

TULE-ongelmat kuntataloudessa —säästöpotentiaalia hyvinvointityöstä

Marja Kinnunen, Tule ry

 @SuomenTule @MarjaKinnunen1

 Elinvoimainen kunta



Ohjelmassa tänään:

- What's the big deal? Miksi TULE-ongelmien pitäisi kiinnostaa?
- Mitä voidaan tehdä?
- Syyshaaste kuntapäättäjäille: tule mukaan ideoimaan ratkaisuja!
#tulehaaste #tulekunta #arkiliikunta
- Täytä palautekysely, tilaa meidän uutiskirje!

TULE-ongelmat terveydenhuollossa



950 000

avoterveydenhuollon
käyntiä vuodessa

- Vuonna 2019 lähes miljoona käyntiä TULE-syiden vuoksi
- Tasaisesti jaettuna se tarkoittaisi, että TULE-ongelmista kärsiviä potilaita tulisi terveysasemille **noin 100 joka tunti – ympäri vuorokauden.**

Työikäisten TULE-sairauspäiviä



4,2

miljoonaa
Kelan korvaamaa
sairauspäivää

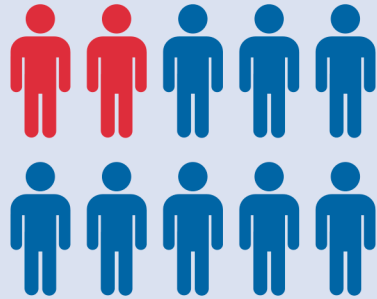
14 000

henkilötyövuotta
menetetään
pelkästään Kelan
korvaamien TULE-
sairauspäivien vuoksi

31 %

uusista
työkyvyttömyys-
eläkkeistä
johtui TULE-
ongelmista

Nivelrikko kuntataloudessa



2/10

Joka viides suomalainen nainen
saa elämänsä aikana polveensa
tekonivelen.

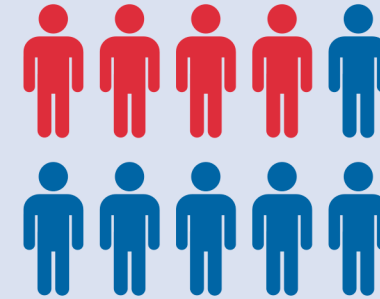


- Kävelyvaikeutta polven tai lonkan vaivan vuoksi kokenut n. 868 000 suomalaista (THL)
- Tekonivelleikkausten vuosikustannukset
12 500 asukkaan kunnassa: ~ **1 milj. euroa**
- Yhden tekonivelleikkauksen hinta yhteiskunnalle: ~ **9000 euroa**

(Lähde: suhteelliset hinta-arviot laskettu Phhyk:stä saadun leikkaushinta-arvion mukaan. Primääri-/uusintaleikkauksien määrää valtakunnallisista määristä <https://www.thl.fi/far/#index>)

Murtumat ja osteoporoosi

- Arvio: Suomessa 30 000 – 40 000 murtumaa/ vuosi
- Ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä



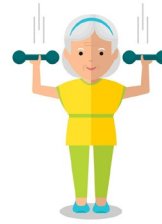
4/10

yli 50-vuotiaasta naisesta

saa loppuelämänsä aikana nikaman,
reisiluun kaulan tai ranteen murtuman

Kaikkia TULE-ongelmia emme voi ennaltaehkäistä, mutta:

- Elintavoilla ja kaatumisten ehkäisyllä valtava merkitys tule-ongelmien ehkäisyssä ja toimintakyvyn ylläpidossa





Miten tämä näkyy toimintakyvyssä?

- 65 vuotta täyttäneistä naisista 38 % ja miehistä 29 % **kokee vaikeuksia puolen kilometrin kävelemisessä tai ei suoriudu siitä lainkaan (THL)**
- Vuonna 2011 kävelyvaikeudet olivat selvästi harvinaisempia (naisilla 32 % ja miehillä 21 %).
- Yli 300 000 suomalaista ei selviä yhden kerrosvälin noususta (70+v) (THL)



”

Vakavasti
liikkumisrajoitteisten
henkilöiden lukumäärä
Suomessa kaksinkertaistuu
vuoteen 2044 mennessä
(THL)

Suomi ikääntyy
Euroopan nopeinta
tahtia —miten
tuemme
toimintakykyä?





