

Funded by the Nordic Council of Ministers

Ikääntyvien ulkona liikkumisen edistäminen Pohjoismaiden arktisilla alueilla

TOIMENPIDESUOSITUKSET

Nordic Arctic Healthy Ageing Communities -hanke

lokakuu 2026

Keskeiset toimenpidesuositukset terveen ikääntymisen edistämiseksi Pohjoismaiden arktisilla alueilla

1. Tervettä ikääntymistä ja ympärivuotista liikkumista tukevien ulkoympäristöjen parantaminen

Investoinnit ikääntyville sopivaan infrastruktuuriin, palveluihin ja aktiviteetteihin arktisilla maaseutu- ja haja-asutusalueilla. Investoinneilla varmistetaan välttämättömien palveluiden saavutettavuus, riittävä julkinen liikenne sekä turvallisten ja asianmukaisesti ylläpidettyjen ajo- ja kävelyteiden sekä kulkuväylillä sijaitsevien penkkien, kaiteiden ja levähdyspaikkojen käyttömahdollisuus. Myös liikenteen nopeusrajoitukset ja mahdollisuudet turvalliseen kävelyyn, pyörätuolilla liikkumiseen ja pyöräilyyn on priorisoitava.

2. Sosiaalisen osallistumisen, sukupolvien välisen vuoropuhelun ja asuinalueiden turvallisuuden edistäminen

Sosiaalista yhtenäisyyttä vahvistavien, yksinäisyyttä vähentävien ohjelmien sekä kaikkien asukkaiden asuinalueiden turvallisuutta parantavien ohjelmien kehittäminen ja tukeminen. Näiden ohjelmien tulee tukea keskinäistä ymmärrystä, yhteisön osallistamista ja merkityksellistä ylisukupolvista vuoropuhelua.

3. Yhdenvertaisen ja kestävän terveydenhuollon saatavuuden varmistaminen kaupungeissa, maaseudulla ja syrjäisillä seuduilla

Ennaltaehkäisevän hoivan ja hoidon sekä tukipalvelujen saavutettavuuden tulee vastata kaupunkiympäristöjen tasoa myös terveydenhuollon uudistusten aikana. Terveyden- ja sosiaalihuollon välimatkojen ja odotusaikojen lyhentäminen sekä katkeamattoman palveluverkoston luominen on ikääntyvien terveyden, itsenäisen elämän ja elämänlaadun tukemisen kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Kansainväliset ja pohjoismaiset ohjelmat suosittelevat:

- Yhdistyneiden kansakuntien kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma, Agenda 2030, erityisesti kestävän kehityksen tavoite nro 3 (SDG 3), pyrkii takaamaan terveen elämän ja hyvinvoinnin kaikenikäisille. Kestävän kehityksen tavoitteen nro 11 (SDG 11) pyrkimyksenä on **tehdä kaupungeista ja asuinyhdyskunnista osallistavia, turvallisia, selviytymiskykyisiä ja kestäviä**.
- Maailman terveysjärjestö WHO:n julistama terveen ikääntymisen vuosikymmen 2021–2030 -ohjelma (Decade of Healthy Ageing) keskittyy erityisesti **ikääntyville sopivien ympäristöjen rakentamiseen, yhtenäisten hoiva- ja perustason terveydenhuollon palveluiden tuottamiseen**, ikäsyrjinnän torjumiseen sekä ikääntyvien pitkäaikaishoidon saavutettavuuden parantamiseen.
- Pohjoismaiden ministerineuvoston Vision 2030 -toimintaohjelman tavoitteena on tehdä Pohjoismaista maailman kestävin ja integroitunein alue. Suositukset painottavat Pohjoismaiden sosiaalista kestävyyttä tukemalla tervettä ikääntymistä **koordinoidun terveyden- ja sosiaalihuollon, tilasuunnittelun, liikenteen, teknologian ja tasa-arvon toimien** avulla ja rakentamalla näin osallistavia, kestäviä yhteisöjä ikääntyvälle väestölle.

