



Liikkumisen edistäminen edellyttää monia samanaikaisia toimia

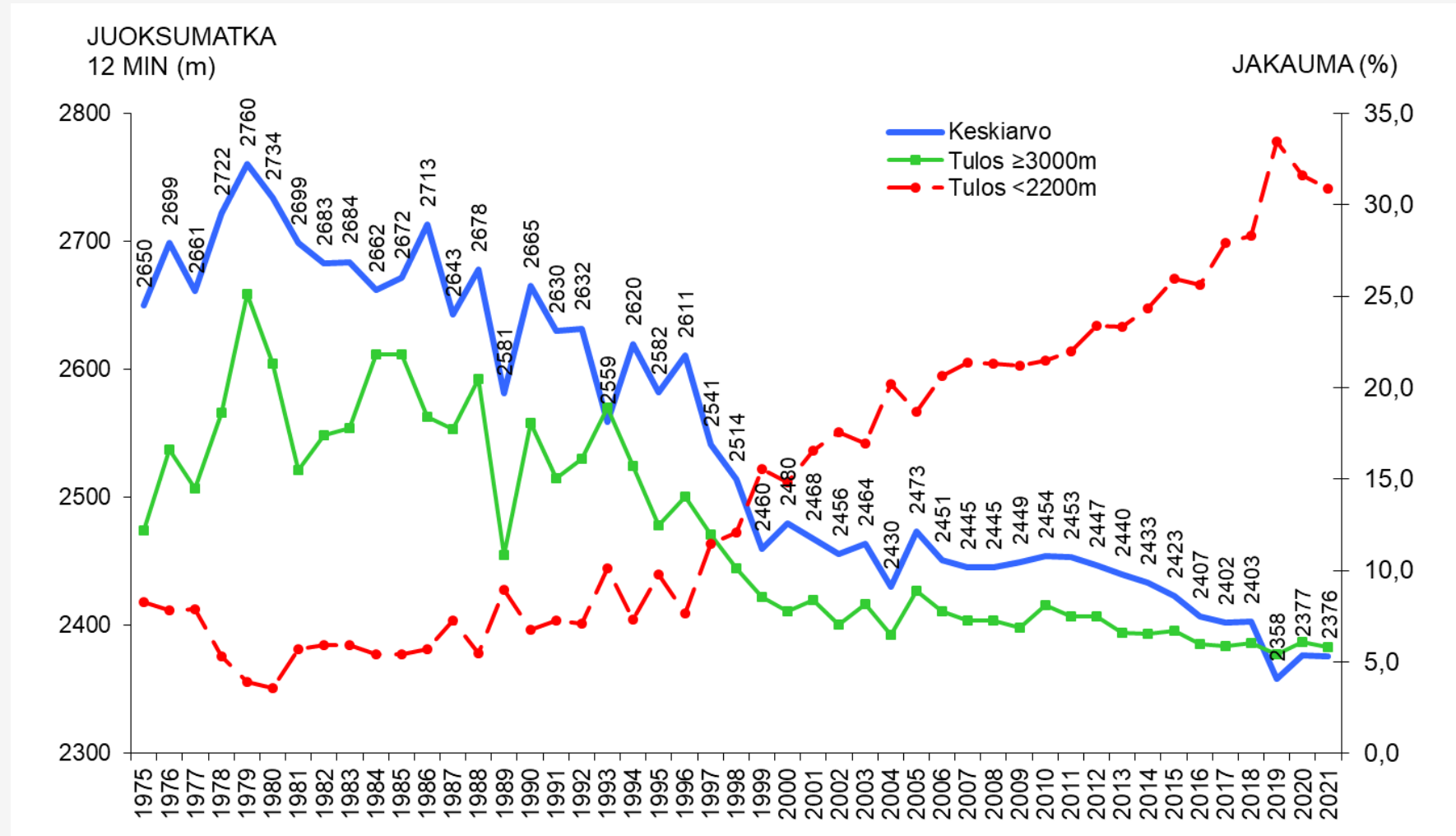
TOMMI VASANKARI
Prof., LT
UKK-instituutti



