

Sydämen asialla -hanke

Loppuraportti (128774)

Tuija Kontinen & Saija Ylönen
Syyskuu 2022



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



KESKI-SUOMEN
SYDÄMPIIRI RY

jamk

Sisällys

1.	Toteuttajan nimi	3
2.	Hankkeen nimi ja hanketunnus	3
3.	Yhteenveto hankkeesta	3
4.	Raportti	4
4.1	Hankkeen tavoitteet	4
a.	Hankkeen ylemmän tason tavoitteet	4
b.	Hankkeen tavoitteet	4
4.2	Hankkeen toteutus	5
a.	Toimenpiteet	5
b.	Aikataulu	21
c.	Resurssit	22
d.	Toteutuksen organisaatio	23
e.	Kustannukset ja rahoitus	23
f.	Raportointi ja seuranta	24
g.	Toteutusoletukset ja riskit	25
4.3	Yhteistyökumppanit	27
4.4	Tulokset ja vaikutukset	29
5.	Johtopäätökset ja esitykset jatkotoimenpiteiksi	32
6.	Allekirjoittajat ja päiväys	34

Liite 1. Terveystietojen lukutaito -tutkimuksen raportti

1. Toteuttajan nimi

Päätoteuttaja: Keski-Suomen Sydämpiiri ry

Osatoteuttaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu oy

2. Hankkeen nimi ja hanketunnus

Hankkeen nimi: Sydämen asialla

Hanketunnus: 128774

3. Yhteenvedo hankkeesta

Sydämen asialla -hanke toteutettiin 1.1.2021-30.9.2022 ja sen päätoteuttaja oli Keski-Suomen Sydämpiiri ja osatoteuttajana Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hanke toimi Keski-Suomen maakunnan alueella ja kohderyhmänä ja hyödynsaajana oli Keski-Suomen maaseutualueilla asuva väestö; pääasiassa aikuiset ja ikääntyvät, mutta myös kylillä asuvat lapset ja nuoret. Hankkeen rahoitus (200 000 €) saatiin Manner-Suomen maaseuturahastosta Keski-Suomen ELY-keskuksen myöntämänä.

Sydämen asialla -hankkeen tavoitteena oli edistää Keski-Suomen maaseudun asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua, edistää kylien myönteistä ilmapiiriä ja maaseudun elinvoimaisuutta sekä vahvistaa kylien yhteisöllisyyttä. Tavoitteena oli myös eri toimenpiteiden kautta vahvistaa kyläläisten terveyden lukutaitoa.

Hanke tarjosi Keski-Suomen maaseutualueille terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää toimintaa monin eri tavoin; hyvinvointitapahtumien, verkkovälitteisen Sydänkahvila-toiminnan, elintapamuutoksessa tukevan Verkkopuntari-toiminnan sekä avoimien webinaarien välityksellä. Hankkeen aikana kehitettiin yhteisöllisyyttä vahvistavaa etäkatsomo-toimintaa webinaarien ja Sydänkahviloiden yhteydessä. Hankkeen tapahtumissa terveystiltojen yhteydessä kerättiin laaja tutkimusaineisto (594 tutkittavaa) Terveiden lukutaito -tutkimusta varten. Tutkimus toteutettiin osana hankkeen toimintaa. Tutkimusraportti on kokonaisuudessaan luettavana liitteessä 1.

4. Raportti

4.1 Hankkeen tavoitteet

a. Hankkeen ylemmän tason tavoitteet

Hanke vastasi useisiin Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelman ja Keski-Suomen maaseudun kehittämisen strategian painopistealueisiin ja kehittämisteemoihin. Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelman strategisista painopisteistä erityisesti maaseudun elinvoiman ja elämänlaadun lisääminen liittyi tämän hankkeen sisältöihin. Keski-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta painotetaan puolestaan elävää maaseutua.

Elävän maaseudun peruslähtökohtana on hyvinvoivat ja toimintakykyiset asukkaat. Hankkeessa edistettiin kyläläisten hyvinvointia ja terveyttä vahvistamalla asukkaiden terveyden lukutaitoa mm. terveysneuvonnan, luentojen sekä terveystilaisuuksien ja ohjauksen avulla. Hankkeessa vahvistettiin maaseudun asukkaiden osaamista oman terveyden edistämässä sekä taidossa löytää luotettavaa tietoa terveellisiin elintapoihin liittyen. Toimenpiteiden kautta kehitettiin myös maaseudun elinvoimaisuutta lisääviä palveluja, kuten Sydänkahvila-toimintaa.

Keski-Suomen maaseudun kehittämissuunnitelmassa 2014–2020 nostetaan kehitystee-
mana esille yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen voimavarana. Myös Keski-Suomen maaseudun kehittämisohjelman 2014–2020 alueellisessa suunnitelmassa yhteisöllisyys tuodaan vahvasti esille. Hankkeen toiminnassa yhteisöllisyyttä vahvistettiin lukuisissa kylä- tai hyvinvointitapahtumissa sekä hankkeen aikana kehitetyssä Sydänkahvila-toiminnassa. Yhteisöllisyyden kokemus vaikuttanee myös vahvasti koettuun elämänlaatuun.

b. Hankkeen tavoitteet

Hankkeen tavoitteena oli edistää Keski-Suomen maaseudun asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua, edistää kylien myönteistä ilmapiiriä ja maaseudun elinvoimaisuutta sekä vahvistaa kylien yhteisöllisyyttä. Tavoitteena oli myös eri toimenpiteiden kautta vahvistaa kyläläisten terveyden lukutaitoa ja sen myötä palvelujen saavutettavuutta, sekä tuottaa katsaus Keski-Suomen maaseutualueilla asuvien sydänterveyden nykytilasta.

Hankeen osatavoitteina oli

- Vahvistaa yksilön tietoja ja taitoja terveyden omaseurantaan, hyvinvoinnin edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn
- Mahdollistaa kyläläisten kohtaaminen osallisuutta lisäävien tapahtumien ja toimintojen myötä
- Edistää kylien asukkaiden vaikuttamismahdollisuuksia oman sekä kylänsä terveyttä edistävän toiminnan kehittämiseen
- Tuottaa tietoa maaseudun asukkaiden terveydestä ja terveyden lukutaidosta ja näiden yhteydestä toisiinsa
- Tuoda esille keinoja järjestöjen, kuntien ja sote-palveluiden yhteistyöhön maaseudun asukkaiden hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämiseksi

4.2 Hankkeen toteutus

a. Toimenpiteet

Seuraavassa on esitelty hankkeen eri toimenpiteet ja pohdittu niiden toimivuutta ja vaikuttavuutta.

Toimenpide 1: Kylän asukkaiden terveyden lukutaidon vahvistaminen

Hankkeen toimenpiteillä vahvistettiin maaseudun asukkaiden osaamista terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä, erityisesti terveystmittausten, terveysneuvonnan ja luentojen avulla.





Terveysmittaukset ja -neuvonta

Hankkeen toimintaan kuului oleellisena osana tapahtumissa toteutetut maksuttomat matalankynnyksen terveystarkastukset ja mittauksien yhteydessä annettava *henkilökohtainen terveysneuvonta*. Asiakkailta mitattiin kokonaiskolesteroli, verensokeri sekä verenpaine ja tehtiin eteisvärinäseulonta Heart2Save -laitteella. Lisäksi toteutettiin valtimotautien riskipistetesti, joka huomioi kokonaiskolesteroliarvon ja verenpainearvon lisäksi henkilön painoindeksin, tupakoinnin ja liikunta-aktiivisuuden. Kaikki mittaajat olivat terveysalan ammattilaisia tai työntekijöiden ohjauksessa olevia alan opiskelijoita. Verenpainemittauksissa oli apuna myös yhdistysten vapaaehtoisia ammattihenkilöitä.

Terveysmittauksilla ja -neuvonnalla tavoitettiin hankkeen aikana yhteensä 1108 maaseudun asukasta, joka vastasi hankkeelle asetettuja tavoitteita (900–1000 asukasta). Näistä 773 mittausta oli laajoja ja sisälsi kaikki edellä mainitut mittaukset ja erillisiä eteisvärinän seulontamittauksia tehtiin 335. Koko terveystarkastuspakettia ei pystytty tarjoamaan 900-1000:lle henkilölle, koska koronarajoitukset viivästyttivät mittaustoiminnan alkamista keväällä 2021. Tämän lisäksi terveystarkastuksiin ja -neuvontaan kului yksittäisen asiakkaan kohdalla suunniteltua enemmän aikaa, koska laajojen mittauksien yhteydessä toteutettiin myös Terveystietä -tutkimusta. Tutkimukseen osallistuminen mittauksien yhteydessä oli vapaaehtoista.





Terveysmittauksissa kokonaiskolesteroli ja verensokeri mitattiin sormenpäästä otettavalla verinäytteellä. Tulokset tulkittiin Käypä hoito -suosituksen* viitearvojen mukaisesti; normaali kolesteroli < 5 mmol/l ja kohonnut kolesteroli > 5 mmol/l. Verensokeriarvot luokiteltiin kolmeen luokkaan siten, että luokittelussa otettiin huomioon tutkittavan viimeisimmästä ruokailusta kulunut aika. Mikäli tutkittava oli ollut syömättä yli 2 tuntia, tuli verensokeriarvon olla alle 6 mmol/l. Mikäli viimeisimmästä ruokailusta oli kulunut alle 2 tuntia, tuli verensokerin olla alle 8 mmol/l. Terveellä verensokeri voi nousta 2–3 mmol/l syömisen jälkeen, joten raja-arvoksi määriteltiin tämän johdosta 8 mmol/l

(Terveyskylä.fi). Jos asiakkaan tulos ei ollut em. viitearvoissa, katsottiin verensokerin olevan liian korkea. Verenpaine mitattiin digitaalisella verenpainemittarilla. Mittaukset toistettiin kahdesti, etenkin jos ensimmäiset mittaustulokset olivat koholla. Arvoista matalampi kirjattiin ylös tutkimuslomakkeeseen.

Hankkeen aikana koottiin Terveystieteen lukutaito -tutkimukseen osallistuneiden osalta terveystieteen raportti. Raportti on yhteinen Terveystieteen lukutaito -tutkimusraportin kanssa. Raportissa on nähtävissä mittaustoiminnassa havaitut tulokset (liite 1.) Myös kaikkien hankkeen aikana toteutettujen terveystieteen osalta tehtiin tilastointia Sydänliitolle raportoitavana taulukkoon.

