

Laura Pajunen, Sari Kivimäki, Janne Haarala



# LIIKUNTAÄ LÄÄKKEEKSI – TERVEYSLIIKUNTA APTEEKKIEN NEUVONTAPALVELUNA

*Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin  
toteutuksesta ja toimivuudesta*





Laura Pajunen, Sari Kivimäki, Janne Haarala

# LIIKUNTAÄ LÄÄKKEEKSI – TERVEYSLIIKUNTA APTEEKKIEN NEUVONTAPALVELUNA

*Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin  
toteutuksesta ja toimivuudesta*



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

Jyväskylä 2016

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 321

ISBN 978-951-790-414-8 (nid)  
ISBN 978-951-790-415-5 (pdf)  
ISSN 0357-2498 (nid)  
ISSN 2342-4788 (pdf)

Ulkoasu Kotisaari Graphic Management Oy  
Kuvat Jiri Halttunen, Studio Juha Sorri  
Paino Forssa Print Oy 2016  
Jakelu Kunnossa kaiken ikää -ohjelma  
Lutakonaukio 1  
40100 Jyväskylä  
[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

Copyright Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus

# LIIKUNTAÄ LÄÄKKEEKSI – TERVEYSLIIKUNTA APTEEKKIEN NEUVONTAPALVELUNA

*Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin  
toteutuksesta ja toimivuudesta*

# Tiivistelmä

Laura Pajunen, Sari Kivimäki ja Janne Haarala. Liikuntaa lääkkeeksi – terveysliikunta apteekkien neuvontapalveluna: Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin toteutuksesta ja toimivuudesta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2016, 60 sivua.

Liikkujan Apteekki -konsepti on KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä kehittämä toimintamalli, jota toteutetaan osana KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan valtakunnallisia toimenpiteitä. Konsepti tarjoaa toimintatavan, jossa apteekit voivat ottaa terveysliikunnan osaksi apteekin neuvontapalveluita. Liikkujan Apteekista saa sekä ennaltaehkäisevää liikuntaneuvontaa että tietoa liikunnasta lääkeshoidon tukena. Apteekit nähdään oivallisena väylänä tavoittaa liikkumattomia suomalaisia, sillä apteekit palvelevat monipuolisesti erilaisia asiakkaita – myös sellaisia, jotka käyttävät muita terveydenhuollon palveluita harvoin.

Tämän selvityksen tarkoituksena on pureutua Liikkujan Apteekkien tilanteeseen, Liikkujan Apteekki -konseptin toteuttamiseen sekä apteekkien toiveisiin, onnistumisiin ja kehitysehdotuksiin. Selvityksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen sekä puhelinhaastatteluiden keinoin. Kyselylomake lähetettiin 142 apteekille ja kyselyyn vastasi 60 apteekkia. Kyselyn tulosten perusteella valittiin vielä 12 apteekkia tarkentavaan puhelinhaastatteluun, jossa syvennettiin kyselylomakkeessa esiin nousseita seikkoja.

Selvitykseen osallistuneilla apteekkeilla Liikkujan Apteekki -konsepti on melko näkyvä osa apteekin palveluita ja arkea. Liikkujan Apteekki on yksi palapelin osa, jota toteutetaan muun apteekkiarjen mukana. Näkyvimpiä muutoksia apteekkien arkeen konsepti on tuonut erilaisten liikunnallisten tempausten, liikunnan puheeksioton sekä paikallistoimijoiden kanssa toteutetun yhteistyön myötä. Liikkujan Apteekit kokevat konseptin olevan virkistävä lisä apteekkityöhön, ja osa työntekijöistä on myös itse innostunut liikunnasta konseptin myötä. Yhtenä suurimpana onnistumisena apteekit kuitenkin pitävät tyytyväisiä asiakkaita.

Apteekit kaipaavat aiempaa enemmän vertaistukea muilta apteekkeilta konseptin toteuttamiseen. Apteekit toivoivat lisää aktiivisuutta myös yhteistyökumppaneiltaan. Apteekkien liikunnan yhdyshenkilöt kaipaavat enemmän tukea toimintaan apteekin muulta henkilökunnalta. Lisäksi apteekit toivovat toiminnan tueksi monipuolista koulutusta, kätevää terveysliikunta-aiheista materiaalia sekä keinoja liikunnan puheeksiottamisen tueksi.

Apteekin rooli on kirjattu joidenkin kuntien asiakirjoissa osaksi kunnan liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketjua. Joissain apteekkeissa hyödynnetään myös kunnan liikunta- ja terveystoimen sekä apteekin yhdessä luomaa liikuntalähetekäytäntöä. Yleisesti ottaen liikunnan palveluketju sekä liikuntalähetekäytännöt vaikuttavat vielä olevan apteekkeille käytäntöinä vieraita. Kuitenkin moni apteekki kokee, että apteekin roolia terveysliikunnan edistäjänä voisi korostaa aiempaa enemmän.

Selvityksessä käy ilmi, että Liikkujan Apteekit ovat lunastaneet paikkansa terveysliikunnan edistäjinä. Konsepti on edennyt suunnitelmien mukaisesti ja uusia apteekkeja tulee mukaan säännöllisesti. Selvityksestä nousee esiin kehittämiskohteita ja -ideoita, joihin pureudutaan seuraavien vuosien aikana. Tavoitteena on edelleen vahvistaa apteekin roolia osana liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketjua.

# Sisällys

1	Johdanto	9	7	Liikkujan Apteekit vuonna 2016 – yhteenvedo tuloksista	41
2	Liikkujan Apteekki -konseptin tausta ja tavoitteet	11	7.1	Konseptin toteuttaminen	41
	2.1 Liikkujan Apteekki -konsepti osana liikunnan edistämistyötä	12	7.2	Yhteistyö paikallistoimijoiden kanssa	41
	2.2 Liikkujan Apteekki -konseptin alkuvaiheet	13	7.3	Monipuolista koulutusta konseptin toteuttamisen tueksi	41
3	Liikkujan Apteekki -konseptin kehittyminen vuosien varrella	15	7.4	Apteekkien kokemusten jakaminen	42
	3.1 Koulutus ja konseptin näkyvyyden lisääminen	15	7.5	Apteekin työntekijöiden osallistuminen konseptin toteutukseen	42
	3.2 Apteekkien palaute	16	7.6	Liikuntavälineet ja materiaalit	42
4	Aineisto	17	7.7	Liikunnan palveluketju ja liikuntalähetekäytännöt	43
5	Kyselylomakkeen tulokset	19	7.8	Onnistumiset	43
	5.1 Terveysliikunta osana apteekin asiantuntijapalveluita	19	8	Katse tulevaan – Liikkujan Apteekin näkömöt	45
	5.2 Apteekin työntekijöiden osallistuminen Liikkujan Apteekki -toimintaan	20		LÄHTEET	47
	5.3 Liikuntahylly	21		LIITE 1: Verkkokyselylomake	48
	5.4 Materiaalit	23		LIITE 2: Puhelinhaastattelun yleisrunko apteekkeille	53
	5.5 Kampanjat sekä teema- ja testipäivät	24		LIITE 3: Esimerkkejä liikunnan palveluketjuista ja liikuntalähetekäytännöistä	55
	5.6 Apteekkien yhteistyö paikallistoimijoiden kanssa	26		LIITE 4: Esimerkki apteekin hyödyntämästä liikkumislähetelomakkeesta	57
	5.7 Apteekkien rooli liikunnan palveluketjussa	27			
	5.8 Terveysliikuntaan liittyvät koulutukset	27			
	5.9 Apteekkien onnistumiset	28			
	5.10 Muu palaute	29			
6	Puhelinhaastattelujen tulokset	31			
	6.1 Liikkujan Apteekki arjessa	31			
	6.2 Liikuntahylly ja materiaalit	32			
	6.3 Liikunnan puheeksiottaminen apteekkeissa	33			
	6.4 Apteekin työntekijöiden osallistuminen ja suhtautuminen Liikkujan Apteekki -konseptiin	33			
	6.5 Tapahtumat sekä teema- ja testipäivät	35			
	6.6 Liikuntalähete ja liikunnan palveluketju	36			
	6.7 Apteekkien ideoita ja palautetta	38			







# 1 Johdanto

Liikunnan lisäämiselle ja istumisen vähentämiselle on yhteiskunnassamme selkeä tarve. Aktiivisemman elämäntavan edistäminen edellyttää yli sektorirajojen tehtävää yhteistyötä. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2013 julkaisemissa valtakunnallisissa yhteisissä linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan painotetaan eri tason toimijoiden roolia liikuntatietouden lisäämisessä ja liikunnallisen elämäntavan edistämässä (sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

Kunnat toimivat avainroolissa liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä, ja kunnissa liikuntasektorin toimintaa tulisi suunnata aiempaa enemmän terveyttä edistävän liikunnan järjestämiseen panostamalla esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntatoimintaan sekä liikunnan palveluketjuun. Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnan eri tahojen, muun muassa julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoita, jotka tekevät suunnitelmallista ja rajat ylittävää yhteistyötä asiakkaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Asiakkaalle tämä näyttäytyy palveluina, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden (Tuunanen ym. 2016).

Yhtenä paikallistason toimijana väestön liikunnallisen elämäntavan edistämässä nähdään apteekki, joka kohtaa päivittäin lukuisia asiakkaita, jotka hyötyisivät liikunnasta sairautensa hoidossa. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman, Hengitysliiton, Apteekkariliiton ja Liikunnan aluejärjestöjen kehittämä Liikkujan Apteekki-konsepti pyrkii osallistamaan apteekit ympäri Suomea liikunnan edistämistyöhön. Päämääränä konseptissa on sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia\* sekä tuoda terveysliikunta osaksi apteekkien arkea ja asiakasneuvontatilanteita. Liikkujan Apteekki-konseptin tavoitteena on luoda liikunnasta lisäarvoa apteekin jo olemassa oleviin palveluihin ja saada apteekista vahva terveyden edistämisen ja terveysliikunnan yhteistyökumppani osaksi kunnan liikunnan ja hyvinvoinnin

palveluketjua. Tällä hetkellä (syyskuu 2016) Liikkujan Apteekkeja on 151 ja konseptissa mukana olevien apteekkien määrä lisääntyy sekä toiminnan sisältö monipuolistuu jatkuvasti.

Tämän selvityksen tarkoituksena on pureutua tapoihin toteuttaa Liikkujan Apteekki -konseptia eri apteekteissa sekä tarkastella apteekkien toiveita, onnistumisia ja kehitysehdotuksia konseptiin liittyen. Selvitys toteutettiin verkkokyselyn ja puhelinhaastattelun keinoin ja tulokset on esitetty erikseen näiden tiedonkeruumenetelmien osalta. Selvityksen lopussa suunnataan katset myös tulevaan ja pohditaan Liikkujan Apteekki -konseptin etenemistä jatkossa. Yhtenä tärkeimpänä lopputulemana halutaan jakaa Liikkujan Apteekkien kesken toimivia konseptin toteutustapoja ja käytäntöjä sekä toisaalta löytää konseptin tämän hetkisiä kehittämiskohteita.



\* Apteekin kansanterveysohjelmat, joilla edistetään yleisimpien kansansairauksien ehkäisyä ja hoitoa yhteistyössä muun terveydenhuollon kanssa.



Pharmacist's name tag: **Pharmacist**

Customer's name tag: **Pharmacist**

Pharmacy name: **VOITURUOKA**



Health brochures on the table:

- Eläkevuodet edessä**
- Matka hyvään kuntoon**
- TÄRVI TILASLUJTEEN on tärkeä!**
- LIIVINPAINA LIIKKEESSÄ**
- UUKOILU**
- POIKKEUSPÄIVÄT**
- YKSINKERTAINEN YLÖSNOUSU TEEDEKSÄ ITÄVÄÄ**
- PISTÄVÄSTI PAINO PAINOON**
- LUONKO KALIBAN**



# 2 Liikkujan Apteekki -konseptin tausta ja tavoitteet

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat oleellinen osa terveellistä elämää. Jatkuvasti kertyvä tutkimusnäyttö osoittaa, että liikunta on terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi paitsi vaikuttava myös turvallinen ja taloudellinen keino. Liikunnan tulisikin olla osa yleisten pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Terveyden kannalta riittävällä liikunnalla on lukuisia suotuisia vaikutuksia hyvinvointiin ja toimintakykyyn (kuva 1). Kuitenkin vain noin kymmenesosa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, ja nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta ja istumista (Husu ym. 2011). Liikkumattomuus ja runsas istumisen määrä yhdessä ovat oleellisia tekijöitä lukuisten kansanterveysongelmien kehittymisessä (Vuori & Laukkanen 2010). Maailman terveysjärjestö WHO (2011) onkin todennut liian vähäisen liikunnan olevan neljänneksi yleisin syy enneaikaiseen kuolemaan korkean elintason maissa.

Liikkumattomuudesta ja liiallisesta istumisesta johtuvat ongelmat aiheuttavat vuosittain myös merkittäviä terveydenhuollon kustannuksia (Kiiskinen ym. 2008; sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Kustannukset koostuvat sekä suorista (esimerkiksi terveydenhuollon käynnit, sairaalapäivät, toimenpiteet) että epäsuorista kustannuksista (esimerkiksi sairauspoissaolot, tuottavuuden heikentyminen, enneaikaiset kuolemantapaukset). Liikkumattomuuden ja terveydenhuollon kustannusten kasvun yhteys toisiinsa selittyy pitkälti terveyden kannalta liian vähän liikkuvien riskillä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, metaboliseen oireyhtymään, tyyppin II diabetekseen, verenpaineautiin sekä muun muassa rinta- tai paksusuolensyöpään (Kolu ym. 2014).

## Tyyppin II diabetes ja lihavuus

- Auttaa painonhallinnassa
- Helpottaa sokeritasapainon ylläpitoa

## Verenkiertoelimistön sairaudet (esimerkiksi kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta)

- Alentaa verenpainetta
- Muuttaa veren rasva-aineita suotuisammaksi (esimerkiksi HDL-kolesterolipitoisuuden lisääntyminen sekä LDL- ja triglyseridipitoisuuksien vähentyminen)
- Parantaa sydämen pumppaustehoa

## Hengityselimistön sairaudet (esimerkiksi astma, keuhkohtaumatauti)

- Vähentää hengenahdistusta
- Voi vähentää keuhkoputkien tulehdusreaktioita ja supistumisherkkyyttä

## Tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat

- Kroonisissa vaivoissa vähentää koettua kipua ja edistää toimintakykyä
- Tuki- ja liikuntaelimestön hyvä kunto tärkeää myös muiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

## Mielenterveyden ongelmat ja muistisairaudet

- Vähentää masennus- ja ahdistusoireita
- Suojaa muistin ja tiedonkäsittelyn toimintoja

**KUVA 1.** Säännöllisen liikunnan vaikutuksia yleisimmässä pitkäaikaissairauksissa (Liikunta 2016)

## 2.1 Liikkujan Apteekki -konsepti osana liikunnan edistämistyötä

Liikkujan Apteekki -konsepti on KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä kehittämä toimintamalli, jota toteutetaan osana KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan valtakunnallisia toimenpiteitä. Apteekit nähdään oivallisena väylänä tavoittaa liikkumattomia suomalaisia, sillä apteekit palvelevat monipuolisesti erilaisia asiakkaita. Apteekeissa käy paljon myös sellaisia asiakkaita, jotka käyttävät muita terveydenhuollon palveluita harvoin. Liikkujan Apteekista saa sekä ennaltaehkäisevää liikuntaneuvontaa että tietoa liikunnasta lääkehoidon tukena. Apteekin palveluihin ja asiantuntemukseen myös luetaan ja apteekki on suomalaisille arjen perusturvaa luova lähipalvelu (Suomen Apteekkariliitto 2014a).

Mikä tahansa Suomen Apteekkariliiton jäsenapteekki voi olla Liikkujan Apteekki. Konsepti mahdollistaa toimintatavan, jossa apteekit voivat valita terveysliikunnan yhdeksi apteekin palvelutuotteeksi. Liikkujan Apteekki tarjoaa asiakkaalle lääkkeen lisäksi liikuntatietoa ja kannustusta liikuntaan ottamalla liikunnan puheeksi, jakamalla maksutonta liikunta- ja painonhallintamateriaalia sekä järjestämällä erilaisia liikuntatempauksia

yhdessä paikallisten liikunta- ja terveystoimijoiden kanssa. Verkostoitumalla eri toimijoiden kanssa apteekki saa myös arvokkaita yhteistyökumppaneita. Liikkujan Apteekit saavat käyttöönsä monipuolista materiaalia, kuten apteekin reseptitoimituspisteelle tarkoitettuja tiskikortteja (esimerkiksi Löydä lääke nimeltä liikunta -tiskikortit), Liikkujan Apteekki -kansion sekä oppaita ja esitteitä, jotka toimivat apteekkien tukena liikuntatiedon levittämisessä. Lisäksi osallistumalla koulutuksiin apteekit saavat lisätietoa liikunnan vaikutuksesta eri sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä ideoita konseptin toteuttamiseen käytännössä.

Olennaista Liikkujan Apteekki -konseptin toimintamallissa on sen helppous ja monitasoisuus. Näin ollen Liikkujan Apteekki -konseptiin mukaan lähtenyt apteekki voi toteuttaa toimintaa sille sopivalla tavalla. Myös liittyminen Liikkujan Apteekkien joukkoon on yksinkertaista, sillä apteekki voi aloittaa Liikkujan Apteekki -toiminnan ilmoittamalla halukkuudestaan Apteekkariliitolle.

Toimintaan on luotu tasot apteekin osallistumisen mukaan (taulukko 1): perustasolla kynnys toiminnan aloittamiseen on matala ja lisätasolla aktiivinen toiminta sekä yhteistyö muiden tahojen kanssa korostuvat.

Perustaso	Lisätaso 1	Lisätaso 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apteekissa on esillä painonhallinta- ja terveysliikuntamateriaalia, kuten KKI-ohjelman Pysyvästi paino hallintaan -opas ja Matka hyvään kuntoon -opas.</li><li>• Apteekissa on esillä liikunnan puheeksiottamista tukevat tiskikortit ja kampanjatuotteita.</li><li>• Apteekissa on esillä kunnan liikuntakalentereita ja paikallisten toimijoiden liikuntaryhmäesitteitä.</li><li>• Apteekissa on järjestöjen liikunta-aineistoa ja potilasoppaita.</li><li>• Apteekin henkilökunta osaa kertoa esillä olevan materiaalin sisällöstä.</li><li>• Apteekissa on nimetty liikunnan yhdyshenkilö tai -henkilöt.</li><li>• Apteekista ohjataan kunnan liikuntaneuvonnan pariin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apteekissa on liikuntahylly tai liikuntaan liittyvät tuotteet ja materiaalit ovat muulla tavoin esillä.</li><li>• Apteekki järjestää teemapäiviä yhteistyössä kunnan, Liikunnan aluejärjestön, kansanterveysjärjestöjen ja -yhdistysten sekä yksityisten toimijoiden kanssa.</li><li>• Apteekista ohjataan kunnan, yhdistysten ja yksityisen tahon liikuntapalvelujen pariin.</li><li>• Apteekkihenkilökunta osaa kertoa terveysliikunnan suosituksista.</li><li>• Perustason vaatimukset täyttyvät.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apteekin liikunnan yhdyshenkilö on käynyt terveysliikuntakoulutuksia.</li><li>• Liikkujan Apteekki on osa kunnan liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketjua.</li><li>• Apteekki järjestää erilaisia terveysliikuntatapahtumia ja -kampanjoita asiakkailleen itsenäisesti tai paikallisten toimijoiden kanssa.</li><li>• Perustason ja lisätason 1 vaatimukset täyttyvät.</li></ul>

TAULUKKO 1. Liikkujan Apteekki -tasot

## Liikunnasta lisäarvoa apteekin palveluihin

- Terveysliikuntakoulutusta apteekin henkilökunnalle
- Liikunnan puheeksiottaminen asiakastilanteissa
- Liikunta- ja painonhallintahyly
- Terveysliikunta- ja painonhallintamateriaalia
- Testi- ja teemapäivät
- Polku apteekista kunnan liikuntaryhmiin ja liikuntaneuvontaan
- Tietoa paikallisesta liikuntatarjonnasta

### 2.2 Liikkujan Apteekki -konseptin alkuvaiheet

Liikkujan Apteekki -konsepti käynnistyi vuonna 2009 KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Liikunnan aluejärjestöjen (silloisten SLU-aluejärjestöjen) yhteistyönä Liikkujan Apteekki -kehittämishankkeella. Ajatus Liikkujan Apteekki -hankkeesta ja terveystuomisen esille tuomisesta apteekkeissa nousi esille kuitenkin jo vuonna 1999 Hengitysliiton ja Apteekkariliiton pitkäaikaisen yhteistyön johdosta. Hengitysliiton paikallisyhdistykset ja Apteekkariliiton jäsenapteekit yhteistyökumppaneineen ovat järjestäneet jo vuosien ajan Lisäaika liikunnalle -liikuntatapahtumia lokakuun lopulla talviaikaan siirtymisen aikoihin, ja tapahtumien myötä syntyi oivallus liikunnan lisäämisestä apteekin palveluihin myös laajemmin.

Hankkeeseen valittiin mukaan 15 apteekkia, joiden kanssa testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveystuomisen esille tuomisessa apteekkien arkeen. Vuosina 2010–2011 toteutettu kehittämishanke sai positiivisen ja innostuneen vastaanoton niin hankkeen eri toimijoiden, apteekin ammattilaisten kuin asiakkaidenkin keskuudessa, ja apteekkien todettiin olevan oivallinen väylä terveystuomisen levittämiseen. Kehittämishankkeen tulokset julkaistiin vuonna 2012 (Tuunanen ym. 2012).

