

Katariina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi ja Sari Kivimäki



LIIKKUJAN APTEEKKI

terveysliikuntaa edistämässä



Katariina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi ja Sari Kivimäki

LIIKKUJAN APTEEKKI

terveysliikuntaa edistämässä

Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES
Jyväskylä 2012

Katariina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi ja Sari Kivimäki

LIKKUJAN APTEEKKI

terveysliikuntaa edistämässä

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 256

ISBN 978-951-790-309-7

ISSN 0357-2498

Ulkoasu Kotisaari Graphic Design Studio

Kuvat Bine, Jiri Halttunen, KKI-ohjelma, Juha Koskelo, Ilkka Kurttila, Miia Määttä, Studio Juha Sorri, Bjarke Strøm, Pavel Svoboda, Tino-Taneli Tantt, Vaclav Volrab

Paino PunaMusta Oy 2012

Jakelu Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Viitaniementie 15a

40720 Jyväskylä

www.kki.likes.fi

Copyright Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus

Tiivistelmä

Katariina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi ja Sari Kivimäki. Liikkujan Apteekki terveystuotantaa edistämässä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2012, 64 sivua

Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveystuotanta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveystuotantaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Liikkujan Apteekki -hanke syntyi Hengitysliiton ja Suomen Apteekkariliiton pitkäaikaisen yhteistyön pohjalta. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Hanke oli kaksivuotinen (2010–2011) ja KKI-ohjelma myönsi tukea hankkeelle yhteensä 60 000 euroa.

Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveystuotantaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveystuotannon edistämiseksi. 2) Terveystuotantaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveystuotantamoduuli apteekin astmapalveluun.

Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveystuotanta-aiheisia koulutuspäiviä. Apteekkihenkilökunta koki koulutukset tarpeellisiksi, niistä saatiin uusia ajatusmalleja ja ne rohkaisivat puhumaan liikunnan merkityksestä asiakkaille. Lisääntyneen terveystuotantatietämyksen myötä myös valmiudet liikunnan puheeksi ottamiseen paranivat ja terveystuotannon merkityksen esille tuominen asiakaskontakteissa lisääntyi, vaikka se koettiin edelleen araksi ja hankalaksi aiheeksi.

Pilottiapteekit järjestivät Liikkujan Apteekki -testipäiviä tai -teemapäiviä omien resurssiansa mukaisesti. Tapahtumat toivat näkyvyyttä apteekkeille sekä hankkeelle ja ne koettiin onnistuneeksi keinoksi tuoda terveystuotantaa apteekkien arkeen. Testi- ja teemapäivät toivat ensimmäistä kertaa yhteen apteekit ja SLU-aluejärjestöt sekä muita terveys- ja liikunta-alan toimijoita. Tapahtumat toivat myös vaihtelua henkilö-

kunnan työnkuvaan ja helpottivat liikunnan puheeksi ottamista. Testi- ja teemapäivien merkitystä tarkasteltiin niistä poimitun seurantar ryhmän avulla. Tapahtumiin osallistuneet kokivat saaneensa uutta tietoa ja mittaukset innostivat kiinnittämään huomiota elintapoihin. Seurantar ryhmässä olleiden liikunta-aktiivisuus lisääntyi ja naisilla kehonkoostumus muuttui terveyden kannalta edullisemmaksi. Miesten osalta muutokset eivät olleet merkittäviä.

Hankkeen myötä SLU-aluejärjestöistä tuli osa pilottiapteekkien yhteistyöverkostoa ja yhteistyö Hengitysliiton kanssa tiivistyi entisestään. Pilottiapteekit odottivat kuitenkin hankkeen luovan enemmän yhteistyötä myös kunnan kanssa. Yhteistyön luominen liikuntapalvelujen kanssa koettiin vaikeaksi ja sen luomiseen kaivattiin tukea KKI-ohjelmalta ja SLU-aluejärjestöiltä. Samoin ohjausta kaivattiin myös testi- ja teemapäivien järjestämiseen. Osa pilottiapteekkeista koki kuitenkin saaneensa yhteyden kunnan liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimeen ja lähestymiskynnyksen koettiin madaltuneen.

Pilottivaiheesta saatuja kokemuksia kerättiin puhelinhaastatteluin pilottiapteekkien yhdyshenkilöiltä ja apteekkareilta sekä sähköpostitse SLU-aluejärjestöiltä, Hengitysliitolta ja Apteekkariliitolta. Pilottivaiheen pohjalta hankkeen toimintamuotoja kehitettiin muun muassa uuden materiaalin ja koulutuksen muodossa. Hankkeesta saatuja kokemuksia tullaan hyödyntämään valtakunnallisesti.

Hankkeen puitteissa luotiin terveystuotantamoduuli apteekin astmapalveluun Apteekkariliiton koordinoimana yhteistyössä Hengitysliiton ja KKI-ohjelman kanssa. Astman erityispätevyysohjelman suorittaneet farmasian ammattilaiset kutsuttiin koulutukseen, jossa esiteltiin uusi terveystuotantamoduuli. Koulutukseen osallistuneet kokivat, että terveystuotantamoduuli sopi astmapalveluun ja järjestetyt koulutukset antoivat käytännön vinkkejä ja tukea liikunnan puheeksi ottamiseen.



Sisällys

Tiivistelmä	5
1 Johdanto	9
2 Liikkujan apteekki -hankkeen tausta ja tavoitteet	11
3 Toimenpiteet	15
3.1 Alueellisilla pilottihankkeilla terveysliikuntaa apteekkimaailmaan	15
3.2 Terveysliikuntamoduuli osaksi apteekkien astmapalvelua	19
4 Tulokset ja arviointi	23
4.1 Terveysliikunta aiempaa enemmän esillä apteekeissa	23
4.2 Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät loivat yhteistyötä ja innostivat tervellisempiin elintapoihin	25
4.3 Astmapalvelu pureutuu liikuntakysymyksiin	27
4.4 Liikkujan Apteekki medioissa ja tapahtumissa	29
5 Toimijoiden arvioita hankkeesta	31
5.1 Pilottiapteekit	31
5.2 Apteekkariliitto	33
5.3 Hengitysliitto	34
5.4 SLU-aluejärjestöt	35
6 Toiminnan levittäminen	39
7 Yhteenveto – onnistumiset ja kehittämiskohteet	41
LÄHTEET	44
LIITE 1. Ohjausryhmä	45
LIITE 2. Koulutuspäivän ohjelma	46
LIITE 3. Alueellisten koulutuspäivien ohjelma	47
LIITE 4. Esimerkki alueellisesta teemapäivästä	48
LIITE 5. Liikkujan Apteekki -hankkeen yhteyshenkilöt ja apteekkarit	49
LIITE 6. Puhelinhaastattelu pilottiapteekeille	50
LIITE 7. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Koulutuspäivä	51
LIITE 8. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Asiakastietolomake	53
LIITE 9. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Asiakastietolomakkeen liikuntaliite	54
LIITE 10. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Kaaviokuva terveysliikuntamoduulin vaiheista	55
LIITE 11. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Muistiopohja astma-asiakkaalle	56
LIITE 12. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Muistiopohja KAT-asiakkaalle	57
LIITE 13. Astmapalvelun terveysliikuntamoduuli: Motivoivan keskustelun taskukortti	58
LIITE 14. Esimerkki alueellisesta verkostotapaamisesta	59
LIITE 15. Liikkujan Apteekki Turun Sanomissa	60
LIITE 16. Esimerkkejä lehdissä julkaistuista Liikkujan Apteekki -uutisista	61
LIITE 17. Löydä lääke nimeltä liikunta -kortti	62



1 Johdanto

Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä osa terveyden edistämässä ja ylläpidossa. Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan vähentää monien kroonisten tautien ja ennen aikaisen kuoleman riskiä. Liikunnan kiistattomista terveyshyödyistä huolimatta suomalaiset eivät liiku riittävästi nykysuositusten mukaan. Vuonna 2009 miehistä vain 12 prosenttia ja naisista 11 prosenttia liikkui riittävästi (Helakorpi ym. 2010). Liian vähäinen liikunta on maailman neljänneksi yleisin syy ennen aikaiseen kuolemaan (WHO 2011). Viime vuosina myös liiallisen istumisen haitat ovat nousseet esille. Istumiseen käytetyn ajan piteneminen suurentaa kuolleisuuden, sepelvaltimotaudin, tyyppin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän riskiä (Vuori ja Laukkanen 2011). Fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen on yksi tärkeistä kansanterveyttä edistävästä toimista, mihin tarvitaan tehokkaita ja hyväksi todettuja keinoja. Yksi terveysliikunnan edistämisen haasteista on tavoittaa oikea, liian vähän liikkuvien kohderyhmä, jotta heidät voitaisiin ohjata palvelujen piiriin. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (esimerkiksi Suni 2004).

Aptekeissa käy päivittäin asiakkaita, joiden sairauksien hoitotuloksia liikunta parantaa ja jotka käyttävät muun terveydenhuollon palveluja harvoin (Suomen Apteekkariliitto 2010). Säännöllisessä lääkehoidossa olevat asiakkaat käyvät useammin apteekissa kuin muissa terveydenhuollon toimipisteissä (Peltonen 2010). Nykypäivän apteekki on muutakin kuin lääkejakelua varten. Viime vuosina apteekin rooli on muuttunut tuotekeskeisyydestä yhä asiakaskeskeisemmäksi. Näin apteekit ovat ottaneet enenevässä määrin itselleen terveydenhuollon palveluita tarjoavan roolin (Suomen Farmasialiitto 2008). Osa apteekeista tarjoaa asiakkailleen erityispalveluita, joiden tavoitteena on

edistää asiakkaiden lääkehoidon onnistumista ja tukea muun terveydenhuollon työtä. Tällaisia palveluja ovat esimerkiksi lääkehoidon kokonaisarviointi ja apteekin astmapalvelu.

Aptekeissa on viime vuosina käynnistetty laajoja hankkeita osana valtakunnallisia, suurten kansansairauksien ehkäisyä ja hoidon tehostamiseen tähtääviä ohjelmia¹. Apteekkien astma-, diabetes- ja sydänohjelmien avulla lisätään apteekkien, terveydenhuollon ja kansanterveysjärjestöjen (potilasjärjestöjen) välistä yhteistyötä potilaan parhaaksi. Ohjelmissa on määritelty apteekkien tehtävät lääkehoidon toteutuksessa, lääkeneuvonnassa, elintapaohjauksessa ja yhteistyön edistämässä muiden potilasta hoitavien tahojen kanssa (Suomen Apteekkariliitto 2005). Liikunta on osa monien sairauksien hoitoa. Apteekkikäynnin yhteydessä annettu liikuntaan liittyvä neuvonta voi nousta merkittävään rooliin.

Apteekki voi yhtenä toimijana muiden joukossa kertoa ja vahvistaa terveysviestiä sekä tukea terveellisempiin elämäntapoihin pyrkiviä asiakkaitaan. Suomessa on lähes 800 apteekkia ja liki 99 prosenttia suomalaisista asuu kunnassa, jossa on vähintään yksi apteekki, joten apteekki tavoittaa käytännössä kaikki suomalaiset. Apteekeilla on vuosittain arviolta 50–60 miljoonaa asiakaskontaktia, mikä antaa apteekkeille oivat mahdollisuudet sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen (Suomen Apteekkariliitto 2005). Apteekit ovat resurssi, jota liikunnallisesti passiivisten ihmisten aktivoinnissa ei kannata jättää hyödyntämättä.

Tämän raportin tarkoituksena on koota yhteen Liikkujan Apteekki -hankkeessa saatuja kokemuksia, joita tullaan hyödyntämään Liikkujan Apteekki -konseptin levittämisessä valtakunnalliseksi.

¹ Apteekkien astmaohjelma: osa STM:n vuonna 1994 käynnistämää valtakunnallista astmaohjelmaa. Ohjelmassa mukana oleviin apteekkeihin on nimetty astmayhdyshenkilöitä noin 720. Vuodesta 2008 lähtien astmaohjelman osaksi on integroitu soveltuvilta osin kansallisen allergiaohjelman tavoitteet.

Apteekkien diabetesohjelma (Apteekki DEHKO): käynnistettiin osana DEHKOa vuonna 2001. Ohjelmassa mukana oleviin apteekkeihin on nimetty diabetesyhdyshenkilöitä yli 600.

Apteekkien sydänohjelma: käynnistyi vuonna 2005. Ohjelmassa mukana oleviin apteekkeihin on nimetty sydänyhdyshenkilöitä yli 600.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

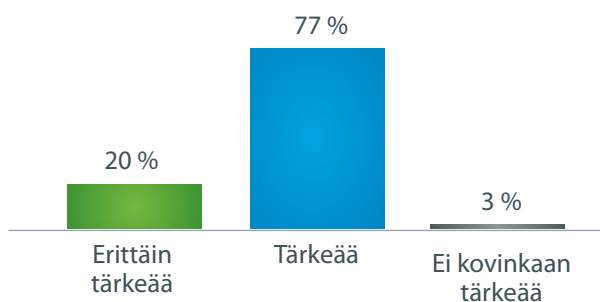
K K I



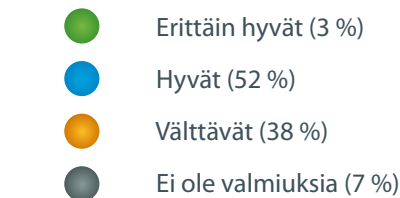
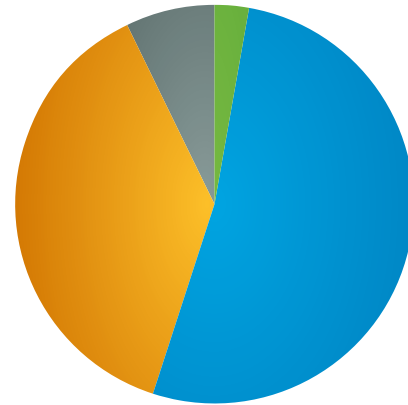
2 Liikkujan apteekki -hankkeen tausta ja tavoitteet

Ajatus Liikkujan Apteekki -hankkeesta ja terveystuotteen esille tuomisesta apteekkeissa lähti Hengitysliiton pitkästä yhteistyöstä Suomen Apteekkariliiton kanssa. Hengitysliiton paikallisyhdistykset ja Apteekkariliiton jäsenapteekit yhteistyökumppaneineen ovat järjestäneet jo vuosien ajan Lisäaikaa liikunnalle -liikuntatapahtumia lokakuun lopulla talviaikaan siirtymisen aikoihin. Tapahtumat ovat olleet suosittuja ja vuosittain on järjestetty 50–100 paikallista tapahtumaa eri puolilla Suomea. KKI-ohjelma on vuosien varrella tukenut Hengitysliiton liikuntakampanjaa ja Hengitysliiton ehdotuksesta yhteisen Liikkujan Apteekki -hankkeen suunnittelu aloitettiin KKI-ohjelman, Hengitysliiton ja Apteekkariliiton sekä SLU-aluejärjestöjen kesken vuonna 2009. Hanke käynnistyi konkreettisesti vuonna 2010 KKI-ohjelman koordinoimana osana Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -painonhallintakokonaisuutta. Hanketta varten KKI-ohjelma myönsi taloudellista tukea SLU-aluejärjestöille (LiikU Varsinais-Suomi ja Satakunta sekä PopLi) yhteensä 60 000 euroa (2010–2011).

Suunnittelutyön alettua haluttiin selvittää myös apteekikikentän näkemys hankkeen tarpeellisuudesta. Vuoden 2009 Farmasian Päivillä toteutettiin kysely liikuntateeman sijoittumisesta apteekkiympäristöön. Kyselyn perusteella selvisi, että apteekkihenkilökunta piti liikunnan esille ottamista tärkeänä osana asiakasneuvontatyötä (Kaavio 1). Kuitenkin monet arvioivat apteekin valmi-



Kaavio 1. Kuinka koette liikunnan puheeksi ottamisen ja liikkumaan kannustamisen osana apteekin asiakasneuvontatyötä? (Vastanneita 279)



Kaavio 2. Millaiset valmiudet apteekissanne on liikunta-asioiden huomioimiseen? (Vastanneita 249)

udet puheeksi ottamiseen välttäviksi (Kaavio 2). Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat kiinnostuksensa lisätä terveystuotteen huomioimista ja järjestää liikunta-aiheisia tapahtumia. Noin puolet kyselyyn vastanneista ilmoitti apteekin tehneen yhteistyötä kansanterveysjärjestöjen (potilasjärjestöjen) kanssa ja noin kolmasosa liikuntalan toimijoiden kanssa. Suuri osa kyselyyn vastanneista

ilmoitti liikunta-aiheiselle koulutukselle olevan tarvetta. Tietoa kaivattiin muun muassa paikallisista liikuntapalveluista ja liikuntaneuvonnasta, joiden pariin asiakkaan voisi ohjata. Kyselyistä kävi myös ilmi tarve liikuntaan ja painonhallintaan liittyvälle materiaalille (*Taulukko 1*).

Liikkujan Apteekki -hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Apteekkariliiton sekä SLU-aluejärjestöjen kanssa. Yksi hankkeen vahvuuksista oli laaja yhteistyöverkosto, jonka kautta hankkeen taakse saatiin kattava asiantuntijaverkosto, paljon yhteistyökumppaneita sekä valmiita materiaaleja liittyen liikuntaan ja painonhallintaan. KKI-ohjelma vastasi hankkeen koordinoinnista, viestinnästä ja koulutusyhteistyöstä sekä tuki hanketta taloudellisesti. Apteekkariliitto yhteistyökumppanina toi hankkeeseen apteekki-alan asiantuntemusta, suunnitteluapua sekä markkinointi- ja tiedotuskanavan jäsenapteekkeihin. Hengitysliitosta saatiin vahvaa kokemusta apteekkiyhteistyöstä. Lisäksi kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset tarjosivat tapahtumiin omaa asiantuntijuuttaan.

Hankkeen ohjausryhmän (*Liite 1*) kokouksissa oli Apteekkariliitosta mukana asiantuntijaprovisoreita,

jotka toivat esille apteekki-alan näkemystä ja tiedottivat hankkeesta ja sen etenemisestä Apteekkariliiton hallintoelimille. Hengitysliitosta hankkeen suunnittelukouksissa oli mukana liikunnan suunnittelija. Myös Hengitysliiton aluetyöntekijät ja viestintäammattilaiset antoivat työaikaansa ja osaamistaan hankkeelle. Lisäksi paikallisten hengitysyhdistysten vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan omien resurssiensa mukaan.

Hankkeen alueellisesta toteutuksesta vastasivat Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) Turun ja Porin toimistot sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry (PopLi). SLU-alujärjestöjen mukanaolo toi hankkeeseen paikallista ja alueellista terveysliikunta-asiantuntemusta, kokemusta koulutusten järjestämisestä ja verkostoyhteistyöstä. Aluejärjestöt olivat vahvasti mukana luomassa yhteistyötä liikunta-/vapaa-aikatoimen tai sosiaali- ja terveystoimen ja apteekkien välille sekä antoivat suuren panoksen Liikkujan Apteekki -testipäivien ja -teemapäivien suunnittelussa sekä järjestämisessä.

Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita.

Taulukko 1.

