



Valtion liikuntaneuvoston kannanotto Liikunnan Käypä hoito -suosituk- sen säilyttämiseksi ja päivittämiseksi

Valtion liikuntaneuvosto pitää väestön liikkumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi välttämättömänä, että Liikunnan Käypä hoito -suosituksen ylläpitoa jatketaan eikä suositusta poisteta Käypä hoito -sivustolta sekä Terveysportista Lääkärin tietokannoista.

Valtion liikuntaneuvosto näkee perusteettomana ratkaisuna, että Liikunnan Käypä hoito -suositus poistettaisiin tilanteessa, jossa valtaosa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä kustannuksia julkiselle taloudelle sekä kasvavia haasteita terveydenhuollon kantokyvyille. Lisäksi liikkuminen on alihyödynnetty keino väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä sosiaali- ja terveystaloudessa. Suosituksen poisto olisi myös ristiriidassa pääministeri Orpon hallituksen ohjelman tavoitteiden kanssa.

Valtion liikuntaneuvosto esittää, että Liikunnan Käypä hoito -suosituksen poistamisen sijaan suositus tulisi päivittää ja sen hyödyntämistä entisestään vahvistaa osana liikunnan ja liikkumisen poikkihallinnollista edistämistyötä.

Tausta

Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia, joissa käsitellään tärkeitä terveyden ja sairauksien hoitoon sekä ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä. Käypä hoito -suosituksia on laadittu lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Julkisesti rahoitettavien suositusten laatimisesta vastaa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Suositusten tuottamisesta vastaa asiantuntijoista koostuva työryhmä ja Käypä hoito -toimitus.¹

Liikunnan Käypä hoito -suositus on julkaistu vuonna 2008, minkä jälkeen suositusta on päivitetty muutamana kerran, viimeksi vuonna 2016.² Liikunnan Käypä hoito -suosituksen tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa aikuisilla.³

Duodecimin verkostovaliokunta on päättänyt, että Liikunnan Käypä hoito -suositusten ylläpidosta luovutaan, ja suositus poistetaan Käypä hoito -sivustolta sekä Terveysportista Lääkärin tietokannoista 15.12.2023.⁴

Valtion liikuntaneuvoston kannanoton perustelut

Lapsista ja nuorista vain noin kolmannes, aikuisista neljännes ja ikäihmisistä harvempi kuin joka viides liikkuu terveytensä kannalta riittävästi⁵. Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat keskimäärin vielä tätäkin vähemmän⁶.

Huolta herättää väestön terveys ja toimintakyky, jotka kehittyivät vuosikymmen ajan myönteisesti. Myönteinen kehitys kuitenkin tyrehtyi 2010-luvulla, jolloin muun muassa lihavuus ja mielenterveysongelmat yleistyivät, koettu työkyky heikentyi ja iäkkäiden toimintakyky ei ole enää parantunut.⁷ Nykyisin lapsista ja nuorista noin 40 prosentilla fyysinen toimintakyky on tasolla, joka vaikeuttaa arjessa jaksamista.⁸

Väestötasolla riittämätön liikkuminen aiheuttaa lisäkustannuksia liittyen esimerkiksi terveydenhuollon suoriin kustannuksiin, ikääntyneiden kasvaviin hoivakuluihin, syrjäytymisen kustannuksiin sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksiin. **Väestön liian vähäisen liikkumisen yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuositasolla arviolta vähintään kolme miljardia euroa.**⁹

Liikunnan ja liikkumisen terveystaikutukset ovat kiistattomat. Riittäväällä liikkumisella voidaan ehkäistä ja osittain myös hoitaa suurta osaa terveydenhuoltoa kuormittavista pitkäaikaissairauksista, kuten tyyppin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa, useita syöpätyyppejä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä mielenterveyden ongelmia.¹⁰ **Liikuntaa ja liikkumista ei ole kuitenkaan otettu vielä riittävän määrätietoisesti käyttöön työkaluna väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä terveys- ja toimintakykyerojen kaventamisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa.**¹¹

Pääministeri Orpon hallituksen ohjelmassa panostaminen ennaltaehkäisyyn on nostettu esiin merkittävällä tavalla osana sosiaali- ja terveystalouden uudistamista. Hallitusohjelman mukaan ennaltaehkäisevällä työllä voidaan edistää ihmisten terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä hillitä sosiaali- ja terveystalouden kustannusten kasvua pitkäjänteisesti. Kansansairauksia voidaan vähentää merkittävästi vaikuttamalla riskitekijöihin, kuten liikkumattomuuteen.¹²

