



## Oikeus liikkumiseen?

Tätä kirjoittaessa eletään marraskuun pimeimpiä päiviä eikä Etelä-Suomen sateisenharmaa säätila houkuta ulkoilemaan. Pohjois-Suomessa on puolestaan viime päivinä taisteltu ennätyspakkasten ja ennätyskellisen aikaisin saapuneen lumen kanssa. Säätila ei houkuttele liikkumaan, mutta useimmat kuitenkin uhmaavat säätä joko pakosta tai vapaaehtoisesti ja lähtevät liikkeelle omasta kodistaan joka päivä. Joku suuntaa kaupungin kaduille ja joku toinen puistoon tai metsään. Useimmille meistä liikkuminen on itsestäänselvyys ja voimme enempiä miettimättä avata kotimme oven, kipaista hissille, portaikkoon tai suoraan ovesta ulos ja mennä mihin tahansa haluammekin.

Tässä numerossa keskustelija-osion tekstissä käsitellään liikunnan merkitystä hyvinvoinnille. Kirjoittajat tuovat esille tutkimustuloksia liikunnan moninaisista vaikutuksista niin psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Kirjoituksessa tuodaan esille hauskat ja itselle ni uudet käsitteet, jotka voisi kai suomentaa *vibreäksi liikunnaksi* (*green exercise*) ja *metsäkylvyksi* (*forest bathing*). Suomessa luonto on aina lähellä, ja suurimpienkin kaupunkien keskustoista on vain muutaman minuutin matka metsään tai ainakin metsikköön ja metsäpoluille, joten luonnossa liikkuminen on itsestäänselvyys. Ehkäpä siksi emme ole ymmärtäneet keksiä sille erityistä käsitettä. Useimmat suomalaiset haluavat asua luonnonläheisellä alueella ja luontoon pääsy on tärkeää. Monille yksi vaikeimmista asioista vanhetessa on luonnossa liikkumisesta luopuminen. Viime vuosina Suomessakin on alettu rakentaa luontopolkuja,

joilla on mahdollista liikkua rollaattorilla tai jopa sähköpyörätuolilla. Esteettömiä luontopolkuja on vielä aivan liian vähän, mutta niiden merkitys aletaan toivottavasti ymmärtää paremmin ja niiden rakentaminen lisääntyy. Toisaalta yhä useammat suomalaiset asuvat kaupungeissa tai kaupunkimaisessa ympäristössä. Siksi yhtä tärkeää on huomioida kaikki kaupunkiympäristön tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen, kuten kirjoittajat huomauttavat.

Vammaisjärjestöt, niin Suomessa kuin muualla, ovat aktiivisesti tuoneet esille ajatusta, että itse asiassa esteellinen ympäristö ja palveluiden puutteellisuus tuottaa vammaisuutta. Tästä näkökulmasta huomio pitäisi siirtää yhtä lailla siihen, millaista apua liikkumiseen on tarjolla ja miten esimerkiksi asuinalueita ja liikenneyhteyksiä rakennettaessa otetaan huomioon erilaiset liikkujat. Keinoja tukea liikkumista oman kodin ulkopuolella – myös silloin kun itsenäinen liikkuminen on erilaisten sairauksien, toiminnanvajavuuksien tai vammautumisen vuoksi vaikeaa – on olemassa. Keskinäinen apu ja tuki ovat yksi tärkeä arkinen keino, mutta on lukemattomia järjestöjä ja vapaaehtoisia, jotka tarjoavat apua liikkumiseen niille, jotka sitä tarvitsevat. Ongelma on se, että apu voi olla lyhytaikaisen projektin varassa. Lisäksi tällaisen avun ulkopuolelle jäävät usein ne, jotka sitä eniten tarvitsisivat: he, joiden toimintakyky on jo niin huono, että heidän on mahdotonta osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan ilman apua, joilla ei ole läheisiä, ja jotka eivät jaksa etsiä apua itsenäisesti ottamalla yhteyttä sosiaalipalveluihin saatikka etsiä internetistä vapaaeh-

toisjärjestöjen palveluita. Monet elävät arkeaan oman kotinsa vankeina. Muinaisina aikoina Suomessa kotipalvelun työntekijät saattoivat lähteä asiakkaansa kanssa kävellen ostoksille lähikauppaan. Viimeisten tutkimustulosten valossa tällainen toimintamalli oli erinomaisen viisasta, koska se palveli niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia tarpeita. Nykyisin kotipalvelu korkeintaan tarjoaa tietoa vapaaehtoisista avustajista, mutta viisaat kuntatoimijat pannotavat siihen, että myös iäkkäät kuntalaiset pääsevät liikuntapalveluiden piiriin tai saavat muuta apua liikkumiseensa. Julkisen sektorin toimijat voivat tuoda toimintaan jatkuvuutta, vaikka ulkoistaisivat palvelun muille sektoreille.

Liikkumiseen liittyen toinen ongelmallinen alue Suomessa on vanhojen ihmisten kuntoutuksen saatavuus; aihe, jota Gerontologia-lehdessäkin on aiemmin käsitelty. Se, että vanhojen ihmisten on vaikea saada kuntoutusta esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa tai vammautumisen jälkeen, kertoo siitä, ettei vanhojen ihmisten oikeutta liikkua itsenäisesti todella tunnusteta. Kuitenkin tiedetään, että nimenomaan vanhemmalla iällä toimintakyky heikkenee nopeasti pakollisen liikkumattomuuden seurauksena, ja sen palauttaminen on paljon hitaampaa ja työläämpää kuin nuoremmilla. Kuntoutus

maksaa tietysti rahaa, mutta toimintakyvyn heikkeneminen pysyvästi liikkumattomuuden seurauksena tulee pitkällä aikavälillä paljon kalliimmaksi, puhumattakaan ihmisten hyvinvoinnin heikkenemisestä elämänpiirin ja sosiaalisten suhteiden kapeutuessa. Hoivakulujen kasvusta huolissaan olevien laskutaitoisten ihmisten luulisi huomaavan tämän. Elämänlaatu ei selvästikään ole osa tätä ekonomistista diskurssia, mutta sen pitäisi olla, koska tiedetään, että sosiaalinen toiminta ja hyvä terveys ovat yhteydessä toisiinsa.

Tavoitteeksi tulee ottaa se, että jokainen voi halutessaan liikkua oman kotinsa ulkopuolella niissä asioissa, jotka kulloinkin ovat merkityksellisiä; olipa kyseessä sitten asioiden hoitaminen, ystävien tapaaminen, teatterissa käynti, kuntosalilla käynti, luonnossa ulkoilu tai mikä hyvänsä muu 'aktiviteetti'. Ja niille, jotka tähän apua tarvitsevat, sitä pitää olla saatavilla. Osa viisasta yhteiskuntapolitiikkaa on tukea jokaisen iäkkään ihmisen oikeutta liikkumiseen. Tässä sopii lainata englanninkielistä sanontaa *where there is a will, there is a way*, mikä suomeksi sanottuna tarkoittaa *kun on tahtoa, niin keinot löytyvät*.

Outi Jolanki, päätoimittaja