

Valtuustoaloite kuntalaisten toiminta- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi

THL:n arvion mukaan vakavista liikkumisongelmista kärsiviä on vuonna 2033 noin 350 000 henkilöä. Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat, kuten esim. murtumat, selkäkipu ja nivelrikko aiheuttavat tällä hetkellä lähes miljoona avoterveydenhuollon käyntiä vuodessa. Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat vaikeuttavat ihmisten liikkumista ja lisäävät riskiä sairastua myös muihin kansantauteihin, kuten tyypin 2 diabetekseen tai masennukseen. Kipu myös eristää usein sosiaalisista suhteista ja heikentää suuresti toiminta- ja työkykyä. Väestön ikääntyessä, sote-menojen kasvu on väistämätöntä. Myös ylipaino on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, joka johtaa muihin sairauksiin. On arvioitu, että ylipainon puolittuminen parantaisi ennustetta huomattavasti ja noin 70 000 suomalaista välttyisi vakavalta liikkumisongelmalta. Liikkumisongelmien kasvua tai ylipainoon liittyviä ongelmia ei tule ratkaista vain terveydenhuollon toimenpiteillä. Tarvitaan myös ennaltaehkäiseviä toimia. Tällaisia toimia ovat mm. liikkumisen lisääminen ja sen mahdollistaminen kunnassa. Liikkumisen tekeminen mahdollisimman helpoksi ja houkuttelevaksi kaiken ikäisille edistää kuntalaisten toiminta- ja työkykyä. Tutkimukset osoittavat, että esteettömät kävelymahdollisuudet ja luontoympäristöt kannustavat myös iäkkäitä ihmisiä liikkumaan. Valtakunnallisesti on laskettu, että esimerkiksi kävelyn lisääminen 20 prosentilla tuottaisi yhteensä 3,3 miljardin euron ja pyöräilyn lisääminen 1,1 miljardin euron arvosta terveyshyötyjä. On olemassa vahvaa tieteellistä näyttöä siitä, että pyöräilyinfrastruktuuriin kohdistettujen investointien hyöty-kustannussuhde on vähintään viisinkertainen. Hyöty tulee nimenomaan terveysvaikutuksista. Kaupungin tulee kannustaa ja mahdollistaa eri keinoin kuntalaisten päivittäistä arkiliikuntaa. Liikunta saa aikaan sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia, lisää työ- ja toimintakykyä sekä myös säästää rahaa ennaltaehkäisevänä toimintana sairauksia vastaan. Toimintakyvyn edistämisen tavoitteet tulee myös kirjata kaupungin hyvinvointikertomuksiin ja – suunnitelmiin. Kuntalaisten toimintakyvyn lisäämisen edistämiseen kannattaa ottaa järjestöt ja yhdistykset mukaan. Tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen on myös päättäjien tehtävä. Selkä- ja nivelongelmat, murtumat ja muut tuki- ja liikuntaelinongelmat vaikeuttavat kuntalaisten arkea, eristävät sosiaalisista suhteista, ajavat toimeentulovaikeuksiin, yksinäisyyteen ja ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle. Kunnille tuki- ja liikuntaelinongelmat tarkoittavat saamatta jääneitä veroeuroja ja luovat mittavia kustannuksia. Pelkästään työikäisille Kela korvaa vuosittain 4,2 miljoonaa tuki- ja liikuntaelinongelmista johtuvaa sairauspäivää. Ennaltaehkäisy, ajoissa aloitettu hyvä hoito ja kuntoutus voivat osaltaan estää sairauslomaa, kalliita leikkauksia, ennenaikaisia työkyvyttömyyseläkkeitä. Edistämällä kuntalaisten toiminta- ja työkykyä vähennetään kunnan tulevia kustannuksia ja vahvistetaan koko kunnan elinvoimaa.