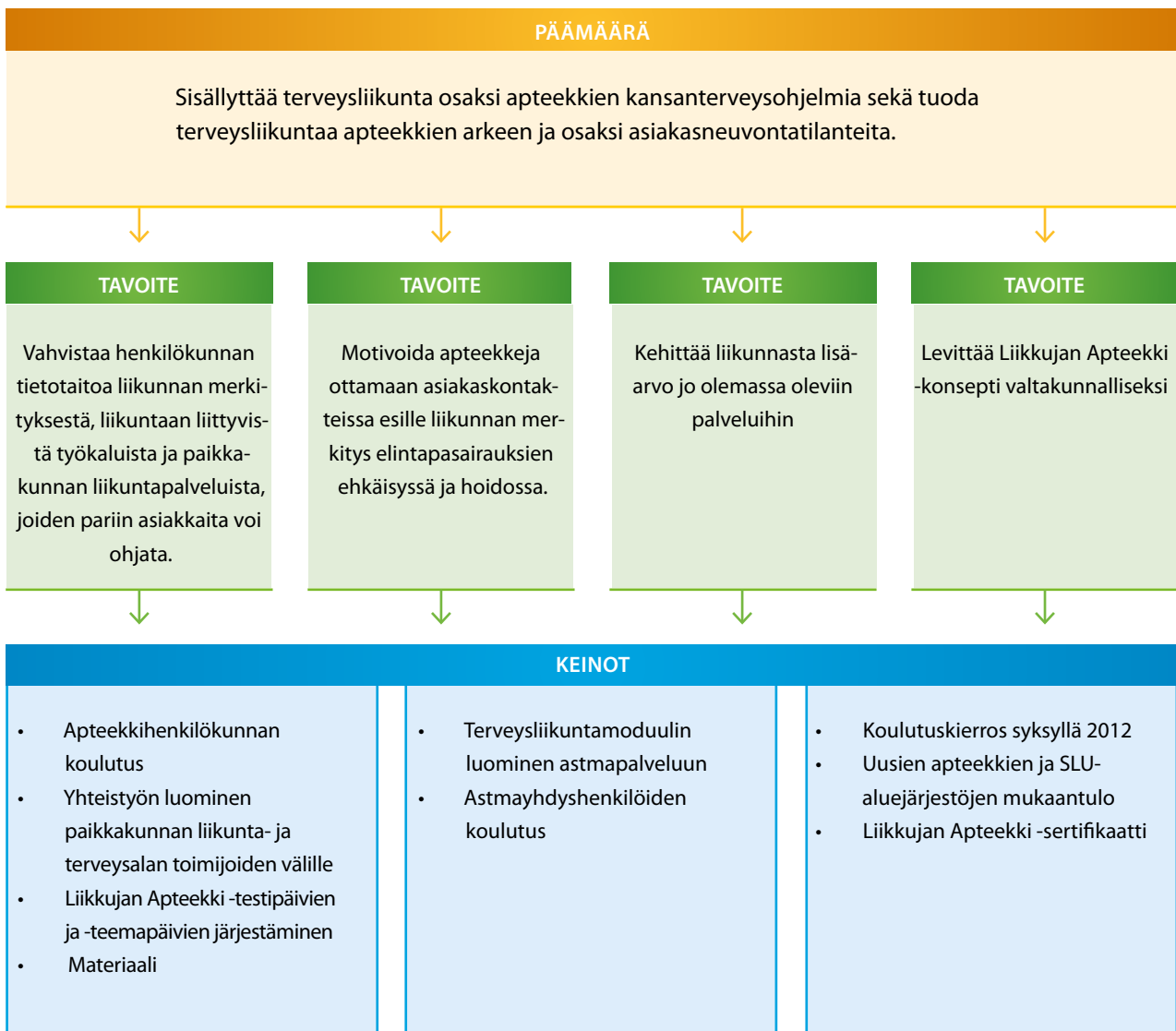
Farmasian Päivillä 2009 tehdyn kyselyn tuloksia

	Kyllä
Onko apteekissanne kiinnostusta lisätä liikunta-asioiden huomioimista asiakasneuvontatilanteissa (vastanneita 254)?	81 %
Olisiko apteekissanne tarvetta koulutukselle tai muulle perehdytykselle liikunta-asioista (vastanneita 245)?	71 %
Olisiko apteekissanne tarvetta esimerkiksi liikuntaan ja painonhallintaan liittyvälle tukimateriaalille (vastanneita 257)?	83 %
Olisiko apteekissanne tarvetta saada enemmän tietoa paikallisista liikuntapalveluista ja liikuntaneuvonnasta, joiden pariin asiakkaan voi ohjata (vastanneita 252)?	63 %
Oletteko kiinnostuneita jatkossa järjestämään yhteistyössä eri tahojen kanssa liikuntaan liittyviä tapahtumia ja teemapäiviä apteekissanne (vastanneita 208)?	66 %
Onko apteekkinne tehnyt yhteistyötä kansanterveysjärjestöjen (potilasjärjestöjen) kanssa (vastanneita 239)?	46 %
Onko apteekkinne tehnyt yhteistyötä liikunta-alan toimijoiden kanssa (vastanneita 245)?	33 %

Tavoitteet:

- Kehittää liikunnasta lisäarvo jo olemassa oleviin palveluihin.
- Vahvistaa henkilökunnan tietotaitoa liikunnan merkityksestä, liikuntaan liittyvistä työkaluista ja paikkakunnan liikuntapalveluista, joiden pariin asiakkaita voi ohjata.
- Motivoida apteekkeja ottamaan asiakaskontakteissa esille liikunnan merkitys elintapasairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.
- Levittää Liikkujan Apteekki -konsepti valtakunnalliseksi.

HANKKEEN TOIMINTAMALLI





3 Toimenpiteet

3.1 Alueellisilla pilottihankkeilla terveysliikuntaa apteekkimaailmaan

Liikkujan Apteekki -hankkeen tarkoituksena oli testata apteekkiyhdistyksen mahdollisuuksia ja etsiä toimivia tapoja tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen. SLU-aluejärjestöt yhteistyössä Apteekkariliiton ja Hengitysliiton kanssa valitsivat vuonna 2010 mukaan 15 pilottiapteekkiä. Pilottiapteekkien kanssa kokeiltiin erilaisia toiminta- ja yhteistyömuotoja sekä etsittiin mahdollisia kehittämistarpeita terveysliikunnan edistämiseksi apteekkeissa.

Pilottiapteekkien henkilökunnan terveysliikuntatietämystä sekä liikunnan puheeksi ottamista asiakasneuvontatilanteissa pyrittiin lisäämään koulutusten avulla. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin koulutuspäivä kesäkuussa vuonna 2010 (Liite 2). Päivän aikana tutustuttiin liikunnan Käypä hoito -suositukseen yleisimpien elintapasairauksien kannalta, esiteltiin terveysliikuntaan liittyviä materiaaleja sekä paikallisia liikuntapalveluita. Lisäksi tilaisuudessa ideoitiin Liikkujan Apteekki -testipäiviä ja -teemapäiviä sekä ryhmätöiden avulla pohdittiin liikunnan puheeksi ottamista apteekissa. Pilottiapteekit kokivat tarpeelliseksi myös koulutuksen, joka liittyy liikunnan puheeksi ottamisen haasteisiin ja asiakkaiden kohtaamiseen. Teeman ympärille rakentuneet alueelliset koulutukset järjestettiin Turussa,

Porissa ja Oulussa maaliskuussa 2011 aiheena ”Hyvän vuorovaikutuksen rakentaminen” (Liite 3).

SLU-aluejärjestöt suunnittelivat ja toteuttivat yhdessä pilottiapteekkien yhteyshenkilöiden kanssa Liikkujan Apteekki -testipäiviä ja -teemapäiviä terveysliikunnan edistämiseksi. Raumalla terveysliikuntateemaa edistettiin jopa hyvinvointiviikolla (Liite 4). Usein yhteyshenkilö toimi työparin kanssa, jolloin toiminnan suunnittelu oli helpompaa ja hanke oli hyvin edustettuna apteekissa. Tapahtumien suunnitteluun osallistui lähes poikkeuksetta myös kunnan edustaja. Suunnitelmissa huomioitiin apteekkien tila- ja aikatauluresurssit.

Testipäivät sisälsivät kehonkoostumusmittauksen palautteen, kun taas teemapäivissä kehonkoostumusmittauksen lisäksi SLU-aluejärjestöt, kunnan liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimi, kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset, kansalaisopistot ja yksityiset palveluntarjoajat esittelivät toimintaansa, matalan kynnyksen liikuntatarjontaansa sekä toteuttivat erilaisia terveyskuntotestejä apteekin asiakkaille. Vuoden 2010 lopussa kaikissa pilottiapteekkeissa järjestettiin ensimmäisen kerran liikunta-aiheinen testi- tai teemapäivä, jonka jokainen apteekki toteutti itselleen sopivalla tavalla. Tapahtumat painottuivat syyskuun alkuun, jolloin kaupunkien uudet liikuntaryhmät pääsääntöisesti aloittavat toimintansa.

PILOTTIAPTEEKIT ALUEITTAIN

LiikU Satakunta (Pori)	LiikU Varsinais-Suomi (Turku)	PopLi
Porin IX Karhu Apteekki	Uudenkaupungin II Uusi apteekki	Oulun III Hansa apteekki
Rauman III Keskusapteekki	Apoteket i Pargas (Paraisten apteekki)	Oulun VIII Pateniemen apteekki
Harjavallan apteekki	Loimaan I keskusapteekki	Muhoksen apteekki
Porin V Keskusapteekki	Turun VIII Linnan apteekki	Raahen II Härkätorin apteekki
Eurajoen apteekki	Kaarinan apteekki	Taivalkosken apteekki

Testi- ja teemapäivistä rekrytoitiin mukaan seurantaryhmä, jonka avulla tarkasteltiin teemapäivien ja kehonkoostumusmittauksen merkitystä niihin osallistuneille. Seurantajoukossa tutkittavina oli 30–75-vuotiaita miehiä (n=15) ja naisia (n=46), joilla oli kehonkoostumuksen takia kohonnut terveysongelmien riski. Tutkittavat osallistuivat apteekkeissa järjestettyihin Liikkujan Apteekki -testipäiviin tai -teemapäiviin, joiden yhtey-

dessä heidän kehonkoostumuksensa mitattiin InBody-mittalaitteella. Mittausten jälkeen tutkittaville lähetettiin kyselylomake, joka käsitteli elintapoja sekä testi- ja teemapäivien merkitystä. Kehonkoostumusmittaus ja kysely toistettiin kolmen kuukauden kuluttua.

Kesän ja syksyn 2011 aikana pilottiapteekkien yhteyshenkilöt ja apteekkarit (*Liite 5*) haastateltiin puhelimitse (*Liite 6*). Puhelinhaastatteluiden tarkoituksena oli koota kokemuksia Liikkujan Apteekki -konseptista ja siihen kuuluvista toiminnoista sekä selvittää kehitysideoita; mistä apteekit ja niiden asiakkaat hyötyivät, mitkä toiminnot olivat onnistuneita ja mitä olisi voitu toteuttaa toisin. Kyselyn tuloksia hyödynnetään Liikkujan Apteekki -konseptin kehittämisessä ja leviittämisessä.



YHTEISTYÖLLÄ TEEMAPÄIVIÄ

Pilottiapteekit: kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten kutsuminen tapahtumaan ja yhteistyöstä sopiminen, KKI-materiaalin tilaaminen ja liikuntahyllyn rakentaminen, lehtimainokset ja tapahtumasta tiedottaminen

SLU-aluejärjestö: tapahtumien suunnittelu, käytännön järjestelyt, kehonkoostumusmittaus ja palaute, lehdistötiedotteet

Kunnan liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimi: kunnan liikuntakalenterit ja apteekkiväen perehdyttäminen kunnan tarjontaan, liikuntakampanjoiden materiaali, UKK-kävelytesti, sauvakävelyopastus, mahdollisen liikuntaneuvonnan esittely

Hengityслиitto: toiminnan esittely, hengitystestit

Kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset (Hengitysyhdistys, Sydänyhdistys ja Diabetesyhdistys): toiminnan esittely, materiaalit, mittaukset ja testit

Kansalaisopisto ja yksityiset palveluntarjoajat: liikuntatarjonta

KKI-ohjelma: liikunta- ja painonhallintamateriaalit

Liikunta- tai terveystieteen asiantuntijat: luentoja tai tietoisuuksia, esim. "Liikunta on lääke", "Syö helposti hyvin"



SLU-aluejärjestöjen toiminta hankkeen aikana (2010–2011)

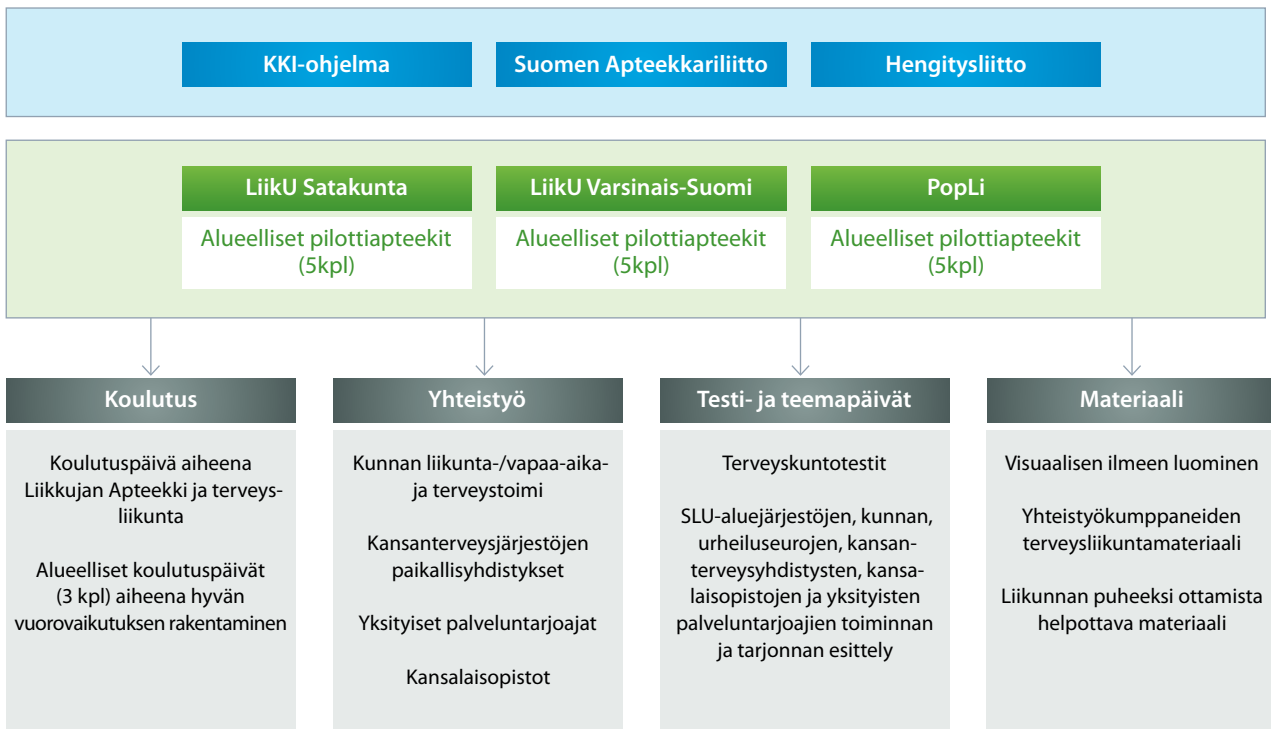
37 Liikkujan Apteekki -testipäivää tai -teemapäivää.

2 alueellista tapaamista sekä Varsinais-Suomessa että Satakunnassa, joissa olivat mukana alueen pilottiapteekit sekä edustajat SLU-aluejärjestöstä, KKI-ohjelmasta ja Hengitysliitosta.

28 apteekkipalaveripäivää, joissa mukana yhteistyökumppaneita.

3 pilottiapteekia mukana SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella.

ALUEELLINEN LIIKKUJAN APTEEKKI -TOIMINTA



Hankkeen eteneminen

Vuosi 2009

- Liikkujan Apteekki -hankkeen suunnittelua
- Hankkeen visuaalisen ilmeen luominen: Liikkujan Apteekki -hanketta varten suunniteltiin esite ja banneri.

Vuosi 2010

- Pilottiapteekkien valinta ja yhteistyötahojen kartoittaminen.
- Apteekkien ja SLU-aluejärjestöjen käyttöön tehtiin sähköiset kirjepohjat sekä julisteita suomen- ja ruotsinkielisinä.
- Koulutuspäivä pilottiapteekkien henkilökunnalle (2.6.2010). Teemana oli terveysliikunta ja siihen liittyvät materiaalit. Päivän aikana myös ideoitiin Liikkujan Apteekki -testipäivien ja -teemapäivien sisältöä.
- Astmapalvelun terveysliikuntamoduulin kehittäminen.
- Pilottiapteekkeissa Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät (loka–marraskuu 2010). Tapahtumista rekrytoitiin seurantaryhmä.
- Hankkeen esittely Farmasian Päivillä ja Apteekkaripäivillä sekä Maailman astmapäivänä, Liiku Terveemmäksi -päivänä, Lisää aikaa liikunnalle -päivänä ja Keuhkohtaumapäivänä.

Vuosi 2011

- Seurantaryhmän kehonkoostumuksen loppumittaukset (tammi–helmikuu 2011).
- Alueelliset koulutuspäivät (maaliskuu 2011). Teemana "Hyvän vuorovaikutuksen rakentaminen".
- Puhelinhaastattelut pilottiapteekkeille (kesä–syyskuu 2011).
- Pilottiapteekkeja mukana KKI-ohjelman järjestämällä SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella (touko- ja syyskuu 2011).
- Liikunta-aiheisen sisällön tuottaminen Apteekkariliiton Salkku-palvelimelle, joka toimii jäsenapteekkien intranetinä.
- Pilottiapteekkien henkilökunta osallistui KKI-ohjelman Kunnon Laiva -koulutustapahtumaan elokuussa. Laivalla järjestettiin Apteekkariliiton toimesta verkostotapaaminen.
- Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät pilottiapteekkeissa (syyskuu 2011).
- Hankkeen esittely Farmasian päivillä, Maailman astmapäivänä, Lisää aikaa liikunnalle -päivänä, Keuhkohtaumapäivänä, DEHKO-päivillä, KKI-päivillä ja Kunnon Laiva -tapahtumassa.
- Löydä lääke nimeltä liikunta -kortti valmistui apteekkien asiakaspalvelupisteisiin (joulukuu 2011).
- Koulutuskierroksen ja uuden materiaalin suunnittelu (joulukuu 2011)

3.2 Terveysliikuntamoduuli osaksi apteekkien astmapalvelua

Koska liikunnalla on suuri merkitys monien sairauksien hoidossa, haluttiin terveystuotantamoduuli sisällyttää apteekkien kansanterveysohjelmiin. Suomessa valtakunnallista allergiaohjelmaa², joka on jatkoa valtakunnalliselle astmaohjelmalle, koordinoivat astmayhdyshenkilöt, joita on 720. Astmayhdyshenkilöistä noin 30 on suorittanut astman erityispätevyysohjelman³ ja saanut pätevyyden apteekin astmapalvelun tarjoamiseen. Apteekin astmapalvelu on henkilökohtainen neuvontapalvelu asiakkaalle, jossa erityispätevyys suorittanut farmaseutti tai proviisori vastaanotokäynneillä kokonaisvaltaisesti arvioi astmaa sairastavan asiakkaan lääkehoidon toteutumista ja ohjaa häntä omahoidon toteuttamisessa ja seurannassa.

