

## Asia: VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

Ikäinstituutti kiittää sivistysvaliokuntaa mahdollisuudesta antaa asiantuntijalausunto Valtioneuvoston selontekoon liikuntapolitiikasta. Lausuntomme koskee ikäihmisten liikuntaa.

Selonteko on laaja ja perusteellisesti laadittu eri tahoja kuulemalla ja osallistamalla. Myös Ikäinstituutti ja sen koordinoima valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintaohjelman ohjausryhmä ovat antaneet lausuntonsa sen valmisteluun.

### Tarkastelemme selonteon kohtia 3.1, 5.1, 5.2, 5.3 ja 5.4.9 ikäihmisten näkökulmasta ja iäkkäiden liikkumista ja liikuntaa edistävinä toimenpiteinä.

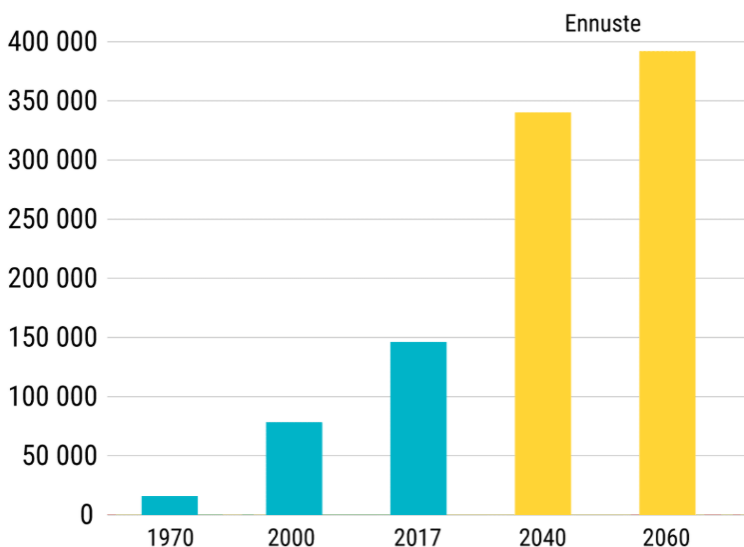
#### 3.1. Yhteiskunnan muutos

Osiassa ei ole mainittu väestön vanhenemista megatrendinä, vaikka se on olennainen yhteiskunnan kestävyteen vaikuttava tosiseikka kaikkialla maailmassa, erityisesti Suomessa. Eliniän kasvu ja erittäin matala syntyvyys muodostavat huoltosuhteen kannalta erittäin haastavan yhtälön. Nopeasti ikääntyvässä Suomessa ikäihmisten pysyminen terveisinä ja toimintakykyisinä on keskeistä heidän itsensä, mutta aivan erityisesti koko yhteiskunnan näkökulmasta. Liikunta tarjoaa tähän pätevän ja kustannustehokkaan ratkaisun, joka on iäkkäille mieleinen.

Viiden miljoonan väestöstä yli miljoona on täyttänyt 65 vuotta. 75 vuotta täyttäneiden määrä on puoli miljoonaa ja tulee kaksinkertaistumaan vuoteen 2040 mennessä. Yli 90-vuotiaiden määrä on tuplaantunut 2000-luvulla. Heitä on nyt 50 000 ja vuonna 2040 jo noin 140 000 (Tilastokeskus). Tämä tilanne pakottaa kysymään, miten iäkkäät voivat osallistua ja antaa panoksensa yhteisöissään ja yhteiskunnassa yhdenvertaisina nuorempien kanssa? Liikuntapolitiisilla päätöksillä ja niiden toimeenpanolla on tässä tärkeä rooli.

## 85-vuotiaat ja sitä vanhemmat

Lähde: Tilastokeskus



Tutkimusten mukaan (Savela 2015) yli 65-vuotiaiden on mahdollista vähentää fyysisten toimintakyvyn rajoitteiden riskiä jopa 50 % harrastamalla säännöllistä liikuntaa. Myös silloin, jos toimintakyky on jo heikentynyt, on liikunnan harrastaminen tehokkain tapa ylläpitää liikkumiskykyä ja muuta toimintakykyä. *Liikunnan hyvinvointivaikutukset ovatkin suurimpia niillä, joiden toimintakyky on jo heikentynyt. Heillä on usein vaikeuksia löytää itselleen sopivaa ohjattua liikuntaa.*

