

# Luottamushenkilön rooli hyvinvoinnin- ja terveyden edistämistyössä

Helinä Marjamaa

Aluevaltuutettu Keski-Pohjanmaan  
hyvinvointialue Soite

Kokkolan kaupunginhallituksen ja  
-valtuuston jäsen



# Lääkärikäynti toi uudet elintavat

Pari vuotta sitten kokkolalainen Erkki Virkkala päätti aloittaa elämäntaparemontin, joka sai alkunsa lääkäriellä käynnin jälkeen. Hän alkoi lisätä liikuntaa ja kiinnitti huomiota ruokavalioon, ja niin pitkäjänteinen työ onkin tuottanut tulosta.

Keskipohjanmaa – lehti 3.11.2025

”Lääkärin kanssa keskustelu oli ihan selkeä laukaisu elämäntaparemontille.”

”Oli vaarana, että sairastun aikuistyyppin diabetekseen. Lähdin lisäämään liikuntaa ja kiinnitin erityishuomiota ruokailuun. Painoni putosi 131 -> 80. Labra-arvoni ovat kahden vuoden kuluttua kaikilta osin normaalit.”



# Liikunnan merkitys

- Iso merkitys hyte:n edistämisesä.
- Lapsena opittu tapa kantaa pitkälle.
- Vanhemmat suunnannäyttäjinä.
- Korona-aika lisäsi liikkumista luonnossa.
- Koiria tuli perheisiin -> liikuntaa.
- Kännykkäkielto kouluissa – hei, oppilaat liikkuvat!
  - Yksilön vapautta rajoitetaan -> liikunta lisääntyy



## Liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuvat kansansairauksien kustannukset Suomessa vuosittain



 **UKK-instituutti**

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022  
Luvut on vuoden 2017 hintatasossa.

Tyypin 2 diabetes, masennus ja  
aivoverisuonisairaudet



# Mitä keinoja?

**LIIKUNTANEUVONTA**

**ELINTAPAVALMENNUS**

**HYVINVOINTILÄHETE**

**LIKKUMISRESEPTI**

**HYTE-PALVELUTARJOTIN TARMOA**



# Yhteistyöllä tuloksiin

- Kunta, hva, yrittäjät, yhdistykset...
- Kaikilla sama tavoite.
- Nostetaan esimerkkejä esille eli onnistumisia.
- Pitäisikö meillä olla ”Liikunnan ja terveyden edistämisen lautakunta”?
  - Pitäisi



# Niin se luottamushenkilön rooli?

- Näytetään esimerkkiä – ei vain puhuta.
- Huomataan liikkumisen hyödyt.
- Strategia, suunnitelmat.
- Tavoitteet ja mittarit – seuranta.
- Hyte:n edistämisen toimia ja tuloksia enemmän esille iltakouluissa, katsauksissa.
- Ideoita, ehdotuksia, aloitteita, porkkanoita mm. millä keinoilla ihmiset liikkeelle.



Liike on lääke!

**KIITOS**

Helinä Marjamaa

[helina.marjamaa@gmail.com](mailto:helina.marjamaa@gmail.com)

043 8200942

