

Helsingin liikuntalautakunta
Liikuntajohtaja Anssi Rauramo
Kirjaamo
PL 10
00099Helsingin kaupunki

HELSINGIN KAUPUNGIN KIRJAAMO HELSINGFORS STADS REGISTRATORSKONTOR	
Saapunut/Inkommit	
14. 11. 2012	
Dnro/Dnr	HEL 2012-014460
Tehtäväluokka	00 01 01
Uppgiftsklass	

Lausunto Helsingin liikuntastrategiasta 2013 – 2017

Helsingin vanhusneuvosto pitää valitettavana sitä, että liikuntastrategiaa 2013 – 2017 valmisteltaessa vanhusneuvostolla ei ole ollut mahdollisuutta esittää omaa näkemystään asiassa.

Strategia tuli vanhusneuvoston tietoon ikään kuin vahingossa, mutta vaikka asian käsittely on jo loppuvaiheessa, haluaa vanhusneuvosto kuitenkin tuoda näkemyksensä valmistelijoiden ja liikuntalautakunnan jäsenten tietoon. Vanhusneuvosto esittää, että strategian valmistelussa kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:

1. Liikunnan yhteiskunnallinen ja taloudellinen merkitys

Strategian yllä mainittuja näkökohtia arvioivassa kappaleessa tulisi selkeästi ottaa kantaa iäkkään väestön fyysisen aktiivisuuden ja sen tukemisen mukanaan tuomiin hyötyihin. Väestön ikääntymisen ja kasvavan hoivan ja hoidon tarpeen kustannuksia voidaan olennaisesti vähentää aktiiviseen elämäntapaan kannustamalla ja ikääntyvien ohjaamisella mielekkään liikunnan pariin. Vanhukset muodostavat jo 20 % väestöstä ja suhteellinen osuus kasvaa vuosi vuodelta, joten vanhusväestön hyvinvoinnin ja itsenäisen suoriutumisen kannustaminen ja tukeminen myös liikunnan keinoin on sekä kansanterveyden että kunnan talouden kannalta erityisen tärkeää.

2. Liikuntapalvelujen nykytila

Kappaleessa todetaan, että helsinkiläiset ovat tyytyväisiä liikuntapalveluihin. Kokonaisuus vaikuttaa varsin hyvältä selvitysten perusteella.

Vanhusneuvostolle tulee kuitenkin aika ajoin palautetta siitä, että nimenomaan vanhuksille tarkoitetut liikuntapalvelut ovat alimitoitettuja. Ryhmiin eivät kaikki halukkaat mahdu, tilat eivät mahdollista esim. rollaattorilla liikkumista tai rollaattorin tuominen liikuntatilaan on kielletty, pukeutumistilat ovat ahtaat varsinkin apuvälineitä käyttäville ja hitaasti pukeutuille henkilöille ym.

Toki ikäihmisillä olisi mahdollisuus käyttää yksityisiä liikuntapalveluja ja erityisryhmiä iäkkäille niissä jonkin verran onkin tarjolla. Tilat ovat toimivia ja ohjaus varmasti ammattitaitoista, mutta yksityinen liikuntapalvelu on niin kallista, että tavallisella helsinkiläisellä eläkeläisellä ei yksinkertaisesti ole varaa niitä käyttää.

Kaupunkilaisten tyytyväisyys liikuntapalveluihin on selvitetty konsulttiyhtiön toimesta. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä, millaisella tekniikalla ikäihmisten tyytyväisyyttä palveluihin on mitattu ja millaisia tulokset ovat olleet.

3. Toimintaympäristön muutokset ja liikunnan tulevaisuuden haasteet

Ikääntyvän väestön liikuntamuotoja kuvaavassa kappaleessa todetaan, että ikääntyvät haluavat harrastaa perusliikuntaa, joka sopii arkiympäristöön eikä vaadi kalliita välineitä tai erityisiä liikuntapaikkoja.

Tavallinen liikuntasali sopii erinomaisesti voimistelun ja tuolijumpan pitopaikaksi, kuntosali sopivin laittein myös ikääntyvän väestön harjoitteluun ja vesivoimistelua varten tarvitaan toki allastilaa, mieluummin vielä sopivan lämpimällä vedellä varustettuna. Esteettömiä, apuvälineitäkin käyttäville ikäihmisille sopivia liikuntatiloja ja asiantuntevaa liikunnan ohjausta tarvitaan tulevaisuudessa paljon nykyistä kapasiteettia enemmän. Liikunta tulee mahdollistaa myös kasvavalle joukolle ikäihmisiä, jotka asuvat kodeissaan autettuna.

Tulevaisuudessa yhä useampi ikäihminen tulee liikuntatilaan kuljetettuna kotoaan. Esteettömyys ja kuljetuspalvelujen joustavuus tulee varmistaa jo tiloja suunniteltaessa ja niitä korjattaessa.

4. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen, toimenpiteitä

Ikääntyneiden liikunnan tarpeellisuudesta ei liene epäilystä, mutta vanhusneuvosto toivoo, että, samoin kuin muiden suunnitelmassa lueteltujen toimenpiteiden kohdalla, myös ikääntyvien liikunnan kehittämistä kuvataan konkreettisin toimenpitein. Toimenpideohjelman toteutumista olisi helpompi seurata ilman tulkintaeroja. Vanhusneuvoston tehtävänähän on nimenomaan seurata kunnan eri hallintokuntien toimia, jotka koskevat vanhusväestölle kohdennettuja palveluja.

5. Liikunnan kansalaistoiminnan aktivoiminen ja liikuntaseurojen avustusten myöntämisperusteiden uudistaminen, toimenpiteitä

Vanhusneuvosto toivoo, että liikuntavirasto kehittäisi ikääntyvien liikuntapalvelujen järjestämiseen kannustavan lisätukijärjestelmän, joka voisi toimia kannustimena ja houkuttimena seuroille kehittää ja ottaa toimintansa osaksi myös vanhuksille sopivaa liikuntaa. Nykyisin liikuntaseurat eivät järjestä ikäihmisille liikuntaa, sitä ei koeta kiinnostavaksi toiminnaksi.

Eläkeläisjärjestöt toki järjestävät liikuntaa muun toimintansa ohessa, ja sitä tulee kaikin tavoin tukea ja kannustaa, mutta liikunnan järjestäminen ei ole niiden perustehtävä.

Helsingin vanhusneuvoston puolesta, tehtäväksi saaneena



Eija Bärlund-Toivonen
Vanhusneuvoston sihteeri
Helsingin sosiaalivirasto
PL 7350
00099Helsingin kaupunki
puhelin 310 42837
eija.barlund-toivonen@hel.fi