

Projektipäällikkö Minna Paajanen

## VANHUSNEUVOSTON LAUSUNTO HELSINGIN LIIKKUMISOHJELMASTA

Vanhusneuvosto kiittää mahdollisuudesta antaa lausunto Helsingin liikkumisohjelmasta.

### Yleisiä huomioita

Liikkuminen on ihmisen luontainen tarve, joka ei vähene iän myötä. Eläkeikäisillä on yleensä enemmän vapaa-aikaa kuin nuorilla ja työikäisillä. Eläkkeelle jääminen on useimmille tärkeä uuden elämänvaiheen alku, mikä on hyvä ottaa huomioon liikkumisohjelmassa.

Hyvään, aktiiviseen elämään tarvitaan liikkumisen lisäksi myös muiden ihmisten seuraa ja yhdessä tekemistä. Eläkeläiset eivät välttämättä tapaa muita ihmisiä päivittäin, joten on tärkeää panostaa siihen, että he lähtevät koostaan muiden ihmisten pariin. Erittäin monet tutkimukset osoittavat, että fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös sosiaalinen aktiivisuus ja monipuolinen toiminta myöhentävät sitä elämänvaihetta, jolloin ollaan muista riippuvaisia.

Ohjelmassa viitataan eläkeikäisiin kahdella termillä ”ikäntyneet” ja ”iäkkäät” vanhuspalvelulain mukaisesti. Tämä on tärkeä ero, koska näiden kahden ryhmän tilanteet, tarpeet ja mahdollisuudet liikkumiseen ovat melko erilaiset. 65-vuotiaat ja 90-vuotiaat kuuluvat eri sukupolviin. Käytämme tässä lausunnossa ilmaisuja ”nuoremmat eläkeläiset” ja ”vanhemmat eläkeläiset” Ohjelman teksteissä ja toimenpiteissä tätä yli 100 000 helsinkiläisen joukkoa kuitenkin käsitellään yhtenä ryhmänä. Tämä tulisi korjata ohjelman lopulliseen versioon

Digitaalinen viestintä, osallistaminen, kampanjat ja toimenpiteet eivät tavoita vanhempia eläkeläisiä juuri lainkaan ja nuoremmistakin vain osan. Ohjelman toimenpiteenä 4 on ”Ratkaistaan erityiset viestinnälliset tarpeet (mm. ikääntyneet) Mielestämme ei riitä, että pitkään tiedossa ollut ongelma vielä tässä vaiheessa kuitataan yleisluonteisella ilmaisulla. Ohjelmassa tämä tunnettu asia kuitataan sillä, että tähän etsitään ratkaisuja. Keinojen pitäisi olla tässä vaiheessa jo mietittynä.

### Liikkumisen taloudelliset esteet ja julkinen liikenne

Eläkeikäiset ovat kustannustietoisia ja monien talous on melko tiukalla. Uimahallien, kuntosalien ja muiden liikuntapaikkojen hinnoilla onkin iso merkitys seniorien liikunnan edistämisessä. Helsingin tulisi naapurikuntien tapaan tarjota maksuttomia liikuntapalveluja eläkeläisille.

Julkisen liikenteen kattava seniorialennus olisi erinomainen keino kannustaa eläkeikäisiä aktiiviseen elämäntapaan. Monille liikuntaharrastuksen hinta nousee liian korkeaksi, jos pienenkin maksun lisäksi pitää maksaa joukkoliikennelipuista täysi hinta.

Myös vanhemmille eläkeläisille on tärkeää voida käyttää julkisia kulkuvälineitä. Yksi korjausta vaativa epäkohta on se, että rollaattorin käyttäjillä ole oikeutta matkustaa liputta kuten lastenvaunujen kanssa liikkuvilla. Moni rollaattorin käyttäjä voisi uskaltautua bussiin nykyistä paremmin, jos lipun hankkimista ei edellytettäisi.

#### Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen

Oma asuinalue ja lähiympäristö ovat eläkeikäisten liikkumisen kannalta erityisen tärkeitä. Tärkeiden päivittäisten palvelujen tulisi olla kävelymatkan päässä. Jotta arjen asiointimatkat ja muukin kävely saadaan lisääntymään, on huolehdittava ympäristön esteettömyydestä kaikkina vuodenaikoina. Esteettämiä polkuja tarvitaan lisää. Ne ovat erityisen tärkeitä vanhemmille eläkeläisille. Esteettömyyteen kuuluvat myös hyvät opasteet, riittävä valaistus ja penkit. Talvikunnostuksessa on huomioitava ensisijaisesti jalkakäytävät ja kävelytiet.

Niin kävelyä kuin pyöräilyäkin edistää se, jos pyöräilijöille ja jalankulkijoille on omat väylänsä. Pyörätieverkoston kehittäminen ei ole edennyt yhtä nopeasti kuin pyöräilyn lisääntyminen. Lisääntyvä pyöräily, kovat vauhdit ja myös joidenkin pyöräilijöiden asenteet tuottavat turvattomuutta ja suoranaista pelkoa etenkin vanhemmille eläkeläisille. Pyörätieverkoston parantaminen, pyöräilijöiden valvonta, liikennevalistus ja asennekasvatus ovatkin tarpeen.

Lähes kaikki osaavat ajaa pyörällä. Nuorempien eläkeläisten kohdalla pyöräilyn lisääminen on hyvä tavoite. Monelle heistä pyörän selkään nouseminen Helsingissä on uskaltamiskysymys. Pyörätieverkoston puutteiden korjaamisen lisäksi tarvitaan pyöräily- ja liikennekulttuurin muutosta myös niin, että hitaammatkin pyöräilijät rohkenevat mukaan. Järjestöt ja palvelukeskukset voisivat järjestää ikäihmisten pyöräretkiä, jolloin pyöräilyn muiden hyötyjen lisäksi tulisi myös yksinäisyyden poistaminen. Kaupunki voisi olla tässä aloitteellinen.

Monelle helsinkiläisille eläkeläiselle oman auton käyttö on mahdollinen ja mieluinen tapa liikkua paikasta toiseen. Sen todennäköisyys nousee, jos ympäristössä on esteitä, matkat pitkät ja julkinen liikenne kallista. Kun joka kuudes helsinkiläinen on 65 vuotta täyttänyt, eläkeläisten osuus autoilijoista on merkittävä ja heihin vaikuttaminen tärkeää, kun yksityisautoilua pyritään vähentämään. Ei ole myöskään turvallista, että liikenteessä on paljon iäkkäitä (yli 80 v.) autoilijoita.

Henkilöauto voi olla ainoa vaihtoehto, jos halutaan lähteä kauempana tai hankalien yhteyksien takana olevaan liikuntapaikkaan. Autoilijoita voisi tällöin kannustaa kimpakyyteihin.

#### Liikunnan muu edistäminen

Lähiliikuntapaikkoja, viheralueita ja kävelyreittejä tarvitaan joka puolelle kaupunkia. Seniorikuntosaleja tarvitaan lisää. Uudisrakentamisen lisäksi on välttämätöntä saneerata ja ottaa käyttöön mm. taloyhtiöiden kerhotiloja ja koulujen liikuntasaleja. Myös muita liikuntapaikkoja tulisi olla kattavasti eri puolilla kaupunkia. Vain aktiivisimmat (tai varakkaimmat) eläkeläiset lähtevät matkustamaan liikuntaharrastusten takia. Palvelukeskusverkosto pitäisi saada koko kaupungin kattavaksi. Palvelukeskukset houkuttelevat liikkeelle ja tarjoavat monipuolista liikuntaa.

Helsinki on kaksikielinen ja monikulttuurinen kaupunki. Liikuntatarjontaa ja – tiedottamista tarvitaan monilla kielillä, muuten kielikysymys voi nostaa kynnystä lähteä mukaan. Eläkeikäisten maahanmuuttaneiden määrä kasvaa ja he jäävät helposti palvelujen ulkopuolelle. Heidän liikkumiseensa panostaminen voi vähentää tai myöhentää raskaampien palvelujen tarvetta.