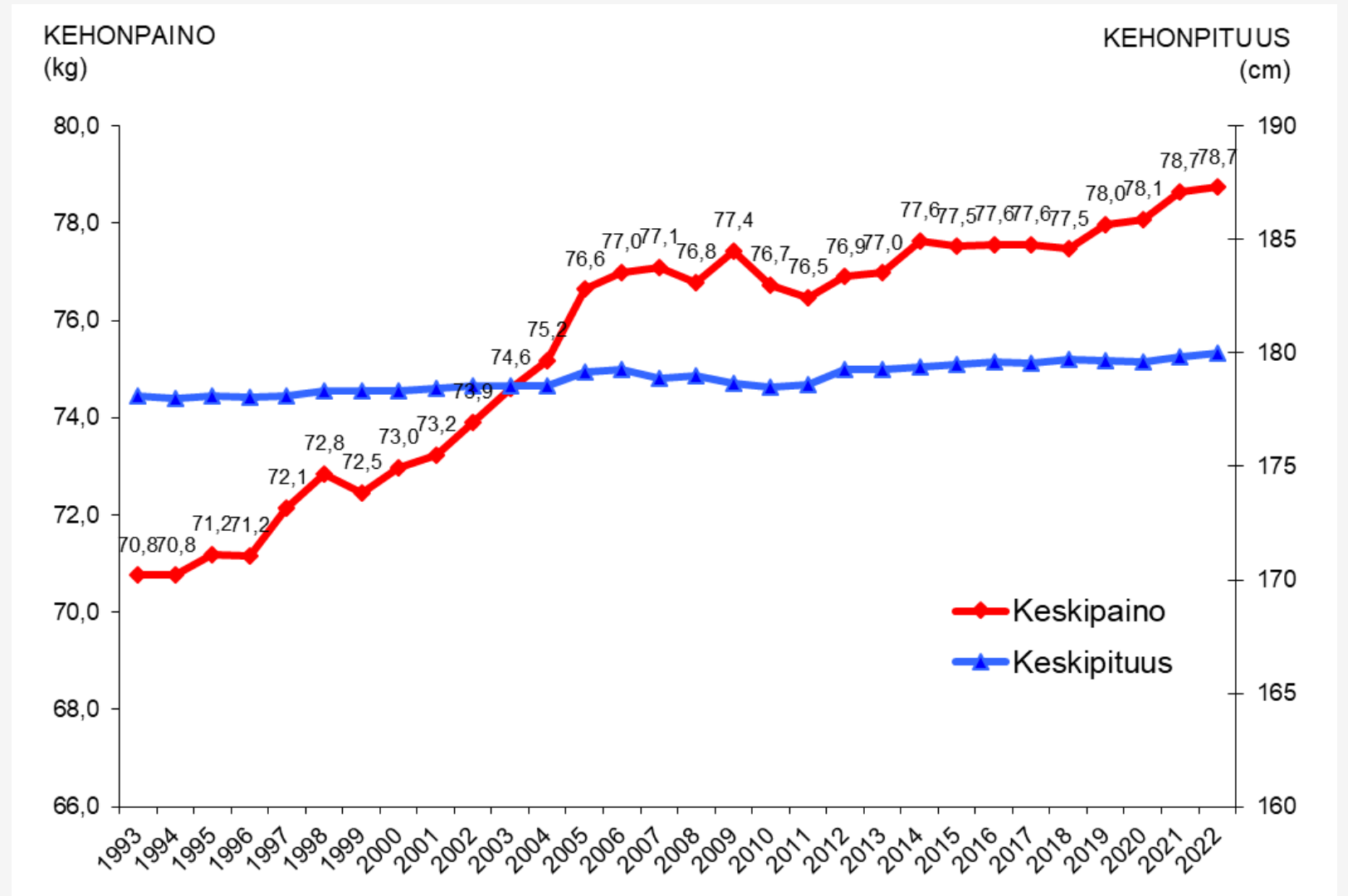
Miksi?



