

Lahden kaupungin vanhusneuvosto

16.3.2026

Lahden kaupunki

Lahden vanhusneuvoston aloite Lahden ikäihmiset ja vanhukset – ”tehty kestäviksi”, mutta...

Arvoja kuvaavat iskulauseet, ”tehty kestäväksi” ja ”elämä on merkityksellistä”, löytyvät Lahden strategian visiosta vuoteen 2035. Valtuustososopimus vuoteen 2030 on puolestaan otsikoitu ”Hyvinvoinnin ja kasvun lahti”. Kummastakaan ei kuitenkaan löydy mainintaa ikäihmisistä tai vanhuksista. Näin siitäkkin huolimatta, että meitä elämäntyömme tehneitä ja veroja maksavia on joka neljäs. Samalla on myös sivuutettu realiteetti jokaisen lapsen, nuoren ja työikäisen päivittäisestä, vääjäämättömästä vanhenemisesta – ehkä tuo iskulause ei koskekaan meitä asukkaita, ihmisiä.

Tehty kestäväksi -iskulause toteutuu ikäihmisten ja vanhusten kohdalla vain siten, että työ- ja toimintakykymme on mahdollista eri keinoin ylläpitää ja kohentaa. Asukkaiden hyvinvoinnin edistämisestä on kaupungilla lakisääteinen, pääasiallinen vastuu. Tehokkainta se on ennaltaehkäisevin, monipuolisin, toimintakykyä ja kuntoutumista edistävin keinoin. Hyvinvointialueen trendinä ovat puolestaan nopeat kotiutukset hoidon ja muiden toimenpiteiden jälkeen. Myös kotihoidon lisääminen. Jokainen ymmärtää sen, ettei tavanomaisten, kotona tehtävien pikakäyntien yhteydessä voida uskottavasti puhua asiakkaan toimintakyvyn parantamisesta tai pitkäjänteisestä, tiettyä asiantuntijuutta edellyttävästä kuntoutuksesta.

Mikä neuvoksi?

Jo nykyisten monipuolisten palvelujen lisäksi tarvitsemme ilmaisia ja esteettämiä vesiliikuntamahdollisuuksia sellaisille, jotka vielä kykenevät näitä hyödyntämään. Vesiliikunta, kuten vapaa uinti ja ohjatut vesijumpat kehittävät harjoittajansa työ- ja toimintakykyä.

Eläkeikäisten työ tarkoittaa yhä useammin 24/7 tehtävää omaishoitajan työtä, lastenlasten hoitamista, vapaaehtoistoimintaa aktiivisena toimijana sekä oman arjen hallintaa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että vanhusten hyvä toimintakyky on strategioissa kuviteltu iankaikkisuuden kestäväksi.

Vesiliikunnassa veden vaste ja noste edesauttavat nivelten liikkuvuuden, lihasvoiman ja tasapainon kehittämisessä. Allas mahdollistaa esim. alaraajaleikkausten ja muiden vaativien vammojen jälkeen liikkumisen lähes normaalisti, mutta kevennetysti. Mitä esteettömämpi ja tilavampi uimahalli-erityisallas -kuntosali-yhdistelmä on, sitä kuntouttavampia ne yhä useammalle ovat.

Ikäihmisten ja vanhusten hyvä työ- ja toimintakyky edellyttävät jatkuvaa harrastuneisuutta, mahdollisuuksia ja ohjausta. Monille vesiterapia- ja kuntosalikäytön esteenä ovat kustannukset ja/tai osaamisen vaje. **Tarvitsemme käytännön ratkaisuja. Ehdotuksemme on esitelty oheisessa liitteessä.**

Lahden vanhusneuvosto

Viittaamme aloitteessa oleviin perusteisiin: *Lahden ikäihmiset ja vanhukset – ”tehty kestäviksi”, mutta ...*

Tavoitteemme on teille ja meille yhteinen:

Riittävä toimintakyky mahdollisimman pitkään kotona asumiseen.

