



Lausuntopyynnön diaarinumero: VN/17850/2022

## Valtion liikuntaneuvoston lausunto Ikäohjelmaa koskevasta valtioneuvoston periaatepäätöksestä

### Tausta

Väestön vanhenemiseen varautumiseksi laadittiin vuonna 2020 Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Taavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Ikäohjelmassa määritellään yhteinen suunta ja keinot, joiden avulla asioita tarkastellaan poikkihallinnollisesti ja yli vaalikausien. Ikäohjelmaan on kirjattu, että ikäohjelman jatkotavoitteista ja keinoista valmistellaan ehdotus valtioneuvoston periaatepäätökseksi vuoteen 2030 saakka.

Periaatepäätöksen luonnoksessa (16.6.2022) esitellään periaatteet Kansallisen Ikäohjelman toteuttamiseksi, toimeenpanosuunnitelma vuosille 2023–2027 sekä alustavat toimenpide-ehdotukset vuosille 2027–2030. Periaatepäätös ja toimeenpanosuunnitelma on laadittu yhdessä eri ministeriöiden, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Ikäohjelman 2030 keskeisinä vaikuttavuustavoitteina on suunnata ennaltaehkäiseviä ja toimintakykyä parantavia toimia iäkkäälle väestölle ja riskiryhmille, pidentää ikääntyvien työikäisten toimintakykyä ja työuria, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, lisätä ja mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa, varmistaa iäkkäiden palvelujen yhdenvertaisuus, tehokkaampi koordinaatio ja taloudellinen kestävyys, lisätä asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyyttä ja nostaa esille suomalaista ikäteknologian kehittämistä ja hyödyntämistä. Periaatepäätöksen lähtökohtana on, että toimet väestön ikääntymiseen varautumiseksi edelleen tähtäisivät asetettujen vaikuttavuustavoitteiden toteuttamiseen.

Läpileikkaavina teemoina ovat mm. iäkkäiden henkilöiden osallisuuden, itsemääräämisoikeuden ja voimavarojen vahvistaminen yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla, yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden sekä iäkkään väestön moninaisuuden parempi huomioiminen yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla, toimintakäytänteiden vaikuttavuuden arvioinnin kehittäminen sekä väestön ikääntymiseen liittyvien mahdollisuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen.

### Valtion liikuntaneuvoston lausunto periaatepäätöksen esityksistä

Ikäohjelman yhtenä tavoitteena on iäkkäiden toimintakyvyn kasvu ja ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Ikäohjelma rakentuu kuudesta vaikuttavuustavoitteesta: 1. Ikääntyvien työikäisten työkyky on parantunut ja työurat ovat pidentyneet, erityisesti ikäihmisten palveluissa, 2. Iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään, 3. Vapaaehtoistoiminnalla on vakiintunut asema ikääntyvässä yhteiskunnassa, 4. Teknologia on lisännyt hyvinvointia, 5. Asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä, 6. Palvelut toteutetaan sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestäväällä tavalla. Näistä vaikuttavuustavoitteista liikkumisen ja liikunnan edistäminen kiinnittyy etenkin tavoitteisiin 1, 2 ja 5 ja 6. Lisäksi liikkuminen ja liikunta ovat yksi keskeisistä vapaaehtoistoiminnan sisällöistä myös ikääntyneillä ihmisillä.



## Valtion liikuntaneuvoston huomiot:

### 1. Vaikuttavuustavoite: Ikääntyvien työikäisten toimintakyky on parantunut ja työurat ovat pidentyneet, erityisesti ikäihmisten palveluissa

Periaatepäätöksen tavoitteena on, että *”erilaisilla ratkaisuilla ja joustoilla varmistetaan entistä pidemmät työurat ja ehkäistään ikäsyryntää työelämässä”*. Liikuntaneuvosto nostaa esille, että osana pidempien työurien kehittämistä on tarpeen huomioida liikkuminen ja liikunta, jotka ovat keskeisiä keinoja vaikuttaa ikääntyvien työikäisten toimintakykyyn sekä samalla pidentää työuria.

