LUONNOS
(Laura katsonut)

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Peruspalveluministeri Susanna Huovinen
Voimaa vanhuuteen -juhlaseminaari 21.-22.4.2015
Ke 22.4.2015 klo 9.30, Kuntatalo, Toinen linja 14

Hyvä seminaariväki,

Vanhuus on meitä suomalaisia yhdistävä asia. Iäkkäiden ihmisten hyvinvointi koskettaa meitä kaikkia. Useimmilla meistä on perheessä, naapurustossa tai muussa lähipiirissä iäkkäitä ihmisiä, joiden terveydestä ja hyvinvoinnista kannamme huolta. Yhteiskunnan näkökulmasta kysymys tulee korostumaan entisestään lähivuosikymmeninä, sillä 75-vuotiaiden määrä kasvaa yli kaksinkertaiseksi vuoteen 2040 mennessä.

Terveyden merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja elämänlaadulle kasvaa sitä mukaan kun ikää tulee lisää. Hyvään terveyteen kuuluu olennaisena osana liikkumiskyvyn säilyminen. Liikkumiskyky turvaa itsenäisen elämän säilymisen. Se mahdollistaa kotona asumisen, mutta ennen kaikkea sieltä pois lähtemisen. Se mahdollistaa monipuolisen harrastamisen ja aktiivisen sosiaalisen elämän. Voidaan hyvin perustein sanoa liikunnan olevan ikääntyneille ihmisille elintärkeää.

Liikunnan tärkeydestä ikääntyessä kertoo muun muassa se, että ikääntyneiden liikkumiskyvyn ongelmista jopa kaksi kolmasosaa johtuu liikunnan puutteesta – ja vain kolmannes vanhenemisesta. Tiedämme myös, ettei ikäihmisten palvelutarve riipu iästä. Se riippuu henkilön toimintakyvystä ja terveydestä. Ikääntyneistä säännöllisesti liikuntaa harrastavat kokevat terveytensä paremmaksi ja elämänsä merkityksellisemmäksi kuin ne, jotka eivät harrasta liikuntaa. Liikunta pitää muun harrastustoiminnan ohella ikääntyvän ihmisen aktiivisena ja vireänä kansalaisena.

Nykytutkimuksen valossa tiedämme liikunnan monet hyödyt kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Iäkkäät hyötyvät erityisesti siitä, että liikuntaa hidastaa lihaskatoa sekä lihasvoiman ja -kestävyyden pienenemistä, notkeuden vähenemistä sekä tasapainon ja kävelykyvyn huononemista. Tutkimusten mukaan menetettyä lihasmassaa ja -voimaa voidaan palauttaa vielä hyvinkin korkeassa iässä. Jopa yli 90-vuotiaiden on todettu hyötyvän voimaharjoittelusta.

Osa suomalaisista ikääntyneistä liikkuu varsin aktiivisesti sekä arjen toiminnoissa että liikunnan parissa. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes. Erityisen suosittua on kävely ja kotivoimistelu sekä hyötyliikunta. Kuntosaliharjoittelu on lisääntynyt, mutta silti vain kymmenesosa eläkeläisistä kohentaa lihaskuntoaan harjoittelulla. Huomattava joukko, yli viidennes eläkeikäisistä, ei harrasta ollenkaan säännöllistä liikuntaa. Meillä on siis runsaasti työsarkaa, jotta saisimme entistä useamman ikääntyneen ihmisen säännöllisen liikunnan piiriin.

Kuluvan hallituskauden merkittävin uudistus iäkkäiden ihmisten kannalta on heinäkuussa 2013 voimaan tullut laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista eli tuttavallisemmin vanhuspalvelulaki. Lain keskeiset sisällöt liittyvät ensinnäkin sekä yksittäisen ihmisen että yhteiskunnan järjestelmälliseen ikääntymiseen varautumiseen, jonka keskiössä on mahdollisimman terveen

ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Toisena keskeisenä sisältöalueena on iäkkäiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien vahvistaminen ja kolmantena oikea-aikaisten ja laadukkaiden palveluiden varmistaminen niin, että kotiin annettavien palvelujen ensisijaisuus toteutuu.