Hankkeen kuvaus

Grönlannin Pohjola-instituutin (NAPA) rahoittaman Arctic Healthy Aging Communities: Safe and inclusive outdoor environment and public spaces (Pohjoismaiden AHA-yhteisöt) -hankkeen tutkijat Oulun, Luulajan ja Reykjavikin yliopistoista ovat koonneet nämä suositukset. Hankkeessa tutkittiin, miten omissa asuinyhteisöissään asuvat ikääntyvät kokevat ulkona liikkumisen mahdollisuudet, turvallisuuden ja osallisuuden arktisten alueiden kaupunki- ja maaseutuympäristöissä. Lisäksi hankkeessa selvitettiin, miten näille alueille tyypilliset talviolosuhteet vaikuttavat ikääntyvien ulkona liikkumiseen.

Hankkeen alussa analysoitiin Suomen, Ruotsin, Islannin ja Norjan kansallisen tason ikääntymiseen liittyviä poliittisia asiakirjoja ja strategioita. Tarkastelussa havaittiin, etteivät ikääntymisohjelmat ottaneet riittävästi huomioon eri-ikäisiä asukkaita tai ne jättivät huomiotta arktisten alueiden erityispiirteet. Lisäksi havaittiin puutteita ulkoympäristöjä koskevassa tiedossa sekä arktisten ympäristöriskien ja -olosuhteiden tunnistamisessa (Emelyanova ym. 2024).

Hankkeessa kehitettiin yhdenmukaistettu ja pohjoisille alueille räätälöity kirjekysely suomeksi, ruotsiksi ja islanniksi (Larsson ym. 2026). Kysely lähetettiin 2000:lle satunnaisesti valitulle 70-vuotiaalle tai vanhemmalle asukkaalle Pohjois-Suomessa (Lappi, Kainuu, Pohjois-Pohjanmaa), Pohjois-Ruotsissa (Norrbotten, Västerbotten) ja Islannissa. Kysely käsitteli henkilökohtaisia ja asumisolosuhteisiin liittyviä asioita, asuin- ja viheralueita, liikkumista lähiympäristössä sekä ympäristön vaikutuksia liikkumiseen. Kyselyssä oli myös avoimia kysymyksiä, joihin vastasi yhteensä 811 osallistujaa (41 %). Vastaajien keski-ikä oli 77,7 vuotta. Puolet vastaajista oli naisia. Kyselyyn osallistuneet vastasivat pääpiirteissään osallistujamaiden väestörakennetta iän, sukupuolijakauman sekä asuinpaikan osalta. Vastaajien asuinyhteisötyypit vaihtelivat kaupunkialueista syrjäseutujen ja haja-asutusalueiden yhteisöihin. Vastaajien asuinpaikkojen moninaisuus on merkityksellistä, sillä ulkona liikkumisen mahdollisuudet, palvelujen saavutettavuus sekä välimatkat vaihtelevat Pohjolan arktisilla alueilla huomattavasti.

Tämän raportin suositukset perustuvat avoimien kysymyksien vastauksiin, joissa vastaajat omin sanoin kertoivat ulkona liikkumisen esteistä ja mahdollistavista seikoista sekä esittivät liikkumista edistäviä kehittämiskohteita (Emelyanova ym. 2026).