Taulukosta muutama nosto:

- Naisia oli n. 72 % mittauksiin osallistuneista
- Alle 40-vuotiaita n. 5 %, alle 60-vuotiaita n. 14 % ja yli 60-vuotiaita loput
- Mittauksissa kaikki kokonaiskolesteroliarvot olivat alle 8 mmol/l, n. 28 %:lla kolesterolimittaukseen osallistuneista kokonaiskolesteroliarvot olivat 5–7,9 mmol/l välillä
- Kolesterolilääkitys oli käytössä n. 40 %:lla kolesterolimittauksiin osallistuneista
- Heart2Save -eteisvärinän seulonnassa todettiin neljä aikaisemmin tunnistamatonta eteisvärinää. Nämä asiakkaat ohjattiin terveyskeskukseen.

*Dyslipidemiat. Käypä hoito -suositus. Saatavilla internetistä: www.kaypahoito.fi

- Verenpainearvot olivat mittauksissa valtaosalla koholla. Jopa 62 %:lla verenpainemittaukseen osallistuneista arvot olivat yli 140/90 mmHg.
- Yli 200 mmHg yläpaineita havaittiin hankkeen aikana 10:ssä verenpainemittauksessa, kaksoismittausten perusteella 5:ssä mittauksessa yläpaineet pysyivät edelleen toisessakin mittauksessa yli 200 mmHg:ssä. Asiakkaat ohjattiin päivystyksellisesti terveyskeskukseen.
- Verenpaineen omaseuranta ohjattiin mittaustilanteissa n. 41 %:lle asiakkaista, joilla verenpaineet olivat koholla ja joille omaseurantaohjeet eivät olleet ennalta tiedossa.

Terveysmittauksiin osallistujat istuivat ennen verenpaineen mittaamista 10–15 minuuttia. Tästä huolimatta arvot olivat monilla koholla. Havaittuja korkeita verenpaineita selittää osittain mittaolosuhteet, jotka eivät tapahtumissa aina olleet ihanteelliset (taustahäly, juuri nautiskellut pullakahvit, valkotakkisyndrooma jne.). Moni asiakas oli myös tullut tapahtumaan kävellen tai pyörällä tai oli ollut tapahtumassa liikkeellä.



Mittausten lopulla asiakkailta arvioitiin vielä riskiä sairastua valtimotauteihin Sydänliiton laatimalla valtimotautien riskipistetestillä. Testi huomioi tutkittavan verenpainearvon, kokonaiskolesteroliarvon ja painoindeksin sekä tupakoinnin ja viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden määrän. Testi ennustaa henkilön riskiä sairastua valtimotauteihin seuraavan kymmenen vuoden aikana. Kaikille mittauksiin osallistuneille annettiin Sydänliiton Tunne arvosi -esite, johon oli merkitty omat mittaustulokset sekä riskipistetestin tulokset.

Mittauksissa havaitut poikkeavat arvot olivat jokaisen yksilön osalta merkittäviä löydöksiä. Kun poikkeavia arvoja todettiin, asiakkaan kanssa keskusteltiin elintavoista, kerrottiin esimerkiksi *Kolesterolit kohdalleen* tai *Verenpaine kohdalleen* -esitteiden avulla syistä, mitkä ovat usein kohonneiden arvojen taustalla ja mitä elintapamuutoksia suositellaan tehtäväksi. Asiakasta ohjattiin myös verenpaine seurannan tai kolesterolikontrollin tarpeesta. Esitteet annettiin asiakkaalle mukaan. Terveysneuvonnan avulla lisättiin asiakkaan terveyden luku-taitoa ja ohjattiin häntä luotettavan tiedon äärelle. Todellisia vaikutuksia asiakkaiden oman terveyden edistämiseen ja omaseurantaan on vaikea arvioida, mutta todennäköisesti

esimerkiksi verenpaine seuranta toteutetaan näiden hankkeen aikana mitattujen arvojen jälkeen aktiivisemmin myös kotona sekä tarvittaessa hakeudutaan terveyskeskukseen.

Tunne pulssisi – ja eteisvärinän seulonta

Pulssin tunnustelu oli esillä monissa tapahtumista, joko mittaustoiminnan tai Tunne pulssisi -opastuksen merkeissä, myös osana yleisöluentoja. Yhteensä n. 2100 maaseudun asukasta (tavoite 2400 osallistujaa) oli osallisena joko pulssin tunnustelun opastukseen tai terveysmittauksiin, joiden yhteydessä eteisvärinää seulottiin Heart2Save-laitteen avulla. Muutamissa tapahtumissa sydänyhdistyksen vapaaehtoiset sekä Jamk:n terveysalan opiskelijat olivat toteuttamassa Heart2Save -mittauksia yhteistyössä hankkeen kanssa.

Osassa tapahtumia oli esillä myös eteisvärinärytmin tunnusteluun soveltuva Pulssikäsi.

Pulssikäden avulla osallistajat saivat itse tunnustella, miltä eteisvärinä tuntuu. Tämä herätti kiinnostusta. Konkreettinen tekeminen ja pulssin tunnustelun harjoittelu vahvisti tapahtumiin osallistujien tietoa ja ymmärrystä eteisvärinärytmistä. Rytmien tunnustelun yhteydessä keskusteltiin myös siitä, minkä takia eteisvärinärytmien tunnistaminen on tärkeää. Harjoittelu vahvistaa kuultua tietoa ja opittu asia jäi osallistujille paremmin mieleen.

Vallitsevan koronatilanteen ja tartuntariskin minimoimiseksi pulssikäsi oli käytössä vain osassa tapahtumia.



Terveysneuvonta ja sähköisten palvelujärjestelmien ohjaus

Terveysneuvontaa toteutettiin tapahtumissa mittausten yhteydessä sekä hankkeen esittelypöydän äärellä. Korona-ajalle sopivaksi havainnollistamisen välineeksi osoittautui ravitsemusnäyttely, johon sai tutustua katselemalla ja keskustelemalla näyttelyn herättämistä teemoista. Näyttelyn avulla voitiin vahvistaa osallistujien terveyden lukutaitoa keskustellen ja ohjaten heitä ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä. Ravitsemusnäyttely kulki hankkeen mukana yhteensä 36 tapahtumassa.



Muita terveysneuvonnassa käytettyjä menetelmiä oli nuorten parissa hyödynnetty ravitsemus aiheinen Kahoot-visa, Apetta aivoille -materiaalin toiminnalliset tehtävät sekä kisailut, luontokuntosali sekä edellä mainittu Tunne pulssisi -ohjaus. Ravitsemusasioissa Sydänmerkki oli vahvasti ohjauksessa esillä. Lapsille toteutettiin Sydänviikolla monipuolisesti osallistavaa terveystasvatusta havainnollistavien leikkien ja tehtävien avulla. Yhdistysten vapaaehtoiset olivat osassa tapahtumista mukana toteuttamassa terveysneuvontaa yhdessä hankehenkilöstön kanssa. Kyläkaupoissa toteutettava "Kierros kaupassa" -toiminta jäi hankkeen menetelmistä kokonaan pois. Tähän vaikutti mm. kauppojen linjaukset korona-aikana rajata ulkopuoliset toimijat ulkopuolelle. Lisäksi hankkeessa päädyttiin painottamaan kylätapahtumia, joihin kohderyhmiltä tuli useita kutsuja, ja joissa mahdollistui myös terveysneuvonta- ja mittaustoimintojen toteuttaminen.



Sähköisten terveystietopalvelujen esittely sekä ohjaus ja neuvonta sähköisten terveystietopalvelujen käytössä oli esillä muutamissa kylätapahtumissa. Yhteistyökumppanit DigiVireä Keski-Suomi sekä Keski-Suomen digituki pitivät asiaa enemmän esillä yhteisissä tapahtumissamme. Sydämen asialla -hankkeen puolesta Digitaalisesta sosiaali- ja terveyskeskuksesta, OmaKS.fi-alustasta pidettiin esittelyä yhdessä webinaarissa sekä myös osana kuntien kanssa yhteistyössä järjestettyjä keskustelufoorumeja. Sähköiset terveystietopalvelut olivat myös omana teemanaan yhdessä Sydänkahvilassa.

Ymmärrys sähköisten terveystietopalveluiden käytöstä ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista on digitalisoituvassa maailmassa erittäin tärkeää. Palveluista kertomalla ja niiden käytössä opastamalla vahvistettiin hankkeessa maaseudun asukkaiden terveyden lukutaitoa. Ymmärrys ja osaaminen sähköisten terveystietopalveluiden hyödyntämiseen vahvistaa myös asukkaiden osallisuutta ympäröivään yhteiskuntaan ja palvelujärjestelmiin, kuten esimerkiksi maaseutualueillekin leviävän Digitaalisen sosiaali- ja terveyskeskuksen palveluihin.

Asiantuntijaluennot

Hankkeen aikana toteutettiin kahdeksan asiantuntijaluentoa webinaareina. Webinaareja ja niiden tallenteita seurasi kaikkiaan 383 osallistujaa hankkeen aikana. Webinaarien aiheet olivat laajasti terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä näkökulmista:

Sydämen asialla -hankkeen webinaarit verkossa Teams -yhteydellä 17.2. ja 24.2. klo 17-18

Liity webinaariin osoitteessa: www.bit.ly/SydamenAsialla

17.2. Digitaalisen sosiaali- ja terveyskeskuksen esittely (OmaKS.fi) Projektipäällikkö Sari Nurmivaara Keski-Suomen sote-uudistus	24.2. Sydänpotilaan liikunta Fysioterapeutti Tommi Vuorimies Sairaala Nova, Sydänsairaala
---	---

Tervetuloa mukaan!

Logot: Sydämen Asialla, JAMK, Oikeus, läsnä ja ympäristö, Keski-Suomen SOTE, Keski-Suomen Sydänpiiri ry.

Sydämen asialla -webinaari

Perjantaina 16.9.2022
klo 9:30-14:30

Juontajana **Kaj Kunnas**

Mitä on terveyden lukutaito? Mihin ravitsemustietoon voi luottaa? Mistä saada motivaatiota liikkumiseen?
Webinaarissa kuulet vastauksia mm. näihin kysymyksiin. Webinaari on tarkoitettu kaikille terveydestä ja sen edistämisestä kiinnostuneille.

