



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, Hengitysliiton, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen muodostama kokonaisuus, jossa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on mukana asiantuntijana.

Kansansairaudet (WHO:n terminologiassa tarttumat-
tomat sairaudet) koskettavat tavalla tai toisella lähes
jokaista suomalaista. Vähintään joka viides suomalai-
nen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä.
Valtimosairaudet ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy.
Aivoverenkiertohäiriöön sairastuu joka päivä 68 suo-
malaista. Joka kolmas sairastuu syöpään elämänsä
aikana. Hengityssairauksia sairastaa miljoona ja diabe-
testa 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. Terveystalkoot terveyttä terveellisellä ravinnolla
5. Järjestöjen toiminta näkyviin kunnissa

1. JOKAINEN PÄÄTÖS ON TERVEYSPÄÄTÖS

Kaikilla kunnan päätöksillä on vaikutusta ihmisten tervey-
teen ja hyvinvointiin joko suoraan tai välillisesti riippu-
matta siitä, mitä kunnan sektoria päätös koskee. Terveys-
denhuoltolaki (11 §) velvoittaa kunnan arvioimaan ja otta-
maan huomioon päätösten vaikutukset väestön tervey-
teen ja hyvinvointiin.

On välttämätöntä, että päätösten vaikutukset ihmisten
terveyteen ja hyvinvointiin arvioidaan etukäteen. So-
siaali- ja terveyssektori ei voi yksin vastata kuntalaisten
terveydestä ja hyvinvoinnista vaan siihen tarvitaan kun-
nan kaikkien sektorien ja kunnassa toimivien järjestö-
jen ja yritysten yhteistyötä ja panostusta.

- Kunnan tulee tehdä päätös käyttää päätösten hy-
vinvointi- ja terveysvaikutusten ennakoarviointia.
Samalla tulee päättää, milloin ja kuinka laajana
ennakoarviointi tehdään ja kenen vastuulla se on.

- Kunnan tulee laatia kirjallinen ohjeistus vaikutus-
ten ennakoarvioinnista ja varmistaa, että pää-
tösten 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 Suo-
messä vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustan-
nukset. Pienillä muutoksilla voidaan saada suuria
säästöjä: liikuntaneuvontaan käytettävä vuotuinen
summa voidaan säästää jo neljän diabetestapauksen
ehkäisyllä.

Liikkuminen on lääke, jolla voidaan pienentää ter-
veysriskejä, ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, yl-
läpitää työ- ja toimintakykyä ja edistää kuntalaisten
hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen ja oleilu luontoym-
päristöissä auttavat stressaavista tilanteista palautu-
mista ja vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Rakennetun
lähiympäristön ratkaisulla kannustetaan ihmisiä arki- ja
hyötyliikuntaan.

- Kunnan tulee tarjota laadukasta ja matalan
kynnyksen liikuntaneuvontaa sitä tarvitseville
kuntalaisille. Terveystalkoot tulevat olla
toimiva yhteistyö liikuntatoimen sekä järjestöjen
liikuntatoiminnan kanssa.
- Kunnalla on oltava omia liikuntapalveluja, joihin
pääsee helposti liikkumaan. Liikuntapaikkojen
on oltava esteettömiä ja huomioitava monen-
tasoiset liikkujat.
- Kunnan on panostettava lähiliikuntapaikkoihin
ja lähiluontoon. On huolehdittava, että jokai-
sella 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 tarjoota
maa liikuntatoimintaa muun muassa avustuksil-
la ja maksuttomilla tai edullisilla tiloilla.

3. LAADUKASTA ELINTAPAOHJAUSTA 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 kouluterveydenhuolto, 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 terveyskioskit, jotka ovat matalan kynnyksen 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 (5000 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 kilpailutuksessa Sydänmerkin avulla.

- Kunnan tulee ottaa käyttöön Sydänmerkki-ateriajärjestelmä ja varmistaa, että sen järjestämissä ruokapalveluissa tarjotaan Sydänmerkkikriteerien mukaan valmistettuja aterioita.
- Kunnan on sitouduttava ravitsemussuosituksiin 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 kohde-ryhmien toimenpiteitä.
- Järjestöjen palvelut, kuten vertaistuki, tulee liittää kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen rakenteisiin ja palvelupolkuihin. Sote- ja hyte-palvelut kytkettyvät kiinteästi yhteen, ja kunnissa tehtävä hyte-työ on keskeisintä ennaltaehkäisyä.
- Kunnassa toimivien järjestöjen ja paikallisyhdistysten toiminta tulee turvata riittäväillä 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 vuodenkiertoa ja niillä tulee tavoitella aitoa yhteiskehittämistä ja toiminnallista jatkuvuutta.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

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