Ikääntyvien tärkeimmät viestit päättäjille

1. Ulkoympäristöjen parantaminen terveen ikääntymisen tukemiseksi

Suurinta huolta ikääntyville aiheuttavat yhteisöön liittyvät esteet, kuten palveluiden, aktiviteettien ja julkisen liikenteen rajallinen saavutettavuus. Monet vastaajista elävät syrjäseuduilla, joissa matkat välttämättömien palveluiden pariin ovat pitkät ja liikennevaihtoehtoja on tarjolla rajallisesti. He ovat korostuneen riippuvaisia yksityisautoilusta, ja heihin kohdistuu myös kohonnut eristyneisyyden riski. Toisen haasteen muodostavat henkilökohtaiset esteet, kuten heikentyvä terveys ja liikkumiskyky, kaatumisen pelko, yksinäisyys ja motivaation puute. Edellä mainitut voivat rajoittaa ulkoilua ja autoilua, heikentää kykyä itsenäiseen elämään ja kasvattaa riippuvuutta toisista ihmisistä. Vastaajat nostivat myös esiin ikääntyville sopivien julkisten tilojen tarpeen. Erityisesti kävelyreittien varrelle kaivattiin penkkejä, levähdyspaikkoja, kaiteita ja katuvaloja, jotka tukisivat pidempään kestävää ulkoilua ja tekisivät siitä turvallisempaa. Vastaajat korostivat myös, että teiden, kävelyteiden ja polkujen kunnossapitoa ja niiden turvallisuutta olisi tärkeää parantaa erityisesti talviaikaan. Keskeisimpinä toimina esiin nousivat lumen ja jään poistaminen, turvallisemmat liikenneolosuhteet, alhaisemmat ajonopeudet sekä parempi kävelyn, pyörätuolilla liikkumisen ja pyöräilyn infrastruktuuri, joka tukisi ympärivuotista liikkumista ja itsenäistä elämää.

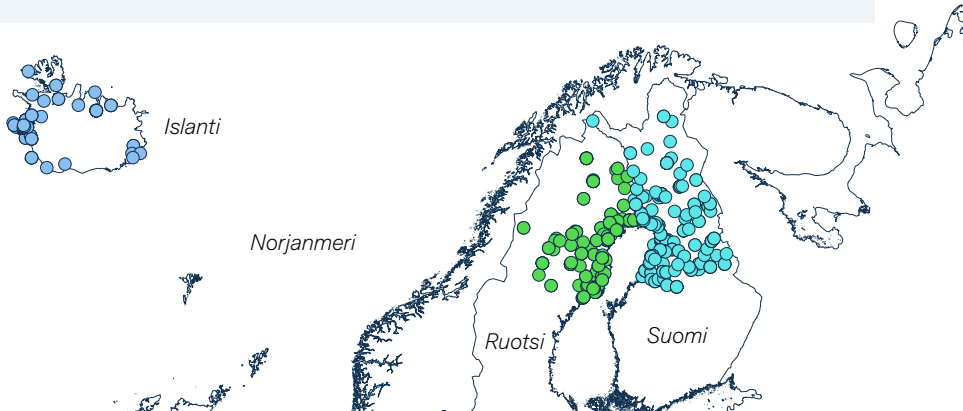
2. Yhteiskunnan toimintaan osallistumisen, sukupolvien välisen vuoropuhelun ja asuinalueiden turvallisuuden edistäminen

Arktisten haja-asutusalueiden ikääntyvät toivat esille rajalliset sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuudet. Tämä huolenaihe nousi esiin erityisesti vanhimmassa ikäryhmässä (yli 80-vuotiaat). Vastaajat ilmaisivat, että kohtaamispaikkoja, yhteisötiloja ja saavutettavia vapaa-ajanviettopaikkoja, kuten kirjastoja, liikuntakeskuksia sekä tervettä ikääntymistä ja hyvinvointia tukevia ulkoilualueita, tarvitaan lisää. Vastaajat korostivat myös sukupolvien välisten yhteyksien lujittamisen tärkeyttä. Keinoina tähän nähtiin yhteinen tekeminen ja yhteisölliset alustat, jotka tuovat yhteen ikääntyviä, nuoria ja perheitä. On myös tärkeää puuttua asuinalueilla vallitseviin ikään liittyviin jännitteisiin luomalla keinoja merkitykselliseen osallistumiseen ja lisäämällä tietoa siitä, millainen käytös saattaa tahattomasti häiritä iäkkäitä asukkaita. Osallistavia yhteisötiloja ja sukupolvien välisiä arkisia kohtaamisia tukeva politiikka voi vahvistaa sosiaalista yhdessäoloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, tehdä arktisten alueiden yhteisöistä turvallisempia ja auttaa niiden jäseniä tukemaan toisiaan.

