



Terveyden edistäminen

HALLITUKSEN POLITIIKKAOHJELMA

TERVEYS KANNATTAA
- sanoista tekoihin



Tule mukaan tekemään itsellesi, läheisillesi ja kunnallesi terveempi tulevaisuus

Terveys on ihmisen elämän tärkeimpiä arvoja ja hyvinvoinnin tärkeä osatekijä. Poliittikaohjelma kutsuu terveyden edistämisen talkoisiin kaikki Suomen kunnat, sairaanhoitopiirit, järjestöt, elinkeinoelämän, työpaikat ja jokaisen meistä.

Terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista ja varhaisesta eläköitymisestä aiheutuvia huomattavia kustannuksia voidaan hillitä, kun vaikutetaan suoraan keskeisiin kansansairauksien syihin. Samalla väestön terveydentila paranee ja terveyserot kaventuvat.

Terveyden edistämisen politiikkaohjelmalla pyritään siihen, että

- jokaisessa kunnassa vahvistetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä koskevat tavoitteet ja toimenpiteet sekä seurataan niiden toteutumista
- rakennettua ympäristöä, liikennejärjestelyjä, kevyen liikenteen väyliä, koulupihoja ja lähiliikuntapaikkoja kehitetään niin, että jokaisella on mahdollisuus liikkua turvallisesti ja esteettömästi
- neuvoloissa, kouluissa, terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa tuetaan pyrkimyksiä kohti terveitä elintapoja - vähemmän liikakiloja, enemmän liikuntaa, terveellisempää ruokaa, tupakat pois ja alkoholinkäyttö kuriin
- jokaisella on oikeus ja mahdollisuus osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja harrastuksiin

Edistä terveyttä – paranna kuntasi mahdollisuuksia menestyä

Kuntien ylimmällä johdolla on vastuu hyvinvointia ja terveyttä koskevista päätöksistä ja terveyden edistämisen johtamisesta. Meneillään oleva kunta- ja palvelurakenneuudistus antaa oivan mahdollisuuden kunnostaa terveyden edistämisen rakenteita. Vastuu kuuluu sinne, missä on sananvaltaa poikkihallinnollisiin, terveyttä edistäviin ratkaisuihin.

Sairauksien ehkäiseminen ennalta on moninkertaisesti edullisempaa kuin sairauksien hoito. Satsaaminen hyvinvointineuvolatyöhön, kouluterveydenhuoltoon, liikuntapalveluihin ja alan järjestöjen toimintaan ei ole lisäkustannus vaan investointi, joka tuottaa takuuvarmasti.

- *Monia kansansairauksia voidaan ehkäistä ennalta pieninkin elintapamuutoksin.*
- *Työllisyysaste nousi kolme prosenttia, jos elintapasairauksista johtuvat työpanoksen menetykset vähenisivät viidenneksellä.*

Terve työntekijä on tuottava työntekijä

On entistä tärkeämpää huolehtia työntekijöiden työkyvystä ja hyvinvoinnista, kun työelämän vaatimukset kasvavat, väestö ikääntyy ja huoltosuhte heikkenee.

Ennalta ehkäisevällä työterveyshuollolla tuetaan työntekijöiden jaksamista sekä työyhteisön ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Näin vähennetään sairauspoissaoloista ja varhaisesta eläköitymisestä aiheutuvia kustannuksia.

Työpaikka- ja vapaa-ajan liikunnan tukeminen tuo satsatut eurot takaisin tuottavuutena, kun hyväkuntoiset työntekijät jaksavat paremmin. Hyvä johtaminen, tiivis yhteistyö eri osapuolten kesken ja työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet lisäävät työhyvinvointia. Ne ovat sekä työnantajan että työntekijän etu.

- *Runsaat 7 700 suomalaista jäi mielenterveyden häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2007. Työkyvyttömyydestä koitui 793,8 miljoonan euron eläkemenot vuonna 2007.*
- *Vuonna 2005 työntekijää kohden kertyi keskimäärin 8,6 sairauspoissaolopäivää. Yhden sairauspäivän hinta on 200-400 euroa. Sen sijaan työterveyshuollon kustannukset ovat noin 230 euroa vuodessa työntekijää kohden.*

Rakennettu ympäristö vaikuttaa terveyteen

Terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisemiseen vaikutetaan pääasias-
sa muilla keinoin kuin terveystalvakuilla. Hyvä yhdyskunta- ja liikennesuun-
nittelu, esteetön rakentaminen, turvalliset kevyen liikenteen väylät, lähili-
kunta- ja lenkkipolut lisäävät terveemmän elämän mahdollisuuksia.

Liian vähäisen liikunnan arvioidaan aiheuttavan Suomessa 300-400 miljoon-
nan euron vuosittaiset kustannukset muun muassa lisääntyneiden sydän- ja
verisuonisairauksien sekä diabeteksen takia.

Esteettömät elinympäristöt parantavat erityisesti toimintarajoitteisten mah-
dollisuuksia elää kotona, liikkua lähiympäristössä ja julkisissa tiloissa. Kaikkien
saatavilla olevat palvelut lisäävät väestön hyvinvointia, vähentävät palvelujen
järjestämisen tarvetta, parantavat elinympäristön turvallisuutta ja lisäävät
itsenäisyyttä.

Kevyen liikenteen väylien ja lenkkipolkujen hyvä kunnossapito ja valaistus
luovat turvalliset olosuhteet liikkumiseen ja ehkäisevät tapaturmia. Niihin
investoiminen tuo kustannussäästöjä terveydenhuollossa.