Hankkeesta saatuja kokemuksia hyödynnettiin konseptin toimintamuotojen kehittämisessä. Yhtenä isona uudistuksena luotiin terveystuomisen moduuli apteekin astmapalveluun\* Apteekkariliiton koordinoimana yhteistyössä Hengitysliiton ja KKI-ohjelman kanssa. Liikkujan Apteekki -kehittämishankkeen jälkeen terveystuomista järjestettiin koulutusta astmapalveluun

pätevöityneille sekä kehitettiin valinnaiseksi osaksi apteekin astmapalvelua erillinen terveystuomisen moduuli materiaaleineen. Vuonna 2012 astman erityispätevyyskoulutusten lisäksi terveystuomisen koulutuspäivä laajennettiin myös diabeteksen erityispätevyyskoulutukseen, ja Apteekkariliitto tuotti diabetesasiakkaan terveystuomisen tueksi liikuntamateriaalia.

Hankkeen jälkeen Liikkujan Apteekki -konseptia laajennettiin koko Suomeen järjestämällä koulutuskierroksella syksyllä 2012. Koulutus toteutettiin 16 paikkakunnalla ja sen sisältönä olivat hankkeen kokemukset, liikunnan puheeksiottaminen ja liikunnan merkitys terveydelle. Koulutuspäivien tavoitteena oli lisätä osallistujien terveystuomistietämystä, rohkaista liikunnan puheeksiottamiseen asiakastilanteissa sekä antaa mahdollisuus verkostoitumiseen apteekkien, kunnan liikunta- ja terveystuomisen sekä kansanterveysjärjestöjen ja -yhdistysten kesken. Koulutusten kokonaisosallistujamäärä oli yhteensä 517 henkilöä, joista vajaa puolet oli apteekkien ammattilaisia, viidesosa kuntien liikunta- ja terveystuomista sekä reilu viidesosa järjestöjen ja paikallisyhdistysten edustajia.

Kierroksen synnytti kaivattua yhteistyötä apteekkien ja paikallisten liikuntatoimijoiden välille. Koulutuksista annetun palautteen mukaan osallistujat kokivat saaneensa seminaarista varmuutta Liikkujan Apteekki -konseptin toteuttamiseen. Koulutuskierroksen myötä Liikkujan Apteekki -toiminta jatkui apteekkien, paikallisten terveystuomisen toimijoiden, Liikunnan aluejärjestöjen sekä yhdistysten yhteisillä verkostotapaamisilla ja apteekkien teemapäivillä. Toiminta on sittemmin syventynyt osaksi KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan ja liikunnan edistämisen konseptia.

\* Apteekin astmapalvelu on osa apteekkien valtakunnallista ohjelmaa, jonka tavoitteena on edistää astman ja keuhkoastman hoidon onnistumista apteekista saatavan neuvonnan avulla. Apteekin astmapalvelu on henkilökohtainen neuvontapalvelu asiakkaalle, jossa erityispätevyden suorittanut farmaseutti tai proviisori arvioi vastaanottokäynnillä kokonaisvaltaisesti astmaa sairastavan asiakkaan lääkehoidon toteutumista sekä ohjaa omahoidon toteuttamisessa ja seurannassa. Lisäksi neuvonnalla pyritään kannustamaan sairauden hoitotasapainoa ja toimintakykyä parantaviin elintapamuutoksiin. (Suomen Apteekkariliitto 2014b.)







# 3 Liikkujan Apteekki -konseptin kehittyminen vuosien varrella

Liikkujan Apteekki -toiminta on vuosien varrella monipuolistunut ja kehittynyt (taulukko 2), ja yhä useampi apteekki on kiinnostunut lisäämään terveystoiminnan palvelutarjontaansa. Konseptin tavoitteet tuoda terveystoimintaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita sekä käynnistää ja lisätä yhteistyötä paikallisten toimijatahojen välillä ovat toteutuneet suunnitellusti. Liikkujan Apteekki -konsepti nähdään voimavarana toteuttamassa kuntien terveyden edistämistoimenpiteitä. Osa apteekkeista on ottanut käyttöönsä liikuntalähteen\*, jolla asiakas voidaan ohjata kunnan liikuntaneuvontaan\*\*. Yhteistyö paikallisten liikunta- ja terveystoimijoiden kanssa on lisääntynyt ja Liikkujan Apteekista on tullut myös osa Apteekkariliiton jäsenapteekkien farmaseuttisia asiantuntijapalveluja lääkityksen tarkistuspalvelun ja inhalaatiohoidon tarkistuspalvelun lisäksi.

## 3.1 Koulutus ja konseptin näkyvyyden lisääminen

Koulutuksen avulla on lisätty ja ylläpidetty apteekkihenkilökunnan valmiuksia liikunnan puheeksiottoon ja liikunnalliseen ohjaukseen lääkehoidon tukena. Liikunnan aluejärjestöjen toteuttamaan apteekkien henkilökunnalle räätälöityyn Liikunta osana arkea -terveystoimintakoulutukseen on vuosittain osallistunut apteekin asiantuntijoita ympäri Suomen ja koulutukset jatkuvat edelleen vuonna 2016.

Vuonna 2014 KKI-ohjelma toteutti liikuntaneuvonnan seminaarikiertueen, johon apteekkien työntekijät osallistuivat useilla paikkakunnilla. Vuosina 2013–2014 KKI toteutti myös SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen, jossa Liikkujan Apteekit olivat mukana paikallisessa verkostossa tapahtuman toteuttajina neljällä paikkakunnalla. Lisäksi vuoden 2015 alussa järjestettiin ensimmäinen valtakunnallinen Liikkujan Apteekki -kehittämispäivä. Liikkujan Apteekki on ollut näkyvästi esillä erilaisissa julkaisuis-

sa, koulutuksissa, seminaareissa ja tapahtumissa, kuten Farmasian Päivillä, Apteekkaripäivillä, Apteekin koulutuspäivillä sekä liikuntaneuvontakoulutuksissa.

1999	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisäaikaa liikunnalle -kampanja alkaa</li></ul>
2009	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hankkeen käynnistyminen</li><li>• Visuaalisen ilmeen suunnittelu</li></ul>
2010–2011	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikkujan Apteekki -kehittämishanke</li><li>• Terveystoimintamoduuli osaksi apteekin astmapalvelua</li></ul>
2012	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikkujan Apteekki -seminaarikiertueen suunnittelu ja toteutus</li><li>• Koulutuksen kehittäminen yhteistyössä Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Liikunnan aluejärjestöjen (silloisten SLU-aluejärjestöjen) ja KKI-ohjelman kesken</li><li>• Diabetes-terveystoimintamoduulin lisääminen pätevyyskoulutuksiin</li><li>• Materiaalin suunnittelu</li></ul>
2013	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikunta osana arkea -koulutusten toteuttaminen</li><li>• Tapahtuma- ja teemapäivien toteuttaminen yhä useammassa apteekissa</li><li>• Konseptin esilläolo monipuolisesti ammattilaisten seminaareissa, messuilla ja tapahtumissa</li><li>• Terveystoiminnan edistäminen apteekissa -kysely</li></ul>
2014	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikkujan Apteekki -konseptin laajentaminen ja monipuolistaminen lisäämällä tiedotusta ja tuomalla esille toimivia käytäntöjä</li><li>• Liikuntaneuvonnan seminaarikiertue sekä SuomiMies seikkailee -rekkakiertue</li><li>• Liikunta osana arkea -koulutukset</li><li>• Uusien apteekkien mukaantulon madaltaminen yhtenäistämällä viestintää</li><li>• Materiaalien ja koulutuksen kehittäminen</li></ul>
2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensimmäinen valtakunnallinen Liikkujan Apteekki -kehittämispäivä</li><li>• Liikunta osana arkea -koulutukset</li></ul>
2016	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikunta ja sairaudet -koulutukset</li><li>• Liikunta osana arkea -koulutukset</li><li>• Liikkujan apteekki -kysely</li></ul>

TAULUKKO 2. Liikkujan Apteekki -konseptin eteneminen

\* Liikkujan Apteekista saatavalla liikuntalähteteellä tarkoitetaan kunnan terveystoimen ja/tai liikuntatoimen kanssa yhdessä sovittua tapaa lähettää asiakas kunnan liikuntaneuvontaan.

\*\* Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoamaa prosessinomaista neuvontaa, joka sisältää tavoitteita, suunnitelman ja seurantaan. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. (Tuunanen ym. 2016.)

### 3.2 Apteekkien palaute

Palautetta Liikkujan Apteekki -toiminnasta on kerätty niin koulutusten kuin tapahtumienkin yhteydessä, mutta myös erillisellä kyselyllä, joka lähetettiin Liikkujan Apteekkeille vuonna 2013. Pääsääntöisesti konsepti on koettu niin apteekkien, aluejärjestöjen kuin muidenkin Liikkujan Apteekki -konseptiin osallistuneiden toimijoiden puolesta mielekkääksi ja onnistuneeksi, mutta myös ehdotuksia esimerkiksi viestinnän ja koulutuksen kehittämiseksi on noussut esille.

Osallistujien palautteisiin on vastattu muun muassa muokkaamalla koulutusten sisältöä osallistujien toiveiden mukaan ja apteekkien pyynnöstä tullaankin järjestämään lisäkoulutusta liikunnan vaikutuksista erilaisten kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Liikkujan Apteekki -materiaalia on kehitetty apteekkien toiveiden ja tarpeiden mukaan ja esimerkiksi tiskille ja liikuntahyllyyn sijoitettavaa materiaalia on uudistettu. Myös viestintää on kehitetty ja esimerkiksi liikunnan yhdyshenkilöille lähetetään KKI-ohjelman puolesta vähintään kaksi kertaa vuodessa yhdyshenkilöviesti, josta saa tietoa Liikkujan Apteekki -konseptin kannalta ajankohtaisista aiheista.



# 4 Aineisto

Selvityksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella (liite 1) sekä puhelinhaastattelulla (liite 2). Kysely suunniteltiin yhteistyössä Liikkujan Apteekki -työryhmän kanssa. Kyselylomake testattiin viidellä Liikkujan Apteekilla ja lomaketta muokattiin saatujen muutosehdotusten mukaisesti. Lopullinen kyselylomake koostui 24 kysymyksestä ja lomake sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kysely toteutettiin verkkokyselynä SurveyPal-järjestelmän ([www.surveypal.fi](http://www.surveypal.fi)) kautta.

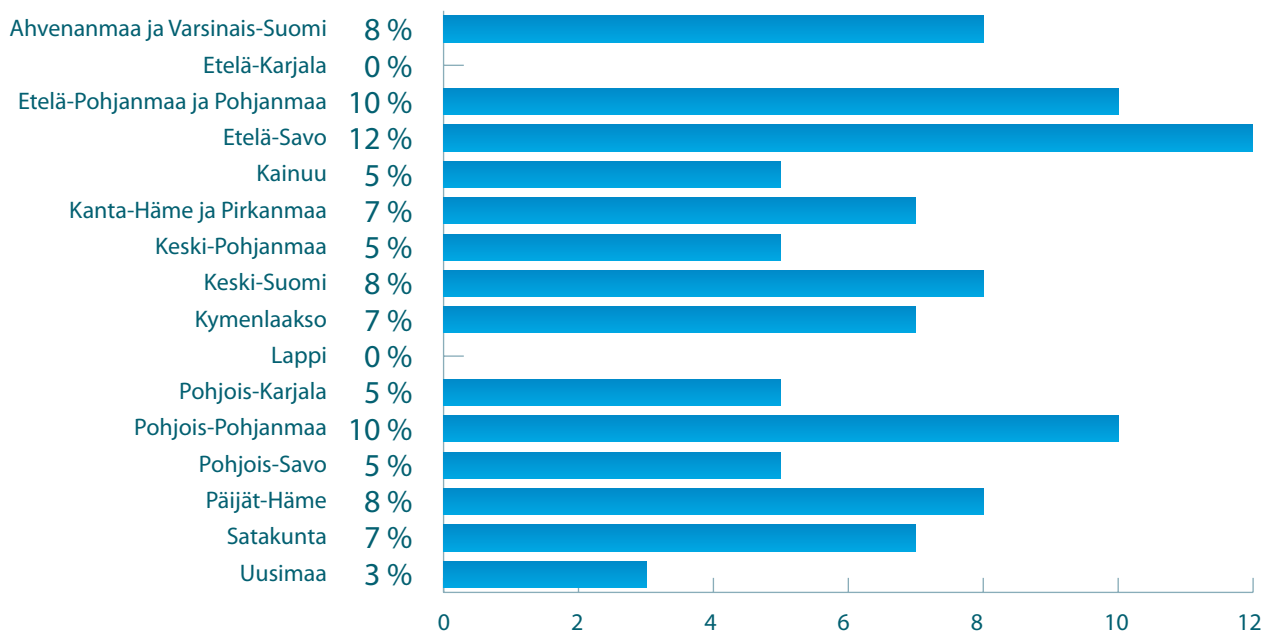
Kyselylomake lähetettiin 142 apteekille huhtikuussa 2016 ja apteekkeilla oli kuusi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Kyselyyn vastasi 60 apteekkiä (42 %) tasaisesti eri maakunnista (kuvio 1). Etelä-Karjalasta ja Lapista ei osallistunut apteekkeja, mutta kyseisissä maakunnissa Liikkujan Apteekkeja on yksi tai ei yhtään.

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli apteekin liikunnan yhdyshenkilöitä (77 %). Noin puolet vastanneista Liikkujan Apteekkeista toteutti konseptia perustasol-

la (taulukko 1). Lisätason 1 apteekkeja oli vastanneista apteekkeista noin 37 prosenttia ja lisätason 2 apteekkeja 15 prosenttia.

Kyselyn tulosten perusteella valittiin vielä 12 apteekkiä tarkentavaan puhelinhaastatteluun, jossa syvennettiin kyselylomakkeessa esiin nousseita seikkoja. Puhelinhaastattelussa haluttiin selvittää tarkemmin apteekin työntekijöiden osallistumista ja suhtautumista Liikkujan Apteekki -konseptiin, Liikkujan Apteekki -toiminnan sujuvuutta, puheeksiottamisen keinoja, liikuntahyllyn sisältöä ja toimivuutta, tapahtumien sekä teema- ja testipäivien toteuttamista sekä yhteistyön sujuvuutta paikallistoimijoiden kanssa. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna ja haastatteluaineisto teemoiteltiin vastausten mukaan.

Selvityksen tulokset on käyty läpi erikseen molempien tiedonkeruumenetelmien osalta.



KUVIO 1. Kyselyyn osallistuneet apteekit maakunnittain





# 5 Kyselylomakkeen tulokset

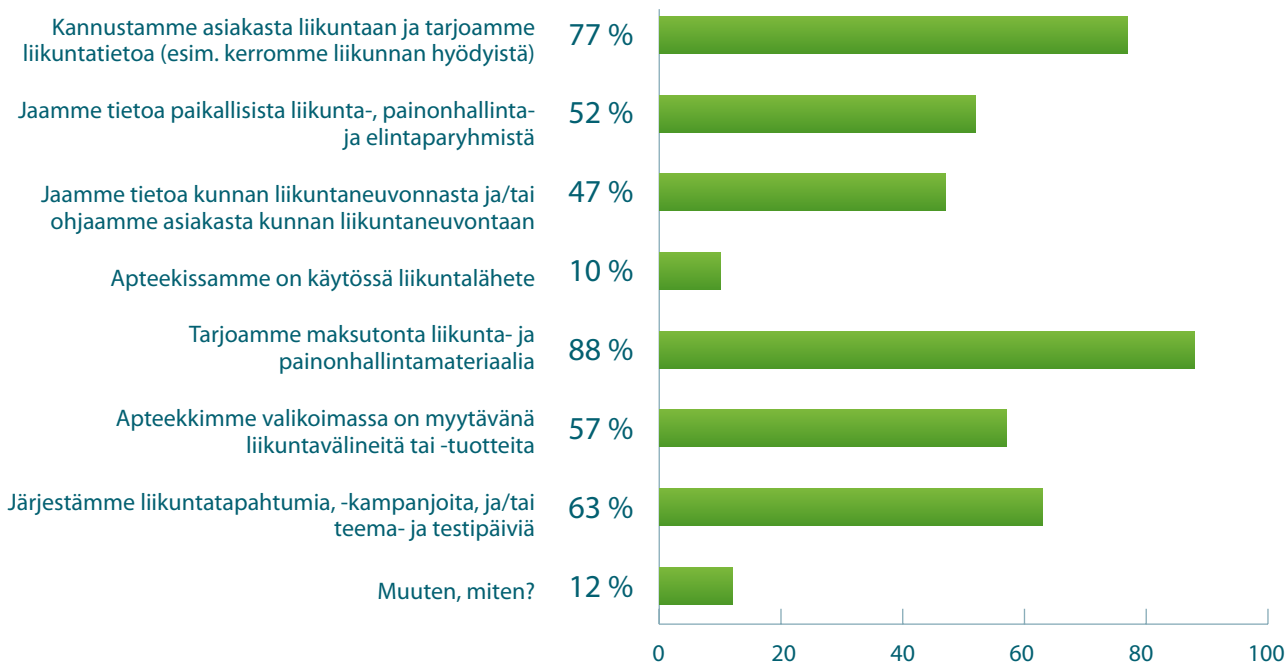
Apteekit ovat lähteneet mukaan Liikkujan Apteekki -konseptiin monesta eri syystä. Apteekit haluavat olla mukana edistämässä asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vastanneet apteekit kokevat, että liikunta on yksi tärkeä osa tasapainoista ja tervettä elämää. Apteekkien mukaan Liikkujan Apteekki -konsepti on hyvä keino lisätä tietoutta liikunnasta paitsi asiakkaiden kohdalla myös apteekin henkilökunnassa. Näin ollen konsepti voi toimia osana työyhteisön kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Lisäksi mukanaolon syiksi mainittiin konseptin kiinnostavuus ja uutuus sekä halu kehittää apteekin palveluja.

Liikkujan Apteekki -konseptin nähdään istuvan hyvin apteekkien toimintaan, mutta toisaalta vastanneet ap-

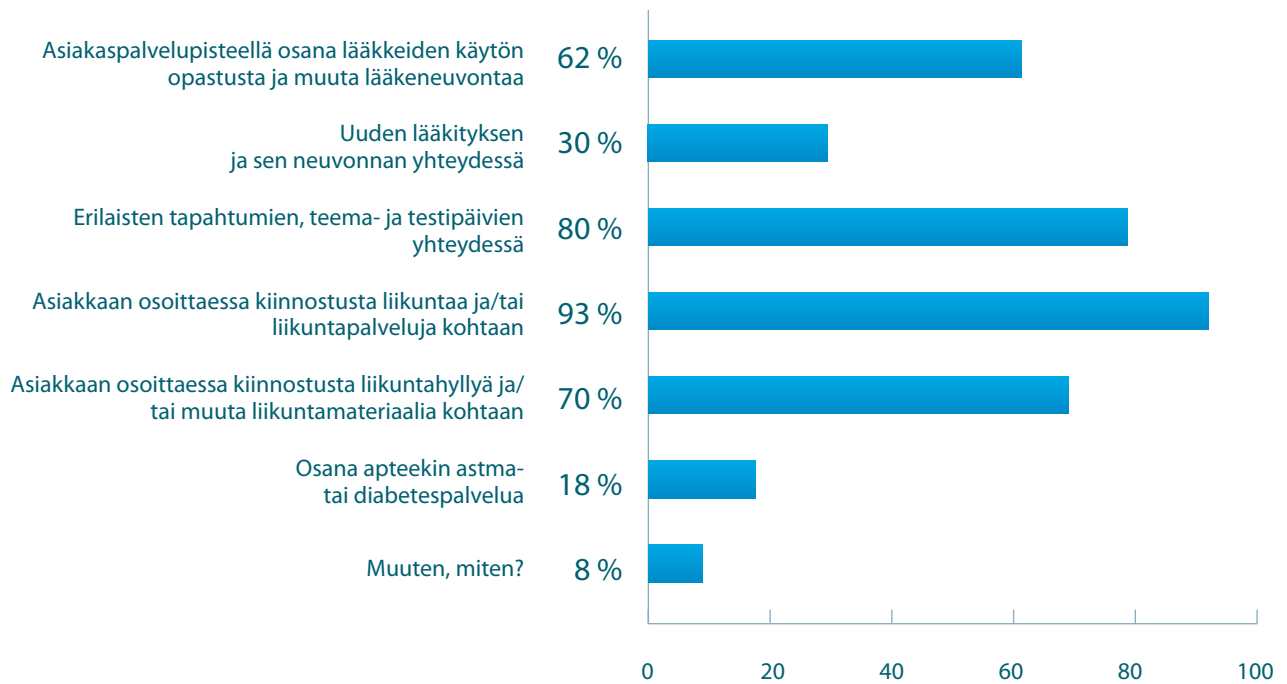
teekit kokevat konseptin olevan keino lisätä vaihtelua henkilökunnan työpäiviin. Liikkujan Apteekki -konseptin koetaan olevan uudenlainen mahdollisuus apteekkeille profiloitua, laajentaa asiakaskuntaa ja lisätä näkyvyyttä.

## 5.1 Terveysliikunta osana apteekin asiantuntijapalveluita

Terveysliikunta on monipuolisesti osana apteekkien arkea ja asiakasneuvontatilanteita (kuvio 2). Yleisimmin terveysliikunta näkyy erilaisten terveysliikuntamateriaalien jakamisena sekä liikunnan puheeksiottona. Kuusi apteekkia ilmoitti hyödyntävänsä myös liikuntalähete-käytäntöä.



KUVIO 2. Terveysliikunta osana apteekkien arkea ja asiakastilanteita



**KUVIO 3.** Liikunnan puheeksiottamisen keinot

Liikunta otetaan apteekkeissa puheeksi monissa eri tilanteissa (kuvio 3). Yksittäisinä tilanteina ottaa liikunta puheeksi mainittiin apteekin toteuttaman liikunnallisen neuvontapalvelun (apteekin itse kehittämä palvelu, jossa asiakkaan liikuntatottumuksia tarkastellaan ja pohditaan asiakkaalle sopivaa liikuntamuotoa) yhteydessä, apteekin terveystieteen sairaanhoitajan vastaanotolla sekä lääkehoidon arviointipalvelun yhteydessä. Eniten liikunnan puheeksiottamista helpottavat vastaajien mukaan erilaiset liikunta-aiheiset materiaalit (88 %), liikuntatapahtumat sekä teema- ja testipäivät (85 %), työntekijän oma kiinnostus liikuntaan (83 %) sekä asiakkaan kiinnostus liikuntaan (88 %). Lisäksi mainittiin keliolosuhteet eli kommentointi säästä ja sen yhteydestä liikuntaan sekä apteekin yhteiset käytännöt liikunnan puheeksiottamisessa.

