

KAUPUNGINHALLITUKSELLE

Kyseessä on Helsingin kaupungin vammaisneuvoston hyväksymän asiakirjan allekirjoittamaton sähköinen versio.

Viite: diaarinumero HEL 2019-011606

Asia: Vammaisneuvoston lausunto valtuutettu Sinikka Vepsän aloitteesta, joka koskee Koskelan seniorikeskuksen vesiliikuntatiloja

Vammaisneuvosto kannattaa valtuutettu Vepsän aloitetta Koskelan seniorikeskuksen vesiliikuntatilojen rakentamisesta. Esteettömät ja helposti saavutettavat vesiliikuntamahdollisuudet ovat Helsingissä riittämättömät.

Käpylän Käärmetalossa toimi vuoteen 2017 asti Käpylinnan liikuntakeskus. Silloisen liikuntavirasto järjesti siellä eri ryhmille ohjattuja kuntosaliryhmiä, vesijumppia ja voimistelutunteja. Erityisryhmillä oli siellä mm. 15 vesijumpparyhmää ja altaalla omaehtoisesti harjoittelevien ryhmä. Liikuntavirasto järjesti siellä myös seitsemän yhteistyökurssia vammaisjärjestöjen kanssa ja lisäksi siellä harjoitteli 10 eri vammais- ja eläkejärjestöä. Liikuntaviraston järjestämissä Käpylinnan ryhmissä kävi 380 erityisryhmäasiakasta. Ohjattu lämminvesivoimistelu säännöllisenä toimintana edisti osaltaan pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Samanlaisia toimimisrajoitteita omaavien vertaisten liikuntaryhmiin oli helppoa ja pelotonta osallistua ja niillä on voimaannuttava vaikutus.

Vammaisneuvosto otti huolestuneena kantaa Käpylinnan lämminvesialtaan lopettamiseen vuosina [2016](#) ja [2018](#) kaupungin johdolle lähettämässä kannanotoissa. Käpylinnan liikuntatilojen lakkauttamista perusteltiin Jätkäsaaren tulevilla Bunkkerin uimahallilla. Hyväksyessään 11.5.2016 (121 §) Bunkkeri-ratkaisun kaupunginvaltuusto edellytti, että kaupunginhallitus selvittää, miten Käpylinnan myös monia erityisryhmiä palveleville liikuntatiloille järjestyy korvaavat tilat niin Käpylinnan remonin aikana kuin sen valmistumisen jälkeen joko Käpylinnassa tai samalla alueella. Asiasta on tehty kaksi toivomuspontta v. 2017.

Käpylinnaa korvaavia vesiliikuntatiloja ei ole järjestetty. Jätkäsaaren Bunkkerin uimahallin rakentaminen viivästyy tämänhetkisen arvion mukaan vuoteen 2023. Vammaisneuvosto on eri mieltä kuin Kulttuurin ja vapaa-ajan lautakunta (11.2.2020) näkemyksestä, että Bunkkerin liikuntatilat parantaisivat vesiliikunnan edellytyksiä merkittävästi ja on pahoillaan, ettei lautakunta pidä vesiliikuntatilojen rakentamista Koskelan seniorikeskukseen tarkoituksenmukaisena liikuntapalvelujen kannalta.

Vesiliikuntatiloja tarvitaan kaikkien ikäryhmien käyttöön, mutta on varmistettava, että erityisesti ikääntyneillä sekä liikkumis- ja toimimisesteisillä henkilöillä on mahdollisuudet käyttää vesiliikuntatiloja myös itsenäisesti ja päästä mukaan ohjattuun vesiliikuntaan. Vesiliikunta on monille ikääntyneille ja liikkumis- ja toimimisesteisille kaupunkilaisille lähes ainoa mahdollinen, tehokas ja vaikuttava liikuntamuoto. Tiedot vesiliikuntapaikkojen altaiden lämpötiloista ja tilojen esteettömyydestä tulee koota ja saada kattavasti näkyviin Palvelukartalle.

