Pohjoispohjalaisten hyvinvoinnin tietopaketti
Elintavat (ravitsemus, liikunta, uni)

POP sote

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Ruoka, liikunta ja lepo 1/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Ruoan, liikunnan ja levon eli elintapojen merkitys ihmisen terveydelle on suuri. Terveelliset elintavat ehkäisevät sairauksia ja auttavat pärjäämään sairauksien kanssa. Terveelliset elintavat ehkäisevät esimerkiksi lihavuutta, sydänsairauksia, syöpää ja diabetesta. Ihminen oppii elintavat jo lapsuudessa. Siksi on tärkeää, että erityisesti lapset ja nuoret oppivat syömään terveellisesti sekä liikkumaan ja lepäämään riittävästi. Terveellisissä elintavoissa kohtuus on yleensä hyväksi ja liika pahaksi.

Mitä tiedämme Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden elintavoista?

- Suurin osa Pohjois-Pohjanmaan asukkaista liikkuu liian vähän. Alakouluikäiset liikkuvat eniten muihin ikäryhmiin verrattuna: Heistä melkein puolet liikkuu päivittäin tunnin ajan. Liikunnan määrä vähenee yläkoulussa, ja määrä vähenee entisestään ammattikoulussa ja lukiossa. Työikäisistä 53 % ja eläkeikäisistä 63 % liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.
- Vain harva asukas syö suositusten mukaisesti. Kansallisen arvion mukaan alle 10 % suomalaisista miehistä ja alle 20 % naisista syö riittävästi hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Moni syö liikaa sokeria ja suolaa. Moni koululainen ei syö aamupalaa eikä koululounasta. Kansallisen tutkimuksen mukaan ravintoon liittyvät riskit selittävät noin 20 % kaikista kuolemista. Epäterveellinen ruoka aiheuttaa ihmiselle suuremman riskin kuin tupakointi (11 %), alkoholinkäyttö (4 %) ja liikkumattomuus (3 %).
- Järjestöjen mukaan uniongelmat ovat Pohjois-Pohjanmaalla yleisiä, erityisesti vauvaperheillä.
- Pohjois-Pohjanmaalla on paljon ylipainoisia ja lihavia ihmisiä kaikissa ikäryhmissä: Nuorista 17 % on ylipainoisia tai lihavia. Työikäisistä asukkaista 21 % ja eläkeikäisistä asukkaista 17 % on lihavia. Muualla Suomessa ylipainoisuus ja lihavuus ovat vieläkin yleisempiä kuin Pohjois-Pohjanmaalla.
- Väestön koulutustaso vaikuttaa elintapoihin varsinkin työikäisillä: Mitä vähemmän koulutusta, sitä epäterveellisemmät ovat elintavat.
- Rahaongelmat vaikeuttavat terveellisten elintapojen noudattamista erityisesti lapsiperheissä ja ikäihmisillä.
- He, joilla tai joiden läheisellä on pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma, saattavat olla tyytymättömämpiä elintapoihinsa kuin muut asukkaat. He saattavat myös kaivata elintapoihin muutosta hieman useammin kuin muut. Tietyt sairaudet ja vammat muuttavat ravinnon tarvetta ja vaikuttavat siihen, saako ihminen ruoasta tarvitsemansa ravintoaineet. Ne saattavat myös vaikeuttaa liikkumista ja heikentää unen määrää ja laatua. Nämä vaikeudet voivat johtaa ylipainoon, lihavuuteen tai liialliseen laihuuteen.
- Pohjois-Pohjanmaan kunnat ovat huolissaan asukkaiden ruokailusta, liikunnasta ja uniongelmista eli elintavoista. Kaikilla kunnilla on hyvinvointisuunnitelmassaan terveellisiin elintapoihin liittyviä tavoitteita ja toimenpiteitä.

UKK-instituutti on syksyllä 2022 julkaissut tutkimuksen, jonka mukaan suomalaiset viettävät suurimman osan hereilläoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Lukiolaiset viettävät paikallaan istuen tai makoillen jopa suuremman osan valveilla oloajastaan kuin työikäiset aikuiset. Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäisillä on ajan puute ja ikäihmisillä pysyvä vamma tai sairaus. Ikäihmisten elintavoilla on merkitystä siksi, että terveelliset elintavat auttavat heitä pysymään toimintakykyisinä ja selviytymään kotona mahdollisimman pitkään.

Ruoka, liikunta ja lepo 2/2

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Lapset ja lapsiperheet

- Vuonna 2021 Pohjois-Pohjanmaan 4. ja 5. luokan oppilaista 47 % liikkui päivittäin vähintään tunnin. Tulos on hyvinvointialueiden vertailussa kahden parhaimman joukossa. Tyttöjen päivittäinen liikunta oli harvinaisempaa kuin pojilla (tytöt 42 %, pojat 52 %).
- 2-12-vuotiaiden lasten lihavuudesta ei ole tietoa, koska tiedon käsittelyssä on ollut ongelmia.
- Vauvaperheissä on usein uniongelmia.

Nuoret ja nuoret aikuiset

- Ylipainoisten yläkoululaisten määrä on kasvanut: 16,6 prosenttia 8. ja 9. luokan oppilaista on ylipainoisia. Ylipainoisia poikia on enemmän kuin tyttöjä (19 % ja 15 %). Alueemme tilanne on silti hyvä useimpiin muihin hyvinvointialueisiin verrattuna.
- Ruokatottumuksissa on parantamisen varaa. Esimerkiksi aamupala ei maistu, ja 26-31 % ylä- ja ammattikoululaisista ja lukiolaisista ei syö koululounasta päivittäin. Tytöt jättävät koululounaan syömättä useammin kuin pojat. Koululounaalla käyminen on kuitenkin hieman lisääntynyt viime vuosina.
- Osa nuorista liikkuu terveytensä kannalta vähän. Yläkoulun oppilaista 26 % ja lukiolaisista 25 % liikkuu vapaa-ajalla enintään tunnin viikossa. Ammattikoululaisilla liikunta on vielä vähäisempää (38 %). Ammattikoululaiset ja lukiolaiset liikkuvat kuitenkin hieman aiempaa enemmän. Yläkoululaiset liikkuvat hieman aiempaa vähemmän.
- Nuoret ymmärtävät, mitkä elintavat parantavat terveyttä ja mitkä eivät. Koti ja muut arjen ympäristöt vaikuttavat nuorten elintapoihin (esimerkiksi koulu, koulun lähiympäristö, harrastukset ja harrastusympäristö) .
- Suositusten mukaisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä syövien nuorten aikuisten osuus on hieman kasvanut.
- Nuoret ja nuoret aikuiset nukkuvat öisin liian vähän. He myös liikkuvat terveyden kannalta liian vähän, minkä takia monella on heikko fyysinen toimintakyky.

Työikäiset

- Osalla työikäisistä ruoka- ja liikuntatottumukset ovat kehittyneet hyvään suuntaan. Asukkaan koulutus kuitenkin vaikuttaa tottumuksiin. Matalimmin koulutetuilla asukkailla elintavat ovat epäterveellisimmät.
- Viidennes Pohjois-Pohjanmaan työikäisistä on lihavia. Verrattuna muuhun Suomeen Pohjois-Pohjanmaa ei ole huonoimpien alueiden joukossa.
- Korona on osalla asukkaista vähentänyt liikunnan harrastamista. Toiset ovat korona-aikana innostuneet kävelystä, pyöräilystä ja luonnossa liikkumisesta.
- Työikäisillä rahaongelmat ja ruoan hinnan nousu ovat vaikuttaneet kielteisesti ruokavalintoihin. Monella ei ole aikaa liikkua ja nukkua terveyden kannalta riittävästi. Syynä voi olla myös stressi. Huono yöuni ja vähäinen liikunta voivat lisätä myös epäterveellistä syömistä.
- Työikäiset ymmärtävät terveellisten elintapojen merkityksen. Heillä on tieto ja taitoa tehdä muutoksia ruokailuun, liikkumiseen ja lepoon (= elintapamuutos).

Ikäihmiset

- Ikääntyneissä on ihmisiä, joiden elintavat ja voimavarat ovat erilaisia. Osalla heistä on yhtä hyvä toimintakyky kuin työikäisillä. Osalla sairaudet rajoittavat toimintakykyä.
- Keväällä 2021 tehty kysely osoitti, että ikääntyneet haluavat säilyttää toimintakykynsä terveellisten elintapojen avulla. Ikäihmisten olisi tärkeää syödä sopivasti ja nukkua riittävästi ja liikkua monipuolisesti joka päivä.
- Moni ikäihminen tarvitsee tietoa siitä, miten he voivat hoitaa unettomuutta ilman lääkkeitä.
- Joillakin ikääntyneillä rahan puute vaikeuttaa itsestä huolehtimista ja terveellisiä elintapoja.
- Järjestöiltä saadun kokemustiedon mukaan koronapandemia on muuttanut ikääntyneiden elämänrytmiä ja muun muassa vähentänyt liikuntaa.

Tämän osan tekstit ovat kirjoittaneet: Leea Järvi ja Lea Mäkelä, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue.

Yhteenveto elintavoista Pohjois-Pohjanmaalla

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Kolme asukkaiden elintapojen kannalta tärkeintä tavoitetta lähivuosille

1. Lasten ruokaympäristön tulee olla sellainen, että se tukee terveellisten ruokatottumusten omaksumista (ruokakasvatuksen monitoimijainen yhteistyö, nykytila.fi)
2. Kotipalvelujen piirissä olevien ikääntyneiden ruokapalvelun tulee olla suosituksen mukainen
3. Kaiken ikäisillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus saada halutessaan elintapaohjausta ja tietoa tarjolla olevista palveluista (elintapaohjauksen palvelutarjotin)

Yhteenveto: Miten pohjoispohjalaiset voivat elintapojen näkökulmasta?

Kaikkia elämänvaiheita koskevat

Vahvuudet	• Terveelliset elintavat on mahdollisuus, johon voi tarttua. Pohjois-Pohjanmaan kaunis luonto, joka on lähellä kaupunkeja ja taajamia houkuttelee liikkumaan luonnossa. Vaikka ylipainoisuus on yleistä kaikissa ikäryhmissä, Pohjois-Pohjanmaa ei ole tässä suhteissa huonoimpia maakuntia Suomessa.
Haasteet	• Elintapoihin kytkeytyviä haasteita ovat ylipainoisuus ja lihavuus, nuorten heikko fyysinen kunto, ruoan hinnan nousu, taloudelliset haasteet erityisesti lapsiperheillä ja ikäihmisillä, koulutusryhmien väliset erot elintavoissa.

	Lapset ja lapsi-perheet	**Nuoret**	**Nuoret aikuiset**	**Työikäiset**	**Ikäihmiset**
Vahvuudet	• Kouluterveyskyselyn perusteella alakouluikäisten liikuntatottumukset ovat parantuneet, moni liikkuu vähintään tunnin päivässä	• Kouluterveyskyselyn perusteella nuorten liikuntatottumukset ovat parantuneet, samoin ruokatottumukset, mm. koululounaalla käyminen on lisääntynyt	• Fin Sote-tutkimuksen perusteella suositusten mukaisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä syövien nuorten aikuisten osuus on kasvanut	• Finsote - ja Finterveys – tutkimusten perusteella osalla työikäisistä ruoka- ja liikuntatottumuksen ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan.	• Terveelliset elintavat tavoitteena ja toimintakyvyn säilyminen
Haasteet	• Kouluterveyskyselyn perusteella ruokatottumuksissa on parantamisen varaa, mm. aamupala ei maistu. • Uniongelmat ovat haasteena vauvaperheillä.	• Liian vähäinen yöuni • Ylipainoisten osuus on kasvanut. • Fyysinen toimintakyky monella nuorella huono.	• Ylipainoisuus	• Koulutusryhmien välillä on suuria eroja. Matalimmin koulutetuilla elintavat ovat epäterveellisimmät. • Ylipainoisuus • Taloudelliset haasteet, mm. ruoan hinta • Ei ole aikaa noudattaa terveellisiä elintapoja	• Taloudelliset haasteet, mm. ruoan hinta ja liikkumisen kalleus • Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät murtumat

Neloiskriisin vaikutukset elintavoissa

Arvioituja vaikutuksia

Ilmastonmuutos

Liikkumisessa huomioidaan kestävä kehitys (esim. työ- ja koulumatkat pyöräillen ja kävellen)

Ruokahävikin vähentäminen

Kestävät elintavat nostettu esiin esim. ruokakasvatuksessa

Korona

Eristäytyminen kotiin, liikuntaharrastusten väheneminen

Kouluruokailumahdollisuuden rajoittuminen

Syömistottumisten muuttuminen, välipalaistuminen

Ukrainan sota

Ruoan hinnan kallistuminen

Vaikutus mielen hyvinvointiin (uni- ja syömisongelmat)

Energiakriisi

Sähkön hinnan nousu, liikuntapaikkojen toiminnan ylläpitäminen vaikeutuu

Polttoaineen hinnan nousu; ajoneuvoilla liikkuminen tulee kalliiksi

Ruoan hinnan kallistuminen

Nostoja sote-palvelujen järjestämissuunnitelman tavoitteisiin liittyen 1/2

	Kotona ja arkiympäristössä tapahtuvat tuki ja palvelut	**Tarpeenmukaiset sote-keskukset**
Lasten, nuorten ja perheiden palvelut	• Perheen ohjaus lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. • Ennalta ehkäisevät ja matalan kynnyksen palvelut, joita saa kotona ja arkiympäristössä • Palvelut paremmin palvelutarpeita vastaaviksi ja alueelliset erot palveluihin pääsyssä ja toimintamalleissa pienenevät. • Palvelut on sovitettu yhteen asiakkaan näkökulmasta. • Käytössä olevat ja mm. elintapaohjaukseen soveltuvat uudet digitaaliset palvelut ja teknologiat laajenevat koko hyvinvointialueelle.	• Perhekeskustoimintamalli, jossa on yhteneväinen palveluohjaus ja asiakkaiden omatyöntekijät. • Sote-keskukset toimivat kaikissa alueen kunnissa asukkaiden tarpeiden mukaisesti. • Digitaalinen sote-keskus
Ikäihmisten palvelut	• Yhtenäinen asiakas- ja palveluohjauksen toimintamalli • Palvelut paremmin palvelutarpeita vastaaviksi • Palvelut on sovitettu yhteen asiakkaan näkökulmasta. • Kotiin ja arkiympäristöön annettavat palvelut vahvistuvat. • Matalan kynnyksen palveluita saa kotona ja arkiympäristössä. • Omatyöntekijä ja omatiimi ovat asiakkaan tukena. • Hyvinvointitapaamiset ja –arviot, mm. kotikuntoutuksen arviointijaksot	• Ikäneuvola ja kuntouttava päivätoiminta • Kotisairaalatoiminta • Sote-keskukset toimivat kaikissa alueen kunnissa asukkaiden tarpeiden mukaisesti. • Digitaalinen sote-keskus • Etälääketieteen tuen keskus • Omaishoito- ja perhehoitokeskus • Kotona asumisen tuen keskus (KOTAS)

Nostoja sote-palvelujen järjestämissuunnitelman tavoitteisiin liittyen 2/2

	Kotona ja arkiympäristössä tapahtuvat tuki ja palvelut	**Tarpeenmukaiset sote-keskukset**
Mielenterveys- ja päihdeasiakkaat	• Asiakas on kaikessa toiminnassa keskiössä ja aktiivinen toimija. • Palveluita ja apua annetaan tarvittaessa kotona tai arkiympäristössä, kuten kouluilla • Ennaltaehkäisevää perustason hoitoon pääsy nopeutuu. • Apua saa yhdellä yhteydenotolla – sähköisesti, puhelimella tai paikan päällä • Lyhytaikaista keskusteluapua on saatavilla nopeasti, kun sitä tarvitsee • Asiakkaalle on nimetty omatyöntekijä.	• Palvelut tarjotaan moniammatillisena ja monialaisena yhteistyönä sote-keskuksissa • Oulun yliopistollisen sairaalan yhteyteen perustetaan selviämisasema. • Tarvittaessa hyödynnetään erityistason palveluita, kuten psykiatrin konsultaatiota sekä psykiatrista avo- tai sairaalahoitoa
Vammaiset henkilöt	• Henkilökohtainen palvelusuunnitelma • Palvelukokonaisuudesta vastaa omatyöntekijä ja -tiimi. • Yhteisöllinen asuminen • Työ- ja päivätoimintaa julkisten, kolmannen sektorin ja yksityisten toimijoiden kanssa • Nuorten itsenäistymisen tukeminen asumis- ja muuttovalmennuksella.	• Vammaispalveluihin ensiarviotiimi • Sote-keskukset tarjoavat palveluja • Perhe- ja omaishoidon keskukset • Erityistä tukea tarvitsevat kehitysvammaiset saavat erityispalvelut tarpeen mukaisesti Oulun yliopistollisen sairaalan Konstista • Digitaaliset palvelut

Pohjois-Pohjanmaan lapset ja lapsiperheet

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Elintavat, huolen aiheita

Lapset ja lapsiperheet

- Uniongelmat, muun muassa vauvan unihäiriöt kuormittavat osaa perheistä
- Taloudellisen niukkuuden aiheuttamat ongelmat tekevät terveellisten elintapojen noudattamisesta vaikeaa

Työikäiset

- Ajoneuvoilla liikkumisen kalleus, psyykkiset esteet ja somaattisten sairauksien yleisyys vaikeuttavat terveellisten elintapojen noudattamista
- Haavoittuvassa asemassa olevilla ruoan kalleus vaikeuttaa terveellistä syömistä

