

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE

21.10.2014

KANSA TARVIKSEE TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ LIIKUNTAA ENEMMÄN KUIN KOSKAAN

Terveyttä edistävän liikunnan tarve on nykypäivän suomalaisilla ehkä suurempi kuin milloinkaan. Liikunnan lisäämisen rinnalla puhutaan erikseen liikkumattomuuden ja passiivisen ajan vähentämisestä. Lisää liikettä olisi saatava. Ei vain hikiliikuntaa, vaan myös päivittäistä liikkumista istumista tauottamaan.

Yksi rajapyykki terveysliikunnan historiassa saavutetaan tänä vuonna, kun valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää -ohjelma juhlii 20. toimintavuottaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön yhteinen KKI-ohjelma perustettiin vuonna 1995 poliittisessa tilanteessa, jossa ministeriöiden välinen käytännön yhteistyö oli vähäistä. Silloisen opetusministeriön neuvotteleva virkamies **Timo Haukilahti** ja sosiaali- ja terveysministeriön neuvotteleva virkamies **Kaj Koskela** käynnistivät suunnittelun ministeriöiden horisontaalisen yhteistyön lisäämiseksi.

Samaan aikaan professori **Ilkka Vuoren** lanseeraama terveysliikunta-termi sai vahvan jalansijan. Uudenlaiselle terveysliikunnan edistämishjelmalle oltiin myötämielisiä koko poliittisella kentällä.

– Hyvä asia oli helppo laittaa vireille, kun suunnitelmat olivat valmiit ja toteutuskelpoiset, kertoo Timo Haukilahti.

– Tämän tyyppinen yhteistyö on aivan poikkeuksellista tämän päivänkin hallintokulttuurissa, myös rahoituksellisesti. Yhteistyön arvo oli alkuaikoina erittäin suuri, sillä KKI-ohjelma toimi käytännön esimerkkinä yhteistyöstä kuntatasolle.

KKI-ideologia on säilynyt yksinkertaisena ja samanlaisena läpi vuosien: tarjotaan helppoa aloittelijalle sopivaa liikuntaa lähellä häntä itseään. KKI-ohjelman tavoitteena on herättää innostus liikkumiseen ja tukea liikunnan aloittamista. Samalla kannustetaan terveellisiin ravitsemustottumuksiin.

Taloudellinen tuki mahdolliseksi kaikille

KKI-ohjelma uudisti Haukilahden ja Koskelan johdolla alkuvuosinaan kunto- ja terveysliikunnan taloudellisen tuen myöntämisen, joka aiemmin toimi vahvasti valtiojohtoisesti.

– Loimme hakujärjestelmää ensimmäistä kertaa vapaan kilpailun kautta. Oli aivan poikkeuksellista, että mikä tahansa ry-muotoinen organisaatio, kunta tai jopa yritys saattoi hakea taloudellista tukea liikuttamiseen. Pääasia hakemuksessa oli, että hankkeella tavoiteltiin uusia liikkujia liikkumisen pariin.

– Hakijoita olikin jo heti alkuun paljon. Suuri määrä pieniä puroja, joista kuitenkin alkoi syntyä suurempaa virtaa, muistelee Haukilahti.

KKI-ohjelmasta haluttiin aidosti eri toimijoiden yhteinen ohjelma. Paikallishankkeista lähtenyt toiminta on levinnyt halki maan kuntien, työpaikkojen, järjestöjen ja yhdistysten jalostamana ja toteuttamana. Lähes kaikissa Suomen kunnissa on toiminut tai toimii edelleen KKI-hanke.

Koko Suomen ohjelma

KKI-ohjelman nykyinen ohjelmajohtaja **Jyrki Komulainen** näkee, että koko Suomen ohjelmalle on entistä vahvempi kysyntä.

– On varsin mieluisaa todeta, että KKI-ohjelman yhdelle vankimmista toiminnoista, paikallisten hankkeiden taloudelliselle tuelle on edelleen suuri kysyntä. Tästä kertoo tämän syksyn ennätyshakijamäärä eli noin 250 hakemusta eri järjestöiltä ja yhteisöiltä kattaen maantieteellisesti koko Suomen.