Webinaariin voi osallistua joko oman ruudun äärellä tai ympäri maakuntaa järjestettävissä etäkatsoimissa.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 14.9. mennessä:

sydan.fi/keskisuomi/sydanwebinaari

Etäkatsoimoihin ei tarvitse ilmoittautua.

Logot: Keski-Suomen SOTE, JAMK, Sydämen Asialla, Keski-Suomen Sydänpiiri ry.

- Keväällä 2021 Sydänviikolla hankkeen toimesta järjestettiin webinaari luontokuntosalista sekä lääkäriluento eteisvärinästä.
- Keväällä 2021 oli kolmen webinaarin sarja yhteistyössä Auttavat kylät -hankkeen kanssa. Webinaarin aiheina oli: Ravintoa luonnosta, rohkeasti retkelle sekä pyöräily sopii kaikille.
- Alkuvuodesta 2022 järjestettiin kahden webinaarin sarja; Sydänpotilaan liikunta sekä Digitaalinen sosiaali- ja terveystietokeskus (OmaKs.fi).
- Talven 2022 webinaareista otettiin tallenne.

Hankkeen päätöswebinaarissa, Sydämen asialla -webinaarissa 16.9.2022 oli hankkeen tulosten esittelyn sekä rahoittajan puheenvuoron ohella asiantuntijapuheenvuoroja niin terveyden lukutaitoon, vaikuttavaan verkko-ohjaamiseen, luotettavaan ravitsemustietoon kuin myös liikuntaan liittyen. Webinaarin lopussa seurattiin paneelikeskustelua aiheesta: ”Minkälaista on sydänterveyden edistäminen tulevaisuudessa?” Päätöswebinaarinkin kantavana teemana oli kuulijoiden terveyden lukutaidon vahvistaminen. Webinaarin juontajana toimi Kaj Kunnas. Päätöswebinaari keräsi kuulijoita yhteensä 160. Noin 50 heistä seurasi webinaaria etäkatsojina, joita järjestettiin yhteensä viisi eri puolilla Keski-Suomea. Etäkatsojia järjestettiin Jämsässä, Joutsassa, Karstulassa, Äänekoskella sekä Jyväskylässä Jamk:n Rajakadun auditoriossa. Webinaari onnistui hyvin ja siitä saatu palaute oli vaikuttavaa.

Palautteita osallistujilta saatiin yhteensä 20. Numeerinen keskiarvo webinaarista oli 8,8. Webinaarin aikana kuulijoiden osaaminen vahvistui kaikista webinaarissa esillä olleista teemoista, vahvimmin luotettavista ravitsemukseen liittyvistä lähteistä (63 %). Avoimessa palautteessa webinaarin kokonaisuus koettiin hyväksi ja mielenkiintoiseksi, sen arkeen sovellettavuus lisäsi mielenkiintoa. Webinaarin henki koettiin lämpimäksi ja kannustavaksi. Kaj Kunnasta juontajana kiiteltiin loistavaksi ja innostavaksi sekä luennoitsijoita asiansa osaaviksi. Loppupaneeli koettiin antoisaksi ja mielenkiintoiseksi. Teknisen toteutuksen sujuvuutta myös kiiteltiin. Parannettavaa olisi yksittäisten luentodiojen saavutettavuudessa sekä ikäihmisille kohdistetun mainonnan tehostamisessa.

Webinaarit koettiin hankkeessa hyväksi keinoksi vahvistaa maaseudun asukkaiden terveyden lukutaitoa. Yleisöluentojen ja webinaarien avulla voidaan tavoittaa suuri joukko osallistujia yhtä aikaa terveystiedon äärelle. Webinaareissa osallistumisen kynnyks on matala.

Osallistujat ja puhujat voivat olla maantieteellisesti hyvinkin laajalta alueelta, joten webinaarit ovat myös ympäristön näkökulmasta hyvä ratkaisu toteuttaa yleisöluentoja. Kohderyhmä on tärkeä kuitenkin huomioida ja tarjota myös internetiä käyttämättömille osallistumisen mahdollisuus myös webinaareihin, esimerkiksi hankkeessa toteutetun etäkatsomo -toiminnan keinoin.

Verkkopuntari

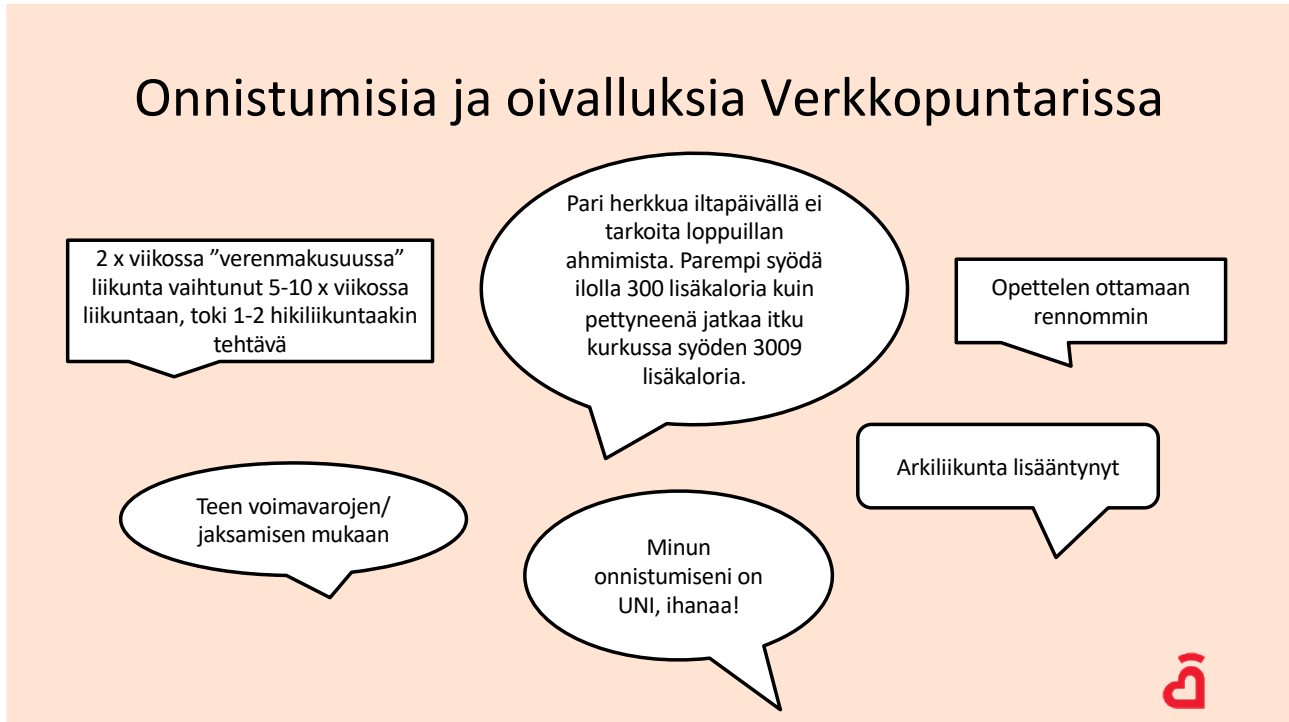
Hankkeessa kokeiltiin hankkeen tavoitteen mukaisesti Verkkopuntari - ryhmävalmennusta, joka on sähköinen työkalu painonhallinnan ja pysyvien elämäntapamuutosten tueksi. Verkkopuntariyhtymä järjestettiin yhteensä kolme, joihin ilmoittautui yhteensä 35 henkilöä, mutta lopulta Verkkopuntarin aloitti 28 maaseudun asukasta. Verkkopuntarin aloittaneista usealla se jäi myös kesken.

Kaikissa ryhmissä ongelmana oli osallistujien sitouttaminen ryhmään. Koska kaikki tapaamiset pidettiin verkon välityksellä, niin ryhmä ei ryhmäytynyt riittävästi ja keskustelu sekä vertaistuki Verkkopuntarialustalla oli vähäistä ohjaajien aktivointiyrityksistä huolimatta. Ryhmätapaamisiin osallistui keskimäärin joka kolmas Verkkopuntariin ilmoittautunut.

Verkkopuntarin toteutusmallia kehitettiin hankkeen aikana. Verkkopuntariin kiinnittymistä pyrittiin lisäämään ja aloitusvaiheen pudokkaita vähentämään ensimmäisen Verkkopuntariyhtymän jälkeen lisäämällä Verkkopuntarin ilmoittautumiseen hakemus, jossa pyydettiin ilmoittautujaa kuvaamaan tavoitteita, motivaatiota ja ajankäytön mahdollisuuksia.

Kolmanteen verkkopuntariyhtymään lisättiin kuulumiskierros ohjaajan kanssa puhelimitse n. kolmannelle Verkkopuntariviikolle. Ryhmälle tehtiin myös ensimmäiset 12 viikkoa kestävä ohjatun vaiheen aikainen viikkosuunnitelma, joka sisälsi Verkkopuntarin viikkoteeman mukaisen keskustelunavauskysymyksen ja aiheeseen liittyvän videowebinaarilinkin keskustelualustalla. Tämä selkeästi lisäsi osallistujien aktiivisuutta Verkkopuntarialustalla. Ensimmäisistä ryhmistä tuli palautetta, että osallistumisaktiivisuus hiipuu ohjatun vaiheen jälkeen, joten kolmannelle ryhmälle järjestettiin ohjelmaan normaalisti kuuluvien aloitus-, viiden viikon-, kolmen kuukauden ja lopputapaamisen (vuosi) lisäksi 5kk tapaaminen. Tässä ryhmässä hyödynnettiin myös ulkopuolista asiantuntijuutta liikuntaneuvonnassa.

Verkkopuntarin avulla lisättiin osallistujien ymmärrystä heidän terveyteensä vaikuttavista tekijöistä, motivoitiin muutoksiin ja lisättiin tietoa, mistä löytää luotettavia terveystiedon lähteitä.



Verkkopuntarista saatuja kirjallisia palautteita.