Kehityskulkuun voidaan vaikuttaa!

Kaikki me haluamme olla hyvinvoivia!



”

Mikäli liikkumattomuus ja ylipaino olisi ratkaistavissa vain neuvomalla tai syylistämällä ihmisiä, ei meillä ei olisi yhtään liikkumatonta tai ylipainoista.

Kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveys paranee fiksuilla päätöksillä



Kerää tietoa ja kehitä suunnitelmallisesti

Edistä kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveyttä tietopohjaisesti, pitkäjänteisesti ja yli hallinnon rajojen. Kirjaa tule-työ kunnan **hyvinvointi-suunnitelmaan** ja seuraa edistymistä hyvinvointikertomuksessa.

Tarjota liikuntapaikkoja ja -palveluita

Toimivat liikuntapalvelut **parantavat hyvinvointia** ja houkuttelevat uusia asukkaita. Ulkokuntosalit, liikunnalliset leikkipuistot, luontopolut ja pelikentät **vahvistavat kunnan elinvoimaa**.



Satsaa yhteistyöhön järjestöjen kanssa

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt ja niiden paikalliset yhdistykset tuottavat kuntalaisille **liikuntaa, vertaistukea ja tietoa**. Tarjota järjestöille tiloja ja tukea, saat luottokumppaneita hyvinvointityöhön.