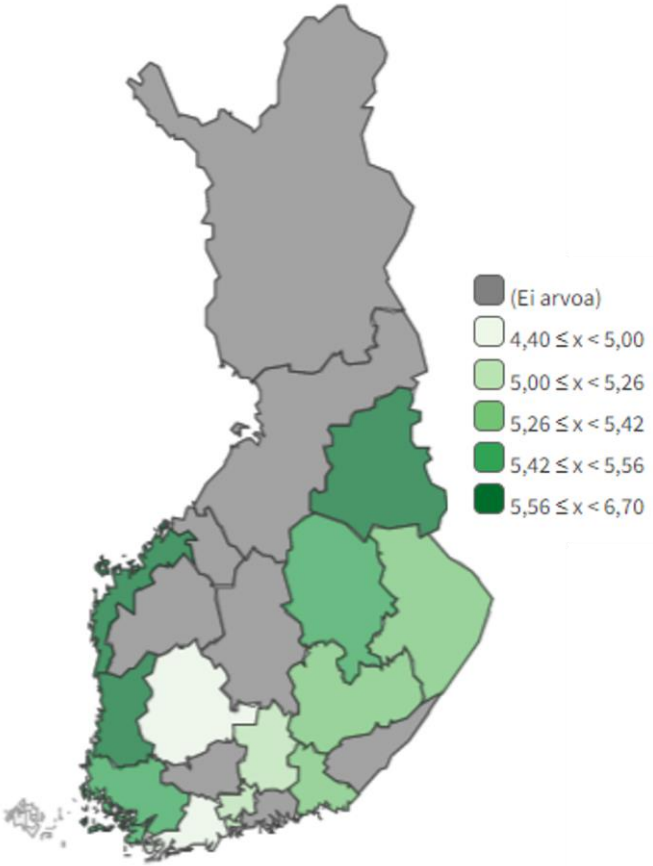
Ikääntyneet

- Yksinäisyys, liikkumisen kalleus, ruoan hinnan nousu
- Huoli siitä, miten pysyä toimintakykyisenä

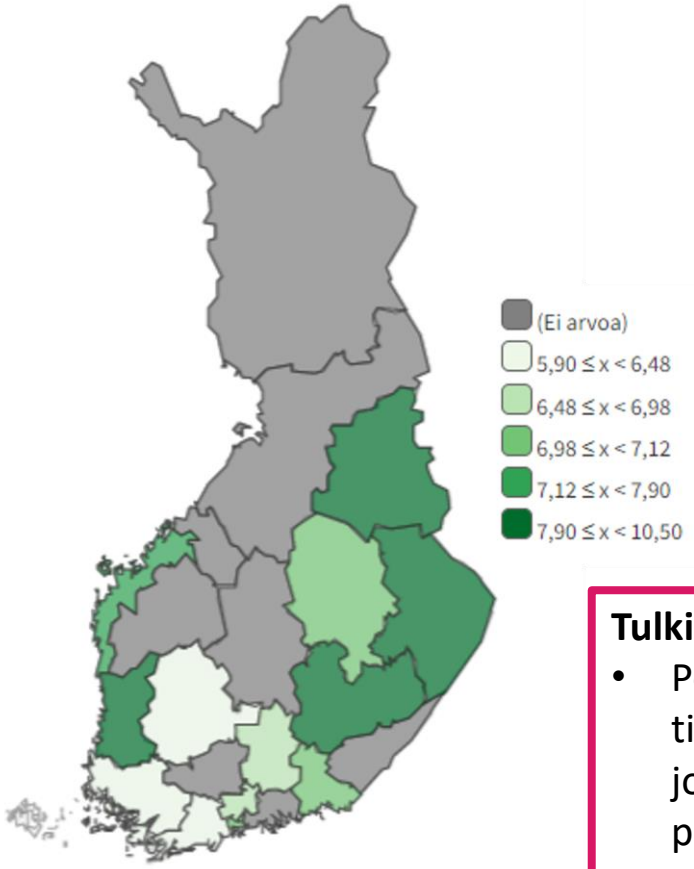
Lähde: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto vuonna 2022, lisätietoja Helena Liimataiselta, helena.liimatainen(at)pohde.fi

Lihavuuden yleisyys

Mittari: Lihavuuden yleisyys (%) 2 - 6-vuotiailla (2021). Lähde: THL, FinLapset-rekisteriseuranta, Perusterveydenhuoltotilasto, Sotkanet, indikaattori 3232



Mittari: Lihavuuden yleisyys (%) 7 - 12-vuotiailla (2021). Lähde: THL, FinLapset-rekisteriseuranta, Perusterveydenhuoltotilasto, Sotkanet, indikattori 3234



Tulkinta ja johtopäätökset:

- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen tietoja ei ole saatavilla kaikista kunnista, johtuen kuntakohtaisesta tietojen puutteesta, joka liittyy tietojen poimintamenetelmän ongelmiin.

Pohjois-Pohjanmaan nuoret

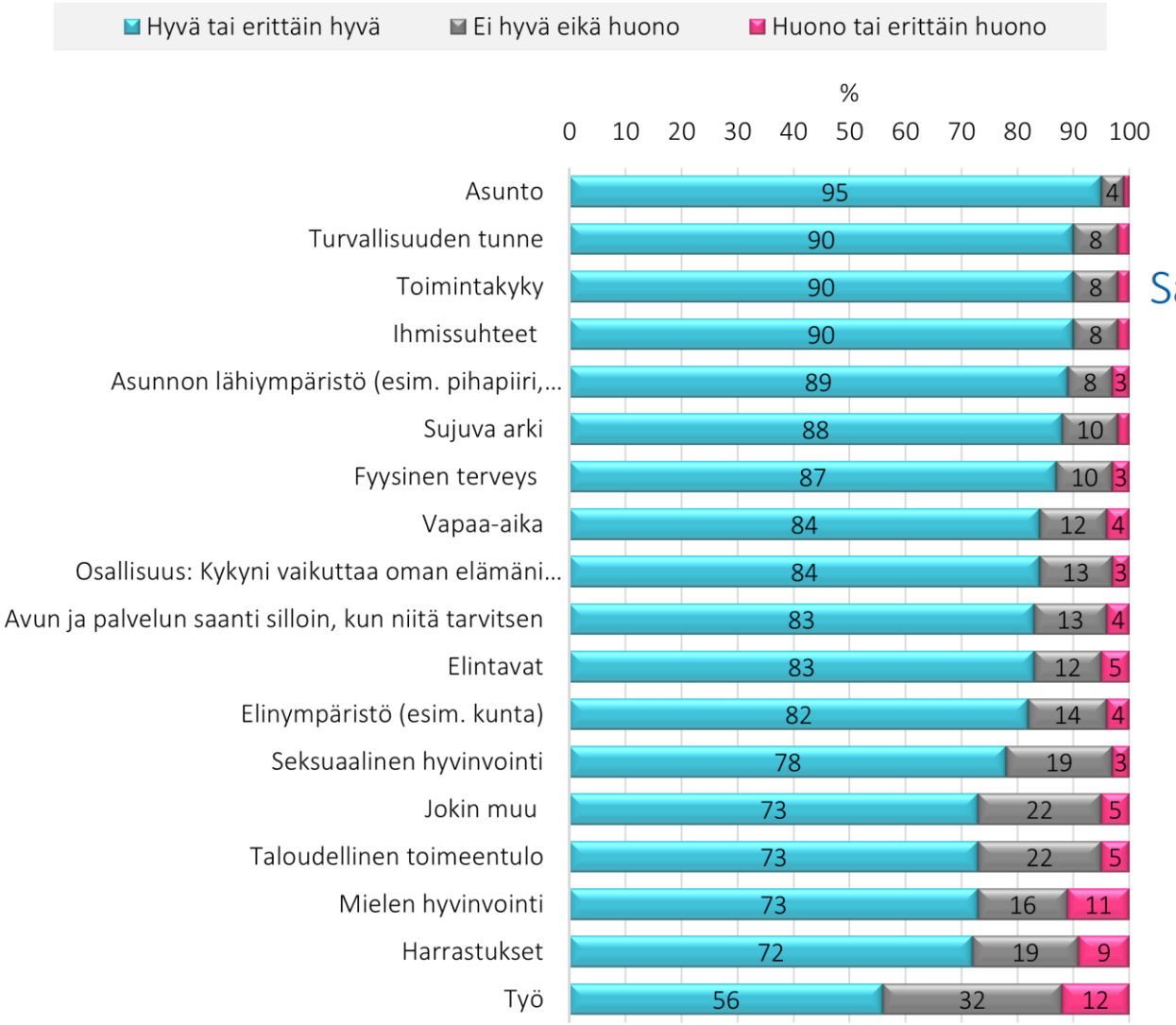
Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Elintavat

Minun arkeni ja elämäni -kyselyn nuorten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla
Alle 18-vuotiailla on käsitys siitä, mitkä elintavat edistävät terveyttä ja mitkä eivät. Kodilla ja muilla arjen ympäristöillä esim. koululla, koulun lähiympäristöllä sekä harrastuksilla ja harrastusympäristöllä on vaikutus lasten elintapoihin. Vanhempia tukemalla ja kunnan monitoimijaista yhteistyötä kehittämällä lasten kasvuympäristö on mahdollista saada terveitä elintapoja tukevaksi (vertaa Seinäjoen Healthy kids -toimintamalli)

Lainaus: ”En käytä mitään päihteitä ja elintavat ovat terveellisen coolit”

Minun arkeni ja elämäni -kysely toukokuussa 2021: Arvio oman elämän osa-alueista, pohjoispohjalaiset nuoret (13-17-vuotiaat, n=1233)



Sanallisten vastausten tiivistelmä: Elintavat

Elintavat hyvät tai erittäin hyvät (n=233)

- Syön suhteellisen terveellisesti, liikun yleensä hyvin, nukun riittävästi, en käytä päihteitä tai tupakkatuotteita.
- Nukun toisinaan vähän mutta muuten tilanne hyvin. En käytä päihteitä, tupakoi tai juo alkoholia.
- ”En käytä mitään päihteitä ja elintavat ovat terveellisen coolit”

Keskinkertaiset elintavat (n=28)

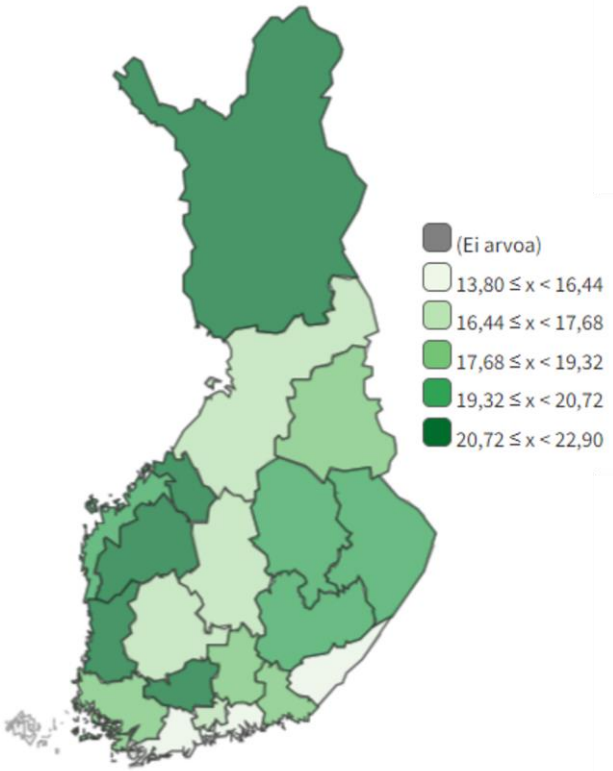
- Ravinto ok, liikunta ok, paitsi on poikkeuspäiviä, mutta uni ei ole ok, kun joutuu heräämään aikaisin kuljetukseen
- Väsyttää usein, mutta en käytä päihteitä
- En käytä päihteitä, mutta en liiku kovin paljoa
- En saa tarpeeksi unta öisin
- Voisin liikkua enemmän ja syödä terveellisemmin

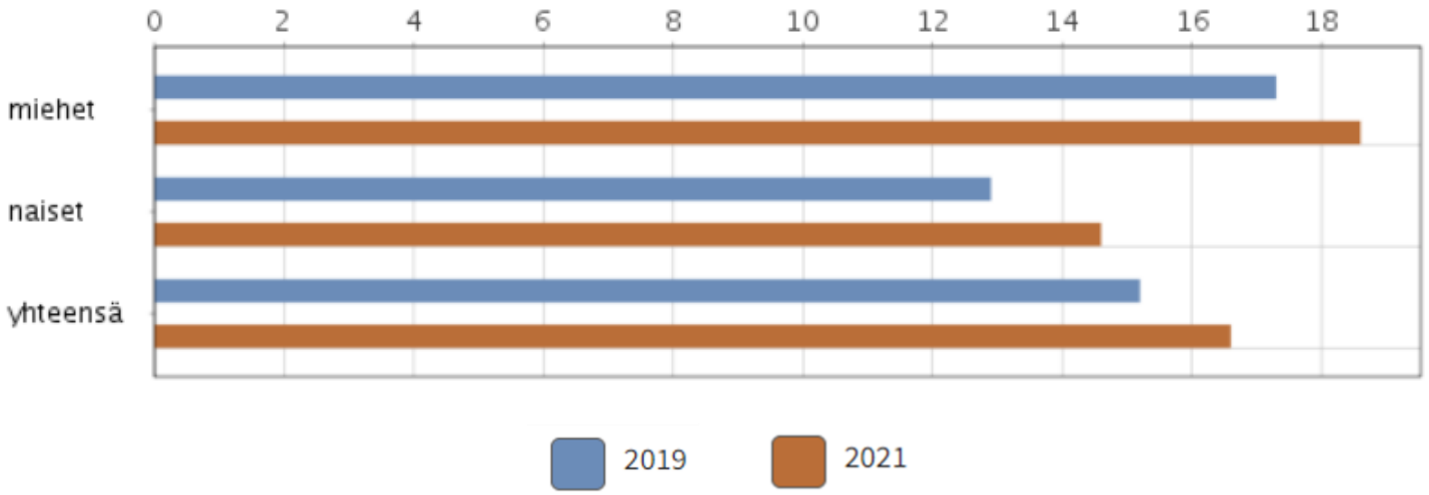
Elintavat huonot tai erittäin huonot (n=11)

- En pidä oikeen itsestäni huolta
- Itsellä nämä asiat ovat hakusessa
- Olen epäterveellinen

Lihavuuden yleisyys

Mittari: Ylipaino, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2021). Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3906





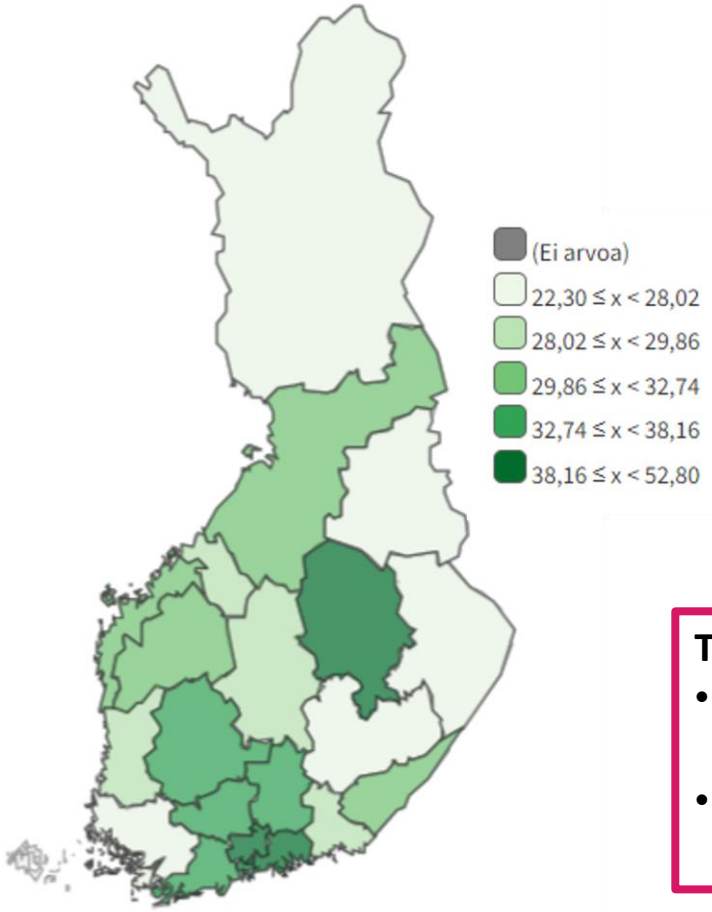
Tulkinta ja johtopäätökset:

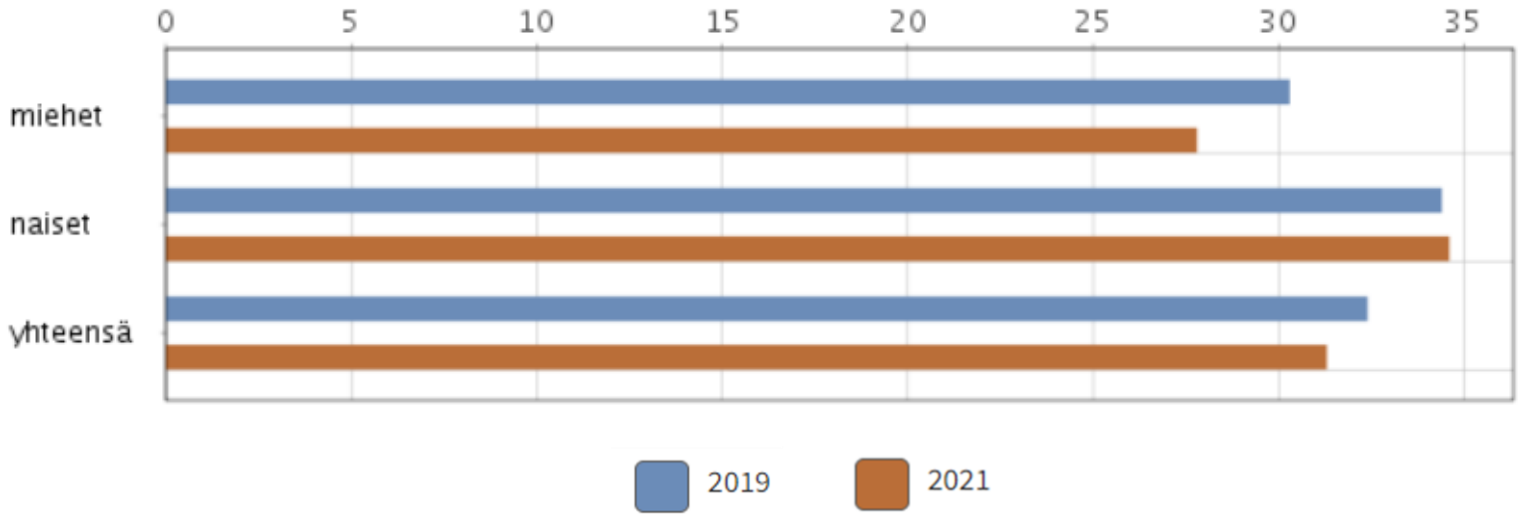
- 16,6 % 8. ja 9. luokan oppilaista on ylipainoisia. Ylipainoisten osuus on kasvanut.
- Hyvinvointierot:
  - Ylipainoisten poikien (18,6 %) osuus on tyttöjä (14,6 %) isompi. Hyvinvointialue on parhaimpien joukossa.