Vanhusten kyky selviytyä omasta ja läheistensä arjesta.

Vanhusten kyky edelleen ja voimiensa mukaan osallistua omaa tai muiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä edistäviin palveluihin ja/tai vapaaehtoistoimintaan

Edustamme joka neljättä lahtelaista. Haluamme olla osa elinvoimaista ja hyvinvoivaa Lahtea.

Seuraavat ehdotuksemme (6) liittyvät ohjatun vesivoimistelun ja kuntosaliharjoittelun lisääntyvän tarpeen tyydyttämiseen sekä esteettömyyden kaikkinaiseen huomioimiseen.

Pidämme tärkeänä, että ehdotuksemme huomioidaan tulevan vesiliikuntakeskuksen suunnittelussa, nykyisten tilojen remonteissa ja varsinaisessa toiminnassa.

1) Tulevan vesiliikuntakeskuksen suunnittelussa ja nykyisten tilojen remonteissa

toivomme huomioitavan mm. seuraavia asioita:

Tarpeeksi iso aikuisten vesijumppaan tarkoitettu allas.

Allas vähintään 30-40 henkilölle.

Altaan pohjan muoto mahdollistaa eri pituisille käyttäjille riittävän korkean vedenpinnan tason (esim. yläraajan liikkuvuusharjoitteet).

Sauna: lauteille johtavien rappusten askelmien nousu riittävän matala (vrt. alaraajanivelten liikkuvuusrajoitteet). Porraskaide. Pyörätuolia käyttävien tarpeet huomioon.

Esteettömyys kaikissa olosuhteissa. Tähän liittyvät myös opasteet, valaistus, lattiapintojen turvallisuus, apuvälinein liikkuminen.

Rannekekäytäntö.

2) Tällä hetkellä ilmainen, kertaluonteinen käyttökokeilu on kytketty liikuntaneuvontaan ja liikkumisresepti -lähetteeseen.

Ehdotamme, että vastaava **kertaluonteinen ja ilmainen starttiohjauskerta** suunnataan myös muille kuin edellä mainittujen toimintojen kautta tuleville.

Liikuntapalveluiden resurssien ja innovatiivisuuden kautta on mahdollista arvioida, toteutuisiko tämä parhaiten esim. keskitetysti ja suunnitellusti kahdesti vuodessa tai muulla tavoin. Nämä koskisivat sekä vesiliikuntaa että kuntosaliharjoittelua.

Ilmaisten, kertaluonteisten ohjauksellisten käyttökertojen hyödyt:

Tehokas vesiliikuntamalli niille vanhuksille, jotka eivät ole vielä siihen tutustuneet, uskaltaneet tai ryhmiin mahtuneet.

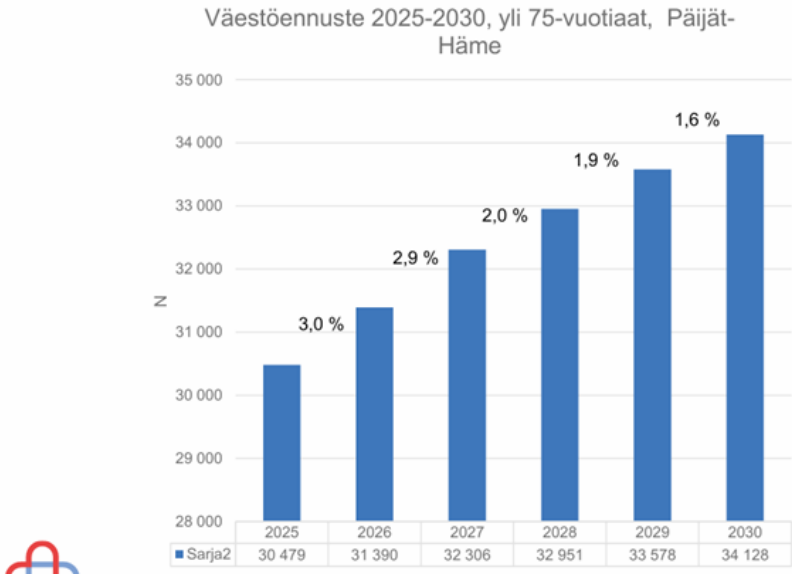
Tavoitteena on sen jälkeen jo toimiviin tai perustettaviin ryhmiin osallistuminen ja / tai omatoimiharjoittelu.