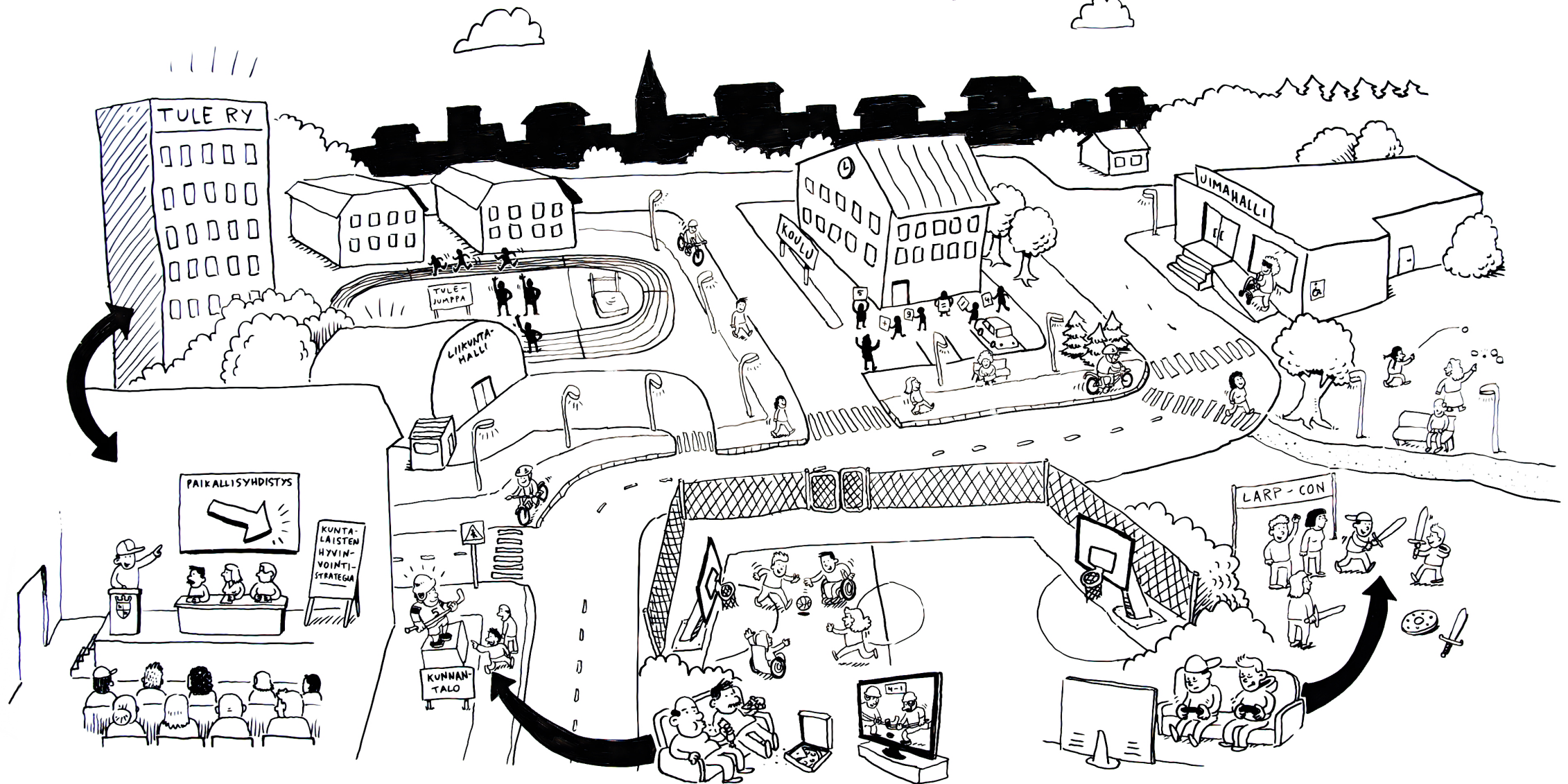
Turvaa esteetön kaupunkiympäristö

Kun teemme kulkemisesta helppoa, liikkeelle pääsevät myös he, joille liikkuminen on hankalaa. **Toimintakyky säilyy ja hyvinvointi lisääntyy**. Muista penkit, hyvä valaistus, katujen auraus ja hiekotus, rampit ja kaiteet!