Mittari: Ylipainon (mukaanlukien lihavuus) yleisyys (%) 13 - 16-vuotiailla indikaattori 3235. Tietoja ei ole saatavilla Pohjois-Pohjanmaan HVK:lta

Koululounaan syöminen, 8. ja 9. luokan oppilaat

Mittari: Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2021). Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3904



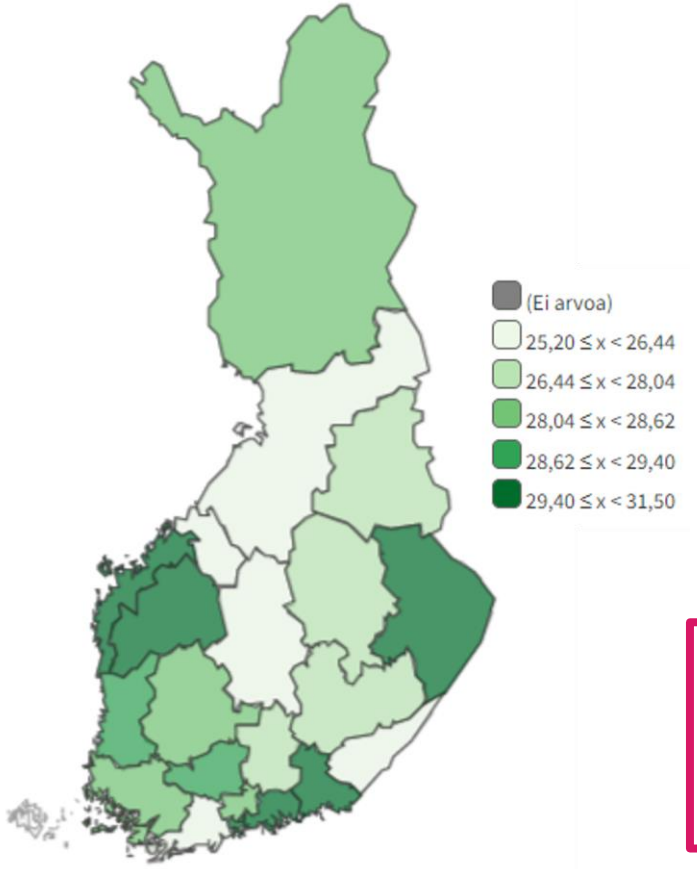


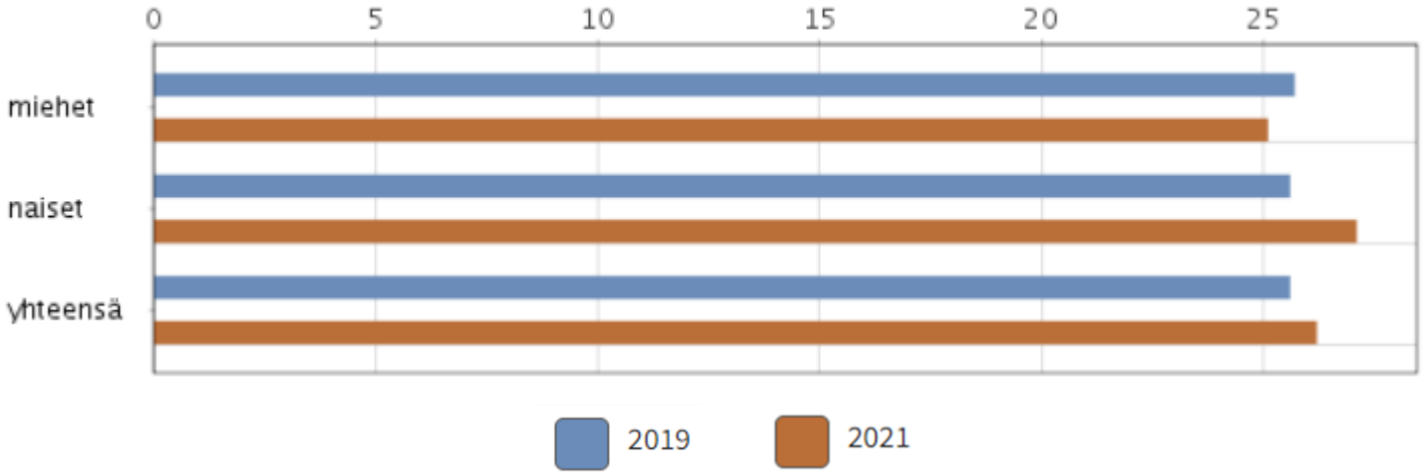
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 31,3 % nuorista ei syö koululounasta päivittäin. Tilanne on hieman parantunut vuodesta 2019, jolloin vastaava luku on ollut 32,4 %.
- Hyvinvointierot:
  - Tyttöjen osuus (34,6 %) on isompi kuin poikien (27,8 %).

Hengästyttävän liikunnan harrastaminen, 8. ja 9. luokan oppilaat

Mittari: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2021). Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3905





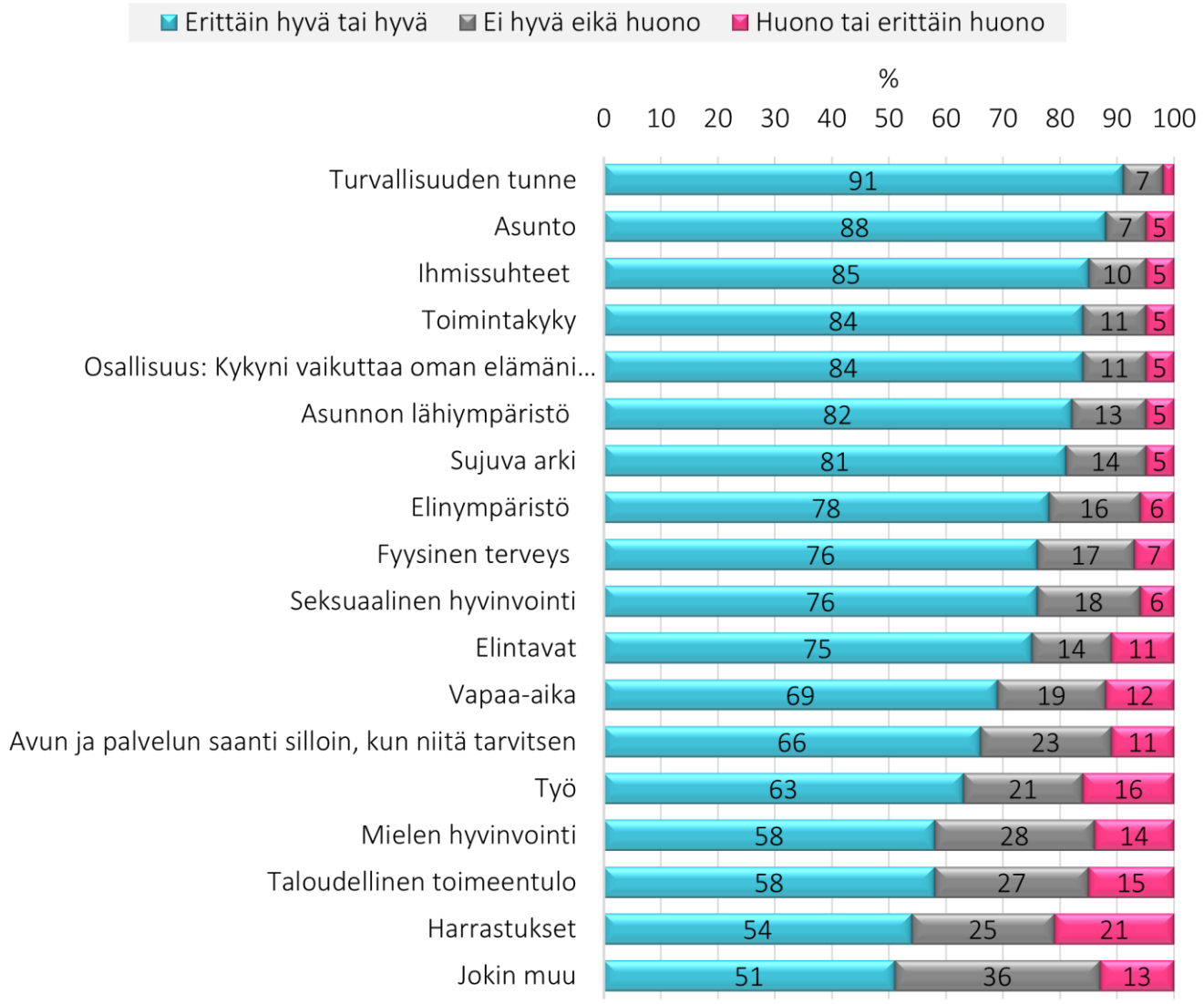
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 26,2 % nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa
- Hyvinvointierot:
- Tyttöjen osuus on 27,1 % ja poikien 25,1 %.

Pohjois-Pohjanmaan nuoret aikuiset

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Minun arkeni ja elämäni -kysely toukokuussa 2021:
Arvio oman elämän osa-alueista, pohjoispohjalaiset nuoret aikuiset
(18-29-vuotiaat, n=384)



Elintavat

- [Nuorten aikuisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla]
- Suurin osa nuorten aikuisten ikäryhmästä kokee elintapansa hyviksi tai erittäin hyviksi (75 %).
- Osalla nuorista aikuisista kotoa pois muuttaminen, opiskelujen tai työn aloittaminen sekä perheen perustaminen vähentävät aikaa itsestä huolehtimiseen ja terveiden elintapojen ylläpitämiseen.
- Nuoret aikuiset tarvitsevat lisää osaamista terveyden lukutaitoon. Lisäksi he hyötyvät matalan kynnyksen liikuntapaikoista.
- Tärkeä on muistaa varhainen puuttuminen ja puheeksi ottaminen sekä tuki, jos tupakka, alkoholi ja muut päihteet ovat heidän elämässään. Tässä kuntien ehkäisevällä päihdetyöllä ja opiskelijaterveydenhuollolla sekä työterveyshuollolla on keskeinen rooli. Opiskelu- ja työpaikkaruokailulla on keskeinen rooli terveellisessä ruokailussa.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Elintavat

Elintavat hyvät tai erittäin hyvät (n=47)

- Saan tarpeeksi unta. En käytä päihteitä tai tupakoi.
- Ravintoon, liikuntaan ja uneen pitää keskittyä enemmän
- Olen hyväkuntoinen nuori
- Elintavat ja itsestä huolehtiminen ovat kärsineet koronan jatkuessa

Keskinkertaiset elintavat (n=8)

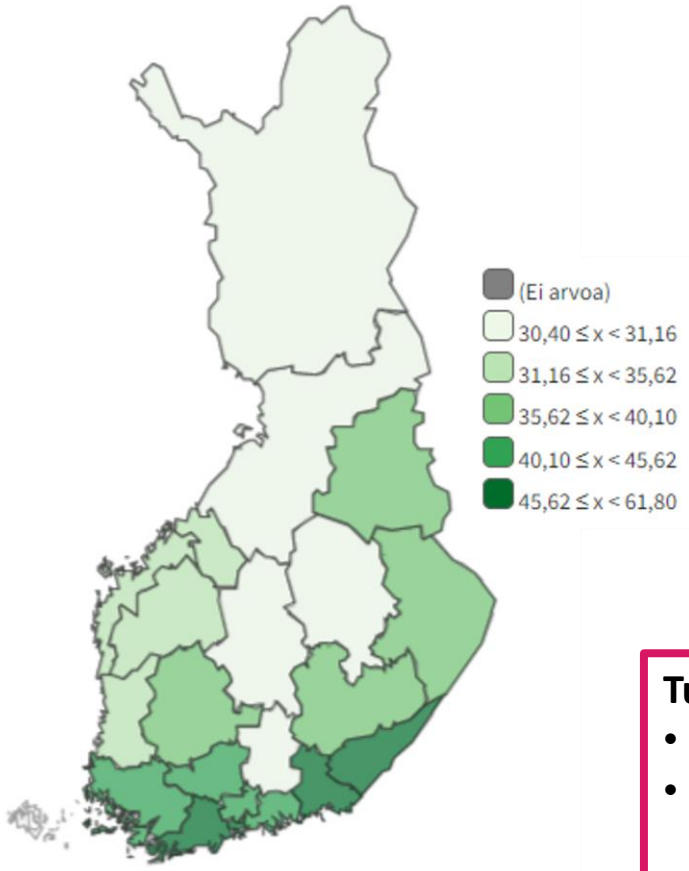
- Terveys heikontuntuinen, vaikka on terve
- Opintojen takia elintavat kärsivät, ei ole aikaa pitää huolta itsestä niin hyvin kuin ennen
- Haluaisin saada muutosta omaan ruokavaliooni, teenkin tämän eteen töitä

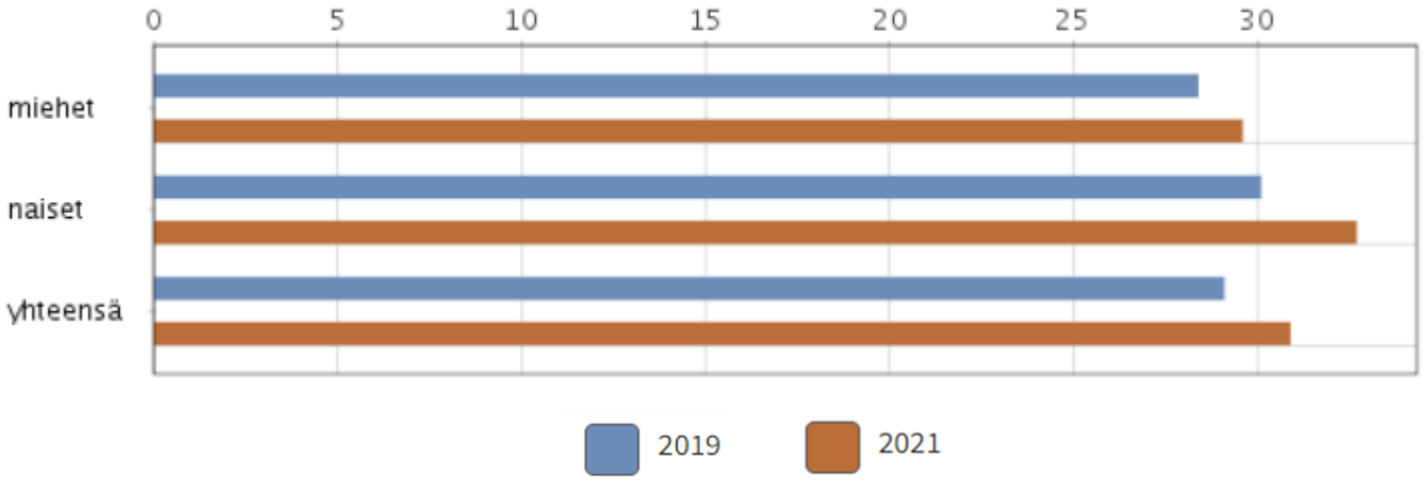
Elintavat huonot tai erittäin huonot (n=15)

- Pitäisi nukkua enemmän, syödä terveellisemmin ja liikkua enemmän, mutta ei ole aikaa eikä voimavaroja
- Tupakoin, en juo alkoholia, käytän huumeita ja kadulta saatavia lääkkeitä ahdistukseen

Koululounaan syöminen, ammatillinen oppilaitos

Mittari: Ei syö koululounasta päivittäin, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2021).
Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3938



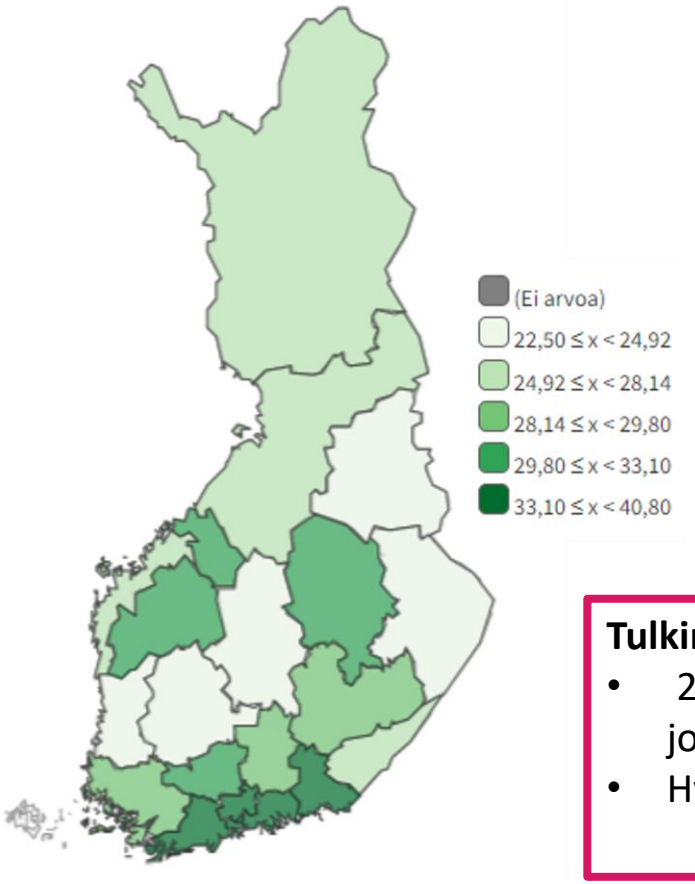


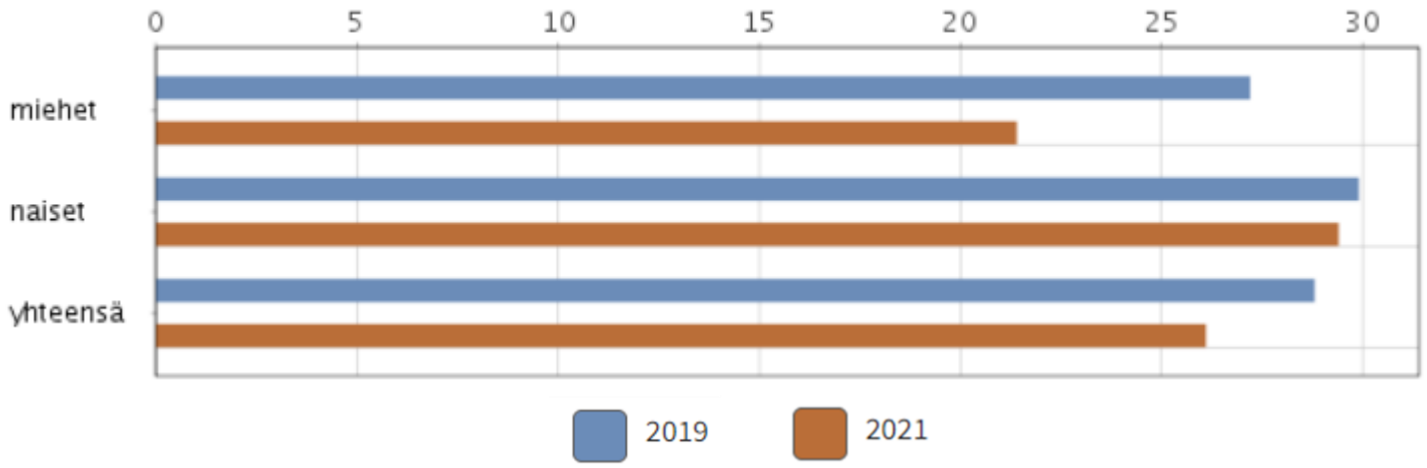
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 30,9 % nuorista ei syö koululounasta päivittäin. Vuonna 2019 vastaava luku on ollut 29,1 %.
- Hyvinvointierot:
  - Tyttöjen osuus (32,7 %) on isompi kuin poikien (29,6 %).