## 5.2 Apteekin työntekijöiden osallistuminen Liikkujan Apteekki -toimintaan

Enemmistössä vastanneita apteekkeja muut apteekin työntekijät kuin kyselylomakkeeseen vastannut osallistu-

vat Liikkujan Apteekki -toimintaan satunnaisesti (58 %). Apteekkeista 18 prosenttia ilmoitti muun apteekin henkilökunnan osallistuvan toimintaan aktiivisesti. Päävastuu Liikkujan Apteekki -toiminnasta on kuitenkin yleisesti liikunnan yhdyshenkilöllä, jollainen ilmoitettiin olevan noin 87 prosentilla apteekkeista.

Liikunnan yhdyshenkilöiden roolit ja toimintatavat ovat apteekista riippuen hyvin vaihtelevia (kuva 2). Osa liikunnan yhdyshenkilöistä toimii selkeästi yksin, kun taas osassa apteekkeja koko henkilöstö on mukana konseptin toteuttamisessa. Toisissa apteekkeissa taas liikunnan yhdyshenkilön roolia on jaettu kahden työntekijän kesken, ja osa yhdyshenkilöistä ilmoitti toimivansa enemmänkin apteekin ulkopuolisten, esimerkiksi kunnan liikuntatoimijoiden kanssa. Joissain apteekkeissa liikunnan yhdyshenkilö koki olevansa hyvin yksin Liikkujan Apteekki -toiminnan kanssa ja toivoisi myös muiden työntekijöiden osallistuvan toimintaan aktiivisemmin. Lisäksi osa apteekkeista toivoo, että apteekkeita pystyttäisiin sitouttamaan toimintaan paremmin.



## Liikunnan yhdyshenkilön rooleja Liikkujan Apteekeissa

- Materiaalivastaavana toimiminen
- Liikuntahyllyn ylläpito
- Ajankohtaisten liikunta-asioiden tiedotus muulle henkilökunnalle
- Henkilökunnan koulutus liikunta-asioissa
- Muiden apteekin työntekijöiden kannustaminen Liikkujan Apteekki -toimintaan apteekkityössä
- Työntekijöiden kannustaminen liikuntaan
- Liikunnan puheeksiottaminen asiakkaiden kanssa
- Liikunnallisten tapahtumien sekä teema- ja testipäivien ideoiminen ja järjestäminen
- Toiminnan pääkoordinaattorina ja yhteyshenkilönä toimiminen
- Kunnan tai järjestöjen terveys- tai liikuntahankkeisiin osallistuminen
- Liikunta- ja ravitsemusaiheisten luentojen pitäminen muille toimijoille

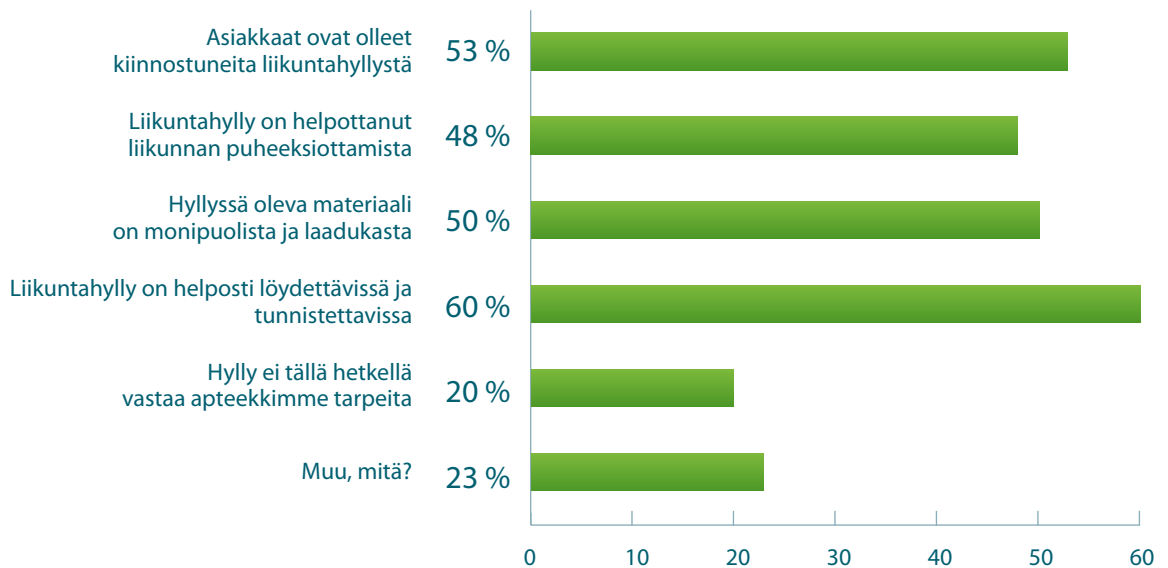
## 5.3 Liikuntahylly

Suurin osa apteekkeista (noin 67 %) vastasi, että apteekista löytyy liikuntahylly tai muu vastaava taso, johon on koottu liikunta-aiheista materiaalia. Liikuntahyllyjen sisältö on kirjava ja apteekista riippuen liikuntahyllystä löytyy monipuolisesti erilaisia tuotteita (taulukko 3). Varsinaisen liikuntahyllyn sijaan osassa apteekkeja liikuntatuotteet on järjestetty pöydälle, telineeseen tai ripotellen eri puolille apteekkia.

**KUVA 2.** Liikunnan yhdyshenkilön rooleja Liikkujan Apteekeissa

Liikuntavälineet	Ensiapu- ja liikunnan turvallisuuteen liittyvät välineet	Lisäravinteet, proteiinivalmisteet, ateriankorvikkeet	Liikuntamateriaalit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selättimiä</li> <li>• Käsipainoja</li> <li>• Tuolijumppareita</li> <li>• Aktiivisuusmittareita</li> <li>• Treenihanskoja</li> <li>• Jumppakuminauhoja</li> <li>• Hyppynaruja</li> <li>• Pilates- ja jumppapalloja</li> <li>• Tasapainolautoja</li> <li>• Ilmatyynyjä</li> <li>• Juomapulloja</li> <li>• Akurullia</li> <li>• Gymstick-tuotteita</li> <li>• Kävelysauvoja</li> <li>• Antistress-puristelupalloja</li> <li>• Jumppamattoja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kylmägeelejä ja kylmä-/lämpöpakkauksia</li> <li>• Kipuvoiteita</li> <li>• Liukesteitä</li> <li>• Heijastimia</li> <li>• Kinesioteippejä</li> <li>• Urheiluteippejä</li> <li>• Ensiapupakkauksia</li> <li>• Tukisidoksia/tukia</li> <li>• Kompressiosukkia</li> <li>• Rakkolaastareita</li> <li>• Lihashuoltorullia</li> <li>• Hengityssuojia</li> <li>• Talkkia</li> <li>• Kipukoukkuja</li> <li>• Kengänpohjallisia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glukosamiini-kondroitiini-tuotteita</li> <li>• Magnesiumvalmisteita</li> <li>• Proteiinipatukoita</li> <li>• Ateriankorvikkeita</li> <li>• Sinkkiä ja c-vitamiineja</li> <li>• Beroccaa</li> <li>• Urheilujuomia ja -geelejä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaoppaita eri tilanteisiin</li> <li>• Liikuntakortteja</li> <li>• Ravitsemustestejä</li> <li>• Kunnan liikuntaesitteitä</li> <li>• Ruokaohjeita</li> <li>• Liikuntapäiväkirjoja</li> <li>• Apteekin omia lehtiä</li> </ul>

**TAULUKKO 3.** Liikuntahyllyjen, -pöytien ja -telineiden sisältöä



**KUVIO 4.** Apteekin työntekijöiden kokemuksia liikuntahyllystä (tai vastaavasta)

Viidennes apteekkeista ei ollut tyytyväinen tämän hetkiseen liikuntahyllyynsä ja yleisimmin syynä oli liikuntahyllyn tilanpuute (kuvio 4). Eräs apteekki mainitsi, että asiakkaista vaikuttaisi tuntuvan vielä vähän etäiseltä ajatus, että apteekissa myydään liikuntatuotteita ja että liikuntatuotteiden puheeksiottamista tulisi vielä kehittää jokapäiväisessä asiakastyössä. Ongelmalliseksi koettiin muutamassa apteekissa myös se, että apteekin sijaitessa päivittäistavara- tai vähittäiskaupan läheisyydessä voi viereisestä kaupasta saada samoja tuotteita apteekin hintoja edullisemmin. Kehittämisehdotuksina apteekit näkevät, että hylly voisi olla huomiota herättävämpi ja hyllyyn voisi olla tarjolla valmiita hyllykokoonten, joista apteekki voisi valita tarpeidensa mukaan (kuva 3).

- Suurempi, huomiota herättävämpi hylly
- Sisällön vaihtuvuus
- Uutta materiaalia (esimerkiksi ravintolisiä, tukia ja uusia liikuntavälineitä)
- Edullista, valmista materiaalia koottavaksi hyllyyn
- Hyllykartta
- Valmiita hyllyjen kokoonpanoehtoja, joista apteekit voisivat valita mieleisensä tuotepaketin
- Hyllyn markkinoinnin lisääminen valtakunnallisesti



**KUVA 3.** Apteekkien kehitysehdotuksia ja ideoita liikuntahyllystä

## 5.4 Materiaalit

Liikunta-aiheista materiaalia on hyödynnetty vaihtelevasti (kuva 4). Yleisimmin materiaaleja pidetään apteekissa esillä asiakkaiden vapaasti otettavissa ja tutkittavissa sekä jaetaan asiakkaille asiakaspalvelun yhteydessä ja tehostetusti erilaisissa tapahtumissa sekä testi- ja teemapäivissä. Materiaali on osassa apteekkeja koottu liikuntahyllyyn, pöydälle tai telineeseen, tai vastaavasti materiaalia on sijoitettu eri puolille apteekkia. Moni vastaaja kertoi jakavansa materiaalia kiinnostuneen oloisille asiakkaille ja varsinkin, jos keskustelu on sivunnut jollain tavalla liikuntaa. Materiaalia hyödynnetään asiakaspalvelun yhteydessä myös silloin, jos havaitaan asiakkaan selkeästi hyötyvän liikunnasta sairautensa hoidossa. Erilaisten tapahtumien sekä testi- ja teemapäivien yhteydessä materiaalia sijoitellaan apteekissa vielä näkyvämmiin esille, esimerkiksi reseptitoimituspisteelle.

Yleisimmin apteekit mainitsivat hyödyntävänsä erilaisia oppaita (esimerkiksi KKI-kunto-oppaat), erilaisia kun-

tokortteja sekä paikallisten liikuntapalveluiden esitteitä ja aikatauluja. Osa vastaajista kertoi hyödyntävänsä Liikkujan Apteekki -kansiota ja yleisimmin kansio on asiakkaiden vapaasti tarkasteltavissa. Osa vastanneista kuitenkin kokee, ettei kansio ole herättänyt kovinkaan suurta kiinnostusta asiakkaiden keskuudessa ja siihen panostaminen on jäänyt taka-alalle. Vain muutama apteekki kertoi hyödyntävänsä Liikuntaa lääkkeeksi -kirjaa tai -verkkosivuja. Ajoittain terveystoiminta- ja painonhallintamateriaalia päivitetään ja vaihdetaan osassa apteekkeja esimerkiksi vuodenaikojen mukaan.

Apteekit esittivät hyvin konkreettisia toiveita materiaalin kehittämiseksi (kuva 5). Toisaalta apteekkeilta tuli myös yleisempiä toiveita materiaalin suhteen, kuten että materiaali olisi jatkossakin selkeää ja kansantajuista. Kaiken kaikkiaan tärkeää apteekkien mukaan on, että materiaali on helposti lähestyttävää ja selkeää sekä arkisia neuvoja painottavaa. Toisaalta moni apteekki on ollut tyytyväinen myös tämän hetkisiin materiaaleihin.

- Löydä lääke nimeltä liikunta -kortit
- Järjestöjen, yhdistysten ja seurojen materiaalit
- Kansanterveysjärjestöjen potilasoppaat ja paikallisten yhdistysten materiaalit
- KKI-materiaalit (esimerkiksi kunto-oppaat, myös ruotsinkielinen materiaali)
- Kuntokortit (esimerkiksi istumis- tai liikuntakortti)
- Liikuntapiirakkakortit
- Liikkujan Apteekki -kansio
- Esitteet kunnan järjestämistä liikuntapalveluista
- Kunnan liikuntatoimen oppaat ja esitteet
- Esitteet paikallisista liikuntapalveluista (esimerkiksi ryhmäliikunta-aikataulut)
- Liikuntaa lääkkeeksi -verkkosivut ([www.potilaanlaakarilehti.fi/liikuntalaake/](http://www.potilaanlaakarilehti.fi/liikuntalaake/))
- "Kysy minulta liikunnasta" -rintamerkki

- Enemmän kohdennettua materiaalia eri sairauksien hoidossa eli niin sanottua liikuntalääkettä eri sairauksiin
- Ravitsemus- ja painonhallintaoppaita
- Materiaalia erikseen miesten ja naisten sekä eri ikäluokkien tarpeet huomioiden
- Ajankohtaisia ja hyviä liikuntavinkkejä lähetettäväksi esimerkiksi liikunnan yhdyshenkilöiden sähköpostiin, jotta yhdyshenkilöt voivat hyödyntää niitä apteekissaan
- Valmiita materiaalipaketteja esimerkiksi liikuntahyllyyn sijoitettavaksi. (Materiaalipakettien tuotesisällöt voisivat erota toisistaan ja apteekit voisivat valita apteekkiinsa sopivan paketin.)
- Materiaaleille modernimpaa ilmettä
- Tasaisin väliajoin vaihtuvaa materiaalia
- Maksutonta materiaalia jatkossakin
- Materiaalia Liikkujan Apteekki -toiminnan mainostustarkoitukseen, esimerkiksi selkeitä julisteita tai esitteitä toimintaan liittyen

**KUVA 4.** Apteekkien yleisimmin hyödyntämiä ja toimiviksi todettuja materiaaleja

**KUVA 5.** Apteekkien toiveita ja ideoita materiaalin kehittämiseksi

## 5.5 Kampanjat sekä teema- ja testipäivät

Liikkujan Apteekit ovat järjestäneet monipuolisesti erilaisia tapahtumia, kampanjoita sekä teema- ja testipäiviä (taulukko 4). Toiset apteekit järjestävät säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa liikunnallista toimintaa, kun taas toiset apteekit järjestävät kerralla isompia tilaisuuksia muutamia kertoja vuodessa esimerkiksi valtakunnallisten kampanjoiden yhteydessä. Moni apteekki järjestää myös teemaviikkoja, jolloin apteekissa on viikon aikana paljon vaihtelevaa liikunnallista toimintaa. Suosituin apteekkien järjestämä tapahtuma on Lisäaikaa liikunnalle -päivä, joka järjestetään vuosittain lokakuun lopulla talviaikaan siirryttyä.

Erilaiset liikunnalliset tempaukset ovat onnistuneet vaihtelevasti. Apteekit järjestävät tapahtumia sekä testi- ja teemapäiviä joko apteekin työntekijöiden toteuttamina tai jonkun yhteistyökumppanin kanssa. Yleisiä ovat apteekkien mukaan olleet erilaiset terveystaukukset ja teemapäivät tai -illat paikallisyhdistysten ja erilaisten liikuntatoimijoiden, kuten liikuntakeskusten kanssa. Apteekkeissa on vierailut muun muassa tuote-esittelijöitä sekä ravitsemus- ja fysioterapeutteja kertomassa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta.



Tapahtumat ja tempaukset	Teema- ja testipäivät
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kävelytapahtuma</li><li>• Sauvakävelylenkki</li><li>• Messuilla mukanaolo</li><li>• Esittelypiste Kunnon Laivalla</li><li>• Suomimies seikkailee -kiertueella mukanaolo/esittely</li><li>• Suunnistus apteekin ympäristössä</li><li>• Taajamasuunnistus</li><li>• Ostoskassipujottelu</li><li>• Tasatunneittain ohjattua liikuntaa apteekin liikuntapäivänä</li><li>• Pyöräilytapahtuma</li><li>• Uintipäivä paikallisessa uimahallissa</li><li>• Tuote-esittelyitä</li><li>• Retkipäivä asiakkaille</li><li>• Keppijumppaa</li><li>• Personal trainerin liikunnallista neuvontaa</li><li>• Yhdessä pyöräillen -tapahtuma</li><li>• Ohjattua kuntosaliharjoittelua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unelmien liikuntapäivä</li><li>• Liiku terveemmäksi -päivä</li><li>• Lisäaikaa liikunnalle</li><li>• Seniorien suhinat</li><li>• Ravitsemusilta</li><li>• Jalkojenhoitoilta</li><li>• Selkäpäivä</li><li>• UKK-kävelytestipäivä</li><li>• Sydänviikko</li><li>• Hyvinvointiteemaviikko</li><li>• Liikunnalliset teemapäivät vaihtuvalla sisällöllä</li><li>• Mittauksia (verenpaine, kolesterolit, mahan terveystilanne, vitamiinien imeytyminen, kehonkoostumus, luuntiheys, puhallus, verensokeri, rasvaprosentti sekä puristusvoima)</li><li>• Juoksuilta</li><li>• Muistiteema</li><li>• Kestävyysharjoitteluteemapäivä</li><li>• Paikallisten liikuntatoimijoiden esittäytymistä</li></ul>

TAULUKKO 4. Apteekkien järjestämiä tapahtumia sekä teema- ja testipäiviä



*”Teemapäivissä mukana molemmat liikkujan apteekki -yhdyshenkilöt, proviisori sekä farmanomi, joka vastaa illan tarjoiluista. Yhdyshenkilöt lyhyesti puhuvat aina liikunnasta illan teemaan liittyen. Myynnissä teemaan sopivia tuotteita, tarjouksia, esillä liikuntaesitteitä, joita aktiivisesti jaetaan. Iltoihin etukäteen ilmoittautuminen, luvattu aina 20 ekalle ilmoittautujalle tuotekassi. Tarjoilu tärkeää. Järjestetty kehonkoostumusmittausta pientä maksua vastaan. Niihin syytä varata riittävästi aikaa. Parasta, jos seuranta esim. uudet mitaukset puolen vuoden päästä. Yhdistetty myös omien liikuntasuoritusten merkitsemistä korttiin, ja korttien palauttaneiden kesken arvontaa.”*

*”Viime vuonna järjestimme suunnistuksen apteekin lähiympäristössä. Reitti oli muutaman kilometrin pituinen ja reitin varrelta olimme poimineet kysymyksiä ympäröivästä maisemasta ja rakennuksista, Palauttamalla kyselylomakkeen/reittikartan apteekkiin osallistui arvontaan, jossa oli palkintona liikkuja-aiheista tavaraa.”*

*”Yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa kehonkoostumusmittauksia, Hengitys yhdistyksen ja Sydänyhdistyksen kanssa sauvakävelyä ja muita liikuntatapahtumia”*

*”Yhtään asiakasta ei tullut ;-)! Tämä ei tietenkään ollut suuri yllätys - jostain pitää aloittaa ja jatkamme tästä eteenpäin seuraavaan tilaisuuteen yhteistyössä innostavan yhteistyökumppanin kanssa.”*

*”Syksyisin olemme järjestäneet asiakkaille retkipäivän, jossa kävelemme noin 3-4 kilometrin matkan laavulle jossa paistamme makkaraa ja jaamme osallistujille liikunnalliset näytepakkaukset. Retki on ollut suosittu tapahtuma. Lisäksi on pieniä tapahtumia esim. kylmägeeliesittelyä, kehonkoostumusmittausta ja keppijumppaa, jolloin samalla oli hyvä ottaa esiin liikunnan merkitys.*

*”Olemme olleet mukana myös liikunta- ja hyvinvointimessuilla pitämässä omaa messupöytää Liikkujan Apteekki -aiheisesti, messut olivat todella mukava ja onnistunut kokemus lisätä ihmisten tietoutta koko konseptista sekä antaa materiaaleja ja vinkkejä liikuntaan liittyen.”*

*”Noin kerran kuukaudessa järjestetään Apteekin kävelylenkki - sauvojen kera tai ilman. Se on samalla sosiaalinen tapahtuma pienen paikan asukkaille.”*

*”Työpaikallamme olemme myös henkilökunnan kesken osallistuneet esimerkiksi kyykkyhaasteeseen.”*

Osa apteekkeista järjestää myös apteekkirakennuksen ulkopuolella liikuntaryhmiä tai liikuntatuokioita. Apteekkien kokemusten mukaan näissä liikuntaryhmissä on ollut kävijöitä mukavasti ja osallistujat ovat innoissaan odottaneet uusien liikuntaryhmien alkamista. Kaksi apteekkiä ilmoitti pitävänsä myös liikunta-, ravitsemus- ja terveysaiheisia luentoja paikallistoimijoille ja asiakkaille. Kaksi apteekkiä on ollut mukana KKI-ohjelman järjestämällä Kunnon Laivalla apteekin omalla esittelypisteellä.

Moni apteekki toivoi enemmän yhteistyöhalukkuutta ja aktiivisuutta yhteistyökumppaneiden puolelta. Esimerkiksi Liikunnan aluejärjestöjen sekä paikallisten liikuntaseurojen kanssa haluttaisiin toteuttaa enemmän erilaisia liikunnallisia tapahtumia. Myös valmiit konseptit, kuten valtakunnalliset kampanjat, ovat apteekkien mukaan helppoja tilaisuuksia järjestää Liikkujan Apteekki -tempauksia. Apteekit myös kokevat, että valtakunnallisten kampanjojen myötä Liikkujan Apteekki -konsepti tulee tutummaksi asiakkaille.