Kehitä kävely- ja pyöräilyreittejä

Kävely- ja pyöräilymahdollisuuksien parantaminen maksaa itsensä takaisin jopa viisinkertaisena. **Vaikutukset tulevat terveyshyödyistä**.

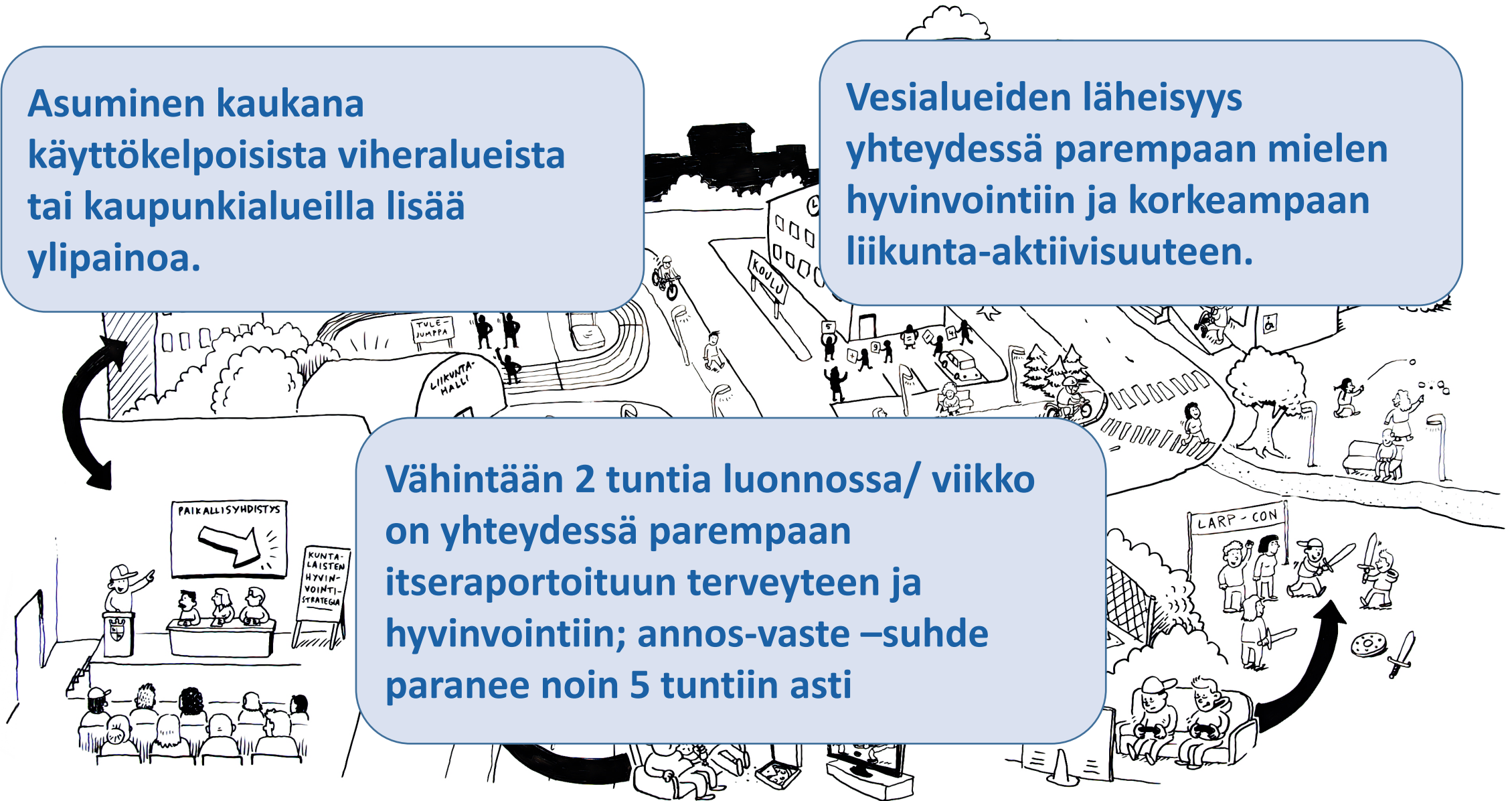
Toimintakykyä luodaan arjessa – arki on kunnissa!

