

# Liikkumisohjelma

Minna Paajanen, projektipäällikkö

Helsinki

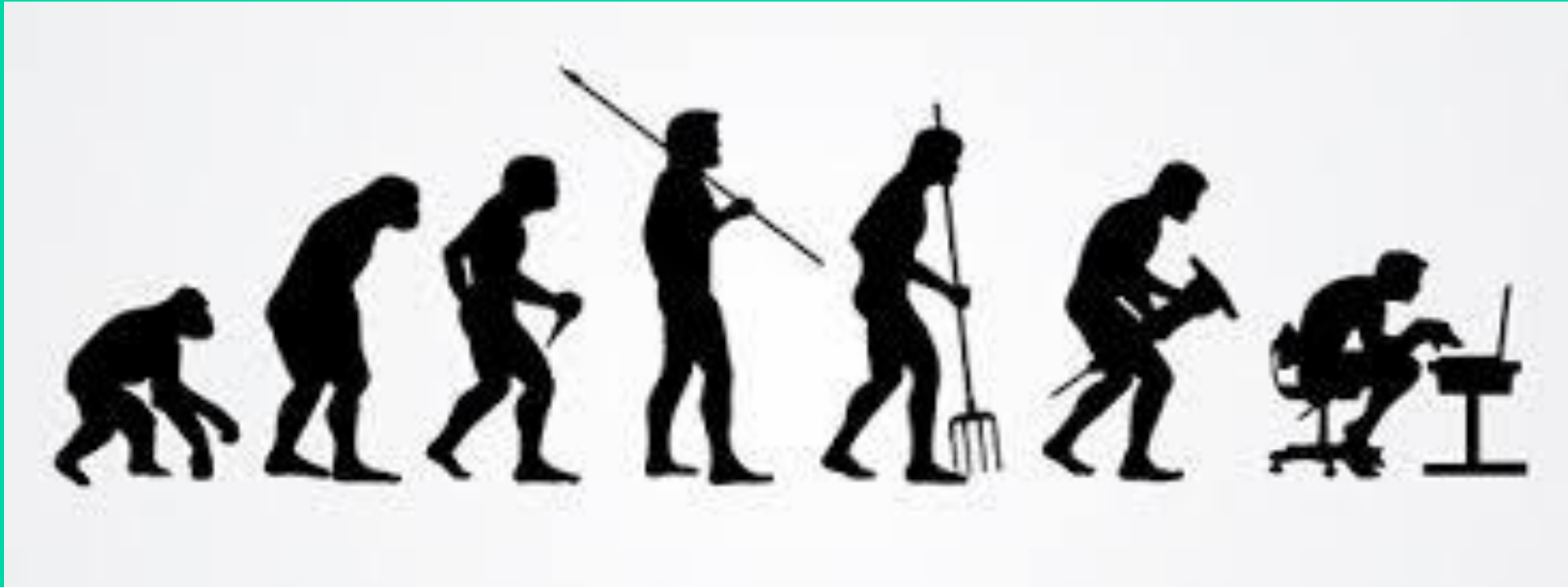
# Kaupunkistrategian kärkihanke.

Liikkumisohjelma ei ole liikuntaohjelma.

Palautetaan fyysinen aktiivisuus luonnolliseksi osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää.

Vaikutetaan ihmisten asenteisiin, ymmärrykseen ja käyttäytymiseen.