3. Ikääntyvän väestön yhdenvertaisen ja kestävän terveydenhuollon saatavuuden varmistaminen

Ikääntyvät nimesivät tasa-arvoisen pääsyn terveydenhuollon piiriin ehdottomana terveen ikääntymisen edellytyksenä. Vastaajat korostivat erityisesti, että ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa on lujitettava koko elämänkaaren alusta loppuun, fyysistä ja henkistä hyvinvointia on seurattava säännöllisesti ja erilaisten palveluiden, kuten hammashoidon, diagnostiikan, erityisterveydenhuollon, kuntoutuksen ja sosiaalihuollon piiriin on päästävä oikea-aikaisesti. Erityisinä huolenaiheina nostettiin esiin pitkät etäisyydet, odotusajat, palveluverkoston aukot ja paikallisten palveluiden rajoitettu saatavuus syrjä- ja maaseudulla. Vastaajat korostivat, että hoivan ja hoidon sekä tukipalveluiden saavutettavuustason tulee vastata kaupunkialueiden vastaavaa tasoa myös terveydenhuollon uudistusten aikana. Yhteisöperustaisten palveluiden laajentaminen esimerkiksi tarjoamalla kotikäyntejä liikuntarajoitteisille asukkaille sekä Pohjoismaiden arktisten alueiden terveydenhuollon saavutettavuuden, saatavuuden ja jatkuvuuden parantaminen tukisivat ikääntyvien terveyttä, itsenäistä elämää, elämänlaatua ja mahdollisuuksia turvalliseen ikääntymiseen omassa kotiyhteisössään.

Kartta vastaajien maantieteellisestä jakaumasta





Terve ikääntyminen Pohjoismaiden arktisilla alueilla ja muilla Pohjolan syrjäseuduilla ei ole vain yksilötason terveyskysymys. Ikääntyvät tarvitsevat turvallisia, saavutettavia, hyvin ylläpidettyjä ja vetovoimaisia ulkoympäristöjä, jotka mahdollistavat ympärivuotisen liikkumisen myös haastavissa talviolosuhteissa, sekä yhteisöjä, jotka tukevat sosiaalista osallistumista sekä säännöllistä ja turvallista ulkoilua. Lisäksi tarvitaan asuinpaikasta riippumatonta tasa-arvoista pääsyä välttämättömien palveluiden ja terveydenhuollon piiriin.

Hankkeen julkaisut: **1.** Emelyanova, A., Blix, B. H., Larsson, A., Olafsdottir, S. A., & Rautio, A. (2024). Age-inclusive Arctic outdoor spaces: a policy review in four Nordic countries. International Journal of Circumpolar Health, 83(1). https://doi.org/10.1080/22423982.2024.2339561; **2.** Larsson A, Olafsdottir S, Rautio A, Emelyanova A. Methodological approaches to studying outdoor mobility and ageing in the Nordic Arctic context: Inclusion, rurality, and challenging environments. Social Sciences & Humanities Open (in press); **3.** Emelyanova A, Ólafsdóttir S, Rautio A, Larsson A (2026) Perceived Barriers and Enablers of Outdoor Mobility among Older Adults in Nordic Arctic Areas. Journal of Population Ageing. https://doi.org/10.1007/s12062-026-09576-2.

Anastasia Emelyanova

Arctic Health -tutkimusryhmä, Biolääketieteen ja sisätautien tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Suomi.

Agneta Larsson

Terveyden, lääketieteen ja kuntoutuksen yksikkö, Terveyden, koulutuksen ja teknologian laitos, Luulajan teknillinen yliopisto, Ruotsi.

Steinunn A. Olafsdottir

Fysioterapian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Islannin yliopisto, Reykjavik, Islanti.

Arja Rautio

Arctic Health -tutkimusryhmä, Biolääketieteen ja sisätautien tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Suomi.

oulu.fi/en/projects/AHA

Kannen kuva: Adobe Stock. Muut kuvat: norden.org.

Huom. Kartan ovat laatineet tekijät QGIS-ohjelmalla. Lähteet: tutkimusaineisto, GeoNames, Nordregio ja Eurostat/GISCO. Hallinnolliset rajat: © EuroGeographics.

UNIVERSITY OF OULU

LULEÅ UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

UNIVERSITY OF ICELAND