



Terveysliikunnan lisäämiseen hyvät edellytykset, taloudelliset ja tehokkaat keinot

Paras keino edistää KUNTALAISTEN TERVEYTTÄ – LIIKUNTA

Jos kunta haluaa edistää koko väestönsä terveyttä – eli hyvää vointia, henkistä tasa-painoa, toimintakykyä, oireettomuutta ja sairauksien ehkäisyä – omassa harkinnassaan olevin keinoin ja lisäksi kohtuullisin voimavaroin, liikunnan edistäminen on hyvä, ellei paras valinta. Liikunta lisää terveyttä niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä.

HYVINVOINTI!

■ Liikunnan hyödyt terveydelle ovat selvästi suuremmat kuin haitat. Yhtenä osoitukseksi tästä on useiden pätevien tutkimusten yhtäpitävä tulos, jonka mukaan aktiivisten henkilöiden terveydenhuollolle aiheuttamat kustannukset ovat 6 – 22 prosenttia pienemmät kuin passiivisilla. Ylei-

simpiä haittoja ovat vammat, joista suurin osa on lieviä.

Kohtalaiseen liikuntaan sisältyvä vammautumiskirski on pieni. Pienin se on liikuntalajeissa, joihin sisältyy vähän ja/ tai heikkoja kontakteja tai törmäyksiä henkilöihin tai esineisiin. Perinteiset kestävyyslajit ja kuntosaliharjoittelu sekä ”hyötyliikunnasta” pihatyöt ovat esimerkkejä tällaisista lajeista.

Vammojen riski on suuri esimerkiksi squashissa, judossa, salibandyssä sekä yleisimmässä joukkuepallolajeissa.

Miksi liikuntaa kannattaa edistää?

Liikunnan puute on yleistä. Noin kolmannes työikäisistä suomalaisista liikkuu vapaa-aikanaan tai työmatkoillaan

”Liikunnan harrastamisen säilyttäminen on välttämätöntä, mutta vaatii vähemmän kuin sen lisääminen.”



suositusten mukaan riittävästi (vähintään 2,5 tuntia viikossa tai vähintään viitenä päivänä viikossa vähintään puoli tuntia päivittäin yhtenä tai useampana jaksana).

Eläkeikäisistä suurempi osuus täyttää suositellun liikunnan määrän, mutta osa liikunnasta saattaa olla kevyttä.

Arviointiperusteina käytettyjen kyselyjen tiedot liikunnan määrästä eivät todennäköisesti kata kaikkea terveydelle edullista liikuntaa kaikilla henkilöillä. Suositukset täyttävällä tavalla liikkuvien määrä saattaa siten olla esitettyä suurempi.

Toisaalta kyselyissä ihmiset yliarvioivat liikuntaa, josta lisäksi osa on liian kevyttä useiden biologisten terveysvaikutusten aiheuttamiseksi. Suurin osa suomalaisista hyötyisi runsaammasta liikunnasta: sen lisäämiseen on suuri tarve.

Liikunnan puutteen haitat ovat suuret. Näiden haittojen suuruus on samaa tasoa kuin muiden ns. epäterveellisten elintapojen mukanaan tuomat haitat.

MAURI RATILAINEN



Juuri julkaistussa tutkimuksessa arvioitiin ehkäistävissä olevien ennen aikaisten kuolemien määrä Yhdysvaltojen väestössä. Vuonna 2005 kuolemia siellä oli kaikkiaan 2,5 miljoonaa. Näistä tupakoinnin laskettiin aiheuttaneen 467 000, ylipainon/lihavuuden 216 000, vähäisen liikunnan

191 000 ja useiden yleisten epäterveellisten ravintotekijöiden yhteensä 259 000 kuolemaa.

Yleisimmät kuolinsyyt USA:ssa olivat sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, diabetes, hengityselinten sairaudet ja tapaturmat. Kohtalainen alkoholin käyttö säästi 26 000 kuolemaa, mutta kaikkiaan

Liikunnan monet TUTKITUT HYÖDYT

■ ■ Tuoreen tieteellisen katsauksen yhteenveto osoittaa, että liikunnan hyödyt terveydelle ovat monet. Ne ovat asteeltaan merkittäviä. Lisäksi ne ilmenevät kaikilla yksilöillä.