# Mistä on kysymys?

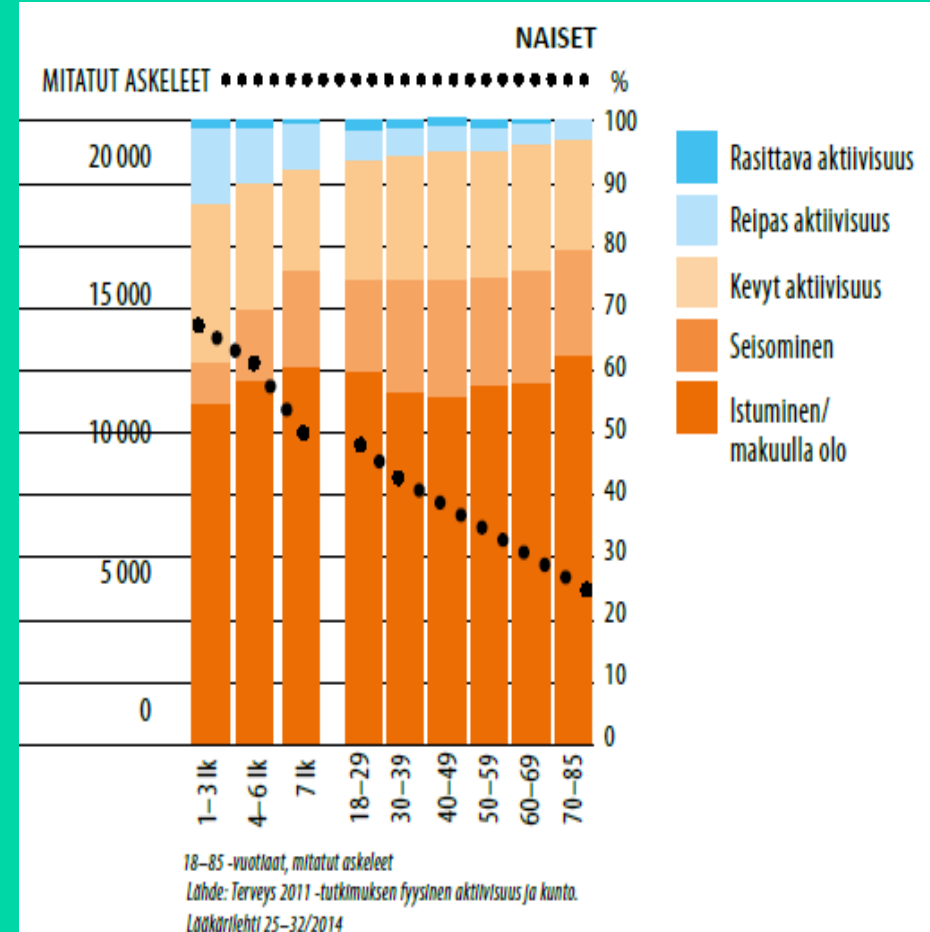
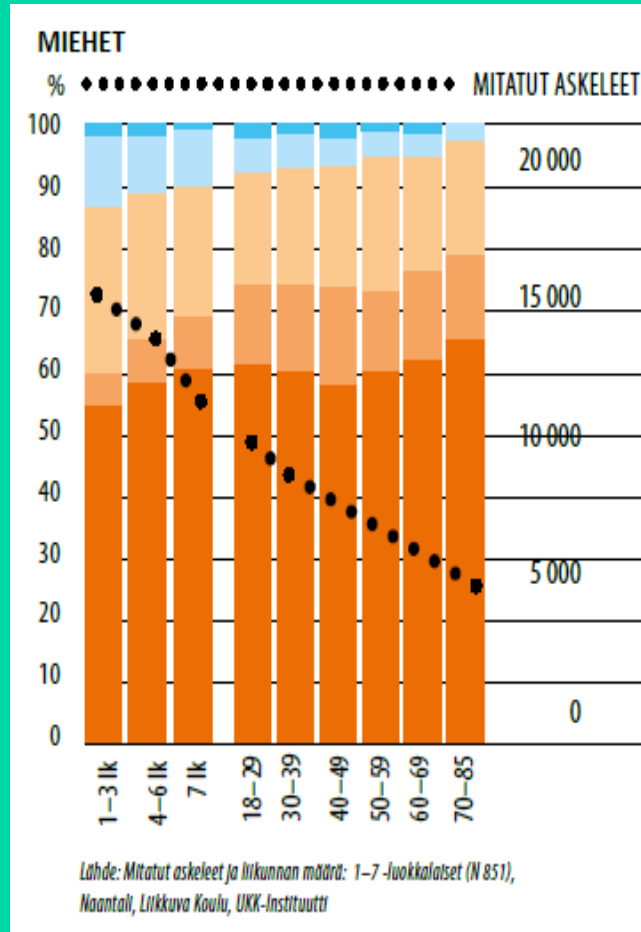


Lähde: UA Endocrinology Lecture to Put Spotlight on Physical Activity, Sedentary Behavior and the Evolution of Human Health, Nov. 8

# Keskeiset faktat

- Yhä useampi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan ja helsinkiläiset enemmän kuin väestö keskimäärin. Erot vapaa-ajan liikunnassa kuitenkin suuria.
- Liikkuminen ei ole enää osa jokapäiväistä elämää. Arkea voi sujuvasti elää liikkumatta, hengästymättä tai hikoilematta.
- Pääosin ihmisten valveillaoloaika kuluu istuen tai makuuasennossa.
- Valtaosa helsinkiläisistä ei liiku terveysliikuntasuosittelun mukaisesti.