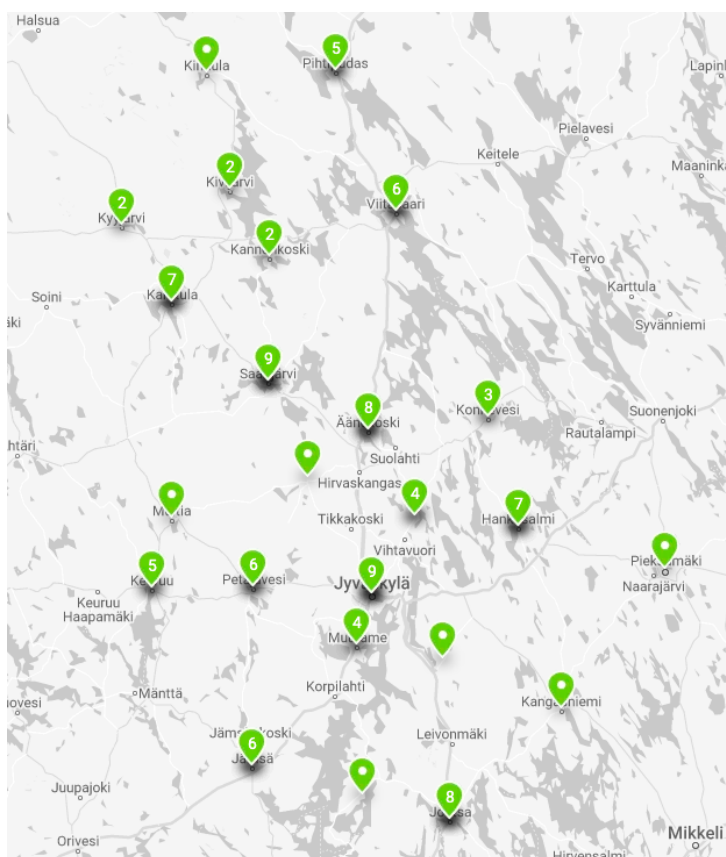
Toimenpide 2: Osallisuuden ja kylän yhteisten aktiviteettien lisääminen

Kylätapahtumien ja verkkovälitteisen Sydänkahvilan myötä hankkeessa mahdollistettiin maaseudun asukkailla toisten kohtaaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä osallisuuden kokemus.

Tapahumat

Tapahtumatoiminta oli kevään 2021 sekä alkuvuoden 2022 ajan tauolla valitsevasta koronatilanteesta johtuvien kokoontumisrajoitusten vuoksi. Kun koronatilanne salli, niin hankkeessa suunnattiin kylille. Hankkeen aikana jalkaututtiinkin ahkerasti Keski-Suomen maaseutualueille ja järjestettiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa yhteensä 102 erikokoista tapahtumaa (tavoitteena oli vähintään 95 tapahtumaa). Tapahtumista suuria, yli 100 osallistujan tapahtumia oli 9, keskisuuria 20–100 osallistujan tapahtumia 57 ja pieniä alle 20 osallistujan tapahtumia oli 36. Suuria ja pieniä tapahtumia oli tavoitemääriä vähemmän, keskisuuria tapahtumia melkein 20 tavoiteltua enemmän. Peruuntuneita tai eteenpäin siirtyneitä tapahtumia oli hankkeen aikana 12. Hankkeen tavoitteena oli järjestää kunnassa.

Oheisissa kartoissa on kuvattuna ensin hankkeen tapahtumat kuntakohtaisesti ja seuraavassa kartassa tapahtumien todellinen sijainti kartalla. Iso osa tapahtumista oli kylillä, kaukana kuntakeskuksista.





Tapahtumien toteuttamisessa tehtiin laajasti yhteistyötä eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyötahot ovat kuvattuna kohdassa 4.3. Yhdessä järjestetyt kylätapahtumat vahvistivat yhteistyötä järjestöjen, kuntien ja sote-toimijoiden välillä. Tapahtumien ympäristöt vaihtelivat laajasti raviradan ulkoilmatapahtumista kylätaloilla, perhekerhoissa ja kauppojen yhteydessä järjestettyihin tapahtumiin. Tapahtumat lisäsivät kylien ja kuntien elinvoimaisuutta tuoden sinne toimintaa, aktiviteetteja ja esimerkiksi terveystutauksia ja -neuvontaa lähipalveluna, tarjoten samalla kuntalaisille yhteisöllisyyttä lisääviä kohtaamisen mahdollisuuksia.



Kiertueet

Osana tapahtumatoimintaa hankkeen aikana järjestettiin kaksi kiertuetta, Sydänkiertue ja Kyläkiertue. Sydänkiertue järjestettiin yhteistyössä Auttavat kylät- ja Digivireä Keski-Suomi -hankkeiden sekä sydänyhdistysten kanssa eri puolilla Keski-Suomea. Hankasalmen kyläkiertue toteutettiin yhteistyössä Hankasalmen kunnan kanssa Hankasalmen neljällä kylällä: Venekoskella, Havusalmella, Niemisjärvellä sekä Aseman kylällä. Paikalliset kyläyhdistykset ja yrittäjät osallistuivat myös tapahtumien järjestämiseen. Tapahtumat pitivät sisällään kulttuuria, terveystutkimuksia ja -neuvontaa, paikallisten yrittäjien tuote-esittelyjä, kunnan vanhus- sekä liikuntapalvelujen ohjelmaa sekä osassa tapahtumista Keski-Suomen kylien ohjelmatarjontaa. Lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa oli myös ponijalua.



Kylätapahtumat olivat korona-ajan jälkeen pitkästä ajasta kylän yhteisiä tapahtumia, joissa päästiin tapaamaan tuttuja ja kohtaamaan uusiakin ihmisiä. Moni ei ollut esimerkiksi kuullut elävää musiikkia pitkään aikaan ja siitä iloittiin. Lähes poikkeuksetta tapahtumissa toivottiin vastaavanlaisia kylän yhteisöllisyyttä ja kyläläisten osallisuutta lisääviä tapahtumia kylille lisää.

Sydänviikot

Kevään 2021 Sydänviikko järjestettiin etäyhteydellä. Hanke järjesti Sydänviikon tarjontaan kaksi webinaaria; Luontokuntosalista ja eteisvärinästä. Vuoden 2022 Sydänviikot toteutettiin



yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen kurssilla olevien sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat Sydänliiton Iloa ruuasta -teeman mukaiset terveystutkimustuokiot Karstulan, Muuramen, Äänekosken, Joutsan, Laukaan ja Saarijärven 6–8-vuotiaille lapsille. Hanketyöntekijät ja sydänyhdistysten vapaaehtoiset olivat opiskelijoiden mukana ja tukena

tapahtumien toteuttamisessa. Sydänviikon tapahtumien myötä maaseudun koulujen ja päiväkotien oppilaiden osaaminen terveellisestä ravitsemuksesta ja esimerkiksi tieto Sydänmerkin merkityksestä vahvistui, he saivat vaihtelevaa virikettä koulupäiväänsä ja saivat olla osallisina valtakunnalliseen kampanjaan.

Kyläkerhot eli Sydänkahvilat

Hankkeessa kehitettiin yhteistyössä Sydänyhdistysten kanssa Sydänkahvila-toimintamalli. Sydänkahvilatoiminta oli helpoin ja nopein käynnistää jo valmiiksi olemassa olevien yhteistyökumppaneiden kanssa keväällä 2021, koronasta johtuvien kokoontumisrajoitusten aikana. Sydänkahvilan ajatus on, että paikalliset kokoontuvat sydänyhdistyksen toimesta yhteiseen tilaan tapaamaan toisiaan, kahvittelemaan, kuuntelemaan hankkeen toteuttamaa ohjelmaa Teams-yhteyden välityksellä ja keskustelemaan sen sisällöstä. Keskustelua teeman ympärillä käydään niin paikallisesti omissa ryhmissä, kuin myös yhteisesti jakaen ajatuksia myös muiden paikkakuntien Sydänkahviloihin osallistujille. Saman hanketyöntekijän tai vierailijan alustuspuheenvuoro voidaan jakaa kuhunkin eri kahvilaan yhtäaikaaisesti. Toimintamalli mahdollistaakin laajan joukon tavoittamisen kerralla terveys- ja hyvinvointiaiheiden äärelle. Tässä mallissa säästyy niin työntekijöiden kuin myös vapaaehtoisten yhdistystoimijoiden resursseja ja paikallinen yhdistystoiminta saa vaihtelevaa ja laadukasta sisältöä omaan kerhotoimintaansa. Sydänkahvilaan voi halutessaan liittyä myös itsenäisesti omalta laitteelta, jos on estynyt osallistumaan yhteiseen kahvilaan tapaamaan toisia tai esimerkiksi asuu kaukana kuntakeskuksesta, jossa kahvila kokoontuu.

Sydänkahvilan yhteisen osuuden kesto oli hankkeen aikana n. tunti. Alustuspuheenvuoro kesti vaihtelevasti 20–30 minuuttia. Alustuksissa hyödynnettiin joko avoimesti saatavilla olevaa laadukasta videomateriaalia eri alan asiantuntijoilta, hanketyöntekijöiden pitämiä omia alustuksia tai välillä Sydänkahvilassa oli vieraileva puhuja.

Sydänkahvilasta hyvinvointia ja seuraa

HYVINVOINTI

Digitaalinen Sydänkahvila aloittaa toimintansa Karstulassa. Karstulan Seudun Sydänyhdistys on tarttunut yhdessä Sydämen asialla -hankkeen kanssa koronajan haasteeseen ja aloittaa kaikille avoimen verkossa toimivan Sydänkahvilan. Sen sisältönä ovat muun muassa terveys- ja hyvinvointiaihteiset alustukset, vapaata keskustelua aiheesta sekä taukojumppaa. Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa Sydänkahvilan aiheisiin ja sisältöön.

Korona-aika on rajoittanut pitkään toimintaamme eivätkä kasvokkain kokoontumiset ole vielä näköpiirissäkään. Haluamme kuitenkin hyödyntää ennakkoaluottomasti digitaalisia mahdollisuuksia ja näin tarjota kaikille hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista kiinnostuneille tietoa ja yhdessä oloa verkon välityksellä. Tervetuloa vain mukaan,

toivottaa Karstulan Seudun Sydänyhdistyksen puheenjohtaja **Riitta Sauna-aho**.

Sydänkahvilan ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina 16.3. Zoom-alustalla. Osallistumislinkki löytyy Karstulan Seudun Sydänyhdistyksen verkkosivujen etusivulta.

