

LAUSUNTO

Oulun kaupungin vanhusneuvosto

Oulun kaupunginhallitus

Virpi Knuutinen virpi.knuutinen@ouka.fi

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSTEN ARVIOINNIN SUUNNITELMA

Vanhusneuvoston työvaliokunta käsitteli asiaa kokouksessaan 14.04.2014 ”terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin” sihteerin Virpi Knuutisen esittelyn pohjalta. Kaupunginhallitus on pyytänyt lausuntoa 30.04.2014 mennessä.

Terveysliikunnan arvioinnin suunnitelman toteuttamiseksi kaupunginjohtaja asetti laaja-alaisen työryhmän laatimaan suunnitelman, jossa työryhmän tehtävinä ovat: laatia työkalu/menetelmä terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin toteuttamiseksi sekä tehdä ehdotus terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin toteuttamistavasta ja käyttönotosta.

Vanhusneuvosto katsoo terveysliikunnan vaikutusten arviointia ikäihmisten näkökulmasta. Liikuntalaki 18.12.1998/1054, joka tuli voimaan 1990 alusta, edellyttää, että kunnan tulee luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle, terveyttä edistävää liikuntaa sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon erityisryhmät. Vanhusneuvosto katsoo, että erityisryhmään kuuluvat ikäihmiset.

Valtioneuvoston 11 päivänä joulukuussa 2008 tekemässä periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista asetettiin tavoitteeksi, että liikunta sisältyy peruspalveluna kuntien hyvinvointipolitiikkaan.

Oulun kaupungin tavoite ” Enemmän askelia ja vähemmän istumista” on hyvä tavoite jokaiselle ikäryhmälle. Suunnitelmassa on kirjattu toinen merkittävä terveysnäkökulma, että ”Hyvinvointiaktiivisuus ei ole yksistään fyysistä aktiivisuutta, vaan se sisältää myös sosiaalisen aktiivisuuden, jonka tavoite ei ole liikunnallinen, mutta joka tuottaa myös lisää askeleita tai energiakulutusta”.

Terveysliikunnan arvioinnin suunnitelmassa on selvitetty kaupungin eri asukasryhmin liikuntaharrastusten määrät ja jossa todetaan, että liikunnan suorituskeskeisyyden ajattelusta pitää siirtyä pois ja korostaa arkiliikunnan merkitystä ja liikunnan sitomista arkeen.

LAUSUNTO

Vanhusneuvoston nostaa esille seuraavaa:

Suunnitelmassa käsitellään ikääntyneiden liikuntaympäristöjen kehittämistarvetta ilman ratkaisumalleja.

Terveysliikunnan arvioinnin suunnitelmassa ei ole eritelty, miten ja millaisilla mittareilla terveysliikunnan vaikutuksia arvioidaan.

Mittauksia tulisi suorittaa ikäihmisille seuraavasti:

Raajojen lihasvoima:

- työntövoima, nostovoima, puristusvoima
- voima ja kestävyys
- liikunnan helppous
- käden vakaus ja käden ja silmän koordinaatio

Tasapaino

Terveysliikunnan arvioinnin suunnitelmassa ei paneuduttu valaistustasoon, joka on ikäihmisten kohdalla merkittävä tekijä ulkona tapahtuvan liikkumisen aktiivisuuteen. Kontrastikerroin kasvaa iän myötä esim. 20v kerroin on 1,0 ja 65v jo 2,66.

Monipuolisella liikunnan harrastamisella on positiivinen vaikutus ihmisten terveyden ja kaikinpuolisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Erilaisilla liikuntaan kannustavilla aktiviteeteilla, erityisesti ikääntyvän väestön keskuudessa, olisi liikunnan tehostamisen kannalta positiivinen merkitys. Esimerkiksi kaupunki voisi olla aloitteellinen alueellisten pienten liikuntaryhmien käynnistämässä. Toiminnan käynnistämiskustannukset korvautuisivat kaupungille säästyvinä koti- ja laitoshoidon tarpeen pienentymisenä.

Vanhusneuvoston toteaa lopuksi, että ikäihmisten, jotka voidaan lukea erityisryhmiin, tulee saada yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua asuinpaikasta riippumatta terveysliikunnan arviointiin siten, että saadut mittaustulokset kehittävät ja ohjaavat ikäihmisten liikuntaa oikein ja turvallisesti.

Oulussa 28.04.2014

Jorma Inkamo, asiantuntijasihteeri