Petteri Orpon hallituksen hallitusohjelman tavoitteena on myös kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi hallitusohjelmaan on kirjattu toimenpiteiksi muun muassa liikuntaosaamisen vahvistaminen eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa, liikunnan edistämisen hyvinvointialueiden strategioissa, elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla sekä ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen ja kaatumisten ehkäisy.¹²

Väestön liikkumisen edistämiseksi tarvitaan vaikuttavia ja laajamittaisia toimia kaikilla hallinnon aloilla, kuten luotettavaa tietoa liikkumisesta, oikeanlaista ja oikea-aikaista viestintää sekä tiedon soveltamista käytäntöön.¹³ **Avainasemassa ovat muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään lähes koko väestön ja tavoittavat myös vähän liikkuvia väestönosia, joita ei perinteisesti tavoiteta liikuntatoimissa.** Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tulisi osata motivoitua, kannustaa ja neuvoa asiakasta liikkumaan. Liikkumisen ja liikunnan edistäminen näkyvät kuitenkin suoraan vain vähän sosiaali- ja terveysalan koulutusten opetussuunnitelmissa ja osaamistavoitteissa, mikä ei luo riittäviä yhtenäisiä edellytyksiä ja osaamista sote-alan ammattilaisille liikkumisen edistämiseen.¹⁴

Liikunnan Käypä hoito -suositus on tärkeä työkalu väestön liikkumisen ja liikunnan sekä samalla terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä kuntoutuksessa, kuten elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan laadukkaassa toteuttamisessa. Hyvinvointialueiden ja kuntien liikuntaneuvontaan ohjautuu paljon pitkäaikaissairaita henkilöitä, joiden terveyttä edistävään ja turvalliseen liikkumiseen ohjaukseen liikunnan Käypä hoito -suositus on välttämätön.

Liikunnan Käypä hoito -suositus on myös tärkeä osa eri alojen koulutusta ja niiden kehittämistä liikkumisen näkökulmasta. Liikunnan Käypä hoito -suositus on osa eri koulutusten, kuten liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen, oppimateriaaleja. Valtion liikuntaneuvoston tilaamassa sosiaali- ja terveysalan (sote) koulutusselvityksessä suositeltiin, että sote-alan koulutusten opetussuunnitelmiin lisätään vähimmäisvaatimukseksi, että opiskelija tuntee Liikunnan Käypä hoito -suosituksen ja osaa hyödyntää sitä työssään.¹⁴



Timo Heinonen
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg
pääsihteeri
valtion liikuntaneuvosto

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin, joka arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella, tekee aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi sekä antaa lausuntoja liikuntamäärärahojen käytöstä. Valtioneuvosto asettaa liikuntaneuvoston eduskunnan toimikaudeksi.

LÄHTEET

- ¹ Käypä hoito. Käypä hoito -sivusto, <https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito>. Viitattu 7.11.2023.
- ² Liikunta, Käypä hoito -suositusten historiatiedot. Käypä Hoito -sivusto, <https://www.kaypahoito.fi/nix01642>. Viitattu 7.11.2023.
- ³ Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 7.11.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.
- ⁴ Käypä hoito -suositukset Ektooppinen (kohdunulkoinen) raskaus, Kosteaa silmänpohjan ikärappeuma (AMD), Keuhkosityöpä ja Liikunta poistuvat käytöstä 15.12.2023. Uutinen 16.10.2023 Käypä Hoito -sivustolla, <https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito-suositukset-poistuvat-kaytosta-15-12-2023>.
- ⁵ Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. SEKÄ Husu, P. ym. 2022 Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
- ⁶ Nurmi-Koikkalainen, P. (ym.) 2017. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. Analyysia THL:n tietotuotannosta. Työpaperi 38/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2017. SEKÄ Ng, K. ym. 2022. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko & Martin L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- ⁷ Finterveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.
- ⁸ Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä merkittäviä alueellisia eroja. Valtion liikuntaneuvoston, opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen tiedote 14.12.2022. Valtion liikuntaneuvoston internetsivut, <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2022/12/14/move-tulokset2022/>.
- ⁹ Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
- ¹⁰ U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018. Saatavilla www-muodossa osoitteessa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf.
- ¹¹ Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. SEKÄ Liikunnan Käypä hoito -suositus on päivitetty. UKK-instituutin uutinen 15.1.2016. UKK-instituutin internetsivut, <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikunnan-kaypa-hoito-suositus-paivitetty/>.
- ¹² Vahva ja välittävä Suomi. Neuvottelutulos hallitusohjelmasta 16.6.2023.
- ¹³ Helajärvi H. ym. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2015;131(18):1713-8.
- ¹⁴ Miia Länsitie ym. 2023. Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:9. Valtion liikuntaneuvosto 2023.