Kahvilan järjestävät yhteistyössä Karstulan Seudun Sydänyhdistys sekä Keski-Suomen Sydänpiirin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttama Sydämen asialla -hanke. Kehittämishankkeen tavoitteena on Keski-Suomen maaseudun asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Hanketta rahoittaa Keski-Suomen Ely-keskus maaseuturahastosta.

Lisätietoja Sydänkahvilasta antavat Sydänyhdistyksen sihteeri **Anita Kangasniemi** ja varapuheenjohtaja **Terttu Mötönen**.

Sydänkahvilatoimintaa kehitettiin hankkeen ajan. Toiminta aloitettiin keväällä 2021 koronarajoitusten aikaan kokonaan etäyhteydellä ja aluksi erikseen eri yhdistyksen kanssa. Alusta alkaen Sydänkahvilatoiminnassa oli yhteistyössä mukana Karstulan, Ala-Keiteleen ja Joutsan sydänyhdistykset. Tuolloin osallistujamäärä oli 4–12 osallistujan välillä. Sydänyhdistysten toiveesta kahvilat kokoontuivat kerran kuukaudessa.

Seuraavana syksynä 2021 todettiin resurssien säästämisen mahdollisuus ja Sydänkahvilaa kehitettiin niin, että kaikille yhteistyöhön lähteville yhdistyksille järjestettiin Sydänkahvila samanaikaisesti kullakin paikkakunnalla. Kahvilan osallistujat pääsivät myös tuolloin nauttimaan toistensa seurasta ja voimavaroja vahvistavasta kohtaamisesta koronarajoitusten väistyttyä. Mukaan toimintaan liittyi syksyllä 2021 Pihtiputaan Sydänyhdistys. Osallistujamäärät kasvoivat ja yksittäisellä Sydänkahvilakerralla oli parhaimmillaan mukana 37 osallistujaa. Sydänkahvilaa mainostettiin myös paikallisesti muiden yhdistysten jäsenille ja yhteistyökumppaneille.






Tule mukaan Sydänkahvilaan!

Sydänkahvila on etäyhteydellä ja paikan päällä kerran kuukaudessa kokoontuva mukava kohtaamispaikka. Kahvilaan ovat kaikki tervetulleita, myös Sydänyhdistysten ulkopuolelta

Kahvila kokoontuu paikan päällä:
Äänekoskella Rinkelissä (Torikatu 4, Äänekoski)
Joutsassa kahvila Hypoteekissa (Jousitie 41, Joutsa)
Karstulassa Heikin Tuvalla (Virastotie 3)
Pihtiputaalla Hubteekissa (Keskustie 14)

15.3. Elämän vastoinkäymiset
12.4. Pääsiäinen/hiljentyminen, vierailija srk:sta
3.5. Sähköiset terveyspalvelut
31.5. Ruokavinkit kesään

Kahvilaan pääset liittymään myös etäyhteydellä osoitteessa www.bit.ly/Sydankahvila



TERVETULOA MUKAAN!

Kahvilan järjestää Joutsan seudun, Karstulan, Ala-Keiteleen ja Pihtiputaan Sydänyhdistykset yhteistyössä Sydämen asialla -hankkeen kanssa.







Yhteensä Sydänkahvilan kokoontumiskerroille osallistui hankkeen aikana 204 henkilöä. Sydänkahvilan aiheita oli mm. stressi & lepo, talviuinti, elämän vastoinkäymiset, sähköiset terveyspalvelut sekä kesän ruokavinkit. Sydänkahvilan palautekyselyn mukaan kahviloihin osallistuneiden osaaminen ja ymmärrys terveystiedosta on vahvistunut, sydänkahviloista on saanut vinkkejä terveyden ylläpitoon/hoitoon ja lähes kaikki osallistuneet olivat oppineet jotakin uutta. Toimintamalli jatkuu hankkeen jälkeen syksyllä 2022 Keski-Suomen Sydänpiiriin ja sydänyhdistysten toimesta.

Hankesuunnitelman mukaan tapahtumiin ja kyläkerhoihin tavoiteltiin yhteensä n. 5100–8000 osallistujaa. Hanke tavoitti lopulta tapahtumatoiminnan ja Sydänkahvilan kautta n. 4700 osallistujaa ja kaiken järjestetyn toiminnan kautta hanke tavoitti yhteensä n. 5500 maaseudun asukasta. Tämä on onnistunut osallistujamäärä, etenkin ottaen huomioon hankkeen aikana vallinneet poikkeavat olosuhteet.

Kylän terveyttä edistävän toiminnan kehittäminen

Hankkeessa toteutettiin yhteistyössä sekä Petäjäveden että Karstulan kunnan kanssa sosi-
aali- ja terveyspalvelujen kyselyt, jossa selvitettiin kuntalaisten ajatuksia ja kokemuksia ny-
kyisistä terveyspalveluista ja niiden kehittämistarpeista. Kyselyihin osallistui yhteensä 337
kuntalaista. Kyselyt ja niihin kytkeytyneet keskustelufoorumit tarjosivat kuntalaisille vaikut-
tamismahdollisuuksia oman kuntansa terveyttä edistävän toiminnan kehittämiseen.

Kyselytulosten perusteella molemmissa kunnissa lähipalvelut ja niiden säilyminen koettiin
tärkeäksi ja paikallinen sekä tuttu henkilökunta sai kiitosta. Kehittämiskohteeksi kuntalaiset
kokivat mm. henkilökunnan lisäämisen ja omalääkärijärjestelmän sekä sähköisten terveys-
palvelujen kehittämisen. Palautteenantomahdollisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluissa oli
parantamisen varaa. Etenkin vanhus- ja vammaispalvelujen osalta palautteenantomahdol-
lisuus koettiin heikoimmaksi molemmissa kunnissa. Myös kuntalaisten osallistamista sosi-
aali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen tulisi lisätä, noin puolet kuntalaisista koki, että heillä
ei ole ollut siihen mahdollisuutta.

KARSTULA
kokoaa suurempaan
maineensa veroinen

Hyvinvointia Karstusille

kuntalais- ja järjestöilta

TO 24.3.2022 KLO 18-19:30
HIMMELIN VALTUUSTOSALI

Tule mukaan keskustelemaan
Karstulan hyvinvointipalveluista

- 1**
Kohti
hyvinvointialuetta
Väliaikaisen
valmistelutoimielimen
pj Kati Kallimo,
Jyväskylän kaupunki
- 2**
OmaKS-palvelun
esittely
Projektipäällikkö Sari
Nurmiavaara Keski-
Suomen sote-
uudistuksen hankkeet
- 3**
Hyvinvointipalvelujen
kyselyn tulokset
ja yhteinen keskustelu
Tuija Kontinen &
Saija Ylönen
Sydämen asialla -
hanke

Tervetuloa mukaan!

SYDÄMEN ASIALLA jamk Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus EUROOPAN LIITTO KESKI-SUOMEN SYDÄMPIIRI RY

Kyselyiden pohjalta nousi myös kehittämis-
ideoita järjestöjen, kuntien ja sote-palvelui-
den yhteistyön kehittämiseksi. Tietoa sosi-
aali- ja terveysjärjestöistä ja niiden toimin-
nasta pitäisi saada kunnissa lisättyä. Vas-
tausten perusteella joka kolmas vastaaja il-
moitti, että heillä ei ole ollut mahdollisuutta
osallistua heitä kiinnostavan sote-järjestön
toimintaan. Noin joka neljäs vastaaja ilmoitti,
että ei ole saanut tietoa paikkakunnan sote-
järjestöistä.

Paikkakuntakohtaiset kyselyjen koonnit väli-
tettiin kunnan yhteistyöhenkilölle. Yhteen-
veto molemmista kyselyistä tulee luettavaksi
Keski-Suomen Sydänpiirin verkkosivuille.

Molemmissa kunnissa järjestettiin kyselytulosten esittelytilaisuudet, keskustelufoorumi, joissa kuntalaisten oli mahdollista keskustella kyselytulosten herättämistä aiheista. Foorumit sisälsivät tulosten ohella tietoisuuden myös mm. Digitaalisesta sosiaali- ja terveyskeskuksesta (OmaKs.fi) ja sen tarjoamista sosiaali- ja terveyspalveluista.

Osa Petäjäveden keskustelufoorumiin osallistuneista vastasi webinaarin palautekyselyyn. Palautteiden mukaan he olivat saaneet uutta tietoa sote-palveluista ja niiden järjestämisestä tulevaisuudessa sekä kokeneet, että olivat saaneet kertoa mielipiteensä paikkakunnan sote-palveluista ja kehittämisehdotuksia joko kyselyn kautta tai tilaisuudessa.

Toimenpide 3. Tuottaa tietoa maaseudun asukkaiden terveydestä ja terveyden lukutaidon tilanteesta

Hankkeessa toteutettiin terveyden lukutaito -tutkimus (Liite 1), jossa selvitettiin maaseudun asukkaiden sydänterveyden nykytila (terveysmittaukset ja valtimotautien riskiarviointi) ja terveyden lukutaito, sekä näiden yhteys toisiinsa. Terveyden lukutaito -tutkimusraportti sisältää myös terveysmittausraportin. Raportissa huomioitavat terveysmittaukset olivat osa tutkimusaineistoa. Tutkimuksen tuloksista kirjoitettiin kaksi artikkelia. Toinen artikkeli julkaistaan Sydän-lehdessä ja toinen ProTerveys -lehdessä. Molempien artikkelien julkaisu on hankkeen toimintakauden päätyttyä syksyllä 2022.

b. Aikataulu

Hanke pysyi pääasiassa hyvin suunnitellussa aikataulussa. Hanke alkoi keskellä Covid19-pandemian kokoontumisrajoituksia ja hanketyöskentelykin aloitettiin etätyösuosituksen aikana. Hankkeen alkuvai-



heita värittikin epävarmuus siitä, milloin merkittävässä roolissa olevia kylätapahtumia voitaisiin taas järjestää ja hankkeessa päästäisiin paikan päälle tekemään terveysmittauksia sekä keräämään tutkimusaineistoa. Kylillä tapahtuvaan toimintaan päästiinkin siirtymään hieman suunniteltua myöhemmin, kesäkuun 2021 alussa. Keväällä 2021 hankkeen toimenpiteet käynnistettiin verkon välityksellä tapahtuvalla toiminnalla; Verkkopuntarilla, Sydänkahvilalla

sekä webinaarisarjalla. Kylätapahtumien ollessa jälleen mahdollisia, kalenterit täyttyivät ja loppuvuosi 2021 sujuikin suunnitellusti n. 2 kylätapahtumaa/viikko tahdissa. Vuoden 2022 alkupuolella tuli jälleen vastaan uudet kokoontumisrajoitukset ja etätyösuositus jatkui. Osa suunnitellusta toiminnasta siirrettiin verkkoon ja osa tapahtumista siirtyi myöhempään aikaan. Kokoontumisrajoituksilla oli vaikutusta laajojen terveystutkimusten toteutumisen, tutkimusaineiston sekä suurien tapahtumien määrään, mutta muuten hankkeelle asetetut tavoitemäärät toteutuivat suunnitellusti. Hanke toteutti suunnitelmanmukaisia toimenpiteitä viimeisimpiin toimintakuukausiin saakka.

