

# Liikkuva Päijät-Häme 2030

## Seuranta vuodelta 2023

Ohjausryhmä 6.2.2024

Maakuntahallitus 12.3.2024



**Päijät-Hämeen liitto**

The Regional Council of Päijät-Häme

## Johdanto

Liikkuva Päijät-Häme -ohjelma hyväksyttiin maakuntahallituksessa 13.3.2023, minkä jälkeen se lähetettiin hyväksyttäväksi hyvinvointialueelle sekä kuntiin. Ohjelman päämääränä on lisätä päijäthämäläisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Ensimmäisten vuosien työtä päätettiin kohdentaa erityisesti lapsiin, nuoriin ja lapsiperheisiin unohtamatta muiden kohderyhmien kanssa tehtävää työtä.

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma laadittiin pitkän aikavälin ohjelmaksi. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii asenteiden ja toimintatapojen muutoksia, jotka vaativat aikaa. Liikunnan edistämistyölle on tällä hetkellä otollinen aika. Liikkumattomuuden vaikutukset kansantalouteen, kansanterveyteen, oppimiseen, maanpuolustuskykyyn ja moniin muihin yhteiskunnan kannalta merkittäviin kokonaisuuksiin on tunnistettu valtakunnallisesti sekä paikallisesti. Lisäksi fyysisin voimin tapahtuva liikkuminen tukee ilmastotyötä ja on ympäristöteko. Suomalaisten fyysisen toimintakyvyn vahvistuminen on asetettu valtakunnalliseksi tavoitteeksi useisiin asiakirjoihin aina hallitusohjelmaan saakka. Hallitusohjelmaan sisältyvän Suomi Liikkeelle -ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet liittyvät tiiviisti Liikkuva Päijät-Häme -ohjelmaan, joten ohjelma antaa päijäthämäläisille toimijoille hyvän pohjan tuleviin rahoitushakuihin.

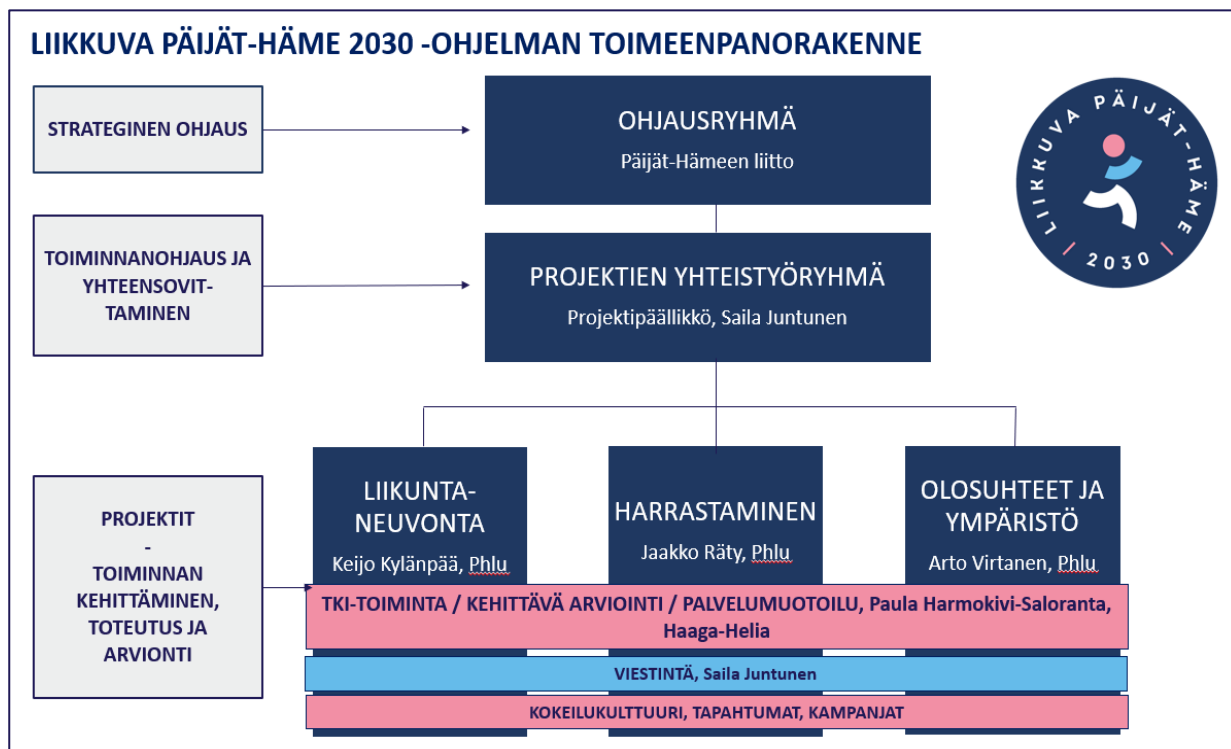
Päijät-Hämeessä on rakennettu aktiivisesti yhdessä tekemisen kulttuuria useiden teemojen ympärille. Liikunnan edistämistyössä kokoavana asiakirjana toimii Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma. Ohjelma on Suomen ensimmäinen koko maakunnan kattava liikkumisohjelma. Ohjelman tavoitteet on koottu yksilöön, yhteisöön, järjestelmään ja olosuhteisiin ja ympäristöön liittyviin kokonaisuuksiin. Kaikkiin ohjelman tavoitteisiin tarvitaan eri tasoilla tehtävää poikkihallinnollista ja monitoimijaista työtä. Ohjelman onnistumisen kannalta on tärkeää saada kaikki tarvittavat tahot sitoutumaan ohjelman toteutukseen.