Kestävyyshenkki varusmiehillä 1975→



Paino varusmiehillä 1993→

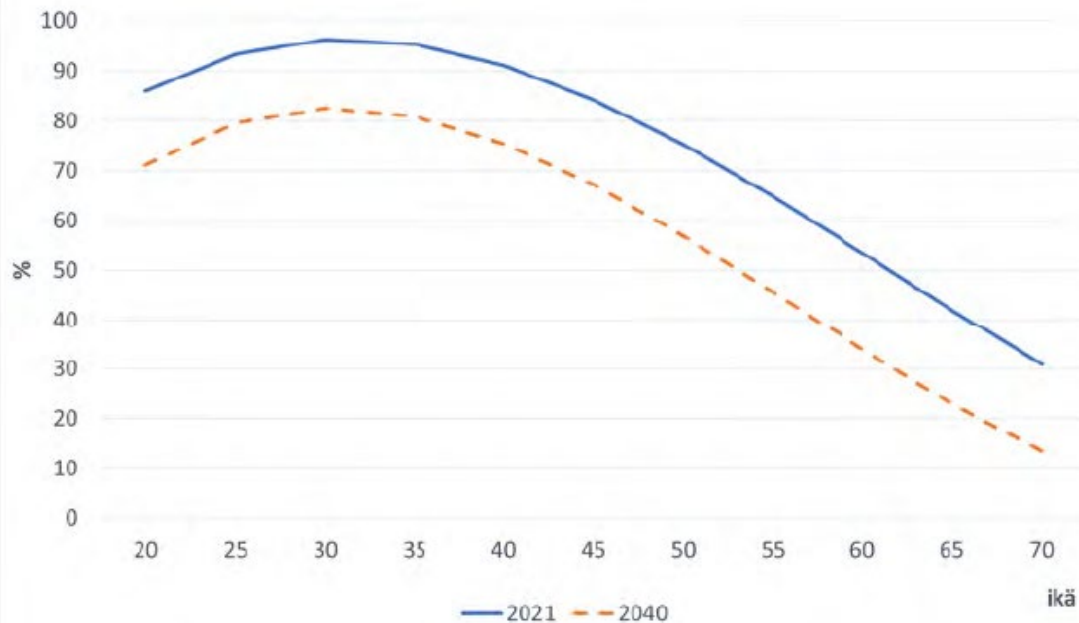


Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä

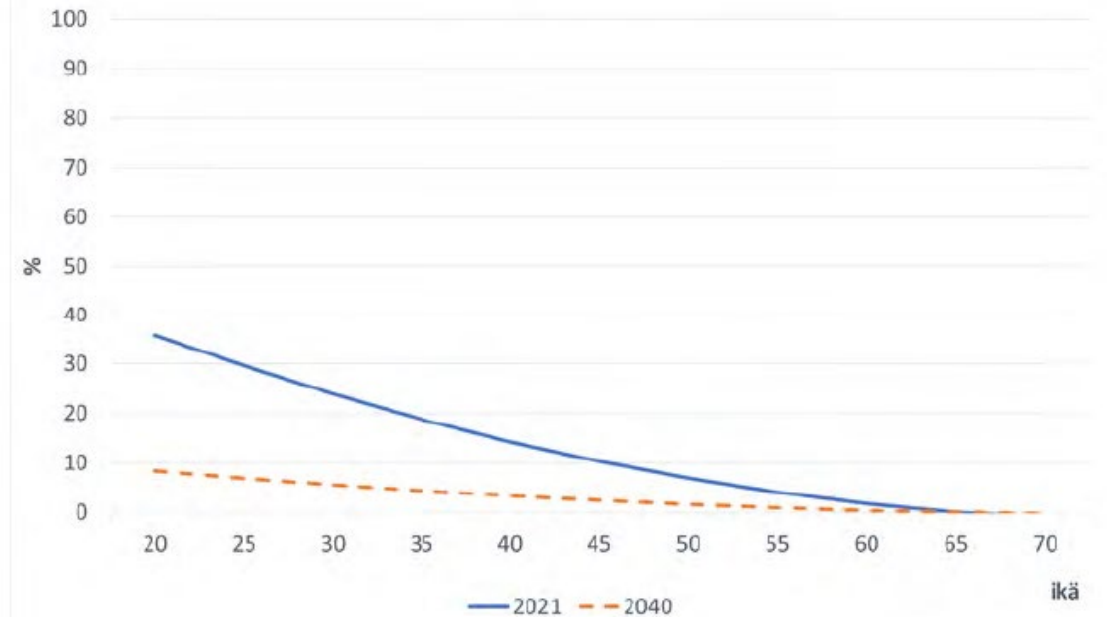
– onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä?