● Lapsilla ja nuorilla (5 – 19-vuotiaat):

– Runsaan ja riipeä liikunta parantaa kestävyyskuntoa 5 – 15 %, vahvistaa lihaksia ja luustoa, vähentää koko kehon ja varsinkin vaarallisen vatsansisäisen rasvan määrää sekä vaikuttaa edullisesti sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen riskitekijöihin, masennus- ja ahdistusoireisiin sekä minäkäsitykseen ja itsetuntoon.

– Vaikutukset ilmenevät tytöillä ja pojilla koko ikäryhmässä ja monet vaikutukset ovat suurempia ylipainoisilla ja lihavilla lapsilla ja nuorilla.



MAURI RATILAINEN

● Aikuisilla (18 – 64-vuotiaat):

– Kohtalaisen runsaasti ja riipeä paasti liikkuvilla on vähän tai ei ollenkaan liikkuviin verrattuna todennäköisesti parempi kestävyys ja lihaskunto, vähemmän vyötärlihavuutta, parempi laihdutustuloksen säilyminen, suurempi luuntiheys, parempi unen laatu, edullisemmat sydän- ja verisuonitautien riskitekijät (mm. kolesteroli, verenpaine), 20 – 35 % pienempi sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen, 30 - 40 % pienempi tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän, 30 % pienempi paksusuolen ja mahdollisesti 20 % pienempi keuhkosityövän riski,

– Kohtalaisen runsaasti ja riipe-

paasti liikkuvilla naisilla ennen vaihdevuotia 15-20 % ja vaihdevuosien jälkeen 20-80 % pienempi rintasyövän riski sekä mahdollisesti 30 % pienempi kohtusyövän riski, 15 – 25 % pienempi masennusoireiden ja 30 % pienempi diagnosoitun depression riski sekä 20 – 30 % pienempi dementian, erityisesti Alzheimerin taudin riski.

– Myös muiden sairauksien, kuten nivelrikon, selkävaivojen, nisäkähartiavaivojen ja masennuksen hoidossa ja kuntoutuksessa liikunnalla on merkittäviä mahdollisuuksia.

– Lihavuuden ehkäisyssä ja painonhallinnassa liikunnalla on keskeinen osuus.

● Iäkkäillä henkilöillä (65-vuotiaat ja vanhemmat):

– Parempi toimintakyky, 30 % pienempi toimintavajausten, 30 % pienempi kaatumisten ja 36 – 68 % pienempi lonkkamurtuman riski (nuoremmilla aikuisilla edellä mainittujen hyötyjen lisäksi).

● Raskaana olevilla ja synnyttäneillä naisilla:

– Kohtalaisesti kuormittavan liikunnan riskit raskauden aikana ovat hyvin pienet.

– Liikunta parantaa kestävyys-

kuntoa ja saattaa pienentää hieinan raskausmyrkytyksen ja raskausajan diabeteksen vaaraa.

– Raskauden jälkeen liikunta vaikuttaa edullisesti kestävyteen, mielialaan ja itsetuntoon.

● Vammaisilla ja vajaakykyisillä henkilöillä:

– Liikunnan riskit ovat hyvin pienet ja sen hyödyt ovat selvästi suuremmat kuin haitat.

– Fyysisestä vajaakykyisyyttä aiheuttavissa sairauksissa (alaraaja-amputaatiot, CP-oireyhtymä, multipple skleroosi, lihasdystrofia, Parkinsonin tauti, selkäydinvammat, aivovammat, aivohalvaus) asianmukainen liikunta parantaa kestävyyskuntoa, lihaskuntoa ja mielenterveyttä, parantaa toimintakyvyn osa-alueita ja vähentää sairauksien seurausten, kuten kivun ja uupumuksen vaikutuksia ja saattaa auttaa painon säätelyssä ja parantaa aineenvaihdunnan.

– Kognitiivista vajaakykyisyyttä aiheuttavissa sairauksissa (Alzheimerin tauti, Downin syndroma, mielisairaudet) asianmukainen liikunta parantaa lihaskuntoa, toimintakyvyn osa-alueita ja mielenterveyttä, parantaa kestävyyskuntoa ja aineenvaihdunnan terveyttä, auttaa painon säätelyssä ja vähentää sairauksien seurauksia. ■



alkoholi aiheutti 90 000 kuolemaa.