c. Resurssit

Keski-Suomen Sydämpiiri ry toimi hankkeen hallinnoijana ja kantoi päävastuun hankkeen etenemisestä. Hankkeen toteutuksesta vastasi hankehenkilöstö yhdessä maaseudun asukkaiden, yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa. Hankehenkilöstöön kuuluivat Keski-Suomen Sydämpiiristä kolme työntekijää samanaikaisesti; projektipäällikkö Tuija Kontinen 60 % työajalla, projektisairaanhoitaja Kirsi Kauko 1/2021–12/2021 ja Emmiina Vertanen 1/2022–8/2022 30 % työajalla sekä projektiasiantuntija Kristiina Pigg noin 5 % työajalla. Jyväskylän ammattikorkeakoulusta hankkeessa työskenteli projektikoordinaattori Saija Ylönen 40 % työajalla ja projektiasiantuntija Susanna Nurmeksela 1/2021–07/2022 ja Leena Rasa 08/2022–09/2022 30 % työajalla, sekä Jamk:in projektisihteeri 2 htk:n työajalla. Lisäksi Jamk:lta saatiin muuta asiantuntijaresurssia yhteensä 1 htk:n verran.

Projektipäällikkö vastasi hankkeen kokonaisvaltaisesta toteuttamisesta, koordinoinnista ja hanketiimin vetämisestä sekä osallistui osaltaan myös kaikkiin hankkeen toimenpiteisiin. Projektikoordinaattori oli merkittävä työpari projektipäällikölle kaikissa hankkeen toimenpiteissä koko toteutuksen ajan sekä koordinoi hankkeen toteutusta osatoteuttajan näkökulmasta. Jamk:n projektiasiantuntija vastasi Terveystutkimuksen lukutaito -tutkimuksen koordinoinnista sekä aineiston käsittelystä, analyysistä, tutkimusraportin laatimisesta sekä tutkimustulosten jalkauttamisesta lehtiartikkeleiden muodossa. Koko hankehenkilöstö osallistui mittaustoimintaan ja tutkimusaineiston keräämiseen tapahtumissa. Projektisairaanhoitajan vastuualueena oli Verkkopuntarin toteuttaminen yhdessä projektikoordinaattorin kanssa sekä osallistuminen tapahtumien terveysneuvonta- ja mittaustoimintaan. Sydänkahviloiden vetovastuuta vaihdeltiin hankkeen aikana. Jamk:n asiantuntijaresurssia hyödynnettiin mm. terveyden lukutaito -tutkimuksen analyysiin, tutkimusposterin laatimiseen sekä videoiden

tekemiseen. Hankehenkilöstön osa-aikaisuus haastoi aika ajoin hankkeen aikataulutusta ja toteuttamista.

Hanketiimi teki tiivistä ja hyvää yhteistyötä koko hankkeen toteutuksen ajan. Vaikka hankkeessa oli vaihtuvuutta projektisairaanhoidajan (Keski-Suomen Sydämpiiri) ja projektiasiantuntijan (Jamk) osalta uusien työtehtävien ja vanhempainvapaan johdosta, niin hanke jatkui suunnitelman mukaisesti vaihdoksista riippumatta. Myös terveyden lukutaito -tutkimuksen osalta suunnitellut toimenpiteet, kaksi artikkelia ja tutkimusposterit, saatiin toteutettua, vaikka henkilöstövaihdoksista johtuen Jamkin asiantuntijalle varattua työpanosta jäikin käyttämättä.

d. Toteutuksen organisaatio

Sydämen asialla -hankkeen toteuttajaorganisaatio oli Keski-Suomen Sydämpiiri ry ja osatoimittajana Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Molempien organisaatioiden hanketyöntekijät muodostivat Sydäntiimin, joka kokoontui säännöllisesti 1–2 viikon välein tiimipalaveriin yhdessä suunnittelemaan hankkeen toimenpiteiden toteuttamista, viestintää sekä arvioimaan myös toiminnan onnistumista. Sydämpiirin ja Jamk:n välinen yhteistyö oli sujuvaa. Tiimin jäsenten osaaminen täydensi toisiaan ja vuorovaikutus organisaatioiden välillä toimi hyvin. Osaaminen, hanketiimin ahkeruus ja joustavuus näkyi saavutetuissa tuloksissa, vaikuttavuudessa sekä kohderyhmältä saadussa positiivisessa palautteessa. Hankkeen toteutuksessa merkittävässä roolissa olivat myös maaseutualueiden yhdistystoimijat sekä kuntien yhteistyötahot, joiden kanssa järjestettiin yhteistyössä merkittävä määrä hankkeen tapahtumista.

e. Kustannukset ja rahoitus

Hankkeen kokonaisbudjetti oli 200 000 euroa, joka oli kokonaisuudessaan ELY-keskuksen myöntämää tukea. Hanke sai rahoituksen Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta 2014–2020 ja kuului toimenpiteeseen 7.4 Maaseudun palvelut. Hankkeen taloussuhteissa budjettiin toteutui hyvin ja muutostarpeet mm. matkakulujen osalta ennakoitiin muutusbudjeteilla. Matkakulujen vähäisempi määrä johtui Covid19-tilanteen tuomista rajoituksista ja varoja siirrettiin ostopalveluihin sekä muihin kustannuksiin mahdollistamaan mm. hankkeen tulosten esittelystä sekä loppuwebinaarin järjestelyistä aiheutuvia kuluja.

f. Raportointi ja seuranta

Hankkeen etenemistä arvioimaan perustettiin seurantaryhmä. Seurantaryhmä kokoontui maksatuskausien mukaisesti vuonna 2021 kaksi kertaa ja vuonna 2022 kolme kertaa etäyhteyden välityksellä. Hanketiimi esitteli seurantaryhmälle kuluneen kauden toiminnan, taloustilanteen sekä tulevan kauden suunnitelmia. Seurantaryhmä antoi palautetta hankkeen toiminnasta ja tuki hanketiimiä tavoitteiden saavuttamisessa.

Maksatushakemuksia tehtiin viisi ja niiden yhteydessä toimitettiin kunkin toimintakauden toimintakertomus. Hankkeen etenemistä raportoitin lisäksi rahoittajan seurantaindikaattorien mukaisesti Hyrrä-järjestelmään kerran vuodessa.

Seurantaryhmän jäsenet:

- Risto Janhunen, Keski-Suomen ELY-keskus
- Kare Norvapalo, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kristiina Pigg, Keski-Suomen Sydänpiiri ry
- Raimo Peltovuori, Keski-Suomen Sydänpiiri ry
- Johanna Eronen, Jyväskylän yliopisto
- Tiina Seppälä, Leader Maaseutukehitys ry
- Minna Wacker, Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, Keski-Suomen Kylät ry
- Susanna Mutanen, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
- Anna-Kaisa Manninen, Perusturvaliikelaitos Saarikka
- Marjaana Lahti-Koski, Sydänliitto ry

g. Toteutusolehdutket ja riskit

Sydämen asialla -hankkeen suunnitteluvaiheessa oli tiedostettu ja otettu huomioon mahdollisia hankkeen toteuttamiseen liittyviä riskejä. Ensimmäisenä riskinä pidettiin sitä, että hanke ei tavoita maaseudun asukkaita tai että hankkeen sisällöt eivät ole tarpeeksi kiinnostavia. Riskinä pidettiin myös sitä, että hanke ei tavoita kylien keskeisiä toimijoita, kuten esimerkiksi yhdistysten vapaaehtoisia. Tämä riski saatiin pääasiassa estettyä kiinnostavilla sisällöillä, mitä hanke tarjosi tapahtumissa maaseudun asukkaille. Terveysteen liittyvät teemat ja maksuttomat terveystmittaukset kiinnostivat. Verkostoja hyödynnettiin laajalti ja paikalliset kontaktit maaseudun yhdistyksissä sekä kunnan kautta toteutettu yhteistyö toi tapahtumiin hyvin osallistujia. Ainoastaan muutama tapahtuma n. sadasta tapahtumasta oli sellainen, joissa osallistujamäärä jäi odotettua alhaisemmaksi. Riski toteutui kuitenkin Verkkopuntarin osalta. Verkkopuntarin tarve osoittautui oletettua vähäisemmäksi. Viestintää pyrittiin toteuttamaan innostavasti, maksullisesti sosiaalisen median kautta sekä välittämällä mainoksia yhteistyökumppaneille yhdistyksiin, julkisen sektorin terveydenhuollon toimijoille sekä työterveys-huoltoon, mutta osallistujamäärät jäivät siitä huolimatta melko mataliksi. Kenties ihmisten kohtaamisen tarve elintapaohjauksessa on niin suuri, että verkon välityksellä toteutettava kurssi ei ole niin houkutteleva.

Seuraava tunnistettu riski oli se, että terveyden lukutaito -tutkimukseen ei saataisi riittävästi osallistujia kattavien tulosten saamiseksi raporttia varten. Tämän riskin toteutuminen saatiin estettyä hyvin. Maaseudun asukkaat tulivat jonottaen mittauksiin ja odottaessaan mittauksia valtaosa osallistui myös mielellään Terveyden lukutaito -tutkimukseen. Hankkeen aikana saatiin kerättyä kattava tutkimusaineisto raporttia varten, vaikka aivan hankesuunnitelman tavoitteena olleeseen osallistujamäärään ei päästykään. Hankkeessa pyrittiin mahdollistamaan terveystmittauksiin osallistuminen mahdollisimman monelle, joten osassa tapahtumia esimerkiksi messut ja suuret kylätapahtumat, nähtiin parhaimmaksi toteuttaa nopeampia eteisvärinän seulontamittauksia laajojen terveystmittausten sijaan. Näissä tapahtumissa ei saatu kerättyä tutkimusta varten lisää aineistoa, mutta sen sijaan saatiin monta tyytyväistä asiakasta, jotka pääsivät osallisiksi hankkeen toimenpiteistä. Näin voitiin myös vahvistaa useamman ihmisen terveyden lukutaitoa eteisvärinän osalta.