Tietopohja kuntosaliharjoitteiden vaikutuksesta ikäihmisten toimintakykyyn.

Kuntosalilaitteiden käytön ohjaaminen niin, että henkilö osaa jatkaa omatoimiharjoittelua.

- 3) Joka toinen (52 %) eläkeläisistä kipuilee toimeentulonsa äärirajoilla (Työväen kulttuuritapahtuma 2026). Jotta **uimahalli- ja kuntosalimaksut bussilippuineen** eivät suotta rajaisi vanhusväestön käyttöä, toivomme, että liikuntapalveluiden johto sekä elinvoiman ja hyvinvoinnin lautakunta arvioivat **mahdollisuuden tuottaa ilmaiseksi 65+ ikäisen väestön uimahallikäynnit**.
- 4) Liikuntapalveluissa on käytössä monipuolisia *Päätösten vaikutusten ennakkoarviointi - malleja* erityisesti hankkeiden osalta.
Kun liikuntapalveluissa nyt arvioidaan ehdotettujen toimien vaikuttavuutta, voitte asiantuntemuksellanne **täydentää** laatimaamme alustavaa ja Kuntaliiton suosittelemaa ennakkoarviointimallia (Kuntaliitto 2026). Se on sivuilla kolme, neljä ja viisi.
Monialainen toimintakyky ja hyvinvointi mahdollistavat Päijät-Hämeen hyvinvointialueen alueellisen tavoitteen (2025) toteutumisen. Sen mukaan tavoitteena on, että 94 prosenttia 75 + vuotta täyttäneistä kykenee asumaan kotona (Päijät-Sote 2025)
- 5) **Toiminnan vaikuttavuuden systemaattinen seuranta suhteessa lähtötasomittauksiin.**
Tämä soveltuu erityisesti liikuntaneuvonnan kautta ja liikkumisresepti-lähetteellä tulleille asiakkaille, joilla yksittäinen vesiliikunnan ja kuntosalin käyttö olisi ilmainen ja jonka tavoitteena on jatkossa omatoimiosallistuminen. Mikään ei estä soveltamasta tätä myös ryhmämuotoiseen vesiliikuntaan osallistuville. Lähtötasomittauksessa ja seurannassa on mahdollista hyödyntää alan opiskelijoiden työpanosta.
- 6) Uuden vesiliikuntakeskuksen valmistuessa on vaarana, että tiettyjen, eri puolilla kaupunkia sijaitsevien **lähiuimahallien remontointi ja ylläpito ovat vaakalaudalla**. Päätösten vaikutusten ennakkoarvioinnissa on tällöin huomioitava erityisesti ikäihmisiin ja vanhuksiin liittyvät kuntalaisvaikutukset – ihmisiin kohdistuvat vaikutukset. Ikään liittyvä realiteetti on, että suurin osa vanhuksista on riippuvainen joukkoliikenteestä, jonka käyttöä pidempi matka edellyttää.

yli 75-vuotiaat



Lähde: Päijät-Hämeen hyvinvointialue 2025. Väestöennuste 2025-2030.
Yli 75-vuotiaat.

Vanhusten uimahallin ja kuntosalin käytön tukeminen Lahdessa.

Alustava päätösten vaikutusten ennakkoarviointi (EVA) (Kuntaliitto 2026)

ja kysymyksiä Lahden kaupungin liikuntapalveluiden sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoiden vastattavaksi.

