

Sosiaali- ja terveystoimikunnan lausunto Kauniaisten liikkumishjelmasta vuosille 2020-2023

157/12.04.00/2020

SOTEV 10.06.2020 § 59

Lisätiedot:

sosiaali- ja terveystoimija Ulla Tikkanen, puh. 050 355 3246  
etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Kauniaisten kaupungin liikkumishjelma (Liikuntavaliokunta 14.5.2020, §18) vastaa tavoitteisiin, jotka noudattavat Kauniaisten kaupungin strategiaa vuosille 2018-2022. Suunnitelman valmisteluun ovat vaikuttaneet myös toimintaa ohjaava lainsäädäntö, valtakunnalliset linjaukset ja eri ikäryhmille tehdyt valtakunnalliset liikuntasuosituksiset.

Liikunta on kunnan peruspalvelu, jonka rakenteet ja sisällöt ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosien aikana. Liikuntakulttuuri on laajentunut perinteisestä urheilusta kuntoilun kautta terveys- ja arkiliikuntaan. Liikunnan merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäjänä kaikissa ikäryhmissä on vahvistunut entisestään.

Kauniaisten liikkumishjelman tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea kunnan poikkihallinnollista sekä muiden toimijoiden välistä yhteistyötä. Suunnitelma sisältää ehdotuksia eri tahojen keskeisistä toimenpiteistä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi.

Liikuntavaliokunta on käsitellyt Liikkumishjelman kokouksessaan 14.5.2020 (§18) ja pyytää siitä lausunnon muilta valiokunnilta 15.8.2020 mennessä.

**Liite:** Kauniaisten liikkumishjelma

**Oheismateriaali:** Liikuntavaliokunnan lausuntopyyntö

Sosiaali- ja terveystoimija:

Valiokunta merkitsee Liikkumishjelman vuosille 2020-2023 tiedoksi ja antaa liikuntavaliokunnalle seuraavan lausunnon:

Valiokunta pitää tärkeänä, että eri ikäisten liikkumista tukeva ja siihen kannustava poikkihallinnollinen ohjelma on valmistettu. Liikunta on polarisoitunut kaikissa ikäluokissa, osa on erittäin aktiivisia liikkujia ja osa ei liiku ollenkaan. Liikunnalla on merkittävä kansanterveydellinen merkitys ja mahdollistamalla liikunta koko väestölle tuetaan terveyserojen kaventamista. Kauniaisten Finsote2018-tutkimuksen tulokset osoittavat, että kauniaislaiset aikuiset liikkuvat aktiivisesti. Näitä tuloksia voisi nostaa koululaisten liikkumista kuvaavien tietojen rinnalle.

Lausunnonalla oleva Liikkumishjelma tukee sekä kansallisia että kaupungin strategisia tavoitteita. On ilahduttavaa, että uusissa liikuntasuosituksissa mainitaan liikkumisen suositusten rinnalla myös riittävä uni ja lepo.

Valiokunta toteaa, että liikuntaharrastukset ovat yksi keino tukea maahanmuuttajaperheiden sopeutumista uuteen ympäristöön. On tärkeää, että Liikuntaa ja liikettä-hankkeen kaltainen toiminta jatkuu hankkeen jälkeen. Kaikukortti mahdollistaa heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien työkäisten ja ikäihmisten osallistumisen kansalaisopiston liikuntaryhmiin. Samankaltainen tuki tulisi tarjota myös vähävaraisille lapsiperheille.

Työkäisille ja yli 65-vuotiaille tarjottava liikuntaohjelma on monipuolinen. Ohjelman toteuttamisessa terveystalvelujen eri yksiköiden tärkeä rooli on huomioitu. Vastaanottokäynneillä on hyvä mahdollisuus antaa riskiryhmille hyvinvointia ja terveyttä tukevaa ohjausta ja neuvontaa. Uusia käytäntöjä ovat Liikunta-apteekkitoiminnan käynnistäminen ja lääkärin liikuntalähteen käyttöönotto sekä tietyille pitkäaikaissairausryhmälle hoitosuunnitelmaan liitettävät UKK instituutin liikuntasuosituksset ym. elämäntapaohjeet. Myös fysioterapian yksikkö järjestää toimintakykyä tukevaa toimintaa eri kohderyhmille.