Uuden Seelannin väestössä laskettiin, että tupakointi aiheutti 18 prosenttia, korkea kolesteroli 17, kohonnut verenpaine 15, liikapaino 12, liikunnan puute 10, alkoholi kolme prosenttia, huumet 0,5 ja epäturvallinen seksi 0,5 prosenttia kuolemista.

lätkäillä henkilöillä 11 Euroopan maassa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin, että terveellisen ruokavalion noudattaminen pienensi 10 vuoden kuolleisuutta 23 prosenttia, kohtalainen alkoholin käyttö 22, säännöllinen liikunta 37 ja tupakoinnattomuus 35 prosenttia. Vastaavat yhteydet todettiin sepelvaltimotautiin, kaikkien sydämen ja verenkiertoelinten sairauksien ja syövän aiheuttamassa kuolleisuudessa.

Suomen väestössä laskettiin 1990-luvulla tehdyssä tutkimuksessa sepelvaltimotautiin sairastumisessa korkean kolesterolin osuudeksi 9 - 21 prosenttia, korkean verenpaineen 6 - 15, tupakoinnin 10 - 34, lihavuuden 3 - 6 ja vähäisen liikunnan osuudeksi 22 - 39 prosenttia.

Liikunnan puute käy kalliiksi

Kanadassa arvioitiin tupakoinnin aiheuttavan 3,8 prosenttia, liikunnan puutteen 2,6 ja lihavuuden 2,2 prosenttia terveydenhuollon suorista kokonaiskustannuksista.

Yhdysvalloissa 2,4 prosenttia ja Englannissa 1,5 prosenttia terveydenhuollon menoista on laskettu aiheutuvan liikunnan puutteesta.

Suomessa on arvioitu liikunnan puutteen aiheuttavan terveydenhuollolle 200 - 250 miljoonan euron kustannukset vuodessa. Tupakoinnin arvioitiin aiheuttavan 246 miljoonan, alkoholin 123 - 226 miljoonan ja lihavuuden 190 miljoonan euron vastaavat kustannukset.

Kuitenkin liikunnan lisäämiseen on Suomessa hyvät edellytykset. Olot ympärivuotiseen liikuntaan ovat hyvät. Suurin osa suomalaisista suhtautuu hyvin myönteisesti omakohtaiseen liikuntaan. Yleisimmin syiksi omaan liikunnan harrastukseen aikuiset ilmoittivat terveenä pysymisen, ulkona olemisen, jännityksen laukaisemisen ja rentoutumisen sekä kunnon säilyttämisen tai pa-



MAURI RATILAINEN



rantamisen.

Useimmat harrastavat pääasiassa ja haluavat myös jatkossa harrastaa liikuntamuotoja, jotka edellyttävät vähän erikoistaitoja, -varusteita, -välineitä ja -suorituspaikkoja ja ovat siten itselle ja yhteiskunnalle taloudellisesti edullisia.

Yleisimmiksi liikunnan esteiksi aikuiset ilmoittivat ajan ja kiinnostuksen puutteen ja väsymyksen. Usein ilmoitettuja syitä olivat kuitenkin myös liikuntapaikkojen puute tai niiden vaikea saavutettavuus, varusteiden/välineiden puute ja liikunnasta aiheutuvat kustannukset.

Liikunnan edistämisessä ei tarvitsekaan ponnistella vastavirtaan, vaan tarjota virikkeitä ja mahdollisuuksia.

Liikuntaa on mahdollista lisätä kustannuksiltaan edullisin tavoin. Parhaiden tulosten saavuttamiseksi on käytettävä tehokkaiksi osoitettuja keinoja. Tämä toteutuu liikunnan edistämisessä vain osittain, koska sitä ohjaavat vahvasti eri intressiryhmien esittämät vaatimukset ja tarpeet samoin kuin perinteet ja käytävissä olevat tiedot ja mahdollisuudet.

Vaikuttaviksi osoitettuja ja suositeltavia keinoja liikunnan lisäämiseksi ovat yhteisötasoiset kampanjat, paikkakohtaiset kehotukset, esimerkiksi suositus käyttää portaita, yksilölliset käyttäytymismuutosohjelmat, koululiikunta, sosiaalisen tuen lisääminen yhteisötasolla, liikuntapaikkojen käyttömahdollisuuksien lisääminen sekä yhdyskuntasuunnittelun ja maankäytön parannukset kuntatasolla ja lähiympäristössä.

