

## Valtion liikuntaneuvoston lausunto sosiaalihuoltolain ja ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista annetun lain muuttamisesta

Valtion liikuntaneuvosto nostaa esiin lausunnossaan, että kotihoitoa, tukipalveluita, palvelu- ja hoiva-asumista sekä palvelusuunnitelmia koskevissa lainsäädännön muutoksissa tulisi huomioida nykyistä paremmin toimintakyvyn edistäminen liikunnan avulla. Liikuntaa ei ole hyödynnetty vielä riittävän määrätietoisesti ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn edistämässä sekä terveys- ja toimintakykyerojen kaventamisessa osana sosiaali- ja terveystalvuluista.

### Taustaa

Sosiaali- ja terveystministeriö pyytää lausuntoa luonnoksesta hallituksen esitykseksi, jossa ehdotetaan muutettavaksi (1) sosiaalihuoltolakia, (2) ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista annettua lakia, (3) sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annettua lakia sekä (4) yksityisistä sosiaalipalveluista annettua lakia.

Hallituksen esityksen keskeisenä tavoitteena on pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelman mukaisesti muun muassa vahvistaa kotihoidon resursseja ja laatua, kehittää asumisen palvelujärjestelmää sekä ottaa käyttöön teknologisia ratkaisuja iäkkäiden henkilöiden kotiin annettavissa palveluissa. Hallituksen esityksessä ehdotetaan muun muassa säännöksiin täsmentämistä palvelusuunnitelmasta, päätöksenteosta ja kotihoidon henkilöstön riittävyydestä sekä uudistettaisiin kotiin annettavia palveluja ja asumispalveluja koskevat sosiaalihuoltolain säännökset.

### Valtion liikuntaneuvoston lausunto

#### 1) Valtion liikuntaneuvoston näkemykset muutosehdotuksista sosiaalihuoltolakiin:

##### 19 § Kotihoito

Valtion liikuntaneuvosto kannattaa 19 §:n muutosehdotusta, jossa kotipalvelun toteuttamistapoja laajennetaan toimintakyvyn ylläpidosta myös toimintakykyä edistävään toimintaan.

Liikuntaneuvosto esittää säädöskohtaisiin perusteluihin seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”Toimintakyvyn edistämiseen ja ylläpitämiseen sisältyy esimerkiksi kotiaskareiden tekemistä tai **liikkumista** yhdessä asiakkaan kanssa **tai asiakkaan liikunnan ohjausta**.”* Lisäys on tärkeä, jotta kotipalvelussa huomioitaisiin fyysisen aktiivisuuden tukeminen ja sitä kautta toimintakyvyn ylläpitäminen sekä edistäminen.

##### 19 a § Tukipalvelut

Valtion liikuntaneuvosto kannattaa 19 a §:n muutosehdotusta, jossa tukipalveluihin voisi jatkossa kuulua muutakin kuin lain 2. momentissa erikseen mainittuja palveluita, kuten liikunnanohjaajan palveluita. Kuten ehdotuksen perusteluissa todetaan, kunnat ovat järjestäneet kotihoidon asiakkaille esimerkiksi liikunnanohjaajan palveluja, joita nykyisen lain tukipalvelujen käsite ei kata.

Valtion liikuntaneuvosto esittää 19 a §:n toiseen momenttiin kuitenkin seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”6) osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä **sekä fyysistä toimintakykyä** edistävää tai tukevaa palvelua.”* Lisäksi liikuntaneuvosto esittää, että säädöskohtaisissa perusteluissa nostetaan esille liikunta yhtenä toimintamuotona (lisäykset lihavoituna): *”Sosiaalisen kanssakäyminen sekä **fyysistä toimintakykyä edistävä tai tukeva palvelu** tarkoittaa erilaisia yhteisöllisen toiminnan muotoja kuten päivätoimintaa sekä yhteisiä retkiä sekä **liikunta- ja kulttuuriharrastuksia**.”*

Lakiehdotuksen perusteluiden mukaan tukipalveluiden keskeinen tavoite olisi luoda ja ylläpitää asiakkaan kodissa edellytyksiä sille, että asiakas suoriutuu jokapäiväisen elämän toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti ja tuntee olonsa turvalliseksi. Tähän tavoitteeseen pääseminen edellyttää riittävää fyysistä toimintakykyä, joka on myös tärkeä sosiaalisen kanssakäymisen ja osallisuuden mahdollistaja. Liikuntaneuvoston esittämät lisäykset kannustaisivat järjestämään tukipalveluina iäkkäiden fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä edistävää liikunta-toimintaa.