Toiseksi viimeinen tunnistettu riski liittyi hankkeen aikana kehitettyjen toimintamallien ja tapahtumien jatkuvuuteen sekä tiedonkeruun hyödynnettävyyteen jatkossa. Tämän riskin toteutuminen saatiin estettyä. Hankkeen aikana kehitetty Sydänkahvila -toimintamalli sekä hyväksi todetut asiantuntijawebinaarien etäkatsomot saatiin juurrutettua osaksi maaseudun yhdistysten toimintaa. Yhteistyökumppanit osaavat tarvittaessa myös itsenäisesti järjestää etäkatsomoita ja kantaa vastuuta Sydänkahviloiden organisoinnista vapaaehtoisvoimin. Keski-Suomen Sydänpiiri ry jatkaa hankkeen jälkeen toistaiseksi Sydänkahvila -toiminnan tukemista. Tapahtumatoiminnan myötä hanke on tukenut ja elävöittänyt maaseudun yhdistysten toimintaa ja toiminta yhdistyksissä tulee varmasti jatkumaan myös tulevaisuudessa. Hankkeen järjestämät yhteistyötapahtumat eri toimijoiden kesken tulevat todennäköisesti saamaan jatkoa myös tulevaisuudessa, koska toimijat ovat saaneet hyviä kokemuksia ja palautetta yhteisistä tapahtumista. Kevään 2022 aikana järjestetty Sydänviikko toteutettiin yhteistyössä Jamk:n opiskelijoiden kanssa. Vastaavalle maaseutukuntiin suuntaavalle ja terveyden edistämiseen tähtäävälle toiminnalle on suunniteltu jo jatkoa myös seuraavalle keväälle.

Hankkeen aikana toteutettu terveyden lukutaito -tutkimus on raportoitu huolellisesti. Tutkimuksesta saatuja tuloksia on välitetty eteenpäin päätösvaiheen tapahtumissa kuten myös Sydänliiton, Jamk:n sekä terveysalan median kautta. Tutkimusraportti välitetään myös Jamk:n henkilökunnalle hyödynnettäväksi opetuksessa ja TKI-toiminnassa.

Projektin käytännön toteutukseen liittyi riski aikataulun kiireellisyydestä. Tämä oli aiheellinen riski hankkeen toteutuksessa, etenkin kun otetaan huomioon kokoontumisrajoituksista johtunut viivästynyt tapahtumien ja mittaustoiminnan aloitus, hankehenkilöstön työn osa-aikaisuus sekä sen aiheuttamat ajoittaiset tiedonkulun haasteet. Kiire oli ajoittain hyvinkin läsnä hanketoiminnassa, hankehenkilöstö venyi välillä pitkiin työpäiviin ja vauhdikkaisiin viikkoihin. Huolellista ja realistista suunnittelua hankaloittivat ajoittain epävarmuus Covid19-tilanteesta sekä muusta sairastelusta, jonka vuoksi tilanteet tapahtumien osalta elivät hyvin paljon. Aikaisemmista hankkeista saatu kokemus ja toimintamallit auttoivat osittain, mutta tällä kertaa tilanne oli kokoontumisrajoitusten vuoksi hyvin erilainen kuin aikaisemmin. Vaikka aikataulun kiireellisyydeltä ei täysin voitukaan välttyä, niin hankkeen tavoitteet tulivat kuitenkin pääasiassa erittäin hyvin saavutetuiksi.

4.3 Yhteistyökumppanit

Yhteistyö alueen yhdistysten kanssa

Hankkeen toimenpiteiden toteutumisen kannalta yhteistyö eri yhdistysten kanssa oli erittäin merkittävässä roolissa. Hanke teki sydänyhdistysten kanssa tiivistä yhteistyötä koko toiminta-ajan. Sydänkahvilat ja webinaarien katselutilaisuudet toteutettiin yhteistyössä eri sydänyhdistysten kanssa. Yhdistysten yhteisiin toimitiloihin oli luonnollista kutsua osallistujia mukaan myös toisista paikallisista yhdistyksistä. Sydänyhdistyksistä saatiin ajoittain apua myös terveystmittausten toteuttamiseen, kun yhdistyksen sote-alan ammattilainen toimi verenpaineen mittaajana. Tapahtumayhteistyötä toteutettiin laajasti eri yhdistysten kanssa. Määrällisesti eniten yhteistyötä tapahtumien järjestämisessä oli sydän- ja kyläyhdistysten sekä nuorisoseurojen kanssa, mutta mukaan mahtui yhteistyötä myös mm. Marttojen, SPR:n, 4H:n, Keski-Suomen kylät ry:n, Hevosystäväinseuran, Maa- ja kotitalousnaisten, Rotarien, Jyväskylän Kuulo ry:n, Keski-Suomen Näkövammaiset ry:n sekä eläkejärjestöjen kanssa. Keski-Suomen kylät ry:n viestinnällinen tuki mainosten ja viestien välittämisessä eri kyläyhdistysten suuntaan oli arvokasta, etenkin hankkeen alkuvaiheessa.

Yhteistyö muiden hankkeiden kanssa

Tapahtumatoiminnan alkupuolella hanke teki tiivistä yhteistyötä Keski-Suomen Sydänpiirin Auttavat kylät -hankkeen kanssa. Yhteistyössä järjestimme webinaarisarjan sekä jalkautimme kylille terveys ja turvallisuus -teemaisten tapahtumien merkeissä. Vuoden 2021 etäyhteydellä toteutettu Sydänviikko sekä syksyn 2021 Sydänkiertue järjestettiin myös

yhteistyössä Auttavat kylät -hankkeen kanssa. DigiVireä Keski-Suomi -hanke osallistui myös Sydänkiertueen järjestämiseen. DigiVireä Keski-Suomi ja Keski-Suomen digituki -hankkeiden kanssa tehtiin yhteistyötä myös muutamien muidenkin tapahtumien osalta, joissa tavoitteena oli digitaalisten taitojen vahvistaminen ja sähköisistä terveyspalveluista kertominen. Hankeyhteistyötä toteutettiin useiden eri hankkeiden kanssa isommissa tapahtumissa, joissa oli mukana laaja kirjo eri järjestäjiä, esimerkkinä näistä tapahtumista nuorille suunnattu tapahtuma Äänekoskella, Saarijärven Yhdessä enemmän -messut sekä Lannevedellä kesällä järjestetty Ilon Kesäilta.

Yhteistyö kuntien ja sote-toimijoiden kanssa

Tapahtumatoimintaa järjestettiin yhteistyössä myös kuntien kanssa. Tästä hyvänä esimerkkinä Hankasalmen kunnan kanssa toteutettu Hankasalmen kyläkiertue. Kunnan rooli yhteistyössä oli paikallinen asiantuntemus, ehdotukset sopivista kylistä ja kyläyhdistyksistä, joiden kanssa kyläkiertuetta voisi suunnitella. Kunta vastasi myös tapahtumien kulttuurillisesta anista sekä osassa tapahtumista oli mm. vanhuspalveluiden sekä fysioterapian puolelta ohjelmasisältöjä. Viestinnällinen tuki kiertueen mainostamiseen tuli myös tässä tilanteessa kunnan puolelta. Yhteistyö oli sujuvaa ja hankkeen sekä kunnan ohjelmasisältöjen osalta toisiaan täydentävää. Kuntayhteistyötä tehtiin myös Petäjäveden ja Karstulan kuntien kanssa sosiaali- ja terveyspalvelujen kyselyiden sekä niihin kytkeytyneiden keskustelufoorumien osalta. Kuntien tarjoama viestinnällinen yhteistyö kyselyn markkinoimiseksi omissa kanavissaan oli tärkeää.

Hanke on tehnyt yhteistyötä sote-toimijoista eniten Keski-Suomen sairaanhoitopiirin tutkimus-, koulutus- ja kehittämisspalveluissa työskentelevän henkilökunnan kanssa. Heidän sekä maakunnissa toimivien sote- ja liikunta-alan toimijoiden kanssa on yhteistyössä toteutettu mm. hyvinvointitapahtumia eri puolilla Keski-Suomea. Osa tapahtumista sisältyi myös UKK-liikuntamittaukset. Yhteistyötä tehtiin myös Verkkopuntarin osalta Keski-Suomen Verkkopuntari-ohjaajien yhteistyöfoorumin yhteydessä. Foorumissa on jaettu tietoa eri puolilla Keski-Suomea toteutuvista Verkkopuntari-ryhmistä, mainostettiin ryhmiä ristiin omalle asiakaskunnalle (ryhmien kohderyhmät ja aloitusajankohdat ovat olleet erilaisia) sekä saatiin vertaistukea Verkkopuntari-ohjaajana toimimiseen. Webinaarien puhujavieraiden osalta yhteistyötä on tehty Sydänsairaalan henkilökunnan kanssa sekä Keski-Suomen Tulevaisuuden sote-keskus ohjelmassa kehitetyn OmaKS – Keski-Suomen digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskuksen henkilöstön kanssa. Palvelua on webinaarien sekä keskustelufoorumien

yhteydessä pyritty tekemään tutummaksi maaseudun asukkaille ja sen myötä lisäämään heidän saatavilla olevia sote-palveluja. Mittaustoiminnan osalta yhteistyötä on ollut yksittäisissä tapahtumissa apteekkien kanssa.

4.4 Tulokset ja vaikutukset

Sydämen asialla -hanke saavutti asetetut tavoitteet kiitettävästi ottaen huomioon haastava Covid19-tilanne kokoontumisrajoituksineen toiminnan ensimmäisen puolen vuoden aikana sekä alkuvuodesta 2022. Hankkeessa reagoitiin ketterästi ja aloitettiin toiminta verkkovälitteisten toimenpiteiden välityksellä.