Astmapalvelussa paneudutaan neuvonnan aikana syvällisesti asiakkaan tärkeiksi kokemuksiin aiheisiin. Astmapalvelu koostuu moduuleista, joista valitaan tärkeimmät asiakkaan tarpeiden pohjalta. Asiakkaan tarpeisiin soveltuva kokonaispalvelu voidaan siis räätälöidä yhdistelemällä moduuleita, joita ovat lääkehoito, inhaalaatiotekniikka, PEF-mittaukset, omahoito sekä hoitoon sitoutuminen ja elämäntavat (Suomen Apteekkariliitto 2011a). Liikkujan Apteekki -hankkeen myötä moduuleja on nykyisin kuusi, ja asiakas voi halutessaan valita yhdeksi käsiteltäväksi aiheeksi myös terveystuotantamoduulin. Liikkujan Apteekki -hankkeessa kehitettiin apteekkien astmapalveluun terveystuotantamoduuli Apteekkariliiton

koordinoimana yhteistyössä Hengitysliiton ja KKI-ohjelman kanssa. Terveystuotantamoduuli sisällytettiin osaksi astman erityispätevyysohjelmaa eli tulevien astma-asiantuntijoiden koulutusta (Liite 7). Astmapalvelun tiedonkeruulomakkeessa (ns. Asiakastietolomake, Liite 8) on asiakkaalla jo aiemmin ollut mahdollisuus ruksata kaipaavansa lisätietoa astmaa sairastavalle sopivasta liikunnasta. Liikuntatottumusten kartoittamiseksi oli laadittu asiakastietolomakkeeseen liitesivu (Liite 9). Kuitenkin vasta Liikkujan Apteekki -hankkeen myötä terveystuotantamoduulista järjestettiin koulutusta astmapalvelun tarjoamiseen pätevöityville sekä kehitettiin valinnaiseksi osaksi apteekin astmapalvelua erillinen terveystuotantamoduuli materiaaleineen.

- Liikkujan Apteekki -hankkeessa kehitetyt materiaalit ovat
- ohjemanuaali ”Apteekin astmapalvelun lisämoduuli: hengityssairaana terveystuotantamoduuli”
 - kaaviokuva terveystuotantamoduulin vaiheista (Liite 10)
 - terveystuotantamoduuliin osallistuvalla astmaa sairastavalla asiakkaalla annettava täydennettävä muistiopohja (Liite 11) ja
 - terveystuotantamoduuliin osallistuvalla keuhkohtaumatautia sairastavalla asiakkaalla annettava täydennettävä muistiopohja (Liite 12).

Osana liikuntaan motivoitua voidaan terveystuotantamoduulissa hyödyntää aikaisemmin Apteekkariliitossa elintapamuutoskeskustelun tueksi kehitettyä Motivoivan keskustelun taskukorttia (Liite 13).

2 Valtakunnallinen allergiaohjelma (2008–2018) on jatkoa valtakunnalliselle astmaohjelmalle (1994–2004). Allergiaohjelman päätavoitteita ovat: 1) ehkäistä allergiaoireiden kehittymistä, 2) lisätä väestön sietokykyä allergeeneille, 3) parantaa allergian diagnostiikkaa ja sen laatua, 4) vähentää työperäisiä allergioita, 5) käyttää voimavaroja vaikeiden allergioiden hoitoon ja oireiden pahenemisen estämiseen ja 6) vähentää allergisten sairauksien aiheuttamia kustannuksia (Allergia- ja astmaliitto 2012). Ohjelman käytännön toteuttamiseen osallistuvat Filha, Hengitysliitto ja Allergia- ja Astmaliitto yhteistyössä sairaanhoitopiirien ja apteekkien kanssa (Apteekkariliiton verkkolehti 2010).

3 Astman erityispätevyysohjelma on astmaan perehtyneille farmaseuteille ja proviisoreille suunnattu täydennyskoulutuskokonaisuus, joka pätevyttä erityisasiantuntijapalvelun, apteekin astmapalvelun tuottamiseen. Ohjelman suorittaneille erityispätevyyden myöntää hakemuksesta Suomen Apteekkariliiton ja Suomen Farmasialiiton yhteinen erityispätevyystoimikunta (Suomen Apteekkariliitto 2011b).



ASTMAPALVELUN KULKU JA TERVEYSLIIKUNTAMODUULI

Asiakas varaa ajan astmapalveluun ja saa kotiin täytettäväksi asiakastietolomakkeen sekä liikuntatottumuksia kartoittavan liitesivun.

Asiakas voi rastittaa asiakastietolomakkeesta kaipaavansa lisätietoa astmaa sairastavalle sopivasta liikunnasta.

Otetaan käyttöön terveysliikuntamoduuli

TOIVEET ASTMAPALVELUN SUHTEEN

Mistä asioista koette erityisesti kaipaavanne lisätietoa tai neuvontaa?

- astma sairautena
- astmalääkkeiden vaikutukset ja/tai haittavaikutukset
- hengitettävien astmalääkkeiden ottotekniikka
- astmalääkkeiden annosapuvälineiden käyttö
- PEF-mittarin käyttö
- PEF-seurantataulukon täyttäminen
- astmalääkkeiden annosten muuttaminen pahenemisvaiheessa
- tupakoinnin lopettaminen
- astmaa sairastavalle sopiva liikunta
- jokin muu asia, mikä /mitkä? _____

Astma-asiantuntija etenee terveysliikuntamoduulissa tätä varten suunnitellun lomakkeen mukaisesti ja taskukorttia apuna käyttäen ja tarkastellen samalla asiakkaan ennalta täyttämää liikuntaliitesivua.

Asiakas saa neuvonnan päätteeksi muiston, johon on kirjattu keskustellut ja yhteisesti sovitut asiat ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi.

APTEEKIN ASTMAPALVELU



LIKUNTA

Kuinka paljon liikutte päivässä ja viikossa keskimäärin kevyesti hengästyen ja hikoillen (esim. kävely asioidessa, kova silvoaminen, leikki, remontointi, metsätyöt, pihatyöt)?

_____ min jaksoissa, _____ kertaa päivässä eli yhteensä _____ min päivässä

0 1 2 3 4 5 6 7 päivänä viikossa (ympyröikää)

Kuinka usein harrastatte kuntoliikuntaa?

kertaa/viikko min/kerta

- kestävyysliikuntaa (uinti, soutu, juoksu, hiihto, pyöräily, reipas kävely) _____
- lihaskuntoa/liiketalintaa (tanssi, kuntosaafi, venyttely, pallopelit, tsekettelu, kuntojumppat) _____

Onko lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen todennut teillä olevan rajoitteita liikkumisen suhteen? Minkälaisia?

Minkälainen liikunta kiinnostaa teitä?

Miten olisitte valmis lisäämään arkiliikuntaa (hyötyliikuntaa)? Entä kuntoliikuntaa?

Päiväys: ___/___/20___ Palvelua tarjoavan astma-asiantuntijan ja apteekin yhteystiedot:

APTEEKIN ASTMAPALVELUN TERVEYSLIIKUNTAMODUULI

Asiakkaan muistio

1. NYKYINEN LIKUNTATILANNE

Viikoittainen arkiliikunta:

Viikoittainen kuntoliikunta:

Liikuntarajoitteet:

2. MUUTOSTARVE

Oma arvio nykytilanteesta:

Syyt liikunnan lisäämiseksi:

Astmaa sairastava hyötyy liikunnasta:

- säännöllinen liikunnan harrastaminen on osa astman hoitoa
- vastustuskyky infektioita vastaan lisääntyy
- rintakehän liikkuvuus ja hengitysilman kunto paranevat
- hyvä fyysinen kunto vähentää tapumusta astmaoireiluun
- liikunta parantaa fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointia

3. TAVOITE JA MITEN SIHEN PÄASTÄÄN

Arkiliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

Kuntoliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

5. SEURAAVA KÄYNTI

___/___/20___, Aikaa varataan ___ min.

Ei tarvetta jatkokäynnille ☐.

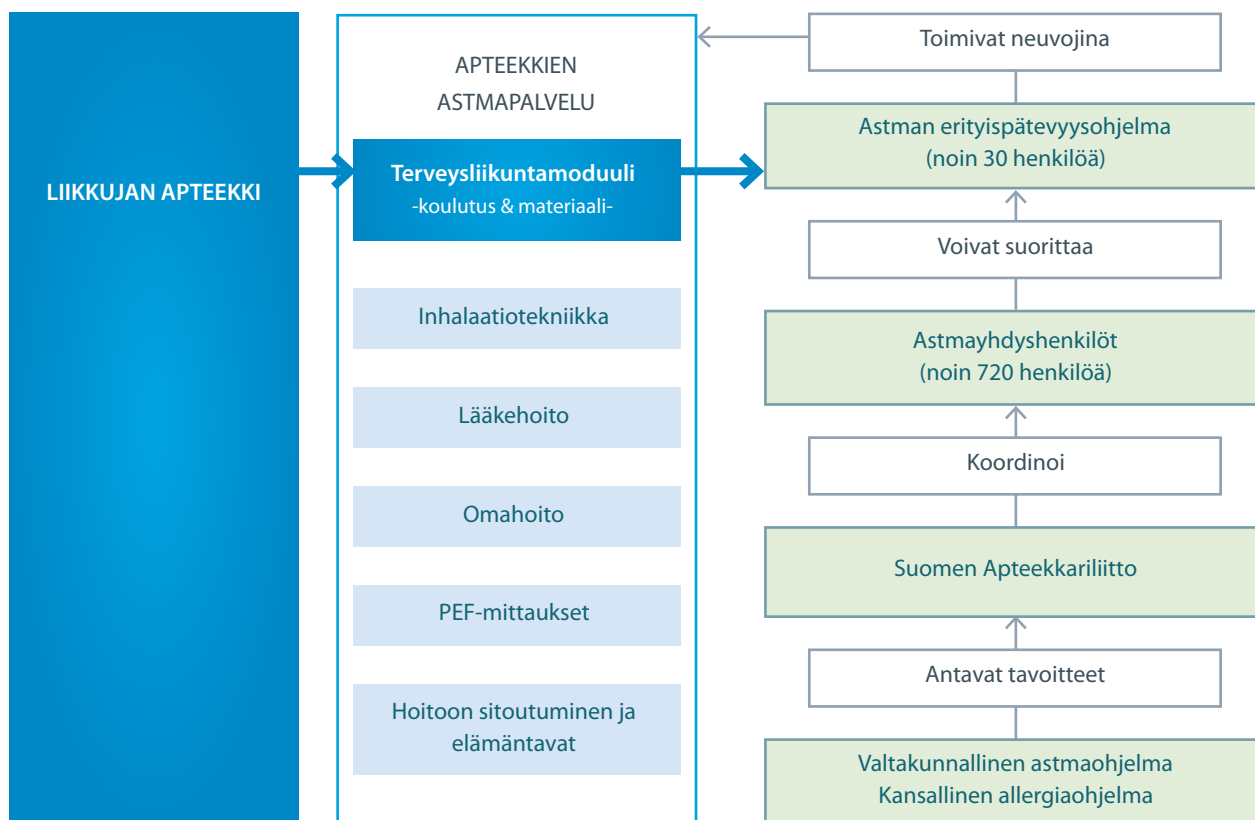
4. SEURANTAMITTAUKSET

Verenpaine: _____ mm/Hg

Terveysliikuntamoduulin tavoitteena on rohkaista ja motivoida astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastava asiakas liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Keskustelussa edetään sitä varten suunnitellun neuvontalomakkeen mukaisesti. Aluksi kartoitetaan asiakkaan liikuntatottumuksia, kuten nykyinen liikunnan määrä ja mahdolliset liikuntarajoitukset. Kartoituksen jälkeen asiakasta kannustetaan arvioimaan omaa liikumistaan ja muutoksen tarvetta. Asiakkaalle annetaan positiivista palautetta nykyisestä liikkumisesta ja

häntä motivoidaan pohtimaan liikunnan lisäämisen tarpeellisuutta tarjoten samalla tietoa liikunnan hyödyistä. Asiakkaan kanssa keskustellaan, millaisiin muutoksiin hän on valmis omassa arjessaan ja hänelle tarjotaan tietoa paikkakunnan liikuntapalveluista. Yhdessä sovittu suunnitelma liikunnan lisäämiseksi kirjataan lomakkeelle. Lopuksi kerrataan havaitut tarpeet ja toimenpiteet liikunnan lisäämiseksi. Tapaamisen lopuksi asiakkaalle annetaan muistio tapaamisesta ja sovitaan seurantakäynnistä.

TERVEYSLIIKUNTAMODUULI APTEEKIN ASTMAPALVELUSSA



Astmapalvelun terveysliikuntamoduulin kehittäminen vuonna 2010

- Ohjemanuaali, kaaviokuva terveysliikuntamoduulista vaihe vaiheelta sekä asiakkaille annettava muistiopohja (astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastaville omat muistiot).
- Koulutuspäivä astmapalveluun erikoistuneille/erikoistuville farmaseuteille ja proviisoreille.



4 Tulokset ja arviointi

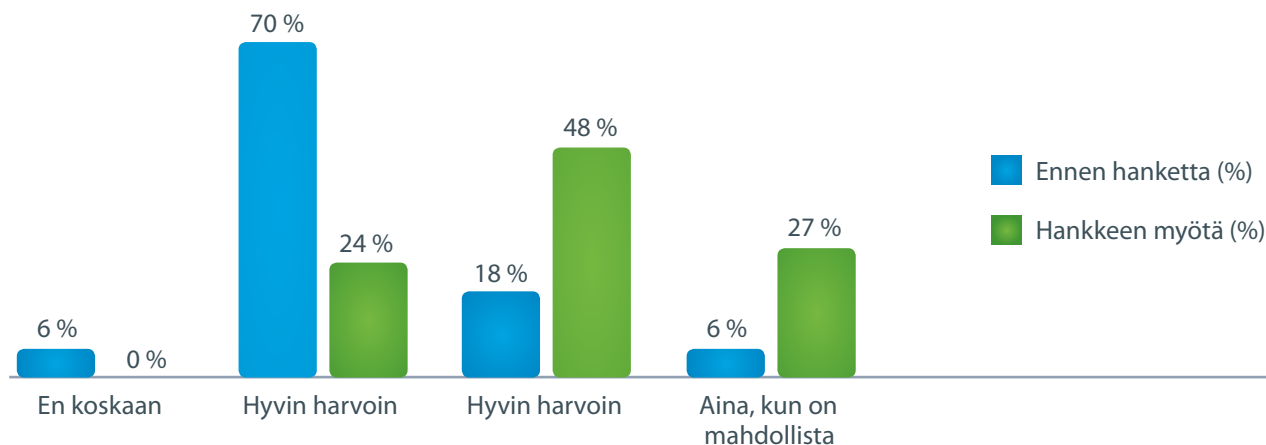
Liikkujan Apteekki -hankkeen tuloksia tarkasteltiin monin eri keinoin. Pilottiapteekkien testi- ja teemapäivistä kerätyn seurantaryhmän avulla arvioitiin tapahtumien sekä kehonkoostumusmittausten merkitystä niihin osallistuneille. Pilottiapteekkien kokemuksia Liikkujan Apteekki -konseptista kerättiin apteekkien yhteyshenkilöille ja apteekkareille tehtyjen puhelinhaastattelujen avulla. Lisäksi pilottiapteekkeille tehtiin kysely liikunnan esille ottamisesta ennen hanketta ja hankkeen myötä. Hankkeen onnistumisia ja kehitysideoita kerättiin kyselyn avulla myös Apteekkariliitolta, Hengitysliitolta ja SLU-aluejärjestöiltä. Lisäksi hanketta arvioitiin myös sen saaman näkyvyyden avulla.

4.1 Terveysliikunta aiempaa enemmän esillä apteekkeissa

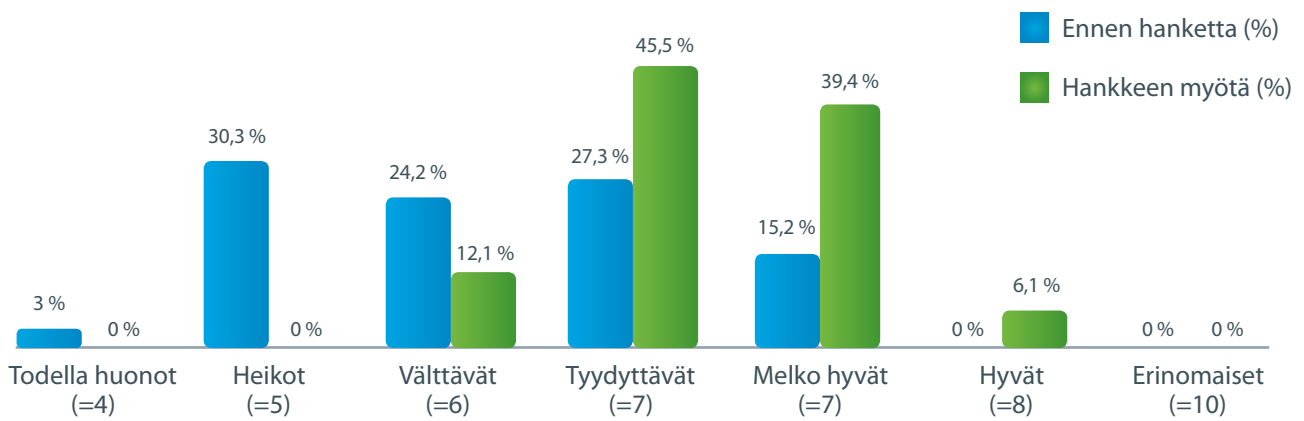
Pilottiapteekkien henkilökunnan terveysliikuntatietoa pyrittiin lisäämään koulutusten avulla. Palautekyselyn perusteella osallistujat kokivat koulutuspäivän vastanneen heidän odotuksiaan täysin tai suurelta osalta. Turussa, Porissa ja Oulussa järjestetyistä alueellisista koulutuksista (teemana ”Hyvän vuorovaikutuksen rakentaminen”) osallistujat kokivat saaneensa uusia ajatusmalleja ja rohkaisua liikunnan puheeksi ottamiseen

apteekkityössä. Puhelinhaastatteluista kävi ilmi, että kaikki koulutukset koettiin hyödyllisiksi, niiden avulla tietämys liikunnan merkityksestä lisääntyi ja liikunnan puheeksi ottaminen pysyi mielessä. Koulutuksiin kuitenkin kaivattiin lisää konkreettisia neuvoja liikunnan puheeksi ottamiseen ja tietoa liikunnan merkityksestä eri sairauksissa, jotta terveysliikunta uskallettaisiin ottaa paremmin esille asiakastilanteissa. Koulutukset toivat uutta näkökulmaa työhön, mutta niiden olisi toivottu liittyvän läheisemmin apteekkien arkeen. Jatkossa koulutuksista toivottiin lyhyempiä, paikallisia iltakoulutuksia.

Terveysliikunnan puheeksi ottaminen apteekissa on tärkeää, mikä kävi ilmi seurantaryhmästä kerätystäaineistosta. Vaikka testi- ja teemapäiviin osallistuneilla oli monia sairauksia, joiden lääkehoitoon liikunta tuo lisätehoa, silti vain noin neljäsosa oli saanut lääkäriltä kehotuksen lisätä liikunnan määrää. Koska lääkärit eivät valtaosin ota liikuntaa puheeksi, kokivat pilottiapteekit, että liikunnan merkityksestä puhuminen osana sairauksien hoitoa tulee monelle asiakkaalle yllätyksenä. Pilottiapteekkeille vuoden 2010 lopussa toteutetun kyselyn perusteella voidaan todeta, että hanke on lisännyt liikunnan puheeksi ottamista (Kaavio 3) ja valmiuksia siihen (Kaavio 4).