- Halpaa tai maksutonta toimintaa
- Enemmän apteekin ulkopuolisia esittelijöitä teemapäiviin ja tapahtumiin
- Julkkiksia vetonauloiksi erilaisiin tempauksiin
- Enemmän yhteistyöhalukkuutta ja aktiivisuutta yhteistyökumppaneiden puolelta
- Valmiita konsepteja ja kampanjoita, joiden pohjalta tapahtumia voi järjestää
- Valmista materiaalia apteekkeille erilaisiin tapahtumiin liittyen
- Enemmän liikunnan yhdyshenkilöiden tapaamisia ja ajatusten vaihtoa
- Säännöllisesti käytännön vinkkejä apteekkeille esimerkiksi sähköpostitse liikuntatempauksiin liittyen
- Apteekin työntekijöiden aktiivisempaa osallistumista tapahtumien järjestelyyn

**KUVA 6.** Apteekkien ideoita ja toiveita liikuntatempauksen kehittämiseksi

## 5.6 Apteekkien yhteistyö paikallistoimijoiden kanssa

Vastanneet Liikkujan Apteekit ovat tehneet monipuolisesti yhteistyötä eri toimijoiden kanssa (kuvio 5 ja taulukko 5). Apteekki on muun muassa saanut yhteistyökumppaneilta tuotenäytteitä erilaisiin tapahtumiin, maksuttomia liikuntakäyntilipukkeita ja erilaisia oppaita tai esitteitä jaettavaksi asiakkaille. Useassa vastauksessa mainittiin apteekissa vierailleen esimerkiksi tuote-esittelijöitä tai terveystaustien tekijöitä yhteistyökumppaneilta, ja muutamat apteekit kertoivat yhteistyökumppaneiden tulleen pitämään jumppatuokioita apteekin tiloihin tai pihalle. Apteekit ovat osallistuneet myös esimerkiksi kunnan liikuntatoimen järjestämiin tapahtumiin ja muun muassa tiedotuksessa on hyödynnetty yhteistyökumppaneita puolin ja toisin.

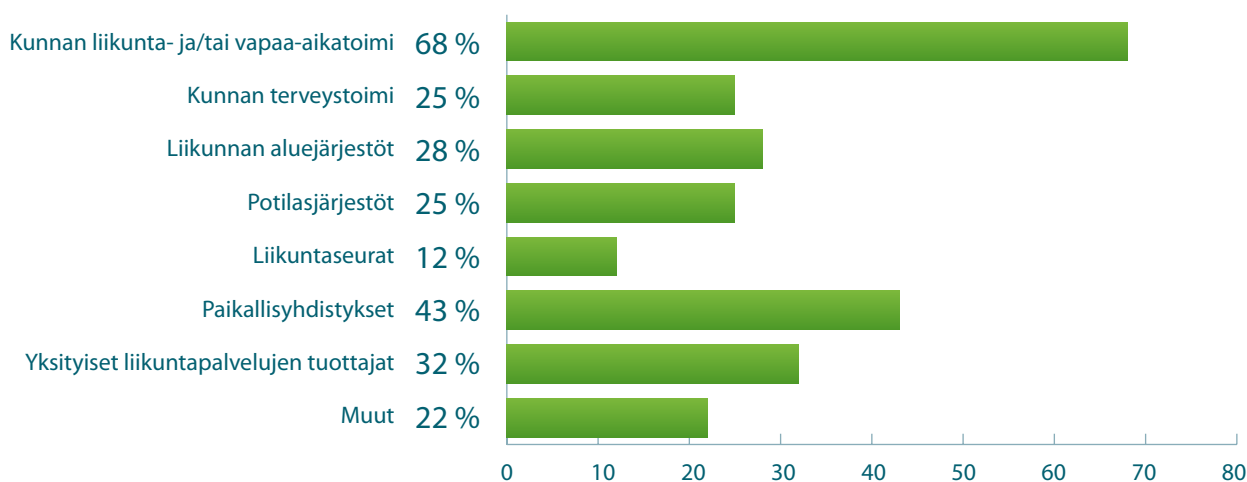
Yhteistyö on sujunut apteekista riippuen vaihtelevasti. Toiset apteekit kertoivat tapahtumajärjestelyjen ja tiedonkulun sujuvan mutkattomasti, kun taas toiset apteekit mainitsivat yhteisen ajan puutteen haastavaksi suunnitelmia tehtäessä. Usein yhteistyökumppaneihin ollaan yhteydessä lähinnä vain sähköpostitse tai puhelimitse ennen tapahtumaa.

*”Teemapäivien toteutusta. Tarkkaan on pitänyt sopia mikä on kenenkin vastuulla, koska toimijat toimivat eri työpisteissä, jotta kaikki tulisi hoidetuksi. Kunnan kanssa toimiessa positiivista on ilmoittelun laajuus. Saadaan kaikkiin talouksiin tietoa.”*

Apteekkien nimeämiä yhteistyökumppaneita	
Potilasjärjestöt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hengityслиitto, Sydänliitto, Aivoliitto, Astma- ja allergialiitto, Mannerheimin lastensuojeluliitto</li> </ul>
Paikallisyhdistykset	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sydänyhdistys, Selkäyhdistys, Diabetesyhdistys, Hengitysyhdistys, Kuuloyhdistys, Reumayhdistys, Osteoporoosiyhdistys, Allergia- ja astmayhdistys, Muistiyhdistys</li> </ul>
Muut yhteistyökumppanit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuntokeskukset, lääkeyritykset, yksittäiset urheilijat, kirjasto, urheilukauppa, erilaiset tavarantoimittajat, ammattikorkeakoulut</li> </ul>

**TAULUKKO 5.** Apteekkien nimeämiä yhteistyökumppaneita kunnan liikunta- ja/tai vapaa-aikatoimen, kunnan terveystoimen, Liikunnan aluejärjestöjen ja liikuntaseurojen lisäksi

*”Kellonsiirtopäivänä käytännöt on vakiintuneet hyvin, yhteistyö kunnan liikuntasihteerin kanssa toimii hyvin ja on vapaamuotoista, joustavaa ja toimivaa. Kunnan terveystoimen kanssa on ollut hyviä keskusteluja erilaisista toimintatavoista, käytännön tasolle tuonti aina vaatii sekä aikaa, että innostusta. Työpaikalla järjestettäviin kampanjoihin työyhteisön mukaansaanti ja innostaminen on välillä haastavaa!”*



**KUVIO 5.** Apteekkien yhteistyötahot



*“[kunnan hankkeen] Ohjausryhmässä mukana oleminen on mahdollistanut hyvän yhteistyön, vaikuttamisen ja tiedonkulun. Olemme myös näin päässeet mukaan hankkeen teemapäiviin ja vastaavasti kaupungin liikuntatoimen edustaja on ollut mukana meidän järjestämissä teemapäivissä. Yhteistyö on ollut hedelmällistä ja toimivaa molemmin puolin.”*

*“Kunnan liikuntaneuvoja käy kaksi kertaa kuukaudessa apteekillamme tavoittamassa kuntalaisia. Järjestöjen ja muiden tahojen kanssa yhteistyö on harvinaista. Sydänliitto ja hengitysliitto käyvät n. kerran vuodessa. Aika omatoimisia pitää olla, jos halutaan tietoa ja tapahtumaa apteekillemme.”*

*“Yhdistysten kanssa on ennen teemapäivää pidetty palaveria, joissa on sovittu vastuualueista.”*

## 5.7 Apteekkien rooli liikunnan palveluketjussa

Noin puolet apteekista ilmoitti, ettei apteekin roolia ole kirjattu osaksi kunnan liikunnan palveluketjua ja noin puolet ilmoitti, ettei tiedä, onko roolia kirjattu. Reilu kolme prosenttia vastasi tietävänsä apteekin roolin olevan kirjattu liikunnan palveluketjuun.

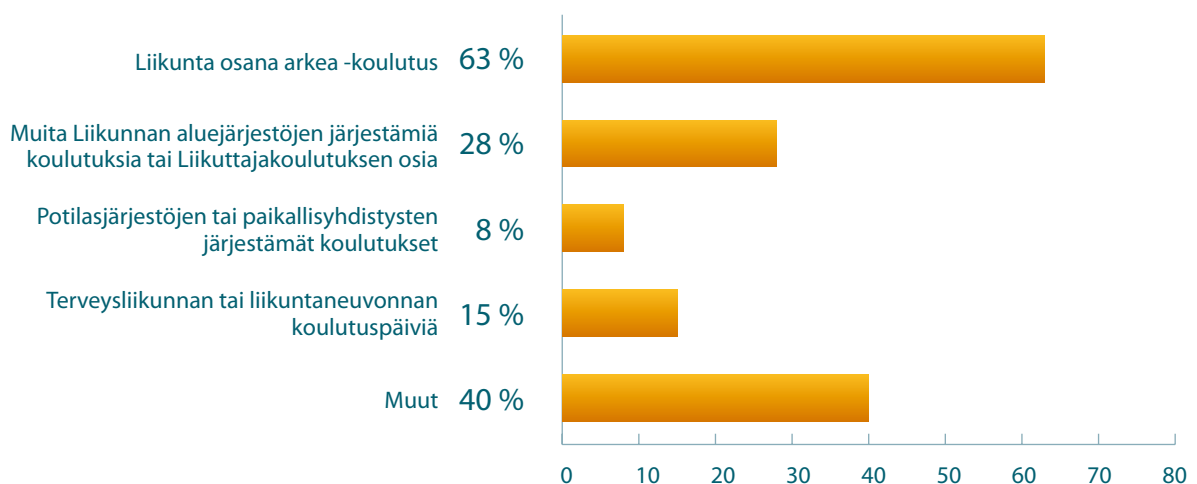
Kuusi apteekkia hyödyntää liikuntalähetettä apteekissaan. Kuitenkin niistä apteekista, jotka tietävät apteekin roolin olevan kirjattuna liikunnan palveluketjuun,

ei yksikään ilmoittanut hyödyntävänsä liikuntalähetettä apteekissaan. Sen sijaan niistä kuudesta apteekista, joilla on käytössään liikuntalähete, neljä apteekkia ilmoitti, ettei ole varma, onko apteekki osa kunnan liikunnan palveluketjua. Loput kaksi apteekkia ilmoitti, ettei apteekin roolia ole kirjattu osaksi liikunnan palveluketjua.

## 5.8 Terveysliikuntaan liittyvät koulutukset

Enemmistö apteekkien yhdyshenkilöistä on osallistunut Liikunta osana arkea -koulutukseen (kuvio 6). Liikunnan aluejärjestöjen järjestäminä koulutuksina mainittiin yleisimmin Liikuttajakoulutuksen osia tai koulutus kokonaisuudessaan. Terveysliikunnan tai liikuntaneuvonnan koulutuspäivinä mainittiin muun muassa Liikunta sairauksien hoidossa -koulutus, liikunta ja työhyvinvointi -seminaari, Paino hallintaan -teemaseminaari, KKI-päivät sekä Liikkujan Apteekkien yhdyshenkilöiden koulutuspäivä. Muina koulutuksina mainittiin muun muassa personal trainer -koulutus, liikunnanohjaajakoulutus, VALO ry:n järjestämät koulutukset, Suomen Pyöräilyunioni ry:n pyöräilyohjaajakoulutus sekä liikuntalääketieteen ja ravitsemustieteen perusopinnot avoimessa yliopistossa.

Apteekit halusivat koulutuksiin tulevaisuudessa enemmän apteekin arkeen sopivia selkeitä ja toimivia käytäntöjä (kuva 7). Kaiken kaikkiaan koulutuksen toivotaan olevan mahdollisimman käytännönläheistä.



**KUVIO 6.** Liikkujan Apteekkien osallistuminen terveysterveysliikuntaan liittyviin koulutuksiin

- Enemmän selkeitä käytännön vinkkejä
- Lisää koulutusta
  - asiakkaan kohtaamisesta
  - liikunnan puheeksiottamisesta
  - liikunnasta eri sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä
  - ravitsemuksesta
  - lääkehoidon vaikutuksista liikuntaan
- Koulutusta koko apteekkihenkilöstölle
- Liikunnallisia kokeiluja koulutuksen ohkeen työntekijöille
- Maksutonta koulutusta
- Enemmän apteekkien kokemusten jakamista ja hyvien käytänteiden esiin nostamista
- Koulutusta erilaisten kuntotestien järjestämisestä (esimerkiksi UKK-instituutin kävelytesti)
- Tiedotusta mahdollisista yhteistyökumppaneista
- Verkkokoulutuksia

**KUVA 7.** Apteekkien ideoita ja toiveita koulutuksiin liittyen

## 5.9 Apteekkien onnistumiset

Onnistumisen hetkiä apteekit ovat yleisimmin kokeneet silloin, kun asiakkaat ovat antaneet suoraan positiivista palautetta. Moni apteekin työntekijä kokee myös oman liikuntaintonsa lisääntyneen sekä kynnyksen liikunnan puheeksiottamiseen madaltuneen. Osassa apteekkeja liikuntainto on levinnyt koko työyhteisöön, minkä myötä liikuntaan ja hyvinvointiin on alettu panostaa osana työhyvinvointia. Positiivisena koetaan myös lisääntynyt yhteistyö paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa sekä oman työnkuvan monipuolistuminen.

*”Tyytyväisiä asiakkaita, vaikka alussa olikin kovasti ihmetystä, että miten apteekki ja liikunta liittyvät yhteen.”*

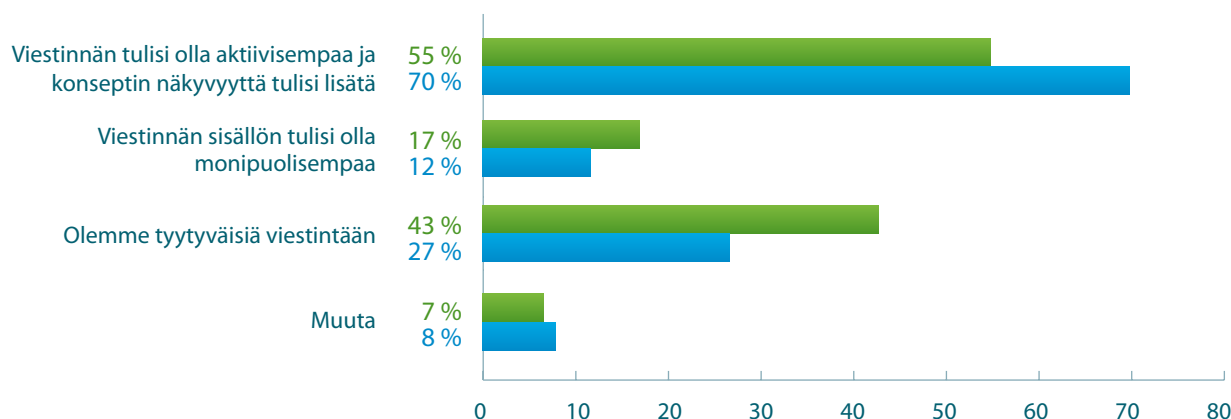
*”Monet asiakkaat ovat mielestäni tyytyväisiä kun apteekissa suhtaudutaan positiivisesti liikuntaan ja mahdollisuuteen saada pienennettyä lääkemäärää, eikä vain ajatella, että ”lisää lääkkeitä kaikille!”*

*”Parasta on, kun asiakkaat tajuavat meidän olevan kiinnostuneita heidän hyvinvoinnistaan muutoinkin kuin lääkinnällisestä näkökulmasta.”*

*”Ihmiset eivät meinaa uskoa, että jotakin saa vielä ilmaiseksi, kuten meidän henkilökohtaiset neuvontatuokiot ilman ostopakkoa. Teemme tärkeää työtä asiakkaiden parhaaksi. Lisäksi apteekkarina on mukava, kun koko henkilökunta on niin innostunut liikkumisesta ja kannustavat toinen toistaan liikkumaan, kertovat hyviä vinkkejä ja parhaita kokemuksia toisilleen ja tsemppaavat tosi paljon toisiaan. Sitä on kiva katsoa ja tuntee onnistuneensa oikeassa asiassa, hyvä yhteishenki ja liikunnan ilo ja riemu näkyvät ja kuuluvat.”*

*”Apteekille on saatu näkyvyyttä paikallisesti. Ihmisten kanssa on päästy hyvin juttelu etäisyydelle jaettavan materiaalin kanssa.”*

*”Meillä on ollut onnistuneita teemapäiviä, mm. Suomimies seikkailee, joista olemme saaneet hyvää palautetta ja näkyvyyttä apteekille. Parhaimmillaan tapahtumat ovat lisänneet myös apteekin henkilökunnan yhteishenkeä. Liikkujan apteekki-konseptin myötä meillä on tullut luonnolliseksi antaa reseptin toimituksen yhteydessä esim. verenpaine, diabetes tai selkäpoti-*



**KUVIO 7.** Apteekkien toiveita KKI-ohjelman viestinnästä

*laille elämäntapa ja liikuntaneuvontaa. Onnistuminen on ollut, kun on saanut asiakkaan ottamaan liikuntalähteen ja innostuvan liikunnan aloittamisesta"*

*"Asiakkaat ovat tyytyväisiä, kun voivat ostaa apteekista liikuntavälineitä, kun tässä taajamassa ei ole urheiluliikettä."*

*"Liikunta on lääke ja konseptin myötä (+ koulutuksien jälkeen) on helpompi ottaa asioita puheeksi asiakkaiden kanssa. Lisäksi verkostoituminen ja yhteistyö eri instanssien kanssa on tärkeää"*

*"Asiakkaat ovat alkaneet kysellä seuraavaa kävelylenkkiä tai kertoneet miksi eivät viimeksi päässeet mukaan - tuntuu että toiminta on merkityksellistä ja että apteekki on alkanut profiloitua liikkumista tukevaksi."*

*"Jos ei muuta niin itse olen hurahtanut liikuntaan ja otan puheeksi asiakkaille ja neuvon jos vain pystyn."*

*"Jatketaan yhdessä hyvää työtä :) Pidetään yhteyttä ja ollaan aktiivisia. Liikunta on elämäntapa!"*

*"Myös apteekin henkilökuntaa pitäisi pystyä motivoimaan omaan liikkumisen lisäämiseen."*

*"Liikkujan Apteekki-konsepti on yksi monien joukossa. Vie tärkeää viestiä eteenpäin!! Kun vain kaikki tahot olisi mukana niin saadaan hyviä tuloksia. Valitettavasti muutokset ihmisten tavoissa ei toteudu nopeasti, tarvitaan pitkäjänteisyyttä!!!"*

*"Näkyvyyttä terveystoimen suuntaan voisi lisätä. Apteekkia ei mielestäni mielletä kovin vahvasti osaksi terveydenhuollon ketjua. Tämä tuo oman haasteensa toimintaan. Lisäksi yksi aktiivinen henkilö ei riitä viemään konseptia apteekissa eteenpäin. Omassa apteekissa tahtotila ei ole tarpeeksi vahva toiminnan voimakkaaseen kehittämiseen."*

*"Konsepti on hyvä; on ihan meistä kiinni miten sitä toteutamme. Tosiaan se tapahtumien järjestämisen opas olisi hyvä saada."*

## 5.10 Muu palaute

Apteekit kokevat, että KKI-ohjelman tulisi lisätä viestintää Liikkujan Apteekki -konseptiin liittyen sekä apteekkeille että medialle valtakunnallisesti (kuviot 7). Apteekit toivovat myös enemmän viestintää ruotsiksi sekä viestinnän lisäämistä sosiaalisen median kautta. Lisäksi jatkossa kaivataan vuosittaisia tapaamisia ja yleisesti toiminnan näkyvyyden lisäämistä.

## Vinkkejä apteekeilta apteekeille

- Parhaiten liikuntaryhmiin saa asiakkaita apteekin tiskillä ja sosiaalisen median kautta.
- Kilpailut, arvonnat, maistiaiset ja näytteet kiinnostavat asiakkaita.
- Liikunnasta on helppo puhua asiakkaille erilaisten terveystaustien yhteydessä.
- Teemapäivät kiinnostavat asiakkaita ja myös liikunnan puheeksiottaminen on niissä luonnollista.
- Yhteydenpito paikallisiin liikuntatoimijoihin ja yhdistyksiin kannattaa. He tulevat mielellään kertomaan omasta toiminnastaan.
- Kaikkea ei tarvitse järjestää itse – yhteistyö eri toimijoiden kanssa kannattaa!
- Hyvät kontaktit yhteistyökumppaneihin edistävät yhteistyön sujuvuutta.
- Asiantuntijat kiinnostavat asiakkaita erilaisissa teemapäivissä.
- Apteekin omatoimisuus kannattaa, jotta esimerkiksi tieto tapahtumista leviää asiakkaille.
- Omaan työpaikkaliikuntaan panostaminen helpottaa liikunnan puheeksiottamista myös asiakkaiden kanssa.
- Liikuntahyllyn tai -pöydän esillepano on tärkeää ja tuotteita kannattaa aktiivisesti tarjota asiakkaille.
- Erilaisten liikunta- ja istumakorttien avulla voi pistää asiakkaan miettimään omia liikuntatottumuksiaan ja kannustaa liikkumaan nykyistä enemmän.
- Asiakkaat ovat kiinnostuneita erilaisista terveystaustista – varsinkin kehonkoostumismittaukset ovat vetäneet väkeä!
- Julkkikset houkuttelevat usein asiakkaita paikalle.
- Liikkujan Apteekki -kansioon saa asiakkaita houkuttelevammaksi lisäämällä liikunta-aiheisia lehtileikkeitä ja päivittämällä paikallisten liikuntapalvelujen tarjontaa sekä aikatauluja kansioon.



**KUVA 8.** Vinkkejä apteekeilta apteekeille

# 6 Puhelinhaastattelujen tulokset

Enemmistö haastatelluista koki, että Liikkujan Apteekki-konsepti on selkeästi näkyvillä heidän apteekissaan. Kun haastateltavien tuli tarkastella apteekin arkea konseptin aloittamisen jälkeen, mainittiin yhdeksi näkyvimmäksi muutokseksi erilaisten tapahtumien sekä testi- ja teemapäivien määrän lisääntyminen apteekissa. Konsepti on näkynyt käytännön työssä myös lisääntyneenä liikunnan puheeksiottona asiakastilanteissa ja apteekkityön monipuolistumisena.