Koululounaan syöminen, lukio

Mittari: Ei syö koululounasta päivittäin, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2021).
Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3923



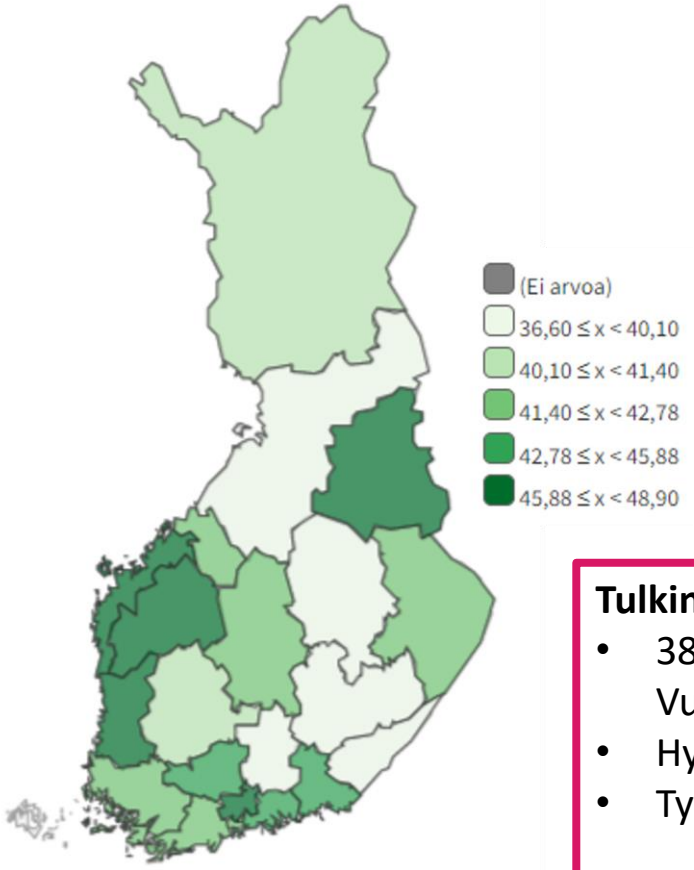


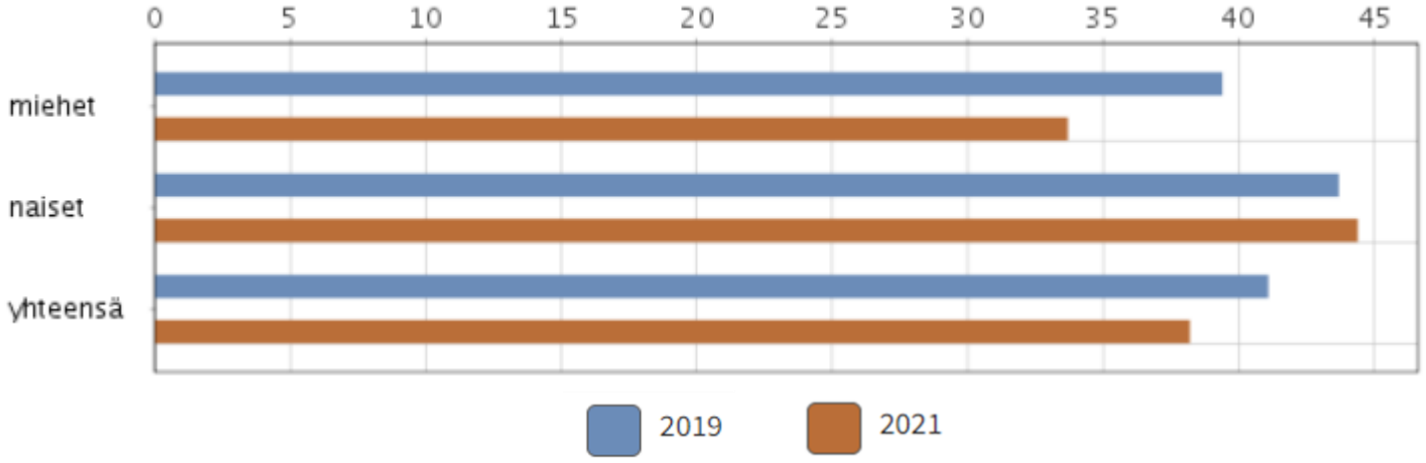
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 26,1 % nuorista ei syö koululounasta päivittäin. Tilanne on hieman parantunut vuodesta 2019, jolloin vastaava luku on ollut 28.8 %.
- Hyvinvointierot:
  - Tyttöjen osuus (29,4) on isompi kuin poikien (21,4).

Hengästyttävän liikunnan harrastaminen, ammatillinen oppilaitos

Mittari: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2021). Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3939



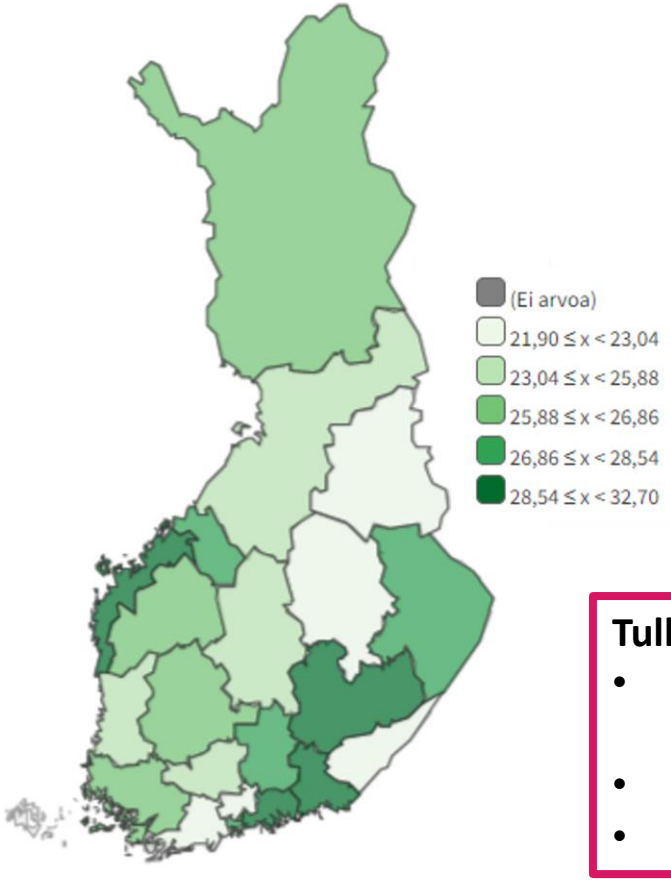


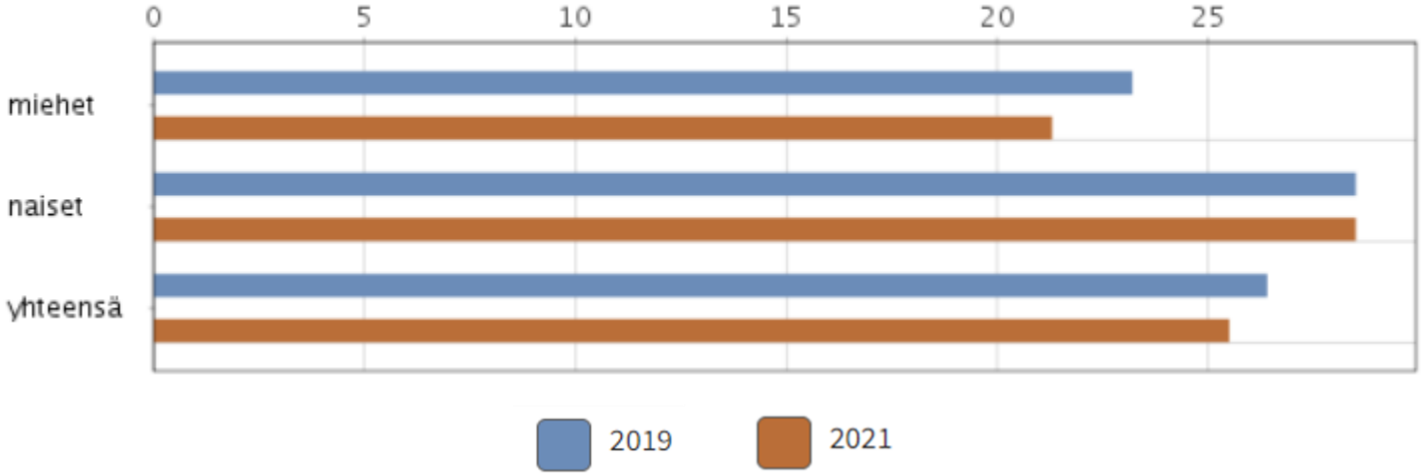
Tulkinta ja johtopäätökset:

- 38,2 % nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa. Vuonna 2019 luku on ollut 43,8 %.
- Hyvinvointierot:
- Tyttöjen osuus on 44,4 % ja poikien 33,7 %.

Hengästyttävän liikunnan harrastaminen, lukio

Mittari: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2021).
Lähde: THL, Kouluterveyskysely, Sotkanet, indikaattori 3924





Tulkinta ja johtopäätökset:

- 25,5 % nuorista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa. Vuonna 2019 luku on ollut 26,4 %.
- Hyvinvointierot:
- Tyttöjen osuus on 28,5 % ja poikien 21,3 %.

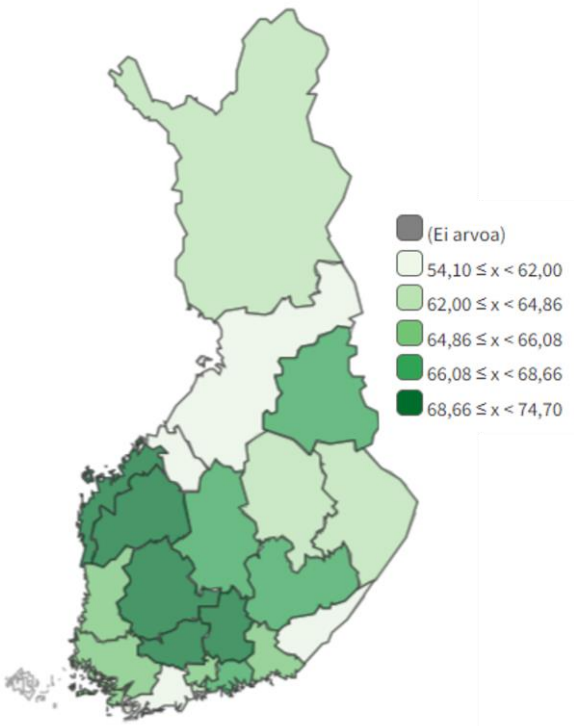
Pohjois-Pohjanmaan työikäiset

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

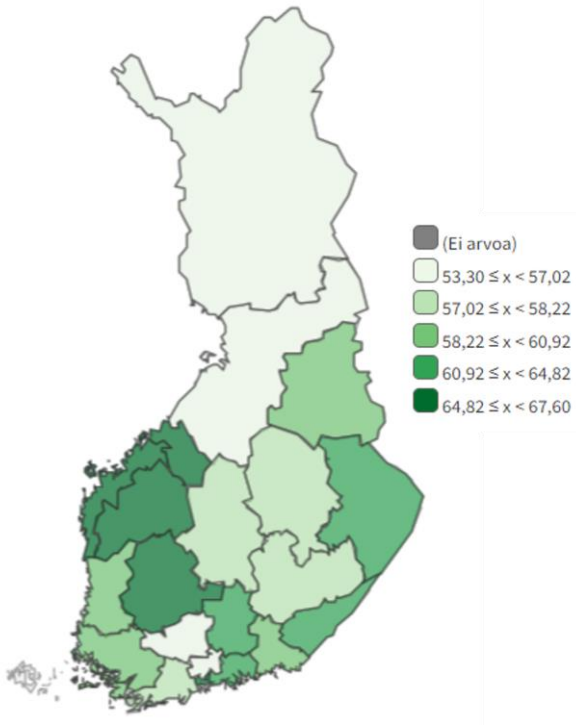
Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat

Mittari: Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) (2020).
Lähde: THL, FinSote-tutkimus, Sotkanet, indikaattori 5531, 5532, 5533

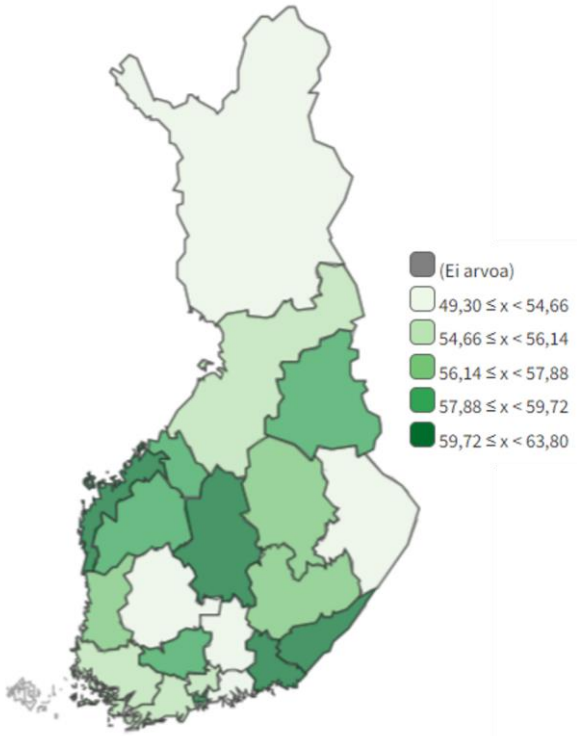
Matala koulutus (2020)



Keskitason koulutus (2020)



Korkea koulutus (2020)



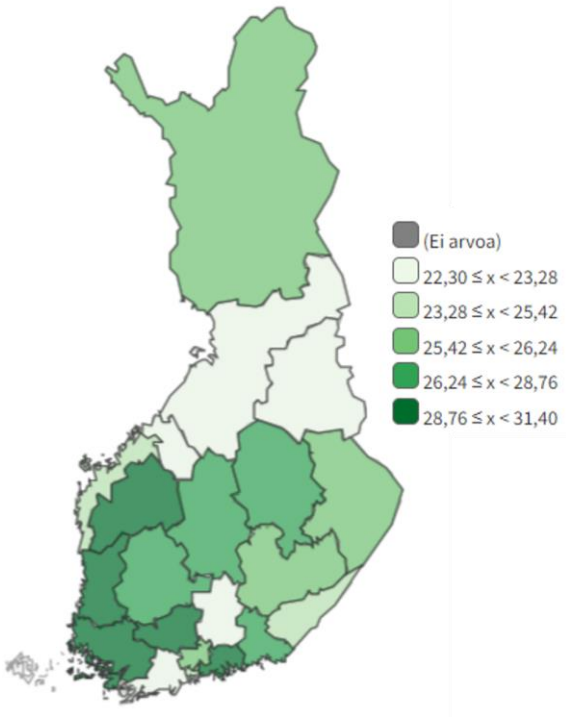
Tulkinta ja johtopäätökset:

- Liian vähän liikkuu:
  - matala koulutus: 54,1%
  - keskitason koulutus: 56,1%
  - korkea koulutus: 55,2%
- Hyvinvointierot:
  - Sukupuolten tietoja ei saatavilla
  - Hyvinvointialue ei ole huonoimpien joukossa.