Takana on ensimmäinen, hieman vajaa vuosi ohjelman valmistumisesta. Tässä vaiheessa ei vielä pystytä osoittamaan laajasti ohjelman vaikutuksia tai vaikuttavuutta. Vuoden 2023 seurannassa kuvataan lähtötilannetta sekä toimenpiteitä, joita vuoden aikana on tehty. Ensimmäisen vuoden aikana on koottu verkostoja, tiivistetty yhteistyötä ja sovittu vastuunjaosta ohjelman toteutumisen varmistamiseksi. Ohjelman toteutusta on haastanut resurssien niukkuus. Tästä huolimatta ohjelman toteutukseen on sitoutunut omalla panoksellaan laaja joukko organisaatioita ja toimijoita, mikä kertoo teeman ajankohtaisuudesta ja tärkeydestä.

Vuoden 2023 seurantaraportti on käsitelty Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman ohjausryhmässä 6.2.2024 ja maakuntahallituksessa 12.3.2024.

## 1. Toimeenpano

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman poikkihallinnollisuus ja laajuus mahdollistavat eri toimijoiden liittymisen mukaan toteuttamaan ohjelmaa. Ohjelmasta löytyy liittymäkohtia eri toimijoiden ja tahojen työhön. Poikkihallinnollisuus ja laajuus sekä toiminta verkostomaisessa rakenteessa tekee kuitenkin ohjelman suunnitelmallisesta toteutuksesta ja seurannasta haastavaa. Selkeän toimeenpanorakenteen luominen valittujen kokonaisuuksien osalta nähtiin tarpeelliseksi ohjelman etenemisen varmistamiseksi. (kuva 1) Käytännössä asukkaiden fyysistä aktiivisuutta edistävää työtä tehdään laajalti myös toimeenpanorakenteen ulkopuolella.



**Kuva 1.** Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman toimeenpanorakenne

Ohjelmakokonaisuuden koordinointi toteutetaan Päijät-Hämeen liitosta. Liiton hyvinvointipäällikön työpanoksesta oli käytettävissä vuoden 2023 aikana liikkumishjelmaan liittyviin tehtäviin noin kaksi päivää viikossa. Hyvinvointipäällikön tehtävä päättyi vuoden 2023 lopussa. Vuoden 2024 alusta kunnat lähtivät rahoittamaan liikkumisen edistämistyötä Päijät-Häme – Suomen liikkuvien maakunta -hankkeella. Hankkeen kotipesänä on Päijät-Hämeen liitto ja hankkeelle palkattiin projektipäällikkö. Liikkuva Päijät-Häme -ohjelma toimii hankkeen toimintaa ohjaavana asiakirjana. Jatkossa hankkeen projektipäällikkö koordinoi ohjausryhmän sekä projektien yhteistyöryhmän toimintaa.

Ohjausryhmän tehtävänä ohjelman strateginen ohjaus. Ohjausryhmä tekee kokonaisarviointia ohjelman etenemisestä sekä tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden seuranta. Lisäksi ohjausryhmä tunnistaa mahdollisia muutostarpeita ja ongelmakohtia sekä esittää tarvittavia korjausehdotuksia. Ohjausryhmässä on laaja edustus johtotason henkilöitä sidosryhmäorganisaatioista. Ohjausryhmä aloitti toimintansa lokakuussa 2023. Ohjausryhmä kokoontuu kaski kertaa vuodessa.