- *Yli 50 000 suomalaista liukastuu vuosittain ja saa vammoja.*
- *Suomessa hoidetaan yli 7 000 lonkkamurtumaa vuosittain.
Yhden lonkkamurtuman hoitaminen maksaa 15 000 euroa vuodessa.*

Terveyden suunta rakentuu jo lapsuudessa

Lapset ja nuoret oppivat terveellisen elämän aakkoset vanhemmiltaan ja
koulusta. Perheen terveet ruokailu- ja liikuntatottumukset ohjaavat teke-
mään hyviä valintoja myös vanhempana. Lapsille ja nuorille on rakennettava
taito hyödyntää terveyttä koskevaa tietoa arkipäivän tilanteissa.

Koulujen on annettava kaikille lapsille tasa-arvoiset mahdollisuudet liikkumi-
seen ja terveelliseen ravintoon. Koulupihojen on tarjottava paljon turvallisia
leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. Kouluruoan on oltava terveellistä, ja ruo-
kailuun on varattava riittävästi aikaa. Se on osa terveys- ja tapakasvatusta.

- *Kouluateriassa raaka-aineen osuus maksaa vain noin 80 senttiä.
Eikö olisi aika pyöristää osuus vähintään yhteen euroon?*

Media voi toimia terveellisten elintapojen ja tiedon välittäjänä. Tärkeimpiä
kanavia ovat televisio, elokuvat ja tietokonepelit. Vanhempien on suojeltava
lapsia ja nuoria heille haitallisen väkivallan kohtaamiselta ja epäterveellisten
elämäntapojen markkinoinnilta joukkoviestinten välityksellä. Heillä on vas-
tuu myös siitä, että lapset ja nuoret saavat tarpeeksi lepoa ja unta.

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat avainasemassa lasten ja
nuorten terveyttä edistettäessä. Kouluterveydenhoitajien riittävä määrä on
sijoitus tulevaisuuteen. Toisen asteen ammatillisten oppilaitosten terveyden-
huolto vaatii erityistä kehittämistä.

- *Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 45 prosenttia ja
lukiolaisista 12 prosenttia tupakoi päivittäin.*

Kaikki mukaan - Osallisuus ja yhteisöllisyys lisäävät hyvinvointia

Terveys, toimintakyky, sosiaaliset verkostot ja mah-
dollisuus osallistumiseen ovat meille kaikille tärkeitä. Kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli tässä työssä. Ne antavat vertaistukea, vahvistavat yhteisöllisyyttä ja kehittävät uusia toimintamuotoja. Siksi järjestöjen työlle on taattava riittävät toimintamahdollisuudet muun muassa edullisilla toimi- ja kokoontumistiloilla.



Sinä itse voit vaikuttaa terveyteesi jo pienillä elintapojen muutoksilla

Useita sairauksia voi ehkäistä terveellisillä elintavoilla. Riittävä liikunta, painonhallinta, terveellinen ravinto ja tupakoimattomuus ennustavat lisää terveitä elinvuosia. Jo pienillä elintapamuutoksilla voi vaikuttaa omaan terveyteensä.

Diabetekseen sairastuu vuosittain 12 000 suomalaista. Vuonna 2020 ennustetaan olevan 300 000 diabetekseen sairastunutta. Liikunta ja painonhallinta vähentävät selvästi diabetekseen sairastumisen riskiä. Jo 5-10 prosentin painonpudotuksella on terveyttä suojaava vaikutus.

- *57 prosenttia miehistä ja 43 prosenttia naisista oli ylipainoisia vuonna 2007. Jos väestö olisi normaalipainoista, kakkostyyppin diabeteksestä voitaisiin ehkäistä 40 prosenttia.*

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Puolet tupakoijista kuolee enenaikaisesti tupakoinnista aiheutuviin sairauksiin kuten syöpiin ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee joka vuosi 4 000-6 000 ihmistä.

- *Tupakointi aiheuttaa noin 1,2 miljoonaa sairauspoissaolopäivää vuodessa.*

Alkoholin liikkäytöstä aiheutuu huomattavia haittoja: terveys rapistuu, läheiset kärsivät, normaalit sosiaaliset suhteet katoavat ja poissaolot työstä saattavat johtaa työpaikan menetykseen. Riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, maksasairauksiin, psyykkisiin sairauksiin ja syöpiin kasvaa. Lisäksi runsas alkoholin käyttö lisää tapaturmaisia kuolemia. Alkoholin takia Suomessa kuolee vuosittain noin 3 000 ihmistä.

- *Alkoholihaittojen välittömät kustannukset yhteiskunnalle ovat 600-800 miljoonaa euroa.*

Lisätietoja:
www.terveyskannattaa.fi
www.terveys2015.fi

Politiikkaohjelma löytyy kokonaisuudessa verkkosivuilta:
www.stm.fi > Terveiden edistämisen politiikkaohjelma



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Sosiaali- ja terveysministeriö
PL 33, 00023 Valtioneuvosto
Meritullinkatu 8, Helsinki
Puhelinvaihe (09) 16001
sähköposti: etunimi.sukunimi@stm.fi

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma
Ohjelmajohtaja Maija Perho

www.stm.fi

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:4
ISSN 1236-2123
ISBN 978-952-00-2574-8
ISBN 978-952-00-2575-5 (PDF)