*“No siis onhan se tuonu sellast monimuotoisuutta ja tietysti meidän vastaavien työhön paljonki – – et ei vaa anneta sitä lääkeneuvontaa, vaa sit just sitä kokonaist hyvinvointii ja sit niinku ruokavalios-ta – –.”*

*“Mut kyl mä sanoisin et se on mennu positiivisempaan suuntaan ihan tän konseptin myötä sitten. Ja sitte tosiaan ku on saanu käydä niissä koulutuksissa ni se tukee sitä omaa ammattitaitoa kaiken kannalta sitte muutenki, että hyviä juttuja on tullu paljon. Ja sitte enemmän ehkä on ollu yhteyksissä näihi kunnan liikuntatoimeen ja sitte kansalaisopistoon, että pientä yhteistyötä ja sen sellasta. Ni sitä rohkeutta ja taval-laan tuota. Että on tän Liikkujan Apteekki -konseptin myötä saanu tavallaan niitä ideoita et hei, vois tätäki, et apteekilleki tälläst uutta juttua ja. Meillä kuitenkin käy asiakkaita laidasta laitaa – – . Vähän pienempää kynnystä jos apteekki suosittelee. Ja vaikka se on joku ihan pieniki juttu, ni se voi olla jollekki se ratkaseva kipinä kuitenkin.”*

*“No muutos mikä on tullu ni me panostetaan nyt ensinnäki näihin tapahtumiin paljon enemmän, koska ennen, ennenhän meillä ei ollut tapahtumia sinänsä. Et oli meillä nyt joku diabetes, maailman diabetespäivä ja sitten oli Hengitysyhdistys oli joskus käymässä, mutta sen jälkeen me ollaan niinkun systemaattisesti mietitty aina jotakin. Ja melkein syksy, syksy ja kevät on ollu sitte, joku tapahtuma.”*

*“Mä luulen, että mitään isoja kokonaisvaltaisia muutoksia meidän neuvontakäytäntöihin ei ehkä ole tullut, tai ei oo mitään kirjattuna semmosia, mitä jatkuvasti tehtäis. Se on enemmän näitä teemapäiviä, että nytten vaikka, joskus on semmosia että vaikka jaetaan näitä liikuntakortteja ja on, siin on niitten yhteydessä otetaan asia puheeks. Että tietenki vähän riippuu henkilöstä vähän kuinka paljon puhuu muustaki ku pelkästään lääkehoidosta.”*

## 6.1 Liikkujan Apteekki arjessa

Yleisimmin Liikkujan Apteekkiin liittyviä asioita hoidetaan muun apteekkiarjen keskellä. Muutamassa apteekissa liikunnan yhdyshenkilöt varaavat selkeästi kalenterista aikaa Liikkujan Apteekki -toimien suunnittelulle ja toteutukselle. Näiden apteekkien lisäksi myös muissa apteekkeissa Liikkujan Apteekki -asioihin varataan erillistä aikaa, mikäli apteekissa ollaan lähiaikoina järjestämässä jokin isompi tempaus. Haastateltavat kokivat, ettei Liikkujan Apteekin toteuttamiseen ole ehkä niin paljon aikaa kuin he toivoisivat. Toisaalta haastateltavat kertoivat, ettei apteekkeilla ole välttämättä resursseja käyttää paljoa aikaa yksittäiseen konseptiin, vaikka he kokevatkin Liikkujan Apteekin tärkeänä osana apteekin palveluja.

Suurimmalla osalla apteekkeista on Liikkujan Apteekki -tarra joko apteekin ovesa tai ikkunassa. Yksi apteekki mainitsi, että heiltä löytyy tarra kahdesta paikasta. Liikuntahyllyt on merkitty apteekkeissa näkyvästi joko erillisellä tekstillä tai selkeällä tuotesijoittelulla siten, että hyllyssä on vain liikunta-aiheisia tuotteita. Osaan apteekkeja on perustettu kaksi erillistä liikunta-aiheista hyllyä, joiden sisällöt erosivat toisistaan. Osa apteekkeista on järjestänyt materiaalit liikuntahyllyyn ja osa apteekkeista on lisäksi hankkinut esitteille ja materiaaleille erillisen, pienemmän telineen. Muutamassa apteekissa erillistä liikuntahyllyä ei ole järjestetty, mutta myös näillä apteekkeilla on jaossa liikunta- ja painonhallintamateriaalia esimerkiksi pöydällä tai reseptilooseissa.

## 6.2 Liikuntahylly ja materiaalit

Osassa apteekkeja liikuntahyllyistä löytyy erilaisia liikuntavälineitä ja -laitteita. Suosittuja ovat esimerkiksi erilaiset jumppakuminauhat, jumppapallot sekä sykemittarit. Asiakkaat ovat kiinnostuneita myös lihahuoltoon liittyvistä tuotteista, kuten foamrollereista sekä kinesio- ja urheiluteipeistä. Kuten jo kyselylomakkeista nousi esille, myös puhelinhaastatteluissa osa apteekkeista kertoi kokevansa liikuntavälineiden myynnin ongelmalliseksi. Liikuntavälineiden tarjonta apteekkeissa on kuitenkin ratkaistu eri tavoilla apteekista riippuen.

*”Se on kieltämättä hyvin haasteellinen se hyllyn kokoonminen. Et se on kumminki ehkä aika paljon sitä liikuntaan liittyvää, jo olemassa olevaa apteekkitavaraa. Ja toisaalta yhdistettynä siihen materiaaliin, sit siihen neuvontaan. Niin ehkä se on tavallaan sit se konsepti, se kokonaisuus, että et myynnillisesti en nyt tiedä onko se niin merkittävä.”*

*”Ku joskus oliski sillai hyvä oikee, et johonki meiän näihin tukkuihin tulis jotain uutta liikuntavälinettä, mut sit taas on sekii, et niit todennäkösesti myydään josain Prismassa edullisemmin, ku apteekissa mut. Ne on vähän näitä tämmöst kissanhännänveto, et mitä kannattaa pitää.”*

*”Me ollaan Prisman yhteydes tässä, ni tää on aika huono paikka myydä. Sehän siin on ku heil on paljon halvemat. – – Mut sit aina joskus joku tulee kysymää ja sit tietysti meil on tääl mallikappale ja opastetaa siin käytössä, et meil nii yritetää niinku sen palvelun avulla, avulla sitten tota, myydä. Mut et lähinnä meil on enemmän niinku se materiaali, materiaali sitte et.”*

*”Joo ja esimerkiks ne askelmittaritki, ne meni tosi hyvin ku meil oli just semmonen, et me laitettii ne kuntoo ja näin ni tota. Ja vanhemmatki ihmiset, ku ne ei nää suurin piirtein ees ohjeita lukee, ku ne on niin pientä pranttii ja näin – –. He oli hirveen tyytyväisii kyllä.”*

*” – – et jos ottaa noit liikuntatuotteit myyntii ku kappas, esimerkiks tos on Tokmanni, joka myy myös jonkinlaisia. – – Ja ne saattaa ku ne ostaa isompia eriä, niin ne luultavasti saa ne halvemmalla sinne, mite me pystytään täällä myymään sitte pihalle. Niin se [neuvonta liikuntavälineiden käytössä] on ainakin yks semmonen juttu, millä saa sen ostajan mieluummin niinku apteekin asiakkaaksi ja sillai, ottamaan myös*

*neuvoja vastaan ja tekemään oikein sit, et jos ostaa jonku välineen ni toteuttamaan ne harjotteet oikein. Siin on niinku monta kärpystä yhdellä iskulla.”*

Kaikissa apteekkeissa on jaossa joitain liikuntaan ja/tai painonhallintaan liittyviä materiaaleja. Yleisimpiä materiaaleja ovat KKI-ohjelmalta tilatut materiaalit sekä kunnan ja muiden liikuntapalveluiden tarjoajien esitteet tai liikuntaryhmien aikataulut. Osa apteekkeista on tehnyt liikunta- ja painonhallintamateriaalia myös itse.

*”No must ne on aika hyviä ne KKI:n ne kalenterit, et niistä asiakkaat on tykänny. Just et on jotain pieniä käytännön niinku vinkkejä siihen ravintoon nähen ja sitten niit kotijumppaohjeita. No se mikä on ehkä ollu hankalin mun mielest, et niinkun erityisryhmät. – – Ja on ehkä niille, tavallaan terveemmille iäkkäille on niit kalentereita ja niitä ohjeita, mut sit ku on joku erityisryhmä, jotku sairaudet – –. Mitä uskaltaa suositella. Mut se [liikuntaa lääkkeeksi-verkkosivut] on kyllä ollu tosi hyvä apu siinä.”*

*” – – Et noit tommosii sit taas, ku on eri, et on näitä niska-hartia ja näit tämmösi. Ni noit jumppakuminauhoi ollaa myyty, ni netistä ollaan tulostettu niihin liittyviä ohjeita. Ne on jotain selkäliiton ja mitä, sielt löytyy paljon.”*

*”Me ollaan myös, ku me ollaan tehty itse niitä materiaaleja, eli Käypä hoito -suositusten mukaan ollaan tehty just eri sairaudet, vaik nyt diabetes ja liikunta. Ni ne auttaa jo hirveesti siinä, et sä niinku sen mukaan näytät sitä materiaalia, ni alottaa niiku puhumaa siitä et tämmösiä on, et otatko mukaan ja näin pois päin. – – meil on tommonen mainoskone, mil me tehdää ite kaikennäköstä, ni mä oon sit tehny ite postereita et. Välil meil on jotakii kävelykampanjoita sun muita, ni mä oon laittanu postereita suoratoimituspisteeseen, et kuinka monta askelta tarvitset, jotta pysyt kunnossa, suurin piirtein, pudota painoa ja näin ni. – –”*

*”Eli toi istumakortti on ollut oikein hyvä, eli jos tossa tiskillä on joku kortti, jonka asiakas ottaa käteensä, pyörittelee ja kattelee siinä, kun laitetaan lääkkeitä, niin sitte sen perusteella voi hyvin kysyä niinku esimerkiks istumakortistaki, et ootkos miettiny et kuinka paljon istut päivittäin. Et tota sen kautta pääsee niinkun avaamaan sitä keskustelua hyvin sitte.”*

*”Itse asias se on tosi hyvä se. Noh, tartu mikä se on.. ta-*



*vaksi. No se kalenterimainen millä pienin askelin lisätään liikuntaa. Sit ku sitä käy läpi viel asiakkaan kans, et tääl on tämmönen et ihan vaan näin vähän voi, esittää sitä näin niin yleensä ne kiinnostuu aika paljon siitä et ku se ei oo mikään semmonen hirvee alotus.”*

*”No sit meil on ollu niitä, kunnossa kaiken ikää niitä kalentereit, ne on ollu aika suosittuja ne liikuntakalenterit. Ni niitä on otettu mielellään, kaikenlaisiin, niitä miesten omii ja sit niitä, siel on niitä työikästen ja 60+ ja kaikenlaisii erilaisii. Niit on menny aika paljon täältä.”*

### 6.3 Liikunnan puheeksiottaminen apteekeissa

Liikuntaa otetaan puheeksi apteekeissa vaihtelevasti (kuva 9). Liikunta pyritään ottamaan puheeksi mahdollisimman monen asiakkaan kanssa, mutta haastateltavat kertoivat liikunnan puheeksioton välillä unohtuvan, kunnes se taas muistuu sopivan asiakkaan kohdalla.

Liikunnan puheeksiottamisen keinot ovat apteekeissa loppujen lopuksi melko samankaltaisia. Haastateltavat usein kysyvät suoraan asiakkaan liikuntatottumuksista ja onko asiakkaalla tietoa hänelle sopivasta liikunnasta. Liikunnan puheeksiottaminen vaihtelee sen mukaan, onko asiakas vastaanottavan oloinen – kaikkien asiakkai-

den kanssa liikunnasta puhuminen ei tunnu haastateltavien mielestä luontevalta. Liikunta on otettu puheeksi myös kertomalla liikunnan hyödyistä yksilöllisesti asiakkaan sairauden kohdalla.

Liikunnan puheeksiottaminen koetaan helpoksi silloin, jos asiakkaalla on päällään jotain liikuntavarustusta tai -vaatetta, jos asiakas tarkastelee jotain liikuntamateriaalia tai jos asiakas itse ottaa liikunnan puheeksi. Liikunta on helppo ottaa puheeksi myös osana apteekin muita palveluja, kuten osana apteekin terveystarkastuspalvelua tai sairaanhoitajan vastaanottoa.

### 6.4 Apteekin työntekijöiden osallistuminen ja suhtautuminen Liikkujan Apteekki -konseptiin

Yleisesti ottaen haastateltavat kokivat, että muut apteekin työntekijät suhtautuvat positiivisesti Liikkujan Apteekki -konseptiin. Osallistuminen toimintaan vaihtelee paljon eri apteekkien välillä: osassa apteekkeja kaikki työntekijät osallistuvat hyvin omatoimisesti ja innokkaasti, kun taas osassa apteekkeja haastateltavat kokivat, että työntekijöitä tulee välillä kannustaa toimintaan mukaan. Yleisesti ottaen kaikissa apteekeissa kuitenkin koettiin, että muut työntekijät antavat ideoita Liikkujan Apteekki -toimintaan kiireisenkin apteekin arjen keskellä.

#### Apteekkien vinkkejä liikunnan puheeksiottamiseen

- ”Kysy minulta liikunnasta” -rintamerkki on toimiva keino liikunnan puheeksiottoon.
- Liikunnan voi ottaa puheeksi asiakkaan terveydentilan kautta. Esimerkiksi korkeasta verenpaineesta kärsivältä asiakkaalta voi kysyä, miten hän on hoitanut verenpainettaan ja mitä lääkärin kanssa on keskusteltu eri hoitomuodoista.
- Asiakkaalta voi kysyä, onko hänellä tietoa liikunnan vaikutuksista hänen sairauteensa ja onko hän huomannut liikunnalla olevan vaikutusta sairauden hoitotasapainoon.
- Asiakkaalta voi kysyä, onko hän tietoinen paikallisesta liikuntatarjonnasta ja asiakkaalle voi suositella esimerkiksi kunnan matalan kynnyksen liikuntaryhmää.
- Jos asiakkaalla ei ole tietoa hänelle sopivasta liikunnasta, hänet voi ohjata kunnan liikuntaneuvontaan ja/tai antaa liikunta-aiheista materiaalia.
- Liikunta on luonnollista ottaa puheeksi asiakkaan lääkityksestä puhuttaessa – ja samalla asiakkaalle voi suositella myös liikuntalääkettä!
- Asiakkaalle voi vinkata paikallisista liikuntapahtumista.
- Jos asiakas ostaa esimerkiksi selkäkipuun kipugeeliä, hänelle voi samalla suositella myös vaivaan sopivaa liikuntahoitoa.
- Asiakkaalle voi antaa käytännön liikuntavinkkejä, esimerkiksi suositella välttämään pitkiä istumiaikoja ja nousemaan välillä jaloittelemaan television katselun yhteydessä.
- Apteekin työntekijät voivat sopia yhteisistä käytännöistä ja kampanjoista, esimerkiksi yhden tunnin aikana liikunta otetaan puheeksi jokaisen asiakkaan kanssa.

**KUVA 9.** Apteekkien vinkkejä liikunnan puheeksiottamiseen

Yleisimmin apteekkeissa päävastuu Liikkujan Apteekki-toimista on liikunnan yhdyshenkilöllä tai vastuu on jaettu kahden yhdyshenkilön kesken. Muunlaista työnjakoa ei yleisimmin ole määritelty apteekkien työntekijöiden kesken. Yleisimmin muut työntekijät osallistuvat Liikkujan Apteekki-toimintaan ottamalla liikunnan puheeksi sekä osallistumalla liikuntatempausten järjestämiseen. Yhdessäkään haastatellussa apteekissa ei ole kirjattu liikunnan yhdyshenkilön toimia erikseen ylös, mutta kaikki haastateltavat kokivat työnjaon olevan selvä kaikille apteekin työntekijöille (kuva 10).

### Apteekkien vinkkejä toimivaan yhteistyöhön apteekissa

- Työntekijöiden kesken voi järjestää liikunnallisia päiviä, jotta erilaiset liikuntalajit ja välineet tulevat kaikille työntekijöille tutuksi. Työntekijöiden liikuntapäivät voivat paitsi lisätä tietoa liikuntalajeista myös kannustaa työntekijöitä liikkumaan sekä kasvattaa työporukan ryhmähenkeä.
- Apteekin kehityskeskustelut voi toteuttaa myös ulkona jutellen.
- Liikuntaa lääkkeeksi -sivustoon tutustuminen ja sivuston hyödyntäminen voivat tukea liikunnan puheeksiottamista – kaikkea tietoa liikunnan vaikutuksista eri sairauksissa ei näin tarvitse välttämättä muistaa ulkoa.
- Apteekissa voidaan koota ja tulostaa apteekki- reseptitoimituspisteille liikunnan puheeksi- oton tueksi lappuja, joista käy ilmi yleisimmät kansansairaudet ja niiden liikuntalääke. Näin ollen kaikki työntekijät voivat hyödyntää tietoa nopeasti ja lappuja voi jakaa myös asiakkaille liikunnan puheeksiottamisen lomassa. Hyviä sivustoja tämän tueksi ovat esimerkiksi Liikuntaa lääkkeeksi -sivusto sekä Käypä hoito -sivusto.
- Apteekissa voidaan koota ja tulostaa valmiita argumentteja eri liikuntavälineiden myynnin tueksi. Argumentit voivat pitää sisällään esimerkiksi välineen käyttöohjeita sekä välineen hyötyjä erilaisissa terveyden ongelmissa.
- Eri yhdyshenkilöt (liikunta, astma, diabetes ja sydän) voivat tehdä yhteistyötä liikunnan puheeksiottamisessa ja jakaa puheeksioton vastuuta esimerkiksi asiantuntija-alueittain.
- Apteekissa voidaan pohtia, olisiko myös muilla työntekijöillä kuin liikunnan yhdyshenkilöillä halukkuutta osallistua terveystuokoulutukseen.

**KUVA 10.** Apteekkien vinkkejä toimivaan yhteistyöhön apteekissa

Suurimmassa osassa haastateltuja apteekkeja on myös astma-, sydän- ja diabetesyhdyshenkilöitä. Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että yhdyshenkilöt ovat ottaneet vastuuta liikunnan puheeksiottamisesta omien asiakasryhmiensä kanssa. Muutama haastateltava pohtikin, että yhdyshenkilöt ehkä kokevat liikunnan puheeksiottamisen helpommaksi ja luontevammaksi juuri oman asiantuntija-alueensa kautta. Eräs haastateltava toivoi, että muita yhdyshenkilöitä ja heidän ammattitaitoaan hyödynnettäisiin jatkossa enemmän ja että heille kohdennettaisiin liikunta-aiheista koulutusta asiantuntija-alueidensa mukaisesti. Näin saataisiin haastateltavan mielestä asiantuntevampaa liikuntaohjausta eri asiakasryhmille verrattuna siihen, että vain yksi liikunnan yhdyshenkilö tietää vähän liikunnan vaikutuksista eri sairauksissa.

Myös apteekkarien suhtautuminen konseptiin nousi esille osassa haastateltuja. Apteekkarin osallistuminen konseptiin vaihtelee paljon eri apteekkien kesken. Toiset kokevat apteekkarin olevan hyvin kannustava ja muutamassa apteekissa apteekkari osallistuu myös itse Liikkujan Apteekki-toimintoihin. Osassa apteekkeja taas apteekkari ei juurikaan osallistu toimintaan.

*”Tietysti, kun tää ei varsinaisesti tuota mitään rahaa firmalle, niin se suhtautuminen on pikkasen semmosta. – – pitää osata tietyl tapaa myydä hänelle, se on kuitenkin apteekin imagolle tärkeätä ja niin pois päin. Mut vähän päivästä riippuen suhtautuminen saattaa vähän vaihdella että.”*

*”Myös tota apteekkari itse ideoi ja sitte mimmosii on sit ollu ennen, sit jo ennenki ku oltiin Liikkujan Apteekki ja mäkin oon tullu tänne ni. Ja sitte niit vähän vielä ideoidaa tota yhdes lisää.”*

*”Mutta tota niin ehkä siinä et mä oon kokeillu et jos järjestäis uudestaan tätä, mutta apteekkari on vähän ollu sitte, tottakai siinä sitte hinta tulee. Mitähän ois-kohan se sen satasten per tunti tai mitä se on niin, tuntuu et ihan pieni kynnys on kuitenkin, et kaikki pitäs saada ilmaseks.”*

*”Joo [apteekkari] ei halua olla mukana, mut ei vastusta et jos me halutaan järjestää jotaki ni se kyllä onnistuu.”*

*”Ihan siis myönteisesti suhtautuu, mut ei hän niinku ite näitä oo silleen järjestämässä, et me muut nää järjestetään sitte.”*

*”Ja sithän meidän apteekkariki on sillee innostunu tukemaan et meillähän oli tota, ku oli joku tämmönen KKI:n kortti että miten lisäät niinkun hyötyliikuntaa, miten lisäät niinku helposti arjessa liikuntaa, miten voit liikkua enemmän. Ni sit meil oli pikkujouluissaki kilpailu, et piti palauttaa se kortti ja sit vastanneiden. Ne koottiin ne vastauksist niitä ideoita kaikkien nähtävälle ja sitte arvottii joku kiva palkinto niinku porukan kesken.”*

Kaikissa apteekkeissa vastuu terveystyöliikunta-aiheisiin koulutuksiin osallistumisesta on pääsääntöisesti liikunnan yhdyshenkilöillä. Kaksi haastateltavaa kuitenkin mainitsi, että heidän apteekkeissaan myös muut kuin liikunnan yhdyshenkilöt ovat osallistuneet liikunta-aiheisiin koulutuksiin. Osassa apteekkeja yhdyshenkilöt pitävät erillisen koulutuspalautteen koulutusten jälkeen omalle apteekkihenkilökunnalle, kun taas osassa apteekkeja koulutuspalautte annetaan ripotellen apteekin arjen ohessa. Kysyttäessä muiden työntekijöiden mahdollista kiinnostuneisuutta koulutuksiin osallistumisesta moni haastateltava koki, etteivät muut työntekijät ehkä ole kovinkaan kiinnostuneita osallistumaan, asiasta ei ole ollut puhetta tai että resurssit eivät anna myöten useamman kuin yhden tai kahden henkilön irrottautumiseen koulutuksiin. Kolmessa apteekissa haastateltavat kuitenkin pohtivat, että muilla työntekijöillä saattaisi olla kiinnostusta osallistua kyseisiin koulutuksiin ja kahdessa apteekissa haastateltavat kokivat, että tähän olisi jopa mahdollisuus, jota ei ole vielä hyödynnetty.