Tommi Vasankari^{1,2}, Kari Tokola¹, Jani Raitanen^{1,3}, Päivi Kolu¹, Henri Vähä-Ypyä¹, Pauliina Husu¹, Jani Vaara⁴, Heikki Kyröläinen^{4,5}, Matti Santtila⁴, Kai Pihlainen⁶, Harri Sievänen¹

32 ml/kg/min ylittävät



44 ml/kg/min ylittävät



Kuva 2. Vähintään heikon kestävyyskunnan (32 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

Kuva 4. Vähintään hyvän kestävyyskunnan (44 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

Heikentyvän kunnan ja nousevan painon ongelma

- **Toimintakyky** arjessa ei enää riitä – opiskeluun, työhön, arjen vaatimukseen (1/4 opiskelijoista mielenterveyden haasteita, fyysistä työtä tekevät eivät selviydy työstä, jne jne).
- **Sairastuminen tarttumattomiin tauteihin yleistyy** (tyypin 2 diabetes, sydänsairaudet, mielenterveys, tules, jne jne jne).
- **Työurat eivät tule pidentymään tulevaisuudessa tai edes jatkumaan nykyisenä**, jos tilanne ei parane.
- **Talous sakkaa** sairastamisen ja työurien haasteiden takia.
- **Maanpuolustukseen** kunnolla ja painolla on **suuri merkitys**.
- Jne, jne, jne...

Pitää olla VISIO

- Jotta voidaan päästä parempaan tilaan, **pitää olla vahva visio.**
- Vision pitää määrittää **valtakunnan tasolla valtioneuvosto** – antaa tavoitetilan ja suuntaviivat. Toiminta vaatii johtamista!
- **Paikallisesti vastaava visio ja sitoutuminen toimenpiteisiin.**
- OLEELLISTA: Pitää tehdä **useita samaan suuntaan vaikuttavia toimia useilla hallinnonaloilla ja eri tasoilla.** Pitää uskaltaa myös epäonnistua.
- **Liikkumisarvion tekeminen arjen päätöksissä** – ettei tulosta menetetä turhaan.
- **Vaikutusta pitää arvioida.** Jos ei saada tulosta, toimenpiteitä pitää arvioida uudelleen.
- Aktiivisia toimia – **monella hallinnon alalla. Tarvitaan INSENTIIVI!**
- **Paikallisesti vahva yhteistyö hyvinvointialueen ja kuntien kesken** – **liikkumisen edistäminen on yhteistyöstä hyvä esimerkki.**

Valtakunnan taso: verot, tuntijako & koulutus

- **Tosi asioiden tunnistaminen** – kunto paranee hikoilemalla!
- **Lisää liikettä arkeen** ja painon pudottaminen vaatii ravitsemukseen toimia.
- **Verokohtelu & taloudelliset ohjauskeinot:**
 - Verovähennys (muu veroetu) liikkumiselle ja sitä tukeville toimille sekä terveelliselle ravitsemukselle.
 - Epäterveelle ravitsemukselle verokiilaa
 - ALV – liikkumisen ja terveen ravitsemuksen
- **Opetussuunnitelman tuntijako** peruskoulussa, lukiossa, jne.
– eikö oma toiminta- ja työkyky voisi olla paremmin huomioitu.
- **Puheeksiottaminen ja elintapojen huomioiminen opettajien, terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten, jne. koulutuksessa.**
- **Tukea omatoimiselle ja avitetulle liikkumiselle (elintapaohjaus)**
– valmentaminen, välittäminen & kannustaminen.