### **21 b § Palveluasuminen ja 21 c § Hoiva-asuminen**

Valtion liikuntaneuvosto pitää hyvin tärkeänä, että palveluasumisen ja hoiva-asumisen ominaisuuksissa korostaan esteettömyyttä ja turvallisuutta, joilla on keskeinen merkitys asiakkaiden liikkumiselle. Erityisesti arjessa ja asuinympäristön lähellä tapahtuva liikkuminen on tärkeää ikääntyneille. Valtion liikuntaneuvosto nostaa kuitenkin esille, että esteettömyyden ja turvallisuuden lisäksi asuinympäristön (esimerkiksi piha-alue) tulisi olla myös liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava, mikä tukisi asiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä.

Liikuntaneuvosto esittää Palveluasumisen 21 b § 1 momenttiin seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”Palveluasumisella tarkoitetaan asumista yhteisölliseen toimintaan soveltuvassa, **toimintakykyä edistävässä, esteettömässä ja turvallisessa asuinympäristössä, missä henkilön hallinnassa on hänen tarpeitaan vastaava asunto.**”*

Liikuntaneuvosto esittää myös Hoiva-asumisen 21 c § 1 momenttiin vastaavaa lisäystä (lihavoituna): *”Hoiva-asumisella tarkoitetaan asumista yhteisöllistä toimintaa tarjoavassa, **toimintakykyä edistävässä esteettömässä ja turvallisessa hoivakodissa tai vastaavassa asumisyksikössä, jossa henkilöllä on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja jossa hän saa asumisyksikön henkilöstöltä viipymättä ja vuorokaudenajasta riippumatta hoitoa ja huolenpitoa myös äkilliseen tarpeeseensa.**”*

Valtion liikuntaneuvoston näkee myös hyvin tärkeänä vaatimuksen, että asuinympäristön tulee soveltua yhteisölliseen toimintaan. Lain perusteluiden mukaan palveluasumisen kohdalla tämä tarkoittaa asukkaiden yhteiseen käyttöön soveltuvia tiloja, joita he voivat käyttää esimerkiksi liikuntaan ja muuhun harrastustoimintaan. Yhteisölliset tilat tarjoavat muun muassa yhdistyksille ja kunnan liikuntapalveluille mahdollisuuden tuottaa liikuntaa edistäviä palveluita hyvin matalan kynnyksen toimintana lähellä palveluasumisen asukkaita.

Liikuntaan ja muuhun harrastustoimintaan soveltuvien yhteisöllisten tilojen lisäksi olisi tärkeää tukea myös palveluasumisen ja hoiva-asumisen asiakkaiden arkiliikkumista. Liikuntaneuvosto esittää Palveluasumisen 21 b § 1 momentin perusteluihin seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”Asuinympäristön olisi sovellettava yhteisölliseen toimintaan. Se tarkoittaa, että siellä on asukkaiden yhteiseen käyttöön soveltuvia tiloja, joita he voivat käyttää esimerkiksi oleskeluun, liikuntaan, muuhun harrastustoimintaan, ruoanlaittoon ja ruokailuun. **Myös asuinympäristön muiden tilojen ja toimintavälineiden sekä lähiympäristön tulisi kannustaa arjessa tapahtuvaan liikkumiseen sekä mahdollistaa turvallinen ja esteetön liikkuminen.**”*

Liikuntaneuvosto esittää myös Hoiva-asumisen 21 c § 1 momentin perusteluihin seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”Asumisyksikön olisi oltava esteetön ja turvallinen. Lisäksi asumisyksikössä olisi oltava tarjolla asukkaille järjestettyä yhteisöllistä toimintaa, **kuten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä edistävää toimintaa.**”*

Liikuntaneuvosto nostaa esille, että esimerkkiä palvelu- ja hoiva-asumisen ympäristön säätämisestä voi hakea muun muassa Varhaiskasvatuslaista, jonka 10 §:ssä säädetään varhaiskasvatuksen ympäristöstä. Pykälän mukaan varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen. Myös toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava terveellisiä, turvallisia ja asianmukaisia, ja

niissä on huomioitava esteettömyys. Toimintavälineet kattavat esimerkiksi erilaiset leikki- tai liikuntavälineet. Vastaavanlaisesta terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ympäristöstä tulisi säätää myös sosiaalihuoltolaissa palveluasumisen ja hoiva-asumisen kohdalla.