Kuntalaisvaikutukset. Ihmisiin kohdistuvat vaikutukset	THL:n (2024) tilaston mukaan 65+ tai sitä vanhempia lahtelaisista on joka neljäs. Kotihoidon piiriin tulevien määrässä tapahtuu selkeää nousua 65 ikävuoden jälkeen (548). Eniten vanhuksia oli kotihoidon piirissä 75-84 v. ja 85-94-vuotiaiden ikäryhmissä. Lahdessa oli kotihoidon asiakkaita vuonna 2024 yhteensä 3533 henkilöä.
--	--

	Päijät-Hämeen hyvinvointialue (2025) Palvelurakennettavoitteet vuoteen 2029 mennessä: Kotona asuvien yli 75-vuotiaiden osuus on 94 %. Säännöllisen kotihoidon piirissä enintään 10 % yli 75-vuotiaista. Palveluasumisen piirissä 2-3 % yli 75 vuotiaista. Omaishoidon tuen piirissä vähintään 3 % yli 75-vuotiaista. Tehostetussa palveluasumisessa 6 % yli 75 vuotiaista. ---- Eli: ennaltaehkäisevin toimin voidaan ainakin osittain vaikuttaa monialaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin mm. kotihoidon painetta keventävästi. ---- Uinti-, vesijumppa- ja kuntosalimahdollisuudet lisäävät nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa, vilkastuttavat verenkiertoa ja vahvistavat tasapainoa. Nämä ehkäisevät kaatumista ja edistävät henkilön resilienssiä. Tapaturmien ja leikkausten jälkeisen kuntoutuksen näkökulmasta toimintakyvyn palautuminen nopeutuu. ---- Kuntosalilla ja vesijumpassa on ehdotettu toteutettavaksi ilmainen starttiohjaus. Se rohkaisee ensinnäkin osallistumaan sekä myös omatoimiseen harjoitteluun.
Ympäristövaikutukset	Mikäli uimahalli ja kuntosali -yhdistelmä ovat kävellen tai pyörällä saavutettavissa, lisääntyy omatoimiliikkuminen ja hiilijalanjälki on pieni. Jos bussiyhteydet eivät palvele riittävästi, lisääntyy joko oman auton tai Lempi-liikenteen käyttö.

	Sujuvien kulkuyhteyksien puuttuessa vaarana on kotiin jääminen.
Organisaatiovaikutukset. Vaikutukset resursseihin.	Millainen on Lahden uimahallien ja niiden tai muiden kuntosalien käyttöaste ja mihin <u>kellonaikoihin</u> ne painottuvat? Löytyykö näistä vanhuksille markkinoitavia käyttö- ja ohjausaikoja? ----- Ohjauksen apuna voitaneen hyödyntää esim. lähialueen oppilaitosten liikunta- ja fysioterapia-alan opiskelijoiden harjoittelujaksojen mahdollisuuksia. Hyvinvointialueen palveluista saatu henkilökohtainen <i>liikkumisresepti</i> voidaan ottaa heti käyttöön, ellei muuta estettä ole. Kaupungin resurssien käytön näkökulmasta on tärkeitä, että liikuntaneuvontakäynneistä ja liikkumisresepti -neuvonnasta tehdään systemaattista vaikuttavuuden seurantaa. Esim. 2-3 kk kuluttua saadusta ohjauksen ja omatoimiharjoittelun (vesijumppa, kuntosali, muu) jälkeen arvioidaan tulos suhteessa lähtötasomittauksiin. Tämä palvelee suoriteperustaisen tiedon sijaan liikuntapalveluiden tuloksellisuuden seurantaa sekä hyvinvointialueen tiedonkeruuta. Potilastietojärjestelmän käyttöön oikeutettu henkilö tekee seurantakirjauksen neuvontaa saaneen henkilön potilastietoihin, nk. <i>liikku</i>-lehdelle.