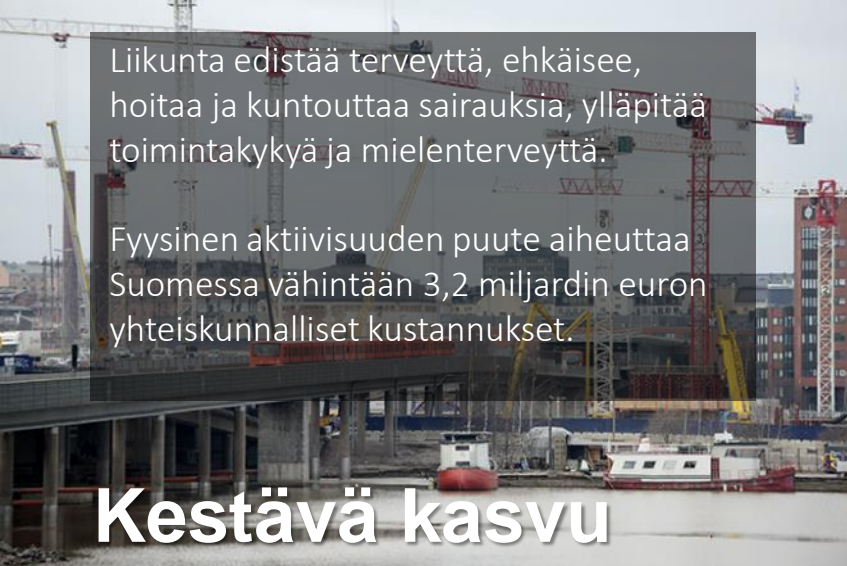
# Valtaosa valveillaolosta istuen tai makuulla



# Seuraukset:

- Neljänneksi merkittävin ennenaikaisen kuoleman riskitekijä.
- Elintapasairaudet, kuten tyypin 2 diabetes
- Ylipaino ja lihavuus
- Mielensterveys- ja uniongelmät
- Fyysinen toimintakyky ja kunto sekä motoriset perustaidot heikentyneet ja erityisesti polarisoituneet.
- Miljardiluokan yhteiskunnalliset kustannukset (sairauspoissaolot, työn tuottavuus, terveydenhuollon kulut)


# Liikkumisen edistäminen kannattaa.



Liikunta edistää terveyttä, ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa sairauksia, ylläpitää toimintakykyä ja mielenterveyttä.


Fyysinen aktiivisuuden puute aiheuttaa Suomessa vähintään 3,2 miljardin euron yhteiskunnalliset kustannukset.

## Kestävä kasvu



Kävely ja pyöräily vähentävät kustannustehokkaasti liikenteen kasvihuonepäästöjä ja muita haitallisia päästöjä (typenoksidit, hiukkaset ja häkä). Meluhaitat vähenevät, viihtyisyys ja turvallisuus lisääntyvät.


## Liikkuminen ja ilmastonmuutos



Liikunta edistää aivoterveyttä, muistia.


- Edistää matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia.
- Liikunnallisuus koulupäivän aikana edistää koulurauhaa, -viihtyvyyttä ja keskittymiskykyä.

## Maailman paras oppiminen




Terveys- ja hyvinvointipalvelut, liikuntamatkailu ja urheilutapahtumat sekä liikuntalähtöinen viestintä, viihde ja lifestyle kasvattavat suosiotaan. Yritykset ovat aikuisväestön merkittävät liikuttajat.

## Yritysten hyvinvointi



Kaupunki hyvin toimivana alustana mahdollistaa yhteisöjen, kansalaisjärjestöjen, seurojen, yritysten ja asukkaiden hyvän elämän ja onnistumisen.

## Kaupunki alustana



Kaverit, verkostot, yhteinen tekeminen ja tavoite, vuorovaikutustaidot, ilo, onnistuminen ja onnellisuus.