#### **46 b § Kotikäyntien suunnittelu ja kotihoidon toteuttaminen**

Valtion liikuntaneuvosto pitää tärkeänä, että kotikäynnit mahdollistetaan myös virtuaalisesti (etäkäynteinä), ja että etäkäyntejä voidaan hyödyntää liikkumisen tukemisessa ja harjoittelussa. Liikkumisen tukemiseen ja harjoitteluun liittyviä hyviä käytäntöjä tulisi levittää aktiivisesti kotikäynneistä vastaaville toimijoille.

Liikuntaneuvosto nostaa kuitenkin esille, että olisi erittäin tärkeää, että liikkumisen tukemista ja harjoittelua tehtäisiin myös kasvokkaisilla kotikäynneillä. Lisäksi liikuntaneuvosto korostaa, että teknologian hyödyntämisen mahdollisuudet tulee selvittää asiakkaiden kanssa etukäteen, koska asiakkaiden kyvyissä, mahdollisuuksissa ja haluisissa hyödyntää teknologiaa on suuria eroja.

## **2) Valtion liikuntaneuvoston näkemykset muutosehdotuksista lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista:**

### **5 § Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi**

Lakiehdotuksen mukaan kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnitelmassa on muun muassa arvioitava ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilaa sekä ikääntyneelle väestölle tarjolla olevien palvelujen riittävyttä ja laatua.

Valtion liikuntaneuvosto esittää pykälän 2 momenttiin seuraavaa lisäystä (lihavotuna): *”arvioitava ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tilaa, ikääntyneelle väestölle tarjolla olevien palvelujen riittävyttä ja laatua sekä ikääntyneen väestön palveluntarpeeseen vaikuttavia tekijöitä.”* Jotta kunta voi laatia suunnitelman toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi, tulee kunnalla olla tieto ikääntyneiden kuntalaisten toimintakyvyn tilasta. Lisäksi liikuntaneuvosto korostaa, että osana suunnitelmaa tulee huomioida myös ikääntyneelle väestölle tarjottavat liikkumista ja liikuntaa edistävät palvelut.

Vanhuspalvelujen uudistamisen 1. vaiheessa vuonna 2020 kunnille säädettiin lain 15 §:ään velvollisuus käyttää iäkkään henkilön palvelutarpeiden ja toimintakyvyn arvioinnissa RAI-arviointivälineistöä. Kuntien on aloitettava RAI-välineistön käyttö viimeistään 1.4.2023. Valtion liikuntaneuvosto nostaa esiin, että **RAI-järjestelmän kehittämisessä tulee hyödyntää Liikunnan Käypä hoito -suosituksia.**

### **12 § Hyvinvointia edistävät palvelut**

Lakiehdotuksen mukaan kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja. Lisäksi kunnan on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä. Näihin palveluihin on sisällytettävä muun muassa hyvinvoinnin, terveellisten elintapojen ja toimintakyvyn edistämiseen tähtäävää ohjaus.

Valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että osana ikääntyneille tarjottavia hyvinvointia edistäviä palveluita on tarjottava myös ikääntyneille elintapaohjausta sisältäen muun muassa liikuntaneuvontaa.

## 16 § Palvelusuunnitelma

Lakiehdotuksen mukaan kunnan tulee laatia iäkkäälle henkilölle suunnitelma (palvelusuunnitelma), jossa on määriteltävä iäkkään henkilön toimintakykyä koskevan arvion perusteella, millainen sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kokonaisuus tarvitaan hänen hyvinvointinsa, terveytensä, toimintakykynsä ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä hänen hyvän hoitonsa turvaamiseksi.

Valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että sosiaali- ja terveystalouden lisäksi palvelusuunnitelmassa **tulisi määritellä myös muiden toimintakykyä edistävien palveluiden tarve**. Palvelusuunnitelmassa tulisi huomioida etenkin elintapaohjauksen palvelut sisältäen liikkumisen ja liikunnan edistämisen.

## 21 § Johtaminen

Valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että kuntouttavan työotteen lisäksi johtamisessa tulee panostaa myös ennaltaehkäisevään ja toimintakykyä edistävään sekä ylläpitävään toimintaan. Liikuntaneuvosto esittää seuraavaa lisäystä (lihavoituna): *”Lain mukaan toimintaa on johdettava siten, että se tukee laadukasta asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalouden kokonaisuutta, **ennaltaehkäisevään, toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään** sekä kuntouttavan työotteen edistämistä, työntekijöiden työhyvinvointia, eri viiranomaisten ja ammattiryhmien yhteistyötä sekä toimintatapojen kehittämistä.”*

## 24 a § Palvelujen laadun seuranta

Lain ja sen perustelujen mukaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tehtävänä olisi toteuttaa asiakastyytyväisyyskysely sekä toimintatapojen ja johtamisen seuranta koskevan kyselyn vuorotellen kerran kahdessa vuodessa. Valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että osana näitä kyselyä **tulisi seurata myös liikkumisen ja liikunnan harrastamisen tukemista osana iäkkäille kohdennettuja sote-palveluita**, jotta niiden kehittämiseksi saataisiin riittävää valtakunnallista tietopohjaa.