Liikkumishjelma on monipuolinen ja samalla konkreettinen. Kunnan kaikkien toimialojen vastuut ja roolit tehdään siinä esimerkillisesti näkyväksi.

---

Asian käsittelyn aikana valiokunta päätti yksimielisesti, että valiokunnan lausuntoon lisätään seuraava: "Valiokunta toivoo, että kiinnitetään erityistä huomiota etenkin aikuisväestön ja yli 65 vuotiaiden arkiliikuntaan ja siihen, että liikkuminen nivelletään osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa."

Päätös:

Valiokunta merkitsi tiedoksi Liikkumishjelman vuosille 2020-2023 ja päätti antaa liikuntavaliokunnalle seuraavan lausunnon:

Valiokunta pitää tärkeänä, että eri ikäisten liikkumista tukeva ja siihen kannustava poikkihallinnollinen ohjelma on valmistettu. Liikunta on polarisoitunut kaikissa ikäluokissa, osa on erittäin aktiivisia liikkujia ja osa ei liiku ollenkaan. Liikunnalla on merkittävä kansanterveydellinen merkitys ja mahdollistamalla liikunta koko väestölle tuetaan terveyserojen kaventamista. Kauniaisten Finsote2018-tutkimuksen tulokset osoittavat, että kauniaislaiset aikuiset liikkuvat aktiivisesti. Näitä tuloksia voisi nostaa koululaisten liikkumista kuvaavien tietojen rinnalle.

Lausunnolla oleva Liikkumishjelma tukee sekä kansallisia että kaupungin strategisia tavoitteita. On ilahduttavaa, että uusissa liikuntasuosituksissa mainitaan liikkumisen suositusten rinnalla myös riittävä uni ja lepo.

Valiokunta toteaa, että liikuntaharrastukset ovat yksi keino tukea maahanmuuttajaperheiden sopeutumista uuteen ympäristöön. On tärkeää, että Liikuntaa ja liikettä-hankkeen kaltainen toiminta jatkuu hankkeen jälkeen. Kaikukortti mahdollistaa heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien työkäisten ja ikäihmisten osallistumisen kansalaisopiston liikuntaryhmiin. Samankaltainen tuki tulisi tarjota myös vähävaraisille lapsiperheille.

Työkäisille ja yli 65-vuotiaille tarjottava liikuntaohjelma on monipuolinen.

Ohjelman toteuttamisessa terveystalvelujen eri yksiköiden tärkeä rooli on huomioitu. Vastaanottokäynneillä on hyvä mahdollisuus antaa riskiryhmille hyvinvointia ja terveyttä tukevaa ohjausta ja neuvontaa. Uusia käytäntöjä ovat Liikunta-apteekkitoiminnan käynnistäminen ja lääkärin liikuntalähteen käyttöönotto sekä tietyille pitkäaikaissairausryhmälle hoitosuunnitelmaan liitettävät UKK instituutin liikuntasuositukset ym. elämäntapaohjeet. Myös fysioterapian yksikkö järjestää toimintakykyä tukevaa toimintaa eri kohderyhmille.

Valiokunta toivoo, että kiinnitetään erityistä huomiota etenkin aikuisväestön ja yli 65 vuotiaiden arkiliikuntaan ja siihen, että liikkuminen nivelletään osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa.

Liikkumisohjelma on monipuolinen ja samalla konkreettinen. Kunnan kaikkien toimialojen vastuut ja roolit tehdään siinä esimerkillisesti näkyväksi.