Ohjelman toimeenpanoa tukemaan luodut projektit toteutuvat lähellä käytäntöä. Liikuntaneuvonta, harrastaminen sekä olosuhteet ja ympäristö projektit alkoivat syyskuussa 2023. TKI-projektin ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran marraskuussa. Projektien tehtäviin kuuluu toiminnan kehittämistä, toteutusta ja arviointia. Liikuntaneuvonta, harrastaminen sekä olosuhteet ja ympäristö projektien koordinoitavastuu on Päijät-Hämeen liikunnalla ja urheilulla. TKI-toiminta, kehittävän arviointi ja palvelumuotoilu kokonaisuudesta vastaa Haaga-Helia ja viestinnästä Päijät-Hämeen liitto. Jokaisella projektilla on oma vastuuhenkilö, joka koordinoi projektin etenemistä. Vastuuhenkilöt toimivat oman työnsä ohella. Olosuhteet ja ympäristö projektissa koottiin erillinen poikkihallinnollinen ryhmä kehittämään kokonaisuutta. Liikuntaneuvonta ja harrastaminen projektit ovat toteutuneet olemassa olevissa verkostoissa. Kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat -projekti on saanut sparrausapua Suomen urheiluopistolta, mutta varsinaista projektin vastuuhenkilöä ei ole nimetty. Projektissa on laadittu suunnitelma Liikkumisen unelmavuosi 2025-kokonaisuudesta, mutta ainakaan toistaiseksi ei ole ollut resurssia sen toteutukseen.

Projektien yhteistyöryhmä tukee projektien etenemistä ja projektien vastuuhenkilöiden työtä. Yhteistyöryhmä muodostui liikkumishojelman laadinnasta vastanneen ydinryhmän pohjalta.

## 2. Tavoitteet ja esimerkkejä tehdyistä toimenpiteistä

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman päämääränä on lisätä päijäthämäläisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Vuosien 2023-2025 painopisteeksi valittiin lapset, nuoret ja lapsiperheet. Painopistevalinta on tarkoittanut kehittämiskohteiden priorisointia. Ohjelman tavoitteet on jaettu neljään kokonaisuuteen, jotka ovat yksilö, yhteisöt, järjestelmä sekä olosuhteet ja ympäristö.

### 2.1.Yksilö - Päijäthämäläisten elämäntapana on fyysisesti aktiivinen arki

1. *Päijäthämäläisten arki on fyysisesti aktiivista ja yhä useampi liikkuu liikkumisen suositusten mukaisesti*
2. *Toteutetaan varhaista puuttumista ja aktivoidaan vähän liikkuvia*

Esimerkkejä tavoitteisiin liittyvistä toimenpiteistä:

- Liikuntaneuvonta -projektin käynnistyminen
- Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen. Lahdessa aloitettu pilotointi, johon asiakkaita on alettu ottaa vastaan syksyllä 2023. Uusia asiakkaita on ollut 25 ja asiakaskäyntejä 53.
- Liikuntaneuvontakokonaisuuden kehittäminen. Yhteensä kaiken ikäisten asiakkaiden osalta on ollut n. 1850 asiakaskäyntiä ja uusia asiakkaita n. 550 henkilöä. Kokonaismäärä on arvio, koska kirjaamisjärjestelmässä on ollut epätarkkuutta.
- Hyvinvointialueella terveys- ja sairaanhoitopalveluiden tulosalueella on asetettu tavoitteita liikuntalähetteen määrään.

### 2.2 Yhteisöt – Arjen yhteisöt tukevat fyysistä aktiivisuutta

1. *Jokaisella on mahdollisuus fyysistä aktiivisuutta tukevaan harrastukseen*
2. *Toteutetaan ja kehitetään Liikkuvat -kokonaisuuksia valtakunnallisten ja alueellisten tavoitteiden mukaisesti*

Esimerkkejä tavoitteisiin liittyvistä toimenpiteistä:

- Harrastaminen -projektin käynnistyminen

### **2.3 Järjestelmä** - Yhteinen tahtotila ja toimintatavat mahdollistavat toimivan kokonaisuuden

1. *Liikunnalla ja liikkumisella on keskeinen rooli osana strategioita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä kunnissa ja hyvinvointialueella*
2. *Liikunnan ja liikkumisen edistämisestä muodostuu toimiva ekosysteemin*

Esimerkkejä tavoitteisiin liittyvistä toimenpiteistä:

- Viestintä -projektin alkaminen
- Hyvinvointialueen hyte-neuvotteluissa nostettiin painopisteeksi lasten ja nuorten hyvinvointi, liikkumisen edistäminen sekä hyte-prosessien ja rakenteiden vahvistaminen
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen digitaalisen palvelualustan kehittäminen hyvinvointialueelle (hyte-palvelukonsepti / Tarmoa)

### **2.4 Olosuhteet ja ympäristö** – Arjen fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan monipuolisesti ja ekologisesti kestävästi

1. *Arkiympäristöt ovat liikkumisen mahdollistavia, liikkumiseen houkuttelevia ja turvallisia*
2. *Liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen on suunnitelmallista ja ympäristökuormituksen huomioivaa*

Esimerkkejä tavoitteisiin liittyvistä toimenpiteistä:

