Tampere 23.10.2025

Asiantuntijakuuleminen eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys- ja tiedejaosto asiasta:

Asia: HE 99/2025 vp Hallituksen esitys eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2026

Teema ”Liikuntatoimen keskeiset painotukset ja kipupisteet talousarvioesityksessä”

Tässä lausunnossa keskitytään erityisesti liikkumisen edistämisen toimenpiteisiin ja pyritään kohdentumaan seuraaviin kysymyksiin: miten lisätään kaikkein vähiten liikkuvien liikettä ja miten lisätään tehtävien toimenpiteiden vaikuttavuutta ja siten edelleen, miten vähennetään liikkumattomuudesta yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia.

Hallituksen esityksessä valtion talousarvioesitykseksi vuodelle 2026 on monia toimia liikkumisen lisäämiseksi. Suomi liikkeelle -ohjelman ja muun budjettirahoituksen toimesta tehdään monia toimenpiteitä liikkumisen edistämiseksi. Näitä toimenpiteitä tehdään laajasti eri kohderyhmille, monien eri tahojen toimesta ja laajasti eri puolilla maata.

Seuraavassa keskeisiä kipupisteitä liikkumisen edistämisen toimenpiteissä

Toimenpiteiden kohdentaminen aidosti liian vähän liikkuviin:
Suomessa on terveytensä kannalta aivan liian vähän liikkuvia kansalaisia, ekaluokkalaisista vanhimpiin ikäihmisiin. Heidät voidaan helposti tunnistaa esimerkiksi muutaman päivän liikemittarin käytöllä. Terveystarkastuksissa pitäisi kyselyn sijaan tai vähintään 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. Nykyisellään liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta kohdentuu myös muihin kohderyhmiin kuin vähinten liikkuviin.

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. Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta on käytetty jo vuosia kannustamaan henkilöitä liikkumisen lisäämiseen. Haasteena on henkilöstöresurssin riittämättömyys. Eli nykyisellään yhteiskunna varoin tehtävä liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus tavoittaa enintään noin 20.000 henkilö vuodessa, kun tarve olisi mieluummin kymmenkertaisille määrillä. Siksi nykyistä elintapaohjausta pitäisi määrätietoisesti siirtää yhtä ohjattavaa kohden vähemmän henkilöstöresurssia käyttäväksi ja paremman kustannusvaikuttavuuden aikaansaamiseksi, eli 1) terveysteknologiaa vahvasti hyödyntäväksi elintapaohjaukseksi / liikuntaneuvonnaksi sekä 2) ryhmässä tapahtuvaksi ohjaukseksi. Edellä mainituista tavoista on paljon vahvaa tutkimusnäyttöä, joka osoittaa kiistattomasti myös toiminnan vaikuttavuuden ja toiminnan kustannusvaikuttavuuden.

Haasteet hyvinvointialueiden sitoutumisessa toimintaan
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 lopetettu. Siksi vähän liikkuvien liikkumiseen kannustavaa elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa tulisi tavalla tai toisella ”korvamerkitysti” mahdollistaa. Terveysteknologian käyttäminen elintapaohjauksessa ja liikuntaneuvonnassa sekä tehostaisi tavoiteltua elintapamuutosta että osoittaisi toiminnan vaikuttavuuden.

Miten edistää hyvinvointialueiden panostamista 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.

Yhteenveto

Kun halutaan vaikuttavasti vähentää liian vähäisen liikkumisen aiheuttamaa kustannusta yhteiskunnalle, pitää pyrkiä suuntaamaan toimenpiteitä eri ikäisiin liian vähän liikkuviin. Tällöin perinteisen liikuntatoiminnan sijaan korostuu elintapaohjaus / liikuntaneuvontaa, liikkumisen puheeksi ottaminen, 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