Paikallinen taso: kaavoitus, olosuhteet

- **Kaavoituksella** voidaan vaikuttaa ratkaisevasti yksilöiden arkeen.
- Miten helppoa on käyttää **kevyen liikenteen** väyliä, miten tuetaan **joukkoliikennettä ja matkaketjuja**; miten kaupungeissa ”vaikeutetaan autoilua”.
- **Kunnossapito** kevyen liikenteen väylille.
- **Vaaralliset risteykset** pois.
- Lukuisia tapoja muuttaa **olosuhdetta paremmaksi**.
- Mutta pelkät olosuhteet eivät riitä, tarvitaan myös **liikettä opiskeluun, työelämään, hoivaan ja kaikkialle arkeen**
– tarvitaan siis kulttuurin/tavan toimia muutosta!

Terveydenhuollon ”kohtaamiset” & liikuntaneuvonta

- **Hyvinvointialueen palveluissa** kohdataan **päivittäin tuhansia** ja tuhansia henkilöitä, jotka hyötyisivät liikkumisen lisäämisestä.
- Nämä **kohtaamiset** pitää saada ”**hyötykäyttöön**” myös liikkumisen edistämisen näkökulmasta.
- Suomessa on ollut pitkään käytössä **liikuntaneuvontaa kunnan/kaupungin toimintana**.
- Nyt **uusi hyvinvointialue & kunta -rajapintayhteistyö** on erityisesti **liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen** kannalta osin ”haastavaa”.
- On **sekä kunnan että hyvinvointialueen etu**, että **vähiten liikkuvat tunnistetaan** ja että **heille tuotetaan palveluja**, kuten liikuntaneuvonta ja elintapaohjausta.
- **Terveysteknologiaa kannattaa käyttää avuksi – säästää valtavasti työaikaa!**

Kulttuurin muutos arjessa – miten se tehdään??

- Pelisääntöjä **uusiin tapoihin tehdä töitä, opiskella ja käydä koulua** – päivän sisällöllä on varaa muuttua vielä paljon (liikettä arkipäivään).
- Miten **kalustetaan koulut, oppilaitokset, työpaikat, jopa 24/7 hoivan laitokset?**
- Miten **järjestetään kokoukset tai miten tehdään töitä / käydään koulua** (välitunnit)?
- Hyödynnetään **muut megatrendit** – kuten ilmaston muutoksen luomat toimintatavan muutokset tai vaikka digitalisaation mahdollisuudet.
- **Yhteisöt** (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) mukaan **luomaan liikettä** – työpaikat ja -yhteisöt, liikuntaväki, vapaa-aika, kulttuuri, kaikki.
- **Ehdotan kilpailua sekä kaupunkien että hyvinvointialueiden kesken** – kuka rakentaa parhaan **liikkumista tukevan ympäristön** ja kuka **muuttaa kulttuurin** parhaiten **liikkumista edistäväksi**.
- **Me muutamme kulttuurin YHDESSÄ!**

KUNNON RAPISTUMINEN HAASTAA HYVINVOINTI-SUOMEN

– vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnan laskukierre

Suomalaisten kunto rapistuu. Varusmiespalveluksen aloittajien kestävyyskunto on heikentynyt asteittain 1970-luvun lopulta nykypäivään. Huonokuntoisia varusmiehiä on jo kolmasosa palveluksen aloittajista, määrä on kahdeksankertaistunut. Keskimääräinen paino puolestaan on noussut kahdeksan kiloa. Kestävyyskunto heikentyy edelleen noin neljänneksen työuran aikana. Maltillinen ennuste kertoo kunnan heikentymisen jatkuvan lähivuosina. Tämä kehitys haastaa hyvinvointi-Suomen. Esitämme tässä politiikkasuosituksessa valtakunnallisen ja paikallisen tason toimia, joita samanaikaisesti toteuttamalla kestävyyskunnan lasku voidaan pysäyttää ja edelleen kääntää nousu-uralle.

Laskimme FUTURA-lehden artikkelissa ennusteen suomalaisten työikäisten kunnan heikentymisestä tulevana vuosikymmeninä. Kun vuonna 2021 noin 53 prosentilla 50-vuotiaista miehistä kestävyyskunto oli ”työikäisen kunnan minimitasolla”, ennustemallin mukaan vuonna 2040 enää 27 prosenttia 50-vuotiaista miehistä ylittää edes tälle minimitasolle. Vastaavasti fyysisesti vaativiin työtehtäviin tarvittavan ”hyvän kunnan” omaa tällä hetkellä noin seitsemän prosenttia 50-vuotiaista, mutta vuonna 2040 enää runsas prosentti.

