

Tampere 22.10.2024

Asiantuntijakuuleminen eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys- ja tiedejaosto asiasta:

” HE 109/2024 vp Hallituksen esitys eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2025”

Teema: Liikuntatoimi (29.90.) Liikuntatoimen keskeiset painotukset ja kipupisteet talousarvioesityksessä

Tässä lausunnossa keskitytään seuraaviin kysymyksiin: riittääkö suomalaisten fyysinen toimintakyky, miten lisätään kaikkein vähiten liikkuvien liikettä, ja edelleen miten vähennetään liikkumattomuudesta aiheutuvia kustannuksia.

Onko suomalaisten fyysinen kunto ja toimintakyky riittävä?

Ei ole. Fyysinen toimintakyky on keskeinen edellytys sille, että yksilö selviytyy ja jaksaa arjessaan. Koska fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipaino / lihavuus yleistynyt vuosikymmeniä, on päädytty tilanteeseen, jossa isolla osalla suomalaisia on ongelmia fyysisen toimintakyvyn riittävyyden kanssa. Arki kuormittaa enemmän kuin yksilö jaksaa. Suomalaisten fyysisen toimintakyky ei tule riittämään tulevaisuudessa edes nykyisiin työtehtäviin ja nykyisiin eläkeikiin, koska fyysinen toimintakyky heikkenee asteittain. Siksi asiaan paneutuminen ja korjaavien toimien tekeminen on yksi Suomen kansantalouden kantokyvyn isoista haasteista tänään ja huomenna (linkki raporttiin: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/tyontekijoiden-heikkeneva-fyysinen-kunto-haastaa-tyourat-jatalousden/>).

Liikuntatoimen rooli?

Liikuntatoimi ja liikuntapolitiikka on yksi keskeinen, mutta ei ainut toimia-ala, jolla pyritään edistämään suomalaisten liikkumista, fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Perinteisen ajattelutavan mukaan tämä tapahtuu luomalla suomalaisille mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa. Tämä toimintatapa toimii osan kohdalla: he, jotka kiinnostuvat liikunnasta, harrastavat tai ovat muutoin aktiivisia arjessaan, saavat riittävän tuen perinteisen liikuntatoimen avulla. Valitettavasti koko ajan kasvava osa kansaa (erityisesti aikuisia) ei löydä itselleen sopivaa liikunnallista harrastusta tai ole muutoin riittävän aktiivisia arjessaan. Heidän kohdallaan tarvittaisiin uusia ja erilaisia toimintatapoja liikkumisen lisäämiseksi ja siten paremman fyysisen kunnon ja toimintakyvyn edistämiseksi. Keskeiset kysymykset kuuluvatkin: missä, miten ja keiden toimesta perinteisen liikuntatoimen ”väliinputoajat” tavoitetaan.

Kohtaanto-ongelma?

Valtaosa heistä, jotka eniten kaipaavat arkeensa lisää liikettä ja parempaa toimintakykyä, eivät osallistu liikuntaseurojen, kunnan liikuntatoimen tai muidenkaan liikunta-alan toimijoiden järjestämiin toimenpiteisiin. Eli suurimman tuen tarvitsija ei kohtaa tukea ja apua tarjoavaa palvelujärjestelmää, yksinkertaisesti siksi, että toiminta ei joko kiinnosta tai sen olemassaolosta ei olla edes tietoisia.

Missä liian vähän liikkuvat tavoitetaan?

Suomalaisessa palvelujärjestelmässä liian vähän liikkuvat, sekä huonon kunnon ja toimintakyvyn omaavat tavoitetaan työpaikoilla työterveyshuolloissa, hyvinvointialueilla perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa, työvoimapolitiittisissa toimenpiteissä sekä sosiaalitoimessa. Voidaankin

sanoa, että liian vähän liikkuvat sekä riittämättömän fyysisen toimintakyvyn omaavat kyllä tunnustetaan suomalaisen palvelujärjestelmän toimesta edellä kuvatuissa palvelujärjestelmissä, mutta niissä hyvin harvoin kyetään puuttumaan tai otetaan puheeksi liikkumisen lisäämistä tai fyysisen toimintakyvyn kohottamista, puhumattakaan että niissä annettaisiin apua / keinoja muutoksen tekemiseen. Erityisesti hyvinvointialueiden tiukan taloustilanteen takia aikaisemmin mahdollisesti rakennettuja palvelupolkuja on kustannussäästöjen takia leikattu ja lopetettu.

Miten liikkumaan kannustetaan?

Suomessa on perinteisesti käytetty kasvokkain tapahtuvaa liikuntaneuvontaa, jota neuvontaa annetaan prosessin omaisesti muutaman kuukauden ajan. Valitettavasti kuitenkin tämän muotoisella liikuntaneuvonnalla ei tavoiteta kuin murto-osa liikuntaneuvontaa kaipaavista. Siksi rinnalle tulee kehittää ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta sekä ottaa voimakkaasti käyttöön terveysteknologia liikuntaneuvonnassa. UKK-instituutti on toteuttanut useamman liikuntaneuvointaintervention, joissa on käytetty interaktiivista liikemittaria, puhelinsovellusta ja pilveä lähtöhetkellä vähän liikkuvien liikkumisen edistämiseksi. Näissä interventioissa on saatu erinomaisia tuloksia. Metabolisen oireyhtymän omaavilla kyseisen teknologian käyttö ilman muuta ohjausta johti kuuden kuukauden pituisessa interventiossa keskimäärin 1700 askeleen päivittäiseen lisäykseen. Vastaavasti sydäntoimenpiteiden jälkeen toteutettu kolmen kuukauden interventio, joka perustui ko. järjestelmää sekä parin viikon välein tulevaa puhelinsoittoon, johti keskimäärin 1.300 askeleen päivittäiseen lisäykseen. Mikä parasta ero interventiota saamattomiin potilaisiin oli merkittävä vielä vuoden kuluttua leikkauksesta. Johtopäätöksenä terveysteknologian käyttämisestä liikuntaneuvonnassa voisi todeta, että teknologiaa hyödyntäen saadaan parempia tuloksia ja murto-osalla kasvokkain annettavan neuvonnan hinnasta.

Pitäisi tehdä hyvinvointialueilla ja kunnilla helpoksi panostaminen elintapaohjaukseen!

Hyvinvointialueilla kohdataan päivittäin tuhansia aivan liian vähän liikkuvia aikaisia. Hyvinvointialueiden taloushaasteiden takia parhaillaan monilla paikkakunnilla luovutaan jo olemassa olevista liikkumisen edistämistoimista, koska ko. toiminta ei ole lakisääteistä toimintaa, joka on pakko toteuttaa. Siksi aikaisemminkin tehokkaaksi keinoksi 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 hyödyntämään 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 toiminksi (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 liikkujille 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 hallinnonrajoja ylittäviä elintapaneuvonnan palveluketjuja liian vähän liikkujille. Terveysteknologian hyödyntäminen osana liikuntaneuvontaa sekä parantaa tavoiteltua elintapamuutosta että osoittaa toiminnan vaikuttavuuden. Kansallisesti ohjatulle vahvaan verkottumiseen pohjautuvalle liikkumisen edistämisen toiminnalle olisi nyt momentum.

Kunnioittaen,



Tommi Vasankari

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