Liikkumattomuuden yhteinen haaste

Liikkumaton elämäntapa on noussut jo lihavuuteen ja tupakointiin rinnastettavaksi kansanterveyden ongelmaksi. Merkittävin muutos suomalaisten liikuntakäyttäytymisessä on tapahtunut päivittäisen liikkumisen ja työhön liittyvän fyysisen aktiivisuuden romahtamisena sekä vastaavasti istumisen lisääntymisenä. Komulainen tietää, että näissä muutoksissa piilevät tulevaisuuden haasteet.

– Työelämän ja työssä jaksamisen vaatimukset ovat entisestään korostuneet. Haasteeksi muodostuu, miten työurien pitenemiseen ja eläkeiän nousuun nykyinen voidaan todella vastata. Työelämän tulisi siis kyetä säilyttämään ikääntyvä työvoima työkykyisenä mahdollisimman pitkään ja näin pienentämään ennenaikaisesti eläkkeelle siirtyvien määrää, Komulainen pohtii.

Hän tietää, että raha puhuu yhteiskunnassa monesti näissäkin asioissa.

– Toisaalta sosiaali- ja terveydenhuollon haasteet liittyvät ensisijaisesti palvelujen riittävyyteen. Tiedetään, että vähiten liikkuvalla kolmanneksella aikuisväestöstä ilmenee eniten sairauksia. Näin riittämätön liikunta kasvattaa kuntien terveydenhoitomenoja huomattavasti. Väestön liikunnan edistäminen terveyshyötyjen ohella kannattaa siis myös taloudellisesti.

Tarvetta on, tekoja tarvitaan

Tänä päivänä arki- ja kuntoliikunnan merkitys on siis entistä kiistattomampi. Timo Haukilahti näkisi mielellään liikuntajärjestöjen roolin vahvemmin työikäisten ja ikääntyneiden liikuttajana.

– Hanketuen rahoituksesta alkuaikoina vain alle 10 prosenttia meni liikuntajärjestöille. Toivoisinkin liikuntajärjestöjen ottavan myös terveyttä edistävän liikunnan vahvemmin toimintaansa, pohtii Haukilahti.

– Liikuntajärjestöt ovat kuitenkin havahtuneet tähän ja tänä vuonna jo kolmannes tuetuista hankkeista oli liikuntajärjestöjen toteuttamia, iloitsee ohjelmajohtaja Komulainen.

Komulaisen mukaan KKI-ohjelman keskeisin toive tulevalta on, että nykyhetken siiloajattelu yhteiskunnassa niin valtakunnallisella kuin kuntatasolla jalostuisi horisontaaliseksi, jokaisen toimialan asiaksi.

– Liikunnan tulee olla osa yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa, sillä yksin liikuntatoimi ei kykene vaikuttamaan väestön liikunta-aktiivisuuteen, Komulainen visioi.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön / RAY:n rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus.

Ohjelman tavoitteena on kannustaa työikäisiä aikuisia säännöllisen arkiliikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin. KKI-ohjelma tukee paikallisia terveystieteiden hankkeita muun muassa myöntämällä taloudellista tukea. Ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES.

Lisätietoja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193,
jyrki.komulainen@likes.fi

www.kkiohjelma.fi

KKI-Juhlaseminaari kokoaa valtakunnallisen terveystieteiden verkoston

KKI-Juhlaseminaaria vietetään 5. marraskuuta 2014 Helsingissä yliopiston juhlasalissa kello 12–16. Seminaarissa katsastetaan lyhyesti terveystieteiden historiaan, vietetään hetki nykypäivässä ja luodaan katseet vahvasti tulevaisuuteen. Tulevaisuutta visioivat juhlapuhujina kansainvälisen yhteiskunnallisen markkinoinnin asiantuntija **Jeff French** (UK) sekä teknologiayrittäjä **Teemu Arina**.

Media on lämpimästi tervetullut mukaan Juhlaseminaariin. Paikalla seminaarissa on terveystieteiden pitkän linjan asiantuntijoita sekä keskeinen terveystieteiden toimijaverkosto.

Seminaari jatkuu kello 16–18 cocktail-tilaisuudella. Median ilmoittautumiset Juhlaseminaariin KKI-ohjelman tiedotussihteerille Anna Suutarille, anna.suutari@likes.fi p. 0400 247 986.