- Syrjäytymisen ehkäisy
- Maahanmuuttajien kotouttaminen ja
- Terveysterojen, eriarvoisuuden ja segregaaation vähentäminen.

## Nuorten hyvinvointi ja harrastukset

# Ikääntyneiden ja iäkkäiden liikunta ja liikkuminen

- Iän myötä monet elimistön toiminnot heikkenevät ja huonon terveyden kokemukset yleistyvät.
- Erot ikääntyneiden ja iäkkäiden fyysisessä toimintakyvyssä, koetussa terveydessä ja osallisuudessa ovat suuria.
- Kaatumiset ovat yleisiä iäkkäässä väestössä ja heikkokuntoisimmista joka toinen kaatuu vuosittain.
- Ikääntyneiden ja iäkkäiden liikkumisesta tiedetään liian vähän.
- Riittävän liikkumisen hyötypotentiaali on ikäihmisten kohdalla erityisen suuri mm. kaatumisten ennaltaehkäisy, hoivatarpeen ja yksinäisyyden ehkäisy näkökulmista.
- Vain muutama prosentti ikäihmisistä liikkuu lihasvoimansa ja kestävyyskuntonsa näkökulmasta riittävästi.

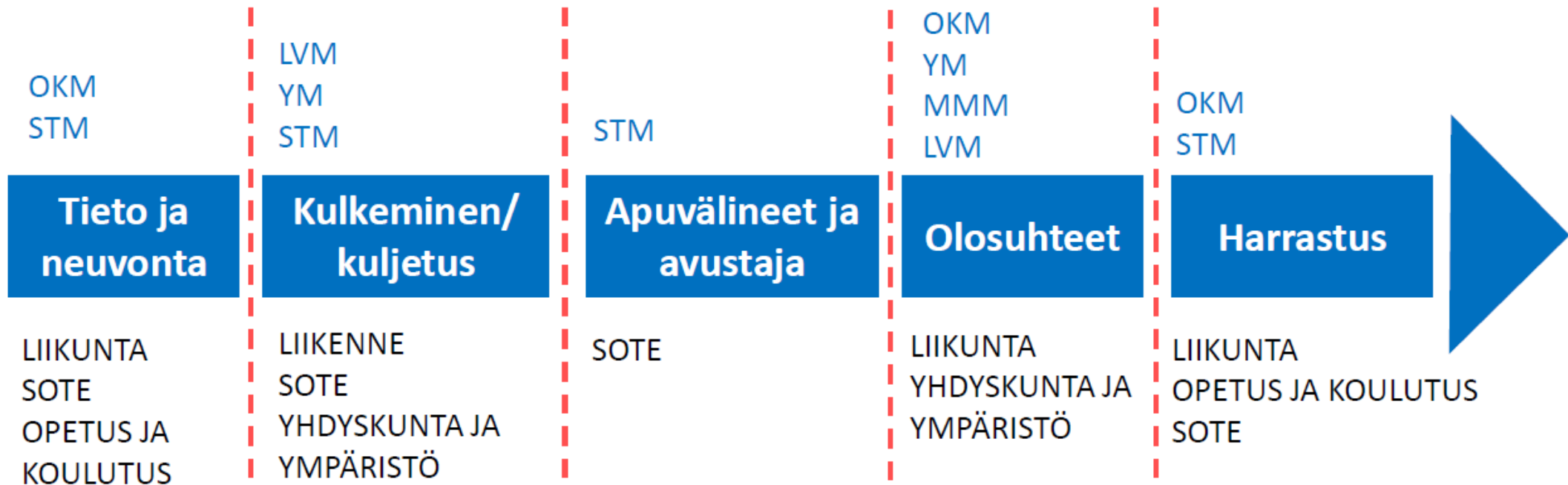


# Havainnot ja toiminnasta

- Eri toimijoiden roolit ja toiminta ikäihmisten liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi on hajanaista ja riittämättömästi koordinoitua.
- Kysyntä ja tarjonta eivät alueellisesti kohtaa.
- Palveluiden ulkopuolelle jäävät usein ne, jotka hyötyisivät liikunnasta eniten, kuten vaikeavammaiset ja toimintakyvyltään heikkokuntoisimmat ikääntyneet sekä henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt mielenterveyssyistä.
- Ikäihmisten liikkumisessa kotinsa ulkopuolella korostuvat esteettömyys, turvallisuus, sosiaalinen tuki ja helposti saavutettavat levähdyspaikat ja palvelut.
- Erityisesti on tunnistettu viestinnällisiä haasteita. Ikäihmiset eivät löydä tietoa ja palveluita.