	Ilmaisten palvelujen vaikuttavuuden seurantaan liittyvät aiheet sopisivat myös liikunta- ja fysioterapia-alan opiskelijoiden opinnäytetyön aiheiksi. ----- HYTE/ yhdyspintatoiminnalla on merkittävä rooli alueellisessa valmistelussa ja koordinoinnissa. Mikä on vanhusväestön osalta konkreettinen tilanne v. 2026 Lahden ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen yhdyspintatyössä?
Talousvaikutukset	Taloudelliset ja resurssien hyötyvaikutukset ovat palveluntuottajan (Lahti ja P-H:n hyvinvointialue) laskettavissa. Vaikuttavuuden seurannan kautta kyetään arvioimaan ennaltaehkäisevien ja varhaisen puuttumisen hyötyjä, kun tiedetään mm. sairaanhoidon, koti- ja omaishoidon, syrjäytymisen ym. kustannukset/henkilö. ---- Kuntalaisten talouteen ennaltaehkäisevillä toimilla on merkitystä. Näin erityisesti silloin, kun ja jos toimintakyky riittää omatoimiseen kotona asumiseen ja arjen hallintaan, omaishoidon 24/7 työhön, lastenlasten hoitoon, vapaaehtoistoimintaan jne. Mikäli ennaltaehkäisevin toimin voi edes osittain välttyä sairaanhoito ja kotihoitomaksuilta, on sillä myös kuntalaisille taloudellisia vaikutuksia.

Johtopäätökset	Palveluntuottajan yhteenveto päätösten vaikutusten ennakkoarvioinnista:

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiinne.

Lahden kaupungin vanhusneuvosto

LÄHTEET

Kuntaliitto (2026): Päätösten vaikutusten ennakkoarviointi.

<https://www.bing.com/search?q=p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6sten+vaikutusten+ennakkoarviointi&form=ANNTH1&refid=69710cf03afd4ccdb674b51c27bb149b&pc=LCTS> (luettu 12.2.2026)

Työväen kulttuuritapahtuma Jyväskylän Talvi (2026). Turvaverkon rajamailla – Ikäntyneiden köyhyys Suomessa.

<https://keski-suomi.menoinfo.fi/fi-FI/page/6978a9c91fc9c500076ce35e/turvaverkon-rajamailla-ikaantyneiden-koyhyys-suomessa> (luettu 3.3.2026)

THL (2024). Kaikki kotihoidon käynnit vuosittain ja ikäryhmittäin. Lahti. Tiedot järjestelmästä Avohilmo.fi

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus11/summary_kotih1103?alue_0=11810&alue_1=931458&alue_2=931471&sukupuoli_0=11936&saannollisyys_0=446222&kotihstatus_0=446224&mittari_0=446227# (luettu 12.2.2026)

Päijät-Hämeen hyvinvointialue (2025). Suunnitelma ikäntyneen väestön tukemiseksi.

<https://paijatha.fi/wp-content/uploads/2025/10/ValmisSuunnitelma-ikaantyneen-vaeston-tukemiseksi-2026-2029-IKU.pdf> (luettu 3.3.2026)

JAKELU

Elinvoima- ja hyvinvointilautakunta: elinvoimajohtaja Elina Laavi ja puheenjohtaja Milla Bruneau

Kaupunkikulttuuripalvelut, kaupunkikulttuurijohtaja Henna Eskonsipo-Bradshaw

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, johtava asiantuntija Pia Haverinen

Liikuntajohtaja Aleksi Nyström

Liikuntapalvelupäällikkö Markku Ahokas

Liikuntapalveluvastaava (vesiliikunta) Jenni Mikkola

Palvelupäällikkö (liikunnallisen elämäntavan edistäminen) Sanna-Maija Nurminen

Kaupunginhallituksen puheenjohtaja Pekka Komu

Hyvinvointiohjaaja, Ikääntyneiden asiakasohjaus, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Heli Hautalahti