- Olosuhteet -projektin käynnistyminen

## **3. Seuranta ja arviointi**

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman seurannan ja arvioinnin malli laaditaan TKI/ kehittävä arviointi/ palvelumuotoilu projektiryhmässä. Seurantaan tullaan toteuttamaan koko ohjelmasta sekä projekteista. Ohjelmaa seurataan arvioimalla edellisen vuoden toteutumista vuosittain alkuvuoden aikana. Kerran valtuustokaudessa toteutetaan laajempi arvio kuntien ja hyvinvointialueen laajan seurantaraportin (hyvinvointikertomus) tapaan. Ohjelman seurantaraportit käsitellään ohjausryhmässä ja maakuntahallituksessa, josta ne lähetetään tiedoksi kuntiin sekä hyvinvointialueelle. Lisäksi ohjelman etenemisestä tiedotetaan muille toimijoille huomioiden mm. elinkeinoelämä, koulutusorganisaatiot ja hyvinvointialueorganisaatio.








Seuraavassa kappaleessa esitettävä tilastokatsaus antaa kuvan lähtötilanteesta joidenkin valittujen indikaattoreiden osalta. Indikaattorit painottuvat lapsiin ja nuoriin ensimmäisten vuosien painopistevalinnan mukaisesti. Koko ohjelman toteutumisen tarkempaa arviota ei vielä tässä seurantaraportissa esitetä.

## 4. Tilastokatsaus








### 4.1 TEAviisari

TEAviisari kuvaa kuntien tekemää liikunnanedistämistyötä osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. TEAviisarissa tavoiteltava maksimipistemäärä on 100. Tiedonkeruu toteutetaan kahden vuoden välein. Seuraava tiedonkeruu on keväällä 2024. TEAviisarin tulosten perusteella Päijät-Hämeen kunnissa tehtävän liikunnanedistämistyön tilanne on parempi koko maan tasoon verrattuna. Kuntakohtaista vaihtelua on Heinolan 89 pisteestä Padasjoen 55 pisteeseen. (Taulukko 1-2.) Maakunnan tasolla kehittämiskohteet liittyvät yleisesti liikkumisen edistämisen johtamiseen. Parannettavaa on mm. tietoon perustuville ja kohdennetuille toimenpiteille sekä täsmällisemmälle ja säännöllisemmälle seurannalle. (Taulukko 3-4.)












**Taulukko 1.** Liikunnan TEAviisarin tulokset 2022

 Pisteet	Koko maa	Päijät-Hämeen hyvinvointialue	Hartola	Sysmä	Padasjoki	Kärkölä	Iitti
<b>Liikunta</b>	72	77	59	58	55	79	74
Sitoutuminen 	69	78	40	30	40	90	100
Johtaminen 	72	73	50	50	17	50	58
Seuranta ja tarveanalyysi 	65	72	33	21	25	90	57
Voimavarat 	55	62	62	72	86	63	69
Osallisuus 	95	100	100	100	100	100	100
Muut ydintoiminnot 	75	77	68	74	65	78	61

**Taulukko 2.** Liikunnan TEAviisarin tulokset 2022

 Pisteet	Koko maa	Päijät-Hämeen hyvinvointialue	Asikkala	Orimattila	Hollola	Heinola	Lahti
<b>Liikunta</b>	72	77	84	63	74	89	78
Sitoutuminen 	69	78	100	54	80	97	77
Johtaminen 	72	73	67	75	67	92	75
Seuranta ja tarveanalyysi 	65	72	76	31	48	79	85
Voimavarat 	55	62	75	73	58	84	55
Osallisuus 	95	100	100	100	100	100	100
Muut ydintoiminnot 	75	77	85	47	90	83	79

**Taulukko 3.** Liikunnan edistämisen kehittämiskohteet Päijät-Hämeessä, TEAviisarin tulokset 2022

KEHITTÄMISKOHTEET 	VASTAUS
Liikunnan edistäminen strategioissa Yhdenvertaisuuden tai sukupuolten tasa-arvon edistäminen 	Paljon kehitettävää
Sukupuolittainen seuranta Työikäisten liikunta-aktiivisuutta 	Paljon kehitettävää
Tavoitteet toiminta- ja taloussuunnitelmassa Maahanmuuttajien liikunnan edistämiseksi 	Ei
Sukupuolittainen seuranta Ikäntyneiden liikunta-aktiivisuutta 	Paljon kehitettävää
Liikkumisryhmiä Painonhallintaa tarvitseville 	Toteutuu vaihtelevasti
Sukupuolittainen seuranta Liikuntaseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellista osuutta 	Paljon kehitettävää
Liikkumisryhmiä Opiskelun ulkopuolella oleville nuorille 	Paljon kehitettävää
Sukupuolittainen seuranta Liikkumis- ja toimintaesteisten liikunta-aktiivisuus 	Ei
Ohjelmien käsittely luottamushenkilöhallinnossa Lasten ja nuorten liikkumissuositus (OKM 2021:19) 	Paljon kehitettävää
Säännöllinen seuranta Työikäisten liikunta-aktiivisuus 	Toteutuu vaihtelevasti