Suomalaisten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnan heikentyminen haastaa Suomen. Jos kunnan heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, fyysisesti vaativissa työtehtävissä nähdään vielä muita työtehtäviä suurempaa työvoimapulaa. Ilmiöllä on työvoimapulan sekä työn tuottavuuden lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös suomalaisten sairastavuuteen, työkykyyn, työkyvyttömyyseläkkeisiin ja todennäköisesti myös kuolleisuuteen. Edellä mainitut tekijät johtavat edelleen Suomen taloudellisen selkärangan murtumiseen sekä maanpuolustuksellisiin ja muihin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

SUOSITUKSET KUNTIEN JA KANSALLISEN TASON PÄÄTTÄJILLE

- 1 Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa poikkihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti niin kansallisella kuin paikallisella tasolla.
- 2 Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että se aidosti kannustaa erikäisiä ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa.
- 3 On luotava tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja liikkumisen lisäämiseksi.
- 4 Perusopetuksen ja toisen asteen koulut tukemaan laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
- 5 Sisällytetään oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi jokaiseen korkeakoulututkintoon.
- 6 Sitoutetaan terveydenhuolto vahvemmin elintapaohjauksen toteutukseen ja mahdollistetaan välineitä ohjaukseen.
- 7 Luodaan harrastustoiminnalle uusi entistä harrastajalähtöisempi malli.
- 8 Luodaan kuntien, työnantajien, järjestöjen ja kotien kanssa uutta aktiivista tapaa tehdä työtä ja elää arjessa.





LIKKUMISEN EDISTÄMISEN TOIMIEN JOHTAMINEN

Liikkumisen edistämisen poikkihallinnollisia toimia tulee johtaa määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti kansallisella ja paikallisella tasolla. Lukuisat aikaisemmin toteutetut liikkumisen edistämiseen tähtäävät hankkeet ja ohjelmat ovat osoittaneet, että liikkumattomuuteen ilmiönä ei kyetä vaikuttamaan pistemäisillä yhden hallinnonalan toimenpiteillä. Siksi liikkumisen edistämisen toimia pitää johtaa poikkihallinnollisesti. Toimenpiteiden johtamisen ja koordinoinnin luonnollinen ”kotipesä” on kansallisesti valtioneuvoston kanslia ja paikallisesti kunnan tai kaupungin johtoryhmä. Alueellisesti myös hyvinvointialueen johdon tulee päätöksillään mahdollistaa liikkumisen lisääntyminen. Mukaan tarvitaan lisäksi kolmannen sektorin ja yksityisen alan toimijat. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä syntyvät eri hallinnonalojen ja toimijoiden yhteisillä toimenpiteillä.

1



LIKKUMISTA EDISTÄVÄT TALOUDELLISET OHJAUSKEINOT

Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja. Kansallisella tasolla tulee kehittää taloudellisia kannusteita, joilla motivoidaan ihmisiä tekemään terveyden kannalta myönteisiä valintoja. On otettava käyttöön uusia tapoja, joilla tuetaan taloudellisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksia. Alennettua arvonlisäverokantaa tulisi laajentaa koskemaan laajemmin terveyden edistämisen palveluja kuten yksilölle annettua elintapa- ja liikunnanohjausta. Sähköavusteisten polkupyörien hankintaan tarvitaan lisäkannusteita, jotta nykyistä suurempi osa automatkoista voidaan korvata pyörämatkoilla. Kuntatasolla liikkumista on mahdollista lisätä muun muassa kuntalaisille jaettavien liikuntasetelien avulla. Kunnat voivat myös olla luomassa uudenlaisia ansaintamalleja liikuntapalveluja tuottavien yritysten kanssa, esimerkiksi asettamalla tilahankkeiden rakennusurakoita koskeviin tarjouspyyntöihin liikkumista edistäviä laatuksiteereitä sekä asettamalla asemakaavoituksessa pyöräpaikkojen mitoitusohjeet. Liikkumisvaikutusten arviointia tulisi toteuttaa ohjeiden mukaisesti.

3

TAVOITTEEKSI LIHASVOIMIN LIKUTTAVA KAUPUNKI



Alueidenkäytön suunnittelussa tulee huomioida yhdenvertaiset mahdollisuudet aktiiviseen arkiliikkumiseen ihmisten päivittäisessä elinympäristössä. Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että mahdollisimman iso osa kaupunkialueesta on sellaista, jossa lihasvoimin liikkuminen on helpoin ja vaivattomin valinta. Toiminnallisesti tiivis ja viihtyisä kaupunkiympäristö kannustaa kävelemään ja pyöräilemään lyhyemmät asiointi-, koulu- ja työmatkat. Joukkoliikenteessä voidaan tarjota mahdollisuuksia aktiiviseen liikkumiseen, kun kävely ja pyöräily pysäkeille tehdään miellyttäväksi ja turvalliseksi. Autojen ehdoilla suunniteltu ympäristö on kävelijälle ja pyöräilijälle haastava, sillä etäisyydet ovat pitkiä ja yhteydet hajanaisia. Kaupunkialueita tiivistettäessä on pidettävä huolta viheralueista, sillä niillä on merkittävä vaikutus arkiliikkumiseen kaiken ikäisillä. Lähimetsät ja pienemmät viheralueet korostuvat lasten leikeissä, kun taas suuremmat ja reittimäiset viheralueet ja niiden yhteydessä sijaitsevat virkistyspalvelut tarjoavat suosittuja puutteita aikuisten kuntoiluun.

2

4

PERUSOPETUS JA TOISEN ASTEEN KOULUPÄIVÄ SEKÄ TUNTIKEHYS



Perusopetuksen ja toisen asteen koulujen tulee tukea laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Perusopetuksessa oppilaiden päivään saadaan lisää liikettä suosimalla lähikouluja, jotka sijaitsevat kävely- ja pyöräilyetäisyydellä. Kouluissa tulee suosia välituntien viettämistä ulkona. Koulun ulkotilojen houkuttavuutta liikkumiseen on parannettava. Oppitunneilla edistetään liikkumista käyttämällä säännöllisesti oppimista edistäviä ja fyysisesti aktiivisia opetusmenetelmiä sekä hyödyntämällä opetuksessa koulujen ulkotiloja ja lähiviheralueita. Liikunnan ja terveystiedon opetus- ja suunnitelmatyötä tulee kehittää suuntaan, joka kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja edistää oppilaiden jaksamista. Koululiikunta voi parhaimmillaan tutustuttaa eri lajeihin synnyttäen kiinnostuksen uuteen liikuntaharrastukseen. Koululiikunta voi tukea kunkin oppilaan kohdalla myönteistä kuvaa itsestä liikkujana auttamalla tunnistamaan yksilöllisiä vahvuuksia ja löytämään mieleisiä liikkumisen muotoja. Liikunnan avulla voidaan luoda onnistumisen elämyksiä ja rakentaa positiivista minäkuvaa niillekin lapsille, jotka eivät näitä juuri koe lukuaineissa.



LIKKUMISELLE MYÖNTEINEN KORKEA-ASTEEN KOULUTUS

Oman elinikäisen liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi tulisi sisältyä jokaisen korkeakoulututkintoon ja jatkokoulutukseen koulutusalaista riippumatta. Kurssin tavoitteena on antaa perusteet toimintakyvyn biologisiin muutoksiin sekä opettaa käytännön keinoja, joilla henkilökohtaista toimintakykyä voi vahvistaa eri ikäisenä. Lisäksi vähintään kaikille terveydenhuollon, liikunnan ja opetusalan tutkintoihin tulisi sisällyttää verkkokurssit elintapojen puheeksi ottamiseen sekä elintapaohjauksen perusteista. Vastaavat kurssit tulisi sisällyttää kyseisten alojen jatko- ja täydennyskoulutuksiin. Jokaisen terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisen tulee omata ainakin elintapojen puheeksi ottamisen keinot, jotka ovat kriittisessä asemassa niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin hoidossa ja kuntoutuksessa.