Toimintakyvyltään heikentyneet kotona asuvat ikäihmiset tarvitsisivat lisää liikuntaneuvontaa ja ohjattua liikuntaa. Olennaisessa osassa on terveydenhuollon ammattilaisten antama terveysneuvonta. Liikuntaneuvonta tulisi sisältyä kaikkeen asiakastyöhön esimerkiksi kotihoidossa, vanhusten neuvontapalveluissa, terveydenhoitajan vastaanotoilla ja järjestöjen toiminnassa. Omatoimiseen liikkumiseen voi kannustaa moni taho: läheinen, vertainen, lääkäri, terveydenhoitaja, vanhustyöntekijä, liikunnanohjaaja, fysioterapeutti. Iäkkäät ihmiset yleensä pitävät lääkäreitä suuressa arvossa, ja siksi erityisesti lääkäreiden ammattiryhmä tulisi saada aktivoimaan iäkkäitä liikkumiseen.

#### Huomioita toimenpiteistä

Edellä mainittujen asioiden lisäksi kiinnitämme huomiota seuraaviin asioihin toimenpiteissä:

”Poistetaan esteitä lasten ja lapsiperheiden aktiiviselta ja omatoimiselta liikkumiselta.” (toimenpide 18) Esitämme, että kohderyhmiin lisätään eläkeikäiset. Tarvittavat toimenpiteet voivat olla pitkälti samoja.

#### Palveluketju liikunnan edistämiseen (toimenpide 44)

Vanhimmissa eläkeläisissä on paljon niitä, joille liikuntakaveri olisi tervetullut. Liikuntakaveritoimintaa tulisi laajentaa tiedottamista ja vapaaehtoisten rekrytointia tehostamalla.

”Selkeytetään ikääntyneiden ja iäkkäiden liikuntapalvelujen tuottamiset roolit ja vastuut kaupunkitoimijoiden, kumppaneiden ja sidosryhmien välillä. (Toimenpide 45) Tämä liittyy palvelujen hajanaisuuteen, johon kiinnitettiin huomiota vanhusneuvoston keväisessä kannanotossa. Asiakslähtöisyyden (toimenpide 9) kannalta on tärkeää, ettei jäädä roolien ja vastuiden selvittämiseen: On päästävää siihen, että palvelut toimivat yhteen, eikä tietoja tarvitse etsiä monesta eri paikasta.

#### Liikkumissopimus (toimenpide 46)

Kaikkein vanhimmissa ikäryhmissä on eniten kotihoidon asiakkaita. Kotihoidon liikuntasopimusten lisääminen on mainittu yhtenä tavoitteena. Liikuntasopimuksia on tehty tähänkin asti. Tekoprosenttia tärkeämpää olisi huolehtia siitä, että niitä toteutettaisiin. Kotihoidon henkilökuntatilanne ei edistä tällaisten pitkäjänteisten tavoitteiden toteutumista.

Yhteistyötä ammattikunta- ja toimialarajojen yli tarvitaan entistä enemmän, olipa kyse sitten liikuntapaikkojen suunnittelusta tai yksilöllisestä lihasvoimaharjoittelusta.

Vanhusneuvosto toteaa lopuksi, että ohjelmasta puuttuu eläkeläisjärjestöjen järjestämän liikunnan tukeminen. Eläkeläisjärjestöt järjestävät monenlaista eläkeläisille tarkoitettua liikuntaa vapaaehtoisvoimin, pienin resurssein ja usein puutteellisissa tiloissa. Kaupungin tulee tukea toimintaa nykyistä paremmin, mm. antamalla tiloja järjestöjen liikuntatoiminnan käyttöön muuallakin kuin palvelukeskuksissa.

Puheenjohtaja

Sihteeri

Laura Varjokari

Outi Paulig