- Hankkeessa järjestettiin tai osallistuttiin toimenpiteissä kuvatuilla tapahtumasisällöillä 102 tapahtumaan Keski-Suomen maaseutualueilla. Tapahtumista suuria tapahtumia oli 9, keskisuuria (20–100 osallistujaa) 57 ja pieniä tapahtumia (alle 20 osallistujaa) oli 36.
- Tapahtumissa ja Sydänkahviloissa tavoitettiin yhteensä n. 4700 maaseudun asukasta. Välillisiä hyödynsajia on paljon tätäkin enemmän.
- Tapahtumien yhteydessä yhteensä 1108 maaseudun asukasta osallistui terveystutauksiin ja sai henkilökohtaista terveysneuvontaa; 773 osallistui laajoihin terveystutauksiin ja 335 erillisiin Heart2Save -eteisvärinän seulontamittauksiin. Pulssin tunnistelun opastuksen ja Heart2Save laitteen avulla tavoitettiin yhteensä n. 2100 maaseudun asukasta.
- Hankkeen mittauksissa tuli vastaan neljä aikaisemmin tunnistamatonta eteisvärinää. Asiakkaat ohjattiin jatkotutkimuksiin.
- Mittauksissa havaittiin myös todella korkeita verenpaine-arvoja. Viisi asiakasta ohjattiin verenpaineen vuoksi päivystyksellisesti terveyskeskukseen.
- Tapahtumien lisäksi hanke järjesti yhteensä kahdeksan webinaaria, joista kolme oli mahdollista katsoa myös tallenteena. Hankkeen päätöswebinaari keräsi yhteensä n. 160 osallistujaa. Webinaareja seurasi kaikkiaan 383 osallistujaa hankkeen aikana.
- Hankkeen käynnistämät Sydänkahvilat kokosivat hankkeen aikana yhteensä eri tapaamiskerroilla n. 200 osallistujaa.

- Osallisuusfoorumit toteutettiin Sosiaali- ja terveystieteiden kyselyjen ja keskustelufoorumien keinoin Petäjäveden ja Karstulan kuntien kanssa. Kyselyihin osallistui yhteensä 337 maaseudun asukasta.
- Hanke järjesti yhteensä kolme Verkkopuntari-ryhmävalmennusta. Ryhmävalmennuksiin osallistujia oli yhteensä 28 maaseudun asukasta.
- Hanke toteutti Terveystieteen lukutaito -tutkimuksen, johon osallistui 594 maaseudun asukasta. Hankkeen tuotoksena syntyi terveystieteen mittauksista ja terveystieteen lukutaito -tutkimuksesta koottu tutkimusraportti (liite 1.)
- Hanke tavoitti kaiken kaikkiaan yhteensä n. 5500 maaseudun asukasta toimintansa aikana.

Sydämen asialla -hankkeen tapahtumissa kerätty palautteet

Hankkeen toimenpiteillä on vahvistettu myönteisesti maaseudun asukkaiden terveystieteen lukutaitoa, vahvistettu tiedollisia ja taidollisia valmiuksia aiemmin kuvattujen menetelmien avulla. Hankkeen kevään ja kesän 2022 tapahtumista kerättiin kirjallista palautetta 20 tapahtumasta. Palautetta saatiin 129 osallistujalta. Palautteiden keskiarvo tilaisuuksista oli 9,3 asteikolla 4–10. 79 % vastanneista koki oman osaamisen ja ymmärryksen terveystiedosta vahvistuneen tapahtumassa. 95 % vastaajista sai tietoa omista terveystieteen taitoistaan ja 81 % sai vinkkejä oman terveystieteen ylläpitämiseen ja hoitoon. 39 % vastaajista koki oppineensa jotain uutta sähköisistä terveystieteen palveluista. Sähköiset terveystieteen palvelut olivat vain muutamissa kevään tapahtumien sisällöissä mukana.

Sanallista palautetta kevään ja kesän tapahtumista:

"Kiva, että sain tämänhetkisestä olostani tietoa ja neuvoja, kiitos!"

"Kiitos, hyvä tilaisuus!"

"Hyvä tilaisuus. Itselle hyvin tärkeä. Iän myötä vaivat lisääntyvät!"

"Joutui odottamaan, vaikka oli varattu aika"

"Mielestäni oli hyvä, ammatti henkilökunta, ystävällinen palvelu"

"Todella hyvä luento ja mittaukset"

"Tällaisia tapahtumia lisää"

"Hyvä juttu, panee ajattelemaan taas itseään"

"Erittäin tarpeellinen/asiallinen toiminta. Hyvä tietää oma terveystieteen tila"

"Hyvää asiallista tietoa, kiitos paljon"

"Mahtavaa tietoa tilanteesta"

"Kiitos, oli selkeä, ymmärrettävä esitys ja asiantuntija"

"Ihana yhteistapahtuma!"

"Terveet elämäntavat antoivat myös hyvät tulokset"

Eräs tapahtuman jälkeen saatu palaute yhteistyökumppanilta kuvaa hyvin terveystaustien vaikutuksia yksilöiden kannalta:

"Kylätapahtumien yhteydessä tuli muutamalle eteen lääkärikäyntejä sydänterveysasioissa, taisipa joku lähteä suoraan päivystykseen. Nämä ihmiset ovat pyytäneet kertomaan kiitoksensa, ovat saaneet hoidot ja lääkityksen ajan tasalle. Elämänlaatu on parantunut huomattavasti 😊"

Verkkopuntarista sekä päätöswebinaarista saatu kohdennettu palaute on kirjattuna toimenpiteet -osioon. Saadun palauteotannan sekä muun suullisen palautteen perusteella hankkeen toimilla pystyttiin vahvistamaan maaseudun asukkaiden terveyden lukutaitoa. Terveiden edistäminen ja terveyden lukutaito ei kuitenkaan kehity pelkästään hankkeen aikana, vaan hankkeen toimenpiteiden kautta saadut tiedolliset ja taidolliset valmiudet terveyden edistämiseen tukevat terveyttä ja hyvinvointia myös hankkeen päätyttyä. Sähköisiin terveyspalveluihin liittyvä osaaminen vahvistuu edelleen niitä käytettäessä. Yhdistysten vapaaehtoiset ovat saaneet hankkeen aikana lisää tietoa sydänterveiden edistämisestä, ja heillä on valmiudet jatkaa terveyttä edistävää toimintaa ja ohjaustyötä myös yhdistysten tapahtumissa hankkeen jälkeen. Sydänkahvilatoiminta tulee jatkumaan osana yhdistysten toimintaa.

Terveiden lukutaito -tutkimuksen tulokset auttavat suuntaamaan terveyden lukutaidon vahvistamiseen tähtääviä toimenpiteitä jatkossa niihin kohderyhmiin, jotka kokevat terveyden lukutaitonsa riittämättömäksi. Kuntalaisille suunnattujen sosiaali- ja terveyspalvelujen kyselyjen perusteella sen sijaan olisi jatkossa hyvä huomioida kuntalaisten parempi palautteenanto- ja vaikuttamismahdollisuus myös vanhus- ja vammaispalveluissa sekä sote-järjestöissä panostaa laajemmin omasta toiminnasta tiedottamiseen. Kyselyistä saadut tulokset voivat auttaa ja innostaa kuntia suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa jatkossa yhä enemmän asukkaiden hyvinvointia edistäväksi, kyselyjen välityksellä kuntalaisten toiveita kuunnellen. Hankkeen kyselyjen ja tutkimuksen tieto tukee maaseudun jatkokehittämistä yhteistyössä kolmannen sektorin sekä julkisen terveydenhuollon välillä. Hankkeen

olisikaan. Lisäksi etäkatsomoissa yhteisöllisyyden kokemus ja sen myötä saadut hyvinvointivaikutukset ovat merkittävämpiä, kuin oman ruudun äärellä itsenäisesti etätilaisuutta seurataessa. Tämän ohella, tulokset viestivät myös siitä, että digitaalisten taitojen vahvistamiselle, siihen liittyvälle tuelle ja avulle on edelleen maaseutualueilla tarvetta.

Hankkeen kokemusten perusteella maaseudun asukkaat haluavat kokoontua yhteen ja tavata toisiaan. Hyvinvointitapahtumat ovat edelleen hyvä keino tavoittaa maaseudun asukkaita, jakaa terveyteen liittyvää tietoa ja vahvistaa kylien yhteisöllisyyttä. Maksuttomat terveystarkastukset kiinnostavat ja niille on maaseutualueilla selvästikin tarvetta. Niiden myötä tapahtumissa tavoitetaan myös henkilöitä, jotka tulevat paikalle sattumalta, eivätkä välttämättä hakeutuisi terveystarkastuksiin omaan terveyskeskukseen. Maksuttomissa seulontatarkastuksissa ja -neuvontatilaisuuksissa voidaan ohjata asukkaita oman terveyden edistämässä ja omahoitotaidoissa sekä ohjata heidät tarvittaessa myös hoitopolulle terveydenhuoltoon. Terveysriskeihin puuttuminen riittävän ajoissa vähentää tai siirtää vakavien komplikaatioiden ilmaantumista.

Matalankynnyksen jalkautuvaa terveydenedistämistoimintaa ja terveyden lukutaidon vahvistamista tarvitaan myös jatkossa. Terveyden lukutaito -tutkimuksen tulosten (liite 1.) perusteella sekä ikääntyneiden, koulutustaustaltaan alemman koulutuksen käyneiden tai internetiä harvoin tai ei koskaan käyttävien maaseudun asukkaiden terveyden lukutaitoa olisi tarpeellista jatkossa vahvistaa kohdennetusti. Tutkimuksessa todettiin myös valtimotautiriskin olevan pienempi niillä alle 65-vuotiailla henkilöillä, joilla oli hyvä terveyden lukutaito. Yli 65-vuotiailla samaa yhteyttä ei todettu. Näin ollen, sydänterveyden näkökulmasta perusteltua olisi kohdentaa terveyden lukutaidon vahvistamisen toimenpiteitä jatkossa työikäiseen, matalasti koulutettuun maaseudun väestöön. Tiedollisia ja taidollisia puolia olisi hyvä vahvistaa, esimerkiksi kriittisyyden ja medialukutaidon osalta.



6. Allekirjoittajat ja päiväys

Johanna Heikkilä
puheenjohtaja, Keski-Suomen Sydämpiiri ry

Kristiina Pigg
toiminnanjohtaja, Keski-Suomen Sydämpiiri ry

Liite 1. Terveysten lukutaito -tutkimuksen raportti