Lain toimeenpanossa on oltu aktiivisia ja sitä on tuettu monin eri keinoin, kuten kattavalla aluekierroksella. Toimeenpanon tueksi on tuotettu monenlaista materiaalia ja lain toimeenpanoa seurataan poikkeuksellisen mittavalla arvioinnilla.

Hyvät ystävät,

Ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla on noussut tärkeäksi teemaksi sosiaali- ja terveysministeriössä. Olemme käynnistäneet viime vuosikymmeninä yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön ja raha-automaattiyhdistyksen kanssa useita valtakunnallisia ikääntyneiden liikunnan edistämisen ohjelmia, kuten Voimaa vanhuuteen -ohjelman, Liikkeellä voimaa vuosiin -ohjelman ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman. Yhteisrahoituksilla on turvattu ohjelmille laajat toimintamahdollisuudet.

Ikääntyneiden liikunnan edistäminen on nostettu keskeisesti esiin myös sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisissä Muutosta liikkeellä - terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissa. Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Lisäksi kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan. Tähän joukkoon kuuluvat kotona asuvat iäkkäät ihmiset.

Muutosta liikkeellä -linjauksia toimeenpannaan laajan toimeenpanosuunnitelman kautta. Valtakunnalliset liikunnan edistämisohjelmat ovat kuntien, kolmannen sektorin ja asiantuntijalaitosten rinnalla merkittävässä roolissa toimeenpanossa. On tärkeää vahvistaa ikääntyneiden liikunnan asemaa eri tahojen strategioissa, toimintaohjelmissa ja talousarvioissa niin valtakunnan tasolla kuin paikallistasolla. Ikääntyneille ihmisille tulee olla enemmän tarjolla ammattimaista liikuntaneuvontaa terveydenhuollon yksiköissä ja hyvätasoisia, helposti saavutettavia ja kustannuksiltaan edullisia liikuntapalveluja. Ulkoilumahdollisuuksien parantamiseksi tulee lisätä turvallisia ja esteettömiä kävelyreittejä ja lähiliikuntapaikkoja. Ennen kaikkea on lisättävä monipuolista ja laadukasta liikuntatoimintaa, erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa paikkakunnan koosta riippumatta.

Ministeriön osalta juuri nyt ajankohtainen toimenpide on suositusten valmistelu istumisen vähentämiseen. Tiedämme, että jopa pienet lapset istuvat terveytensä kannalta liikaa. Tutkimustieto istumisen haitallisuudesta lisääntyy jatkuvasti. Meidän on saatava lisää arkiaktiivisuutta, tauotettava istumista ja keksittävä vaihtoehtoisia tapoja istumiselle. Näitä asioita haluamme tuoda esiin vielä tänä keväänä valmistuvissa suosituksissa. Ikääntyneiden osalta tulemme korostamaan aktiivista ja puuhastelevaa elämätapaa, siihen kannustavia lähiympäristöjä sekä liikkumiseen kannustavaa hoivakulttuuria.

Hyvät ystävät,

Näiden kahden seminaaripäivän aikana saamme kuulla monipuolisesti esityksiä ikääntyneiden liikunnan edistämisestä. On tärkeää nähdä liikunta osana ikääntymisen kokonaiskuvaa ja tehdä ennakkoluulottomasti yhteistyötä eri sektoreiden kesken. Monipuolinen yhteistyö kantaa tunnetusti hedelmää. Kehotankin teitä hyödyntämään nämä päivät paitsi tiedollisesti niin myös verkostoitumaan ja ideoimaan yhdessä. Uskon, että yhteiset tuokiot antavat teille lisää energiaa arvokkaaseen työhönne ikääntyneiden parissa!