

Tehy ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n näkemyksiä opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön strategiasta terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

Yleistä:

Alan järjestöt kannattavat strategian painopistealueiksi nostettuja kokonaisuuksia. Fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä vaikuttamalla systemaattisesti väestön elin- ja työympäristöihin, rakenteisiin sekä eri yhteisöjen toimintakulttuuriin ja asenteisiin. Hallinnonalojen yli tehtävän yhteistyön merkitys ja uusien yhteistyötapojen löytäminen on olennaisen tärkeää. Asiakkaan ohjaaminen terveydenhuollosta kunnan liikuntatoimen palveluiden käyttäjäksi tulee olla tehokasta esim. sähköisen lähetejärjestelmän avulla.

Strategiassa on nostettu keskeisesti esiin ryhmät, joiden fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota. Näitä ovat puberteetti-ikäiset, toisen asteen opiskelijat, erityisryhmät, ikääntyneet, joiden toimintakyky on alentunut sekä erityisesti sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat.

Tehyn ja Suomen Fysioterapeuttien näkemyksen mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnasta keskusteltaessa on muistettava, että erityisryhmät (mukaan lukien kaiken ikäiset ylipainoiset henkilöt sekä työikäiset, joiden yleiskunto on merkittävästi alentunut) ja ikääntyneet ovat usein moniongelmaisia. Heidän kohdallaan fyysisen aktiivisuuden omaksuminen osaksi terveyttä edistäviä elintapoja, edellyttää pidempiaikaista yksilöllistä ohjausta ja motivointia sekä edellyttää ohjaajalta syvällistä perehtyneisyyttä asiaan.

Alan järjestöt pitävät tärkeänä sitä, että Suomen Fysioterapeutit ry nostetaan asiantuntijajärjestönä toimenpide-ehdotuksissa muiden järjestöjen esim. Suomen Terveystieteiden ja -hoitajaliiton rinnalle. Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö. Fysioterapeutit ovat terveyttä edistävän liikunnan asiantuntijoita. He ohjaavat työssään kaiken ikäisten terveyttä edistävää liikuntaa ja erityisryhmiä sekä toteuttavat sairausryhmäkohtaisesti kuntoutusta. Fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan/potilaan terveyttä, liikkumista, toimintakykyä ja toimintarajoitteita hänen toimintaympäristössään. Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta sekä terapeuttinen harjoittelu. Fysioterapian kiinnostuksen keskeisenä kohteena on ihmisen toimintakyky ja liikkuminen sekä erityisesti toiminnan heikkeneminen ja häiriö. Fysioterapeuttien ammattitaitoa tulee hyödyntää nykyistä enemmän muiden ammattiryhmien opastamisessa fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Fysioterapeuttien Euroopan alueen- ja maailman järjestö ovat myös painottaneet fysioterapeuttien keskeistä asemaa liikunnan edistäjinä ja sitoutuneet edistämään fyysistä aktiivisuutta.

Tehy ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n näkemykset strategian mukaisiin toimenpiteisiin on ryhmitelty alla iän tai asiakokonaisuuden mukaisesti.

Lapset ja puberteetti-ikäiset lapset:

Lasten ja varhaisnuorten osalta on huolestuttava kehityssuunta, että liikunnallisten harrastusten harrastaminen polarisoituu entistä enemmän sosioekonomisesti parempiosaisten perheiden lasten etuoikeudeksi. Syynä tähän on harrastuksien nousevat kustannukset. Toisaalta urheiluseurojen junioritoiminnassa harjoituskertojen määrän nousu, liian varhainen lajikohtainen erikoistuminen ja yhteen lajiin sitouttaminen johtaa lasten ja nuorten liikunnan yksipuolistumiseen. Tämän seurauksena urheilu- tai kilpailutoimintaan osallistuneen lapsen ja nuoren voi olla vaikea löytää uutta liikuntaharrastusta ikätasoltaan, mikäli aiempi liikuntaharrastus lakkaa esim. rasitusvamman takia tai motivaation hiipuessä. Lapsille ja nuorille tulee olla tarjolla liikuntaa, jonka tavoitteena ei ole kilpaurheilu, vaan liikunnan tuoma yhteisöllisyys ja hyvä olo.

Tehy ry ja Suomen Fysioterapeutit ry korostavat, että lasten ja varhaisnuorten terveyttä edistävää liikuntaa lisäävien toimenpiteiden pitää painottua sosioekonomisten erojen kaventamiseen. Keinoja tavoitteen saavuttamiseksi voi olla kuntien liikuntapaikkamaksujen alentaminen, matalan kynnyksen maksuttomien liikuntaryhmien järjestäminen koulutoiminnan yhteyteen. Lisäksi tulee kehittää mahdollisuuksia eri liikuntalajien kokeiluun osana koululiikuntaa tai yläkoulussa vapaasti valittavana opintokokonaisuutena. Myös maksuttomat liikuntapaikkaliput ja toiminnallisen opetuksen lisääminen voivat lisätä lasten ja varhaisnuorten fyysistä aktiivisuutta. Teknologian hyödyntämistä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä tulee edelleen lisätä erityisesti tässä ikäryhmässä, (esim. vapaaehtoinen liikunta koulu-ajan ulkopuolella voitaisiin rekisteröidä älypuhelimien kautta ja linkittää osaksi koululiikunnan arviointia).

