

## ***Lait, valtakunnalliset linjaukset ja suositukset tukena hoitajan työssä***

Liikunnan laaja-alaisista hyödyistä ikäihmisille on vankkaa näyttöä. Liikunta on todettu tutkimuksissa ja käytännön työssä toimivaksi ja kustannustehokkaaksi keinoksi ennaltaehkäistä ja hidastaa ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn heikentymistä. Toimintakykyisemmän ikäihmisen elämänlaatu on parempi, ja hän tarvitsee vähemmän ulkopuolista apua. Emeritusprofessori Ilkka Vuori on todennut: ”Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää tavanomaisen normaalin vanhenemisen aiheuttamien muutosten astetta ja seurauksia, edistää onnistuvaa vanhenemista ja vähentää tai kokonaan ehkäistäkin sairauksista johtuvaa vanhenemista.”

Suomessa on laadittu runsaasti lakeja, erilaisia linjauksia ja suosituksia, jotka ohjeistavat ja kannustavat vanhustyön ammattilaisia huomioimaan ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistäminen arjen työssä. Lait ym. antavat *hoitajille* perusteluja toteuttaa liikuntaneuvontaa ja liikunnallisia ratkaisuja työssään ikäihmisten parissa. Toisaalta niiden tarkoituksena on taata *ikäihmisille* oikeus saada tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan hyödyistä ja oikeudesta liikkua ja harrastaa kykyjensä mukaista liikuntaa eri ympäristöissä.

*Liikuntalaki (18.12.1998/1054)*. Liikuntalain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi lain mukaan ”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteisyyttä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”. Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneet ihmiset kuuluvat erityisryhmään.

*Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980)*. Lain tarkoituksena on:

- 1) tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista;
- 2) parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa;
- 3) parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää; sekä
- 4) vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista.

*Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:11. )* Laatusuositus on laadittu tukemaan Vanhuspalvelulain toimeenpanoa. Suosituksessa korostetaan ”mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, oikea-aikaisia ja monipuoliseen palvelujen tarpeen selvittämiseen perustuvia palveluja, palvelurakenteen muutosta, tarkoituksenmukaista henkilökunnan määrää ja osaamista sekä johtamista.”

*Terveydenhuoltolaki (30.10.2010/1326).* Lain mukaan "Kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonta on sisällytettävä kaikkiin terveydenhuollon palveluihin". Ikäihmisille annettava liikuntaneuvonta on terveysneuvontaa.

*Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia.* (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30) Ohjelman tavoitteena on edistää ikääntyvien ja iäkkäiden suomalaisten hyvinvointia liikunnan avulla. Ohjelmassa on laadittu 16 toimenpideohdotusta ja ne koskevat:

1. Eläkkeelle siirtyviä 60+ ikäisiä ihmisiä, joiden elämäntapaan liikunta ei ole kuulunut ja joiden liikkuminen vähenee entisestään eläkkeelle siirtymisen myötä.
2. 75+ ikäisiä ihmisiä, jotka asuvat vielä itsenäisesti tai kevyen tuen varassa kotona, mutta joiden itsenäistä selviytymistä uhkaavat alkavat liikkumisongelmat, muistisairaudet, masennus ja/tai yksinäisyys.
3. Kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevia toimintakyvyltään heikentyneitä ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ikäihmisiä.

Ehdotusten lähtökohtana ovat ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden tarpeet. Toimenpideohdotukset kohdennetaan päättäjille ja eri toimijoille valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Ehdotuksia on laadittu seuraaville osa-alueille: 1. Poikkisektoraalinen yhteistyö ja työnjako, 2. Liikkumisympäristöt ja -olosuhteet, 3. Liikuntaneuvonta ja liikuntatoiminta, 4. Yleinen tietoisuus, Asenteet ja osaaminen, 5. Tutkimuksen ja kehittämistyön vuoropuhelu, 6. Toimenpideohjelman koordinointi, seuranta ja arviointi.

*Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020* (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10) - julkaisussa todetaan, että "Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.

*Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen* (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6) laadittiin Ikäinstituutin, UKK-instituutin ja Suomen Gerontologisen tutkimuskeskuksen yhteistyönä. Laatusuosituksen on tarkoitettu palvelevan kaikkia, jotka päättävät, suunnittelevat, järjestävät sekä ohjaavat ikääntyneiden ihmisten terveystoimintaa tai opastavat asiakkaitaan liikuntapalveluiden piiriin.

*Ikäihmisten liikuntasuositusten* lähtökohtana on, että ikäihmisten tulisi ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta. Iäkkäille suositellaan:

- Kestävyyuskunnan harjoittamista, esim. reipasta kävelyä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai raittavana 1 tunti 15 minuuttia viikossa (tai näitä yhdistellen).
- Lihastoima- ja /tai yhdistettyä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa. Yli 80-vuotiaiden ja henkilöiden joiden, jotka ovat huolissaan kaatumisista, tulisi erityisesti harjoittaa tasapainoa.
- Tasapaino- ja ketteryysharjoittelua kaksi-kolme kertaa viikossa
- Venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.

Suositusten mukaan ikäihmisen kanssa tulee laatia liikkumissuunnitelma, jossa huomioidaan iäkkään terveystilanne ja omat mieltymykset.

On paljon iäkkäitä, jotka eivät yllä liikuntasuositusten mukaiseen liikunnan määrään. Liikuntasuosituksia tuleekin soveltaa iäkkään terveyden ja toimintakyvyn mukaan. Hyvä on muistaa, että raihaistenkin iäkkäiden on mahdollista kohentaa liikkumis- ja toimintakykyään. Liikahdus voi johtaa liikkeeseen. Jokaisella askeleella ja istumasta seisomaan nousulla on merkitystä.

#### *Käypä hoito -suositus liikunnasta*

Suomalainen lääkäri-seura Duodecim on julkaissut vuonna 2010 Käypä hoito -suositukset liikunnasta. Lääkäri-seuran mukaan liikunta on keskeinen useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Suosituksissa annetaan ohjeita liikunnasta koskien muun muassa seuraavia sairauksia: sydän- ja verisuonitaudit, tyyppi 2 diabetes, keuhkosairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä mielenterveysongelmat.

#### **TEHTÄVÄ**

Tutustu johonkin yllä mainituista tarkemmin. Pohdi valitsemasi asiakirjan merkitystä omalle työllesi ja toisaalta asiakkaallesi.