Kaavio 3. Kuinka usein olen ottanut liikunta-asiat puheeksi asiakkaan kanssa? (Vastanneita 33)



Kaavio 4. Millä arvosanalla arvioisit omia valmiuksia huomioida liikunta-asiat apteekin asiakaspalvelutyössä? (Vastanneita 33)

Pilottiapteekkien henkilökunta koki terveystieteiden edistämisen sopivan apteekkiin. Vaikka liikunnan puheeksi ottaminen lisääntyi hankkeen aikana, koettiin se edelleen hankalaksi ja araksi aiheeksi. Helpointa liikunnasta puhuminen oli, kun asiakas itse aloitti keskustelun aiheesta tai kun asiakas tuli hakemaan lääkkeitä sairautteen, jonka hoitoon liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä on osoitettu olevan merkitystä. Tällöin keskustelu liikunnan merkityksestä koettiin erityisen tärkeäksi.

”Se on vähän arkaluontoinen asia ottaa puheeksi, kun asiaa ei varsinaisesti tuossa tiskillä käsitellä.”

”Se jotenkin jää, jos asiakas ei sitä itse ota puheeksi.”

Henkilökunta koki, että liikunnan puheeksi ottamisessa pitää olla hienovarainen ja edetä tunnustellen. Liikunta tulee ottaa esille vain, jos tilanne on siihen sopiva. Liikunnan merkityksen esiin ottamista lisäsi henkilökunnan oma innostus, joka oli lähtöisin teemapäivistä ja mahdollisuudesta osallistua kehonkoostumusmittaukseen. Monet kokivatkin, että omalla esimerkillä voi vaikuttaa, ja henkilökuntaa kannustettiin liikkumaan. Hankkeen myötä apteekkeissa on järjestetty omia liikunnallisia työ-päiviä.

”Se toimii, kun kertoo liikunnasta itsensä kautta. Hehuttaa omaa innostustaan!”

Apteekkihenkilökunnan terveystieteiden tietämyksen lisääntyminen näkyi myös muissa apteekin järjestämissä tapahtumissa. Esimerkiksi verenpainepäivänä,

jolloin apteekki tekee mittauksia terveystieteiden keskuksessa, liikunnan merkityksestä osataan kertoa paremmin. Apteekki koki, että liikuntateema sopii yhdistettäväksi moniin kansanterveysjärjestöjen päiviin, kuten astmapäivään, aivopäivään ja sydänviikkoon. Terveystieteiden tullessa tutuksi pilottiapteekkejä osallistui myös paikallisille messuille, kuten Voi Hyvin -messuille.

Testi- ja teemapäivinä terveystieteiden ja liikunnan merkityksestä puhuminen koettiin helpoksi. Arkityössä terveystieteiden esille ottaminen osana asiakaskontakteja jäi kuitenkin vähäiseksi. Henkilökunta koki, että puheeksi ottamisen tueksi tarvitaan materiaaleja ja erilaisia esitteitä pidettiin hyvänä keinona aloittaa keskustelu. Hankkeen myötä terveystieteiden materiaalien määrä apteekkeissa kasvoi. Joissain apteekkeissa esitteet ovat esillä vapaasti otettavissa, kun taas osalla ne eivät mahtuneet esille, vaan niitä annettiin tarvittaessa. Hankkeen seurauksena apteekkeissa tehtiin painonhallinta- ja liikuntahylyjä, joissa on esillä ilmaismateriaalia ja myytäviä liikuntatuotteita. Joissakin apteekkeissa innostuttiin järjestämään liikuntakampanja apteekin asiakkaille.

”Ei niin, ettei koettaisi tärkeeks [tarkoittaa liikunnan merkityksen puheeksi ottamista]... mutta sen arjessa toteuttaminen mun mielestä on aika haasteellista... tässä asiakaspalvelussa ei oo kauheen helppo.”

”Pitäs olla selkeesti joku hyvin helposti esille laitettava kysely, mikä herättäisi ihmisen mielenkiinnon, mut apteekissa on tiski täynnä tavaraa.”

4.2 Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät loivat yhteistyötä ja innostivat tervellisempiin elintapoihin

Hankkeen myötä SLU-aluejärjestöistä tuli osa apteekkien yhteistyöverkostoa. Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät koettiin erittäin toimivaksi keinoksi viedä tietoisuutta terveystilokunnasta apteekin arkeen. Tapahtumat toimivat yhteistyön luojina apteekkien ja liikunta- ja terveysalan toimijoiden välillä. Yhteistyön lisäämiseksi SLU-aluejärjestöt järjestivät useita tapaamisia, joissa oli mukana pilottiapteekin apteekkari, hankkeen yhteyshenkilö(t) sekä vaihdellen kaupungin liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimen henkilökuntaa, paikallisyhdistyksiä sekä yksityisiä palveluntuottajia (*Liite 14*). Osassa pilottiapteekkeja kokeiltiin erilaisia liikuntaneuvontakäytäntöjä: apteekista voi saada lähetteen kaupungin liikuntaneuvontaan tai vaihtoehtoisesti apteekista saa ajan kaupungin liikuntaneuvolaan. Teemapäivien myötä yhteistyö Hengitysliiton ja kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten kanssa lisääntyi.

Testi- ja teemapäivissä oli kehonkoostumusmittausten lisäksi mahdollisuus tutustua liikuntalaitteisiin ja -välineisiin, saada tietoa paikallistoimijoiden liikuntatarjonnasta, tutustua liikunta- ja painonhallintamateriaaliin sekä saada yksilöllistä ohjausta muun muassa sauvakävelytekniikkaan. Lisäksi päivien yhteydessä toteutettiin liikunta-aiheisia tietokilpailuja, joissa arvottiin esimerkiksi askelmittareita.

Hankkeen aikana pilottialueilla järjestettiin 37 testi- ja teemapäivää, joihin osallistui yhteensä 1 464 henkilöä. Myös muu teemapäivien ohessa järjestetty toiminta oli suosittua: esimerkiksi Kaarinan apteekissa järjestetyssä kävelytestissä oli mukana 30 henkilöä ja teemapäivään liittynyttä luentoa ”Liikunta on lääke” saapui kuuntelemaan noin 110 ihmistä. Teemapäiviä kiiteltiin jopa lehtien palstoilla:

”Kiitos Loimaan Keskusapteekille Liikkujan Apteekki -päivästä! Loistava juttu, toivottavasti jatkoa seuraa.”

—
Kunto kohilleen

LOIMAAN LEHTI

”Kiitokset Loimaan Keskusapteekille Liikkujan Apteekki -päivästä. Oli todella hienosti järjestetty päivä: iloinen henkilökunta vastassa, neuvontaa ja opastusta itsehoidon tueksi, maistiaisja ja kehonkoostumusmittaus vieläpä ilmaiseksi. Erityiskiitokset InBodyn selväsanaaiselle tulkitsijalle, kyllä tuli tietoa oman kropnan kunnosta!”

—
Ylös, ulos ja lenkille

LOIMAAN LEHTI

Testi- ja teemapäivien sekä kehonkoostumusmittausten merkitystä tarkasteltiin tapahtumista poimitun seurantaajoukon avulla. Apteekkeissa toteutetuilla mittauksilla tavoitettiin oikea kohderyhmä, sillä tutkittavat harrastivat keskimäärin vähemmän liikuntaa kuin suomalaiset yleensä, eivätkä yltäneet nykyisiin liikuntasuosituksiin. Myös sairauksien, koettujen oireiden ja käytettyjen lääkkeiden määrä oli korkeampi kuin suomalaisväestöllä keskimäärin. Monet sairaudet, koetut oireet ja lääkkeiden käyttö näkyivät myös itsearvioidussa terveydessä, jonka vain viidesosa tutkittavista arvioi hyväksi.

Apteekkeissa järjestetyt tapahtumat tavoittivat henkilöitä, jotka olivat jo ennen mittauksia tiedostaneet tarpeen elintapojen muutokselle. Moni teemapäivään osallistuneista oli viimeisen vuoden aikana muuttanut elintapojaan ja ravitsemustottumuksiaan terveydellisistä syistä. Yli puolet mittauksiin osallistuneista tuli varta vasten paikalle mittausten vuoksi ja saadakseen tietoa ravinnosta tai painonhallinnasta sekä liikunnasta (*Taulukko 2*). Mittauksissa käyneistä 79 prosenttia ilmoittikin saaneensa tapahtumasta uutta tietoa.

Taulukko 2. Mistä syystä osallistuitte apteekissa järjestettyyn mittaustapahtumaan? (Vastanneita 60. Vastaja on voinut valita useamman vastausvaihtoehdon)

Tulin varta vasten mittauksiin	56 %
Saadakseni uutta tietoa ravinnosta ja/tai painonhallinnasta	33 %
Saadakseni uutta tietoa liikunnasta	17 %
Saadakseni tietoa paikkakunnan liikuntapalveluista	3 %

Taulukko 3. Mikä merkitys kehonkoostumusmittauksella oli teille? (Vastanneita 60. Vastaja on voinut valita useamman vaihtoehdon)

Ei mitään merkitystä	0 %
Antoi alkusysäyksen liikunnan lisäämiselle	41 %
Innosti muuttamaan ravitsemustottumuksia terveellisempään suuntaan	48 %
Antoi alkusysäyksen painonpudotukselle	39 %
Antoi alkusysäyksen kunnon kohottamiselle	25 %
Kannusti kiinnittämään huomiota terveellisiin elintapoihin muista terveydellisistä syistä (mahd. sairauksien ennaltaehkäisy/hoido, lääkkeiden käytön vähentäminen)	43 %

Testi- ja teemapäivät koettiin hyödyllisiksi (100 %) ja ne innostivat kiinnittämään huomiota elintapoihin (97 %). Moni kertoi kehonkoostumusmittauksen innostaneen lisäämään liikuntaa, muuttamaan ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan, innostaneen painonpudotukseen, kannustaneen kunnon kohottamiseen tai kiinnittämään huomiota elintapoihin muista terveydellisistä syistä (Taulukko 3).

Seurannan aikana puolet tutkittavista oli yrittänyt laihduttaa ja lisätä liikunnan määrää sekä kasvisten käyttöä (Taulukko 4). Tapahtumasta saadun informaation seurauksena neljäsosa (25 %) tutkittavista aloitti uuden liikuntaharrastuksen. Muutokset elintavoissa näkyivät naisten osalta alentuneena rasvaprosenttina sekä vähentyneenä viskeraalirasvan määränä. Miehillä muutokset kehonkoostumuksessa eivät olleet merkittäviä.

Taulukko 4. Oletteko viimeksi kuluneen kolmen kuukauden (3 kk) aikana muuttanut tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella? (Vastanneita 44. Vastaja on voinut valita useamman vastausvaihtoehdon)

Yrittänyt laihduttaa	53 %
Lisännyt liikuntaa	52 %
Lisännyt kasvisten käyttöä	50 %
Vähentänyt rasvan määrää	35 %
Vähentänyt sokerin käyttöä	32 %
Muuttanut rasvan laatua	20 %
Vähentänyt suolan käyttöä	20 %
Vähentänyt alkoholin käyttöä	13 %



Pilottiapteekkien yhteyshenkilöille ja apteekkareille tehdystä puhelinhaastattelusta kävi ilmi apteekkiä yhä positiivinen suhtautuminen Liikkujan Apteekki -testipäiviä ja -teemapäiviä kohtaan. Tapahtumat toivat vaihtelua henkilökunnan työnkuvaan ja innostivat heitä lisäämään liikumistaan. Testi- ja teemapäivinä liikunnan merkitys oli helpompi ottaa puheeksi myös niiden asiakkaiden kanssa, jotka eivät osallistuneet mittauksiin. Myös liikuntatuotteiden myynti lisääntyi testi- ja teemapäivinä sekä niitä edeltäneinä ja seuranneina päivinä.

4.3 Astmapalvelu pureutuu liikuntakysymyksiin

Apteekkien astmapalveluun suunniteltu terveysliikuntamoduuli esiteltiin astman erikoispätevyysohjelman suorittaneille ja sitä suorittaville farmasian ammattilaisille maaliskuussa 2010 järjestetyssä koulutuksessa. Noin 30:sta erikoispätevyden suorittaneesta ja sitä suorittavasta ammattilaisesta koulutukseen osallistui 22. Suurin osa koulutukseen osallistuneista koki koulutuspäivän vastanneen heidän odotuksiaan. Luennoitsijoiden asiantuntijuutta arvostettiin ja luennoista saatiin uutta tietoa. Astmapalveluun liitettävästä terveysliikuntamoduulista osallistujat uskoivat hyötyvänsä työssään.

"Liikuntaneuvonta sopii osaksi asiakasneuvontaa."

"Riippuu asiakkaiden kiinnostuksesta ja miten asiaa osataan tuoda esille."

"Tukee asiakkaan tilanteen kartoitusta ja motivointia."

"Moni kaipaa tukea lääkehoidon onnistumiseksi, mutta ei ymmärrä liikunnan tärkeyttä."

Kokemuksia terveysliikunnan sisällyttämisestä astmapalveluun saatiin Muhoksen apteekista, missä Liikkujan Apteekki -toiminta kohdistettiin nimenomaan apteekin astmapalveluun. Apteekki näki mahdollisuuden hankkeen myötä parantaa astmaatikkojen hoitotasapainoa ottamalla terveysliikunta aiempaa useammin puheeksi. Liikunnan koettiin sopivan erittäin hyvin osaksi astmapalvelua. Muhoksella teemapäivien kehonkoostumusmittaukset kohdistettiin myös astmapalvelun asiakkaille, mikä toi uuden ulottuvuuden palveluun. Astmayhdyshenkilöiden koulutus on jo aikaisemmin

sisälttänyt tietoa liikunnan merkityksestä, mutta hanke toi palveluun käytännön vinkkejä ja tukea liikunnan puheeksi ottamiseen. Raumalla puolestaan Liikkujan Apteekki näkyy asiakkaille suunnatussa sairaanhoitajapalvelussa, jossa terveysliikunta otetaan aikaisempaa enemmän esille.

"Nyt täs oikeen ihmettelee, että hyvänen aika, miten tää vasta nyt tuodaan... olis voinut jo aikaisemmin tulla osana astma- ja diabetespolkua."

"Me nähtiin, että tässä olisi oiva tilaisuus kartoittaa astma-asiakkaita ja saada heidät liikkumaan, jolloin astman hoitotasapaino olisi parempi."

"Hyvinhän se on sopinut, eikä yksistään tähän astmapuoleen, vaan paljonhan meillä on näitä diabeetikkoja ja verenpainepotilaita ja asiakkaat on hyvin ottaneet vastaan."





Terveystieteiden tutkimuskeskus
Kansanterveyslaitos

Tee tuolista kuntosali!

opas 60+

KKI

MITÄ MIELTÄ LIIKKEELLEKÖ?

Ajatuksia Jospa kokeilisit

KÄIKILLE

60+ -vUOTIAALLE

KKI-kun

KKI-kun

unto-opas

MIEHILLE

KKI-kun

KKI-kun

opas ...
Lomien kummit

KKI-kun

MIEHILLE KUMMIT





4.4 Liikkujan Apteekki medioissa ja tapahtumissa

Hankkeen alussa Liikkujan Apteekille luotiin visuaalinen ilme, joka sisälsi kuvamateriaalia, sähköisen kirjepohjan, bannerin paino- ja sähköiseen käyttöön sekä julisteen. Hankkeelle perustettiin oma sivu KKI-ohjelman verkkosivuille. Lisäksi hankkeelle tehtiin yleis-esite, joka on saatavilla sekä paperisena että sähköisenä. Apteekkariliitto tiedotti hankkeesta jäsenapteekkeihin yhdyshenkilökirjeillä sekä muilla tiedotteilla.

Liikkujan Apteekki sai paljon näkyvyyttä pilottiapteekkeissa järjestettyjen testi- ja teemapäivien kautta, joita mainostettiin paikallismedioissa, kuten sanomalehdissä, radiossa, televisiossa ja internet-sivuilla (pilottiapteekit ja SLU-aluejärjestöt). SLU-aluejärjestöjen toimesta Liikkujan Apteekki -hankkeesta ja tulevista toiminnoista lähetettiin lehdistötiedote jokaisen pilottipaikkakunnan paikallislehteen sekä alueen suurimpiin tiedotusvälineisiin. Turun Sanomissa Liikkujan apteekki -hanke nostettiin esille jopa pääkirjoituksessa (31.8.2010). Saman päivän Turun Sanomien talousliitteessä hanketta ja apteekkien tekemää neuvontatyötä uutisoitiin kahden kokonaisen sivun verran (*Liite 15*). Lehdissä Liikkujan Apteekki -hankkeesta kirjoitettiin muun muassa seuraavanlaisilla otsikoilla:

"Liikuntaneuvoja voi hakea apteekista"

KAARINA-LEHTI 25.8.2010

"Liikuntaa apteekin hyllyltä"

KUNNALLISLEHTI LAUTTAKYLÄ 7.9.2010

"Apteekissa tarjolla kohta myös liikuntaneuvoja"

UUDENKAUPUNGIN SANOMAT 18.9.2010

"Hyvän liikuntavinkin voi saada vaikka paikallisapteekista"

TURUN SANOMAT 21.9.2010

"Liikkujan Apteekissa käytiin innolla testauttamassa kehon koostumusta"

UUDENKAUPUNGIN SANOMAT 25.9.2010

"Liikuntaa saa myös apteekin hyllyltä"

YLE SATAKUNTA 6.10.2010

"Apteekista saa nyt myös liikuntaneuvoja"

PORIN SANOMAT 6.10.2010

"Liikuntaohjeita apteekista"

LUOTEIS-SATAKUNTA 27.10.2010

"Apteekin hyllyltä löytyy nyt liikuntaneuvojakin"

SATAKUNNAN KANSA 18.10.2010

Lehdissä olleiden uutisten (*Liite 16*) lisäksi hankkeesta uutisoitiin Turku TV:n paikallisuutisissa, Ylen valtakunnallisella radiokanavalla sekä useissa paikallisradion haastatteluissa. Liikkujan Apteekki oli esillä myös KKI-ohjelman Kipinät -lehdessä, joka toimitetaan kaikkiiin Suomen Apteekkariliiton jäsenapteekkeihin. Lisäksi hanke oli esillä Apteekkariliiton, Hengityслиiton ja muiden yhteistyötahojen julkaisuissa ja viestimissä. Esimerkiksi Apteekkarilehdessä 9/2011 julkaistiin näytävä kuusisivuinen artikkeli Liikkujan apteekki -hankkeesta otsikolla "Liikunta on lääkettä".

Hankkeelle haettiin näkyvyyttä esittelemällä sitä myös farmasian alan tapahtumissa, kuten Farmasian Päivillä (2009, 2010, 2011) ja Apteekkaripäivillä (2010). Lisäksi Liikkujan Apteekki oli esillä Hengityслиiton tapahtumissa vuosina 2010 ja 2011 Maailman astmapäivänä, Liiku terveemmäksi -päivänä, Lisäaikaa liikunnalle -päivänä ja Keuhkohtaumapäivänä. Hanke sai näkyvyyttä vuonna 2011 myös DEHKO-päivillä, KKI-päivillä ja KKI-ohjelman Kunnan Laiva -koulutusristeilyllä.

LIIKE ON LÄÄKETTÄ!



Liikkujan apteekki -tapahtuma TÄNÄÄN

klo 12-16 Kehonkoostumusmittaus

terveydestään kiinnostuneille alle 65 vuotiaalle henkilöille.
Mittaus suoritetaan Inbody-laitteella, joka kertoo mm.
lihastasapainosta, rasvaprosentin sekä painoindeksin.