## Perustelut fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen huomioimiselle suunnitelluissa lainsäädännön muutoksissa

**Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ei muutu ikääntymisen myötä.** Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden ihmisten terveyttä ja toimintakykyä, hidastaa tai kokonaan ehkäistä monia sairauksia ja vähentää niistä aiheutuvia haittoja sekä parantaa iäkkäiden ihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunta myös parantaa ikääntyneiden unen laatua ja unirytmää, ruokahalua ja ravitsemustilaa, psyykkistä hyvinvointia sekä edistää osallisuutta yhteiskuntaan.<sup>2</sup>

**Iäkkään hyvään arkeen kuuluu mahdollisuus liikkua ja ulkoilla.** Perustuslain (731/1999) sivistyksellisten oikeuksien mukaan julkisen vallan on turvattava jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus kykyjensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä. Itsensä kehittäminen sisältää mahdollisuuden liikunnan ja muun ruumiinkulttuurin harjoittamiseen. Perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava myös jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut sekä edistettävä väestön terveyttä. Velvoite väestön terveyden edistämiseen viittaa sosiaali- ja terveydenhuollon ehkäisevään toimintaan sekä yhteiskunnan olosuhteiden kehittämiseen yleisesti väestön terveyttä edistävään suuntaan<sup>3</sup>.

**Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman tavoitteena on, että liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee kaikissa ryhmissä.** Hallitusohjelmassa on nostettu esille tavoitteena erityisesti ikääntyneiden liikkumisen edistäminen. Hallitusohjelman tavoitteena on myös vahvistaa yhdenvertaisuutta ja oikeuksien yhdenvertaista toteutumista. Hallitusohjelman mukaan erityistä huomiota kiinnitetään heikoimmassa asemassa olevien ihmisten, kuten vanhusten oikeuksien turvaamiseen.

**Ikääntyneistä (yli 70-vuotiaat) vain joka viides mies ja joka seitsemäs nainen saavuttaa terveystaloudellisen tilanteen.** Kolme neljästä 60–69-vuotiaasta harrastaa liikuntaa, mutta vapaa-ajan liikunta vähenee merkittävästi

80 ikävuoden jälkeen, jolloin miehistä noin puolet ja naisista enää neljännes harrastaa liikuntaa.<sup>4</sup> Myös ikääntyneiden toimintakyky heikentyy monilla mittareilla 80 ikävuoden jälkeen. Vielä reilut kaksi kolmesta 70–79-vuotiaasta selviää vaikeuksitta 500 metrin kävelystä, mutta 80 vuotta täyttäneistä miehistä vajaan puolet ja naisista enää vajaa kolmasosa.<sup>5</sup>

**Koronapandemia on syventänyt liikunnan ja liikkumisen polarisaatiota väestössä.** Osa jo ennestään vähän liikuvista on pandemia-aikana liikkunut aiempaa vähemmän. Reilu kolmannes iäkkäistä (75-, 80- ja 85-vuotiaat) arvioi liikkumisen vähentyneen. Lisäksi iäkkäiden elinpiiri supistui, mikä voi lisätä vakavien toimintarajoitteiden riskiä.<sup>6</sup> Liikkumisen polarisaation syveneminen voi ilmetä tulevaisuudessa ihmisten toimintakyvyn laskuna sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeen kasvuna.

**Seuraavien parin vuosikymmenen aikana ikääntyneen väestön määrä kasvaa Suomessa merkittävästi.** Kahden seuraavan vuosikymmenen aikana 80 vuotta täyttäneiden lukumäärä kaksinkertaistuu nykyisestä noin 315 000 henkilöstä yli 600 000 henkilöön. Ikääntyneiden määrän kasvu lisää väistämättä myös toimintarajoitteisten ihmisten määrä Suomessa.<sup>7</sup>

**Väestön riittämätön liikkuminen ja liikunta aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä lisäkustannuksia,** kuten terveydenhuollon suoria kustannuksia, ikääntyneiden kasvavia hoivakuluja, syrjäytymisen kustannuksia sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksia. Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnallisten kustannusten on arvioitu olevan vähintään kolme miljardia euroa vuodessa.<sup>8</sup> Erityisesti vähän liikkuvien väestöryhmien, kuten toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden liikkumiseen ja liikuntaan panostamisella voidaan saada aikaan merkittäviä kustannussäästöjä yhteiskunnalle. **Liikunta on edullinen terveyden ja toimintakyvyn edistämisen keino, jota ei ole otettu vielä riittävän määrätietoisesti käyttöön ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä terveys- ja toimintakykyerojen kaventamiseksi<sup>9</sup>.**

