

LAHDEN KAUPUNKI

ELINVOIMA- JA HYVINVOINTILAUTAKUNTA / KAUPUNKIKULTTUURIPALVELUT / **LIIKUNTA-
PALVELUT**

Viittaamme myös saatetekstissä 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 sekä nykyisten tilojen remonteissa.

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.

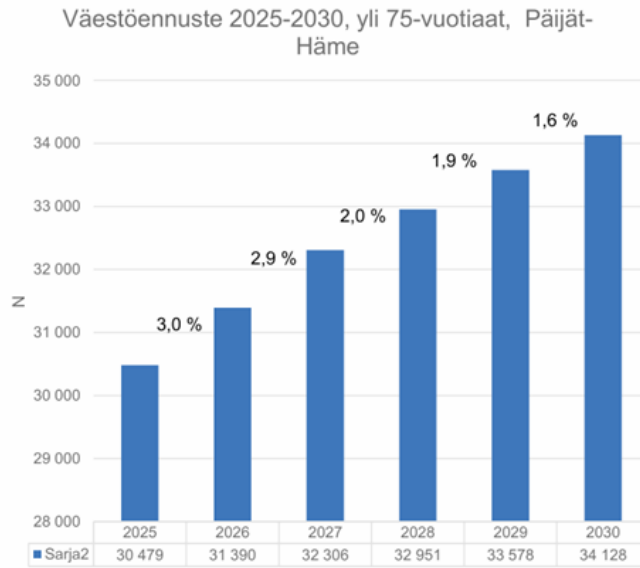
Tavoitteena on sen jälkeen jo toimiviin tai perustettaviin ryhmiin osallistuminen ja / tai omatoimiharjoittelu.

Tietopohja kuntosaliharjoitteiden vaikutuksesta ikäihmisten toimintakykyyn.

Kuntosalilaitteiden käytön ohjaaminen niin, että henkilö osaa jatkaa omatoimiharjoittelua.

- 3) Joka toinen (52 %) eläkeläisistä kipuilee toimeentulonsa ääri rajoilla (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 ennakoarviointi - malleja* erityisesti hankkeiden osalta.
Kun liikuntapalveluissa nyt arvioidaan ehdotettujen toimien vaikuttavuutta, voitte asiantuntemuksellanne **täydentää** laatimaamme alustavaa ja Kuntaliiton suosittelemaa ennakoarviointimallia (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) Liikuntaneuvonnan kautta ja liikkumisresepti-lähetteellä tulleet asiakkaat, joilla yksittäinen vesiliikunnan ja kuntosalin käyttö on ilmainen ja jonka tavoitteena on jatkossa omatoimiosallistuminen: **toiminnan vaikuttavuuden systemaattinen seuranta suhteessa lähtötasomittauksiin**.
- 6) Uuden vesiliikuntakeskuksen valmistuessa on vaarana, että tiettyjen, eri puolilla kaupunkia sijaitsevien **lähiuimahallien remontointi ja ylläpito ovat vaakalaudalla**. Päätösten vaikutusten ennakoarvioinnissa 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 ennakoarviointi (EVA) (Kuntaliitto 2026)
ja kysymyksiä Lahden kaupungin liikuntapalveluiden sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoiden vastattavaksi.

<p>Kuntalaisvaikutukset. Ihmisiin kohdistuvat vaikutukset</p>	<p>THL:n (2024) tilaston mukaan 65+ tai sitä vanhempia <u>lahtelaisista</u> on joka neljäs. <u>Kotihoidon</u> 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 <u>kotihoidon</u> asiakkaita vuonna 2024 yhteensä 3533 henkilöä.</p> <p>Päijät-Hämeen hyvinvointialue (2025) Palvelurakennetavoitteet 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.</p> <p>----</p> <p>Eli: ennaltaehkäisevin toimin voidaan ainakin osittain vaikuttaa monialaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin mm. kotihoidon painetta keventävästi.</p>
---	--