HUOM! Ajanvarauksella; kysy vapaita mittausaikoja apteekista.
Mittaajana Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
Mittaustapahtuma on osa Kunnossa kaiken ikää
-toimintaohjelmaa.

MAKSUTON

klo 12-15 Verensokeriarvon mittaus

Mittaajana Satakunnan Sydänpiiri ja
sen tarjoaa Keskusapteekki.

MAKSUTON

Liikuntamahdollisuuksien esittely

Porin kaupungin liikuntatoimi esittelee liikuntamahdollisuuksia
Porissa.

...nyt liikkeelle apteekin kautta!



VAIN TÄNÄÄN
Ice Power Plus
kylmägeeli
200 ml (ovh 14,-)

9,-



**Porin
KESKUS-
APTEEKKI**

Torin laidalla: Eteläkauppatori 4, ☎ (02) 6310 700
Ahlaisten sivuapteekki, Ahlaistentie 658, ☎ 040-703 2979

5 Toimijoiden arvioita hankkeesta

5.1 Pilottiapteekit

Pilottiapteekit kokivat Liikkujan Apteekin hyväksi ja innovatiiviseksi hankkeeksi, joka toi uuden ulottuvuuden lääkehoitoon. Sekä apteekin henkilökunta että asiakkaat suhtautuivat terveystoiminnan esille ottamiseen pääasiassa positiivisesti. Kaikki pilottiapteekit lähtivät innokkaasti mukaan hankkeeseen, sillä liikunnan merkitys terveyden edistämisessä tiedostetaan.

”Liikunta on tärkeä estämään sairauksia ja ylläpitämään terveyttä.”

”Apteekin rooliin mun mielestä tänä päivänä kuuluu ennaltaehkäisevä terveystyö ja -valistus”

”Olen itse liikunnan kannattaja ja olen sitä mieltä, että liikunnalla pystytään ehkäisemään monia sairauksia.”

”Liikunta eduksi monessa sairaudessa, suomalaiset liikkuvat liian vähän ja ovat ylipainoisia, joten tarpeellinen projekti.”

Koska kyseessä oli pilottivaihe, oli osa apteekkeista hämillään, kun valmista toimintamallia ei ollut. Pilottiapteekkien henkilökunta koki, että Liikkujan Apteekki -hanketta pitäisi selkeyttää ja luoda materiaaleja helpottamaan liikunnan puheeksi ottamista.

”Vähän tämmöistä hajanaista tää homma minun mielestä on ollut. Ei oikeen tiedetty missä vaiheessa ollaan tekemässä ja mitä ja kenen kanssa.”

”Meillä on jäänyt epäselväksi, että tässä on yllättäen monta eri toimijatahoa ... Täähän on pilotti ja mä ymmärrän sen, mut mä olin kuvitellut, että tätä organisoitaisiin kiinteämmin Tampereelta ja Hesasta ... sit hyvin varhaisessa vaiheessa tähän tuli tämä maakuntataso.”

Pilottiapteekit odottivat hankkeen synnyttävän yhteistyötä kunnan liikunta-/vapaa-aikatoimen kanssa, mutta useissa kunnissa sitä ei kuitenkaan syntynyt tai se jäi pinnalliseksi. Yhteistyö näkyi lähinnä siinä, että apteekkeilla oli jaossa materiaalia kunnan liikuntapalveluista ja -kampanjoista. Uuden toimintatavan luomiseen kaivattiin tukea ja usein käytännön toteutuksen esteenä oli resurssipula.

Liikkujan Apteekki -hanke laajensi pilottiapteekkien yhteistyöverkostoa: hanke synnytti yhteistyötä SLU-aluejärjestöjen ja apteekkien välille sekä lisäsi entisestään yhteistyötä Hengitysliiton kanssa. Liikkujan Apteekki -konseptin kautta saatiin hyviä kokemuksia kunnan liikunta-/vapaa-aika- ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa toimimisesta. Lähestymiskynnys näihin tahoihin madaltui. Osa pilottiapteekeista pohti mahdollisuuksia erilaisen tuotteiden hyödyntämiseen liikuntaan aktivoimiseksi: tuotteesta saa alennuksen keräämällä liikuntakertoja kuntokorttiin.

Pilottiapteekkien haastatteluista kävi ilmi apteekkien resurssipula. Apteekkien taloudelliset näkymät ovat kiristyneet viime aikoina, mikä on seurausta muun muassa siitä, että lääkkeiden hintoihin on vaikutettu useilla toimenpiteillä (Suomen Farmasialiitto 2007). Toiminnassa tulee hakea tasapaino aikaresurssien käytön suhteen. Liikunnan merkityksestä puhuminen vie aikaa sekä myynniltä että lääkeneuvonnalta. Pilottiapteekit toivoivat Liikkujan Apteekista näkyvää, tunnettua ja selkeää palvelukokonaisuutta, jonka hyöty asiakkaalle ja apteekille olisi maksimoitu. Apteekit kokivat, että tunnettuuden kasvaessa asiakkaat eivät ylläty terveystoiminnan esille ottamisesta ja osaavat jopa kysyä liikunnan merkityksestä itse. Liikkujan Apteekista toivottiin palvelua, joka sitouttaisi asiakkaita, tuottaisi tuloja ja toisi apteekille näkyvyyttä sekä erottaisi heidät muista aptee-

keista. Erittäin tärkeäksi koettiin Liikkujan Apteekin myötä tuleva positiivinen imago ja ilmapiiri.

”Se on imagokysymys [teemapäivät].”

”Ei tätä mikään helppo asia ole apteekkiin tuoda.”

”Apteekin asiakaspalveluhenkilökunnalla on niin paljon muita tehtäviä... hintaneuvonta vie suurimman osan ajasta... niin tota ni, tää on ylimääräinen.”

”Ihan niin tehokkaasti ei oo tehty, mitä ois pystytty hoitaa [tarkoittaa apteekin omaa aktiivisuutta].”

”Apteekit tekisivät tällöisiä tempauksia enemmänkin, mutta perustyötä on niin paljon ja siitäkään ei tahdota maksaa.”

Uusille tarkoituksenmukaisille materiaaleille oli selkeä tarve. Materiaaleja kaivattiin helpottamaan liikunnan merkityksen puheeksi ottamista. Myös materiaali liikunnan merkityksestä osana eri sairauksien hoitoa koettiin tarpeelliseksi. KKI-materiaaleista parhaimmiksi apteekit kokivat KKI-kunto-oppaan ja Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -oppaan. Yleisesti oppaita pidettiin laadukkaina, mutta liian suurina apteekkitiloihin. Osa apteekkeista innostui kokoamaan itse tarvitsemansa materiaalin: esimerkiksi Porin Karhu Apteekissa hankkeen yhteyshenkilöt tekivät asiakaskäyttöön liikuntakansion, joka sisälsi tietoa liikunnan vaikutuksesta eri sairauksiin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Lisäksi kansiossa oli liikuntaohjeita ja tietoa paikkakunnan liikuntaryhmistä.

”Jos vaan valmista materiaalia saamme, niin olemme TODELLA kiitollisia!”

Liikunnan merkityksen esille ottaminen lisääntyi hankkeen myötä, mutta pilottiapteekit kaipasivat nykyistä enemmän yhteydenpitoa ja kannustusta. Pilottiapteekit ilmaisivat huolensa apteekin arkeen sopivien pysyvien toimintamuotojen löytymisestä ja resurssien riittävydestä. Monissa apteekkeissa Liikkujan Apteekki näkyi ainoastaan testi- tai teemapäivinä. Pilottiapteekit halusivat kuulla, miten muut apteekit ovat toiminnan järjestäneet, jotta toimivat uudet ideat saataisiin kaikkien tietoisuuteen ja edelleen käyttöön. Pilottivaiheen jälkeen apteekit olivat halukkaita jatkamaan Liikkujan Apteekki-konseptia. Terveysliikunta haluttiin edelleen huomioida puheeksi ottamalla, ohjaamalla asiakkaita palveluiden pariin sekä järjestämällä testi- ja teemapäiviä tai jopa luentoja ja tietoisuuksia sisältäviä liikuntaviikkoja. Pilottiapteekit toivoivat tietoa paikkakunnan liikunta-aiheisista koulutuksista, joihin henkilökunta voisi osallistua.

”Toivottavasti tulee jatkumo ja normaali käytäntö, että pitää pystyä liikunnasta juttelemaan ihan samalla tavalla kuin lääkityshoidosta, ja että se olennaisena osana kuuluu kokonaisvaltaiseen hoitoon.”

”Se nyt ois ihan vähimmäinen, että kerran vuodessa ois joku tempaus. Kyl se niin hyväks todettiin.”

”Toi lääkehoitoon uuden ulottuvuuden.”

Pilottiapteekit kokivat seuraavat toiminnot onnistuneimmiksi

1. Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät
2. Terveysliikuntamateriaalit apteekkeissa
3. Liikuntaneuvonnan käynnistyminen yhteistyössä liikunta-/vapaa-aikatoimen tai sosiaali- ja terveystoimen kanssa
4. Liikuntahyllyt
5. Liikkujan Apteekin tuoma positiivinen imago ja ilmapiiri

5.2 Apteekkariliitto

Apteekkariliitto koki Liikkujan Apteekki -hankkeen tarpeelliseksi, sillä apteekissa ollaan ”nostamassa katsetta lääkepurkista asiakkaaseen”. Liikkujan Apteekki -hanke tukee siis omalta osaltaan tätä farmasian ammattilaisten roolin laajentamista ja syventämistä kokonaisvaltaisempaan asiakasneuvontaan. Lisäämällä liikunnan puheeksi ottamista ja kehittämällä toimivia vuorovaikutusmalleja, voidaan asiakkaita herätellä elintapamuutoksiin. Esimerkiksi liikunnan lisäämisellä voi olla jopa yksittäistä lääkettä suurempi vaikutus terveyteen. Elintapamuutoskeskustelun tueksi oli myös jo luotu Motivoivan keskustelun ohjekirja ja taskukortti. Hankkeeseen mukaan lähtemiseen vaikuttivat myös Apteekkariliiton aiemmat hyvät kokemukset yhteistyöstä Hengityслиiton kanssa Lisäaikaa liikunnalle -teeman puitteissa.

Apteekkariliitto toivoi Liikkujan Apteekki -hankkeen tuovan kokemuksia siitä, minkälainen liikunnan lisäämiseen kannustava interventio sopisi apteekin arkipäivään parhaiten. Hankkeen toivottiin luovan uusia käytännönläheisiä tuotoksia ja toimintamalleja, miten ottaa liikunnan merkitys puheeksi asiakkaan kanssa. Toimintamuotojen toivottiin istuvan apteekkien arkeen hyvin, jotta ne jäisivät elämään myös hankkeen jälkeen.

Apteekkariliiton asiantuntijaproviisorit kokivat aluksi vaikeaksi hahmottaa, miten terveystuote tulisi istumaan apteekkiin luontevasti. Liikunnasta puhumisen tiedettiin kuuluvan apteekkilaisten ”epämukavuusalueelle”, sillä liikunnan merkitys on huonosti esillä farmasian alan peruskoulutuksessa, eikä näin ollen kuulu apteekkien ydinosaamiseen. Apteekkariliitossa koettiin, että farmasian ammattilaisten lisääntynyt terveystietoisuus helpottaisi liikunnan merkityksen puheeksi ottamista ja liikuntaan motivoimista. Apteekkihenkilökunnalta saatiinkin positiivista palautetta terveystuote-aiheisista koulutuksista.

Hankkeen edetessä terveystuotteen esille tuominen apteekkeissa alkoi tuntua varsin luonnolliselta ja tärkeältä. Apteekkeissa järjestetyt Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät saivat paljon kiitosta ja niiden järjestämisessä halutaan olla mukana tulevaisuudessakin. Myös mesut, joissa hanke on ollut esillä, koettiin onnistuneiksi.

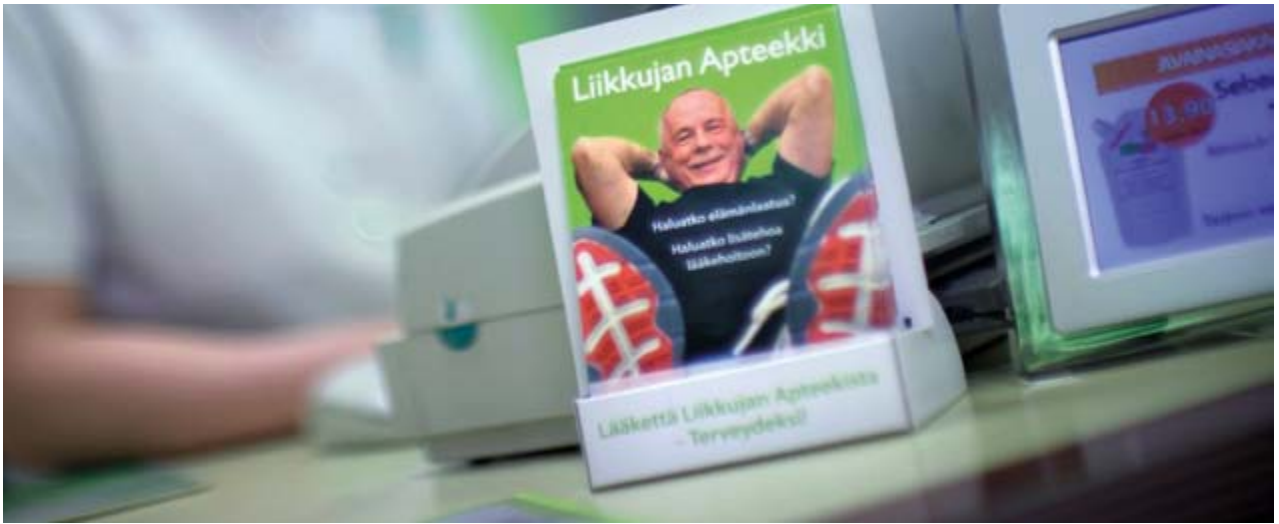
Keskeisimmiksi tehtävikseen Apteekkariliitto koki farmasian alan sisäisen viestimisen hankkeesta ja sen tavoit-



teista. Lisäksi Apteekkariliitto osallistui koulutuspäivien suunnitteluun sekä toi hankkeelle näkyvyyttä tiedottamalla siitä eri yhteyksissä. Koska terveystuotteen koettiin sopivan erinomaisen hyvin apteekkien kansanterveysohjelmien teemoihin, suunnitteli Apteekkariliitto terveystuotemoduulin apteekin astmapalveluun. Liikkujan Apteekki -hankkeen myötä terveystuotteen merkitys kansanterveysohjelmien sisällä kasvoi. Terveystuote tulee olemaan vahvasti mukana astman ja diabeteksen erityispätevyyksiin johtavien koulutusohjelmien ohjelmassa. Lisäksi yhdyshenkilökirjeet sisältävät entistä enemmän terveystuote-aiheisia tutkimuksia ja tiedotteita koulutuspäivistä.

Apteekkariliitossa ollaan erittäin tyytyväisiä yhteistyöhön KKI-ohjelman ja Hengityслиiton kanssa. Hankkeen myötä toimijat ovat viestineet tapahtumistaan toisilleen ja jäsenilleen. Apteekkariliitto on tiedottanut jäsenapteekkejaan muun muassa KKI-ohjelman liikuntaan liittyvistä tapahtumista ja kampanjoista, kuten Kunnan Laiva -koulutusristeilystä ja SuomiMies seikkailee -rekkiertueesta. Apteekkariliitto kokee Liikkujan Apteekki -hankkeen olevan hyvin suunniteltu ja vakaalla pohjalta resurssien suhteen. Apteekkariliitossa uskotaan, että tulevat uudet materiaalit auttavat liikunnan puheeksi ottamisessa apteekkeissa.

*”Kiitos, että olemme saaneet olla mukana!
Yhteistyö on ollut oikein mieluisaa.”*



5.3 Hengityслиitto

Hengityслиitto näki hankkeen myötä hyvän mahdollisuuden kehittää uudenlaista tapaa toteuttaa liikuntaneuvontaa apteekkeissa. Apteekki ympäristönä on uusi ja otollinen paikka saada terveystieteitä vahvemmin näkyviin ja kuuluviin. Hankkeen toivottiin kehittävänsä paikallista toimintaa ja syventävän pitkäaikaista yhteistyötä apteekkien ja KKI-ohjelman kanssa. Hengityслиitto toi hankkeeseen vahvasti mukaan hengitysterveyden ja liikunnan roolin siinä. Hankkeessa kannustettiin hengityssairaita lisäämään liikuntaa ja huolehtimaan omasta terveydestään. Hankkeen avulla oli mahdollista neuvonnan myötä parantaa astmaatikkojen hoitoon sitoutumista.

Keskeisimmiksi tehtävikseen Hengityслиitto koki liikunnan ilosanoman viemisen apteekkeihin ja samalla hengityssairaiden hyvinvoinnin lisäämisen. Tärkeää oli myös pitkäaikaisen ja monipuolisen yhteistyökokemuksen hyödyntäminen Apteekkariliiton ja apteekkien kanssa hankkeen hyväksi. Onnistuneimpia toimintoja olivat Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät ja terveystieteidenkoulutukset. Myös osallistuminen farmasian alan koulutuspäiville ja seminaareihin toi hankkeelle näkyvyyttä.

Hengityслиitossa pidettiin tärkeänä, että hankkeelle oli KKI-ohjelmassa nimetty vastuuhenkilö, joka oli tiiviisti yhteydessä eri toimijoihin. Erityisen toimivaksi koettiin yhteistyö SLU-aluejärjestöjen ja pilottiapteekkien välillä. Hienoa oli, että hankkeen vaikutuksia tarkasteltiin ja arvioitiin monin eri keinoin. Hengityслиitto kaipasi kuitenkin toimintaan enemmän resursseja. Paikalliset hengitysyhdistykset olisivat tarvinneet enemmän ohja-

usta, neuvontaa ja koulutusta hankkeeseen ja sen kehittämiseksi. Lisäksi Hengityслиitto toivoi, että pilotti-paikkakunnille olisi pystytty räätälöimään enemmän ja vahvemmin liikuntapalveluja hengityssairaille. Myös materiaalityöntuotannossa on vielä kehitettävää.

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa oli onnistunutta ja keskustelut apteekki- ja SLU-aluejärjestöjen kanssa olivat antoisia. Työtä hankkeen eteen tehtiin ”hyvässä hengessä ja meiningissä”. Hengityслиitto haluaa olla jatkossakin mukana järjestämässä ja tukemassa Liikkujan Apteekki -toimintaa ja tiedottaa apteekkeille paikallisten hengitysyhdistysten liikuntaryhmistä. Lisäksi Hengityслиitto on mukana vuoden 2012 koulutuskierroksen sekä astma- ja diabetesyhdyshenkilöiden koulutuspäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Myös aktiivinen osallistuminen materiaalityöntuotannon suunnitteluun ja erilaisiin teemapäiviin tulee jatkumaan, samoin kuin Lisäaika liikunnalle -kampanja sekä keuhkomittaukset apteekkeissa. Tärkeäksi koetaan myös apteekkien innostaminen mukaan Liikkujan Apteekki -toimintaan.

Hengityслиitossa pidetään tärkeänä, että hanketta jaksetaan viedä eteenpäin nyt, kun yhteistyö apteekkien kanssa on aloitettu. Ehdottoman tärkeää on, että toimintaan jatkossakin panostetaan. Tämä vaatii aika-, henkilöstö- ja taloudellisia resursseja.