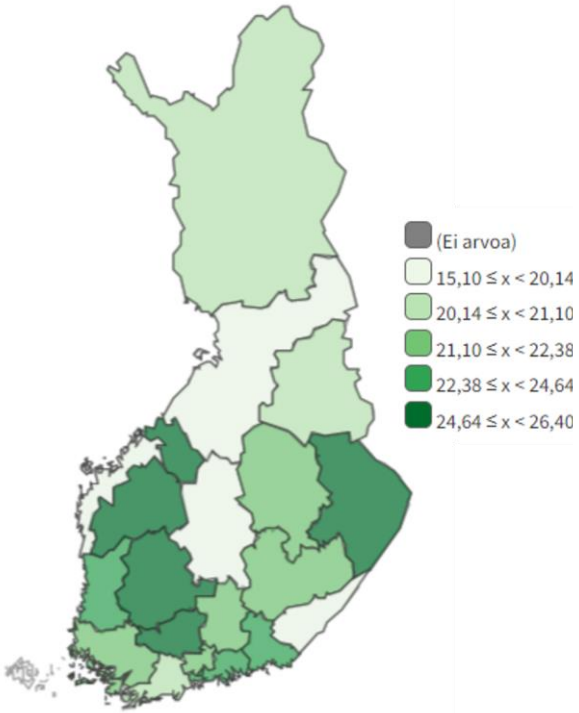
Lihavien osuus

Mittari: Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI ≥ 30 kg/m2) (%) (2020).
Lähde: THL, FinSote-tutkimus, Sotkanet, indikaattori 4463, 4464, 4465

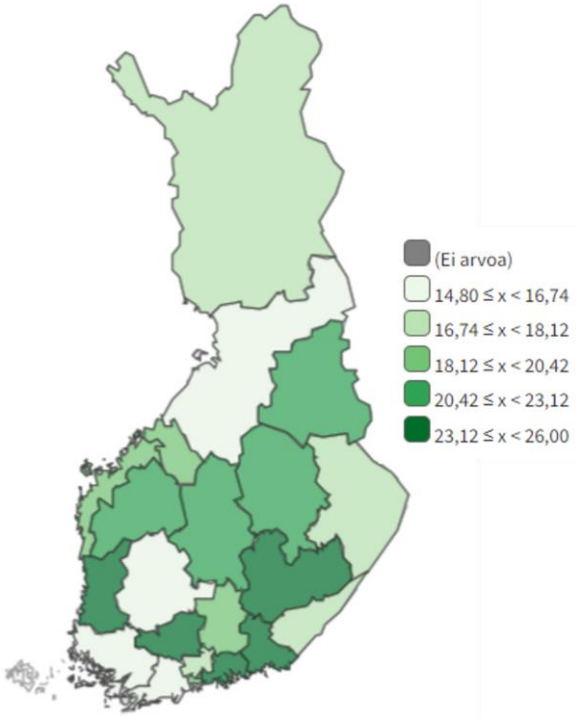
Matala koulutus (2020)



Keskitason koulutus (2020)



Korkea koulutus (2020)

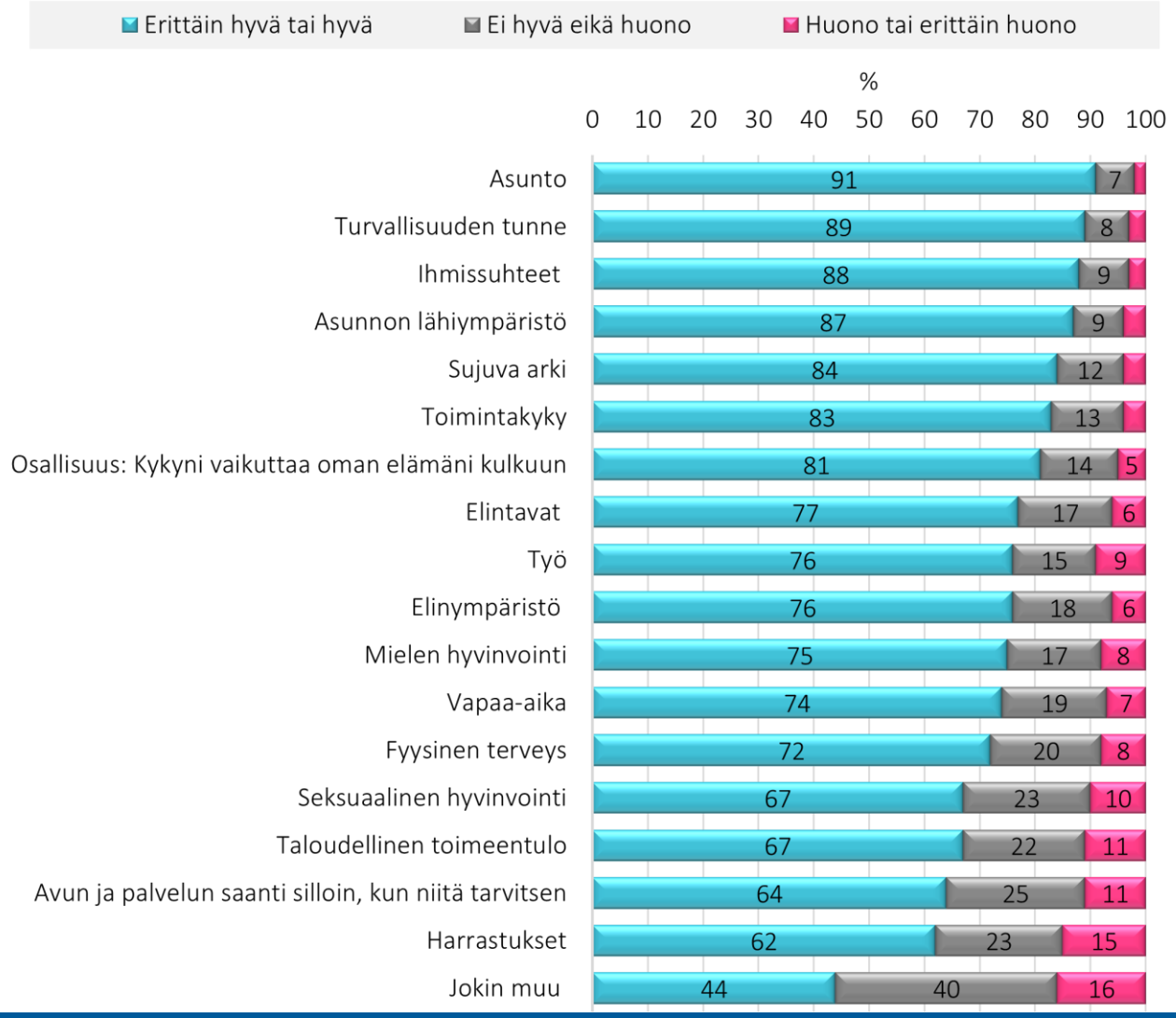


Tulkinta ja johtopäätökset:

- Lihavia:
  - matala koulutus: 22,7 %
  - keskitason koulutus: 19,9 %
  - korkea koulutus: 16,7 %
- Hyvinvointierot:
  - Korkeamman koulutuksen omaavilla osuus on pienempi.
  - Sukupuolten tietoja ei saatavilla.
  - Hyvinvointialue ei ole heikoimpien joukossa

Elintavat

Minun arkeni ja elämäni -kysely toukokuussa 2021: Arvio oman elämän osa-alueista, pohjoispohjalaiset työikäiset (30-64-vuotiaat, n=2589)



- [Työikäisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla]

30-64 vuotiaiden elintavoissa tulevat esille ruuhkavuodet ja se, ettei aika itsestä huolehtimiseen aina tahdo riittää. Stressi ja ajan puute selittävät huonoa yöunta, vähäistä liikuntaa ja epäterveellistä syömistä. Korona on vaikuttanut kielteisesti liikunnan harrastamiseen joillakin, mutta osa on löytänyt kävelyn, pyöräilyn ja luonnossa liikkumisen nautinnon. Terveiden elintapojen merkitys tiedostetaan. Taitoa ja tietoa elintapamuutokseen on tarvittaessa.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Elintavat

Elintavat hyvät tai erittäin hyvät (n=342)

- Minulla on terveelliset elintavat, ei ylipainoa, liikun paljon
- Tiedän, mikä on hyväksi minulle
- Pidän huolta itsestäni
- Elintavat ovat valintoja, jotka vaikuttavat elämänlaatuun

Keskinkertaiset elintavat (n=101)

- Hyvin voidaan, mutta liikuntaa olisi lisättävä huomattavasti
- Työ aiheuttaa stressiä ja välillä unettomuutta
- Painoa voisi olla vähemmän
- Kohtuus kaikessa

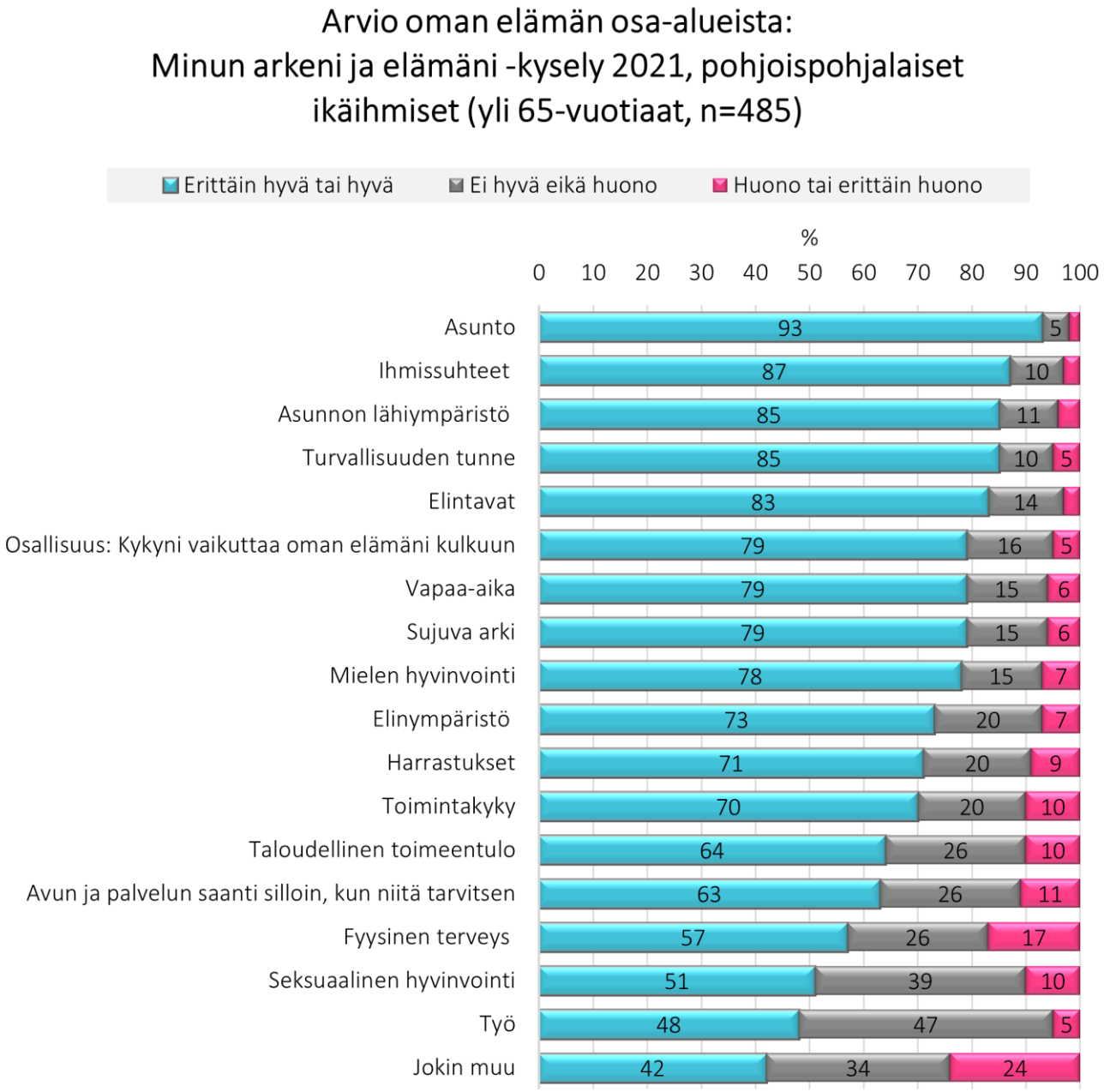
Elintavat huonot tai erittäin huonot (n=54)

- Väsyttää usein
- Voisin liikkua enemmän ja syödä terveellisemmin
- Välillä ei ole ruokahalua ja ahdistaa syöminen
- Tupakoin ja juon joskus alkoholia

Pohjois-Pohjanmaan ikäihmiset

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Elintavat



[Ikäihmisten tulosraportti hyvinvointialueen verkkosivulla]

Ikääntyneiden ryhmässä on elintavoiltaan ja voimavaroiltaan erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä. Osa heistä on yhtä toimintakykyisiä kuin työikäiset, osalla taas sairauden vuoksi toimintakyky on rajoittunutta. Minun arkeni ja elämäni- kyselyn perusteella Ikääntyneillä toimintakyvyn säilyminen terveellisten elintapojen avulla on tavoitteena. Tämän tavoitteen savuttamisessa ensisijaisena on ikääntyneelle sopivan, riittävän ravitsemuksen ja päivittäisen, monipuolisen liikkumisen mahdollistaminen sekä univaikeusiin puuttuminen. Lisäksi päihteettömyyteen tukeminen ja tarvittaessa tietotaito lääkkeettömään unenhuoltoon on tarpeen. Jotkut yli 65 vuotiaat käyttävät säännöllisesti alkoholia, mikä lisää heidän riskiään mm. kaatumistapaturmiin. Ikääntyneelle pienetkin määrät alkoholia voivat olla terveysriski. Tästä ikääntyneiden tulee itsekin olla tietoisia. Ikääntyneiden tulee saada tietoa oman kotikuntansa elintapapalveluista, mm. yhteisöllisestä syömisestä, liikuntapalveluista jne. Joillakin ikääntyneillä ihmisillä rahan puute vaikeuttaa itsestä huolehtimista ja terveellisten elintapojen noudattamista. Seniorineuvolatoiminta on kannatettava ennaltaehkäisymuoto. Järjestöjen tuottamaa, ikääntyneille ihmisille suunnattua toimintaa tulee hyödyntää, esim. vertaisohjaajien tukemat toimintaryhmät.

Sanallisten vastausten tiivistelmä: Elintavat

Elintavat hyvät tai erittäin hyvät (n=98)

- Elettiinhän sitä ennenkin
- Elintavat olleet aina hyvät
- Itse voin valita elintavat
- Normaali arki ja pyrkimys pysyä terveenä omilla valinnoilla

Keskinkertaiset elintavat (n=16)

- Joka päivä pyrin valmistamaan ruokani
- En tupakoi enää
- Liikkuminen on rollaattorin varassa

Elintavat huonot tai erittäin huonot (n=7)

- Ruokaa joudun loppukuusta ostamaan Visalla, huono juttu
- Sairauden vuoksi liikkuminen heikkoa tai vähäistä
- Nukahtaminen huonoa

Järjestöjen kokemustietoa elintavoista

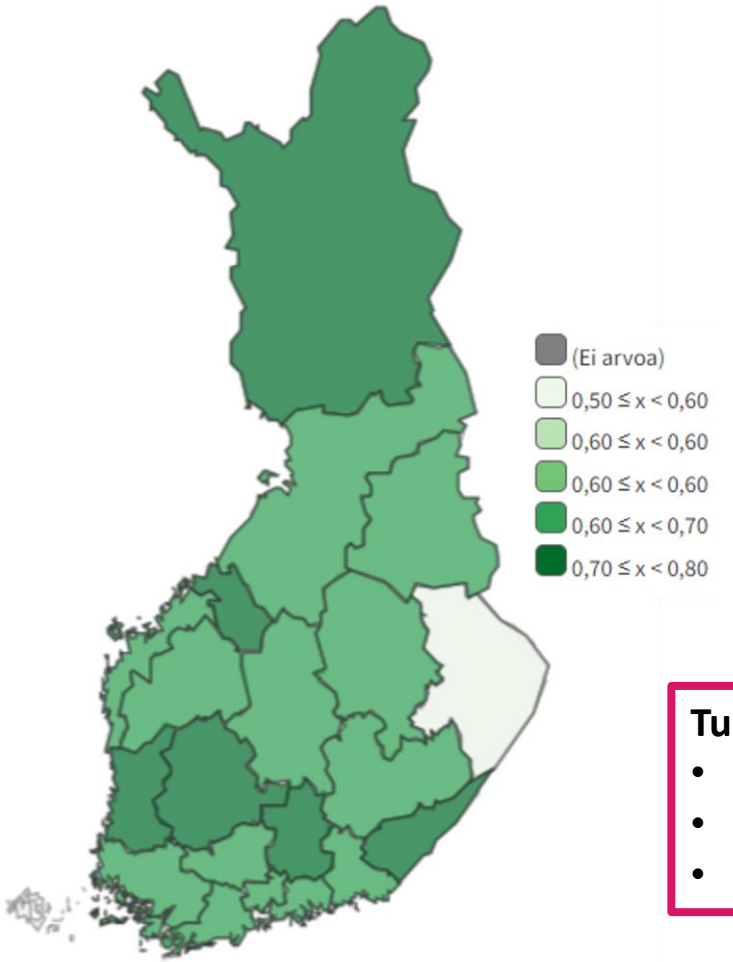
Ikääntyneet

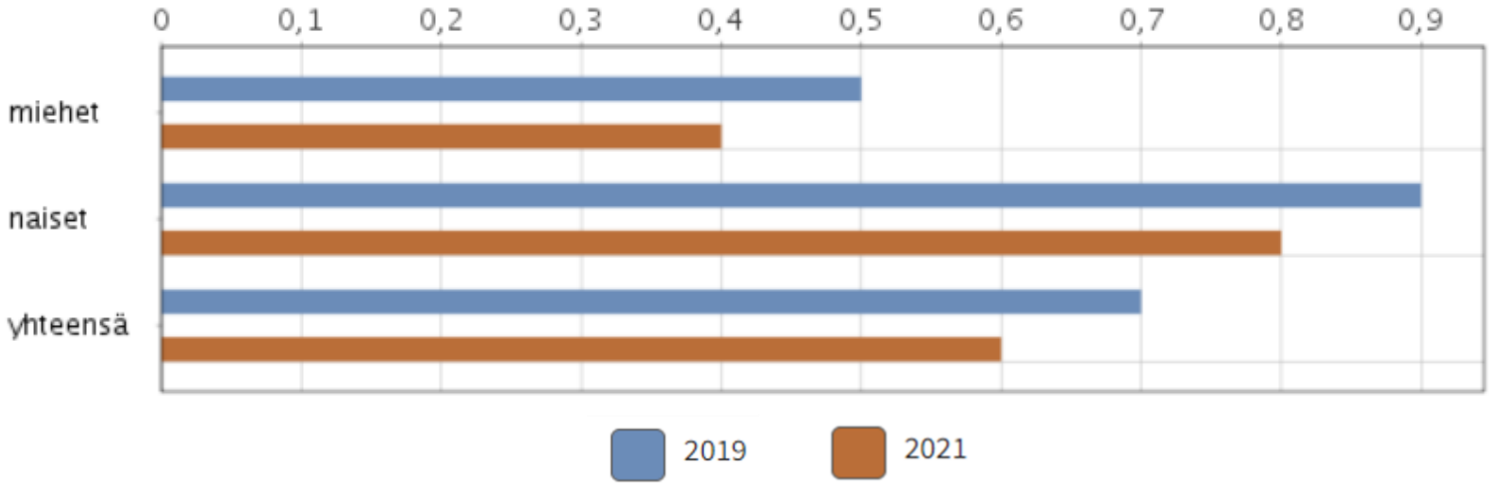
- Koronapandemia on muuttanut ikääntyneiden elämänrytmiä ja vähentänyt liikuntaa.
- Hintojen nousu on kiihdyttänyt köyhtymistä. Heikko taloudellinen tilanne supistaa mahdollisuuksia osallistua.