### 5.1. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu

Ikäihmisten liikuntatoiminta painottuu Suomen kunnissa hyväkuntoisten ja toimintakykyisten ikäihmisten liikunnan organisointiin, vaikka vähän heikompi-kuntoisilla, vielä itsenäisesti asuvilla ihmisillä on suuri tarve harrastaa liikuntaa. Toimintakyvyltään heikentyneillä iäkkäillä on myös perustus- ja liikuntalain mukainen oikeus yhdenvertaisesti liikuntapalveluihin. Heille järjestetty liikunta tuo suhteellisesti parhaat yksilölliset ja yhteiskunnalliset hyödyt. Liikunnan järjestämättä jättäminen puolestaan tuottaa suuret yhteiskunnalliset ja yksilölliset kustannukset.

THL on arvioinut, että jopa puolet hoivan tarpeista ja kuluista voitaisiin säästää, jos kaikki iäkkäät olisivat yhtä hyväkuntoisia kuin korkeimmin koulutettujen iäkkäiden ryhmä. Vuonna 2015 läkkäiden ympärivuorokautisen hoivan kulut olivat 2 896 miljoonaa euroa (STM 2017). Jos liikunnan avulla saataisiin hoivan kuluista 1% pois, olisi summa 28 miljoonaa euroa. Terveyden räikeää eriarvoisuutta voidaan ja kannattaa vähentää myös iäkkäillä.

### 5.2. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Tutkimusnäyttö liikunnan hyödyistä iäkkäille on vanhaa perua liikkumiskyvyn, kaatumisten ehkäisyyn, terveyden ja mielen hyvinvoinnin osalta, mutta **vakuuttavaa myös aivoterveiden osalta sekä muistisairauksien ja hauraus-raihnausoireyhtymän ehkäisyssä**. Esimerkiksi joka kolmas lonkkamurtuma olisi ehkäistävissä säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla.

- **Suurin ja välittömin hyöty saadaan kohdentamalla ja järjestämällä liikuntatoimintoja niille itsenäisesti kotona asuville 300 000-400 000:lle yli 75-vuotiaalle, joilla on alkavia liikkumiskyvyn ongelmia. Juuri heillä on myös suuri tyydyttämätön tarve päästä ohjattuun liikuntaan ja siksi paras potentiaali säilyttää liikkumiskyvynsä, osallisuutensa ja itsenäinen kotona asumisensa liikunnan keinoin.** He tarvitsevat itselleen soveltuvat mahdollisuudet voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä nivelten liikkuvuuden ja yleiskestävyuden ylläpitämiseen. Näin voidaan ehkäistä tehokkaasti vanhuuden lihaskatoa, vähentää mielialaoireita, vähentää muistisairauden riskiä ja hidastaa muistisairauden etenemistä. Liikunta luo heille positiivisia kokemuksia. Nämä toimenpiteet toteuttaisivat käytännössä myös Duodecimin Käypä hoito -suositusta sekä läkkäiden palveluiden laatusuositusta (STM 2017).

5.3. Osallisuuden, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä yhteiskunnallinen koheesio

### **Toimenpide-ehdotus 2.**

#### **On kehitettävä toimintamalleja, jotka turvaavat kaikille harrastamismahdollisuudet toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta.**

Yhdenvertaiset ikäihmisten liikuntapalvelut tukevat vanhemman sukupolven aktiivista osallistumista yhteiskunnan toimintaan, kuten vapaaehtoistyöhön sekä edistävät sukupolvien välistä integraatiota ja koheesiota koko yhteiskunnassa. Ikäihmiset tekevät enemmän vapaaehtoistyötä kuin mikään muu ikäryhmä ja senkin vuoksi heidän toimintakykynsä on myös kansalaisyhteiskunnan etu. Liikunta ja sen parissa tehtävä vapaaehtoistyö tarjoavat mahdollisuuden elinikäiseen oppimiseen.

#### **Ehdotus toimenpiteen käytännön toteutukseksi**

**Kohdennetaan iäkkäiden liikuntahankkeiden ja –ohjelmien avustuksia erityisesti pienituloisia iäkkäitä tavoittavalle toiminnalle.**

5.4.9. Ikäihmisten liikunta

### **Toimenpide-ehdotus 1.**

#### **Toimintaohjelma kotona ilman säännöllisiä palveluja asuville iäkkäille**

Selonteko priorisoi ikäväestöstä perustellusti toimintakyvyltään tai terveydentilaltaan jossain määrin heikentyneet iäkkäät, jotka asuvat kotona ilman säännöllisiä palveluja. Samalla todetaan, että tämä ryhmä tarvitsee poikkisektorisesti toteutettuja soveltavan liikunnan palveluja. Ehdotuksena on toimintaohjelma tälle kohderyhmälle.

Kohderyhmän koko on 300 000 ja se kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä samalla kun toiminnan tuottajien määrä vähenee (huoltosuhte).

**Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelma on kehitetty juuri tälle kohderyhmälle (75+) ja se on ollut käynnissä 13 vuotta STEAN, OKM:n ja STM:n yhteisrahoituksella. Sen tulokset on viimeksi hyödynnetty Sipilän hallituksen kärkihankkeessa 'Hyvät käytännöt käyttöön' (2016-2018).**

Ohjelma on onnistunut laajan koulutusohjelman ja kuntien poikkisektoriseen yhteistyöhön kohdennetun mentoroinnin avulla luomaan kohderyhmän iäkkäille suositusten mukaista liikuntatoimintaa. Liikunnan on todennettu monipuolisen arvioinnin avulla vahvistaneen valtaosalla osallistujista lihasvoimaa ja tasapainoa sekä mielen hyvinvointia ja sosiaalista hyvinvointia. Ohjelma keskittyy liikuntaneuvonnan, ohjatun voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkona toteutuvan liikunnan lisäämiseen. Samalla kiinnitetään huomio toimintojen saavutettavuuteen, esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Paikallisten toimijoiden poikkisektorisessa liikuntatyössä on olennaista johdon tuki sekä ammattilaisten ja vertaisten tietotaidon

päivittäminen, sillä liikuntaa tuotetaan myös järjestöjen koulutettujen vertaisten voimin. Maakunnalliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot on rakennettu varmistamaan yhdyspintapalvelujen tehokkuus Sote-maakunta -uudistuksessa.

**Ehdotus toimenpiteen käytännön toteuttamiseksi:**

**Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman luoman poikkisektorisen ja verkostomaisen toimintatavan turvaaminen ja vahvistaminen koko maahan varmistetaan riittävin resurssein.**

**Puolet Suomen kunnista ei ole vielä päässyt mukaan ohjelmatyöhön, ja jatkuvasti kasvavan ikäväestön liikuntatoiminnan organisointi vaatii kaikissa kunnissa monen vuoden pitkäjänteisen työn.**

**Tuloksekas toimintatapa on hyödynnettävissä koko ikäväestön terveyden edistämiseen myös tulevaisuuden rakennemuutoksissa. Toiminnan on todettu tukeneen erityisesti pienituloisuutta kokevien ikäihmisten koettua terveyttä.**

**Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakee vuosittain enemmän kuntia, kuin nykyresursseilla voidaan ottaa mukaan. Kunnat ovat siis halukkaita edistämään tämän ryhmän liikuntaa yhdessä järjestöjen kanssa.**

**Yksi voima- ja tasapainoharjoittelulla ehkäisty lonkkamurtuma on mittava terveyshyöty ja säästö hoitokuluina on 22 000-50 000 euroa. Samalla liikkuja on saanut vahvistusta mielen hyvinvointiin sekä aivoterveeseen.**

### **Toimenpide -ehdotus 2 -3.**

#### **Kokeiluhanke kotipalvelun piirissä oleville ja palvelulaitoksissa asuville (2-3 v)**

Selonteossa ehdotetaan 20 kunnassa toteutettavaa 2-3 vuoden kotihoidon kokeiluhanketta, jossa kunnan palkkaama liikuntaneuvoja kiertää kotipalvelun piirissä olevien vanhusten luona pitämässä liikuntatuokiota. Palvelulaitoksissa asuvien liikunnan tueksi suositellaan puolestaan Liikkuva koulu -tyyppistä, kolmen vuoden kokeiluhanketta.

Kotihoidon piirissä on lähes 74 000 iäkästä, pääsääntöisesti yli 75-vuotiaita. Kotihoito on priorisoitu vanhustenpalveluissa ympärivuorokautisen hoivan sijaan. Siksi kotihoidon piirissä on entistä huonokuntoisempia, moni- ja muistisairaita vanhuksia, osa vuoteen omana. THL:n mukaan kotihoidon resurssit eivät ole kasvaneet samassa suhteessa kuin asiakkaiden määrä.

Liikkumista edistävä, kuntouttava hoitotyö ei ole kuulunut kotihoidon traditioon. Tämä näkyy kotihoidon asiakkaiden erittäin korkeina poliklinikkakäynteinä ja sairaalajaksoina, joiden vuoksi Sitra arvioi, että jopa kaksi kotikäyntiä vuorokaudessa saavat kotihoidon asiakkaat tulevat kokonaiskuluiltaan kalliimmaksi kuin ns. laitoshoidon asiakkaat. Kotihoitokulttuurin muuttamiseksi suositeltu kokeiluhanke, jossa kiertävä liikuntaneuvoja toteuttaa vanhusten kodeissa liikuntatuokioita (20 kuntaa), ei valitettavasti tuo kestävä ratkaisua iäkkäiden ihmisten kuntouttavaan kotihoitoon.

Palvelulaitoksissa/pitkäaikaishoidossa asuvia on noin 50 000. Tämä luku kasvaa pitkäikäisyyden myötä ja myös siitä syystä, että osalle vanhuksia (esim. vaikeasti muistisairaat) ei tehostettukaan kotihoito riittä luomaan turvallista hoivaa.

**Tuloksellisen, liikuntaa suosivan *toimintakulttuurin muutoksen* aikaansaamiseksi olennaista on liikkumista edistävän työtteen kiinnittäminen hyvään johtamiseen, strategiaan, toiminnan pitkäjänteiseen suunnitteluun, henkilöstön osaamisen vahvistamiseen, ympäristön ikäystävälliseen kehittämiseen sekä fysioterapeuttien ja liikunnan ammattilaisten hyödyntämiseen hoivahenkilöstön konsultteina.**

**Voimaa vanhuuteen -ohjelman poikkisektorinen toimintamalli ja hyvien toimintatapojen käyttöönoton tuki, voidaan soveltaa koti- ja laitoshoitoon, mikäli sille osoitetaan resurssit.**

Liikunnan suositeltavat sisällöt tälle kohderyhmälle ovat samat kuin Voimaa vanhuuteen ohjelmassa. Ne ovat liikuntaneuvonta, arkiaktiivisuus, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu. Toiminnot voidaan erityisliikunnan keinoin helposti soveltaa vastaamaan heikkokuntoisten vanhusten toimintakykyä. Vanhuspalveluissa liikunta tuodaan kotiin/kodin välittömään läheisyyteen tai palvelu-/laitosyksikköön. Lähiulkoympäristö hyödynnetään.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman laaja täydennyskoulutus sisältää myös Kunnan Hoitaja -osion, jonka avulla voidaan päivittää hoivahenkilöstön osaaminen. Voimaa vanhuuteen **-poikkisektorisen yhteistyön malli tuo järjestöjen vapaaehtoistyön ja myös omaisten resurssit kotihoidon ja vanhusten toiminnallisen arjen tueksi. Olemassa oleva mentorointi ja yhdessä oppimisen maakunnallinen oppimisverkosto liitetään tukemaan liikuntatoiminnan käyttöönottoa ja juurtumista hoivapalveluissa.**

Helsingissä 5.2.2019

Päivi Topo, johtaja, p.040 199 4770

Elina Karvinen, toimialapäällikkö, p. 040 530 2603

Ikäinstituutti

[etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi)



## Lisätietoa

Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. STM:n julkaisu 2013:10.

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. OKM:n julkaisu 2011:30

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Video Voimaa vanhuuteen -poikkisektorisesta yhteistyöstä: Kumppanuudella kuntoon!

[https://www.youtube.com/watch?v=5hG7OO\\_GT5o&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=5hG7OO_GT5o&t=6s)

Salla Savela, Pirjo Komulainen, Sarianna Sipilä ja Timo Strandberg: Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2015;131(18):1719-25

<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12448.pdf>

Laatusuositus iäkkäiden palveluista 2017

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Liikunta. Käypä hoito –suositus. Duodecim 2016

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)