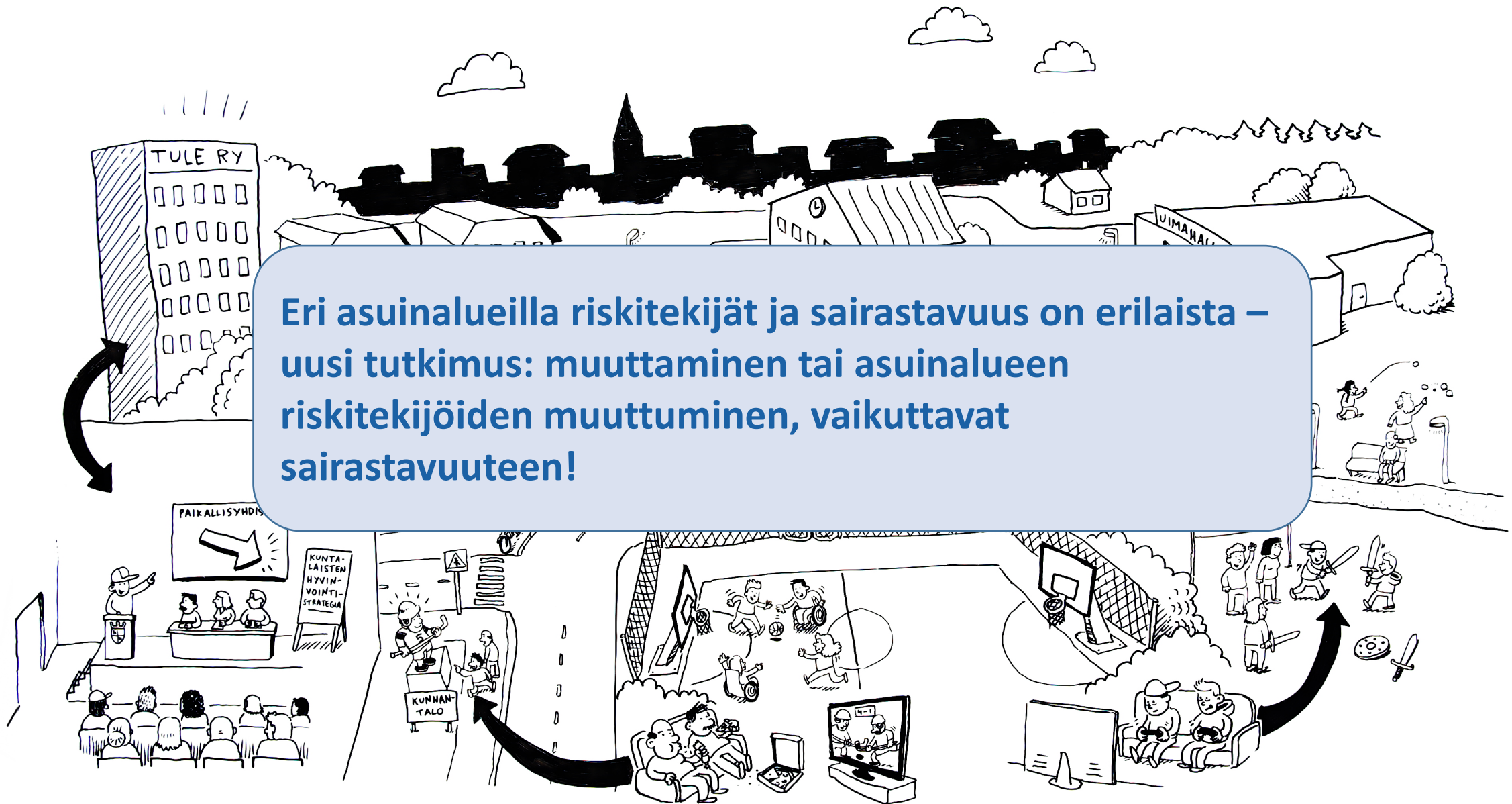


**Asuminen kaukana
käyttökelpoisista viheralueista
tai kaupunkialueilla lisää
ylipainoa.**

**Vesialueiden läheisyys
yhteydessä parempaan mielen
hyvinvointiin ja korkeampaan
liikunta-aktiivisuuteen.**

**Vähintään 2 tuntia luonnossa/ viikko
on yhteydessä parempaan
itseraportoituun terveyteen ja
hyvinvointiin; annos-vaste –suhde
paranee noin 5 tuntiin asti**







Eri asuinalueilla riskitekijät ja sairastavuus on erilaista – uusi tutkimus: muuttaminen tai asuinalueen riskitekijöiden muuttuminen, vaikuttavat sairastavuuteen!

Kun tiedämme, että ympäristön vaikutukset tarttuvat hyvässä ja huonossa, pitäisi kysyä onko budjetissa varaa jättää tekemättä?

- Pyöräilyinfrastruktuuriin kohdistettujen investointien hyöty-kustannussuhde on vähintään viisinkertainen – nettohyödyt tulevat nimenomaan terveysvaikutuksista.
- Valtakunnallisesti on laskettu, että 20 % kävelyn lisääminen Suomessa tuottaisi yhteensä 3,3 miljardin euron ja pyöräilyn lisääminen 1,1 miljardin euron arvosta terveyshyötyjä.
- Painonhallintaa tukeviin palveluihin ja elinympäristöön kannattaa panostaa
- **Lisäksi liikkumisen ja kaatumisen ehkäisyn hyödyt ovat moninaisempia kuin vain TULE-vaivoihin kohdistuvia.**

Mistä rahat?

- Jos esimerkiksi ryhmiä ohjaava, kunnan palkkaama liikuntaneuvoja saa välillisesti ryhmätoiminnalla estettyä yhden laitoshoitoon johtavan lonkkamurtuman TAI siirrettyä myöhemmäksi neljän tekoniveltä tarvitsevan henkilön leikkausta, **on hänen vuosipalkkansa sivukuluineen kustannettu.**



Mitkä näistä askeleista toteutuvat jo omassa kunnassasi?

Mitä edistätte seuraavaksi?

- ❑ TULE-terveyden edistäminen näkyy kunnan hyvinvointisuunnitelmassa ja -kertomuksessa.
- ❑ Hyvinvointikertomuksen tavoitteisiin on kirjattu indikaattorit TULE-terveydestä.
- ❑ Ikääntyneiden kuntalaisten toimintakyvyn turvaamiseen on laadittu suunnitelma ja heille tarjotaan aktiivisesti ilmaisia tai edullisia liikuntamahdollisuuksia.
- ❑ Kunnan terveydenhuollossa panostetaan ihmisen omien voimavarojen tukemiseen, selkeisiin ja yksilöllisiin hoitopolkuihin sekä kuntoutukseen.
- ❑ Terveydenhuollossa mahdollistetaan moni-ammattilinen työ TULE-ongelmien ratkomiseksi
- ❑ Arjen elinympäristö tukee kuntalaisten toimintakykyä. Tämä tarkoittaa mm. esteettömyyttä, puistonpenkkejä, joille istahtaa sekä valaistuja ja hoidettuja kevyen liikenteen väyliä.
- ❑ Kunnassa on tarjolla monipuolisia ulkoliikuntamahdollisuuksia.
- ❑ Kunnassa on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa.
- ❑ Kunta tukee potilasyhdistysten toimintaa.

