



Sosiaali- ja terveysministeriölle  
**Olympiakomitean lausunto Ikäohjelmaa koskevasta valtioneuvoston periaatepäätöksestä**

*VIITE: Lausuntopyyntö Ikäohjelmaa koskevasta valtioneuvoston periaatepäätöksestä (VN/17850/2022)*

**Suomen Olympiakomitea haluaa tuoda esiin periaatepäätöksen kokonaisuudesta:**

Hyvää vanhuutta edistävän Ikäinstituutin mukaan liikunta ja harrastukset ovat kolmanneksi tärkein onnellisuuteen vaikuttava tekijä 55–84-vuotiailla hyvän terveyden ja hyvien ihmissuhteiden jälkeen<sup>1</sup>.

Liikunta ja liikuntapalvelut linkittyvät vahvasti moniin Ikäohjelmaa koskevan periaatepäätöksen vaikuttavuustavoitteisiin. Tällaisia ovat erityisesti ikääntyvien työikäisten toimintakyvyn parantaminen, iäkkäiden toimintakyvyn säilyttäminen, vapaaehtoistoiminnan aseman vakiinnuttaminen sekä ikäystävälliset asuinympäristöt.

**Liikunnan avulla voidaan merkittävästi vahvistaa toimintakykyä ja osallisuutta. Tästä syystä liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksien turvaamisen tulisi näkyä periaatepäätöksessä nykyistä kattavammin ja laajemmin.**

Huomiot vaikuttavuustavoitteen *Ikääntyvien työikäisten työkyky on parantunut ja työurat ovat pidentyneet* kokonaisuudesta:

Riittävä liikunta tukee kaikenikäisten työkykyä. Ikääntyvillä liikunta voi hidastaa iän tuomia muutoksia ja pienentää niiden astetta ja seurauksia.<sup>2</sup> Tällä on merkittävä vaikutus myös ikääntyvien työntekijöiden työurien pidentämisen, työssä jaksamisen ja palautumisen näkökulmasta. Työurat pidentyvät ennen muuta sairauspoissaoloja sekä -eläkkeitä hillitsemällä. Elintavat, ml. liikunta, ovat molemmissa tapauksissa merkittävä tekijä. Liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa myös kaikkia merkittävimpiä työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia.<sup>3</sup>

Kuten periaatepäätösluonnoksessa todetaan, työkyvyn tukemisesta ja ylläpitämisestä huolehtiminen kuuluu niin yksilölle itselleen kuin myös työyhteisöille ja työnantajille. Liikkeen lisäämistä voidaan tukea ja siihen voidaan kannustaa niin työmatkoilla, työpäivän aikana ja vapaa-ajalla.

Huomiot vaikuttavuustavoitteen *lökkäät ovat toimintakykyisiä pidempään* kokonaisuudesta:

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja vajavuuksia toiminnassa. Liikunta myös parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. lökkäänä aloitetulla tai lisääntyneellä liikunnalla on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-ikässäkin.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Huomisen kynnyksellä 2019: Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäköymistä. Eläkeläisliittojen etujärjestö Eetu ry

<sup>2</sup> UKK-Instituutti, Liikunta ja ikääntyminen <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/> (viitattu 31.8.2022)

<sup>3</sup> UKK-Instituutti, Liikunta ja työkyky <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-tyokyky/> (viitattu 31.8.2022)



Liikuntaneuvonta on merkittävä keino tukea terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien iäkkäiden liikunnan aloittamista tai lisäämistä. Asiakaslähtöinen palveluketju lähtee liikkeelle neuvontaa ja ohjausta kaipaavan henkilön tavoittamisesta ja tunnistamisesta, liikkumisen puheeksi ottamisesta ja ohjaamisesta neuvontapalveluiden ja siitä omatoimisen ja/tai ohjatun liikkumisen piiriin. Hyvinvointialueiden käynnistyessä on tärkeää varmistaa, että olemassa olevat palveluketjut eivät katkea ja että kuntien ja hyvinvointialueiden välille rakentuu saumaton liikuntaneuvonnan yhdyspinta osana elintapaohjauksen kokonaisuutta.<sup>4</sup>

Toimenpiteissä olisi tärkeää huomioida myös Ikäinstituutin koordinoimat Voimaa vanhuuteen- ja Ikiliikkuja -ohjelmat, niiden jatkuvuuden turvaaminen sekä jo tuotettujen sisältöjen ja toimintamallien mahdollisimman laaja levittäminen ja hyödyntäminen iäkkäiden toimintakyvyn edistämiseksi. Ikiliikkuja-ohjelma on osa valtakunnallisia liikunnan edistämishelmia eli Liikkuvat-kokonaisuutta, jonka avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuvat -kokonaisuutta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Huomiot vaikuttavuustavoitteen *Vapaaehtoistoiminnalla on vakiintunut asema ikääntyvässä yhteiskunnassa* kokonaisuudesta:

Kuten periaatepäättöluonnoksessa todetaan, vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnin lähteenä tunnustetaan yleisesti. Siksi kansalaistoiminnan edellytysten turvaaminen on jatkossakin ensiarvoisen tärkeää. Seura- ja yhdistystoiminnassa ikääntyneet vapaaehtoiset voivat olla merkittävä voimavara. Seurat ja yhdistykset voivat tarjota ikääntyneille merkityksellisen yhteisön ja harrastuksen. Vapaaehtoistoiminnan ohella urheiluseurat ja paikallisyhdistykset tarjoavat liikuntamahdollisuuksia ikääntyneille. Tällaisiin liikuntaharrastuksiin osallistuminen tukee paitsi ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä, myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta.

Huomiot vaikuttavuustavoitteen *Asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä* kokonaisuudesta:

Mahdollisuus päästä ulkoilemaan ja liikkumaan lähellä kotia sekä ikäihmisten asuin- ja elinympäristöjen suunnittelu sellaisiksi, että ne kannustavat kaikenlaiseen arjen fyysiseen aktiivisuuteen, ovat oleellisia seikkoja toimintakykyä tukevan riittävän kokonaisliikuntamäärän saavuttamiseksi. Tämän vuoksi huomiota on kiinnitettävä esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden laatuun ja ympärivuotiseen kunnossapitoon sekä asuin- ja liikkumisympäristöjen esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Kotona tapahtuvaa toimintakykyä ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta tulee edistää mm. digitaalisten etäliikuntapalveluiden käytön tukemisella sekä osoittamalla kotiin tuotettavien palveluiden kohdentumista myös liikkumisen tukemiseen.

Helsingissä 31.8.2022

Taina Susiluoto  
toimitusjohtaja  
Suomen Olympiakomitea

<sup>4</sup> Liikkuva aikuinen - Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksset\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf) (viitattu 31.8.2022)