**Ikääntyneiden toimintakyvyn ja liikkumisen edistäminen edellyttää yhteistyötä laajalta joukolta toimijoita julkisesta hallinnosta kolmanteen sektoriin.** Ikääntyneiden ihmisten arki kuluu suurelta osin liikuntahallinnon ulottumattomissa ja muiden hallinnon-alojen vaikutuspiirissä, kuten sosiaali- ja terveyspalveluissa. Sosiaali- ja terveyspalvelujen tehtävä on huolehtia, että iäkkään ihmisen toimintakykyä ylläpidetään erilaisin ennaltaehkäisy- ja kuntoutuksen keinoin, kuten tukemalla iäkkäiden liikkumista ja muuta aktiivisuutta<sup>10</sup>. **Sosiaali- ja terveydenhuollossa tehdään arvokasta työtä ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi, mutta liikkumisen ja liikunnan edistämisen asemaa on vahvistettava osana sosiaali- ja terveyspalveluita.**

**Ikääntyneiden kotona asuminen on ikäpoliittinen tavoite, jonka toteutuminen edellyttää iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä.** Yli 75-vuotiaista henkilöistä 80 % asuu omassa kodissa ilman säännöllistä palvelua<sup>11</sup>. Liikunta ja ulkoilu ovat keskeisiä tekijöitä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Erityisesti arjessa ja kodin lähellä tapahtuva liikkuminen on tärkeää kotona asuville ikääntyneille.<sup>12</sup> Myös kuntien liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä yhdistysten järjestämä ohjattu liikunta on tärkeää ikääntyneille. Suosituja ikääntyneiden liikuntamuotoja ovat kävely, lihasvoimaharjoittelu, tanssi, voimistelu ja vesiliikunta.<sup>13</sup>

**Keskeisiä keinoja edistää iäkkäiden liikkumista ja toimintakykyä ovat muun muassa** (1) huolehtia kodin ja lähiympäristön esteettömyydestä, turvallisuudesta ja viihtyvyydestä, (2) tarjota esteettömiä kävelyreittejä, levähdyspaikkoja ja lähiliikuntapaikkoja, (3) tarjota liikuntaan soveltuvia tiloja osana palveluasumista, (4) kouluttaa vertaisohjaajia ja sote-alan henkilöstöä liikkumisen edistämässä, (5) tukea liikkumista ja harjoittelua osana koti- ja etäkäyntejä, (6) tarjota matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa osana asiakastyötä ja sote-palveluita (liikuntaneuvonnan palveluketjut), (7) tarjota ohjattua ulkoilua sekä toimintakyvyn ja kuntotason mukaan sovellettavaa ohjattua liikuntaa, (8) tarjota avustajapalveluita, liikkumisen apuvälineitä, turvavarusteita ja kuljetuspalveluita sekä (9) tukea yhdistyksiä liikunnan järjestämisessä iäkkäille.



Paavo Arhinmäki  
puheenjohtaja

Minttu Korsberg  
pääsihteeri

## Lähteet

<sup>1</sup> Liikunta, Käypä hoito -suositukset, Duodecim 13.1.2016. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>

<sup>2</sup> Liikunta ja ikääntyminen. UKK-instituutin internetsivut: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

<sup>3</sup> Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi sosiaalihuoltolain ja ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain sekä eräiden niihin liittyvien lakien muuttamisesta

<sup>4</sup> Borodulin K. & Wennman H. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>

<sup>5</sup> Borodulin K. & Wennman H. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>

<sup>6</sup> Kantomaa, Marko (toim.): Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.

<sup>7</sup> Koskinen, Seppo: Väestön terveyden ja toimintakyvyn tulevaisuuden näkymät ja mahdollisuudet vaikuttaa niihin. Esitys 29.4.2021, Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL.

<sup>8</sup> Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

<sup>9</sup> Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30.

<sup>10</sup> Toimintakyvyn ylläpitäminen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen THL internetsivut: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

<sup>11</sup> Sotkanet 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<sup>12</sup> Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. 2017. Ikäinstituutti, Helsinki. <https://www.ikainstituutti.fi/con-tent/uploads/2017/01/Ulkoiluosoitukset-3.pdf>

<sup>13</sup> Borodulin K. & Wennman H. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>