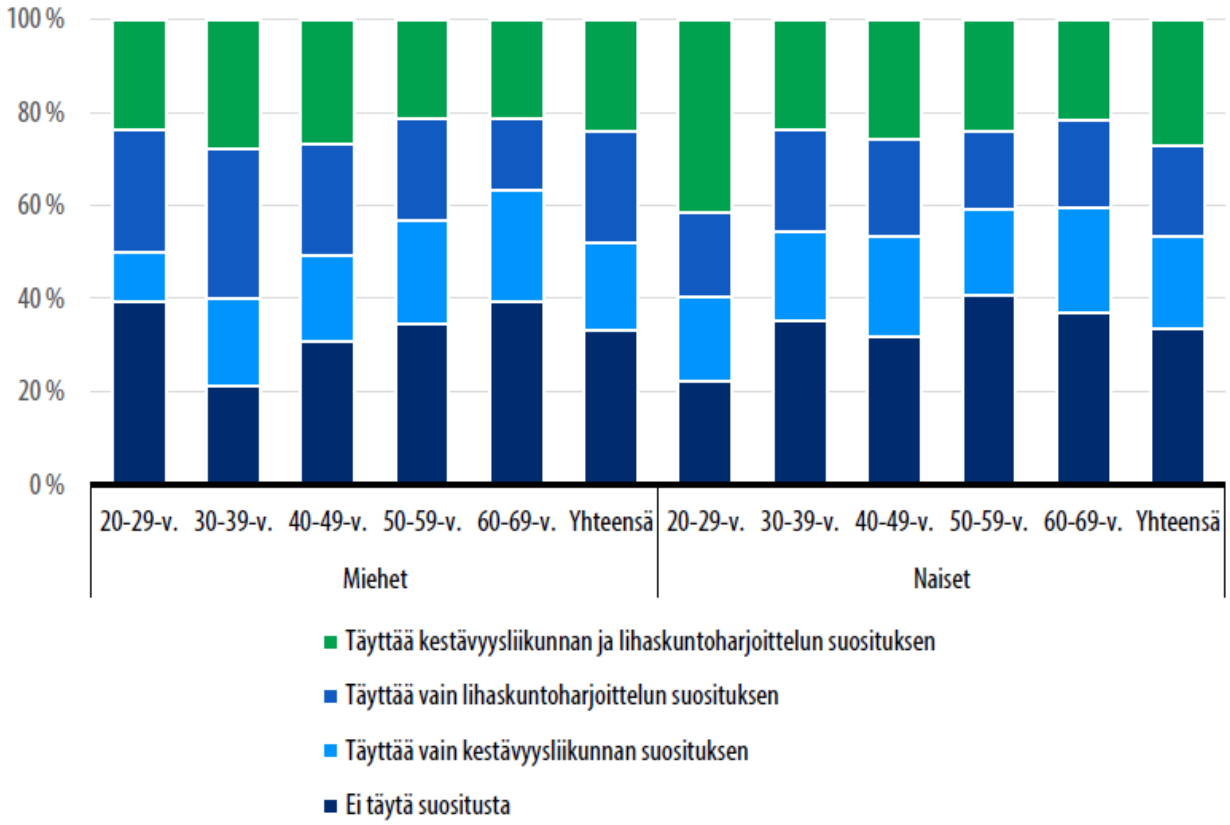
Tampere 7.11.2023

Asiantuntijakuuleminen eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys- ja tiedejaosto asiasta:

”Liikuntatoimen keskeiset painotukset ja kipupisteet; ml. keinot saada eri-ikäiset suomalaiset liikkumaan enemmän ”

Tässä lausunnossa keskitytään seuraaviin kysymyksiin: miten lisätään kaikkein vähiten liikkuvien liikettä ja edelleen miten vähennetään liikkumattomuudesta aiheutuvia kustannuksia.

Liikkuvatko suomalaiset riittävästi?
Eivät liiku. Vuosina 2021-2022 kerätyn KunnonKartta -tutkimuksen mukaan noin 26% suomalaisista täyttää sekä kestävyystyyppisen että lihaskuntoa kohottavan liikkumisen suosituksen (alla kuva Liikuntaraportista sivulta 25, linkki: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3).