Viime aikoina myös liikennepoliitikkojen ja väylien muutosten vaikuttavuudesta liikuntaan ja sitä kautta terveyteen on saatu näyttöä.

Kustannusvaikuttaviksi keinoiksi on osoitettu yhteisötasoiset kampanjat, sosiaalisen tuen antaminen eri muodoissa, yksilöllisesti sovelletut käyttäytymisen muutosohjelmat, terveydenhuollon antamat ohjeet (mm. liikkumisresepti) ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Nämä toimintatavat todettiin edullisiksi myös verrattuna muihin terveyden edistämisessä käytettyihin keinoihin. Ne ovat järkeviä voimavarojen sijoituksia.

Liikunnan harrastamisen säilyttäminen on välttämätöntä, mutta vaatii vähemmän kuin sen lisääminen. Terveiden edistämisessä on välttämätöntä jo saavutettujen tulosten ylläpito, liikunnassa omaksuttujen tottumusten jatkaminen ja siihen tarvittavien edellytysten säilyttäminen. Tämä vaatii sekä yksilöiden että yhteiskunnan tasolla vähemmän voimavaroja kuin liikunnan lisääminen.

Liikunnan ylläpidosta tinkiminen johtaisi joka tapauksessa jo saavutettujen hyötyjen menetykseen, liikunnan edellytysten heikentymiseen ja liikunnan puutteen aiheuttamien haittojen ja kustannusten kasvuun.

Ei vain velvollisuus, vaan suuri mahdollisuus

Liikunta, kuten moni muu terveyteen vaikuttava elintapa, on suuressa määrin henkilökohtainen valinta: voin, jos tahdon. Sekä voiminen että tahdominen vaihtelevat kuitenkin suuresti. Läheskään aina ne eivät riitä tekoihin ilman helpottavia ja vahvistavia tekijöitä.

Kuntalaiset tarvitsevat mm. lähimmäisten, opilaitosten, ammattihenkilöiden, järjestöjen ja tiedotusvälineiden antamaa tukea, joka vahvistaa heidän tietoisuuttaan liikunnan merkityksestä ja heidän halukkuuttaan ja kyvykkyyttään liikuntaan. Lisäksi kuntalaiset tarvitsevat mahdollisuuksia liikuntaan helposti saavutettavin ja taloudellisin tavoin asianmukaisissa paikoissa ja ympäristöissä.

Kunnalla on mahdollisuudet antaa tarvittavaa tukea eri muodoissa tai edistää niiden saamista sekä välittömin että välillisin keinoin. Liikunnan edistämiseen kunnilla on käytettävissään suuria mahdollisuuksia ja paljon enemmän mahdollisuuksia kuin vaikuttaa moniin muihin terveyttä edistäviin tekijöihin.

Liikunnan edistämiseen velvoittaa toki myös laki. Kuitenkin sekä kuntalaisten että kunnan oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta kunta tekee viisaasti, jos se edistää liikuntaa mahdollisuutena ja sijoituksena eikä vain velvollisuutena.

Myös liikunnan edistämiseksi kunnilta vaaditaan viisautta tehokkaiden, tasapuolisten ja taloudellisten keinojen valintaan ja käyttöön. Väestötasolla liikuntaa on mahdollista lisätä merkittävästi vain käyttämällä useita ”liikunnan juuriin” vaikuttavia strategioita. Tällaisia ovat

- työn kohdistaminen koko väestöön, mutta eri väestöryhmien ja kunnan ajankohtaiset tarpeet huomioiden,
- liikunnan edistäminen fyysisenä aktiivisuutena eli kaikissa sen ilmenemis- muodoissa, ei vain harrastuksena ja organisoituna toimintana,
- toimiminen koko yhteiskunnan, sen eri yhteisöjen, kuten työpaikkojen ja järjestöjen, sekä yksilöiden tasolla,
- toimenpiteiden toteuttaminen pitkäjänteisesti ja koordinoitusti yhteiskunnan useilla alueilla (terveydenhuolto, opetus, liikenne, yhdyskuntasuunnittelu, työpaikat, järjestöt) ja yhteistyössä useiden ammattiryhmien kanssa,
- liikunnan edistämisen sitominen muihin yhteiskunnassa tärkeisiin ja ajankohtaisiin hankkeisiin, kuten lihavuuden ehkäisyyn,