Kysyttäessä, haluaisivatko liikunnan yhdyshenkilöt muiden apteekin työntekijöiden osallistuvan aktiivisemmin Liikkujan Apteekki -toimintaan, olivat vastaukset vaihtelevia. Osa vastaajista toivoi muiden työntekijöiden ottavan liikunnan useammin puheeksi asiakastyössä ja toisaalta olevan muutenkin aloitteellisempia Liikkujan Apteekki -asioihin liittyen. Eräs haastateltava mainitsi, että hän voisi myös liikunnan yhdyshenkilönä muistutella muita työntekijöitä aktiivisemmin, sillä vastuualueet on jaettu apteekissa selkeästi siten, että liikunnan yhdyshenkilö vastaa Liikkujan Apteekki -toiminnasta. Osa taas koki, että on hyvä, etteivät kaikki työntekijät ole toiminnasta varsinaisesti vastuussa, vaan että Liikkujan Apteekki -asioita koordinoi selkeästi yksi tai kaksi henkilöä, jotka jakavat tietoa muille työntekijöille. Muutama apteekki kertoi muiden työntekijöiden osallistuvan jo nyt niin aktiivisesti, etteivät he koe tarvetta suuremmalle osallistumisaktiivisuudelle.

## 6.5 Tapahtumat sekä teema- ja testipäivät

Tapahtumat sekä teema- ja testipäivät ovat olleet haastateltavien mielestä todella mielekkäitä ja ne ovat tuoneet mukavan lisän apteekin arkeen. Asiakkaita on riittänyt erilaisissa tempauksissa vaihtelevasti. Yleisimmin asiakkaita ovat vetäneet InBody-kehonkoostumusmittaus sekä erilaiset liikuntatempaukset.

*”No se oli ihan yhtenä kertana ku oli se kehonkoostumusmittaus Inbody 720 oli täällä, niinni silloin oli kyllä, siitä ihmiset tykkäs ja siitä jälkikäteenki kuuli että olipa hauska ku teillä oli semmonen. Käytännössä sai niinku sen paperin kouraa, että minkälaiset ne arvot oli.”*

*”Me järjestettiin liikunnallinen lastenpäivä. – – Nii ja se oli kiva nähdä sitten periaatteessa, ku ne aikuisetki siitä meni ja sit meil oli aikuisille niinku puristusvoimamittausta samalla ku ne lapset pääsi pelaamaan ja leikkimään ja – – Se oli semmonen et kaikki asiakkaat kiitti ja kehu. Ja nyt ku ollaa tehty tähä tämmöst kysely ain välillä, välillä sitte asiakkailta arvonnän yhteydessä et mitä he toivois, ni tää liikunnallinen lastenpäivä on aina ollu semmonen, semmonen mitä ain toivotaan.”*

*”Viimesimmäks ku meillä oli tää suunnistus, niin se oli kyllä semmonen, et siihen me saatiin tosi paljon asiakkaita mukaan – – Ja monesti selostettiin noille asiakkaille, et sen voi tehdä vaikka pätkissä sen suunnistusreitit, et se oli semmonen noin tunnin reitti, mut että jos ei jaksa kerralla kaikkii, ni voi mennä pätkissä sen. – – itseasias kaks viikkoo sitä tais olla aikaa et sitte sinä aikana sen pysty tekemään osissaki sitten. Siihen saatiin aika, todella mukavasti, että saatiin monta sataa niitä lappuja.”*

*”Ne on kyllä ollu onnistunu. Ja sitte sielläki on ollu paljon muuten, et siel on muut firmat on saattanu myydä jotain, ni se on jotenki niin ilo sitten et me ollaan vaan jaettu tietoo, jaettu ihan esitteitä ja tollasta, ihmiset on pysähtyny siinä juttelemaan ja on ollu hyvillään jos on saanu ihan jotain kotiin viemistäkin.”*

*”Mä koin että ku me kunnan kans järjestettiin yhteistyössä se kävelytesti, UKK-kävelytesti, et kunta tavaltaan organisois sen testin. Sit mä olin siel testipaikal jakamas materiaalii ja sit mä annoin jokaisel semmosen kupongit et jokainen testiin osallistunu sai tulla*

*täältä apteekist hakemaan semmosen pussukan mis oli sit proteiinijuoma, rakkolaastareita ja jotaa tämmösii tuotteita, tuotenäytteitä niin tota.”*

*”Ehkä just nää sydänyhdistyksen ja kyl siin on ollu niinkun, me ollaan kolmestaanki järjestetty niinku apteekki, sydänyhdistys, hengitysyhdistys. Ni ne on ollu ne sauvakävelylenkit ehkä suosituimpia.”*

Kaikki apteekit ovat mainostaneet tulevia tempauksiaan jollain lailla. Moni on laittanut ilmoituksen paikallislehteen tai mainoslehtiseen, antanut asiakkaille esitteitä apteekissa tai vienyt esitteitä apteekin lähistöllä sijaitseviin liikuntapaikkoihin. Osa apteekeista mainitsi myös apteekin verkkosivut, apteekkien lehdet ja Facebook-sivut, joissa tulevia tapahtumia mainostetaan. Yksi apteekki kertoi hyödyntäneensä ulkopuolista mainosfirmaa mainosjulisteiden teossa.

Keskusteltaessa erilaisista liikuntatempauksista nousi monen haastateltavan kanssa esille yhteistyö paikallistoimijoiden kanssa. Muita yleisiä yhteistyön muotoja olivat erilaiset apteekissa järjestetyt mittaukset ja ohjaaminen yhteistyökumppaneiden liikuntapalveluihin. Suurimmassa osassa apteekkeja oli apteekki itse ottanut Liikkujan Apteekki -toiminnan alussa yhteyttä muihin toimijoihin ja sopinut yhteistyöstä. Kaksi apteekkiä kuitenkin mainitsi, että heihin päin oltiin oltu melko pian yhteydessä toiminnan aloittamisen jälkeen kunnan ja Liikunnan aluejärjestön taholta.

Haastateltavat kertoivat, että yhteistyökumppaneihin pidetään silloin tällöin yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse ja enenevässä määrin silloin, kun jokin yhteinen tapahtuma on lähestymässä. Apteekit, jotka olivat jo tehneet yhteistyötä yksityisten palveluntarjoajien kanssa, ovat olleet tyytyväisiä yhteistyökumppaneiden aktiivisuuteen ja kertoivat, että yhteistyö on ollut varsin mutkatonta. Sen sijaan kunnan terveyskeskuksen ja liikuntatoimen kanssa yhteistyö on ollut vaihtelevaa.

*”Me saadaan sieltä ideoita ja apua, jotaki välineitä lainattua ja silleen.”*

*”Ja joku tapahtuma, oliko siitä nyt vuosi vai kaks, niin yhtäkkiä otettiin yhteyttä niiku pari päivää ennen, että tuleeko apteekki. Ja meillähän nyt työvuorot oli sitte jo suunniteltu siihe viikonloppuna et ei onnistunu,*

*et ne vähän niiku unohtaa välil meidät. Tottakai ne ei välil hokaa että apteekkiki vois tulla mukaan.”*

*”Kyllä kaikki on sujunu tosi hyvin. Mut se on aina vaan välillä siellä horrostilassa, että ei niiku mitään moitittavaa todellakaan, että kaikki on sitte hienosti pelannu ja. Niiku ilon kautta mennähän puolin ja toisin aina sitte ku ollaan yhteyksissä.”*

*”Mä järjestin [tapahtuman], varasin koulun ja sponsorit sinne ja kaikki, ja sit ku päästiin tarpeeks pitkälle niin terveyskeskuksesta innostuttiin myös tästä niin paljon, että kunta haluskin ottaa tän meidän tapahtuman itselleen. Ja se tuli täältä kunnan korkeimmasta johdosta että tämä tapahtuma tulee siirtää ihan toiseen kohtaan.”*

*”Joo, mutta he [kunta] oli sitä mieltä että kun apteekki on kuitenkin yksityinen yritys ni he eivät halua lähteä tukemaan sitte mitään erityistä.”*

*”On kyllä ollu vaivatonta. – – Mut että mistään päin ei ikinä olla meihin yhteydessä että se aina itte pitää olla aktiivinen.”*

## 6.6 Liikuntalähete ja liikunnan palveluketju

Suurin osa apteekeista ei tiennyt, onko apteekkien roolia mainittu esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomuksessa tai onko heidän alueellaan olemassa liikunnan palveluketjua. Enemmistö kuitenkin pohti, ettei apteekin roolia todennäköisesti ole tuotu esille esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomuksessa. Sen sijaan liikunnan palveluketjusta muutamit apteekit olivat tietoisia, ja kaksi apteekkiä on myös mukana hankkeessa, jossa apteekin toiminta-alueelle kehitetään liikunnan palveluketjua. Kaiken kaikkiaan liikuntalähete tai vastaava sekä liikunnan palveluketju tuntuivat olevan suurimmalle osalle haastateltavia vieraita ja käytännöt kunnan kanssa vasta kehityksessä. Haastateltavat olivat kuitenkin enimmäkseen sitä mieltä, että apteekin roolia terveysliikunnan edistäjänä voisi korostaa nykyistä enemmän.

*”Nii ku ei ne [asiakkaat] välttämättä käy lääkärissä justiiinsa moneen vuotehen. Ja tuota ne uusii vaan reseptejä ja muuta. Mut sit ne apteekista mielellään sitten sanoo, että meiltä saa hyviä neuvoja, parempia ku lääkäristä ja niin pois päin. Niin sit meil on hyvää*





*sauma olla niitä asiantuntijoita, et käyttää hyödyksi tavallaan meidän uskottavuutta sitte tuonkin asian tiimoilta.”*

*”Joo, koska me täs kumminki tehhä paljon sitä työtä – –, just se et kun me ollaan just siinä terveydenhuollon ja asiakkaan välissä, annetaan sitä neuvontaa ja ohjataan eteenpäin, niin et sit tavallaan, et se on myös tosi tärkeä rooli. Et tokihan sitä haluis, et sitä tunnustais niinkun muutkin.”*

*”No tota, ilman muuta apteekkien ois hyvä olla mukana näkyvämmiin useammassakin paikassa koska tota meitähän täältä ei tulla hakemaan. Et no meitä pidetään niin erillisenä toimivana yksikkönä kun jos puhutaan niinkun terveyskeskuksen toiminnasta muuten että. Et tää on niin uutta viel kaiken kaikkiaan.”*

*”Haluaisin ja varmasti halutaan kaikki – –. Meil on niinku prosessit tavallaan nimetty apteekeissa ja yks meidän niinku pääprosesseista on tämmönen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Että me haluttais*

*olla tämmönen, jos ajatellaan niinku, ni tämmönen hyvinvointitalo, tai terveystalo jos voi lainata firman nimeä, että just. Ja oltais niinku osa tavallaan, niinku ammatti apteekin roolissakin hyvinvoinnin edistäjänä ja sen lääkeneuvonnan lisänä ois sitä niinkun lääketöntäkin neuvontaa.”*

*”No kyllä joo, kyl me niiku katottais et se ois ihan hyvä asia. Monesti on niiku just täälläki sitä sanottu ku me ollaan tälläsellä pienellä kylällä, että tää ois se mahdollisuus jos meidän kautta sais niiku tietoo ja niiku pääsis, oltais enempi sillai et ne tietäs mistä käydä kyselemässä sitte asioita. Et sillä tavalla haluttais juu, että olis enempi.”*

Kahdessa haastatelluista apteekista on käytössä liikuntalähetee, jolla asiakkaita ohjataan kunnan liikuntaneuvontaan tai kunnan järjestämiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin. Liikuntalähetettä käyttävät apteekit kokevat liikuntalähetteen hyväksi käytännöksi muun muassa apteekkien omien resurssipuutteiden vuoksi. Näiden ap-



teekkien lisäksi kahdessa haastatellussa apteekissa toimii myös apteekin sisäinen liikuntaneuvonta, jossa asiakkaat saavat varata ajan henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan apteekissa eikä asiakasta lähetetä eteenpäin kunnan liikuntaneuvontaan. Näissä apteekeissa liikuntaneuvontaa antavat henkilöt, jotka ovat saaneet lisäkoulutusta joko yliopisto-opintojen tai personal trainer -opintojen myötä. Toisessa näistä apteekeista liikuntaneuvontaa antava henkilö on opiskellut personal traineriksi työnsä ohella ja kokee, että työn ja opiskelun yhdistäminen on sujunut hyvin.

Kaksi muuta apteekkia toivoi, että liikuntaneuvontaa voisi jatkossa järjestää myös apteekin sisällä. Tässä toista haastateltavaa arvelutti kuitenkin se, kuinka paljon koulutusta tämän kaltainen toiminta vaatisi, sillä henkilön omat resurssit eivät välttämättä riittäisi liikunnallisten opintojen suorittamiseen työn ohella.

## 6.7 Apteekkien ideoita ja palautetta

Haastattelun lopuksi haastatellut saivat vapaasti ideoita, minkälaisia asioita he toteuttaisivat Liikkujan Apteekissa, jos heillä ei olisi minkäänlaisia resurssirajoitteita.

*”No ehkä mä kaikist palavimmin haluisin siis jonku semmosen, vähän semmosen tiedotustilaisuuden kaltaisen, et ku tavallaan se on hyppysellinen ihmisiä, joita on saanu kasaan ny kuitenkin noil erilaisil itse järkkäämillä teemapäivillä. Ni sitte tavallaan että ois monta yhteistyötahoa – –. Siin ois yhteistyössä kaikki – – [alueen] apteekit, sitte siinä vois justiin olla niinku kunta, kunnan tavallaan liikuntatoimi mukana ja sitte justii olis joku tommonen vetävä luennoitsija – –. Siellä sais kahvit ja olis joku käytännön osuus. Et pääsis vaik testaamaa paria erilaista tuotetta – – et niiku tavallaan joku teoreettinen osuus ja käytännön osuus.”*



” – miksei johonki Farmasian Päiville – –, sinnehän kokoontuu hirveesti apteekkilaisia, ni siellähän on messukeskuksessa perjantaist lauantaihin. Ni siellähän on aina sellasia ruokatunti-infoja, tai semmosia tapaamisia, et siel tapaa vaikka, siel on just onks ne nää sydänyhdys henkilöiden tapaaminen, miksei siel vois olla joku Liikkujan Apteekilaisten tapaaminen, semmonen?”

”No semmonen ois kauheen kiva, et ois resursseja lähteä liikuntakaveriksi ihan mihin kellonaikaan vaan, niinku sillä tavalla, niiku yksi haluais niinku liikuntakaveria ja näin ni vois lähteä millon vaan sitte mukaan liikuttamaan ihmisiä.”

”No aivan ihanahan ois ottaa tuota, tuota niin, joku liikuntatoimi, oli sitten yksityinen tai tuota niin kunnallinen. Ja sitte ihan järjestää jotaki teemapäivää, justii vaikka lisäaikaa liikunnalle, lähettäis sauvakävelemää ja siihe laavulle lopuksi vielä. Et apteekki vois vaikka tarjota makkarat ja mehut. Tämmöstä mukavaa yhdessäoloa ja pientä hyvän mielen, niiku liikuntatapahtumaa.”

”Eli asiakkaille lenkkituokioita, tiedän että yhdessä apteekissa niitä tehhäkin, että farmaseutti lähtee tuonne asiakkaiden kanssa liikkeelle. Sitte tuota tuolijumppaa ainaki vanhemmalle väelle, mitä tehtiin sitte tämän kuntosaliryttäjän teemapäivässä. Sitte luentoja ja tapaamisia eri harrastusryhmille, hengitysyhdistykset, sydänyhdistys.”

”No siis, henkilökohtaisesti haluaisin että pystyisimme täällä apteekissa järjestämään asiakkaalle palvelun jossa vois ohjata tätä liikuntaa, eikä mitään liikuntalähteitä, eikä mitää tämmösii – –. Että niinku olis ihan varattu aika että tulis keskustelemaan liikunnan tarpeesta ja ravitsemuksesta sitte. Ni tuota semmosen palvelun haluaisin asiakkaille järjestää.”

”On. Siis mul on ollu täällä paikallisesti haaveena semmonen liikuntatarjotinrata. Et esimerkiks pururadan varteen johanen seura, johanen toimija, vois olla muutakin, vaik partio ja MLL:kin mut et niinku kaikkee tämmöstä liikuntaseuraa ja muuta, niin ois semmonen joku piste mis esittelis toimintaa tai olis joku tämmönen rasti et siel vois tehdä jotain heiän, olis suunnitajil joku ja olis jalkapallon pelaajil joku tehtäväpiste, niin tota. Ja sitten kaikki ketkä kulkee pururataa pitkin vois pysähtyy semmoselle pisteelle mikä kiinnostaa itteesä tai vaik joka pisteellä.”

”Siis mielellään ois ehkä halunnu niinku liikuntatoimen kanssa järjestää jonku isomman, sellasen jonku terveysliikuntapäivän tai. Jonku testipäivän, kävelytestipäivän jonku semmosen missä niinku ois, ois yhdessä sitä.”

”Mutta semmosta yksilöllisempää neuvontaa olis mahdavaa, mut se vaatis sekä iteltä että varsinki työnantajalta innostusta siihen ja kouluttautumista ja panostusta.”

”No mä aattelin et just tämmönen, säännöllinen sauvakävelylenkki, et apteekki järjestäis sen. Sitte vois olla tämmönen paikallisen kuntosalin järjestämä pullukajumppa ja sitte työterveyshuollon järjestämä laihdutusryhmä.”

”Elikkä se et ois semmonen niinkun, oma liikuntaryhmä tai sit yhteistyös jonku kanssa että. Ku onhan vaikka mitä tarjolla ni sit ois se matalan kynnyksen ryhmä, just mitä niinkun tavallaan sellanen ihan mikä kokoontuis et käydään vaik kävelyllä ja kokeileen jotain eri lajeja, että se ei tavallaan ois niin semmost ohjattuu ja tavoitteellista – –. Et ku moni on varmaan yksinäinenki, et siihen vois tulla, ois sitä seuraakin. Ja et se nyt ei ois viikoittain et vaik joka toinen tai kerran kuussa, joku tämmönen teema, teema vaikka mitä kokeilla. Ja sehän vois olla et sinne vois tulla henkilökuntakii ja. Ja toki jos siihen sais yhteistyökumppaneita mut se et niinku kulut ei ois korkeet ja et kumminki et siinä saiskin jotain silleen irti. – – Just ehkä se on mun mielest just kans sellanen suuri haave, et me saatais tänne se liikuntaneuvontaketju, tai se polku, et mihinkä ohjataa ja saatais se yhteistyö niinku semmoseks pysyväks ja selkeeks.”

Kysyttäessä muuta palautetta apteekit toivat esille toiveen lisäkoulutuksesta liittyen liikuntaan eri sairauksissa sekä liikunnan puheeksiottoon. Apteekin omaa liikuntaneuvontapalvelua toivoneet apteekit haluaisivat myös lisäkoulutusta siitä, mitä liikuntaneuvonnan aloittaminen apteekissa vaatii. Lisäksi apteekit toivoivat Liikkujan Apteekkien kokoontumisia ja ideoiden vaihtoa useammin, muistuttelua Liikkujan Apteekista esimerkiksi sähköpostitse sekä laadukasta ja pienikokoista materiaalia painonhallinnasta, liikunnasta eri sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä sekä yleisesti terveysliikuntamateriaalia.





# 7 Liikkujan Apteekit vuonna 2016 – yhteenveto tuloksista

Liikkujan Apteekki -konseptia on pyritty vuosien varrella kehittämään apteekin arkeen sopivaksi. Aiempiin palautekyselyihin verrattuna vastauksista löytyi paljon samankaltaisia piirteitä, mutta toisaalta vastauksista nousi esille myös joitain uusia huomioita ja ideoita.

## 7.1 Konseptin toteuttaminen

Selvitykseen osallistuneet apteekit toteuttavat Liikkujan Apteekki -konseptia hyvin eri tavoin. Tässä piileekin yksi Liikkujan Apteekki -konseptin hienouksista: apteekkeja ei velvoiteta mihinkään, mutta toisaalta toiminnan toteuttamisessa apteekilla on vapaat kädet. Vastanneet apteekit vaikuttavat suhtautuvan positiivisesti konseptiin ja haluavat kehittää toimintaa apteekissaan eteenpäin.

Selvitykseen osallistuneilla apteekkeilla Liikkujan Apteekki -konsepti on melko näkyvä osa apteekin palveluita ja arkea. Liikkujan Apteekin tunnistaa usein Liikkujan Apteekki -tarrasta tai selkeästi merkitystä liikuntahyllystä. Se, miten apteekit ovat ratkaisseet konseptin käytännön toteutuksen, esimerkiksi liikuntahyllyn sijoittelun ja tuotevalikoiman tai erilaisten liikunnallisten tempausten järjestämisen, riippuu muun muassa apteekin omista resursseista, apteekkarin suhtautumisesta konseptiin sekä muiden työntekijöiden panostuksesta toimintaan. Apteekkien monipuolisessa ja alati kasvavassa tarjonnassa Liikkujan Apteekki on yksi palapelin osa, jota toteutetaan muun apteekkiarjen mukana.