# Liikuntapolku hallinnonaloittain

## Valtionhallinto



## Kunnan hallinto

# Mitä tullaan tekemään?

## 1) Markkinointiviestintä

18  
18N  
39

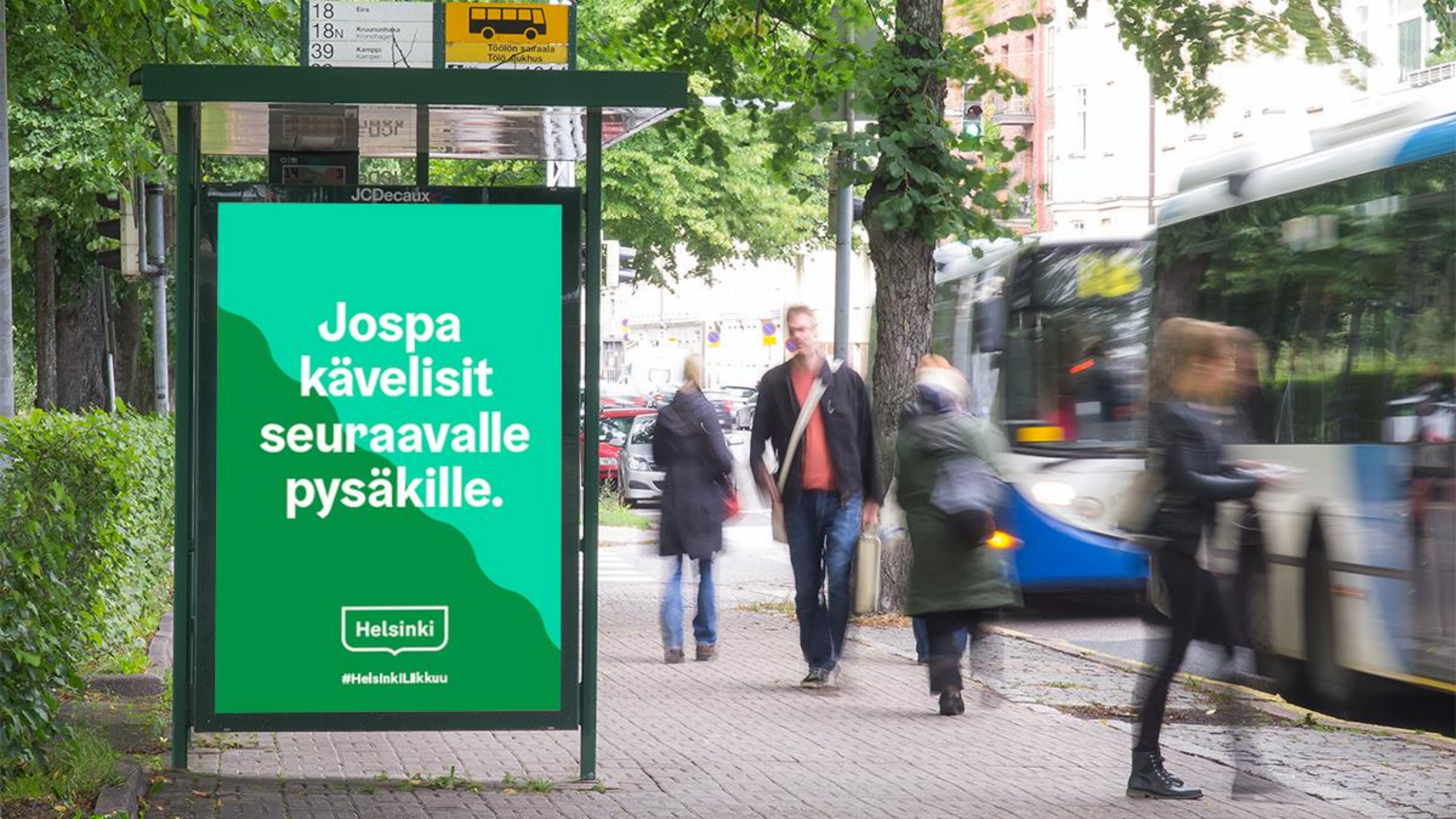
Kruununhaka Kruunungatan
Kamppi Kamppen

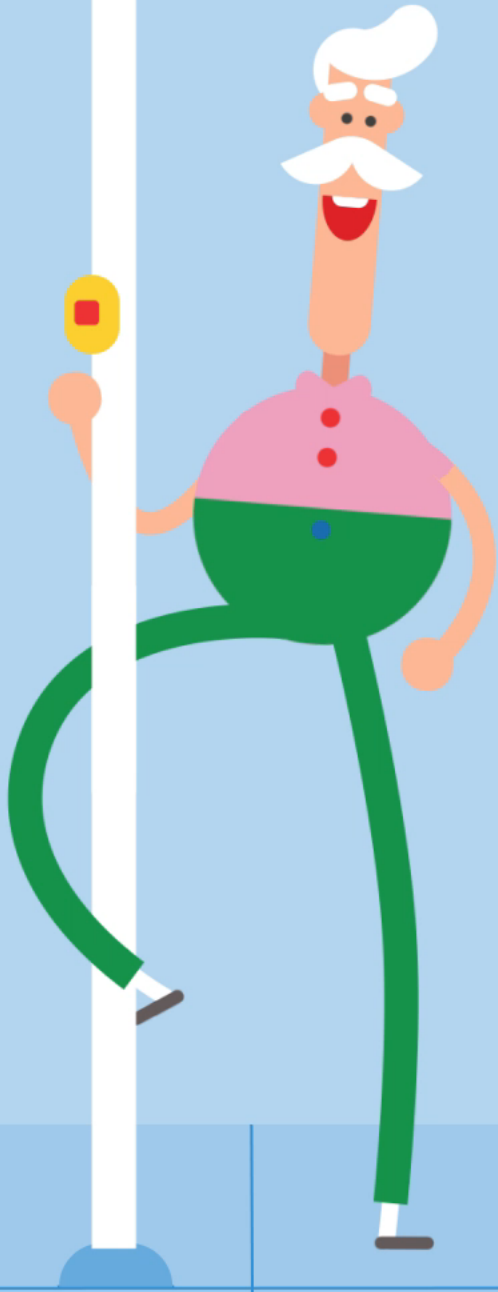
Töölön saarala  
Töölöskeskus

Jospa  
kävelisit  
seuraavalle  
pysäkille.

Helsinki

#HelsinkiLiikuu





Säännöllinen liikunta  
ylläpitää myönteistä  
mielialaa sekä fyysistä ja  
psykkistä toimintakykyä.  
Lisäksi liikkuminen lisää  
usein sosiaalisia yhteyksiä.

Käytä liikkumavarasi.

Helsinki

## 2) Liikkumisohjelman alaisuuteen perustetaan Ikäihmisten ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä.

Ryhmään kutsutaan edustaja kaikilta kaupungin toimialoilta sekä keskeisistä sidosryhmistä (tutkijat, järjestöt, asiantuntijalaitokset).