Onko sinun kuntasi hyvä TULE-kunta?

Askelmerkit tuki- ja liikuntaelinongelmien ratkomiseen kunnassa

Tuki- ja liikuntaelinterveyden edistäminen (TULE-terveys) on kunnan päättäjien tehtävä. Selkä- ja nivelongelmat, murtumat ja muut TULE-ongelmat vaikeuttavat kuntalaisten arkista elämää, ajavat toimeentulovaikeuksiin, yksinäisyyteen ja ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle. Kunnille TULE-ongelmat tarkoittavat saamatta jääneitä veroeuroja ja luovat mittavia kustannuksia. Pelkästään työikäisille Kela korvaa vuosittain 4,2 miljoonaa TULE-sairauspäivää.

Ennaltaehkäisy, ajoissa aloitettu hyvä hoito ja kuntoutus voivat osaltaan estää sairauslomia, kalliita leikkauksia, ennenaikaisia työkyvyttömyyseläkkeitä ja hoivan tarvetta. Edistämällä kuntalaisten toimintakykyä vähennetään kunnan tulevia kustannuksia ja vahvistetaan koko kunnan elinvoimaa.

Kun väestö ikääntyy, TULE-terveydestä huolehtiminen käy kunnissa entistäkin ajankohtaisemmaksi. Samalla on välttämätöntä pitää huolta myös työikäisten sekä lasten ja nuorten luuston, lihasten ja nivelten terveydestä. TULE-ongelmat ovat yhteydessä mm. diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä masennukseen. TULE-terveyden ylläpitäminen helpottaa arjessa pärjäämistä ja ennaltaehkäisee muita sairauksia.



Fiksu kunta ottaa kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinongelmat vakavasti ja edistää TULE-terveyttä suunnitelmallisesti yli toimialarajojen.

Mitkä näistä askeleista toteutuvat jo omassa kunnassasi?

Mitä edistätte seuraavaksi?

- ☐ TULE-terveyden edistäminen näkyy kunnan hyvinvointisuunnitelmassa ja -kertomuksessa.
- ☐ Hyvinvointikertomuksen tavoitteisiin on kirjattu indikaattorit TULE-terveydestä.
- ☐ Ikääntyneiden kuntalaisten toimintakyvyn turvaamiseen on laadittu suunnitelma ja heille tarjotaan aktiivisesti ilmaisia tai edullisia liikuntamahdollisuuksia.
- ☐ Kunnan terveydenhuollossa panostetaan ihmisen omien voimavarojen tukemiseen, selkeisiin ja yksilöllisiin hoitopolkuihin sekä kuntoutukseen.
- ☐ Terveystieteiden huollossa mahdollistetaan moniammatillinen työ TULE-ongelmien ratkomiseksi.
- ☐ Arjen elinympäristö tukee kuntalaisten toimintakykyä. Tämä tarkoittaa mm. esteettömyyttä, puistonpenkkejä, joille istahtaa sekä valaistusta ja hoidettuja kevyen liikenteen väyliä.
- ☐ Kunnassa on tarjolla monipuolisia ulkoliikuntamahdollisuuksia.
- ☐ Kunnassa on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa.
- ☐ Kunta tukee potilasyhdistysten toimintaa.

Indikaattori	Lähde
Tuki- ja liikuntaelinsairausindeksi	sotkanet.fi
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus	sotkanet.fi
Tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi sairauspäivärahaa saavien määrä	Kela
Selän alaosan kipuja	Kouluterveyskysely
500m kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus	terveytemme.fi
Kykenee liikkumaan yksin ilman vaikeuksia	sotkanet.fi
Aikuisilla: lihavien osuus	FinSote
Yläkoululaisilla: ylipainoisten osuus	potilastietojärjestelmä (Avohilmo)
Lonkan kokonivelproteesin ensiasennukset (Leikkauksia 100 000 / 40 vuotta täyttänyttä kohden)	thl.fi/far
Polven tekonivelten ensiasennukset (Leikkauksia 100 000 / 40 vuotta täyttänyttä kohden)	thl.fi/far
Lonkkamurtumat (lonkkamurtumien ikävakioitu ilmaantuvuus, joka on vanhustenhoidon laadun tärkein indikaattori sekä ensimmäisen lonkkamurtuman jälkeen toisen lonkkamurtuman ilmaantuminen kahden vuoden kuluessa)	terveytemme.fi Perfect ja HILMO -tietokannat
Osteoporoosi-/murtumahoitajien määrä	TEA-viisari
Liikuntasuunnitelma tai kehittämisohjelma	TEA-viisari
Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuranta ja arviointi	TEA-viisari
Liikunta käsitelty kuntastrategiassa	TEA-viisari
Liikunnan edistämistä käsittelevä poikkihallinnollinen työryhmä	TEA-viisari
Kuvaus kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta hyvinvointikertomuksissa	TEA-viisari