Lähde: Järjestöjen tuottama hyvinvointitieto vuonna 2022, lisätietoja Helena Liimataiselta, helena.liimatainen(at)pohde.fi

Lonkkamurtumat

Mittari: Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (2021). Lähde: THL, Erikoissairaanhoitotilasto, Perusterveydenhuoltotilasto, Sotkanet, ind. 699



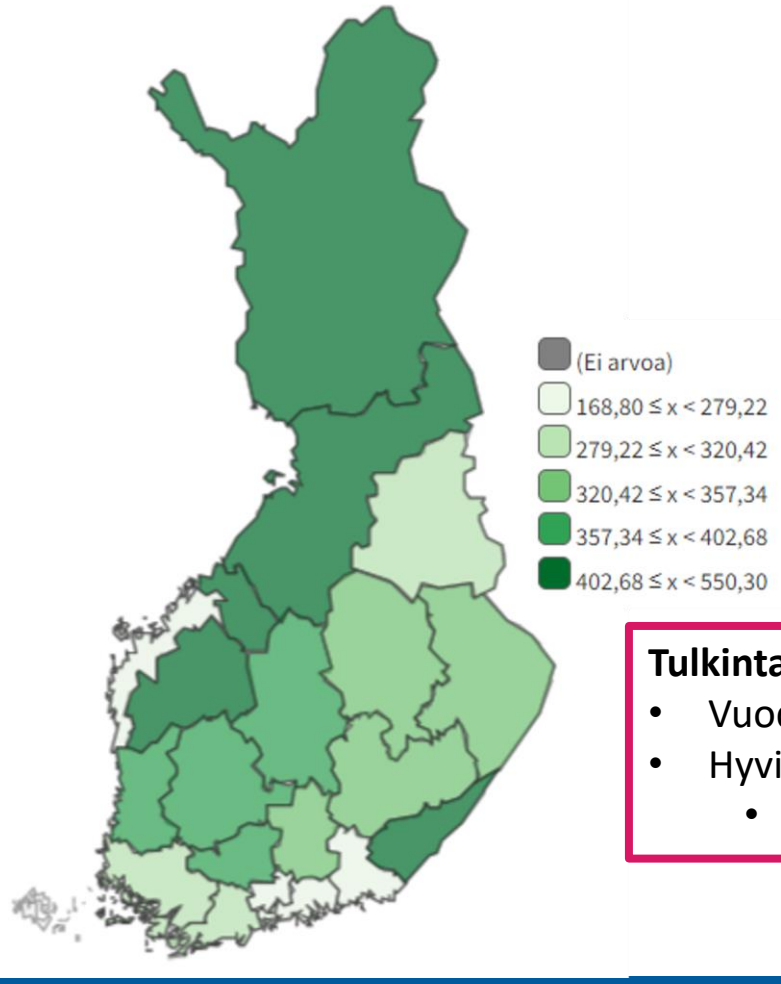


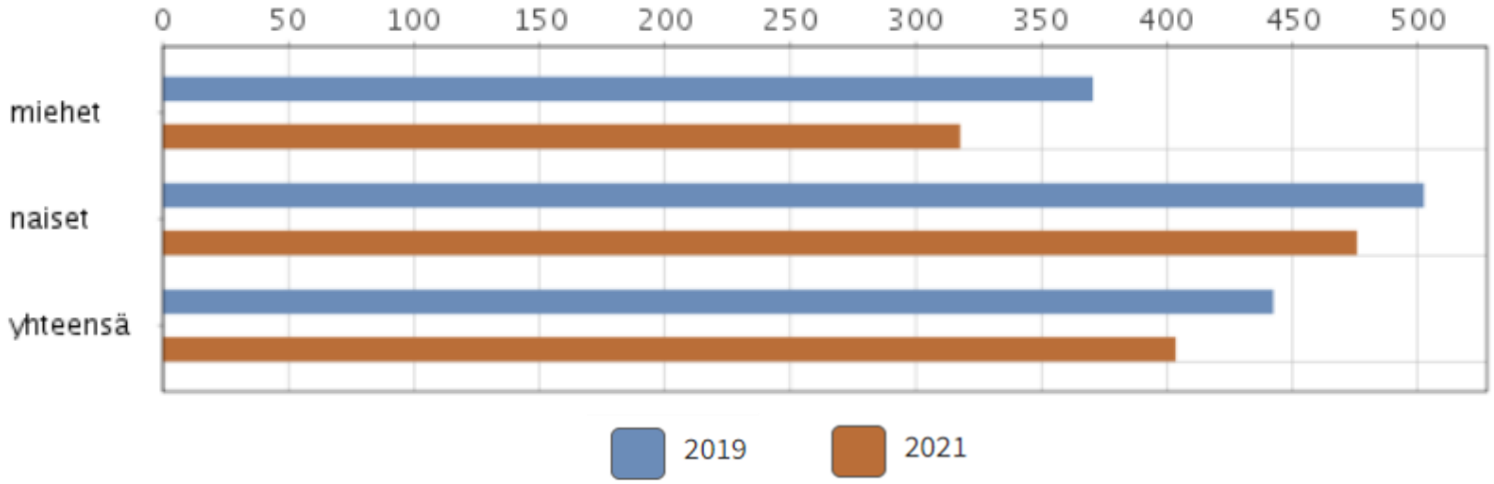
Tulkinta ja johtopäätökset:

- Lonkkamurtumia 65 vuotta täyttäneillä 0,6 % vastaavan ikäisestä väestöstä.
- Hyvinvointierot:
- Naisilla on enemmän (0,8 %) kuin miehillä (0,4 %).

Kaatumiset ja putoamiset

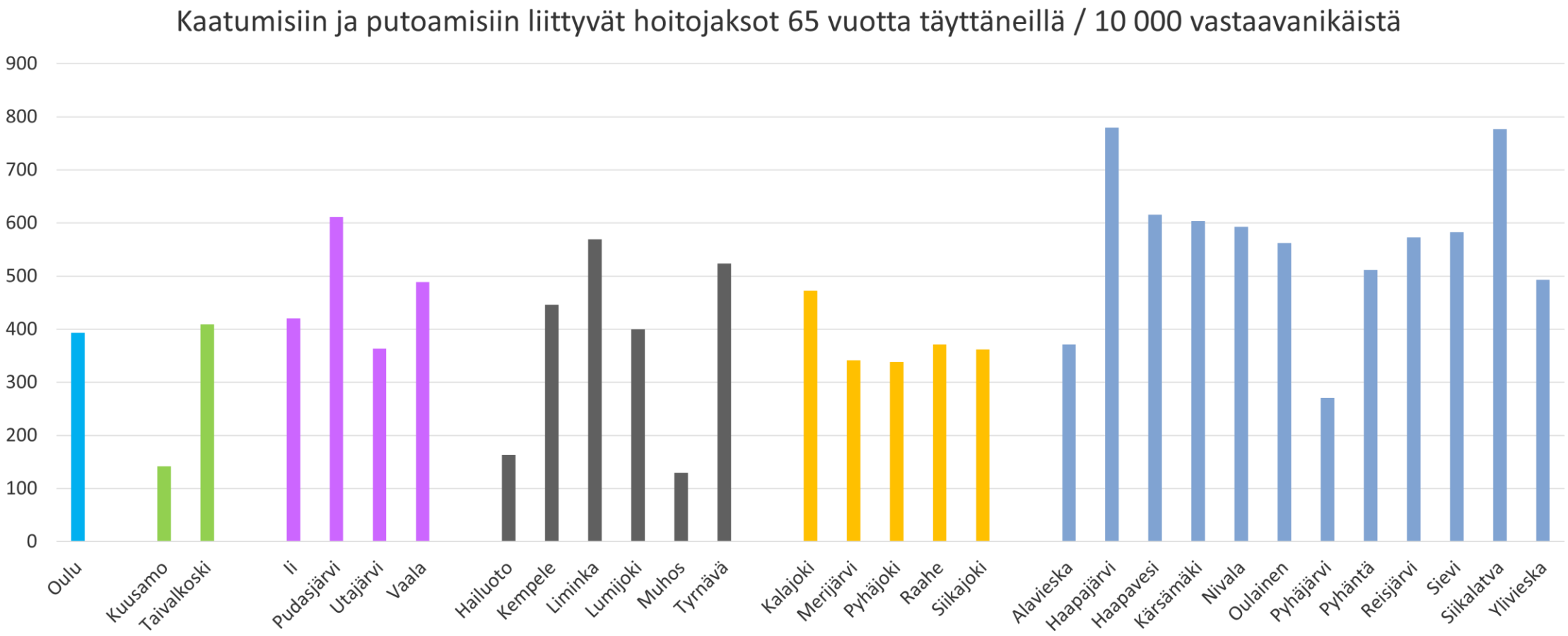
Mittari: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä (2021). Lähde: THL, Erikoissairaanhoitotilasto, Perusterveydenhuoltotilasto, Sotkanet, ind. 3959





Tulkinta ja johtopäätökset:

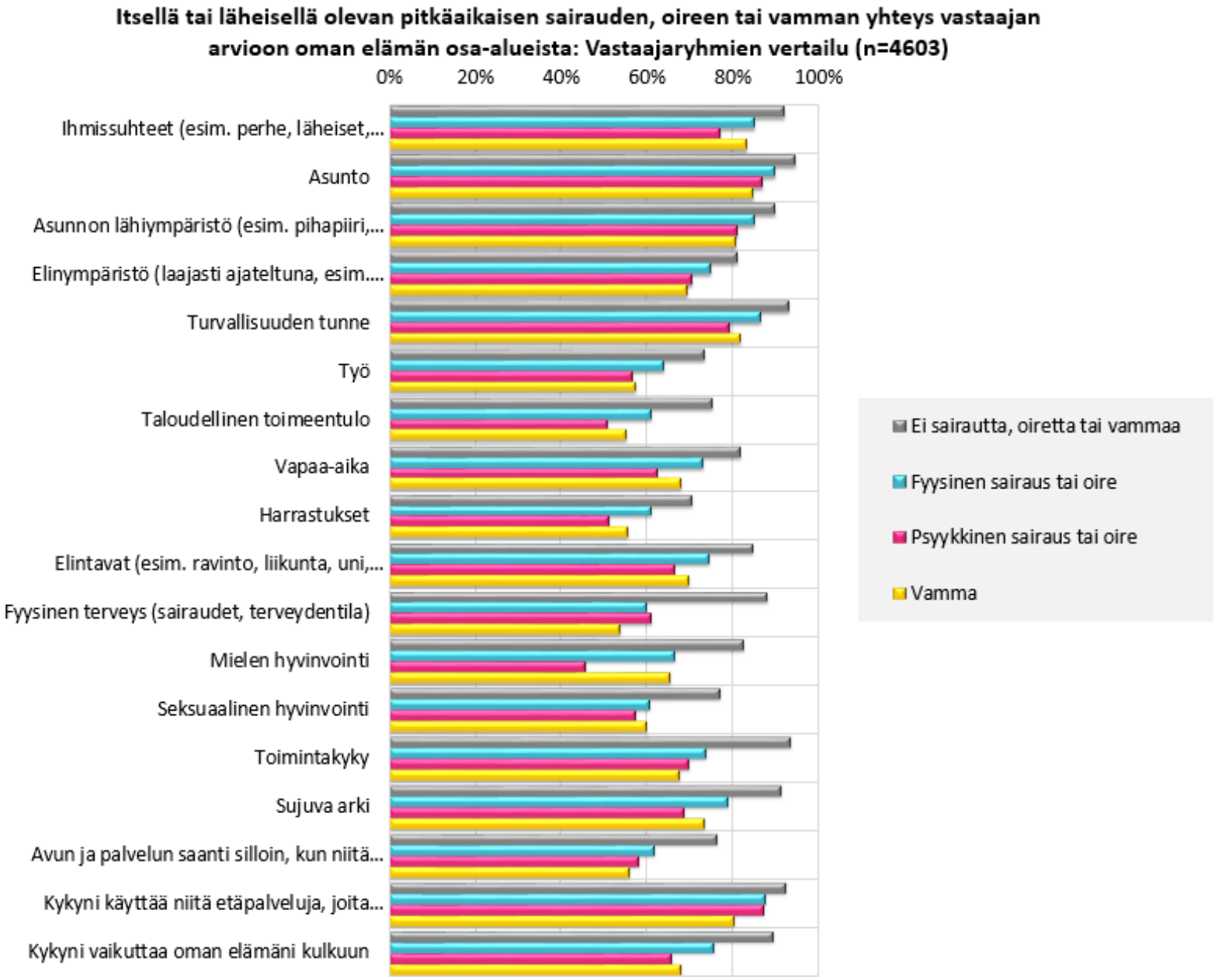
- Vuoden 2021 luku on 403,5. Luku on pienentynyt vuodesta 2019.
- Hyvinvointierot:
  - Naisten luku 475,7 on isompi kuin miesten 317,6.



Lähde: THL 2021 (Sotkanet)

Pohjoispohjalaiset erityisryhmiin kuuluvat henkilöt ja heidän läheisensä

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue



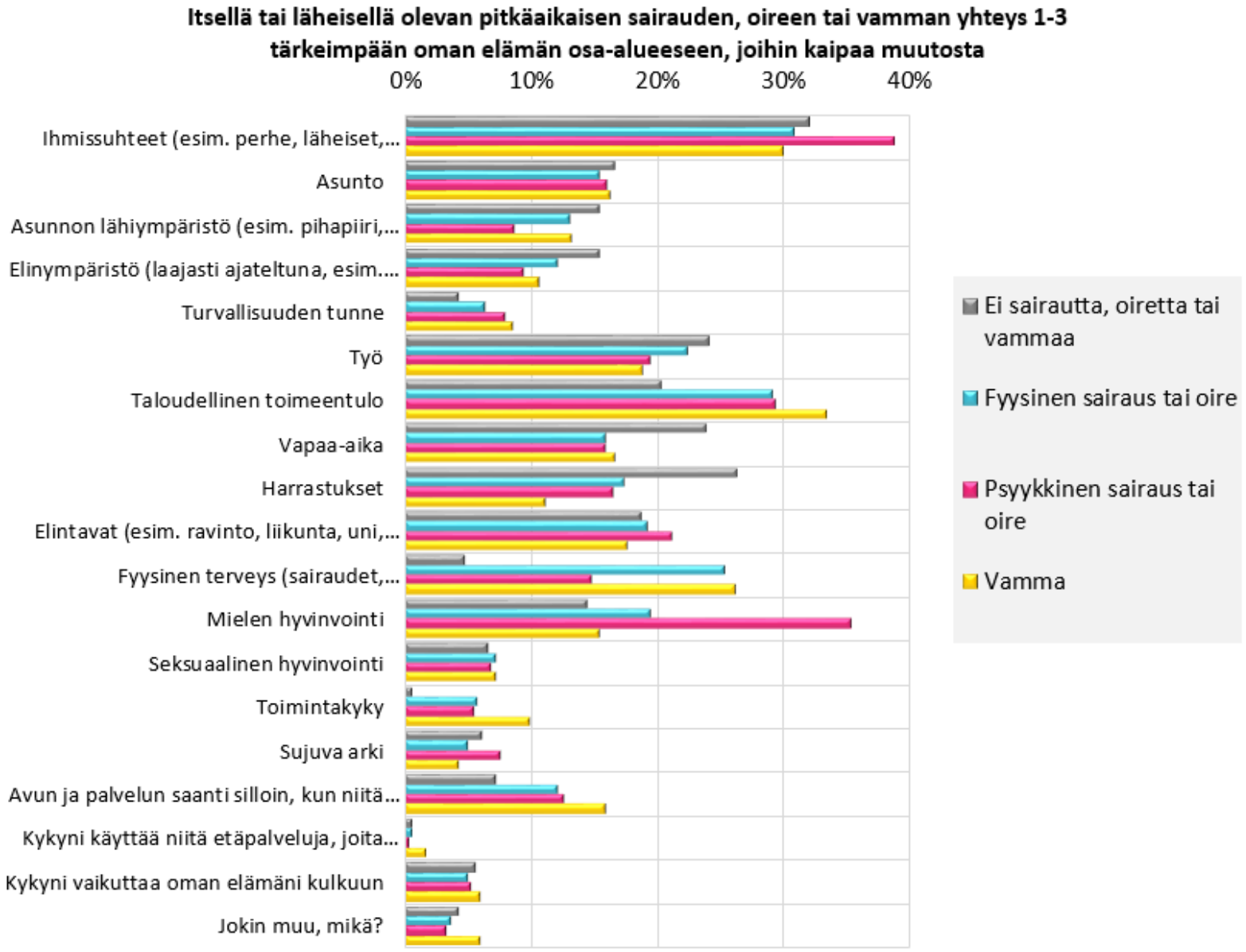
Elintavat erityisryhmän näkökulmasta

(Minun arkeni ja elämäni -kyselyn tulos keväältä 2021: Erityisryhmään laskettiin kuuluvaksi 52 prosenttia vastaajista, koska he ilmoittivat, että heillä itsellä tai heidän läheisellään on pitkäaikainen sairaus, oire tai vamma)

Erityisryhmillä on usein syömiseen ja liikkumiseen sekä nukkumiseen liittyviä haasteita. Tietyt sairaudet ja vammat muuttavat ravinnon tarvetta, vaikuttavat ravintoaineiden saantiin, saattavat vaikeuttaa liikkumista sekä heikentää unen laatua. Tämä voi johtaa ylipainoon ja lihavuuteen tai liialliseen laihuuteen.