”On ehdottoman tärkeää, että hankkeelle on jatkossakin resurssija levittää pilotin hyviä malleja.”

”Hyvähenkinen yhteistyö jatkukooooon!”

5.4 SLU-aluejärjestöt

Liikkujan Apteekki -hanke tarjosi SLU-aluejärjestöille (LiikU Varsinais-Suomi ja Satakunta sekä PopLi) mahdollisuuden apteekkiyhteistyöhön ja sen myötä tilaisuuden tavoittaa terveyden kannalta liian vähän liikkuvaa aikuisväestöä. SLU-aluejärjestöt kokivat Liikkujan Apteekki -hankkeen ja uuden yhteistyön apteekin kanssa houkuttelevaksi apteekin luottamusta herättävän aseman vuoksi. Apteekki yhteistyökumppanina oli uusi ja erilainen. Terveysliikunnan vieminen apteekkiin herätti myös toiveita yhteistyön lisäämisestä kaupungin liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimen ja apteekkien välillä.

SLU-aluejärjestöjen panos hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa oli vahva. Työaikaa hankkeeseen kului paljon, sillä asetetut tavoitteet haluttiin saavuttaa ja yhteistyön luominen toisilleen vieraiden tahojen välille vaati aikaa ja monia keskusteluja, jotta suunnitelmat saatiin toimimaan. SLU-aluejärjestöt kertoivat, että toisten pilottipaikkakuntien kohdalla työmäärä oli suurempi kuin toisten, riippuen apteekin omasta aktiivisuudesta ja motiivista lähteä mukaan hankkeeseen. Suuresta työmäärästä huolimatta työ koettiin palkitsevaksi.





SLU-aluejärjestöillä oli suuri vastuu yhteistyön luomisessa apteekin ja kunnan liikunta-/vapaa-aika- tai sosiaali- ja terveystoimen välille. SLU-aluejärjestöt kokivat hankkeessa keskeisimmiksi tehtäväkseen selventää terveyttä edistävän liikunnan roolia ja merkitystä sekä keskustella apteekkikohtaisesti kunkin apteekin mahdollisuudesta panostaa hankkeeseen. SLU-aluejärjestöillä oli myös tärkeä rooli tuoda apteekin näkemyksiä ja toiveita kuuluviin sekä auttaa ja motivoida pilottiapteekkeja ottamaan terveysliikunnan merkitys esille päivittäisessä työssä.

SLU-aluejärjestöt mainitsivat hyvänä esimerkkinä toimivasta yhteistyöstä pilottiapteekkien Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät, joissa oli mukana paikallisia toimijoita. Tapahtumista saatiin hyvää palautetta sekä pilottiapteekkeilta että asiakkailta. Hankkeen ansiosta apteekkeista on saatavilla kansanterveysjärjestöjen liikuntamateriaalia sekä kuntien liikuntakalentereita.

SLU-aluejärjestöjen mielestä asiakkaat arvostavat apteekissa jaettua terveysliikuntamateriaalia apteekin luotettavuuden takia. Erityisen onnistuneiksi koettiin Raumalla ja Kaarinassa järjestetyt yleisöluennot, jotka houkuttelivat hyvin kuntalaisia paikalle. Hankkeen myötä Uudenkaupungin apteekissa yhteistyö kunnan liikuntaneuvonnan kanssa vahvistui ja Kaarinassa se syntyi hankkeen toimesta.

SLU-aluejärjestöt kokivat syntyneen yhteistyön toimivaksi, mutta uusien toimintamuotojen rakentaminen on vielä kesken. Toiminnan tehokkuus ja yhteistyön sujutus riippuvat paljon apteekkarin ja apteekin liikuntavastaavan innostuneisuudesta ja asialle omistautumisesta. Erityisen tärkeäksi aluejärjestöt kokivat sen, että apteekki tuli kuulluksi, mikä sitoutti toimijoita yhdessä valittujen toimenpiteiden toteuttamiseen. SLU-aluejärjestöt ilmaisivat huolensa toiminnan jatkuvuudesta pilottivaiheen päätyttyä.

SLU-aluejärjestöt kokivat tärkeäksi, että toiminnan tulee olla apteekin näköistä ja kokoista. Apteekkia ei tule painostaa liian suuriin toimenpiteisiin, sillä muuten into toimintaan voi loppua kokonaan. Hankkeen jatkon kannalta on myös tärkeää, että apteekin rooli toimenpiteiden suunnittelussa ja toteutuksessa kasvaa. Tähän on pyritty esimerkiksi Liikkujan Apteekki -testipäivien ja -teemapäivien osalta kasvattamalla apteekin vastuuta tapahtumien järjestelyistä. Ensimmäisenä vuonna vastuu oli suurelta osin SLU-aluejärjestöillä. Toisena vuonna apteekin vastuu kasvoi, jolloin aluejärjestö oli mukana vain kehonkoostumusmittauksen järjestäjänä ja tarvittaessa avustamassa sisällön suunnittelussa. Jatkossa SLU-aluejärjestöt ovat yksi yhteistyötaho apteekin uudessa verkostossa ja mukana järjestämässä muun muassa testi- ja teemapäiviä. SLU-aluejärjestöt tulevat myös tiedottamaan apteekkeille ajankohtaisista harraste- ja terveystoimintasuunnitelmista. Lisäksi aluejärjestöt ovat mukana koulutusten järjestämisessä.

SLU-aluejärjestöt olivat tyytyväisiä hankkeen tuloksiin ja kiitollisia siitä, että KKI-ohjelma, Hengitysliitto ja Apteekkariliitto antoivat ”vapaat kädet” toimenpiteille. Kuitenkin tiettyjä toimintoja olisi jo ennen hanketta pitänyt suunnitella tarkemmin. Esimerkiksi erilaisten avustavien materiaalien suunnittelu viivästyi. Myös mukaan lähteville apteekkeille olisi pitänyt asettaa selkeät kriteerit. Aluejärjestöt kokivat, että KKI-ohjelma jäi apteekkeille kaukaiseksi toimijaksi. Liikkujan Apteekki-hankkeen myötä pilottiapteekkeihin tehtiin liikuntahyllyjä. Jatkossa liikuntahyllyihin ja niiden sisältöön tulisi panostaa, sillä liikuntaan liittyvä materiaali mahdollistaa liikunnasta puhumisen asiakkaan aloitteesta. Tällä hetkellä liikuntahyllyissä on esillä kunnan liikuntatarjotin, KKI-materiaalia, oppaita liikunnan merkityksestä sairauksissa sekä sykemittareita, kävelysauvoja, tuolijumppareita ja muita liikuntaan liittyviä välineitä.





Liikkujan Apteekki -konseptin levittäminen valtakunnalliseksi

- Valtakunnallisen koulutuskiertueen suunnittelu ja toteutus
- Pätevyyskoulutukseen terveystuokamoduuli osaksi diabetespalvelua
- Materiaalia uusille yhteistyöapteekeille ja SLU-aluejärjestöille (esitteet, kansiot, julisteet)
- Uusien apteekkien mukaantulo
- Liikkujan Apteekki -kriteeristön luominen
- Uudet verkostot; Apteekkariyhdistykset sekä kansanterveysjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset

6 Toiminnan levittäminen

Liikkujan Apteekki -hankkeen tavoitteisiin kuului Liikkujan Apteekki -konseptin levittäminen valtakunnalliseksi. Pilottiapteekeista saatujen kokemusten perusteella hanketta, sen toimintamuotoja ja materiaaleja on kehitetty loppuvuodesta 2011 alkaen.

Liikkujan Apteekki -konseptin levittäminen alkaa konkreettisesti syksyn 2012 koulutuskiertueella, jonka tavoitteena on lisätä ja syventää terveystietoa, antaa työkaluja terveystottumusten puheeksi ottamiseen sekä lisätä paikallista liikuntapalvelutietoutta. Jatkotavoitteena on käynnistää ja lisätä yhteistyötä paikallisten toimijatahojen välillä ja synnyttää pysyviä toimintamuotoja eri toimijoiden kesken. Kiertue pyrkii tuomaan esille keinoja, joilla liikunnasta voidaan kehittää lisäarvo apteekin palveluihin. Apteekkihenkilökunnalle järjestettävän koulutuskierroksen suunnittelusta vastaavat KKI-ohjelma, Apteekkariliitto, Hengitysliitto ja SLU-aluejärjestöt. Myös kaupungin liikunta-/vapaa-ajan ja sosiaali- ja terveystoimen henkilöstölle sekä kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten liikuntavastaaville tiedotetaan koulutuksesta, jonne heidät toivotetaan tervetulleiksi. Näin koulutus antaa apteekkeille mahdollisuuden verkottua liikunta- ja terveystoimijoiden kanssa.

Joulukuussa 2011 valmistui asiakastilanteisiin liikunnan puheeksi ottamisen tueksi ”Löydä lääke nimeltä liikunta” -kortti (*Liite 17*). Kortti sekä muu liikunta- ja painonhallintamateriaali on tarkoitettu apteekin asiakaspalvelupisteisiin avaamaan keskustelua liikunnan merkityksestä. Vuoden 2012 keväällä valmistuvat levittämistoimien tueksi materiaalit uusille Liikkujan Apteekki -toimintaan mukaan lähteville apteekkeille ja SLU-aluejärjestöille.

Liikkujan Apteekki -hankkeessa astmapalveluun kehitetty terveystietomoduli laajenee myös diabetespalveluun. Vuonna 2012 terveystietokoulutusta tullaan järjestämään osana astma- ja diabeteskoulutusohjelmia.



Myös paljon kiitosta saaneet testi- ja teemapäivät säilyvät osana Liikkujan Apteekki -toimintaa. Jatkossa kehonkoostumusmittaukset ja mahdollisesti järjestetty seuranta voivat olla maksullisia palveluita, jotta apteekit hyötyvät toiminnasta myös taloudellisesti. Suomen Farmasialiitto painottaa, että uusien moniammatillisten palveluiden on oltava määriteltyjä, laajaan osaamiseen ja tarvittaessa pätevytyymiseen perustuvia tuotteistettuja kokonaisuuksia, joiden tarjoaminen on apteekkeille taloudellisesti kannattavaa (Suomen Farmasialiitto 2008).

Pilottivaihe oli opettavainen ja tutustutti apteekit ja liikunta-alan toimijat toistensa työtapoihin ja kulttuuriin. Yhteistyö apteekkien ja SLU-aluejärjestöjen välillä tulee jatkumaan. Samoin Apteekkariliitto ja Hengitysliitto ovat valmiita jatkamaan toimintaa.



7 Yhteenvedo – onnistumiset ja kehittämiskohteet

Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli tuoda terveystuotantaa apteekkeihin niin, että liikunnan huomiointisesta tulisi apteekkeissa ”automaattinen ajatusmalli” ja lisäarvo jo olemassa oleviin palveluihin. Hankkeen tavoitteiden saavuttaminen vaati monien tahojen vahvaa panostusta ja innovatiivista työtä.

Liikkujan Apteekki -toimintamallia kehitettiin alueellisilla pilottihankkeilla. Hankkeen käynnistyessä valmiita toimintamalleja ei ollut, sillä pilottivaiheen tarkoituksena oli kokeilla erilaisia apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia ja kehittää apteekkiympäristöön istuvia toimintamuotoja terveystuotannon esille tuomiseksi. Vaikka valmiiden toimintamuotojen puuttuminen aiheutti hämmennystä, saatiin erilaisten kokemusten kautta terveystuotantaa vietyä apteekkien arkeen monilla eri tavoilla.

Onnistumiset

Liikkujan Apteekki -hankkeessa terveystuotantateema vietiin konkreettisesti apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke osoitti apteekin olevan oivallinen paikka terveystuotannon viestin edistämiseksi. Hankkeen myötä apteekkihenkilökunta huomasi liikunnan edistämisen sopivan apteekkiin ja kansanterveysohjelmiin. Erityisesti kansanterveysjärjestöjen teemapäivät ovat tehokas keino terveyttä edistävän liikunnan esille tuomiseen.

Liikkujan Apteekki -hankkeen myötä syntyi yhteistyö apteekkien ja SLU-aluejärjestöjen välillä. Lukuisat verkostotapaamiset, suunnittelukokoukset sekä testi- ja teemapäivät mahdollistivat onnistuneen yhteistyön. Osapuolten sitoutuminen hankkeen eteenpäin viemi-

Tapoja edistää terveystuotantaa apteekkeissa

- Terveystuotannon merkityksen esille ottaminen reseptiasiakkaiden kanssa.
- Liikkujan Apteekki -testipäivien ja -teemapäivien järjestäminen apteekkeissa. Teemapäivien yhteydessä voidaan järjestää myös yleisöluentoja, kävelytestejä tai sauvakävelyopastusta.
- Kunnan liikuntakalentereiden jakaminen apteekkeissa.
- Terveystuotantamateriaalia esillä apteekkeissa (KKI-materiaali, kansanterveysjärjestöjen toiminta- ja liikuntamateriaali, kansalaisopistojen, seurojen ja liikuntakeskusten liikuntatarjonnan esitteitä).
- Liikuntahyllyjen rakentaminen. Hyllyissä voi olla tarjolla muun muassa terveystuotantamateriaalia, oppaita liikunnan merkityksestä eri sairauksissa, askelmittareita, sykemittareita, kävelysauvoja, tuolijumppareita ja muita liikuntaan liittyviä välineitä.
- Apteekin omat liikuntakampanjat asiakkaille.
- Apteekin astmapalvelussa on valittavana terveystuotantamoduuli.

seen oli erittäin vahva. Yhteistyötä syntyi myös kunnan liikunta-/vapaa-aika- sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa, mutta se jäi toivottua pinnallisemmaksi. Yhteistyön luomiseen eri liikunta- ja terveysalan toimijoiden kanssa kaivattiin tukea. Syksyllä 2012 järjestettävä koulutuskiertue pyrkii lisäämään apteekkien verkottumista liikunta- ja terveysalan toimijoiden kanssa.

Hankkeen puitteissa apteekkihenkilökunnalle järjestetyt koulutukset koettiin toimiviksi, vaikkakin niihin kaivattiin lisää käytännön vinkkejä liikunnan merkityksen puheeksi ottamiseen. Liikkujan Apteekki koettiin tärkeäksi ja toimivaksi hankkeeksi ja toimintaa oltiin valmiita jatkamaan. Paljon kiitosta, niin apteekin henkilökunnalta kuin asiakkailtakin, saivat Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät. Samoin teemapäivien yhteydessä järjestetyt yleisöluennot ja oheistapahtumat vetivät paljon asiakkaita. Päivien myötä apteekkien henkilökunta tuli tietoisiksi paikallisesta liikuntatarjonnasta. Sekä kuntien että kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminta oli esillä teemapäivissä. Apteekkien yhdyshenkilöitä pyydettiin myös yhdistyksiin kertomaan hankkeen toimintatavoista.

Erityisen positiivista oli Apteekkariliiton omistautuminen hankkeelle, minkä myötä terveysliikunnan asema astman ja diabeteksen erityispätevyyksiin johtavissa koulutusohjelmissa vahvistui. Terveysliikunnan koettiin sopivan erinomaisesti apteekkien kansanterveysohjelmien teemoihin ja astmapalvelun terveysliikuntamoduuli koettiin toimivaksi. Apteekkariliitto toi näkyvyyttä hankkeelle ja terveysliikunnan asema farmasian alan tiedotteissa vahvistui. Myös useat muut toimijat toivat hanketta esille omissa tapahtumissaan ja tiedotteissaan. Liikkujan Apteekki oli esillä myös farmasian alan tapahtumissa ja seminaareissa.

Kehittämiskohteet

Pilottihankkeiden kautta KKI-ohjelma, SLU-aluejärjestöt, Hengityслиitto ja Apteekkariliitto suunnittelivat toimintoja terveysliikunnan edistämiseksi apteekkeissa. Jatkossa onnistuneita ja uusia toimintamalleja pyritään jalostamaan pidemmälle ja vielä paremmin apteekkeihin sopiviksi. Jatkovaiheen tavoitteet ja vastuut tulee olla selkeitä kaikille yhteistyökumppaneille. Yhteiseen ideointiin kannattaa resursoida aikaa ja voimavaroja. Hankkeen pilottiapteekit olivat motivoituneita yhteiseen suunnitteluun, mutta koska toiminta ei tuonut tuloja, siihen ei voitu käyttää henkilöresursseja ja työaikaa.

Vaikka liikunnan merkityksen puheeksi ottaminen lisääntyi pilottiapteekkeissa hankkeen aikana, koki apteekkihenkilökunta sen hankalaksi ja aiheen pelättiin unohtuvan muiden paineiden alle. Pilottiapteekit toivoivat asiakastyöhön valmista toimintamallia ja ideoita liikunnan puheeksi ottamiseen. Hankkeen levittäytyessä koulutustarve puheeksi ottamisen osalta arvioidaan uudelleen. Pilottiapteekit kaipasivat myös materiaalia, joka helpottaisi terveysliikunnan puheeksi ottamista sekä materiaalia, joka selkeyttäisi hankkeen päämäärää ja tavoitteita. Vuoden 2011 joulukuussa valmistui ”Löydä lääke nimeltä liikunta” -kortti asiakaspalvelupisteisiin. Vuoden 2012 keväällä valmistuvat myös tukimateriaalit Liikkujan Apteekki -toimintaan mukaan lähteville apteekkeille ja SLU-aluejärjestöille sekä uudet Liikkujan Apteekki -julisteet. Jatkossa myös suunnitellaan apteekkihenkilökunnalle suunnattua koulutusta terveyttä edistävän liikunnan perusteista.

Pilottiapteekit kokivat Liikkujan Apteekin tuovan positiivista imagoa apteekille, mutta sen toivottiin jatkossa tuottavan myös taloudellista tulosta. Pilottiapteekit toivoivat, että Liikkujan Apteekista

kehittyisi näkyvä, tunnettu ja selkeä palvelukokonaisuus. Hankkeen jatkosuunnitelmiin kuuluu Liikkujan Apteekki -kriteerien luominen, jolloin apteekki voi profiloitua Liikkujan Apteekiksi.



Hankkeen keskeisiä tuloksia

- Apteekki on otollinen paikka terveystoiminnan edistämiseksi.
- Hanke toi ensimmäistä kertaa apteekit ja SLU-aluejärjestöt yhteen ja sen myötä syntyi toimiva yhteistyö.
- Apteekkihenkilökunta sai yhteyden kunnan liikunta-/vapaa-ajantoimen ja sosiaali- ja terveystoimen henkilökuntaan ja lähestymiskynnyksen koettiin madaltuneen.
- Apteeekeissa on jaossa materiaalia kunnan liikuntapalveluista ja osasta apteekkeja saa nyt lähetteen myös kunnan liikuntaneuvontapalveluihin.
- Apteekkien ja paikallisten liikuntatoimijoiden yhteistyö syventyi.
- Koulutuksiin osallistuneet saivat lisää tietoa liikunnan merkityksestä terveyden edistäjänä ja sairauksien ehkäisyssä sekä hoidossa. Koulutuksissa apteekkiväki tutustui terveystoimintamateriaaleihin, joita on nyt saatavilla apteeekeissa aiempaa enemmän. Koulutukset myös rohkaisivat keskustelemaan liikunnan merkityksestä asiakkaiden kanssa.
- Liikunnan merkityksen puheeksi ottaminen asiakkaiden kanssa lisääntyi.
- Apteekkien astmapalvelun osaksi luotiin terveystoimintamoduuli.
- Apteeekeissa järjestetyt Liikkujan Apteekki -testipäivät ja -teemapäivät tavoittivat oikean kohderyhmän ja ne koettiin hyödyllisiksi. Kehonkoostumuksen seuranta motivoi asiakkaita muuttamaan elintapoja terveellisempään suuntaan.
- Liikuntahyllyt lisäsivät terveystoiminnan näkyvyyttä apteeekeissa.
- Henkilökunnan oma innostus lisäsi sitoutumista hankkeeseen.
- Hankkeessa mukana olleet yhteistyökumppanit kokivat hankkeen tarpeelliseksi ja pilottivaiheessa hyviksi havaittuja toimintamuotoja halutaan jatkaa.
- Hanke on syventänyt olemassa olevaa tai tuonut uutta yhteistyötä toimijoiden välille.
- Pilottiapteeekeissa hyväksi todettuja toimintatapoja ja uusia materiaaleja pystytään levittämään koko Suomen kattaviksi.