## 7.2 Yhteistyö paikallistoimijoiden kanssa

Apteekkien mukaan yhteistyö eri toimijoiden kanssa on ollut pääsääntöisesti hyvin hedelmällistä. Yhteistyökumppanit ovat voineet järjestää apteekin tiloissa erilaisia teemapäiviä ja tapahtumia, ja vastaavasti osa apteekkeista on käynyt pitämässä luentoja tai osallistunut yhteistyökumppaneiden liikuntatempauksiin apteekkirakennuksen ulkopuolella. Samalla kuitenkin moni

apteekki mainitsi vastauksissaan, että toivoisi lisää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ja toisaalta myös yhteistyökumppaneilta lisää aktiivisuutta konseptin tiimoilta.

Apteekit kokevat jäävänsä ajoittain hieman yksin eivätkä ne ole varmoja roolistaan terveystuotteen edistäjinä. Esimerkiksi kunta ja Liikunnan aluejärjestö voisivat apteekkien mukaan olla enemmän apteekkeihin päin yhteydessä, jotta yhteistyö olisi vastavuoroista. Apteekkeilla ongelma erilaisten liikunnallisten tempausten järjestämisessä on usein resurssien puute. Tehostamalla yhteistyötä esimerkiksi Liikunnan aluejärjestön kanssa voisivat molemmat yhteistyön osapuolet hyötymään: apteekki saisi aluejärjestöltä tarvittavia resursseja ja tukea ja toisaalta aluejärjestö saisi apteekista väylän tavoittaa asiakkaita laajasti.

## 7.3 Monipuolista koulutusta konseptin toteuttamisen tueksi

Kuten aiemmissa palautekyselyissä, myös tässä selvityksessä nousi esille, että apteekkeissa kaivataan lisää laadukasta ja monipuolista koulutusta konseptin toteuttamisen edistämiseksi. Sekä verkkokyselyn että puhelinhaastatteluiden tuloksista nousi esille toive koulutuksesta liikunnan puheeksiottamiseen ja asiakkaan kohtaamiseen liittyen. Apteekit toivovat konkreettisia vinkkejä, miten lähestyä erilaisia asiakkaita ja miten liikunnan voi ottaa hienotunteisesti esille. Myös aiemmissa palautekyselyissä apteekit ovat maininneet lisäkoulutuksen liikunnan puheeksiottamiseen liittyen, ja vaikuttaakin siltä, että apteekit kaipaavat paitsi lisäkeinoja myös kertausta puheeksiottamisen tueksi, jotta taidot liikunnan puheeksiottamiseen vahvistuisivat.

Lisäkoulutusta kaivataan myös liikunnasta eri sairauksien kohdalla. Moni selvitykseen vastannut oli suorittanut joitakin terveystuotteen aiheisia koulutuksia ja useat olivat käyneet esimerkiksi Liikunta osana arkea -koulutuksen. Apteekit kuitenkin kaipaavat myös syventävää koulutusta aiheesta sekä vielä tarkempia liikuntaohjeita eri sairauksien kohdalla.

## 7.4 Apteekkien kokemusten jakaminen

Yhtenä yleisimpänä kehitysehdotuksena apteekit esittävät vertaistuen lisäämistä apteekkien kesken. Liikkujan Apteekissa päävastuu on jaettu usein yhdelle tai kahdelle liikunnan yhdyshenkilölle, jolloin omien ideoiden loppuessa moni kaipaa vertaistukea ja muiden apteekkien esimerkkejä. Apteekit ehdottavat, että apteekkien kokemuksia ja ajatuksia voitaisiin jakaa esimerkiksi erilaisissa yhteisissä koulutuksissa ja yhdyshenkilötapaamisissa, joissa olisi jätetty runsaasti aikaa kokemusten vaihtoon. Vaikka erilaisia Liikkujan Apteekkiin liittyviä koulutuksia onkin kiiteltu sisällön ja järjestelyjen puolesta, kokevat monet apteekit ajatusten vaihtoon käytetyn ajan olleen riittämätöntä.

Apteekit toivovat myös, että esimerkiksi KKI-ohjelma on apteekkeihin päin aiempaa enemmän yhteydessä esimerkiksi sähköpostitse. Moni apteekki kokee, että konseptin toteutus ikään kuin ”unohtuu” aina hetkeksi muun apteekkiarjen jalkoihin ja muistutusta toiminnasta kaivataan nykyistä useammin. Apteekit ehdottivat, että esimerkiksi yhdyshenkilöiden sähköposteihin voisi tassaivn väliajoin laittaa vinkkejä toiminnan toteutukseen ja ajankohtaista tietoa Liikkujan Apteekki -toiminnan valtakunnallisesta toteutuksesta.

Tukea toimintaan kaivataan myös muun viestinnän kautta. Apteekit kokevat, että toiminnan tiedottaminen valtaväestölle on erityisen tärkeää, ja että esimerkiksi KKI-ohjelman tulisi tehostaa tiedotusta eri medioihin. Liikunnan puheeksiottaminen voisi tuntua apteekkeista luontevammalta, jos asiakkaat olisivat tietoisempia konseptista. Osa apteekkeista mainostaa Liikkujan Apteekki -toimintaa esimerkiksi sosiaalisen median kautta ja apteekit ehdottivatkin sosiaalisen median tehokkaampaa hyödyntämistä Liikkujan Apteekki -viestinnässä.

## 7.5 Apteekin työntekijöiden osallistuminen konseptin toteutukseen

Liikunnan yhdyshenkilöt toivovat, että muut apteekin työntekijät tukevat Liikkujan Apteekki -toimintaa myös jatkossa. Kuitenkin päävastuun jakaminen liikunnan yhdyshenkilöille on ollut useimmille apteekkeille toimiva ratkaisu, ja yhdyshenkilöt toivovat, että tuki olisi enemmänkin konseptin toteuttamista apteekin arjessa esimerkiksi liikunnan puheeksioton kautta sekä avustamista erilaisissa liikuntatempauksissa. Myös muiden

työntekijöiden hyviä ideoita kaivataan erilaisten oheistoimintojen suunnittelussa.

Muutammat apteekit nostivat esille apteekin muut yhdyshenkilöt eli sydän-, diabetes- ja astmayhdyshenkilöt. Osa vastanneista kokee, että muut yhdyshenkilöt ottavat liikuntaa esille omien asiakasryhmiensä kanssa, mutta osa totesi yhteistyön muiden yhdyshenkilöiden kanssa olleen hyvin vähäistä. Eri yhdyshenkilöiden tietämys koetaan apteekkeissa voimavaraksi, jota voitaisiin hyödyntää myös liikunnallisen neuvonnan kohdentamisessa eri asiakasryhmille. Näin liikunta-aiheista koulutusta voitaisiin sisällyttää myös muiden kuin liikunnan yhdyshenkilön koulutukseen, jolloin myös muilla yhdyshenkilöillä olisi riittävät tietotaidot liikunnan puheeksiottamiseen.

Sekä kyselylomakkeessa että haastatteluissa muutama apteekki nosti esille apteekkarin roolin Liikkujan Apteekki -konseptin toteuttamisessa. Osa vastaajista mainitsi, etteivät he koe apteekkarin seisovan täysin toiminnan tukena, minkä vuoksi konseptin toteuttaminen on jäänyt vähemmälle kuin esimerkiksi liikunnan yhdyshenkilö toivoisi. Apteekkarin rooli toiminnan toteuttamisessa onkin suuri, sillä apteekkarin työssä yhdistyy sekä asiakaspalvelu että yrityksen taloudesta ja henkilökunnasta huolehtiminen (Suomen Apteekkariliitto 2014a). Vastanneet apteekit kokevat, että toimintaa tulisi myydä apteekkarille, jotta tämä olisi mukana toiminnassa, joka ei välttämättä suoraan tuota rahallista etua apteekille. Toisaalta erään kyselylomakkeeseen vastanneen apteekkarin mukaan on ollut hienoa seurata työntekijöiden innostumista liikunnasta ja miten työntekijät ovat saaneet omaan työhönsä uutta sisältöä. Moni liikunnan yhdyshenkilö myös kokee konseptin tuoneen apteekille positiivista ja liikuntamyönteistä imagoa, mikä voi tuoda apteekille aiheesta kiinnostuneita asiakkaita. Rahallisen hyödyn lisäksi apteekki voi siis hyötyä toiminnasta myös muilla tavoin.

## 7.6 Liikuntavälineet ja materiaalit

Vaikka Liikkujan Apteekki -konsepti voi tarjota apteekille monenlaisia hyötyjä, osa apteekkeista kokee ongelmalliseksi konseptin tuottaman rahallisen hyödyn vähäisyyden ja sen, että läheisestä kaupasta saa samoja tuotteita usein apteekin hintoja edullisemmin. Verrattuna kauppoihin apteekkeilla kuitenkin on, kuten eräs vastanneista apteekkeista mainitsikin, valttikorttina tarjota liikuntatuotteen lisäksi arvokasta asiantuntijatietoa sekä neuvoja liikuntatuotteen käyttöön. Samalla apteekista voi saada mat-



kaansa maksuttoman kunto-oppaan, jonka avulla asiakas voi aloittaa liikkumisen omatoimisesti ja turvallisesti. Apteekkien olisikin ehkä hyvä pohtia liikuntavälineiden sopivuutta apteekin valikoimiin: esimerkiksi pienissä kylissä, joissa ei välttämättä löydy urheilukauppaa, voi apteekki olla hyvä toimija liikuntavälineiden tarjoamisessa ja välineiden käytön ohjauksessa.

Useampi vastannut apteekki toivoi valmiita tuotepaketteja ja liikuntahyllymalleja, joita voisi hyödyntää apteekissa. Apteekit haluavat panostaa materiaaleihin, mutta aika ei välttämättä riitä tuotteiden valikointiin. Valmiilla tuotepaketeilla ja materiaalivalinnoilla esimerkiksi liikuntahyllystä voitaisiin saada yhtenäisempi ja ehkäpä näyttävämpi, ja näin ollen mahdollisesti asiakasta kiinnostavampi. Maksuton materiaali on apteekkien mukaan tärkeää, jotta materiaalien hinta ei nouse kynnyskysymykseksi. Materiaalien ja liikuntatuotteiden toivotaan olevan melko pienikokoisia, jotta tuotteet mahtuvat apteekin pienehköihin tiloihin.

## 7.7 Liikunnan palveluketju ja liikuntalähetekäytännöt

Liikunnan palveluketju sekä liikuntalähete tai vastaava vaikuttavat olevan apteekkeille vielä vieraita. Kuitenkin moni apteekki kokee, että apteekin roolia terveystuotteen edistäjänä voisi korostaa aiempaa enemmän. Apteekit tavoittavat arjessaan myös paljon asiakkaita, jotka eivät välttämättä ohjaudu muihin terveyspalveluihin, joten potentiaali liikuntatietouden levittämiseen apteekissa on suuri.

Puhelinhaastattelussa kaksi apteekkiä toivoi liikuntalähetetoiminnan toteutuvan apteekissa ilman, että asiakasta pitäisi lähettää eteenpäin kunnan liikuntaneuvojalle.

Nämä apteekit toivovat pystyvänsä apteekin työntekijöiden voimin antamaan liikuntaneuvontaa asiakkaalle apteekkirakennuksen sisällä. Liikuntaneuvontaan tarvittava koulutus kuitenkin mietitytti ainakin toista haastateltavaa. Toiset apteekit taas kokevat asiakkaan ohjaamisen apteekin ulkopuolella toimivalle kunnan liikuntaneuvojalle keventävän apteekin taakkaa, sillä asiakas saa asian- tuntevaa liikuntaneuvontaa ja tietoa erilaisista liikuntaryhmistä myös liikuntaneuvojan vastaanotolla.

Käytännöt ovat kuitenkin apteekkeista ja kunnista riippuen vaihtelevia ja väärinymmärryksiltä sekä lisätyöltä voidaan välttyä riittäväällä viestinnällä apteekkien ja liikuntaneuvontaa järjestävien tahojen kesken. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen onkin tärkeää, jotta yhteistyö on mahdollisimman mutkatonta. Liikuntalähetettä, jossa asiakas ohjataan kunnan tarjoamaan prosessinomaiseen neuvontaan, hyödyntäneet apteekit ovat kokeneet lähe- tekäytännön toimivaksi, sillä apteekin ei näin tarvitse välttämättä itse järjestää liikuntaneuvontaa tai liikuntaryhmiä, vaan apteekki voi tehdä yhteistyötä paikallistoimijoiden kanssa ja ohjata asiakkaita eteenpäin.

## 7.8 Onnistumiset

Apteekit ovat kokeneet paljon onnistumisia Liikkujan Apteekkiin liittyen. Suurimpana onnistumisena apteekit nostavat esille tyytyväiset asiakkaat sekä heidän positiiviset kommenttinsa. Moni apteekin työntekijä on saanut myös itse liikuntakipinän, ja osassa apteekkeja vaihdetaan aiempaa useammin liikuntakuulumisia työporukan kesken. Konsepti on myös tuonut apteekkien arkeen vaihtelua ja moni kokee erilaisten liikunnallisten tempausten järjestämisen virkistäväksi. Asiakkaiden lisäksi siis myös apteekin työntekijät voivat hyötyä konseptista monipuolisesti.

Onnistumiset	Kehityskohteet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyytyväiset asiakkaat</li> <li>• Hyvin asiakkaita erilaisissa liikunnallisissa tempauksissa</li> <li>• Työntekijöiden oman liikuntainnon lisääntyminen</li> <li>• Työpaikan taukoliikuntamahdollisuuksien lisääntyminen</li> <li>• Työntekijöiden yhteisten liikuntakokeilujen lisääntyminen</li> <li>• Hyvät materiaalit</li> <li>• Onnistuneet koulutukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisää ja monipuolista viestintää konseptista valtakunnallisesti</li> <li>• Lisää ajatusten vaihtoa apteekkien välillä</li> <li>• Apteekin työntekijöiden vahvempaa tukea konseptin toteuttamiseen</li> <li>• Liikuntahylly näkyvämmäksi ja isommaksi</li> <li>• Lisää materiaalia liikunnasta eri sairauksissa</li> <li>• Lisää yhteistyötä eri toimijoiden kesken</li> <li>• Lisää aktiivisuutta yhteistyökumppaneilta</li> <li>• Roolien selkiyttäminen yhteistyökumppaneiden kanssa</li> <li>• Lisää säännöllistä ja monipuolista koulutusta</li> </ul>

**TAULUKKO 6.** Liikkujan Apteekki -konseptin onnistumiset ja kehityskohteet

# 8 Katse tulevaan – Liikkujan Apteekin näkymät

Liikkujan Apteekki -konseptia on kehitetty vuosien varrella apteekin arkeen sopivaksi toimintatavaksi. Apteekki toteuttaa konseptia aina itselleen sopivalla tavalla terveysliikuntaa edistäen. Liikkujan Apteekki -konsepti on lunastanut paikkansa apteekkien toiminnassa ja tuonut apteekit osaksi kuntien liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketjua.

Sote- ja maakuntauudistuksen myötä vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä säilyy kunnilla. Uudistuksen myötä apteekkien rooli ja mahdollisuudet terveysliikunnan edistämisessä kasvavat tai vähintäänkin pysyvät ennallaan. Monipuolinen ja säännöllinen yhteistyö muiden terveydenedistäjätahojen kanssa vahvistaa edelleen apteekin roolia liikunnan edistäjänä. Liikunnan puheeksiottaminen ja ohjaaminen palveluiden pariin tuo apteekit osaksi liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketjua. Jatkossa pyritään saamaan alueellinen tai paikallinen Liikkujan Apteekki -verkosto toimimaan joka maakuntaan. Verkosto on apteekkien liikunnan yhdyshenkilöiden oma foorumi. Edellisen lisäksi on toivottavaa, että Liikkujan Apteekin edustaja osallistuu työryhmiin, joissa kunnan terveydenedistämisen teemat ovat esillä.

Apteekkariliiton jäsenapteekeissa on käytössä Tietotippa-tietokanta suullisen lääkeneuvonnan muistitukena. Tietotippa-kantaan ollaan lisäämässä kansansairauksien osalta omahoito-osuus, johon tulee muun muassa liikuntaan kannustavia mallilauseita. Tietotippa on todettu hyödylliseksi apteekin arkityön apuvälineeksi.

Apteekkien liikuntahyllyä kehitetään yhdessä Medifonin kanssa. Vuoden 2016 lopussa esitellään liikunta- ja painonhallintahyllymalli, jota tarjotaan Liikkujan Apteekkien käyttöön. Hyllymalli sisältää liikuntamateriaalia, -tuotteita ja -välineitä. Testi- ja teemapäiville suunnitellaan pienempää kertaluonteista liikuntavälinehyllyä.

Uutta osaamista apteekkeihin saadaan monipuolisten koulutusten kautta. Vuonna 2016 toteutuvat ensimmäiset Liikuntaa lääkkeeksi -koulutukset. KKI-ohjelma ja

kansanterveysjärjestöt ovat yhteistyössä suunnitelleet koulutussisällön. Apteekkien liikunnan yhdyshenkilöille suunnattu kehittämisspäivä järjestetään keväällä 2017. Koulutusten valtakunnallista, alueellista ja paikallista markkinointia kehitetään.

Liikkujan Apteekki -materiaaleja uudistetaan vuonna 2017. Terveysliikuntaa apteekkeista -esite uudistetaan vuonna 2016. Tulossa on myös liikunnan puheeksiottamista helpottava kortti.

Liikkujan Apteekit ja paikalliset toimijat toteuttavat yhteistyössä liikunnallisia teemapäiviä. Näitä ovat esimerkiksi Porraspäivät vuonna 2016, Suomi 100 vuonna 2017 ja Lisäaikaa liikunnalle -kampanjan 20-vuotisjuhluvuosi vuonna 2018. Myös oma Liikkujan Apteekki -teemapäivä toteutetaan vuonna 2017.

Tietoisuutta konseptista ja sen toimintatavoista vahvistetaan aikaisempaa aktiivisemmin. Selvityksessä esille tulleita kehityskohteita arvioidaan ja niitä pyritään edistämään seuraavina vuosina.

Liikkujan Apteekkeja on nyt 151 (syyskuu 2016). Suuret kiitokset apteekkeille innokkaasta mukanaolosta.



## LÄHTEET

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 20.1.2016. [www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi).

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet – vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Viitattu 20.1.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113053/Terveiden\\_edistamisen\\_mahdollisuudet\\_\\_vaikuttavuus\\_ja\\_kustannusvaikuttavuus\\_fi.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113053/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet__vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1)

Kolu, P., Vasankari, T. & Luoto, R. 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. Suomen Lääkärilehti 12(69), 885–889.

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 20.1.2016. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf).

Suomen Apteekkariliitto. 2014a. Vuosikatsaus 2014. Viitattu 9.2.2016. [http://www.apteekkariliitto.fi/media/3-apteekkariliitto.fi/liitto/vuosikatsaukset/vuosikatsaus\\_2014.pdf](http://www.apteekkariliitto.fi/media/3-apteekkariliitto.fi/liitto/vuosikatsaukset/vuosikatsaus_2014.pdf)

Suomen Apteekkariliitto. 2014b. Apteekin astmapalvelu. Viitattu 21.9.2016. <http://www.apteekki.fi/apteekki-palvelut/astmapalvelu.html>.

Tuunanen, K., Koivuniemi, K. & Kivimäki S. 2012. Liikkujan Apteekki terveystuonetta edistämässä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 256. Viitattu 3.8.2016. [http://www.kkiiohjelma.fi/filebank/1296-Liikkujan\\_Apteekki\\_nettili.pdf](http://www.kkiiohjelma.fi/filebank/1296-Liikkujan_Apteekki_nettili.pdf)

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatu liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen Lääkärilehti 65 (39): 3108–3109.

WHO. 2011. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 20.1.2016. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)



# LIITE 1.

## Verkkokyselylomake



### Liikkujan Apteekki -kysely apteekin liikunnan yhdyshenkilöille

Kyselyssä on yhteensä 24 kysymystä ja vastaaminen vie noin 40 minuuttia. Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla apteekkiinne ja sen työntekijöitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Osassa kysymyksiä on mainittu, mikäli voitte valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Kysely sisältää myös kysymyksiä, joihin voitte vastata kysymyksen alla olevaan vastauskenttään. Vastaukset voi tarvittaessa tallentaa ja jatkaa kyselyyn vastaamista myöhemmin.

### Esitiedot

#### Missä maakunnassa apteekkinne sijaitsee?\*

- Ahvenanmaa ja Varsinais-Suomi
- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa
- Etelä-Savo
- Kainuu
- Kanta-Häme ja Pirkanmaa
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa

#### Vastaaja/t:\*

- Apteekin liikunnan yhdyshenkilö
- Apteekin työntekijä, joka ei ole liikunnan yhdyshenkilö
- Useampi työntekijä yhdessä

#### Mikä on ammattinimikkeesi?\*

- Apteekkari
- Farmaseutti
- Provisori
- Lääketeknikko
- Muu, mikä?
- Jokin muu, mikä



## Osio 1. Liikkujan Apteekki – konseptin toteuttaminen ja toimivuus

### 1. Millä toiminnan tasolla toteutate Liikkujan Apteekki -konseptia apteekissanne? (Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto)\*

- Perustaso (Apteekissa on esillä painonhallinta- ja terveystuotemateriaalia, kunnan liikuntakalentereita sekä järjestöjen liikunta-aineistoa ja potilasoppaita. Asiakaspalvelupisteellä on esillä mm. liikunnan puheeksi ottamista tukevia kortteja. Työntekijät osaavat kertoa mm. terveystuotteen suosituksista ja materiaalien sisällöstä.)
- Lisätaso 1 (Perustason vaatimukset täyttyvät. Lisäksi apteekissa on liikuntahyily ja apteekki järjestää teemapäiviä ja terveystuotekampanjoita yhteistyössä kansanterveysjärjestöjen, yhdistysten ja/tai kunnan kanssa.)
- Lisätaso 2 (Perustason ja Lisätason 1 vaatimukset täyttyvät. Lisäksi apteekin yhdyshenkilö on käynyt liikunta-aiheisia koulutuksia, apteekki on aktiivinen osa kunnan liikunnan palveluketjua\* ja apteekki järjestää terveystuotekampanjoita itsenäisesti tai yhteistyössä Liikkujan aluejärjestöjen kanssa)

\* Liikkujan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa toimivien eri toimintatahojen rajat ylittävää yhteistyötä. Palveluketju muodostuu peräkkäisistä palveluista, jotka muodostavat asiakkaan näkökulmasta saumattoman kokonaisuuden. Esimerkiksi apteekissa otetaan liikunta puheeksi ja ohjataan kunnan liikuntaneuvonnan tai liikuntaryhmien pariin. Palveluketjun tavoitteena on tukea ja kannustaa asiakkaan terveyden edistämistä arjen liikkumisen keinoin.