Elintavat erityisryhmien näkökulmasta: Muutoksen kaipuu

(Minun arkeni ja elämäni -kyselyn tulos keväältä 2021)



Noin viidennes kyselyyn vastanneista ilmoitti kaipaavansa muutosta elintapoihinsa. Kyselyn avoimissa vastauksissa mainittiin tavoitteeksi liikunnan lisääminen, terveellisempi ruokavalio ja riittävästi unta.

Asukkaiden hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet Pohjois-Pohjanmaan kunnissa elintavoissa

Kuntien hyvinvointisuunnitelmat tai vastaavat kaudella 2021-2024

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Lait, suositukset ja muu taustatieto

Lainsäädäntö

Useat lait velvoittavat ja ohjaavat kuntaa tukemaan asukkaittensa terveyttä edistäviä elintapoja. Keskeisiä lakeja ovat laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021, voimaan 1.1.2023, korvaa terveydenhuoltolain), liikuntalaki (390/2015), laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019), kuntalaki (410/2015) ja laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (306/2019). Varhaiskasvatuslaki (2018/540), Perusopetuslaki (628/1998).

Lakien tarkoituksena on muun muuassa edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta sekä toteuttaa palvelujen yhdenvertaista saatavuutta.

STM:n suositus

Elintapaohjauksen tarkistuslista, **katso tästä.**

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimus 2019-2025, katso tästä.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimuksen päämääränä on ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Kuntalaisia kannustetaan ennaltaehkäiseviin arjen valintoihin hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tietoa elintapojen vaikuttavuudesta, katso tästä

Elintapatukipaketti kuntien hyvinvointikertomustyön tueksi, katso tästä

Pohjoispohjalaisten elintavat kuntien hyvinvointikertomuksista tehdyn analyysin perusteella

Pohjois-Pohjanmaan kuntien uusimmat hyvinvointikertomukset ja suunnitelmat analysoitiin keväällä 2022. Seuraavassa on lueteltu keskeisimmät havainnot elintapojen osalta:

- Elintapojen ja terveyskäyttäytymisen painopisteinä olivat eri ikäryhmien terveysliikunnan ja terveellisten ruokatottumusten parantaminen.
- Kunnan ruokapalveluiden kanssa tehtävä yhteistyö näkyi siinä, että hyvinvointikertomuksissa oli mainintoja kouluruokailusta. Työikäisten ja ikääntyneiden ihmisten ruokapalveluihin ja ravitsemusohjauksesta oli vain vähän mainintoja.
- Uniterveys oli mainittu joidenkin kuntien hyvinvointikertomukissa, mutta suunnitelmissa ei kerrottu sitä, miten uniterveyttä aiotaan edistää.
- Elintaparyhmätoiminta mainittiin joidenkin kuntien kertomuksissa. Joidenkin kuntien hyvinvointikertomuksissa kerrottiin myös elintaparyhmätoiminnan kehittämisestä.

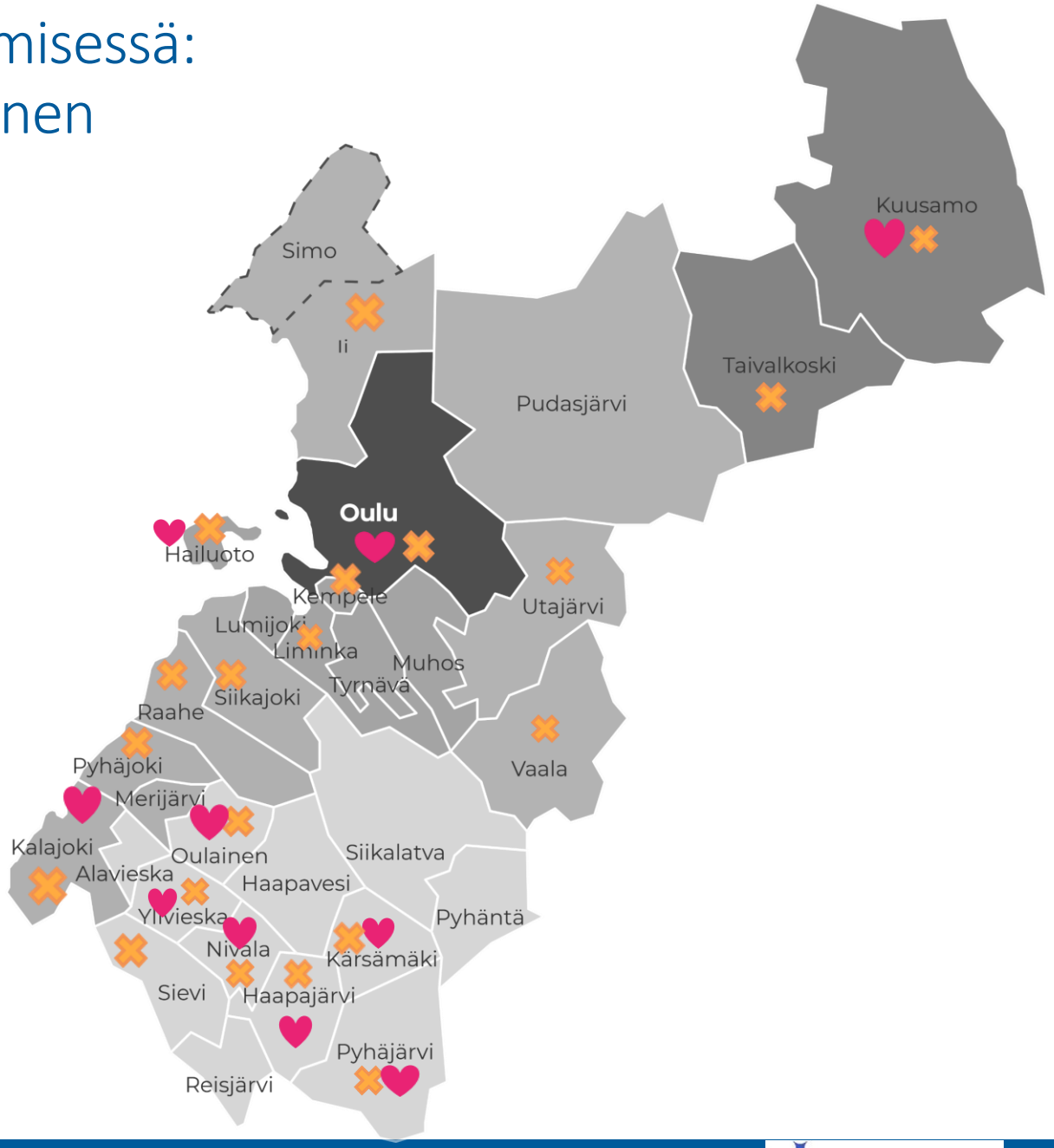
Kuntien hyvinvointikertomuksissa yleisimin käytetyt elintapoja kuvaavat indikaattorit

Kuntien hyvinvointikertomuksissa yleisimmin käytetyt elintapoja kuvaavat indikaattorit:

1. Ylipainon prosenttiosuus eri ikäluokissa (15 kuntaa) (Hyte-kerroin indikaattori)
2. Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä (11 kuntaa) (Hyte-kerroin indikaattori)
3. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan 1 tunti viikossa prosenttiosuus eri ikäluokissa (10 kuntaa)
4. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, prosenttiosuus 8. ja 9. luokan oppilaista (10 kuntaa) (Hyte-kerroin indikaattori)
5. Ei syö koululounasta päivittäin, prosenttiosuus eri ikäluokista (8 kuntaa)
6. Sähköisen hyvinvointikertomuksen indikaattorit ja THL:n vähimmäistieto (7 kuntaa)

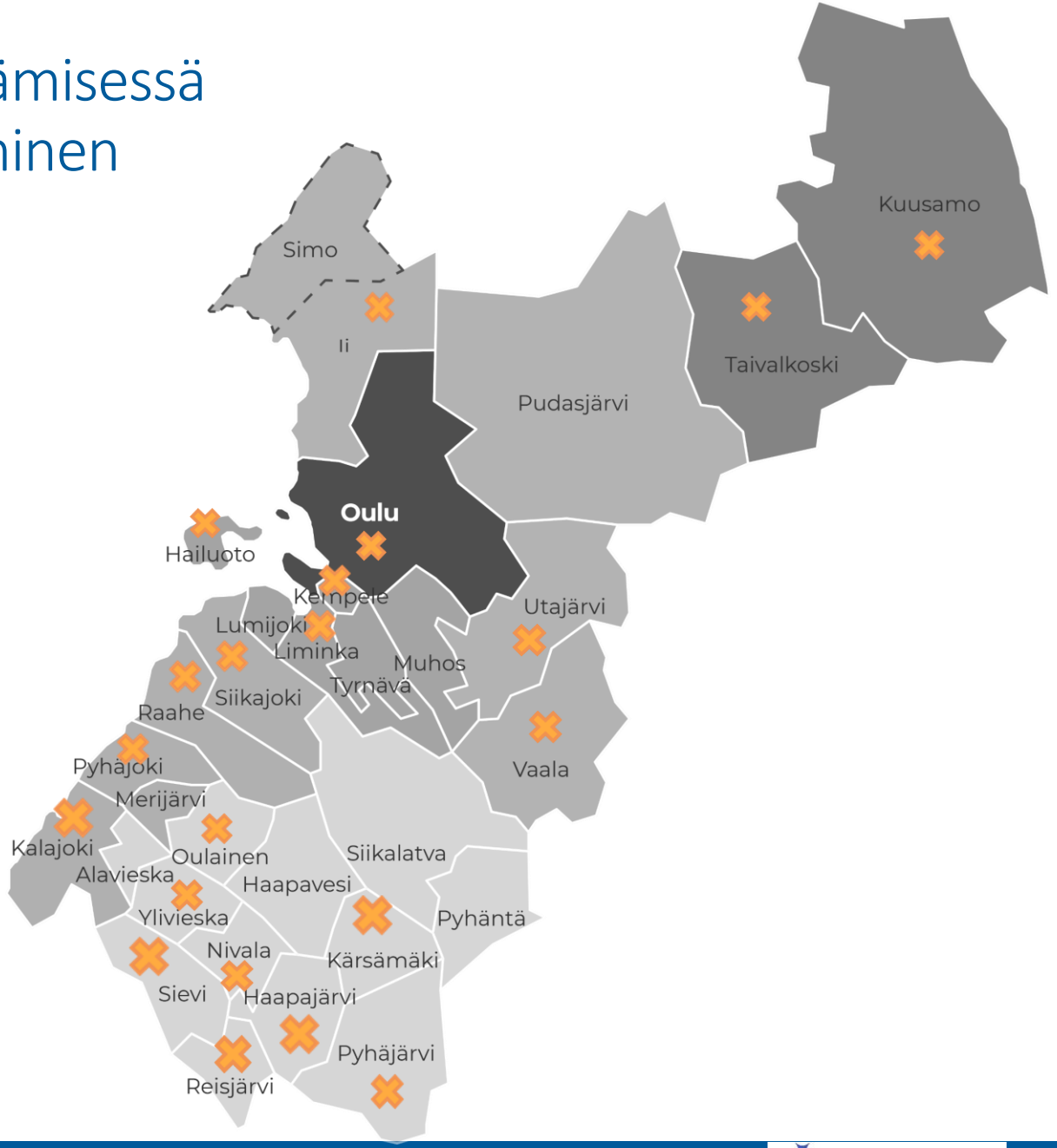
Tavoitteet hyvinvoinnin edistämisessä: Elintavat ja terveyskäyttäytyminen Lapset ja lapsiperheet

	Hyvinvointisuunnitelmiin kirjatut tavoitteet (yleisellä tasolla kuvattuna)	Kuntien lkm
♥	Lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen	10
✖	Elintapojen myönteinen kehittyminen ja arjen terveellisten valintojen tukeminen	20



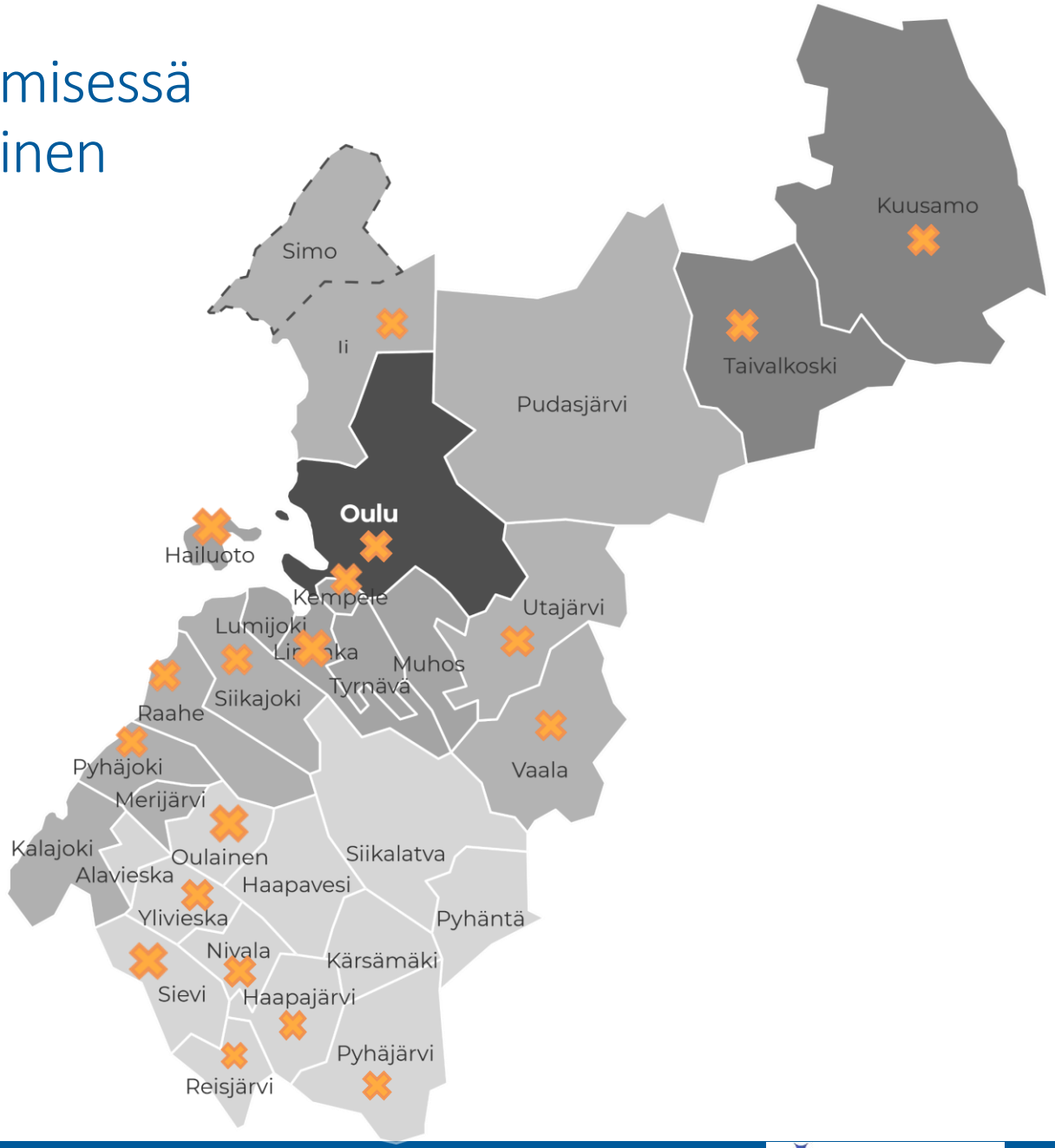
Tavoitteet hyvinvoinnin edistämisessä
Elintavat ja terveyskäyttäytyminen
Nuoret

	Hyvinvointisuunnitelmiin kirjattu painopiste / tavoite / toimenpide	Kuntien lkm
✖	Elintapojen myönteinen kehittyminen ja terveet elintavat	20