Nuoret aikuiset ja työikäiset:

Tuki- ja liikuntaelinvaiat sekä mielenterveyshäiriöt ovat suurimmat työikäisten sairauspoissaoloja aiheuttavat syyt. Näihin liittyy vahvasti ylipainoisuudesta ja fyysisestä passiivisuudesta aiheutuvat ongelmat. Strategiassa nostettu opiskelijaterveydenhuollon kehittäminen toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa on tärkeää, jotta liikkumattomuudesta aiheutuvat riskit voidaan tunnistaa varhaisessa vaiheessa ja tarjota nuorille aikuisille oikein kohdennettuja interventioita.

Tehy ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n näkemyksen mukaan fyysisen suorituskyvyn merkitys tulee nykyistä paremmin huomioida osana ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelmaa, erityisesti sen merkityksen sisäistäminen työssä jaksamiselle osana työterveyttä, työturvallisuutta ja työhyvinvointia. Asian sisäistäminen osana ammatillista kasvua on tärkeää erityisesti fyysisesti raskailla aloilla (esim. terveydenhuolto, siivous- ja kaupanala, rakennusala ja teollisuus), jossa työ sisältää runsaasti käsin tehtäviä nostoja ja raskaiden taakkojen siirtelyä. Tärkeää on myös oppia tunnistamaan ja säätelemään työn rasittavuutta työpäivän aikana sopivan tauotuksen avulla, jolloin tarkoituksena on ns. aktiivinen lepo mm. taukoliikunnan avulla.

Alan järjestöjen näkemyksen mukaan työikäisillä asiantuntijan suorittama fyysisen suorituskyvyn arviointi tulee sisällyttää osaksi työterveyshuollon ikäkausitarkastuksia. Fyysisen suorituskyvyn tukeminen tulee olla kiinteä osa työterveyshuoltoyhteistyötä, jossa työterveyshuollon asiantuntija tuntee työn riskitekijät ja arvioi työntekijän yksilöllistä toimintakykyisyyttä ja suorituskykyä suhteessa työn riskitekijöihin työuran edetessä ja työntekijän ikääntyessä.

Tehy ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n näkemys on, että työurien jatkamiseksi fyysisen aktiivisuuden lisääminen työpäivän aikana on välttämätöntä. Tätä voidaan edistää työnantajan tarjoaminen kulttuuri- ja liikuntasetelien lisäksi kehittämällä muita motivoituneita keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi esim. tukemalla liikunnan harrastamista myös työaikana. Myös maksuttomien atk-ohjelmien ja

puhelinsovellutusten kehittäminen monipuolisemmaksi voi edistää omaehtoisen liikunnan lisäämistä. Työkäisillä varhainen tuki- ja liikuntaelinaivojen tunnistaminen ja oikea-aikainen hoitaminen ennen vaivojen kroonistumista pitää yllä toimintakykyisyyttä, lisää työkykyisyyttä ja jatkaa työntekijöiden työuria.

Ikääntyvä ja iäkäs väestö:

Mahdollisuus liikkumiseen ja ulkoiluun on jokaisen yksilön perusoikeus. Liikkumiskyvyn, lihasvoiman ja tasapainon alentuessa korostuu esteettömän elinympäristön merkitys fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Myös tieto mahdollisuudesta liikunnan tauottamiseen (esim. levähdyspenkit) tukee iäkkään liikkumista oman kodin ulkopuolella.

Tehy ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n näkemys on, että kaikkien toimijoiden, yli hallintorajojen, tulee kiinnittää huomiota iäkkään fyysisen aktiivisuuden ylläpysymiseen erityisesti tilanteissa, jolloin iäkkään terveydentila hetkellisesti heikentyy esim. mahdollisen vuodeosastohoitoa vaativan hoitjakson aikana tai traumatapahtuman jälkeen. Arjen aktiivisuutta ylläpitävä toimintakulttuuri ja välittömästi aloitettu kuntoutus on keskeistä iäkkään toimintakyvyn horjuessa. Asiantuntijan arviointiin ja käytön ohjaukseen perustuen myös mahdollisuus tarvittavien liikkumisen apuvälineiden saatavuudelle on turvattava. Lisäksi iäkkäille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tulee tarjota osana kunnan julkisia palveluja iäkkäiden omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden ylläpysymiseksi. Toimintatapoja keskeisistä kansansairauksista (esim. sydän- ja verenkiertoelinsairaudet, lonkkamurtuma) johtuvien toimintakyvyn alentumisen ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi tulee edelleen kehittää. Suomen Fysioterapeutit ry on julkaissut kolme fysioterapiasuositusta: Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapia, Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy sekä Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus, joissa kaikissa keskeisellä sijalla on kohderyhmälle sopiva aktiivinen liikuntaharjoittelu.

Helsinki 23.5.2013



Jaana Laitinen-Pesola
Puheenjohtaja
Tehy ry



Heli Mesiäinen
Puheenjohtaja
Suomen Fysioterapeutit ry

Lisätietoja;

Anna Kukka, työympäristöasiantuntija, Tehy ry, anna.kukka@tehy.fi

Katri Partanen, kehittämisasiantuntija, Suomen Fysioterapeutit ry, katri.partanen@suomenfysioterapeutit.fi