



Hälsofrämjande

REGERINGENS POLITIKPROGRAM

SATSA PÅ HÄLSAN
- det lönar sig



Kom med och ge din insats för ett friskare liv för dig själv, dina närmaste och hela din kommun

Hälsan hör till de viktigaste värdena i människans liv och har en avgörande betydelse för vårt välbefinnande. Politikprogrammet utmanar alla Finlands kommuner, sjukvårdsdistrikt, organisationer, näringslivet, arbetsplatserna och varje individ att tillsammans främja befolkningens hälsa.

Vi kan minska de kostnader som orsakas av hälsotjänster, sjukfrånvaro och förtidspensionering genom att direkt påverka orsakerna till de vanligaste folksjukdomarna. Samtidigt förbättrar vi befolkningens allmänna hälsa och minskar hälsoskillnaderna mellan olika folkgrupper.

Politikprogrammet för hälsofrämjande syftar till att

- varje kommun kommer överens om vilka mål som ställs och vilka åtgärder som vidtas för att främja invånarnas hälsa och välbefinnande samt följer upp hur dessa mål uppfylls
- den bebyggda miljön, trafikarrangemang, cykelleder, skolgårdar och närliggande motionsplatser utvecklas så att de är trygga och tillgängliga för alla
- rådgivningsbyråer, skolor, hälsovårdscentraler och företagshälsovård får stöd för sina mål att främja sundare levnadsvanor – minskad övervikt, mer motion, hälsosammare kost, rökfrihet och minskat alkoholbruk
- varje människa har både rätt och möjlighet till delaktighet, samhörighet och fritidsintressen

Främja hälsan – ge din kommun bättre förutsättningar för framgång

Kommunernas högsta ledning bär ansvaret för de beslut som gäller välbefinnande och hälsa samt för ledningen av hälsofrämjande insatser. Den pågående kommun- och servicestrukturreformen ger oss en utmärkt chans att rusta upp strukturerna för hälsofrämjande åtgärder. Ansvaret bör ligga hos dem som har makten att fatta tvärsektoriella beslut med återverkan på människors hälsa.

Det är mångdubbelt billigare att förebygga sjukdomar än att behandla dem. En satsning på rådgivningsarbete, skolhälsovård, motionsmöjligheter och hälsoorganisationer är ingen extra kostnad utan en investering som garanterat ger avkastning.

- *Många folksjukdomar kan förebyggas genom små justeringar av levnadsvanorna.*
- *Om den förlorade arbetsinsatsen till följd av livsstilssjukdomar minskar med en femtedel stiger sysselsättningsgraden med tre procent.*

En frisk anställd är produktiv

Arbetslivet ställer allt högre krav, befolkningen åldras och vårdberoendet ökar. Därför har det blivit allt viktigare att värna om de anställdas arbetsförmåga och välbefinnande.

Förebyggande företagshälsovård stöder de anställdas motivation och livsglädje i arbetet och främjar hälsan och tryggheten både i arbetsgemenskapen och i arbetsmiljön. På det sättet minskar kostnaderna för sjukfrånvaro och förtidspension.

Varje euro som arbetsgivaren satsar på de anställdas motion på arbetsplatsen och under fritiden kommer tillbaka i form av ökad produktivitet: friska och välmående anställda klarar sig bättre i arbetet. Arbetshälsan främjas av gott ledarskap, nära samarbete mellan parterna samt av de anställdas möjligheter att påverka sitt eget arbete. De ger nytta både för arbetsgivaren och för arbetstagaren.

- *Drygt 7 700 finländare blev invalidpensionerade år 2007 på grund av psykiska störningar. Pensionskostnaderna för denna arbetsoförmåga uppgick till 793,8 miljoner euro.*
- *År 2005 hade arbetstagare i genomsnitt 8,6 sjukfrånvarodagar. Priset på en sjukdag är 200–400 euro. Däremot är kostnaderna för företagshälsovård cirka 230 euro per år och anställd.*

Hälsan påverkas av den bebyggda miljön

I själva verket är det helt andra metoder än vårdtjänster som mest bidrar till bättre hälsa och förebyggande av sjukdomar. God samhälls- och trafikplanering, byggnader som är tillgängliga för alla, trygga cykelleder, idrottsplatser och motionsslingor i närheten av bostadsområdena ger människor bättre möjligheter att bevara sin hälsa.

Brist på motion beräknas kosta det finländska samhället 300–400 miljoner euro per år bland annat i form av ökad förekomst av hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes.

Tillgängliga levnadsmiljöer förbättrar möjligheterna för rörelsehindrade att bo kvar i sina hem och röra sig i närmiljön och offentliga lokaler. Service som finns tillgänglig för alla ökar befolkningens välbefinnande, minskar behovet av service, skapar tryggare livsmiljöer och ökar människors självständighet.

Regelbundet underhåll av cykelleder och motionsslingor samt god belysning ger invånarna möjlighet att motionera tryggt och minskar risken för olyckor. Att investera i dem leder till besparingar inom hälso- och sjukvården.

- Årligen halkar över 50 000 finländare och ådrar sig skador.
- I Finland behandlas årligen över 7 000 lårbenshalsbrott. Priset på ett lårbenshalsbrott är 15 000 euro per år.

Hälsan börjar utvecklas i en viss riktning redan under barndomsåren

Barn och unga får baskunskaperna om ett hälsosamt liv av sina föräldrar och i skolan. När familjen har sunda mat- och motionsvanor lär sig barnen att välja goda alternativ också senare i livet. Barn och unga måste få möjligheter att tillägna sig faktakunskaper om hälsa som kan tillämpas i vardagliga situationer.

Skolor ska ge alla barn lika möjligheter att motionera och äta hälsosam kost. Skolgårdar bör locka barn till lek och motion under trygga förhållanden. Skolmaten ska vara hälsosam och barnen ska ha tillräckligt med tid att äta. Detta bidrar både till hälsan och till goda matvanor.

- *Ingredienserna till en portion skolmat kostar endast cirka 80 cent. Är det inte på tiden att skolmaten är värd minst en euro?*

Medierna kan sprida kunskap om hälsosamma levnadsvanor. De viktigaste kanalerna är tv, filmer och datorspel. Föräldrarna bör se till att barn inte via medierna blir utsatta för skadligt våld eller marknadsföring av ohälsosamma levnadsvanor. Föräldrarna bär också ansvaret för att barn och unga får tillräckligt med sömn och vila.

Skol- och studenthälsovården har nyckelrollen när det gäller att främja barnens och de ungas hälsa. Ett tillräckligt antal skolhälsovårdare är en satsning på framtiden. Hälsovården i andra gradens yrkesläroanstalter kräver särskild uppmärksamhet.

- *Av dem som studerar i yrkesläroanstalter röker 45 procent dagligen medan motsvarande siffra för gymnasieelever är 12 procent.*

Alla kan vara med – Delaktighet och samhörighet får oss att må bättre

Hälsan, funktionsförmågan, våra sociala nätverk och möjligheten att känna delaktighet är viktiga för oss alla. Frivilliga organisationer har en betydande roll i arbetet. De erbjuder kamrattstöd, stärker samhörigheten och utvecklar nya verksamhetsmodeller. Därför bör organisationer garanteras möjligheten att fortsätta med sitt arbete bland annat genom att erbjuda förmånliga lokaler och samlingsplatser.



Du kan själv påverka din hälsa genom små ändringar i livsstilen

Flera sjukdomar kan förebyggas genom sunda levnadsvanor: Tillräcklig motion, viktkontroll, hälsosam kost och rökfrihet ökar antalet friska levnadsår. Redan små justeringar påverkar hälsan.

Årligen insjuknar 12 000 finländare i diabetes. År 2020 beräknas antalet diabetiker vara 300 000. Motion och viktkontroll minskar betydligt risken för diabetes. Redan en viktminskning på 5–10 procent skyddar hälsan.

- 57 procent av männen och 43 procent av kvinnorna var överviktiga år 2007. Om befolkningen hade normal vikt skulle 40 procent av typ 2- diabetes kunna förebyggas.

Det lönar sig alltid att sluta röka. Hälften av rökarna dör i förtid av tobaksrelaterade sjukdomar såsom cancer samt hjärt- och kärlsjukdomar. Varje år dör 4 000–6 000 människor av sjukdomar som orsakas av rökning.

- Rökning orsakar årligen cirka 1,2 miljoner sjukfrånvarodagar.

För hög alkoholkonsumtion leder till allvarliga skador: hälsan försämras, de anhöriga lider, normala sociala nätverk försvinner och sjukfrånvaron kan orsaka förlust av arbetsplats. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar, leversjukdomar, psykiska sjukdomar och cancer ökar. Dessutom orsakar alkoholbruket högre risk för död genom olycksfall. Årligen dör cirka 3 000 personer i Finland på grund av sitt alkoholbruk.

- De omedelbara kostnaderna för alkoholskador för samhället uppgår till 600–800 miljoner euro.

Mer information:

www.terveyskannattaa.fi
www.terveys2015.fi/svenska

Politikprogrammet hittar du på webbsidan:
www.stm.fi > svenska > Politikprogrammet för hälsofrämjande

■ SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET

Social- och hälsovårdsministeriet
PB 33, 00023 Statsrådet
Sjötullsgatan 8, Helsingfors
Telefonväxel (09) 16001
e-post: fornamn.efternamn@stm.fi

Politikprogrammet för hälsofrämjande
Programdirektör Majja Perho

www.stm.fi/svenska

Social- och hälsovårdsministeriets
broschyrer 2008:4swe
ISSN 1236-2123
ISBN 978-952-00-2576-2 (inh.)
ISBN 978-952-00-2577-9 (PDF)

