



HYVINVOIVAT JA TERVEET KUNTALAISET

– hyvinvointikunnan voimavara

Yksi elämä -terveystalkoiden tavoitteena on terveempi Suomi. Suuri osa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista päätöksistä tehdään lähellä - kunnissa. Yksi elämän tavoitteena on rakentaa kunnista vahvoja terveyttä ja hyvinvoivia luovia hyvinvointikuntia. Hyvinvointi, terveys ja hyvä elämä ovat kunnan vetovoimatekijöitä.

Yksi elämä -terveystalkoot on seitsemän kansanterveysjärjestön eli Aivoliiton, Diabetesliiton, FILHA:n, Hengityслиiton, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen muodostama kokonaisuus, jossa Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim on mukana asiantuntijana.

Kansansairaudet (WHO:n terminologiassa tarttumattomat sairaudet) koskevat tavalla tai toisella lähes jokaista suomalaista. Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriötä. Valtimosairaudet ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy. Aivoverenkiertohäiriöön sairastuu joka päivä 68 suomalaista. Joka kolmas sairastuu syöpään elämänsä aikana. Hengityssairauksia sairastaa miljoona ja diabetesta puoli miljoonaa suomalaista.

Kuntavaaleissa Yksi elämä -terveystalkoot tavoittelee seuraavaa

1. Jokainen päätös on terveyspäätös
2. Liikunta ja lähiluonto luovat terveyttä
3. Laadukasta elintapaohjausta tarvitseville
4. Terveyttä terveellisellä ravinnolla
5. Järjestöjen toiminta näkyviin kunnissa

1. JOKAINEN PÄÄTÖS ON TERVEYSPÄÄTÖS

Kaikilla kunnan päätöksillä on vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin joko suoraan tai välillisesti riippumatta siitä, mitä kunnan sektoria päätös koskee. Terveystalolaki (11 §) velvoittaa kunnan arvioimaan ja ottamaan huomioon päätösten vaikutukset väestön terveyteen ja hyvinvointiin.

On välttämätöntä, että päätösten vaikutukset ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin arvioidaan etukäteen. Sosiaali- ja terveyssektori ei voi yksin vastata kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista vaan siihen tarvitaan kunnan kaikkien sektorien ja kunnassa toimivien järjestöjen ja yritysten yhteistyötä ja panostusta.

- Kunnan tulee tehdä päätös käyttää päätösten hyvinvointi- ja terveysvaikutusten ennakoarviointia. Samalla tulee päättää, milloin ja kuinka laajana ennakoarviointi tehdään ja kenen vastuulla se on.
- Kunnan tulee laatia kirjallinen ohjeistus vaikutusten ennakoarvioinnista ja varmistaa, että päätösten valmistelijat saavat ennakoarviointiin riittävän tuen ja koulutuksen.
- Kunnan johdon ja päättäjien on sitouduttava siihen, että terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi otetaan huomioon päätöksiä tehtäessä.

2. LIIKUNTA JA LÄHILUONTO LUOVAT TERVEYTTÄ

Merkittävä osa kuntalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset. Pienillä muutoksilla voidaan saada suuria säästöjä: liikuntaneuvontaan käytettävä vuotuinen summa voidaan säästää jo neljän diabetestapauksen ehkäisyllä.

Liikkuminen on lääke, jolla voidaan pienentää terveysriskejä, ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, ylläpitää työ- ja toimintakykyä ja edistää kuntalaisten hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen ja oleilu luontoympäristöissä auttavat stressaavista tilanteista palautumista ja vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Rakennetun lähiympäristön ratkaisulla kannustetaan ihmisiä arki- ja hyötyliikuntaan.

- Kunnan tulee tarjota laadukasta ja matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa sitä tarvitseville kuntalaisille. Terveystalolla tulee olla toimiva yhteistyö liikuntatoimen sekä järjestöjen liikuntatoiminnan kanssa.
- Kunnalla on oltava omia liikuntapalveluja, joihin pääsee helposti liikkumaan. Liikuntapaikkojen on oltava esteettömiä ja huomioitava monitasoiset liikkujat.
- Kunnan on panostettava lähiliikuntapaikkoihin ja lähiluontoon. On huolehdittava, että jokaisella on luontoa lähellä. Kaavoitusratkaisujen tulee tukea arkiliikuntaa, kuten kävelyä ja pyöräilyä.
- Kunnan tulee koota tieto tarjolla olevista liikuntapalveluista ja niiden osana liikunnan vertaistuesta yhteen paikkaan kuntalaisten sekä ammattilaisten käyttöön.
- Kunnan on tärkeä tukea sote-järjestöjen tarjoamaa liikuntatoimintaa muun muassa avustuksilla ja maksuttomilla tai edullisilla tiloilla.

3. LAADUKASTA ELINTAPOHJAUSTA TARVITSEVILLE

Monet kuntalaiset tarvitsevat tukea terveellisissä elintavoissa ja elämänmuutoksissa. Sosiaali- ja terveyskeskuksessa tulee tarjota elintapaohjausta matalalla kynnyksellä. Vaikka sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisvastuu siirtyy tulevaisuudessa maakunnalle, monet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen palvelut ja toiminnot säilyvät kunnan tehtävänä. Kunnan ja tulevan maakunnan välille on välttämätöntä rakentaa toimiva yhteistyö, jotta ihmiset ohjautuvat tarvitsemiensa palvelujen pariin.