**Taulukko 4.** Liikkumisryhmät eri kohderyhmille Päijät-Hämeessä 2010-2022, TEAvisarin tulokset 2022

 Pisteet	2022	2020	2018	2016	2014	2012	2010
<b>Liikkumisryhmiä</b>	55	99	95	100	100	100	91
Työttömille 	34 <i>Toteutuu vaihtelevasti</i>	99 <i>Toteutuu hyvin</i>	97 <i>Toteutuu hyvin</i>	98 <i>Toteutuu hyvin</i>	100 <i>Kyllä</i>	31 <i>Toteutuu vaihtelevasti</i>	24 <i>Paljon kehitettävää</i>
Opiskelun ulkopuolella oleville nuorille 	25 <i>Paljon kehitettävää</i>	84 <i>Toteutuu hyvin</i>	87 <i>Toteutuu hyvin</i>	30 <i>Toteutuu vaihtelevasti</i>	73 <i>Toteutuu vaihtelevasti</i>	79 <i>Toteutuu hyvin</i>	0 <i>Ei</i>
 Painonhallintaa tarvitseville	30 <i>Toteutuu vaihtelevasti</i>	99 <i>Toteutuu hyvin</i>	97 <i>Toteutuu hyvin</i>	100 <i>Kyllä</i>	98 <i>Toteutuu hyvin</i>	98 <i>Toteutuu hyvin</i>	90 <i>Toteutuu hyvin</i>
 Seuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille	92 <i>Toteutuu hyvin</i>	99 <i>Toteutuu hyvin</i>	89 <i>Toteutuu hyvin</i>	99 <i>Toteutuu hyvin</i>	79 <i>Toteutuu hyvin</i>	98 <i>Toteutuu hyvin</i>	