### 2. Miten terveystuote on osana apteekkinne arkea ja asiakasneuvontatilanteita? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Kannustamme asiakasta liikuntaan ja tarjoamme liikuntatietoa (esim. kerromme liikunnan hyödyistä)
- Jaamme tietoa paikallisista liikunta-, painonhallinta- ja elintaparyhmistä
- Jaamme tietoa kunnan liikuntaneuvonnasta ja/tai ohjaamme asiakasta kunnan liikuntaneuvontaan\*
- Apteekissamme on käytössä liikuntalähete
- Tarjoamme maksutonta liikunta- ja painonhallintamateriaalia
- Apteekkimme valikoimassa on myytävänä liikuntavälineitä tai -tuotteita
- Järjestämme liikuntatahtumia, -kampanjoita, ja/tai teema ja -testipäiviä
- Muuten, miten?

\*Kunnan tarjoama prosessinomainen liikuntaneuvonta, johon sisältyy tavoitteita, neuvontaa ja seuranta. Sisältää tavallisesti useampia tapaamisia.

### 3. Mikä sai teidät lähtemään mukaan Liikkujan Apteekki -toimintaan?\*

---

---

---

### 4. Kuinka aktiivisesti muut apteekkinne työntekijät osallistuvat Liikkujan Apteekki -toimintaan ja sen kehittämiseen? (Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto)\*

- Muut työntekijät osallistuvat aktiivisesti Liikkujan Apteekki -toimintaan ja kehittämiseen
- Muut työntekijät osallistuvat satunnaisesti Liikkujan Apteekki -toimintaan ja kehittämiseen
- Muut työntekijät eivät osallistu Liikkujan Apteekki -toimintaan ja kehittämiseen

### 5. Onko apteekissanne nimetty liikunnan yhdyshenkilö?\*

- Kyllä
- Ei

### Mikä on liikunnan yhdyshenkilön rooli apteekissanne?\*

---

---

---



## Osio 2. Liikunnan puheeksi ottaminen ja materiaalit

### 6. Missä asiakastilanteissa liikunta yleisimmin otetaan puheeksi? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Asiakaspalvelupisteellä osana lääkkeiden käytön opastusta ja muuta lääkeneuvontaa
- Uuden lääkityksen ja sen neuvonnan yhteydessä
- Erilaisten tapahtumien, teema- ja testipäivien yhteydessä
- Asiakkaan osoittaessa kiinnostusta liikuntaa ja/tai liikuntapalveluja kohtaan
- Asiakkaan osoittaessa kiinnostusta liikuntahyllyä ja/tai muuta liikuntamateriaalia kohtaan
- Osana apteekin astma- tai diabetespalvelua\*
- Muuten, miten?

\*Apteekin erityispalvelut (ajanvarauksella tapahtuva vastaanottotoiminta), joiden tarjoamiseen vaaditaan astma- tai diabeteksen asiantuntijan erityis pätevyyden suorittaminen.

### 7. Mitkä asiat helpottavat liikunnan puheeksi ottamista? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Erilaiset materiaalit, kuten liikunnan puheeksi ottamista tukevat kortit, Liikkujan Apteekki -kansio, esitteet ja oppaat
- Liikuntatapahtumat ja -kampanjat, teema- ja testipäivät
- Työntekijän oma kiinnostus liikuntaan
- Asiakkaan kiinnostus liikuntaan ja liikuntapalveluihin
- Tieto liikunnan vaikutuksista eri sairauksien hoidossa ja ehkäisyssä
- Muu, mikä?

### 8. Onko apteekissanne liikuntahylly tai muu vastaava?

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit tähän ei, siirryt automaattisesti kysymykseen 12.

### 9. Mitä liikuntahylly (tai muu vastaava) sisältää?\*

---

---

---

---

### 10. Minkälaisia kokemuksia teillä on liikuntahyllystä (tai vastaavasta) osana apteekin valikoimaa? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Asiakkaat ovat olleet kiinnostuneita liikuntahyllystä
- Liikuntahylly on helpottanut liikunnan puheeksi ottamista
- Hyllyssä oleva materiaali on monipuolista ja laadukasta
- Liikuntahylly on helposti löydettävissä ja tunnistettavissa
- Hylly ei tällä hetkellä vastaa apteekkimme tarpeita
- Muu, mitä?

### 11. Minkälaisia kehittämisideoita tai -toiveita teillä on liikuntahyllyn suhteen?\*

---

---

---

---



### 12. Miten olette hyödyntäneet apteekissanne terveysliikunta-aiheista materiaalia?

Esimerkiksi liikunnan puheeksi ottamista helpottavia kortteja, Liikkujan Apteekki -kansiota, Liikuntaa lääkkeeksi -sivustoa, sekä kunnan liikunta- ja/tai vapaa-aikatoimen, kunnan terveystoimen, järjestöjen, yhdistysten tai liikuntaseurojen materiaaleja.\*

---

---

---

---

### 13. Minkälaisia toiveita teillä on KKI:lta, Hengitysliitolta tai Apteekkariliitolta saataviin materiaaleihin liittyen?\*

---

---

---

---



### Osio 3. Tapahtumat, testi- ja teemapäivät, verkostot ja yhteistyö

14. Minkälaisia tapahtumia, kampanjoita tai testi- ja teemapäiviä olette järjestäneet apteekissanne? Kuvaile myös sellaisia käytäntöjä ja kokemuksia, jotka ovat olleet onnistuneita.\*

---

---

---

---

15. Minkälaisia kehittämissideoita ja/tai –toiveita teillä on Liikkujan Apteekkiin liittyvien tapahtumien, kampanjojen tai testi- ja teemapäivien osalta?

Voitte esimerkiksi kuvaila apteekin omia ideoita ja toiveita tuleviin Liikkujan Apteekkiin tapahtumiin, kampanjoihin tai testi- ja teemapäiviin, tai esittää toiveita eri toimijoiden välisestä yhteistyöstä

---

---

---

---

16. Keiden yhteistyökumppaneiden kanssa olette tehneet yhteistyötä Liikkujan Apteekki -konseptiin liittyen? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

Kunnan liikunta- ja/tai vapaa-aikatoimi

Kunnan terveystoimi

Liikunnan aluejärjestöt

Potilasjärjestöt (esim. Hengityслиitto), minkä?

Liikuntaseurat, minkä?

Paikallisyhdistykset (esim. Sydänyhdistys), minkä?

Yksityiset liikuntapalvelujen tuottajat, minkä?

Muun, minkä?

17. Minkälaista yhteistyötä olette tehneet näiden toimijoiden kanssa? Kuvaile käytäntöjä ja kokemuksia, jotka ovat olleet toimivia yhteistyökumppaneiden kanssa (esim. tiedonkulkua, tapahtumat ja kampanjat, testi- ja teemapäivät).\*

---

---

---

---

18. Onko apteekkinne rooli kirjattu osaksi kunnan liikunnan palveluketjua\* tai kunnan asiakirjoihin, kuten kuntastrategiaan tai terveyslääkärin strategiaan?\*

- Kyllä  
 Ei  
 En osaa sanoa

\*Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa toimivien eri toimintatahojen rajat ylittävää yhteistyötä. Palveluketju muodostuu peräkkäisistä palveluista, jotka muodostavat asiakkaan näkökulmasta saumattoman kokonaisuuden. Palveluketjun tavoitteena on tukea ja kannustaa asiakkaan terveyden edistämistä arjen liikkumisen keinoin.



### Osio 4. Koulutukset

19. Mihin terveyslääkärin liittyviin koulutuksiin apteekkinne liikunnan yhdyshenkilö, tai muut työntekijät ovat osallistuneet? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

Liikunta osana arkea -koulutus

Muita liikunnan aluejärjestöjen järjestämiä koulutuksia tai Liikuttajakoulutuksen osia, mitä?

Potilasjärjestöjen tai paikallisyhdistysten järjestämät koulutukset, mitä?

Ikäinstituutin järjestämiä koulutuksia, mitä?

Terveyslääkärin tai liikuntaneuvonnan koulutuspäiviä, mitä?

Urheiluopistojen järjestämiä koulutuksia, mitä?

Muita, mitä?



20. Minkälaisia kehitysehdotuksia teillä on terveystoimintaan liittyvien koulutusten suhteen? Kuvailte niitä käytänteitä ja kokemuksia, jotka ovat olleet onnistuneita, sekä minkäläisen koulutuksen kokisitte jatkossa hyödylliseksi.\*

---

---

---

---

23. Mitä onnistumisia olette kokeneet Liikkujan Apteekki -konseptin myötä?\*

---

---

---

---

24. Minkäläistä palautetta ja/tai kehitysehdotuksia haluatte antaa Liikkujan Apteekki -konseptiin liittyen?\*

---

---

---

---



## Osio 5. Viestintä ja palaute

21. Minkälaisia toiveita teillä on Liikkujan Apteekki -konseptin näkyvyyteen ja tiedotukseen KKI:lta apteekkeille? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Viestinnän tulisi olla aktiivisempaa ja konseptin näkyvyyttä tulisi lisätä
- Viestinnän sisällön tulisi olla monipuolisempaa
- Viestintää on liikaa
- Olemme tyytyväisiä viestintään
- Muuta, mitä?

---

22. Minkälaisia toiveita teillä on Liikkujan Apteekki -konseptin näkyvyyteen ja tiedotukseen KKI:lta medialle? Esimerkiksi ammatti- tai asiakaslehdissä. (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)\*

- Viestinnän tulisi olla aktiivisempaa ja konseptin näkyvyyttä tulisi lisätä
- Viestinnän sisällön tulisi olla monipuolisempaa
- Olemme tyytyväisiä viestintään
- Muuta, mitä?

---

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, eikä vastauksia yhdistetä henkilö- tai apteekkitietoihin. Mikäli kuitenkin haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi kyselylomakkeeseen. Kaikkien yhteystietonsa jättäneiden vastaajien kesken arvotaan liikunta-aiheinen palkinto (Gymstickin Travel Roller ja Trigger Ball -setti).

---

---

---

---

Kiitos vastauksistanne!



 Hengitysliitto

## LIITE 2.

### Puhelinhaastattelun yleisrunko apteekkeille

#### 1. Liikkujan Apteekki -toiminta

- a. **Kun asiakas tulee apteekkiinne, käykö jostain näkyvästi ilmi, että olette Liikkujan Apteekki?**  
b. **Koetko, että LA-konseptin aloittamisen jälkeen apteekkinne käytäntöihin on tullut jotain muutosta?**  
i. Oletteko mielestänne hyötynneet LA-toiminnasta? (Onko esimerkiksi Liikkujan Apteekki -koulutuksista ollut hyötyä neuvontakäytännöissä tai muissa vastaavissa?)

#### 2. Työntekijöiden suhtautuminen Liikkujan Apteekki -konseptiin

- a. **Osallistuvatko apteekin muut työntekijät Liikkujan Apteekki -toimintaan?**

##### Kyllä

- Miten saitte muut apteekin työntekijät kiinnostumaan toiminnasta?
- Onko teillä työntekijöiden kesken työnjako, tai joitain yhteisiä käytäntöjä Liikkujan Apteekki -asioihin liittyen?  
- Onko liikunnan yhdyshenkilö kuitenkin selkeästi vastuussa, vai onko vastuu jaettu?
- Toivoisitko muilta työntekijöiltä enemmän osallisuutta toimintaan, vai onko käytäntö toiminut apteekissanne?

##### Ei

- Osallistuvatko ollenkaan, eli ottavatko esimerkiksi liikunnan kuitenkin puheeksi? Vai onko vain liikunnan yhdyshenkilön tehtävä?
- Kannustatko muitakin työntekijöitä koulutuksiin? Tai pidätkö muille työntekijöille koulutuspalautteen koulutuksen jälkeen?
- Toivoisitko muilta työntekijöiltä enemmän osallisuutta toimintaan, vai onko käytäntö toiminut apteekissanne?

- b. **Miten muut apteekin työntekijät suhtautuvat Liikkujan Apteekki -konseptiin?**

- c. **Onko apteekissanne muita apteekin yhdyshenkilöitä, esimerkiksi sydänyhdyshenkilö?**

- i. Ovatko apteekkien yhdyshenkilöt (astma, sydän ja diabetes) mukana esimerkiksi ottamassa liikuntaa puheeksi (vaikka eivät ole itse samalla liikunnan yhdyshenkilöitä)?

- d. **Onko apteekissanne sovittu suullisesti tai kirjallisesti, mitä LA-yhdyshenkilön tehtäviin kuuluu?**

- i. Tietävätkö muut työntekijät tästä työnjaosta?  
ii. Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa L.A. toimintaan?  
iii. Teetkö Liikkujan Apteekki -juttuja muiden toimien välissä, onko asialle aikataulutettu aikaa erikseen, miten järjestätte toiminnan?

#### 3. Puheeksiottaminen

- a. **Jos kuvittelet, että asiakas tulee vastaanottotiskille ja huomaat, että tämä hyötyisi liikunnasta esimerkiksi sairautensa hoidossa, miten otat liikunnan esille?**

- b. **Mitä materiaalia hyödynnätte puheeksi ottamisen välineenä/hyödynnättekö?**

- i. Onko sinulla hyviä esimerkkejä onnistuneesta materiaaleista? Mitkä materiaalit ovat kiinnostaneet asiakkaita?

- c. **Minkälaisesta materiaalista voisi olla hyötyä?**

#### 4. Liikuntahylly

- a. **Mistä olette saaneet ideoita liikuntahyllyn materiaaleihin?**

- i. Minkälainen materiaali menee kaupaksi? Oletko huomannut, että jotain kirjallista materiaalia kului eniten?  
ii. Päivitättekö hyllyä?  
iii. Minkä perusteella hankitte materiaaleja hyllyyn?

#### 5. Tapahtumat, teema- ja testipäivät

- a. **Onko tapahtumia ym. ollut mielekästä järjestää?**

- b. **Mistä olette saaneet ideoita tapahtumiin, teema- tai testipäiviin?**

- c. **Miten olette saaneet asiakkaita näihin tilaisuuksiin?**

- i. Ilmoitatteko toiminnasta jossain, mainostatteko jotenkin?

- d. **Mitkä tapahtumat ovat olleet erityisen onnistuneita?**

**6. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa**

- a. **Miten yhteistyö alkoi teidän yhteistyökumppaneidenne kanssa?**
- b. **Miten pidätte yhteyttä näiden toimijoiden kanssa?**
  - i. Onko tämä toiminut?
- c. **Kenen kanssa/minkäläisten toimijoiden kanssa yhteistyö on sujunut?**
- d. **Oletteko sopineet jotain käytäntöjä esimerkiksi tapahtumiin ja teemapäiviin liittyen yhteistyökumppaneidenne kanssa?**
  - i. Tapaatteko esimerkiksi säännöllisin väliajoin vai sovitteko aina eri tilaisuudet erikseen?
- e. **Tiedättekö paikallisista liikuntatarjoajien ryhmistä? Onko apteekissa kunnan liikuntakalentereita, liikuntatoimen lehtiä, paikallisyhdistysten liikuntainfoa yms. jaossa?**
  - i. Ohjaatteko asiakkaita esimerkiksi paikallisiin liikuntaryhmiin tai muuhun liikuntatoimintaan?

**7. Muut**

- a. **Tiedättekö, onko apteekkinne rooli mainittu kunnan hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa, kuten terveystilustrategiassa/hyvinvointistrategiassa?**
  - i. Miten?

JOS ALUEELLA LIIKUNNAN PALVELUKETJU

- b. **Tiedättekö, onko apteekki huomioitu kuntanne liikunnan palveluketjussa?**
  - i. Miten apteekki on huomioitu ja voisiko mielestänne apteekin rooli olla erilainen? Suurempi/pienempi rooli?

JOS OHJAA LIIKUNTANEUVONTAAN

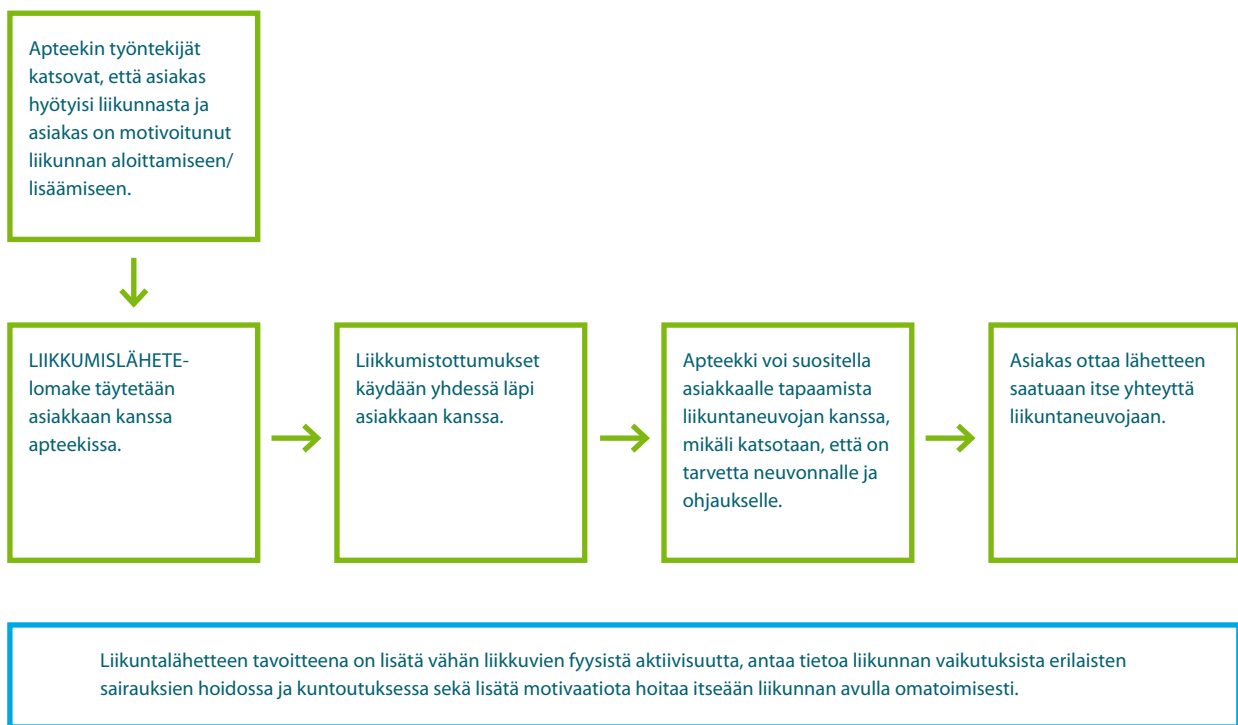
- c. **Miten liikuntalähete tai vastaava toimii teidän apteekissanne?**
  - i. Käytättekö tätä usein?
- d. **Jos mitkään aikataulu ym. resurssit eivät rajoittaisi, minkälaisia LA -toimenpiteitä, tapahtumia tai muita sellaisia haluaisit järjestää/toteuttaa?**

### LIITE 3.

#### Esimerkkejä liikunnan palveluketjuista ja liikuntalähetekäytännöistä



**KUVA 11.** LiPaKe-palveluketju (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2016)



**KUVA 12.** Vihdin apteekin liikuntalähetekäytäntö (Mukailtu Vihdin I apteekki 2016)



**KUVA 13.** Hengityssairaalan liikkumispolku Kangasalla (Farin & Haarala, Hengitä ja hengästy -hanke 2016)



## LIITE 4.

### Esimerkki apteekin hyödyntämästä liikkumislähetelomakkeesta (Lohjan kaupunki 2016)

# LOHJA · LOJO

## LIKKUMISLÄHETE

Liikuntaneuvojalle / potilaalle

### ESITETOKYSELY

1. Ulkoilen päivittäin, esim. kävelen, pyöräilen, teen pihatöitä  Yleensä  Joskus  Harvoin / En koskaan

2. Käytän arkiliikuntamahdollisuudet hyödyksi, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet kauppamatkat, pyöräilen töihin  Yleensä  Joskus  Harvoin / En koskaan

3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia, josta 30 minuuttia hieman hengästyen, esim. reipas kävely, hölkkä, hiihto  Yleensä  Joskus  Harvoin / En koskaan

4. Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittään, esim. käyn kuntosalilla / jumpparyhmässä, teen lumi- tai puutarhatöitä  Yleensä  Joskus  Harvoin / En koskaan

Mitä liikuntaa harrastan? \_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 0 - 10

6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini?

7. Miten tyytyväinen olen painooni?

6. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?

6. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani terveyteni ja hyvinvointini edistämiseksi?

Annatko luvan lähettää tämän liikkumislähetteen liikuntaneuvojalle?  Annan luvan  En anna lupaa

Annatko luvan liikuntaneuvojan ottaa sinuun yhteyden puhelimitse?  Annan luvan  En anna lupaa

Puhelinnumero, josta minut tavoittaa päiväaikaan: \_\_\_\_\_

**Lähtävä taho täyttää**

**LÄHETE LIKKUNTANEUVOJALLE**

Potilaan nimi \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_

Lähetteen perusteet, liikuntarajoitteet

Lähetteen antaja

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Nimenselvitys, virka-asema ja puhelinnumero \_\_\_\_\_







Kunnossa kaiken ikää -ohjelma  
Lutakonaukio 1  
40100 Jyväskylä  
[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

ISBN 978-951-790-414-8 (nid)  
ISBN 978-951-790-415-5 (pdf)  
ISSN 0357-2498 (nid)  
ISSN 2342-4788 (pdf)