- Kuntaan tulee muodostaa monitoimijaisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluketjuja, jotka ulottuvat sote-palveluista kunnan eri sektoreille, kuten liikunta- ja kulttuuripalveluihin, sekä kunnassa toimivien järjestöjen toimintaan.
- Kunnassa on tärkeä olla laadukkaat ja riittävät terveyden edistämisen palvelut, kuten ehkäisevä terveydenhuolto, oppilashuolto ja koulu-terveydenhuolto, terveystarkastukset työelämän ulkopuolella oleville sekä tupakkavieroitus- ja päihdepalvelut. Siirtymävaihe maakunnallisiin palveluihin on suunniteltava tarkoin, jottei palveluihin tule katkoksia.
- Kunnassa on oltava kattavasti ja matalalla kynnyksellä tarjolla elintapaohjausta sitä tarvitseville. Kunnan - ja jatkossa maakunnan omien palvelujen lisäksi on tärkeää ohjata ihmisiä järjestöjen palveluihin, kuten vertaisryhmätoimintaan, liikuntakursseille ja sopeutumisvalmennuskursseille.
- Kunnan kannattaa kokeilla uusia tapoja toteuttaa elintapaohjausta ja sen viemistä lähelle kuntalaisia. Yksi esimerkki tästä on elintapa- tai terveiskioskit, jotka ovat matalankynnyksen palvelupaikkoja, joissa kuntalaisia neuvotaan terveyteen ja elintapoihin liittyvissä asioissa ja ohjataan tarvittaviin palveluihin.

4. TERVEYTTÄ TERVEELISELLÄ RAVINNOLLA

Päivittäin joka kolmas suomalainen osallistuu joukkoruokailuun. Esimerkiksi kouluaterioita nauttii päivittäin lähes miljoona suomalaista. Kun tarjotaan ravitsemussuosituksiin perustuvaa ruokaa, joukkoruokailuilla voidaan edistää kuntalaisten terveyttä. Lisäksi voidaan säästää. Jos suomalaiset söisivät 2 grammaa vähemmän suolaa päivässä, terveydenhuollon kustannukset vähenisivät 200 miljoonalla eurolla. Keskisuuren kaupungin kouluruokailussa (5 000 oppilasta) säästyy vuositasolla jopa 30 000 euroa, jos ateriat vaihdetaan ravitsemussuosituksen mukaisiksi Sydänmerkki-aterioiksi.

Panostaminen terveelliseen ruokaan on investointi, joka edistää kaikenikäisten kuntalaisten terveyttä, työ- ja toimintakykyä. Terveelliset ateriat tukevat hyvien ruokailutottumusten syntymistä ja parhaimmillaan malli siirtyy myös kotiin.

Kuntien ruokapalvelujen kilpailutuksessa tulee ruoan terveellisyys ottaa huomioon keskeisenä kriteerinä. Lisäksi aterioiden terveellisyyteen voidaan vaikuttaa sopimalla terveellisestä tarjonnasta palvelun tarjoajan kanssa. Terveellisyys on helppo määritellä kilpailutuksissa Sydänmerkin avulla.

- Kunnan tulee ottaa käyttöön Sydänmerkkiateriajärjestelmä ja varmistaa, että sen järjestämissä ruokapalveluissa tarjotaan Sydänmerkkikriteerien mukaan valmistettuja aterioita.
- Kunnan on sitouduttava ravitsemussuositukseen julkisten ruokapalvelujen hankintapäätöksissä sekä varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokakasvatuksessa.
- Kunnan on tärkeä toteuttaa ruokapalvelunsa kestävästi ja resursoida ne siten, että ravitsemussuositukset voivat toteutua ja että ruokakasvatukseen liittyvä monialainen yhteistyö on kunnassa mahdollista.

5. JÄRJESTÖJEN TOIMINTA NÄKYVIIN KUNNISSA

Järjestöjen toiminta tuottaa terveyttä ja toimintakykyä: aktiivisia kuntalaisia, jotka voivat antaa panoksensa yhteisölle myös auttamalla muita. Kunta, jossa on elinvoimainen järjestökenttä, tarjoaa toimintaa, osallisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia kuntalaisille.

Sote-järjestöjen toiminta täydentää julkisia palveluja ja menee lähelle ihmistä. Järjestöjen toiminnan ansiosta moni hoitoa vaativa terveysongelma jää syntymättä ja hoitojonot lyhenevät. Järjestöt tavoittavat myös niitä ihmisiä, jotka eivät hakeudu julkisiin palveluihin tai joiden tarpeisiin palvelut eivät vastaa. Kunta saa järjestöiltä arvokasta tietoa kuntalaisten arjesta ja kokemuksista.

Kun järjestöjen toimintaedellytykset turvataan, ne voivat keskittyä yhteisön hyvinvoinnin parantamiseen. Yksi euro järjestölle maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin.

- Järjestöjen toiminnot tulee nähdä kiinteänä osana kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä. Järjestölähtöinen auttaminen ja järjestöjen osallisuutta ja hyvinvointia tuottava toiminta tulee huomioida kunnan hyvinvointisuunnitelmassa osana kaikkien ikä- ja kohderyhmien toimenpiteitä.
- Järjestöjen palvelut, kuten vertaistuki, tulee liittää kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen rakenteisiin ja palvelupolkuihin. Sote- ja hyte-palvelut kytkeytyvät kiinteästi yhteen, ja kunnissa tehtävä hyte-työ on keskeisintä ennaltaehkäisyä.
- Kunnassa toimivien järjestöjen ja paikallisyhdistysten toiminta tulee turvata riittävillä toiminta-avustuksilla. Niille tulee tarjota neuvontaa ja ohjausta tukimahdollisuuksista.
- Järjestöjen ja kuntien kumppanuudelle tulee luoda selkeät rakenteet. Säännölliset yhteistyön muodot ja foorumit järjestö-kunta-yhteistyölle tulee vahvistaa osiksi kunnan vuodenvierailua ja niillä tulee tavoitella aitoa yhteiskehittämistä ja toiminnallista jatkuvuutta.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijajohdolla.