JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Asia: VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta
https://www.eduskunta.fi/valtiopaivaasiakirjat/VNS+6/2018

Asiantuntijalausunto koskien ikääntyvien liikunnan toimenpide-ehdotuksia

Selonteossa ehdotetaan ikääntyvien liikunnan kehittämiseksi kolmea toimenpidettä. Toimenpide-ehdotukset: 1. Toimintaohjelma kotona ilman säännöllisiä palveluja asuville ikäihmisille, 2. Kokeiluhanke kotipalvelun piirissä oleville, 3. Kokeiluhanke vanhusten palvelulaitoksissa.

1. Suomessa on yli miljoona 65-vuotta täyttänyttä henkilöä. Heistä suurin osa viettää tavallista aikuisen ihmisen elämää. Eläköityminen lisää liikunnan harrastamista. Monet ovat liikunnallisesti ja muutenkin hyvin aktiivisia. He osallistuvat ohjattuun liikuntaan, harrastavat itsenäisesti eri liikuntalajeja ja hyötyliikuntaa, tekevät kotitöitä ja liikkuvat asioidessaan eri palveluissa. Tässä ryhmässä spesifin, ohjelmoidun liikunnan hyödyt ovat suuria. Harjoittelun avulla pystytään parantamaan voimaa, tasapainoa, liikkumiskykyä ja kognitiivista kykyä. Liikuntaa ja sen hyötyjä tässä ryhmässä edistää liikuntaneuvonnan ja liikuntatietämyksen lisääminen terveydenhuollossa, vanhenemista koskevan tiedon lisääminen liikunta-alalla, ikääntyville suunnattujen liikuntaryhmien ja –palveluiden lisääminen, liikuntapaikkojen ja –mahdollisuuksien esteettömyys ja riittävyys, sekä ohjelmoidun spesifin harjoittelun tarjonnan lisääminen.
2. Kotipalvelujen piirissä olevilla ikäihmisillä on paljon liikunnan esteitä (terveys, ympäristö, pelot, muisti, eksymisen pelko) ja alentuneet resurssit liikkumiseen. Tässä ryhmässä liikuntapoliittiset tavoitteet ja kotipalvelujen käytäntö ovat ristiriidassa keskenään. Kotiin tuotavat palvelut alentavat aktiivisuutta. Sen sijaan kodin ulkopuolella tapahtuvaan asiointiin (ostokset, virastot) saatava apu laajentaa elinpiiriä ja samalla lisää aktiivisuutta ja auttaa ylläpitämään itsenäisen ihmisen identiteettiä. Kuntoutusammattilaisten toteuttama progressiivinen kuntoutus on vaikuttavaa esimerkiksi akuutin sairauden jälkeen ja etenkin henkilöillä, joilla on ennen sairastumista ollut itsenäinen liikkumiskyky. Vapaaehtoistyötekijöiden avulla on mahdollista lisätä ulkoilua ja parantaa elämänlaatua. Vapaaehtoistyön entistä parempi organisointi osaksi kotipalveluja on kestävän kehityksen keino tämän ryhmän liikunta-aktiivisuuden ja ulkoilun lisäämiseen.
3. Vanhusten laitospalvelut ovat muuttuneet ja monen nimikkeen alla tarjotaan käytännössä saman sisältöisiä asumispalveluja. Yhteistä näiden palveluiden käyttäjille on, että he ovat monisairaita ja kognitiokyky ja liikuntakyky ovat voimakkaasti heikenneet. Heidän henkilökohtaiset mahdollisuutensa liikuntaan ovat erittäin huonot. Tässä ympäristössä kuntouttava työote on ollut tavoitteena jo kymmeniä vuosia ja on edelleen ajankohtainen tavoite ja kehittämiskohde. Riittävä hoitohenkilöstön mitoitus edistää kuntouttavaa työotetta. Tärkeää on liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja miellyttävät ruokailuhetket. Hyvä hoito ja elämänlaatua parantava toiminta on oleellista, siis ulkoilu, taide ja kulttuuri kunkin oman kiinnostuksen mukaan. Tavoitteellisen ja systemaattisen kuntoutuksen vaikuttavuus ja hyödyt ovat vähäisiä kuolemaa lähestyvien ihmisten keskuudessa. Elämänlaadun kannalta henkilöstön saattohoito-osaamisen parantaminen on keskeistä.

Kiitän mahdollisuudesta ottaa kantaa liikuntapoliittiseen selontekoon.

Jyväskylässä 21.1. 2019,

Taina Rantanen, gerontologian ja kansanterveyden professori, Jyväskylän yliopisto

LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA
FACULTY OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

Postiosoite: PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto
Postal address: P.O. Box 35, FI-40014 University of Jyväskylä, Finland
Käyntiosoite/Street address: Keskussairaalantie 4
Puh./Tel.: +358 (0)14 260 1211 • Fax: +358 (0)14 260 2001
www.jyu.fi/sport • Business ID, VAT-code: FI02458947