5

TUHANNET TERVEYDENHUOLLON KOHTAAMISET HYÖTYKÄYTTÖÖN



Tuhannet suomalaiset kohtaavat joka päivä terveydenhuollon ammattilaisia. Nämä kohtaamiset ovat luonnollinen ja tehokas paikka ottaa puheeksi liikkumattomuus ja muut elintavat (mini-interventio). Samalla tavalla kaikkialla terveydenhuollossa (erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon ja työterveyshuollosta opiskelija-terveyteen) tulisi rakentaa vaikuttavat mallit ja polut liikuntaneuvontaan ja muuhun elintapaohjaukseen. Liikkumistottumusten ja muiden elintapojen kartoitusta tulisi tehdä terveydenhuollossa systemaattisesti hyödyntäen validoituja kyselyjä ja erilaisia objektiivisia mittareita. Työterveystarkastuksiin tulisi sisällyttää liikemittaria käyttävä liikkumisen, paikallaanolon ja unen mittaus. Interaktiivinen liikemittari yhdessä puhelinsovelluksen kanssa lisää liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta ja vähentää neuvonnassa tarvittavaa henkilöresurssia. Terveydenhuollossa liikkumisen puheeksi ottamisen ”momentum” tulisi hyödyntää nykyistä merkittävästi tehokkaammin.

6



HARRASTUSTOIMINNAN UUSI MALLI

Harrastamisen Suomen mallissa pyritään takaamaan koulupäivän yhteydessä kaikille lapsille ja nuorille vähintään yksi harrastus. Mallia tulee edelleen jatkokehittää. Suomessa on selvä tarve uudennlaiselle seuratoiminnan mallille, joka tukee seuratoiminnan jatkamista pidemmälle nuoruusikään. Koska seuratoiminta perustuu kolmannen sektorin vapaaehtoistoimintaan, toimintaa pitää kehittää yhdessä seurojen kanssa. Tarjonnan tulee olla harrastajalähtöistä ja sen tulee olla riittävän monipuolista sekä erilaisia lajikokeiluja suosivaa, jotta harrastus innostaa ja rohkaisee mukaan mahdollisimman monia lapsia ja nuoria. Liikunta- ja urheiluharrastusten tarjonnassa tulee huomioida nykyistä paremmin eri harrastajasegmentit, jotta toiminta tarjoaa mielekästä tekemistä myös omaehtoisesta liikkumisesta ja ei-kilpailullisesta harrastamisesta kiinnostuneille. Harrastaminen tulee toteuttaa siten, että se tasaa perheen tulotason vaikutuksia harrastustoimintaan osallistumiseen. Liikuntapaikkaverkkoa kehittämällä sekä harrastustoimintaa tuottavien seurojen kannustuksella lisätään harrastusmatkojen kulkemista aktiivisilla kulkutavoilla.

7

UUSI AKTIIVINEN TAPA TEHDÄ TYÖTÄ JA ELÄÄ ARJESSA – KULTTUURINMUUTOS



Jokainen päivä sisältää lukemattomia valintoja liikkua tai olla liikkumatta koulussa, työssä, hoivassa ja kotona sekä erilaisissa palveluissa. Tarvitsemme uusia aktiivisia tapoja tehdä työtä, käydä koulua ja toteuttaa hoivaa. Sekä julkiset että yksityiset tilat tulisi rakentaa liikkumista kannustaviksi. Kaupungit, kunnat ja työpaikat tulee saada mukaan tähän kehittämiseen. Työpisteet, kokouskäytänteet ja taukotilat, pitäisi suunnitella liikkumiseen kannustaviksi ja istumista tauottaviksi. Lisäämällä työajan joustoa ruuhkavuosiin, tarjotaan enemmän mahdollisuuksia liikkumisen lisäämiseen arjessa. 24/7 hoivaa pitäisi suunnitella palvelujen käyttäjiä aktivoivaksi. Olemassa olevaa liikkumiskykyä tulisi aina pyrkiä käyttämään. Terveysteknologiaa ja erilaisia digitaalisia palveluja tulisi hyödyntää merkittävästi nykyistä paremmin esimerkiksi vähän liikkuvien aktivoimiseksi. Tehdään siis yhdessä ”liikkumisen edistämisen vallankumous”.

8



Kiitos!

ukkinstituutti.fi



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus