

Teksti: KARI KOIVUMÄKI

Miltä etäisyys saa asiat näyttämään?

Toimittuani neljän vuosikymmenen ajan valtakunnallisessa liikuntahallinnossa jäin pari vuotta sitten eläkkeelle. Syksyllä 2015 pohdiskelin, mitä kaikkea tuolla lisääntyvällä omalla ajalla voisi tehdä. Eräässä Ikäinstituutin seminaarin esityskalvossa oli vastikään tällainen lista eläköitymisen mukanaan tuomista muutoksista: 1. palautuminen, 2. hyvinvoinnista huolehtiminen, 3. aikataulujen joustavuus ja 4. työhön liittyvät kuormitustekijät poistuvat.

Luettelo sisältää positiivisia asioita: uusia mahdollisuuksia ajankäytössä! Mitä tuo merkitsi omalla kohdalla ja miten se on heijastunut liikuntaan? Entä miltä suomalainen liikunta nyt näyttää, kun ei katso sitä aivan sisältäpäin?

Uuden vaiheen alkukokemuksia

Ajattelin pari vuotta sitten, että voisin lisätä ajankäyttöä kulttuuri- ja liikuntaharrastuksissa, luontoretkeilyssä, ulkomaanmatkailussa sekä erityisesti lastenlasten kanssa käytetyssä ajassa. Nyt parin vuoden jälkeen on ollut ilo todeta, että nämä kaikki ovat toteutuneet kuin itsestään. Lisäksi yllä luetellut elämänaalueet ovat sellaisia, että ne tukevat toinen toisiansa ja limittyvät luontevasti.

Lisäsin viikko-ohjelmaan säännöllisen, jokaviikkoinen kuntosalikäynnin, joka toteutuu nyt muiden liikunnallisten asioiden ohessa parituntisena viikkorutiinina. Ilo on ollut huomata, että korkeatasoinen sali on päivittäin täynnä ikäihmisiä. Senioriliikuntakortin käyttö – jota minulla ei vielä ole – on kotikaupungissani ylittänyt kaikki ennako-odotukset ja kortin säännöllisiä käyttäjiä on noin 15 000. Pitkäkestoinen ja rauhallinen kuntosalikäynnin joka-viikkoinen lopputulos on aina sama: mukava endorfiiniruiske ja selkeästi lisää energiaa tehdä muita mielenkiintoisia asioita.

Viimeaikaisilla luontomatkoilla kaikissa maanosissa tulee väijäämättä havainnoksi se tosiasia, että lentokoneet ja liikennevälineet täyttyvät aktiivisista ikäihmisistä, mutta toki siellä näkee myös nuorempia reppureissaajia ja matkabloggareita. Samat

aktiiviset ikäihmiset kansoittavat teatterit, museot, konsertit ja tulevat vastaan myös luontopoluilla tai sademetsissä. Näyttää, että Ikäinstituutin ”Voimaa vanhuuteen”-tunnus on tuottanut tulosta ja sille on yhä enenevässä määrin tilausta!

Kuntoutuksen ja liikunnan kohtalonyhteys

Työelämävuosina sai melko usein kuulla kahden lähialueen keskinäistä vähättelyä toinen toistaan kohtaan. Liikuntasektorilla puhuttiin, ettei sosiaali- ja terveystoimi tee tarpeeksi terveystuotantoa eteen, vaikka fysioterapian ja kansanterveysjärjestöjen piirissä olikin hyvin paljon osaamista ja aktiiviteettia. Vastaavasti sosiaali- ja terveyssektorilta kuuli usein epäilyjä siitä, että kansalliset liikuntaresurssit käytetään huippu-urheilun mitalijahtiin. Jos liikuntajärjestöissä onkin ”survival of the fittest”-henkeä, niin toki suomalaisessa liikuntajärjestelmässä tehdään myös arvokasta terveys- ja kuntoliikuntaa.

Kuntoutuksen yhteydessä toteutettava liikunta ja fyysinen aktiivisuus on jatkuvasti merkitykseltään varsin suurta. Liikuntaneuvonta valuu osin kuin vesi hanhen selästä, mutta kuntoutuksen yhteydessä tapahtuva liikunta johtaa usein pysyvään henkilökohtaiseen liikuntaharrastukseen. Kun olet liikunnallisesti aktiivinen, niin kuntoutus onnistuu myös paremmin. Tämän vuoksi terveydenhuollon johtotason tulisi vapauttaa muun muassa fysioterapia osaaminen kaikessa laajuudessaan asiakkaiden tukemiseen liikunnallisen kuntoutuksen eri osa-alueilla – siis ennaltaehkäisy-, hoito- ja kuntoutustoimissa. Tällä terveydenhuollon alueella on runsaasti yhtymäkohtia soveltavan liikunnan kenttään eli siis vammaisliikuntaan, kuten myös ikäihmisten tai pitkäaikaissairaiden liikunnalliseen ohjaukseen.

Soveltavan liikunnan näkymiä

Vammaisliikunnassa ja -urheilussa on tapahtunut viime vuosina asenteiden muutoksen myötä monia positiivisia kehityskulkuja. Oli periaatteell-

Se, että jokamiehen oikeudet viedään johdonmukaisesti koskemaan meitä kaikkia on osa Suomi-brändiä.

lisesti merkittävää, että **Leo-Pekka Tähti** valittiin vuoden urheilijaksi. Median ja siinä ohessa myös urheiluviestinnän muutos on tapahtunut tosiasia ja tähän lienee vaikuttanut nuoren urheilutoimittaja-kaartin esiinmarssi. Tämän kaltainen kehitys rohkaisee pois katsesuojusta aktiiviseksi osaksi suomalaista liikuntakulttuuria.