MAURITATILAINEN

syрjätymisvaaran vähentämiseen ja ympäristölle edullisten yhdyskuntarakenteiden ja liikennemuotojen edistämiseen,

- väestön, ryhmien ja yksilöiden tarpeiden ja mahdollisuuksien kuuleminen ja huomioon ottaminen tasa-arvoisesti toimenpiteiden ja ohjelmien suunnittelussa ja toteuttamisessa,
- mahdollisuuksien lisääminen yhdenvertaiseen osallistumiseen,
- liikunnan mahdollisuuksien lisääminen erityisesti päivittäisissä toimintaympäristöissä
- luotettavin tavoin tehokkaiksi osoitettujen keinojen käyttäminen.



Yhden hyvin dokumentoidun esimerkin liikunnan pitkäjänteisestä ja tuloksellisesta edistämisestä, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa on käytetty johdonmukaisesti päteviksi osoitettuja perusteita, strategioita ja keinoja, tarjoaa Turun kaupungin toiminta. ■

ILKKA VUORI
professori
UKK-instituutti
Tampere

Lisätietoja:
www.turku.fi/liikuntavirasto

TILASTOT

Myös seutujen sisäinen muutto supistunut

Maakuntien välinen nettomuutto MINIMISSÄÄN

■ Tilastokeskuksen arvio 2009 - 2010 väestötiedoista on valmistunut. Koko maan väkiluvun arvellaan lisääntyvän 25 000 henkilöllä. Kasvu viime vuodesta on 0,5 prosenttia. Syntyneiden enemmyyttä on 10 500 (syntyneitä 60 100 lasta; pieni vähennys viime vuodesta), loput 14 400 henkilöä on maahanmuuton enemmyyttä.

Kuntien välinen muuttoliike oli 259 000 henkilöä. Luku sisältää lähinnä lyhyitä muuttoja kasvukaupunkeihin ja niistä pois naapurikuntiin, mutta selvästi vähemmän kuin viime vuosina.

Väestömuutokset maakunnissa

Vuodet 1999 - 2000 olivat voimakkaan pitkämatkaisen, maakuntien välisen muuton aikaa. Vuoteen 2001 tämä ilmiö jo hidastui ja oli vähimmillään vuonna 2004 (Taulukko 1). Sitten se on taas hieman kasvanut.

Uusimaa koki vuonna 2004 muuttotappiota muille maakunnille Suomessa syntyneissä. Muualla syntyneet sitä vastoin muuttivat eri maakunnista Uudellemaalle enemmän kuin päinvastoin. Vuonna 2001 moni maakunta (mm. Lappi, Kainuu, Keski-Pohjanmaa ja Etelä-Pohjanmaa) vielä menetti väestöään selvästi, mutta ei enää seuraavina vuosina läheskään samalla tavalla.

Uudenmaan maakunnan väestö kasvoi vuonna 2009 noin 15 600 asukkaalla. Kokoismäärästä lähes puolet oli syntyneiden enemmyyttä, lähes 40 % ulkomaisen muuttoliikkeen enemmyyttä ja vain alle 20 % oli maassamuuton voittoa, josta ilmeisesti yli puolet Suomen ulkopuolella syntyneiden ansiosta. Maakunnan väestömuutos on suuren maahanmuuttovoiton ja syntyneiden enemmyyden takia vakaa eri vuosina.

SELVITYKSET

MAAKUNTAKESKUSTEN kirein verottaja Kajaani

■ Kajaani on kirein verottaja maakuntakeskuksista. Keskituloinen palkansaajaperhe maksaa vuonna 2010 Kajaanissa 1 865 euroa enemmän kunnallisia veroja kuin Helsingissä, jossa verotus on maakuntakeskusten joukossa keveintä.

Veronmaksajain Keskusliiton tuoreessa Kuntien verot Suomen maakunnissa 2010 -selvityksessä on vertailtu Manner-Suomen 19 maakunnan ja niiden keskeisten kaupunkien veroja.

Kajaanissa keskituloinen palkansaajaperhe