Vesiliikuntatilat keskiseen Helsinkiin – Koskelaan

Pitkäaikaissairaille ja vammaisille kaupunkilaisille on tärkeää päästä helposti kulkemaan liikuntapaikalle. Käpylinnaan pääsi raitiovaunulla, yhdellä bussilla ja omalla autolla (pihalla oli esteettömiä autopaikkoja). Henkilöt, joilla on vaikeuksia liikkumisessa ja tasapainossa, eivät pysty lähtemään toiselle puolelle kaupunkia monella kulkuneuvolla. Tämän vuoksi Jätkäsaaren suunniteltujen Bunkkeri-tilojen sijainti on hankala liikkumis- ja toimimisesteisille kaupunkilaisille.

Koskelassa asuu esimerkiksi Helsingin Invalidien Yhdistyksen Voudintien ja Juhana Herttuantien yli sadassa vuokra-asunnoissa paljon liikkumisesteisiä ihmistä. Heille vesiliikunta on niitä harvoja liikuntamuotoja, joilla he pystyvät omaehtoisesti ja kokonaisvaltaisesti pitämään kuntoaan yllä. Vesiliikuntapaikka Kunnalliskodintiellä olisi sijainniltaan erinomainen. Sinne pystyy mm kelaamaan itse pyörätuolilla ja kulkemisessa pystyisi säästämään vähäisiä vammaispalvelulain mukaisia kuljetuspalvelun matkoja esim. kaupassakäyntiin.

Oleellista on vesiliikuntatilojen sijainti keskisessä Helsingissä. Vesiliikuntatilojen yhteyteen tarvitaan myös helppokäyttöiset ja esteettömät saunatilat ja sukupuolineutraali pukeutumistila, joka mahdollistaa vesiliikunnan harrastamisen myös pariskunnille ja hoidettavaansa avustaville omaishoitajille.

Helsingin seniorikeskuksissa on vesialtaita vain Kontulassa ja Kinaporissa. Kinapori on suurin piirtein sopivan matkan päässä Käpylinnaan verraten, mutta siellä veden lämpötila on 27 astetta, mikä on liian kylmä henkilöille, jotka tarvitsevat lämpimän veden voimistellakseen. Tavallisen uima-altaan lämpötilan nostaminen ei aina ole teknisesti mahdollista.

Lämmin vesi mahdollistaa liikkumisen

Vammaisneuvosto katsoo, että Koskelan seniorikeskuksen vesiliikuntatiloihin tarvitaan myös lämminvesiallas. Vesivoimistelu lämminvesialtaassa (lämpötila vähintään 30 astetta) on monelle pitkäaikaissairaalle ja vaikeavammaiselle henkilöille ainoa liikuntamuoto, jota hän pystyy omatoimisesti tai autettuna harrastamaan. Lämminvesiallas mahdollistaa vesiliikunnan myös reumaa ja nivelrikkoa sairastaville sekä henkilöille, joilla on esimerkiksi polio, selkäydinvamma tai MS-sairaus. Elämää rasittava pitkäaikaissairaus tai vamma ja niiden hoitoon käytettävät lääkkeet kiih-

duttavat lihaksia ja kudoksia, joka aiheuttaa erilaisia toimintarajoitteita. Kuihtuneiden kudosten ja toimintarajoitteiden vuoksi keho ei tuota lämpöä liikkeessä, joten toimintakykyä parantavan vaikutuksen saamiseksi tarvitaan lämmin vesi.

Tavallisesti uimahallien ja monien vesivoimistelualtaiden vesi on 27 astetta. Se on sairaalle ja vammautuneelle keholle liian kylmä ja aiheuttaa suonenvetoa, jäykistymistä ja palelua. Lämminvesialtaan yhteydessä olevan allasalueen ilman korkeampi lämpötilaa on myös oleellista hitaasti liikkuville tai suihkutuolissa nostolaitteen avulla veteen siirtyville. Vesi elementtinä on sellainen, että se mahdollistaa kivuttomat, turvalliset ja tehokkaammat liikkeet kuin kuivalla maalla, kunhan veden lämpötila on riittävä.

Käpylinnan liikuntakeskuksen lopetettua toimintansa monet pitkäaikaissairaat ja vammaiset liikkujat jäivät ilman lämminvesivoimistelun mahdollisuutta, samoin monet järjestöjen ryhmiin osallistuneet. Monet järjestöt joutuivat lopettamaan tai vähentämään vesivoimisteluryhmiä, sillä samanlaisia kaupungin liikuntatoimen lämminvesialtaita ei alueella ole. Järjestöille edullinen lämminvesiallas on Kampin liikuntakeskuksessa, mutta se on nyt äärimmilleen kuormitettu, eikä altaaseen ole esteetöntä pääsyä.