Ikäihmisten liikunnan osalta on tehty voimakasta taustatyötä muun muassa Jyväskylän yliopistossa, Ikäinstituutissa sekä kunnissa, ja näyttääkin siltä, että seniorikentällä toimitaan vahvasti myös omin voimin. Tälle toiminnalle soisi kansallisessa liikuntahallinnossa lisäpanostusta. Tässä on haastetta myös valtion liikuntaneuvostolle, joka on käynnistänyt arvioinnin soveltavan liikunnan kokonaisuudesta. Lisäksi eduskunnan päätöksellä käynnistynyt liikuntapoliittinen selonteko voisi myös tuoda vahvasti esiin sen usein liikunnan yhteydessä hoetun ketjun, jonka mukaan liikunta on lapsille luontaista, aikuisille välttämätöntä, mutta ikäihmisille elintärkeää.

Valtion liikuntaneuvoston jaostorakennetta ja jaostojen nimikkeitä uudistettiin liikuntalain muutoksen myötä vuonna 2015. Aiempi erityisliikunnan jaosto korvattiin tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusjaostolla, joka nimikkeenä vaikuttaa melko byrokraattiselta, mutta toki haasteet ovat edelleen osin aiemman kaltaiset. VLN:n verkkosivujen (liikuntaneuvosto.fi) perusteella – erityisesti päivittyvän työsuunnitelman mukaan – paljon uuttakin on käynnistetty ja on täysi syy toivoa, että opetus- ja kulttuuriministeriössä otetaan tarkkaan huomioon liikuntaneuvoston esittämiä lausuntoja sekä näkemyksiä.

Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoimintaa yhdistävä soveltavan liikunnan yhteistyöjärjestö SoveLi ry on toiminnassaan tuonut hienosti esiin esteettömän luontoliikunnan merkitystä ja haasteita. Tämä toiminta, jossa jokamiehenoikeudet vievät johdonmukaisesti koskemaan meitä kaikkia, on merkitykseltään sitä luokkaa, että se on myös osa Suomi-brändiä.

Mitä tavoitteeksi suomalaiselle liikuntapoliitikalle?

Liikuntahallinnon työvuosieni aikana ihmettelin usein sitä, että myös lääkäriskunnassa tuntui olevan paljon sellaisia edustajia, jotka olettivat liikunnan kokonaisuuden olevan suunnilleen sitä mitä saamme lukea lehtien urheilusivuilta. Toki ihmiset seuraavat kilpa- ja huippu-urheilua, joka on kuitenkin vain jäävuoren huippu. Median urheilupalstoilta ei kuitenkaan saa kuvaa siitä, mitä kabineteissa tehdään tai mitä liikunnan laajassa kentässä tapahtuu, joten esimerkiksi tutkija **Kati Lehtosen** väitöskirja ja muut tutkimukset ovat avanneet merkittävää uraa liikuntapoliittisen tutkimuksen saralla.

Valtakunnallinen liikunnan johtotason muutos ketjuna SLU – VALO – OK on ollut esimerkki sellaisesta ylätason kehittelystä, jossa koko liikunnan kenttää ei ole johdonmukaisesti kuultu. Aito kiinnostus kaikkien liikuntajärjestöjen asioihin ja haasteisiin on edellytyksenä sille, että keskuksella on koko kentän luottamus ja tuki. Tässä liikunnan ylätason rakenteessa on paljonkin merkitystä sillä, että liikunnan ja terveyden liitto saadaan toimimaan saumattomasti. Tämä haaste ei toteutuessaan vähennä maamme huippu-urheilupotentiaalia – pikemminkin päinvastoin.

Muutama haaste suomalaiselle liikunnalle

Liikuntaväellekin tuttu juristi **André Chaker** on kirjoittanut Suomi 100-juhlavuoden hengessä merkittävän teoksen ”The Finnish Miracle – 100 menestyksen vuotta”. Tämä noin 300-sivuinen teos esittelee Suomen vahvuuksia, joita ovat muun muassa koulutusjärjestelmä, tasa-arvo, rehellisyys ja puhdas luonto – siis osin samoja asioita, joita tuli kirjatuksi joitakin vuosia sitten valmistuneeseen Suomen maabrändiraporttiin **Jorma Ollilan** johdolla.

Liikunnan kentälle sovellettuina näistä voisi joutaa esimerkiksi seuraavan kaltaisen haasteen:

- Pidetään huolta puhtaasta luonnosta ja ympäristöstä, niin se pitää huolta meistä.
- Arvostetaan korkeata liikunta-alan osaamista – koulutusta, tutkimusta ja ohjausta.
- Vähennetään liikuntaelämän järjestöintridgejä ja tehdään liikuntahallinnosta avoimempaa.
- Rohkaistaan naisten liikuntatyötä myös ylätasolla ja kannustetaan liikkumaan erityisesti niitä, joille liikunta on kulttuurisista tai terveydellisistä syistä vaikeata.

KARI KOIVUMÄKI

Erityisliikunnan suunnittelija OKM:ssä 1976–2015

Sähköposti: kari.koivumaki@outlook.com



Pitkä sieniretki Vilman ja Ilarin (6 ja 3 v.) kanssa. Kuva: Eija Koivumäki.