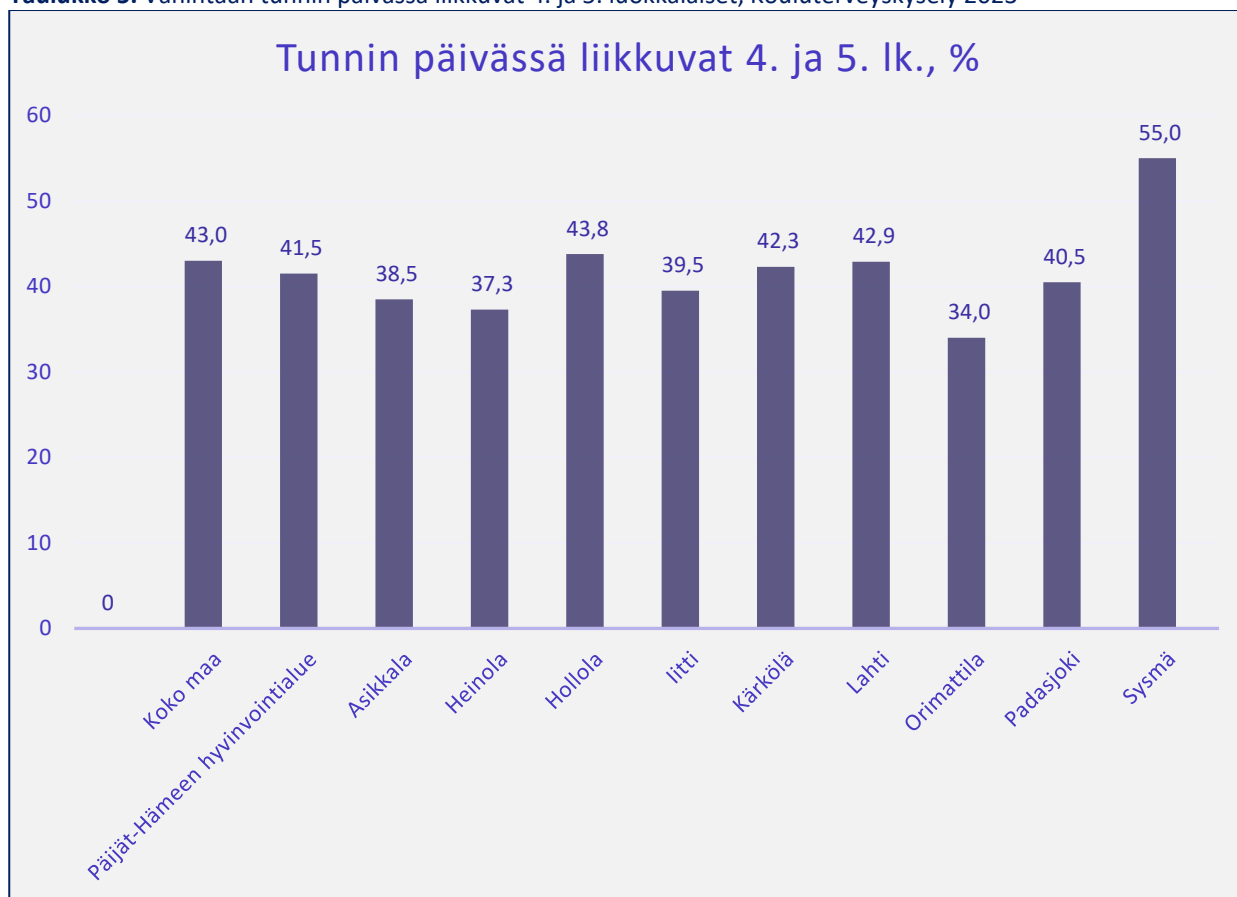
## 4.2 Kouluterveyskysely

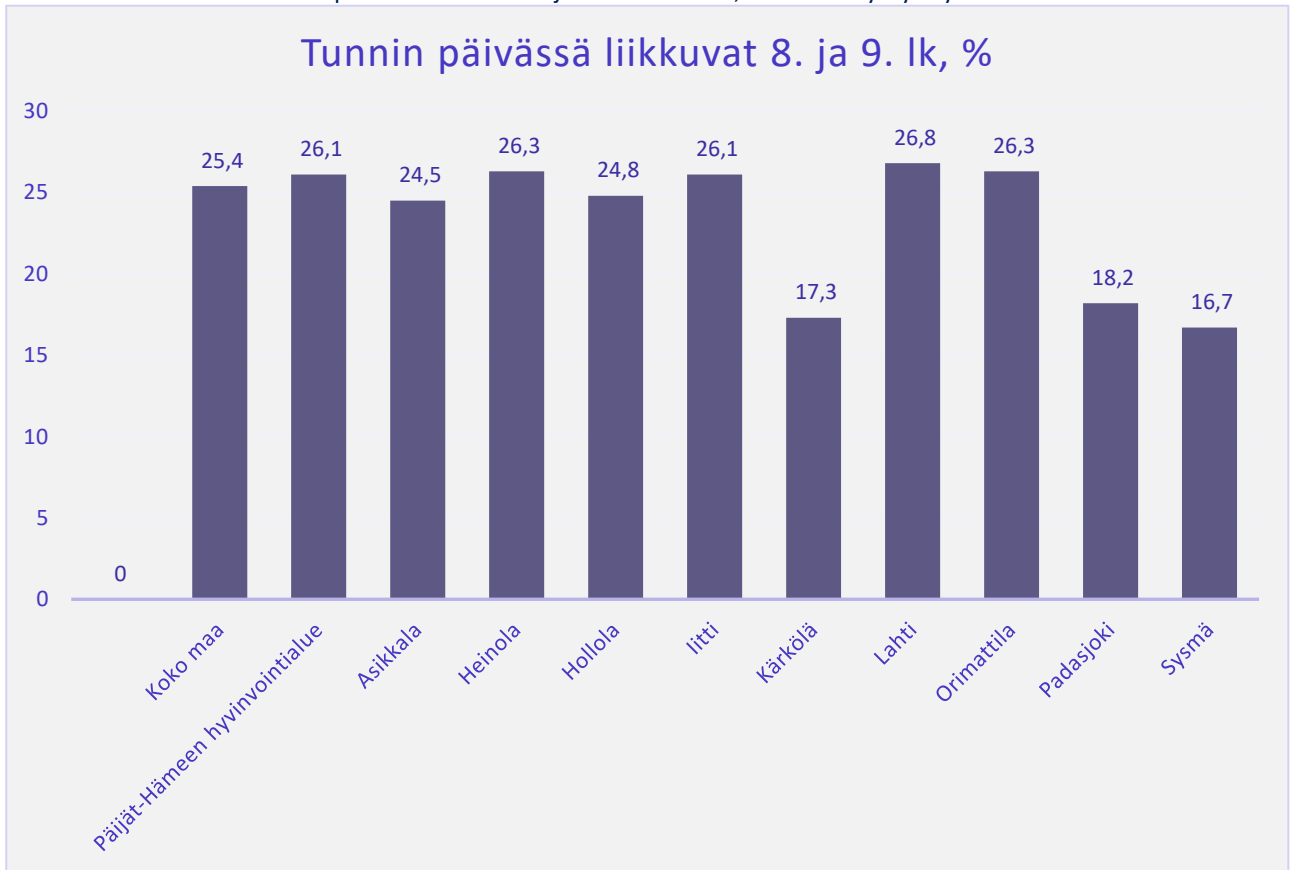
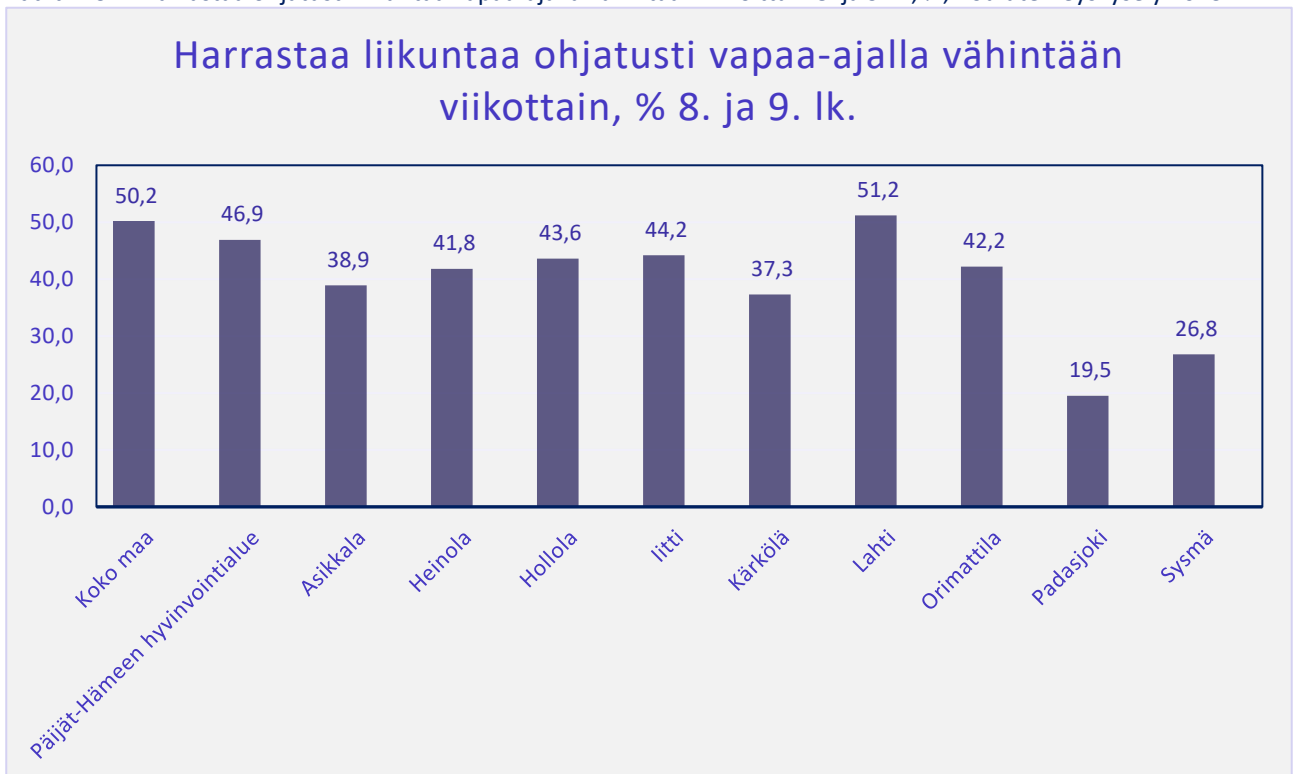
Kouluterveyskysely toteutetaan peruskouluissa 4. ja 5. sekä 8. ja 9. luokkalaisille ja lisäksi lukioiden sekä ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Seuraava tiedonkeruu on keväällä 2025. Hartolan tuloksia ei ole saatavilla liian pienen oppilasmäärän vuoksi.

Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvia 4. ja 5. luokkalaisia on Päijät-Hämeen lapsista keskimäärin 41,5 % (Taulukko 5). Iän karttuessa aktiivisen liikunnan määrä vähenee. Vähintään tunnin päivässä liikkuvia päijätthämäläisiä 8. ja 9. luokkalaisia on 26,1 % (Taulukko 6). Lukiolaisista tunnin päivässä liikkuu n. 19 % ja ammattikoululaisista n. 17 %.

Vähintään kerran viikossa ohjattua liikuntaa harrastavien nuorten määrä on Päijät-Hämeen kunnissa alle puolet lukuun ottamatta Lahtea (Taulukko 7).

**Taulukko 5.** Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 4. ja 5. luokkalaiset, Kouluterveyskysely 2023



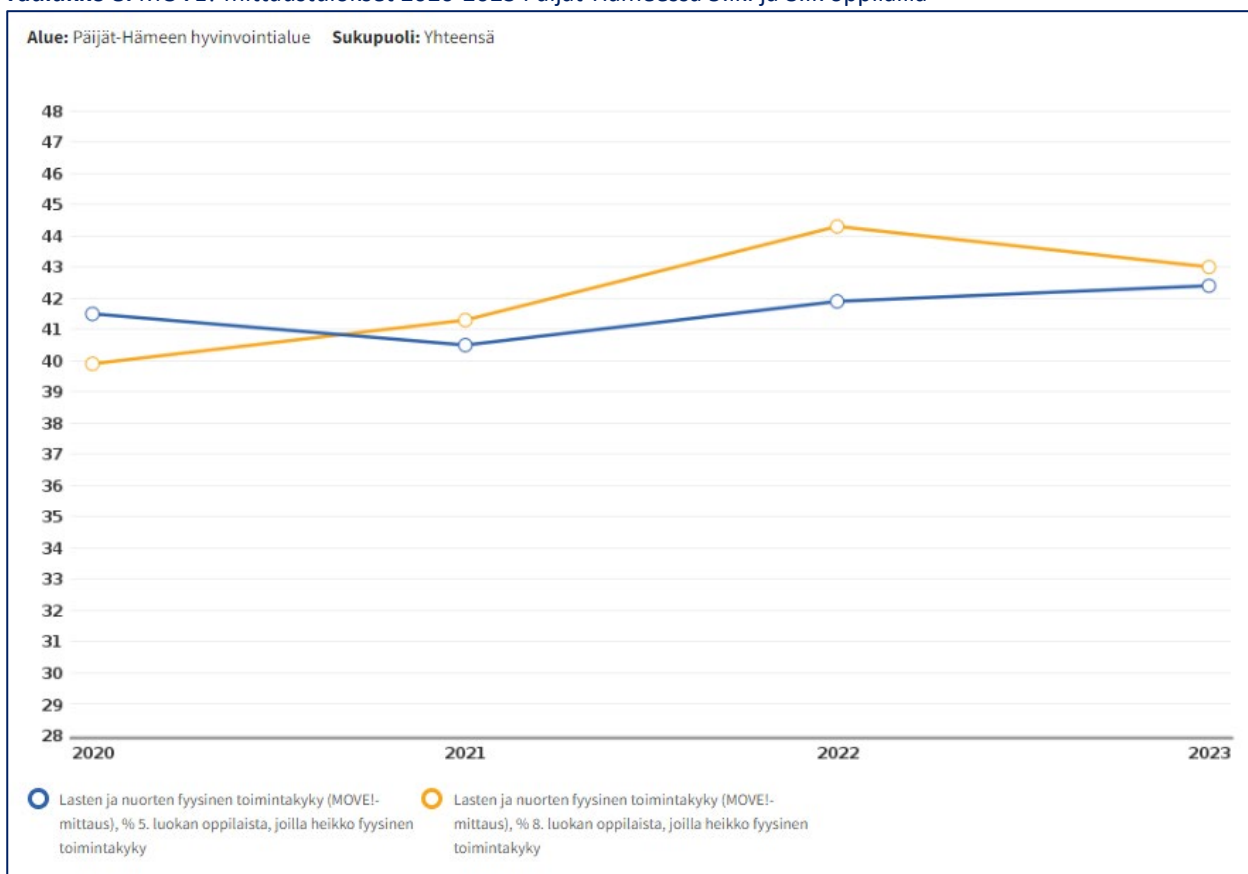
**Taulukko 6.** Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 8. ja 9. luokkalaiset, Kouluterveyskysely 2023**Taulukko 7.** Harrastaa ohjatusti liikuntaa vapaa-ajalla vähintään viikoittain 8. ja 9. lk, %, Kouluterveyskysely 2023

### 4.3 Move!

Move!-mittaukset toteutetaan perusopetuksen 5. ja 8. luokkien oppilaille. Move! on fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää mm. liikunnanopetuksessa, terveystarkastuksissa sekä alueellisessa ja paikallisessa hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Yli 42 %:lla päijät-hämäläisistä 5. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on terveydelle haitallisella tasolla. 8. luokkalaisista vastaava prosenttiosuus on 43. (Taulukko 7.) Valtakunnallisesti fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen näyttää pysähtyneen ja kääntyneen jopa laskuun. Päijät-Hämeessä 5. luokkalaisten fyysinen toimintakyky on kuitenkin edelleen heikentynyt.

**Taulukko 8.** MOVE!-mittaustulokset 2020-2023 Päijät-Hämeessä 5.lk. ja 8.lk oppilailla



### 4.4 Terve Suomi

**Terve Suomi** -tutkimuksella selvitetään aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuosina 2022–2023. Aiemmin vastaava tiedonkeruu toteutettiin FinSote nimellä. Terve Suomi tutkimuskysely toteutetaan joka toinen vuosi. Terve Suomi (2022) tutkimuksen mukaan Päijät-Hämeessä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 20–64-vuotiaiden osuus on 53 % ja yli 65-vuotiaista terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on 66 %.



**Päijät-Hämeen liitto**  
The Regional Council of Päijät-Häme