LÄHTEET

Allergia- ja astmaliitto. Allergiaohjelma. [www-dokumentti] 2012 [haettu 4.1.2012]

<http://www.allergia.fi/ajankohtaista/allergiaohjelma/>

Apteekkari.fi-verkkolehti. Allergiatutkimus käynnissä apteekeissa. [www-dokumentti] 2010 [haettu 10.1.2012]

<http://www.apteekkari.fi/uutisarkisto/yksittainen-artikkeli/allergiatutkimus-kaynnissa-aptееkeissa.html?page=4&p31=9>

Helakorpi S, Laitela E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja / THL raportti 7/2010.

Peltonen H. Apteekit tekevät kansanterveystyötä. [www-dokumentti] 2010 [haettu 11.10.2011]

<http://dialogi.stakes.fi/FI/tesson+arkisto/2010/tesso+110/sivu/26.htm>

Suomen Apteekkariliitto. Apteekki terveydenhuollossa – Apteekki yhteiskunnassa.

Suomen Apteekkariliiton julkaisuja n:o 64, 2005.

Suomen Apteekkariliitto. Apteekkiasiaa päättäjille. [www-dokumentti] 2010 [haettu 26.10.2011]

http://www.apteekkariliitto.fi/media/pdf/apteekkiasiaa_paattajille_2010_suomi.pdf

Suomen Apteekkariliitto. Astmapalvelu. [www-dokumentti] 2011a [haettu 11.10.2011]

<http://www.apteekkariliitto.fi/asiakkaille/astmapalvelu.html>

Suomen Apteekkariliitto. Astman erityispätevyysohjelma. [www-dokumentti] 2011b [haettu 26.12.2011]

<http://www.farmasianoppimiskeskus.fi/netta/pdf/Astma.pdf>

Suomen Farmasialiitto. Kehittyvä suomalainen apteekki. Lisäarvoa asiakkaalle, terveydenhuollolle ja yhteiskunnalle.

Farmasian ammatillisia julkaisuja 1/2007.

Suomen Farmasialiitto. Proviisori Apteekissa. Farmasian ammatillisia julkaisuja 2/2008

Suni J. Terveysliikunta – Tavoitteena terveys, ei suorituskyky. [www-dokumentti] 2004 [haettu 4.1.2012]

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta_-_tavoitteena_terveys,_ei_suurituskyky

Tuunanen K. Liikuntaneuvonnan vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja kehon koostumukseen. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, 2011.

Vuori I ja Laukkanen R. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. [www-dokumentti] 2011 [haettu 15.11.2011]

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumattomuuden_vaaroja

WHO. Physical Activity. [www-dokumentti] 2011 [haettu 1.12.2011]

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

LIITE 1. Ohjausryhmä

Suomen Apteekkariliitto

Liisa Backas
Johanna Salimäki
Tuula Teinilä, 2011

Hengityслиitto

Janne Haarala

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Sari Kivimäki, 2011
Kaisa Koivuniemi, 2010

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöt

Kari Heljasvaara, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry (PopLi) 2011
Juha Koskelo, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU, Porin toimisto)
Ilkka Kurttila, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry (PopLi) 2010
Jukka Läärä, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU, Turun toimisto)
Tino-Taneli Tanttu, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU, Turun toimisto)



Alueellinen pilottihanke

Pilottiapteekkien henkilökunnan koulutuspäivä keskiviikkona 2.6.2010
Verve Tampere / Hengitysliitto Heli, Hämeenkatu 15 B

klo 9:00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi (klo 8:30 alkaen mahdollisuus käydä InBody-mittauksessa)

klo 9:30 Alkusanat ja tutustuminen, asiantuntijaproviisori **Johanna Salimäki**, Suomen Apteekkariliitto

klo 10:00 Liikunnan Käypä hoito -suositus yleisimpien kansanterveys­sairauksien kannalta, ylilääkäri **Pirjo Ilanne-Parikka**, Diabetesliitto

klo 11:15 Lounas, Koskipuiston Rosso (+ mahdollisuus käydä InBody-mittauksessa)

klo 12:15 Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma terveystuokion edistäjänä, vs. kenttäpäällikkö **Kaisa Koivuniemi**, KKI-ohjelma

klo 12:45 Hengitysliitto Helin liikuntatoiminta ja liikuntaa tukevat materiaalit, liikunnan suunnittelija **Janne Haarala**, Hengitysliitto Heli

klo 13:00 Apteekeista koottavat seurantaryhmät ja "sisäänottokriteerit", KKI-ohjelman edustaja

klo 13:30 Liikuntatuokio, Liikuntakeskus Syke

klo 13:45 Kahvitauko ja InBody-palaute

klo 14:15 Liikunnan puheeksi ottaminen apteekissa, ryhmätöiden vetäjinä kunto- ja terveystuokion päällikkö **Ilkka Kurttila**, PoPLi, harrasteliikuntapäällikkö **Janne Hopeakangas**, LiikU, harrasteliikuntapäällikkö **Jukka Läärä**, LiikU ja projektipäällikkö **Tino-Taneli Tantu**, LiikU

klo 15:15–16:00 Ryhmätöiden purku, keskustelua ja päivän päätös, vs. kenttäpäällikkö **Kaisa Koivuniemi**, KKI-ohjelma





Liikkujan Apteekki -hankkeen pilottiapteekkien koulutus

Pori 7.3.2011

Turku 10.3.2011

Oulu 15.3.2011

klo 16–20

"Hyvän vuorovaikutuksen rakentaminen"

- arvostava ja eettinen asiakkaan kohtaaminen
- oman ajattelun ja mielikuvien merkitys vuorovaikutussuhteissa
- motivaation rakentaminen
- asiakkaan oma tarina työskentelyn lähtökohtana
- olemisen taito

Koulutus toteutetaan vuorovaikutuksellisesti ja se sisältää lyhyitä luentoja, keskustelua, demonstraatioita ja käytännön harjoituksia. Kouluttajana toimii kouluttaja, työnohjaaja Matti Alpoila.

Koulutus on tarkoitettu Liikkujan Apteekki -hankkeen pilottiapteekkien henkilökunnalle. Koulutuksen tarkoituksena on tarjota työkaluja apteekin henkilökunnalle muun muassa liikunnan puheeksi ottamiseen asiakkaan kanssa.

Koulutus on osallistujille maksuton. KKI-ohjelma kustantaa tarvittaessa osallistujien matkakulut (VES).



LIITE 4.

Esimerkki alueellisesta teemapäivästä



VIETÄMME RAUMAN KESKUS-APTEEKISSA HYVINVOINTIVIIKKOA



28.11.-2.12.2011



- **Maanantai 28.11. klo 12-17 LIKKUJAN APTEEKKI –tapahtuma:**
 - **Ilmainen Kehonkoostumusmittaus (Varaa aika – paikkoja rajoitetusti! puh. 02-8387 2000)**
 - Rauman kaupungin liikuntaneuvoja antamassa liikunnallisia vinkkejä
 - Wellness Friski esittelee palveluitaan
 - Sydän- ja hengitysyhdistykset esittäytyvät (PEF-mittaus)
 - Rauman Terveysviraston painonhallintaryhmän ohjaajat kertovat toiminnastaan ja mittaavat verenpainetta
 - ravintolisäesittelyjä ja tarjouksia (Midsona)
- **Tiistai 29.11. klo 9-17**
 - omat kosmetologimme antavat vinkkejä talvi-ihonhoitoon
- **Keskiviikko 30.11. klo 10-16**
 - ravintolisäesittelyjä ja tarjouksia (Valioravinto)
- **Torstai 1.12. klo 9-17**
 - lisäravinteet painonhallintaan
- **Perjantai 2.12. klo 9-15**
 - sairaanhoitajamme palveluista (verenpaineen, kolesterolin, hemoglobiinin ja verensokerin mittaus ja rokotukset) **-15%**

Tarjouksia koko viikon!



LIITE 5.

Liikkujan Apteekki -hankkeen yhteyshenkilöt ja apteekkarit

POHJOIS-POHJANMAA

Oulun III Hansa apteekki:

Yhteyshenkilö Saana Nokela ja apteekkari Janne Leino

Oulun VIII Pateniemen apteekki:

Yhteyshenkilö Johanna Raiman ja apteekkari Juha Lukkarinen

Muhoksen apteekki:

Yhteyshenkilö ja apteekkari Taije Juntunen

Raahen II Härkätorin apteekki:

Yhteyshenkilö Raili Koivula

Taivalkosken apteekki:

Yhteyshenkilö Leila Hannela ja apteekkari Anna-Mari Hakala

SATAKUNTA

Porin IX Karhu Apteekki:

Yhteyshenkilö Kirsti Katila ja apteekkari Markku Lariomaa

Rauman III keskus-apteekki:

Yhteyshenkilö Maarit Tarvainen ja apteekkari Eeva Kopra

Harjavan apteekki:

Yhteyshenkilö Hilikka Huhtala ja apteekkari Riti Lariomaa

Porin v keskusapteekki:

Yhteyshenkilö Marjo Rajamäki

Eurajoen apteekki:

Yhteyshenkilö Minna Veteläsuo ja apteekkari Raija Hakala

VARSINAIS-SUOMI

Uudenkaupungin II Uusi apteekki:

Yhteyshenkilö Jaana Jussila ja apteekkari Tuula Kiiskinen

Paraisten apteekki:

Yhteyshenkilö Carita Nilsdorff ja apteekkari Kirsti Rajaniemi

Loimaan I keskusapteekki:

Yhteyshenkilöt Sanna Rintamäki ja proviisori Pia Kanden ja apteekkari Juha Anttinen

Turun VIII Linnan apteekki:

Yhteyshenkilö Kaisa Enkovaara ja apteekkari Markku Knuutila

Kaarinan apteekki:

Yhteyshenkilö Kaisa Haartela ja apteekkari Helena Lehtinen

LIITE 6.

Puhelinhaastattelu pilottiapteekeille

Haastattelun tarkoituksena oli selvittää, mistä apteekit ja niiden asiakkaat hyötyivät: mikä onnistui ja mitä olisi voitu toteuttaa toisin? Tavoitteena oli saada esille koulutustarpeita, ideoita ja toiveita sekä kerätä onnistumisia hankkeen ajalta. Kyselyn tuloksia käytetään levitettäessä Liikkujan Apteekki -konseptia koko Suomen kattavaksi.

Miksi mukaan hankkeeseen

- Miksi koitte tärkeäksi/hyödylliseksi lähteä mukaan hankkeeseen?

Sitouttaminen/Hankkeen hyväksyntä

- Mitkä asiat olette kokeneet tärkeäksi henkilökunnan sitouttamisessa? Onnistuneet kokemukset yms.
- Onko hanke auttanut sitouttamaan asiakkaita? Millä tavoin?
- Miten asiakkaat ovat suhtautuneet liikunta-asioiden esille ottamiseen apteekissa?

Liikunnan edistäminen apteekkeissa

- Miten liikunta-asioita on otettu esille asiakaskontakteissa?
- Millä muilla keinoin liikunta-asiaa on koetettu edistää apteekissanne?
- Mitkä toimintamallit ovat olleet onnistuneita? Mitkä epäonnistuneita?
- Ovatko hankkeen tukitoimet (testipäivät, materiaalit, koulutuspäivät...) hyödyttäneet asian etenemisessä? Kokemuksia?

Seuraukset hankkeesta

- Jatkuuko liikunta-asioiden esille ottaminen apteekissa hankkeen jälkeen?
- Onko hankkeen myötä yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa lisääntynyt (kunta, seurat, yhdistykset, terveydenhuolto)? Jatkuuko yhteistyö?

Ehdotuksia jatkoa varten

- Mitä hankkeen tiimoilta olisi voinut tehdä toisin?
- Ideoita jatkoon omassa apteekissa?
- Vinkkejä mukaan tuleville uusille apteekkeille?

LIITE 7.

Astmapalvelun terveystuokuntamoduuli: Koulutuspäivä



Apteekin astmapalvelun terveystuokuntamoduuli

Koulutuspäivä tiistaina 30.3.2010

Verve Tampere / Hengitysluitto Heli, Hämeenkatu 15 B

klo 9:00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi (+ mahdollisuus tutustua materiaaleihin ja testeihin*)

klo 9:30 Alkusanat, asiantuntijaproviisori Johanna Salimäki, Suomen Apteekkariliitto

klo 9:45 Liikkujan Apteekki -hanke, projektisuunnittelija Kaisa Koivuniemi, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma ja liikunnan suunnittelija Janne Haarala, Hengitysluitto Heli

klo 10:00 Liikunnan Käypä hoito -suositus erityisesti hengityssairauksien yhteydessä, LT, dos., liikuntalääketieteen ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri Heikki Tikkanen, Helsingin Urheilulääkäriasema

klo 11:15 Hengittämisen ihanuus, toimittaja, keuhkosiirtopotilas Tuija Helander

klo 11:45 Lounas, Koskipuiston Rosso (+ mahdollisuus tutustua materiaaleihin ja testeihin*)

klo 12:45 Hengitysluitto Helin liikuntatoiminta ja liikuntaa tukevat materiaalit, liikunnan suunnittelija Janne Haarala, Hengitysluitto Heli

klo 13:00 Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma terveystuokunnan edistäjänä:

- katsaus KKI-ohjelman toimintamuotoihin ja terveystuokunnan yhteiskunnalliseen merkitykseen, projektisuunnittelija Kaisa Koivuniemi, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
- Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -opas sekä muut KKI-ohjelman liikuntaa tukevat materiaalit, harrasteliikuntapäällikkö Janne Hopeakangas, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry



LIITE 7.

Astmapalvelun terveystuokuntamoduuli: Koulutuspäivä



klo 14:00 Tutustuminen tuolikuntosaliin, Gymstick International

klo 14:30 Iltapäiväkahvit (+ mahdollisuus tutustua materiaaleihin ja testeihin*)

klo 15:00 Pilottihankkeella sisälle apteekkien kulttuuriin, harrasteliikuntapäällikkö Janne Hopeakangas, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

klo 15:15 Uusi lisäpalvelu apteekin asiakkaiden terveyden edistämiseksi:

- apteekin astmapalvelun terveystuokuntamoduuli, asiantuntijaproviisori Johanna Salimäki, Suomen Apteekkariliitto
- apteekin tiskin takana koettua, kuultua ja sanottua, farmaseutti ja liikunnanohjaaja Mari Rantanen, Tampereen Sammon apteekki

klo 16:15–16:30 Keskustelua ja päivän päätös

Hyvä tietää:

*Päivän aikana on mahdollista osallistua InBody -kehonkoostumusmittaukseen sekä tutustua muihin liikuntaa tukeviin materiaaleihin ja työkaluihin. InBody-testaukset toteuttaa FISAF Personal Trainer Kalle Ilvonen Stamina Trainersista.



APTEEKIN ASTMAPALVELU



ASIAKASTIETOLOMAKE

ASIAKKAAN TIEDOT

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____
 Osoite: _____ Sairausnumerot KELA-kortista: _____
 _____ Puh.nro: _____

TERVEYDENHUOLLON YHTEYSTIEDOT

Astman hoidosta vastuussa oleva lääkäri / yhteystiedot: _____
 Missä reseptit on uusittu? (jos eri kuin yllä) _____
 Astmahoitaja / yhteystiedot: _____

TOIVEET ASTMAPALVELUN SUHTEEN

Mistä asioista koette erityisesti kaipaavanne lisätietoa tai neuvontaa?

- astma sairautena
 astmalääkkeiden vaikutukset ja/tai haittavaikutukset
 hengitettävien astmalääkkeiden ottotekniikka
 astmalääkkeiden annosapuvälineiden käyttö
 PEF-mittarin käyttö
 PEF-seurantataulukon täyttäminen
 astmalääkkeiden annosten muuttaminen pahenemisvaiheessa
 tupakoinnin lopettaminen
 astmaa sairastavalle sopiva liikunta
 jokin muu asia, mikä /mitkä? _____

TERVEYDENTILA JA OIREET

Mikä hengityssairaus Teillä on todettu? astma keuhkohtaumatauti molemmat

Kauanko sairaus on kestänyt? Oireita vuodesta _____ diagnoosi tehty vuonna _____

Viimeiset lääkärisäkäynnit (kk/vuosi): astmaoireiden vuoksi _____ kontrollikäynnillä _____

Onko Teillä ollut sairaalajaksoja astman vuoksi? kyllä ei Milloin viimeksi? _____

Oletteko viimeisen 6 kk aikana tarvinnut kortisonitablettikuureja astman vuoksi? kyllä ei

APTEEKIN ASTMAPALVELU



Liite 2

LIIKUNTA

Kuinka paljon liikutte päivässä ja viikossa keskimäärin kevyesti hengästyen ja hikoillen (esim. kävely asioidessa, kova siivoaminen, leikki, remontointi, metsätyöt, pihatyöt)?

_____ min jaksoissa, _____ kertaa päivässä eli yhteensä _____ min päivässä

0 1 2 3 4 5 6 7 päivänä viikossa (ympyröikää)

Kuinka usein harrastatte kuntoliikuntaa?