Taloudellisesti saavutettavaa vesiliikuntaa

Käpylän seudulla on muutamia yksityisiä tai säätiöiden omistamia lämminvesialtaita, joissa kaikissa lämminvesialtaiden hinta on noin 100 euro/h. Paikallisille ja vapaaehtois pohjaisesti toimiville kansanterveys- tai vammaisyhdistyksille tämä vuokrahinta on liian kallis. Kun vuokraan lisätään ohjaajan palkkio, liikuntaryhmän kustannukset ja osallistumismaksut muodostuvat liian kohtuuttomiksi, kun osallistujat ovat pienituloisia pitkäaikaissairaita ja vammaisia, joilla rahat eivät aina riitä edes lääkkeisiin. Liikuntatoimi avustaa tällä hetkellä yhdistyksiä lämminvesialtaiden vuokriin maksimissaan 24 euroa/h. Kaupunki voisi edistää yksityisten lämminvesialtaiden taloudellista saavutettavuutta kompensoimalla yhdistyksille aiheutuvia lisäkuluja ja korottamalla kaupungin tukea niin, että yhdistysten maksettavaksi jäävä omavastuuosuus jäisi kohtuulliseksi.

Positiivista erityiskohtelua liikunnan yhdenvertaisuuden toteuttamiseen

Helsinki pyrkii tarjoamaan maailman toimivimmat yleiset vesiliikuntamahdollisuudet kaupunkilaisille. Vammaisneuvosto edellyttää, että kaupunginhallitus kaupunkistrategian mukaisesti suunnittelee ja rakentaa kaupunkia, joka ottaa erilaiset käyttäjät huomioon, tunnistaa väestöryhmien erot ja kohdentaa myös vesiliikuttamisen palveluja erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. Tämän mahdollistaa myös yhdenvertaisuuslain (1325/2014, 9§) mukainen positiivinen erityiskohtelu, jonka tarkoituksena on tosiasiallisen yhdenvertaisuuden edistäminen.

Vammaisneuvosto edellyttää, että kaupunki edistää toimivien vesiliikuntamahdollisuuksien toteuttamista myös kaupunkilaisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Kaupungin tulee varmistaa, että soveltavaa vesiliikuntaa edistetään kaupungin kärkihankkeissa kuten Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaatiossa sekä Liikkumisohjelmassa. Liikkumisohjelman alaryhmän työskentelyssä on tuotu esiin myös lämminvesialtaan tarve.

Kaikille soveltuva ja esteetön vesiliikunta ja lämminvesialtaan toteuttaminen ei saa jäädä kaupungin eri toimialojen vastuiden välimaastoon. Sosiaali- ja terveystoimiala suunnittelee seniorikeskuksien ja sosiaali- ja terveystoimialojen tilatarvetta, mutta ei vastaa kaupunkilaisten omaehtoisen liikunnan mahdollistamisesta. Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimiala vastaa liikunnan ja erityisliikunnan ohjauksesta, mutta ei ole löytänyt riittävästi ratkaisua lämminvesivoimistelussa tarvittaviin allastiloihin. Kaupunkiympäristön toimiala vastaa eri toimialojen tilausten perusteella varsinaisesta tilojen rakentamisesta.

Vammaisneuvosto toivoo, että kaupungin johto sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (Hyte) koordinaatio ottavat innovatiivisesti ja positiivisen erityiskohtelun keinoin kantaa erityisryhmien vesiliikunnan toteuttamiseen. Se edellyttää, että eri toimialojen edustajat ottavat yhdessä vastuuta ikäihmisten, pitkäaikaissairaiden ja vammaisten kaupunkilaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävän lämminvesialtaan järjestämisestä. Esteetön vesiliikunta ja lämminvesiallas mahdollistavat omaehtoisen liikkumisen ja toteuttavat osaltaan kaupunkistrategian mukaisesti liikkumis- ja toimimisesteisten ja ikääntyneiden kaupunkilaisten mahdollisuuksia elää kokemusrikkasta elämää.

Helsingissä, 25.2.2020

Helsingin vammaisneuvosto

Justus Mollberg
puheenjohtaja

Tiina Lappalainen
sihteeri