



Uusi yhteistyömalli kaupungin ja hyvinvointialueen välillä - Viitasaaren älykuntosalikonsepti

Jaana Rossi, HUR

Sirkka Kilpua, Äänekosken terveyskeskus

Jonna Leppänen, Viitasaaren kaupunki



Viitasaaren Älykuntosalikonsepti



Tämä esitys käsittelee innovatiivista yhteistyömallia, jossa Viitasaaren kaupunki ja Keski-Suomen hyvinvointialue ovat yhdistäneet voimansa luodakseen modernin älykuntosalin.

Konsepti perustuu Äänekosken terveyskeskuksen kymmenen vuoden kokemukseen älykuntosalista.



VIITASAAARI

Äänekosken terveystieteiden kuntosali



1

2008

HUR voimaharjoittelulaitteet

2

2012

Liikuntalähetekokeiluun

3

2014

Uusi terveystieteiden keskus Äki

4

2015

HUR Älykuntosali Hi5



5

2017

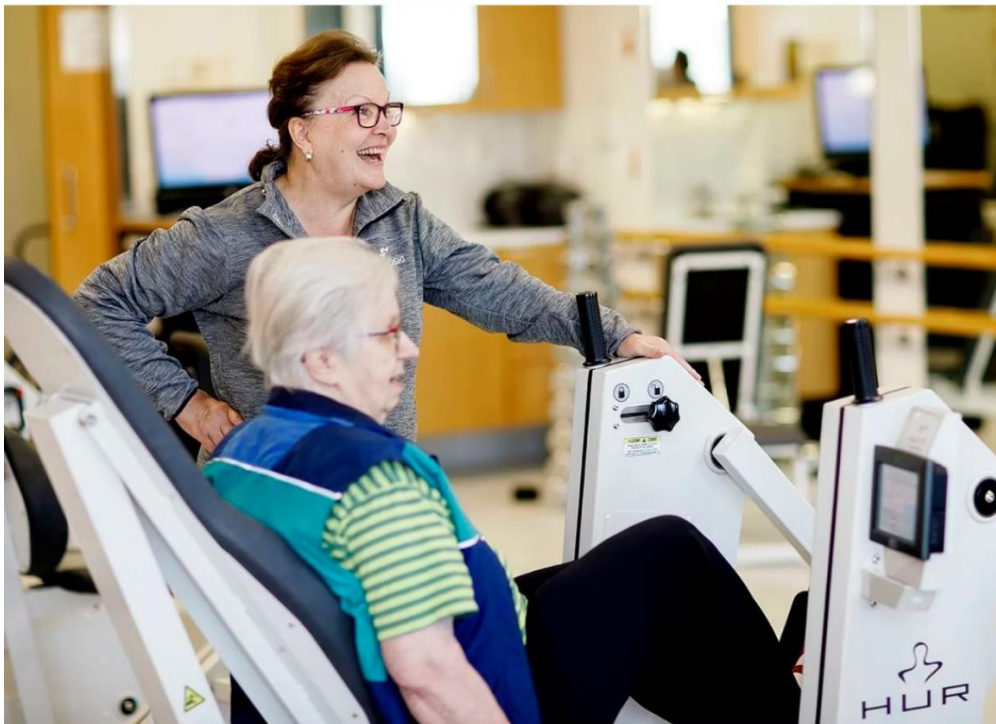
Tutkimus ylilääkärin toimesta – VALLANKUMOUS



Liikunnallinen kuntoutus



Kuntohoitaja Sirkka Kilpua ei tunne armoa: Tulos tai ulos



Kuva: Motivus lehti 2019



Viikoittainen liikumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti

Yksilöllinen ohjaus

Fysioterapeutit ja kuntohoitajat laativat jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisen harjoitteluohjelman

Digitaalinen seuranta

Älykuntosali tallentaa automaattisesti harjoittelutiedot ja mahdollistaa edistymisen seurannan

Jatkuva tuki ja omatoiminen harjoittelu

Ammattilaiset seuraavat harjoittelun etenemistä ja tekevät tarvittaessa muutoksia ohjelmaan

Digiloikka Äänekosken terveyskeskuksessa



Toimintamallin kehitys

- Liikunnallinen kuntoutus siirtyi fysioterapeuttien ja kuntohoitajien vastuulle
- Isometrisen voiman ja tasapainon testaus otettiin käyttöön
- Ohjattu aloitus varmisti turvallisen ja tehokkaan harjoittelun alun
- Itsenäinen harjoittelu älykuntosalilaitteilla mahdollisti joustavan aikataulun
- Jatkuva seuranta ja raportit antoivat näyttöä harjoittelun vaikuttavuudesta

Itseharjoitteluoikeus 2017

Vuonna 2017 Äänekoskella otettiin käyttöön itseharjoitteluoikeus, joka laajensi salin käyttömahdollisuuksia merkittävästi.

Älysalin asiakkaiden käytössä **7 päivää viikossa:**

arkisin klo 7.00–8.00 ja 16.00–20.00, viikonloppuisin klo 8.00–20.00.



Digiloikan laajeneminen Viitasaarelle



2008



2015



2025

Artikkelit: <https://motiivilehti.fi/lehti/artikkeli/alylaitteet-sinkauttavat-kuntosalin-kertaheitolla-tahan-paivaan-kuntohoitaja-sirkka-kilpua-ei-tunne-armoa-tulos-tai-ulos/> <https://aksa.fi/terveyskeskuksen-alykas-ja-moderni-kuntosali-kannustaa-tuloksiin/> <https://yle.fi/a/74-20147069>

"Viitasaaren vapaa-aikapalveluiden johtaja Jorma Rihto ja liikuntaneuvoja Jonna Leppänen ovat älysalista innoissaan."

Viitasaaren älykuntosalin toimintamalli



Kaupunki

Tarjoaa tilan ja liikuntapalveluiden asiantuntemuksen



Hyvinvointialue

Vastaa laitteista ja terveydenhuollon ammattilaisista

Moniammatillinen tiimi

Samalla älysalilla toimivat yhdessä

- **Viitasaaren kaupungin liikuntaneuvoja** – vastaa kaupungin asiakkaiden ohjauksesta ja liikunnan edistämisestä
- **Hyvinvointialueen fysioterapeutit (2 henkilöä)** – hoitavat kuntoutusasiakkaat ja varmistavat lääkinnällisen kuntoutuksen laadun

Jatkumo

Asiakas voi jatkaa voimaharjoittelua kuntoutusjakson jälkeen (3 kk) samalla älykuntosalilla kaupungin asiakkaana. Tämä mahdollistaa saumattoman siirtymän kuntoutuksesta ennaltaehkäisevään liikuntaan.



Kaupunkilaisten yhteinen olohuone



Maaliskuu

Käyntejä kuukaudessa

100

Syyskuu

Käyntejä kuukaudessa

700

Voiman kasvu

Polven ojennusvoima

35%

Käyttäjien kokemuksia

Toimintakyvyn näkökulmasta parasta on se, kun lähdemme kotoa tapaamaan ihmisiä. Ja mikä parasta vahvistamme siinä samalla lihasvoimaamme ja myös kognitiivista kapasiteettia käyttäen teknologiaa salilla.

Sali on otettu upeasti vastaan ja siitä on muodostunut monelle yksi arjen tukaipilari.

Mitattavia tuloksia

Lihasvoima on harjoittelijoilla lisääntynyt merkittävästi. Erityisesti **polven ojennusvoiman vastustaso on noussut keskimäärin 35 prosenttia** aloitukseen verrattuna. Tämä on konkreettinen mittari harjoittelun vaikuttavuudesta.

Muutoksia arjessa

- Liikkumisen apuvälineistä on päästy eroon
- Portaissa kulkeminen sujuu helpommin
- Marjastaminen onnistuu paremmin
- Käsityöt, kuten neulominen, sujuvat pidempään ilman käsien puutumista

"On sykehdyttävää nähdä kuntosalilla harjoittelijoiden kohtaamisia kymmenienkin vuosien jälkeen. Monet tulevat salille kimppekyydein tai pariskuntina ja jatkavat matkaa harjoittelun jälkeen kahville tai kaupoille!"

Älykästä voimaharjoittelua läpi elämän



Viitasaaren älykuntosalikonsepti osoittaa, että kaupungin ja hyvinvointialueen yhteistyö voi tuottaa merkittäviä tuloksia sekä yksilön että yhteisön hyvinvoinnille. Malli tarjoaa kustannustehokkaan ja vaikuttavan tavan tukea asukkaiden toimintakykyä ja elämänlaatua.

Vaikuttavuus

Mitatut tulokset osoittavat merkittävän lihaskuntovoimakkuuden parantumisen ja arkitoimintojen helpottumisen

Yhteisöllisyys

Älykuntosali toimii kohtaamispaikkana ja tukee sosiaalista hyvinvointia

Jatkumo

Saumaton siirtymä kuntoutuksesta omatoimiseen harjoitteluun varmistaa pitkäaikaiset tulokset



KIITOS

Lisätietoja: jaana.rossi@hur.fi