Periaatepäätösluonnoksen tavoitteena on myös, että *”ikäihmisten palveluissa työskentelevän henkilöstön osaamista, työ- ja toimintakykyä ja jaksamista sekä alan vetovoimaa on parannettu”*. Periaatepäätöksen mukaan eri osaamisalueista tulee kehittää erityisesti perusosaamista, kliinisen ja gerontologisen osaamista sekä vuorovaikutustaitoja sekä moniammatillista yhteistyötä ja digitaitojen osaamista.

Liikuntaneuvosto nostaa esille, että ikäihmisten palveluissa työskentelevän henkilöstön osaamista tulee kehittää myös ennaltaehkäisevän, toimintakykyä edistävän ja ylläpitävän sekä kuntouttavan työotteen osalta sisältäen liikkumisen ja liikunnan edistäminen. Ikäihmisten palvelutyöhön kohdistuvien tutkintojen sisällöissä tai toteutustavoissa on huomioitava ikäihmisten liikunnan edistäminen. Tärkeää on varmistaa riittävä työntekijämäärä ja se, että koulutuksen kautta tuotettu alan osaaminen ja sisällöt vastaavat työelämän tarpeita.

Lisäksi liikuntaneuvosto pitää tärkeänä kuntien roolia ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Kuntien suunnitelmissa toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi on arvioitava ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilaa sekä ikääntyneelle väestölle tarjolla olevien palvelujen riittävyttä, monipuolisuutta ja laatua. Jotta kunta voi laatia suunnitelman toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi, tulee kunnalla olla tieto ikääntyneiden kuntalaisten toimintakyvyn tilasta.

### 2. Vaikuttavuustavoite: Iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään

Valtion liikuntaneuvosto näkee tärkeänä, että fyysisen aktiivisuuden edistämisen toimenpiteet nähtäisiin merkityksellisinä ja niitä hyödynnettäisiin riittävän määrätietoisesti ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisessa. Yhtenä olennaisena keinona valtion liikuntaneuvosto nostaa esille, että osana ikääntyneille tarjottavia hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä palveluita on tarjottava myös ikääntyneille elintapaohjauksista sisältäen muun muassa liikuntaneuvontaa ja kuntouttavaa liikuntaa.

Liikunta on tunnustettu periaatepäätöksessä yhtenä keinona edistää ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä. Liikunnan harrastamisen lisäksi on tärkeää nostaa periaatepäätöksessä esille myös erilaisen arkiliikkumisen merkitys, kuten aktiivisilla kulkumuodoilla tehdyt asiointimatkat, portaiden nousut, pihatyöt jne.

Liikuntaneuvosto näkee tärkeänä, että ikääntyneille taataan subjektiivinen ulkoiluoikeus. Tutkimuksesta on saatu viitteitä siitä, että kotihoidon palveluiden piirissä olevat ikääntyneet liikkuvat vähemmän kuin palveluasumisen piirissä olevat<sup>1</sup>. Ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulee ikääntyneillä olla subjektiivinen ulkoiluoikeus.



Toimenpiteissä olisi tärkeää huomioida myös opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamat Voimaa vanhuuteen- ja Ikiliikkuja -ohjelmat, jotka ovat merkittäviä panostuksia iäkkäiden toimintakyvyn edistämiseen.

### 3. Vaikuttavuustavoite: Teknologia on lisännyt hyvinvointia

Teknologia luo paljon uusia mahdollisuuksia edistää ikääntyneiden toimintakykyä, kuten virtuaalisesti toteutetut kotikäynnit (etäkäynnit), joita voidaan hyödyntää myös liikkumisen tukemisessa ja harjoittelussa sekä virtuaalisesti toteutetut etäjummat. Lisäksi liikuntaneuvonta ja digineuvonta voidaan yhdistää esimerkiksi pelillistämisen keinoin. Teknologia mahdollistaa myös osallisuuden liikunnan kautta, kun lähiympäristöstä voi löytyä liikkujakaveri yksinäiselle ikäihmiselle. Digitalisaation ja teknologian kohdalla on kuitenkin huomioitava myös ikääntyneiden kohdalla niiden mahdolliset negatiiviset vaikutukset liikkumiseen. Digitalisaatio ja teknologia voivat vähentää ikäihmisten arki-liikkumista, kuten asiointimatkoja.