Työryhmä työskentelee kiinteässä yhteistyössä **vanhusneuvoston**, vammaisneuvoston, rintamaveteraaniain neuvottelukunnan, Stadin ikäohjelman, Liikkuvat-verkoston ja keskeisten kehittämishankkeiden, kuten Sutjakka Stadin ja Gerometron kanssa.

# Mitä alatyöryhmä tekee?

**Kokoaa yhteen liikuntapalveluita tuottavat toimijat, kaupungin toimialat, tutkijat ja järjestöt**

- Luodaan Helsinkiin saumaton neuvonta- ja palvelupolku ikäihmisten liikunnan ja liikkumisen lisäämiseksi.
- Edistetään lähipalveluiden saavutettavuutta ja esteettömyyttä.
- Selkeytetään ikäihmisille suunnattua viestintää.

**3) Laajennetaan liikkumissopimuksen käyttöä kotihoidossa.**

**4) Osallistutaan Voimaa vanhuuteen – hankkeeseen**

**5) Lisätään tutkittua tietoa ikäihmisten kokonaisaktiivisuuden määrästä**



# Toimenpiteitä viimeistellään.

## Mitä haluatte kertoa minulle?

# Kiitos!

040 726 2623

[minna.paajanen@hel.fi](mailto:minna.paajanen@hel.fi)