	<p>----</p> <p>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.</p> <p>----</p> <p>Kuntosalilla ja vesijumpassa on ehdotettu toteutettavaksi ilmainen starttiohjaus. Se rohkaisee ensinnäkin osallistumaan sekä myös omatoimiseen harjoitteluun.</p>
<p>Ympäristövaikutukset</p>	<p>Mikäli uimahalli ja kuntosali -yhdistelmä ovat kävellen tai pyörällä saavutettavissa, lisääntyy omatoimiliikkuminen ja hiilijalanjälki on pieni.</p> <p>Jos bussiyhteydet eivät palvele riittävästi, lisääntyy joko oman auton tai Lempi-liikenteen käyttö.</p> <p>Sujuvien kulkuyhteyksien puuttuessa vaarana on kotiin jääminen.</p>
<p>Organisaatiovaikutukset. Vaikutukset resursseihin.</p>	<p>Millainen on Lahden uimahallien ja niiden tai muiden kuntosalien käyttöaste ja mihin <u>kellonaikoihin</u> ne painottuvat?</p> <p>Löytyykö näistä vanhuksille markkinoitavia käyttö- ja ohjausaikoja?</p> <p>-----</p> <p>Ohjauksen apuna voitaneen hyödyntää esim. lähialueen oppilaitosten liikunta- ja fysioterapialan opiskelijoiden harjoittelujaksojen mahdollisuuksia.</p> <p>Hyvinvointialueen palveluista saatu henkilökohtainen <i>liikkumisresepti</i> voidaan ottaa heti käyttöön, ellei muuta estettä ole.</p> <p>Kaupungin resurssien käytön näkökulmasta on tärkeitä, että liikuntaneuvontakäynneistä ja liikkumisresepti -neuvonnasta tehdään systemaattista vaikuttavuuden seuranta. Esim. 2-3 kk kuluttua saadusta ohjauksen ja omatoimiharjoittelun (vesijumppa, kuntosali, muu) jälkeen arvioidaan tulos suhteessa lähtötasomittauksiin. Tämä palvelee suoriteperustaisen tiedon sijaan liikuntapalveluiden tuloksellisuuden seuranta sekä hyvinvointialueen tiedonkeruuta. Potilastietojärjestelmän käyttöön oikeutettu henkilö tekee seurantakirjauksen neuvontaa saaneen henkilön potilastietoihin, nk. <i>liikku</i>-lehdelle.</p>

	<p>Ilmaisten palvelujen vaikuttavuuden seurantaan liittyvät aiheet sopisivat myös liikunta- ja fysioterapialan opiskelijoiden opinnäytetyön aiheiksi.</p> <p>-----</p> <p>HYTE/yhdyspintatoiminnalla on merkittävä rooli alueellisessa valmistelussa ja koordinoinnissa.</p> <p>Mikä on vanhusväestön osalta konkreettinen tilanne v. 2026 Lahden ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen yhdyspintatyössä?</p>
<p>Talousvaikutukset</p>	<p>Taloudelliset ja resurssien hyötyvaikutukset ovat palveluntuottajan (Lahti ja P-H:n hyvinvointialue) laskettavissa.</p> <p>Vaikuttavuuden seurannan kautta kyetään arvioimaan ennaltaehkäisevien ja varhaisen puuttumisen hyötyjä, kun tiedetään mm. sairaanhoidon, koti- ja omaishoidon, syrjäytymisen ym. kustannukset/henkilö.</p> <p>----</p> <p>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.</p> <p>Mikäli ennaltaehkäisevin toimin voi edes osittain välttyä sairaanhoito ja kotihoitomaksuilta, on sillä myös kuntalaisille taloudellisia vaikutuksia.</p>
<p>Johtopäätökset</p>	<p>Palveluntuottajan yhteenveto päätösten vaikutusten ennakoarvioinnista:</p>

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiinne.

Lähdeaineisto ja jakelutiedot ovat jäljempänä.

Lahdessa 16.3.2026

Lahden kaupungin vanhusneuvosto

Puheenjohtaja **Inga-Maija Hyppölä**

Puhelin 040 707 6151

Sähköposti ingahyppola@gmail.com

LÄHTEET

Kuntaliitto (2026): Päätösten vaikutusten ennakoarviointi.

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

Työväen kulttuuritapahtuma Jyväskylän Talvi (2026). Turvaverkon rajamailla – Ikääntyneiden 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 ikääntyneen väestön tukemiseksi.

<https://pajjatha.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 Alekski Nyström

Liikuntapalvelupäällikkö Markku Ahokas

Liikuntapalveluvastaava (vesiliikunta) Jenni Mikkola

Palvelupäällikkö (liikunnallisen elämäntavan edistäminen) Sanna-Maija Nurminen

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