Kaupungin tulisi huolehtia, että tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen näkyy kunnan hyvinvointisuunnitelmassa ja -kertomuksessa. Hyvinvointikertomuksen tavoitteisiin olisi hyvä kirjata indikaattorit tuki- ja liikuntaelinongelmien ehkäisystä ja terveydestä. Hyvinvointikertomuksessa tuki- ja liikuntaelinterveyttä eri ikäryhmissä voidaan arvioida lukuisin eri indikaattorein. Indikaattoreilla voidaan arvioida esimerkiksi elintapoja (liikunnan harrastaminen, ravitsemustottumukset ja ylipaino), elämänlaatua (koettu terveydentila), toimintakykyä (työkykyä ja suorituskykyä kuvaavat indeksit), sairastavuutta ja tapaturmien esiintyvyyttä.

Ikääntyneiden kuntalaisten toimintakyvyn turvaamiseen tulisi laatia suunnitelma ja heille tulisi tarjota aktiivisesti ilmaisia tai edullisia liikuntamahdollisuuksia. Kaupungin terveydenhuollossa tulisi panostaa ihmisten omien voimavarojen tukemiseen, selkeisiin ja yksilöllisiin hoitopolkuihin sekä kuntoutukseen. Terveydenhuollossa tulisi mahdollistaa moniammatillinen työ tuki- ja liikuntaelinongelmien ratkaisemiseksi. Arjen elinympäristön tulisi tukea kuntalaisten työ- ja toimintakykyä (esim. esteettömyys, valaistut, hoidetut kevyen liikenteen väylät, monipuoliset ulkoliikuntamahdollisuudet sekä matalan kynnyksen liikuntaneuvonta). Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat kiinteä osa kaupungin strategiaa sekä talouden ja toiminnan suunnittelua.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan tehtävä myös maakunta- ja sote-uudistuksen jälkeen, vaikka soten järjestämisvastuu siirtyykin maakuntaan. Kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistämällä ja lisäämällä resursseja ennaltaehkäisyyn voidaan hillitä sosiaali- ja terveystalouden kustannuksia ja ylläpitää kuntalaisten toiminta- ja työkykyä. Näillä on vaikutusta kunnan elinvoimaisuuteen ja myös kuntien jatkossakin järjestämien palvelujen kustannuksiin. Sote-uudistuksen tavoitteena on varmistaa riittävät ja yhdenvertaiset palvelut kaikille, sekä kaventaa väestön hyvinvointi- ja terveyseroja. Suomeen syntyy uudistuksen myötä laaja-alaisia sosiaali- ja terveyskeskuksia, painopistettä siirretään erikoissairaanhoidosta perustasolle ja ehkäisevään työhön.

Uudet hyvinvointialueet voivat edistää kuntalaisten toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä monin tavoin:

-Vahvistetaan perustason ehkäisevää työtä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, kuten elintapaohjausta, ohjausta ja neuvontaa, mukaan lukien kohdennetut hyvinvointitarkastukset yhteistyössä kolmannen sektorin toimijoiden ja kunnan muiden toimialojen kanssa.

- Otetaan käyttöön elintapaohjauksen toimintamalli kansansairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

-Kehitetään varhaisen tuen ja matalan kynnyksen monialaista palveluneuvontaa ja räätälöityjä palveluja.

-Vahvistetaan digitalisaatiota ja mobiilipalveluita omahoidon ja ehkäisevän työn välineinä.

Siirtämällä painotusta ehkäisevään ja ennaltaehkäisyyn työhön, voidaan perustason sosiaali- ja terveystalouksissa vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä edistäviä sekä ehkäisevän ja varhaisen tuen toimintatapoja ja -palveluja. Raskaiden palveluiden tarve vähenee, mikä hillitsee kustannusten nousua pitkällä tähtäimellä. Edellä mainittuja toimintatapoja kaupunki voi ottaa jo nyt käyttöön, vaikka soteuudistus tuleekin.

Esitän, että Tampereen kaupunki panostaa kuntalaisten toiminta- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi edellä kuvatuin toimenpitein ja huolehtii, että tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen näkyy Tampereen hyvinvointisuunnitelmassa ja -kertomuksessa.

Tampereella 25.10.2021

Aila Dünder-Järvinen
Kaupunginvaltuutettu (sd)