Taulukko 1 Väestön tuki- ja liikuntaelinterveydestä kertovia indikaattoreita, joiden perusteella voi seurata tietoja kunnittain/sairaanhoitopiireittäin.

<https://suomentule.fi/kansallinen-tule-ohjelma/>

Summataapa hieman vielä. Arkiliikunnan tukeminen kunnissa on tärkeää koska:

1. Tuki- ja liikuntaelinongelmat vaikeuttavat kuntalaisten elämää merkittävästi
2. Tuki- ja liikuntaelinongelmat käyvät kalliiksi – entistä enemmän väestön ikääntyessä
3. Hyvinvointia lisäävät tekijät lisäävät kunnan elinvoimaa ja vetovoimaa!

Arkiliikunnan ja liikuskkelun tukemiseen kunnissa löytyy roppakaupalla keinoja. Kootaksemme ne kaikki yhteen käynnistimme Tule ry:ssä kuntapäättäjille suunnatun kampanjan.



Ulla Kampman/SDP
@KampmanUlla

Jätin valtuustoaloitteen Tampereen valtuustossa arkiliikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi perustamalla ulkoliikunta-alue Hervannan entiselle laskettelurinteelle. [#arkiliikunta](#) [#tulehaaste](#) [#tulekunta](#) [#sdp](#) [#trevaltuusto](#)

[Translate Tweet](#)

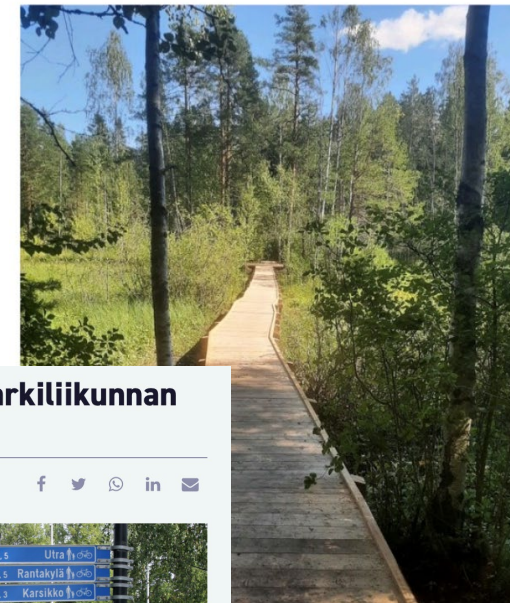
11.33 · 3.9.2021 · [Twitter for Android](#)



Mari Kauhaniemi · 2nd
Toiminnanjohtaja at Suomen Nivelyhdistys ry
1d · 🌍

Hyvin hoidetut ulkoilureitit virkistävän luonnon siimeksessä tarjoavat hyvinvointia niin keholle kuin mielelle. Nämä maisemat löytyvät Keravan Ollilanlammelta. ❤️ [#arkiliikunta](#) [#tulehaaste](#) [#tulekunta](#)

[See translation](#)



Kuntapäättäjille haaste arkiliikunnan tukemiseen

Miettinen Ville

1.9.2021 klo 9:52



Jo kevyt liikunta ja arkinen liikuskelu auttavat tutkitusti ehkäisemään tuki- ja liikuntaelinongelmia sekä parantamaan hyvinvointia ja toimintakykyä. Liikkumisen tukeminen tukee myös kuntataloutta, Tule ry muistuttaa. Kuva: Ville Miettinen

A close-up photograph of a person's foot wearing a black sneaker with a white sole, stepping onto a ground covered in dry, yellow and orange autumn leaves. The person is wearing blue jeans and blue socks. The background is a soft-focus forest floor with more fallen leaves and tree trunks.