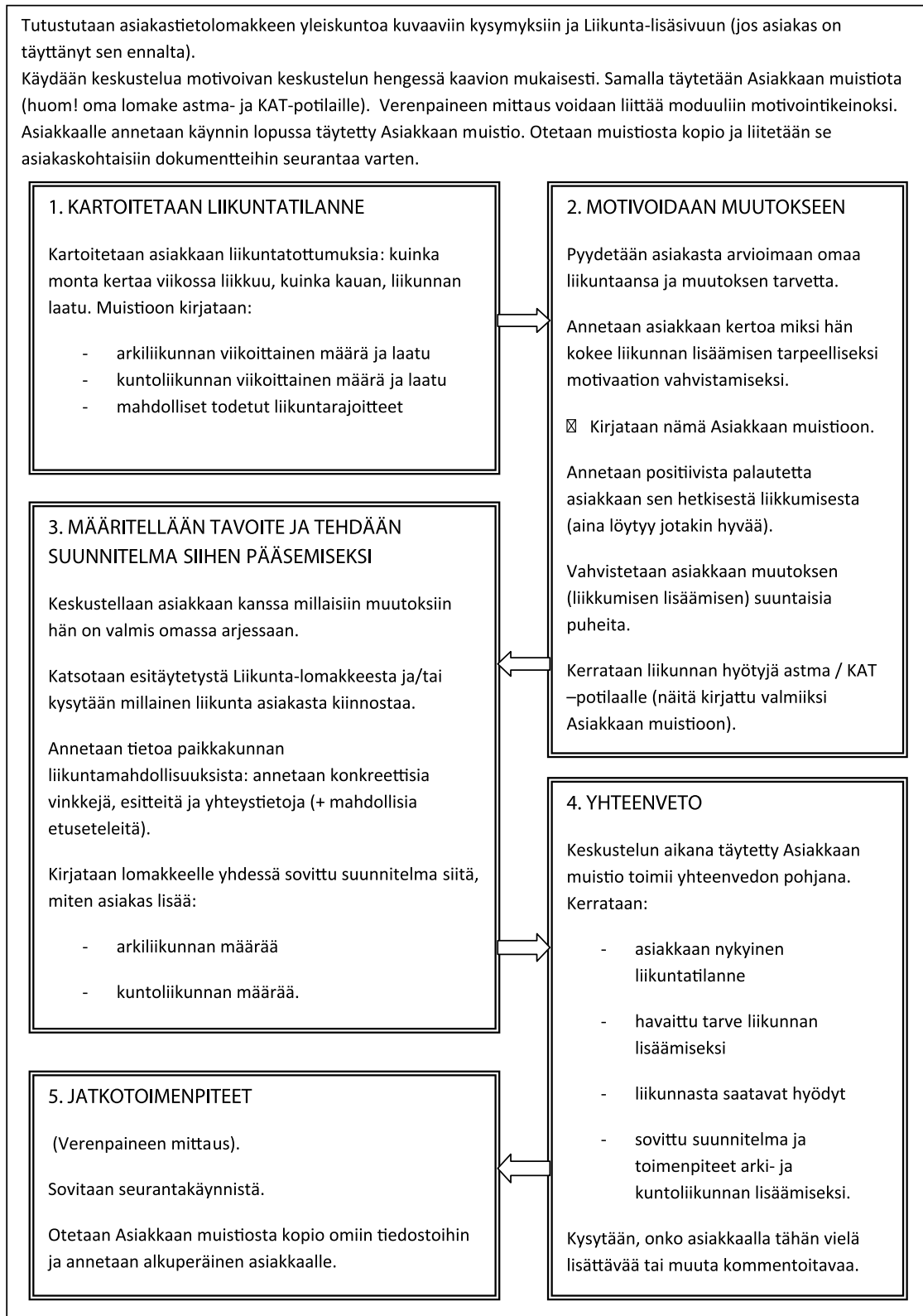
	kertaa/viikko	min/kerta
- kestävyysliikuntaa (uinti, soutu, juoksu, hiihto, pyöräily, reipas kävely)	_____	_____
- lihaskuntoa/liikehallintaa (tanssi, kuntosali, venyttely, pallopelit, laskettelu, kuntojumpat)	_____	_____

Onko lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen todennut teillä olevan rajoitteita liikkumisen suhteen? Minkälaisia?

Minkälainen liikunta kiinnostaa teitä?

Miten olisitte valmis lisäämään arkiliikuntaa (hyötyliikuntaa)? Entä kuntoliikuntaa?

ASTMAPALVELUN TERVEYSTUOKUNTAMODUULI



LIITE 11.

Astmapalvelun terveystuokuntamoduuli: Muistiopohja astma-asiakkaalle

Päiväys: ___/___/20__

Palvelua tarjoavan astma-asiantuntijan ja apteekin yhteystiedot:

APTEEKIN ASTMAPALVELUN TERVEYSTUOKUNTAMODUULI

Asiakkaan muistio

1. NYKYINEN LIKUNTATILANNE

Viikoittainen arkiliikunta:

Viikoittainen kuntoliikunta:

Liikuntarajoitteet:

2. MUUTOSTARVE

Oma arvio nykytilanteesta:

Syyt liikunnan lisäämiseksi:

Astmaa sairastava hyötyy liikunnasta:

- säännöllinen liikunnan harrastaminen on osa astman hoitoa
- vastustuskyky infektioita vastaan lisääntyy
- rintakehän liikkuvuus ja hengityselimien kunto paranevat
- hyvä fyysinen kunto vähentää taipumusta astmaoireiluun
- liikunta parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia

3. TAVOITE JA MITEN SIIHEN PÄÄSTÄÄN

Arkiliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

Kuntoliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

5. SEURAAVA KÄYNTI

___ / ___ / 20___. Aikaa varataan ___ min.

Ei tarvetta jatkokäynneille .

4. SEURANTAMITTAUKSET

Verenpaine: _____ mm/Hg

LIITE 12.

Astmapalvelun terveystuokuntamoduuli: Muistiopohja KAT-asiakkaalle

Päiväys: __/__/20__

Palvelua tarjoavan astma-asiantuntijan ja apteekin yhteystiedot:

APTEEKIN ASTMAPALVELUN TERVEYSTUOKUNTAMODUULI

Asiakkaan muistio

1. NYKYINEN TUOKUNTATILANNE

Viikoittainen arkiliikunta:

Viikoittainen kuntoliikunta:

Liikuntarajoitteet:

2. MUUTOSTARVE

Oma arvio nykytilanteesta:

Syyt liikunnan lisäämiseksi:

Keuhkohtaumaasairastava hyötyy liikunnasta:

- säännöllinen liikunnan harrastaminen on tärkeä osa hoitoa ja hyvinvointia
- liikunta on suoraan yhteydessä toimintakykyyn
- liikunta kohottaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia

3. TAVOITE JA MITEN SIIHEN PÄÄSTÄÄN

Arkiliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

Kuntoliikunnan määrää lisätään seuraavasti:

5. SEURAAVA KÄYNTI

__ / __ / 20__. Aikaa varataan __ min.

Ei tarvetta jatkokäynneille .

4. SEURANTAMITTAUKSET

Verenpaine: _____ mm/Hg

Motivoivan keskustelun keinot – Esimerkkejä neuvontakeskustelujen tueksi

Tutki – Aloituskysymys

- Kuinka paljon tiedät ...?
- Tiedätkö näistä asioista ...?
- Koetko ongelmia
- Kerro, miten käytät
- Sinähän tiedät jo, että...

Tutki – Muutosvalmius

- Kuinka tärkeää sinulle on muuttaa?
- Jos näytän sinulle tämän asteikon, mihin sijoittaisit itseäsi?
- Kuinka valmiiksi muutokseen arvioisit itsesi?

Tarjota – Tietoa, neuvoja, ohjeita

- Haluatko että kerron sinulle
- Voinko kertoa, miten yleensä
- On olemassa useita tapoja ...
- Haluatko että käydään niitä yhdessä

Tutki – Muutoksen edut ja haitat

- Miksi muutos olisi mielestäsi tärkeää?
- Millaisia hyötyjä/haittoja muutoksesta sinulle olisi?

Tutki – Kyky


- Kuinka suureksi arvioit kykysi/mahdollisuutesi muutoksen tekemiseen?

Tarjota ja tutki – Suunnitelma

- Mikä olisi seuraava askel?
- Mikä sinusta olisi paras vaihtoehto?
- Miltä nämä ehdotukset vaikuttavat?
- Mitä uskoisit voivasi ...?
- Miltä tämä kuulostaa sinusta?

Yhteenveto

- Tänään puhuttiin ...
- Sovittiin, että ...
- Tuliko tässä mielestäsi kaikki?



- Motivoiva Keskustelu – menetelmä tuloksellisen omahoidon tukemiseksi Suomen Apteekkariliitto 2008 -

Valmius muutokseen:

En ole valmis
Epävarma
Olen valmis

Kyky:

0
10



LIITE 14.
Esimerkki alueellisesta verkostotapaamisesta



Kutsumme Sinut ja tahosi Liikkujan Apteekki -hankkeen verkostotapaamiseen

perjantaina 11.11.2011 klo 14.00 – 15.30 LiikUn toimistolle (Liisankatu 11, Pori)

Liikkujan Apteekki -hanke on KKI -ohjelman, Hengitysliitto Helin, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ry:n aluejärjestöjen yhteistyössä toteuttama liikuntaneuvontahanke.

Hankkeen tarkoituksena on tukea ja aktivoida apteekkeja sisällyttämään liikunta-asiaa vahvemmin osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia. Tavoitteena on, että liikunta-asioiden huomioimisesta tulisi apteekkeissa "automaattinen ajatusmalli" ja lisäarvo jo olemassa oleviin palveluihin. Näin ollen apteekkeissa voitaisiin lääkeneuvonnan ohella puhua liikunnan ja ravinnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta.

Hankkeessa lisätään ja päivitetään apteekkien henkilökunnan tietotaitoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä, liikuntaan liittyvistä työkaluista sekä **paikkakunnan liikuntapalveluista, joiden pariin asiakkaan voisi ohjata**. Hankkeen toimintamuotoja ovat muun muassa apteekkeissa asiakkaille järjestettävät teema- ja testaustapahtumat, apteekkien henkilökunnalle tarjottavat koulutukset ja erilaiset tukimateriaalit.

Olemme valinneet verkostotapaamiseen pilottiapteekkien yhteistyötahoja sekä muita paikkakunnan liikunta- ja hyvinvointipalvelujen tuottajia, sekä kaupungin liikunta- ja terveystoimen edustajia. Tapaamisessa esitellään mm. Liikkujan Apteekkihanketta, mietitään miten ja millaista yhteistyötä saadaan hankkeen puitteissa aikaan, tutustutaan mm. erilaisiin materiaaleihin kahvittelun merkeissä.

Pyydämme, että ilmoittaisitte ketä tahostanne on tulossa **2.11. mennessä** osoitteeseen juha.koskelo@liiku.fi, niin saamme sovittua/tilattua kahvituksen ja materiaalit ym.

Tervetuloa mukaan!

Terveisin

Juha Koskelo
Harrasteliikuntapäällikkö
LiikU ry

Marjo Rajamäki
Apteekkari
Porin Keskusapteekki

Markku Larjomaa
Apteekkari
Karhu Apteekki



Neuvontatyöstä jopa 500 miljoonan vuosisäästöt

Apteekkien kova kilpa monipuolista palvelut

Apteekkien asiakkailleen antama neuvonta säästää Suomen Apteekkariliiton teettämän tutkimuksen mukaan yhteiskunnan kuluja noin 500 miljoonaa euroa vuodessa. Säästöä syntyy muun muassa siitä, että pienemmistä vaivoista johtuvat turhat lääkärisäkäynnit vähenevät.

Kova kilpailu on pakottanut apteekit monipuolistaan palveluitaan. Apteekkeihin on palkattu terveydenhoitajia, jotka antavat rokotuksia, tekevät erilaisia mittauksia tai neuvovat vaikkapa painonhallinnassa.

Tällä viikolla apteekit alkavat jakaa myös liikunta-

neuvoja. Ensi vuoden loppuun kestävässä Liikkujan apteekki -hankkeen pilottivaiheessa on mukana 15 apteekkiä, joista viisi on varsinaissuomalaisia.

-Apteekkeilla arvioidaan olevan 50-60 miljoonaa asiakaskontaktia vuodessa. Se antaa niille hyvät mahdollisuudet sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen, sanoo hanketta Varsinais-Suomessa koordinoiva **Tino-Taneli Tanttu**, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:stä.

-Oman terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien määrä on kasvanut viimeisten vuosien aikana rajusti. Se tulee olemaan yksi suurimmista haasteita

niin kuntatalouden kuin terveydenhuollonkin kannalta.

Tantun mukaan olisi lyhytnäköistä olla satsaamatta liikuntaan, jonka ennaltaehkäisevä vaikutus sairauksien syntyyn on kiistaton.

Liikkujan Apteekki -hanketta ovat kehittäneet yhteistyössä Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Hengitysliitto Heli ja Suomen Apteekkariliitto. Pilottivaiheen jälkeen toiminnan toivotaan leviävän valtakunnalliseksi kansanterveysohjelmaksi.

■ TALOUSLIITE

TIETO TUO SÄÄSTÖÄ

Apteekkien neuvontatyö karsii turhia lääkärisäkäyntejä

TPS-kapteeni ryhtyi yrittäjäksi
SIVU 3

Tekstiilitalan perusosaaminen jää taidealojen jalkoihin
SIVU 14

Apteekit tarjoavat entistä enemmän myös yleisiä terveysneuvoja. "Tänään on sellainen alkuvuoro", apteekkiari Pirjo Niähtälä sanoo.

LISÄÄ PIIRJO NIÄHTÄLÄN MIETTEITÄ SIVULLA 8-9

Apteekin hyllyltä löytyy nyt liikuntaneuvojakin

ELINA VALKONEN
Pori

Ei pidä kummastella, jos farmaseutti iskee tiskiön tietoa liikuntataipokista ja -lajeista rohtojen seuraksi apteekkiikäynnillä.

Muutamia satakuntalaisia apteekkeja on nimittäin valjastettu kolmevuotiseen Liikkujan Apteekki -pilotihankkeeseen. Tarkoituksena on tarjota apteekissa asioiville tietoa liikunnasta terveyden edistämiseksi ja vinkkejä paikallista liikuntamahdollisuuksista.

Mukana kokeiluissa on apteekkeja myös Varsinais-Suomesta ja Pohjois-Pohjanmaalta.

Kohderyhmänä ovat erityisesti työikäiset naiset ja miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa, kertoo hanketta koordinoiva Lounais-Suomen liikunta ja urheilun ry:n projektipäällikkö Tino-Taneli Tanttu.

Tantun mukaan apteekit ovat luonteva paikka ottaa liikuntaan liittyviä asioita esille.

– Melkein kaikilla on joskus asiaa apteekkiin. Tavoitamme ihmisiä, joita ei muuten liikunta-asioissa välttämättä kohdattaisi. Apteekkeilla on myös tietty auktoriteettiasema. Jos siellä jotain sanotaan, sen täytyy pitää paikkansa.

Tasapuolisesti kaikille

Apteekin henkilökunta tarjoaa liikuntatietoutta erilaisten kampanjaviikkojen nimissä kaikille kävijöille. Ketään ei valikoida neuvojen kohteeksi lääkityksen taikka ulkomuodon perusteella, vakuuttaa Tanttu.

– Toki jos ihminen avaa pelin itse, on vaikka hakemassa lääkitystä painonpudotukseen, apteekin henkilökunta voi ottaa siitä kiinni ”luvan kanssa”.

Tanttu uskoo, että valmius ot-

Apteekkeilla on myös tietty auktoriteettiasema. Jos siellä jotain sanotaan, sen täytyy pitää paikkansa.

Tino-Taneli Tanttu
Lounais-Suomen liikunta ja urheilun ry:n projektipäällikkö

taa tietoa vastaan on olemassa, koska apteekissa ollaan yleensä oman terveyden asialla. Kynnys keskustella liikunnasta lääkärin keskellä on matalampi kuin esimerkiksi kaupungin liikuntaneuvojan pakeilla.

Tantusta on tärkeää kertoa ihmisille mahdollisimman tarkkaan, missä ja miten voi liikua.

– On helppoa sanoa, että pitäisi harrastaa liikuntaa. Yhtä help-

poa on sivuuttaa kehoitus. Vähän niin kuin lääkäri sanoisi, että nyt pitää syödä lääkkeitä, mutta ei kertoisi mitä lääkkeitä.

Neuvonta käynnistyy kokeiluapteekkeissa teemapäivillä ja jatkuu vuoden loppuun asti. Ensi vuodeksi se laajenee kaikkiin apteekkeihin.

Hankkeen takana ovat Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma, Hengitysliitto Feli, Suomen Apteekkariliitto sekä muun muassa kaupunkien ja kuntien liikunta-toimet.

Menovinkki

➔ Porin 9. Karhuapteekissa, 22.10. kello 12–16 Porin Keskusapteekissa, 8.11. kello 14–18 Raumalla ja 9.11. kello 14–18 Eurajoella. Tarjolla muun muassa ilmaista kehonkoostumuksen mittausta.



Teemapäivä houkutteli Uuteen Apteekkiin torstai-iltapäivän aikana runsaasti väkeä. Kaupungin liikuntaneuvola ja muita liikuntamahdollisuuksia oli markkinoimassa erityis- ja terveysliikunnan ohjaaja Heidi Vuori (vasella).

Liikunta ehkäisee ja hoitaa sairauksia

Jotta terveellisten elämäntapojen omaksuminen ei jäisi airtakaan tiedonpuutteesta kiinni, Uudessa Apteekissa voi jatkossa keskustella henkilökunnan kanssa siis myös liikunta-asioista.

– Meillä on valmiudet antaa perusneuvontaa ja täällä me ohjaamme tarvittaessa esimerkiksi kaupungin liikuntaneuvolaan, totefti apteekki Tuula Kiiskinen.

Liikuntaneuvola ja kaupungin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia tempauksessa markkinoitui erityisesti terveysliikunnan ohjaaja Heidi Vuori muistutti, että pelkätään jo hystyriikun lisäksi lisäaskeleita. UKK-instituutin viikoittaisesta liikuntapiirakasta kannattaa Vuoren mukaan myös ottaa mallia.

Apteekissa olivat paikalla myös Varsinais-Suomen Sydän- ja V-S:n Hengitysliiton edustajat ja karnassa tietoa.

Liikkujan Apteekissa käytiin innolla testauttamassa kehon koostumusta

Merja Halinen

Uudenkaupungin Uudessa Apteekissa parvella torstai-iltapäivänä normaalia enemmän väkeä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilun (LiikU) järjestämän tempauksen houkuttelemassa. Liikkujan Apteekki -hankkeen teemapäivänä apteekkiin poikenneille jaettiin monenlaista

tietoa liikunnasta ja terveydestä.

Varsinais-Suomi on valtakunnallisen hankkeen yksi pilottilaiteita. Torstaista teemapäivä vietettiin viidessä apteekissa.

– Me innostuimme hankkeesta kovasti, sillä liikunnalla on suuri vaikutus sairauksien ennaltaehkäisyssä. Liikunta on myös tärkeä

hoitomuoto monessa sairaudessa, tähdensi apteekki Tuula Kiiskinen.

Eniten ihmisiä tuntui kiinnostavan mahdollisuus mitata omaa kehon koostumusta. Sen verran paljon numeroita, kappyyrä ja taulukkoa testitulospaperi sisälsi, että omin avuin tuloksia ei tarvinnut tulkita. Hankkeen koordinaattorina Varsi-

nais-Suomessa toimiva Tino-Taneli Tanttu LiikU:sta kertoi aina pienelle ryhmälle kerrallaan kohta kohalta, mitä mikin tulos tarkoittaa ja miten sitä voi tulkita.

– Ylipainoa selitellään usein sillä, että on painavat liiat tai kuuluu isoluisiin ihmisiin. Testituloksista naette, että luiden kuivapaino on vain pari, kolme kiloa.



Tino-Taneli Tanttu selvitti kehon koostumusmittauksessa käyneille, miten tuloksia pitäisi tulkita.

Liikkujan Apteekki



Haluatko elämänlaatua?
Haluatko lisätehoa
lääkehoitoon?

Löydä lääke nimeltä liikunta!

Mihin SINÄ haluaisit liikkumisella vaikuttaa?

- verenpaineeseen
- sokeritasapainoon
- kolesteroliarvoihin
- astman ja muiden hengityssairauksien hoitoon
- tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon
- mielenhuoltoon
- työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen
- painonhallintaan, ulkonäköön
- unen määrään ja laatuun
- ihmissuhteisiin
- rentoutumiseen, virkistäytymiseen

Liikunta vaikuttaa näihin kaikkiin!

Kysy apteekistasi liikuntalääkitystä!

Liikkumattomuus on maailman neljänneksi yleisin syy ennenaikaiseen kuolemaan. Lähde: WHO



Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Viitaniementie 15a
40720 Jyväskylä
www.kki.likes.fi

ISBN 978-951-790-309-7
ISSN 0357-2498