Millainen on suomalaisten kunto ja toimintakyky?
Työikäisten KunnonKartta 2021-2022 -tutkimuksen tulosten mukaan voidaan sanoa, että kestävyyskunto ja lihasvoima heikentyvät tasaisesti koko työuran ajan, kun taas tasapaino, liikkuvuus, ylävartalon lihaskestävyys ja vartalon lihasten hallinta heikentyvät selkeästi 40 ikävuoden jälkeen. Keväällä 2023 julkaistussa Future-lehden artikkelissa laskettiin useita eri

väestötutkimuksia hyödyntäen ennustemallin suomalaisten työikäisten miesten fyysiselle kunnolle vuonna 2040 (linkki raporttiin: https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/tyontekijoiden-heikkeneva-fyysinen-kunto-haastaa-tyourat-ja-talouden/). Ennusteen mukaan vuonna 2040 heikossa kestävyyskunnossa on 17 prosenttia 30-vuotiaista, 25 prosenttia 40-vuotiasta, 43 prosenttia 50-vuotiasta, 66 prosenttia 60-vuotiasta ja 87 prosenttia 70-vuotiasta. Vastaavasti hyvässä kestävyyskunnossa on enää kuusi prosenttia 30-vuotiaista, kolme prosenttia 40-vuotiaista, kaksi prosenttia 50-vuotiaista, mutta 60- ja 70-vuotiaista enää vain alle puoli prosenttia. Tämä tulos tarkoittaa, että pidentyvien työurien tavoittelu edellyttää merkittävää panostusta fyysisen kunnon ja toimintakyvyn vahvistamiseen. Tähän panostamisen tärkeyttä korostaa työuran alkuun tulevien nuorten heikentyvän kestävyyskunnon ohella suurempi ylipainoisten ja lihavien osuus.

Kuka liikkuu liian vähän?
Suomessa on terveytensä kannalta aivan liian vähän liikkuvia kansalaisia, ekaluokkalaisista vanhimpiin ikäihmisiin. Heidät voidaan helposti tunnistaa esimerkiksi muutaman päivän liikemittarin käytöllä. Esimerkiksi terveystarkastuksissa voisi kyselyn sijaan tai sen rinnalla olla muutaman päivän pituinen liikemittarin käyttö, joka kertoisi luotettavasti liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrän ja tekisi myös vertailun oman viiteryhmään. Samaan tapaan kuin pyrimme tunnistamaan tarpeen elintapamuutokselle esimerkiksi ravitsemuksen osalta veren rasva- ja sokeriarvojen mittaamisella, voisimme käyttää terveystarkastuksissa liikkumisen mittareita.

Miten saadaan vähiten liikkuvat liikkeelle?
Yksilön ja yhteiskunnan kannalta liikkumisen lisääminen on erityisen hyödyllistä heille, jotka liikkuvat kaikkein vähiten. Vähän liikkuvien kannustamiseksi on erilaisia toimia ja välineitä. Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus ovat hyviä keinoja kannustaa henkilöitä liikkumisen lisäämiseen. Mittaamiseen pohjautuvat terveysteknologiset ratkaisut tehostavat elintapaohjausta, osoittavat myös toiminnan vaikuttavuuden ja tekevät usein toiminnasta kustannusvaikuttavia.

Onko hyvinvointialueet edelleen mahdollisuus?
Suomalainen terveydenhuolto on murroksessa. Hyvinvointialueiden aloittaessa toimintansa alkuvuodesta 2023 elintapaohjaukseen ja liikuntaneuvontaan on rakennettu hallinnonrajat ylittäviä palveluja kuntien, järjestöjen ja yksityisten toimijoiden kanssa. Nyt HVA:n säästöpaineiden takia näiden hoitopolkujen ja mallien jatkuminen on useilla alueilla vaarassa. Siksi vähän liikkuvien liikkumiseen kannustavaa elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa tulisi tavalla tai toisella ”korvamerkitysti” mahdollistaa. Terveysteknologian käyttäminen osana elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa sekä tehostaa tavoiteltua elintapamuutosta että osoittaa toiminnan vaikuttavuuden.