Miten sinun kunnassasi edistetään arkiliikuntaa?

#arkiliikunta

#tulehaaste #tulekunta

**Syyskuun
TULE-haaste
kunta-
päättäjile**

Hei tähän on tärkeää! Miten pääsen mukaan?

- Avaa Twitter tai LinkedIn
- Postaa ideasi, ajatuksesi, aloitteesi tai kysymyksesi aihetunnisteilla #arkiliikunta #tulehaaste #tulekunta
- Seuraa keskustelua samoilla tunnisteilla ja ota meidät seurantaan
- Haasta esimerkiksi valtuusto- tai lautakuntaryhmäsi mukaan
- Edistä asiaa omassa kunnassasi

#arkiliikunta #tulehaaste #tulekunta

Pidetään yhteyttä!

marja.kinnunen@suomentule.fi

www.suomentule.fi



@SuomenTule



TULE

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry

Miten auttaa kuntalaisia motivoitumaan? HELPOMPI TAPA –työvälineet

<https://suomentule.fi/helpompitapa/>

- Työvälineet on kehitetty motivaatiotutkimukseen perustuen Tule ry:ssä yhteistyössä PsT, professori Pilvikki Absetzin kanssa.
- **Materiaalia terveydenhuollon ammattilaisille tai esim. liikunnanohjaajalle sekä käyttäjälle + lisämateriaalia elämäntapamuutoksen tueksi.**
- Kortteja voi tilata terveydenhuollon käyttöön postimaksun hinnalla, tilaus max. 50 kpl / korttisarja, muutaman kappaleen tilaukset toimitamme veloitusetta.



Tutkimustulokset kannustavat panostamaan elinympäristöön!

- Asuminen kaukana käyttökelpoisista viheralueista tai kaupunkialueilla lisää ylipainoa. Muutto pois viheralueelta lisäsi ylipainon riskiä. (Halonen ym. 2014)
- Vesialueiden läheisyys yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin ja korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen (Gascon ym 2017)
- Vähintään 2 tuntia luonnossa/ viikko on yhteydessä parempaan itseraportointuun terveyteen ja hyvinvointiin – annos-vaste - paranee noin 5 tuntiin asti (White ym. 2019)
- Tiedetään, että eri asuinalueilla sairastavuus on erilaista – **uusi tutkimus: muuttaminen tai asuinalueen riskitekijöiden muuttuminen, vaikuttavat sairastavuuteen!** (Kivimäki ym 2021)

Kirjallisuutta

- Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> , https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/05/Borodulin_eduskunnan_ikaverkosto_18.5.2020_FINAL.pdf
- Gascon, M., International Journal of Hygiene and Environmental Health (2017), Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>
- Halonen JJ, Kivimäki M, Pentti J, Stenholm S, Kawachi I, Subramanian SV, Vahtera J. Green and blue areas as predictors of overweight and obesity in an 8-year follow-up study. *Obesity* (Silver Spring). 2014 Aug;22(8):1910-7. doi: 10.1002/oby.20772 Epub 2014 Apr 28. PMID: 24771608.
- Kivimäki M, Batty GD, Pentti J, Nyberg ST, Lindbohm JV, Ervasti J, Gonzales-Inca C, Suominen SB, Stenholm S, Sipilä PN, Dadvand P, Vahtera J. Modifications to residential neighbourhood characteristics and risk of 79 common health conditions: a prospective cohort study. *Lancet Public Health*. 2021 Jun;6(6):e396-e407. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00066-9. PMID: 34051163; PMCID: PMC8172714.
- Liikenne- ja viestintäministeriö (2018) Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma, Julkaisuja 2018, <https://www.lvm.fi/documents/20181/959445/K%C3%A4velyn%20ja%20py%C3%B6r%C3%A4ilyn%20edist%C3%A4misohjelma%20LVM%202018.pdf/2ad61cbf-960c-4f27-9f3f-575bfeacfa52> (21.9.2020)
- Lovell, R; Depledge, M; Maxwell, S, (2018) Health and the natural environment: A review of evidence, policy, practice and opportunities for the future, Department for Environment, Food and Rural Affairs, <https://ore.exeter.ac.uk/repository/handle/10871/36923>
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. *et al.* Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- <https://suomentule.fi/kansallinen-tule-ohjelma/>