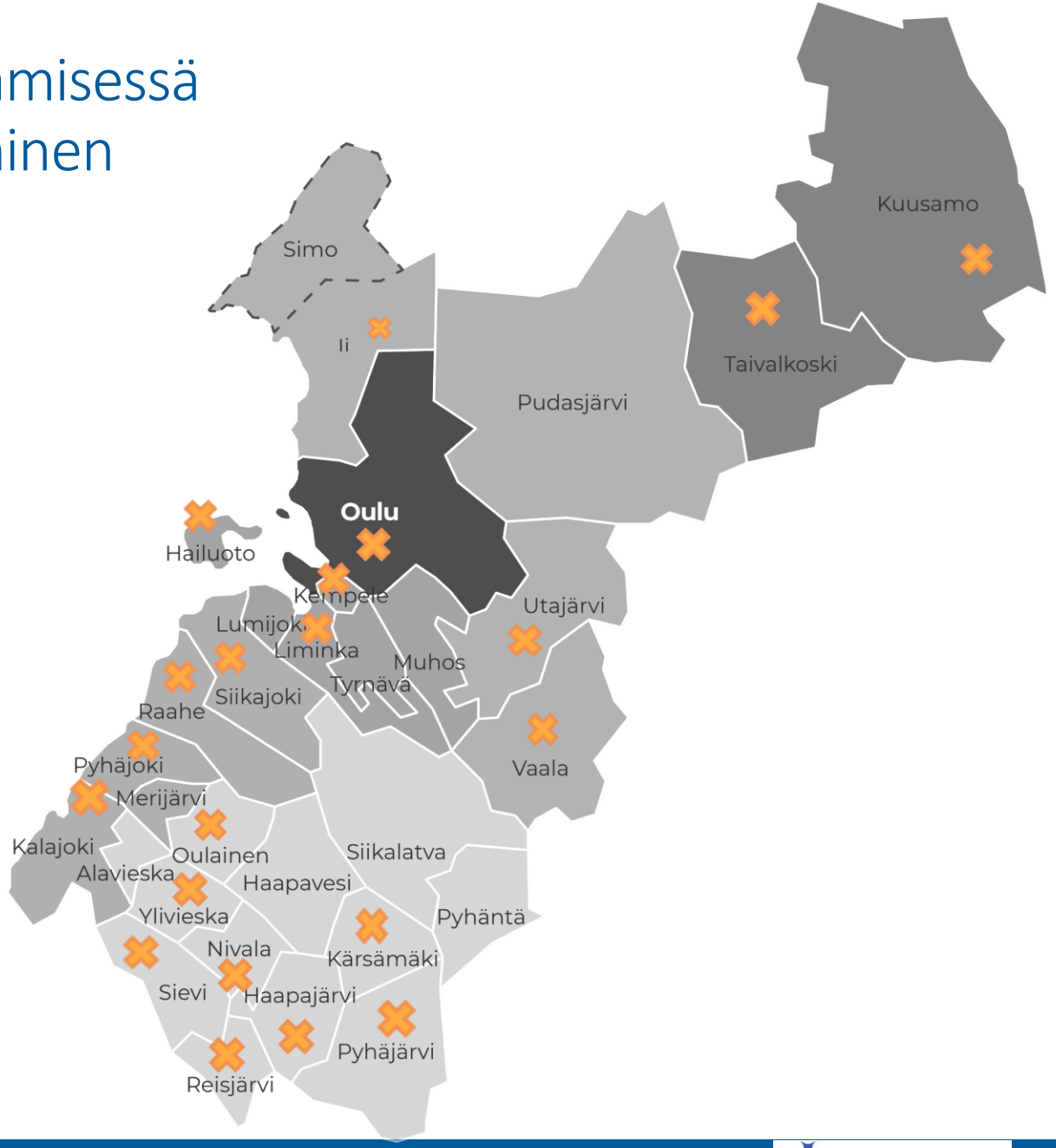
Tavoitteet hyvinvoinnin edistämisessä
Elintavat ja terveyskäyttäytyminen
Nuoret aikuiset

	Hyvinvointisuunnitelmiin kirjattu painopiste / tavoite / toimenpide	Kuntien lkm
✖	Elintapojen myönteinen kehittyminen, terveellisten elintapojen tukeminen	19



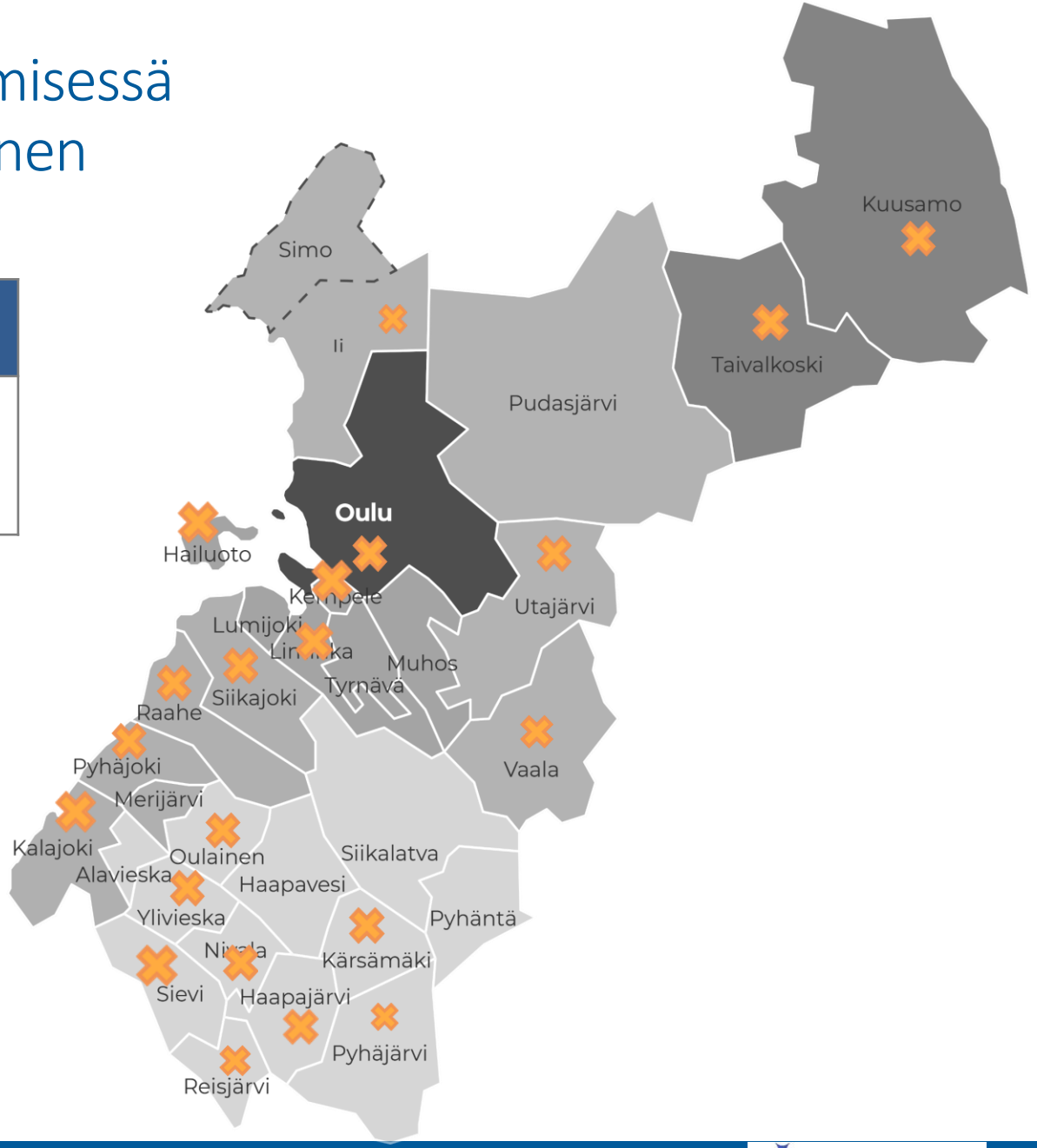
Tavoitteet hyvinvoinnin edistämisessä
Elintavat ja terveyskäyttäytyminen
Työikäiset

	Hyvinvointisuunnitelmiin kirjattu painopiste / tavoite / toimenpide	Kuntien lkm
✖	Elintapojen myönteinen kehittyminen	20



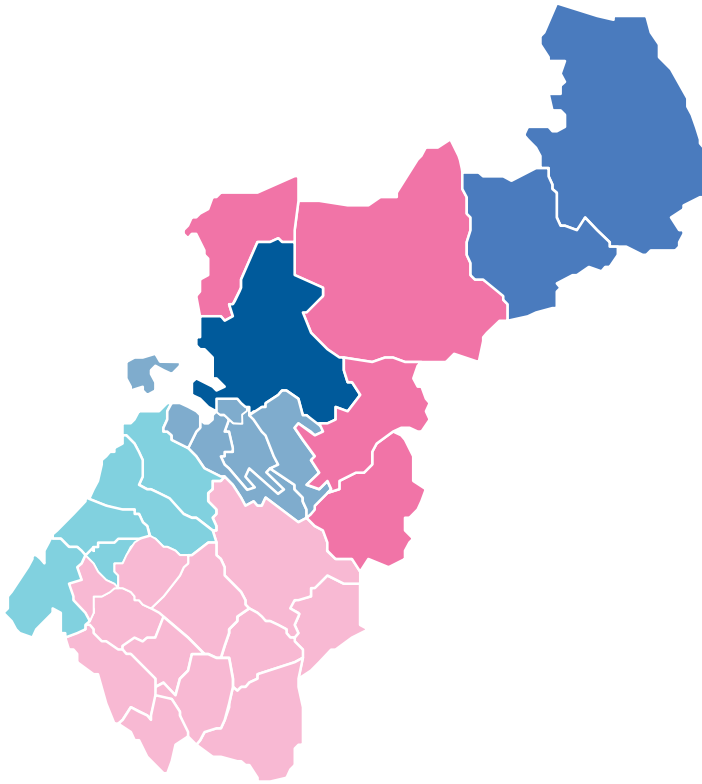
Tavoitteet hyvinvoinnin edistämisessä
Elintavat ja terveyskäyttäytyminen
Ikäihmiset

	Hyvinvointisuunnitelmiin kirjattu painopiste / tavoite / toimenpide	Kuntien lkm
✖	Ikääntyvien toimintakyvyn ja kotona asumisen edistäminen sekä elintapojen myönteinen kehittyminen ja terveellisten elintapojen tukeminen	20



Yhteenveto: Mitkä ovat yleisimmät tavoitteet Pohjois-Pohjanmaan kunnissa hyvinvointiteemassa elintavoissa ja terveyskäyttäytymisessä?

Lapset ja lapsiperheet	Nuoret	Nuoret aikuiset	Työikäiset	Ikäihmiset
• Elintapojen myönteinen kehittyminen ja arjen terveellisten valintojen tukeminen	• Elintapojen myönteinen kehittyminen ja terveet elintavat	• Elintapojen myönteinen kehittyminen terveellisten elintapojen tukeminen	• Elintapojen myönteinen kehittyminen	• Ikääntyvien toimintakyvyn ja kotona asumisen edistäminen sekä elintapojen myönteinen kehittyminen ja terveellisten elintapojen tuke minen



Poimintoja Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 raportista

UKK-instituutin tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Liikkumattomuus aiheuttaa paljon kustannuksia yhteiskunnalle.

Reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi työikäisille aikuisille alle tunti päivässä. Ikäihmisille reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi hieman yli puoli tuntia päivässä. Maaseutukuntien ikäihmisillä oli keskimäärin vähemmän pitkäkestoista paikallaanoloa kuin kaupunkilaisilla.

Askeleita kertyi työikäisille keskimäärin 7 247 ja ikäihmisille 4 365 päivässä. Työikäisten aikuisten päivittäiset askeleet vähentyivät neljän vuoden aikana, erityisesti miehillä. Fyysisessä kunnossa sen sijaan ei ole tapahtunut muutoksia. Työikäisistä sekä miehet että naiset ovat keskimäärin ylipainoisia.

Ikäihmisten liikkumisessa ei tapahtunut juurikaan muutoksia vajaan kahden vuoden seurannan aikana. Ikäihmisten liikkuminen pysyi koronapandemian aikana lähes samalla tasolla kuin ennen pandemiaa tehdyissä mittauksissa.

Fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen ja oman terveyden edistäminen olivat sekä työikäisten aikuisten että ikäihmisten tyypillisimmät syyt liikkua. Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäisillä oli ajan puute ja ikäihmisillä pysyvä fyysisen vamma tai toimintakyvyn rajoite

Lasten ja nuorten paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Paikallaanolo kattoi suurimman osan valveilla oloajasta kuten aikuisillakin. Lukiolaiset viettivät paikallaan istuen tai makoillen jopa suuremman osan valveilla oloajastaan kuin työikäiset aikuiset, mutta tämä saattaa osittain olla seurausta siitä, että lukiolaisten liikemittarimittaukset ajoittuivat koronapandemian aikaan syksylle 2020.

Lähde: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 raportti

Poimintoja Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 raportista

Mikäli ennuste heikentyvästä kestävyyskunnosta ja kasvavasta ylipainon ja lihavuuden todennäköisyydestä toteutuu, voi 2040-luvun lopulla 45-vuotias työikäinen mies olla keskimäärin 9 prosenttia huonommassa kestävyyskunnossa kuin 45-vuotias mies tänään. Toteutuessaan tämä muutos tarkoittaa, että nykypäivän lukuihin verrattuna 45-vuotiaalla miehellä on nykyisen 55-vuotiaan miehen kestävyyskunto.

Toistaiseksi kestävyyskunto on heikentynyt kaikilla ikäryhmillä 5.-luokkalaisista eläkkeelle jääviin vanhimpiin työikäisiin, joten voidaan olettaa, ettei aivan lähiaikoina ole näköpiirissä kestävyyskunnon vahvistumista ainakaan työikäisellä väestöllä.

KunnonKartta-tutkimuksen tulosten mukaan voidaan sanoa, että kestävyyskunto ja lihasvoima heikentyvät tasaisesti koko työuran ajan, kun taas tasapaino, liikkuvuus, ylävartalon lihaskestävyys ja vartalon lihasten hallinta heikentyvät selkeästi 40 ikävuoden jälkeen. Kun huomioidaan vielä koululaisten ja varusmiespalveluksen aloittaneiden nuorten aikuisten vuosia jatkunut kestävyyskunnon heikentyminen ja erityisesti kunnoltaan heikkokuntoisten määrän kasvaminen, aiheutuu tuleville vuosikymmenille valtava terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn haaste. Tämä tulos tarkoittaa, että pidentyvien työurien tavoittelu edellyttää merkittävää panostusta fyysisen kunnon ja toimintakyvyn vahvistamiseen. Tähän panostamisen tärkeyttä korostaa työuran alkuun tulevien nuorten heikentyvän kestävyyskunnon ohella suurempi ylipainoisten ja lihavien osuus.

Lähde: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 raportti

Toiveita ja ideoita tietojohtamisen kehittämiselle

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Toiveita hyvinvointitiedon kehittämiselle (esim. hyvinvointialueen tietoaltaan kehittämiselle): Elintavat

Neljän vuoden välein tehtävä hyvinvointikertomus aluevaltuustolle	Vuosittainen hyvinvointiraportti aluevaltuustolle	Jatkuva seuranta ja arviointi (esim. kuukausittainen arviointi)
• Kouluruokailuun osallistuminen eri ikäryhmissä • Ruokakasvatuksen toteutuminen varhaiskasvatuksessa ja kouluissa monitoimijaisena yhteistyönä (nykytila.fi) • AvoHilmo: Paino- ja pituustiedot eri ikäryhmistä, lihavuuden yleisyys trenditietona • Vajaaravitsemusriskipisteet ikäänty-neillä, jotka ovat palvelujen piirissä (MNA, NRS2002), trenditieto • Liikunta-aktiivisuus eri ikäryhmistä, THL:n kyselyt yms. aineistot (Kouluterveyskysely, Finterveys, Finlapset, Move-mittaukset, Puolustusvoimien aineisto)	• Potilastietoihin elintavoista kirjatut tiedot • Elintapaohjauksen, yksilö- ja ryhmäohjaus, toimenpidekoodit (OAB) • Lääkkeetön unen hoito, kuinka usein ohjataan (toimenpidekoodit) · Elämänlaatumittari (EuroHis8) · Työkykymittari (Kykyviisari) · Vajaaravitsemusriskipisteet palvelujen piirissä olevilta ikäihmisiltä (MNA, NRS2002)	• Elintapaohjauksen, yksilö- ja ryhmäohjauksen toimenpidekoodit • Paino ja pituus • Potilastietoihin elintavoista kirjatut tiedot • Elintapaohjauksen, yksilö- ja ryhmäohjauksen toimenpidekoodit (OAB) • Liikunta-aktiivisuus, aktiivisuusmittareista tai puhelimen mobiilisovelluksesta saatu tieto • Ruokavalinnat, kauppojen asiakaskorteista saadut tiedot ruokaostoksista (esim. K-Plussakortti tai S-etukortti)

Teematietopaketin valmistelijat

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Teematietopaketin valmisteluun osallistuneet

Kirjoittajat:

Leea Järvi, terveyden edistämisen koordinaattori ja Lea Mäkelä, suunnittelija, Pohde

Lisäksi valmisteluun ovat osallistuneet Pohjois-Pohjanmaan elintapaverkoston työnyrkin jäsenet:

Auranen Netta, palveluesimies, Kaakkurin hyvinvointikeskus, Pohde
Ehrola Anne-Mari, sairaanhoitaja, Liminka, Pohde
Huuhtanen Minna, hyvinvointikoordinaattori, Utajärvi
Hyyrönmäki Sirpa, aluekoordinaattori, Pohde
Hämäläinen Jyri, liikunnanohjaaja, Oulaisten kaupunki
Honkamäki Ulla, ICT-spesialisti, Pohde
Knuutinen Virpi, suunnittelija, Oulun kaupunki
Kurttila Ilkka, aikuisliikunnan kehittäjä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja urheilu ry
Määttä Pirkko, hyvinvointikoordinaattori, Kuusamon kaupunki
Pekkala Tiina , terveysliikunnan koordinaattori, Oulun kaupunki
Pesonen Juha, vapaa-aikatoimen johtaja, Muhos
Potkonen Jaana, vastaava tuottaja, kulttuurihyvinvointi, Oulun kaupunki
Rajala Kaino, liikunnan ohjaaja, Utajärvi
Vähäkuopus Katja, liikuntakoordinaattori, Kempele
Vuoti Juha, erityisliikunnan koordinaattori, Kempele

Lisätietoja:

Leea Järvi, leea.jarvi@pohde.fi

Lea Mäkelä, lea.makela@pohde.fi