Pitäisi tehdä hyvinvointialueille ja kunnilla helpoksi panostaminen elintapaohjaukseen!
Hyvinvointialueilla on päätettävänään merkittäviä ratkaisuja palveluverkostosta, palkanmaksusta, kiinteistöistä, jne. Kokemuksesta tiedämme, että edellä kuvattujen haasteiden ollessa käsillä ei ole todennäköistä, että itse toiminnan kehittämiseen tähtäävät toimet nousevat korkealle prioriteettilistalla. Siksi aikaisemminkin tehokkaaksi keinoksi on osoittautunut yhteinen kansallinen hankkeistus liikuntaneuvontaan / elintapaohjaukseen, olisi tehokas keino saada hyvinvointialueet panostamaan liian vähän liikkuvien liikkumisen edistämiseen verkottamalla eri toimijat (hyvinvointialue, kunnat, kolmas sektori ja tarvittaessa yritykset), ottamalla käyttöön vaikuttavaksi havaitut menetelmät ja hyödyntämällä terveysteknologiaa elintapaohjauksessa. Kansallisesti vahvalla verkottumisella (verkkokoulutus, näyttöön perustuvat käytänteet, verkostomainen toimintatapa, jne) ja toisilta alueilta oppimalla, kyettäisiin hyödyntämiseen hyvinvointialueiden käynnistämisen luoma momentum panostamalla liian vähän liikkuvien liikkumiseen ja samalla kyettäisiin ehkäisemään liikkumattomuuden kustannuksia.

Poikkihallinnolliset toimet liikkumisen lisäämiseksi
Liikkumisen lisääminen useilla liian vähän liikkuvilla väestöryhmillä edellyttää monia samanaikaisia toimia liikkumisen lisäämiseksi. Suomen Akatemian strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittama STYLE-konsortio kokosi oheisen Politiikkasuosituksen liian vähän liikkuvien liikkumista edistäviksi toimiksi (liitteenä). Toimet ovat varsin moninaisia alkaen liikkumisen lisäämiseksi tehtävien toimien johtamisesta paikallisesti ja kansallisesti aina liikkumisen lisäämisen kulttuurin muutokseen. Suositus esittää 8 toimenpidekokonaisuutta.

Yhteenveto

Kun halutaan vähentää liian vähäisen liikkumisen aiheuttamaa kustannusta yhteiskunnalle, pitää pyrkiä suuntaamaan toimenpiteitä eri ikäisiin liian vähän liikkuviin. Tällöin perinteisen liikuntatoiminnan sijaan korostuu elintapaohjaus / liikuntaneuvontaa, liikkumisen puheeksiottaminen, matalan kynnyksen liikkumiseen kannustavat ryhmät, erilaiset vertaisryhmät, jne. Oleellista on saada kysyntä ja tarjonta kohtaamaan – eli toimet, joita vähän liikkuville tarjotaan, pitäisi saada helposti ja houkuttelevasti liian vähän liikkuvien saataville. Tällöin tarjonnan paikkoja voisivat olla erilaiset ko. kohderyhmää tapaavat tahot kuten terveyshuolto, sosiaalihuolto, järjestöt ja muut matalan kynnyksen toimijat. Talouden kanssa kamppailevien hyvinvointialueiden kohdalla tulisi kansallisesti varmistaa, että jo olemassa olevat elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluketjut jatkavat toimintaansa. Edelleen tulisi rakentaa uusia hallinnonrajat ylittäviä elintapaneuvonnan palveluketjuja liian vähän liikkuville. Terveysteknologian hyödyntäminen osana liikuntaneuvontaa sekä parantaa tavoiteltua elintapamuutosta että osoittaa toiminnan vaikuttavuuden. Kansallisesti ohjatulle vahvaan verkottumiseen pohjautuvalle liikkumisen edistämisen toiminnalle olisi nyt momentum.

Kunnioittaen,



johtaja
prof., LT
UKK-instituutti
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi
040-5059157