### 5. Vaikuttavuustavoite: Asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä

Valtion liikuntaneuvoston näkee tärkeänä, että periaatepäätösluonnoksessa on tunnistettu, kuinka ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö mahdollistavat ikäihmisen toimimisen vaikka liikkuminen olisi heikentynyt. Periaatepäätöksen mukaan ikäystävällisyydellä tuetaan asukkaiden toimintakykyä ja osallisuutta.

Liikuntaneuvosto pitää kuitenkin tärkeänä, että periaatepäätöksessä nostettaisiin voimakkaammin esille tarve esteettömälle ja saavutettavalle sekä liikkumista ja liikuntaa tukevalle ikääntyneiden asumiselle ja asuinympäristöille. Tämä tarkoittaa esimerkiksi esteetöntä kulkua asunnoista piha-alueella ja lähiympäristöön sekä 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 asukkaita. Lisäksi asumisen ja asuinympäristön olisi tärkeää tukea myös asukkaiden arkiliikkumista, kuten tarjota liikkumista ja liikuntaa tukevaa välineistöä (esim. ulkokuntosalit, kuntoportaat, levähdyspenkit) sekä huolehtia ympäristön talvikunnossapidosta ja valaistuksesta.

## Perustelut fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen huomioimiselle Ikäohjelmaa koskevassa valtioneuvoston periaatepäätöksestä

**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 uniryhtiä, ruokahalua ja ravitsemustilaa, psyykkistä hyvinvointia sekä edistää osallisuutta yhteiskuntaan.<sup>2</sup>

**Ikäkkään 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 terveyspalvelut sekä edistettävä väestön terveyttä. Velvoite



väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen viittaa sosiaali- ja terveydenhuollon ehkäisevään toimintaan sekä yhteiskunnan olosuhteiden kehittämiseen yleisesti väestön hyvinvointia ja 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 terveystieteiden suosituksen.** 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 vaikeuksista 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 liikkuvista 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 määrää Suomessa.<sup>7</sup>

**Väestön riittämätön liikkuminen ja liikunta aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä lisäkustannuksia,** kuten terveydenhuollon suorita 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 hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämisen keino, jota ei ole otettu vielä riittävän määrätietoisesti käyttöön ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamiseksi<sup>9</sup>.**

**Ikääntyneiden toimintakyvyn ja liikkumisen edistäminen edellyttää yhteistyötä laajalta joukolta toimijoita julkisesta hallinnosta kolmanteen sektoriin.** Ikääntyneiden ihmisten arki kuluu suurelta osin liikunta-hallinnon 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 edistämisessä. 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. Suositteja 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 edistämisessä, (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 kunto-tason 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> UKK-instituutti (toistaiseksi julkaisematon aineisto).

<sup>2</sup> Liikunta, Käypä hoito -suositukset, Duodecim 13.1.2016. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>

<sup>3</sup> Liikunta ja ikääntyminen. UKK-instituutin internetsivut: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

<sup>4</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>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. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen THL internetsivut:  
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

<sup>11</sup> Sotkanet 2017. Terveyden 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/Ulkoilusuosituks-3.pdf>

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

---

*Valtion liikuntaneuvoston liikuntalaissa (390/2015) määriteltynä tehtävänä on käsitellä liikunnan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita ja erityisesti arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella, tehdä aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi sekä antaa lausuntoja toimialansa liikuntamäärärahojen käytöstä.*