

Tuki- ja liikuntaelinten kipu on ikääntyvän Suomen kansantaloudellinen ongelma. Miten se ratkaistaan?

Marja Kinnunen
toiminnanjohtaja, VTT, Tule ry

 @SuomenTule @MarjaKinnunen1

 Tule ry - Tuki ja liikuntaelinliitto



Tässä puheenvuorossa:

- Miksi kivun pitäisi kiinnostaa ja miksi TULE-ongelmat ovat iso juttu?
- Mitä voidaan tehdä?
 - Spoiler alert:
 - Tule-terveyttä tuottava arki = HYTE-työn tärkeys!
 - Näyttöön perustuva hoito
- Täytä palautekysely, tilaa meidän uutiskirje!

Mitä **kipu** tarkoittaa?

Krooninen kipu ei ole vain kipua. Kipu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen ja hänen lähipiirinsä arkeen.

Kuka tahansa voi olla kipupotilas

35 %

aikuisista on kokenut vähintään 3 kuukautta kestänyttä kipua.



14 %

ihmisistä kokee kroonista kipua päivittäin.

Kipu maksaa yhteiskunnalle



~ 40 %

terveyskeskuslääkärikäynneistä liittyy kipuun.

Kivusta aiheutuu kuluja yksilölle muun muassa ansionmenetyksen muodossa.

Kipu vaatii kartoituksen ja yksilöllisiä ratkaisuja. Siksi kipua on vaikea hallita ja hoitaa.

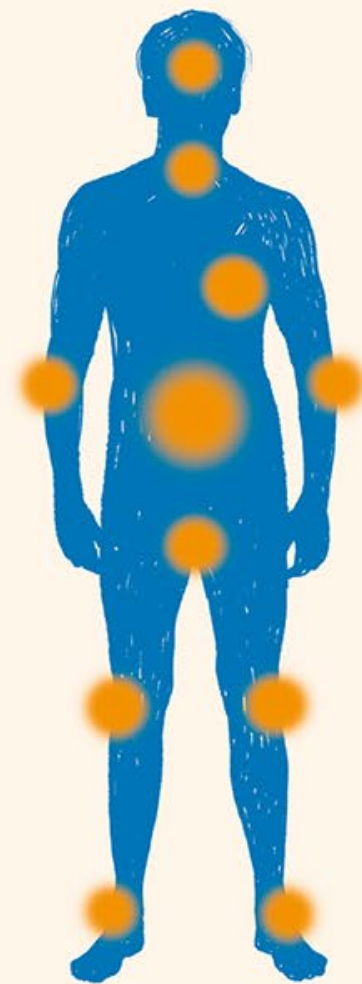
Kivunhoidossa tarvittavat toimenpiteet

- Hoitohenkilökunnan koulutuksen lisääminen
- Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen
- Moniammatillinen yhteistyö
- Oikea-aikainen ja riittävä kuntoutus
- Joustava ja osallistuva työelämä.



Selkäliitto ry
Suomen Kipu ry
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal



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

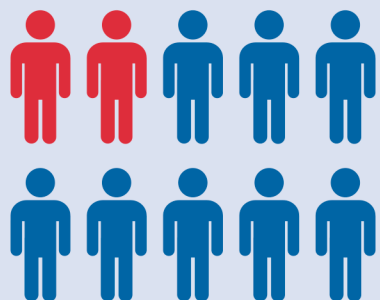
14 000

henkilötyövuotta
menetetään
pelkästään Kelan
korvaamien TULE-
sairauspäivien vuoksi

31 %

uusista
työkyvyttömyys-
eläkkeistä
johtui TULE-
ongelmista

Nivelrikko



2/10

Joka viides suomalainen nainen
saa elämänsä aikana polveensa
tekonivelen.

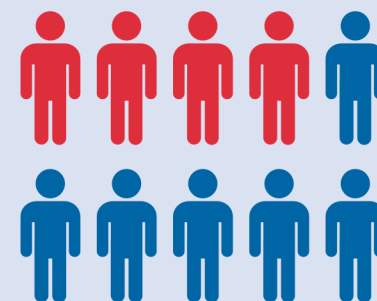


- **Kävelyvaikeutta polven tai lonkan vaivan vuoksi kokenut n. 868 000 suomalaista (THL)**
- **Tekonivelleikkausten vuosikustannukset 25 000 asukkaan alue: ~ 2 milj. euroa**
- **Yhden tekonivelleikkauksen hinta yhteiskunnalle: ~ 9000 euroa**

(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



Miten tämä näkyy arjen 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)

Suomi ikääntyy
Euroopan nopeinta
tahtia —miten
tuemme
toimintakykyä?





”

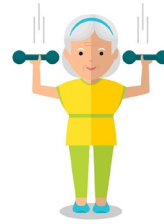
**Vakavasti
liikkumisrajoitteisten
henkilöiden lukumäärä
Suomessa
kaksinkertaistuu
vuoteen 2044
mennessä
(THL)**



Kehityskulkuun voidaan vaikuttaa!

Kaikkia TULE-ongelmia emme voi ennaltaehkäistä, mutta:

- Elintavoilla ja kaatumisten ehkäisyllä valtava merkitys tule-ongelmien ehkäisyssä ja toimintakyvyn ylläpidossa
- Toimintakykyä ylläpidetään arjessa, kuntoutuminen tapahtuu arjessa.
→ HYTE-työn tärkeys!



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 **hyvinvointisuunnitelmaan** ja seuraa edistymistä **hyvinvointikertomuksessa**.

Tarjoo 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**. Tarjoo 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**.



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 moniammatillinen 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.

Sote-hyte rajapinnat
esimerkki:
Terveyskeskuskäynnit
alas
liikuntaneuvonnan
avulla - PUDASJÄRVI



Lähetä liikuntaneuvontaan terveydenhuollosta.



Lähetteen saaneista tuli paikalle 93 % N = 42



Ikä $M = 55$, BMI $M = 35,1$ (20,8-51,9)



Tulosyyt: 1. ylipaino, 2. tules, 3. liikunta, 4. diabetes, 5. uniapnea, 6. kolesteroliverenpaine



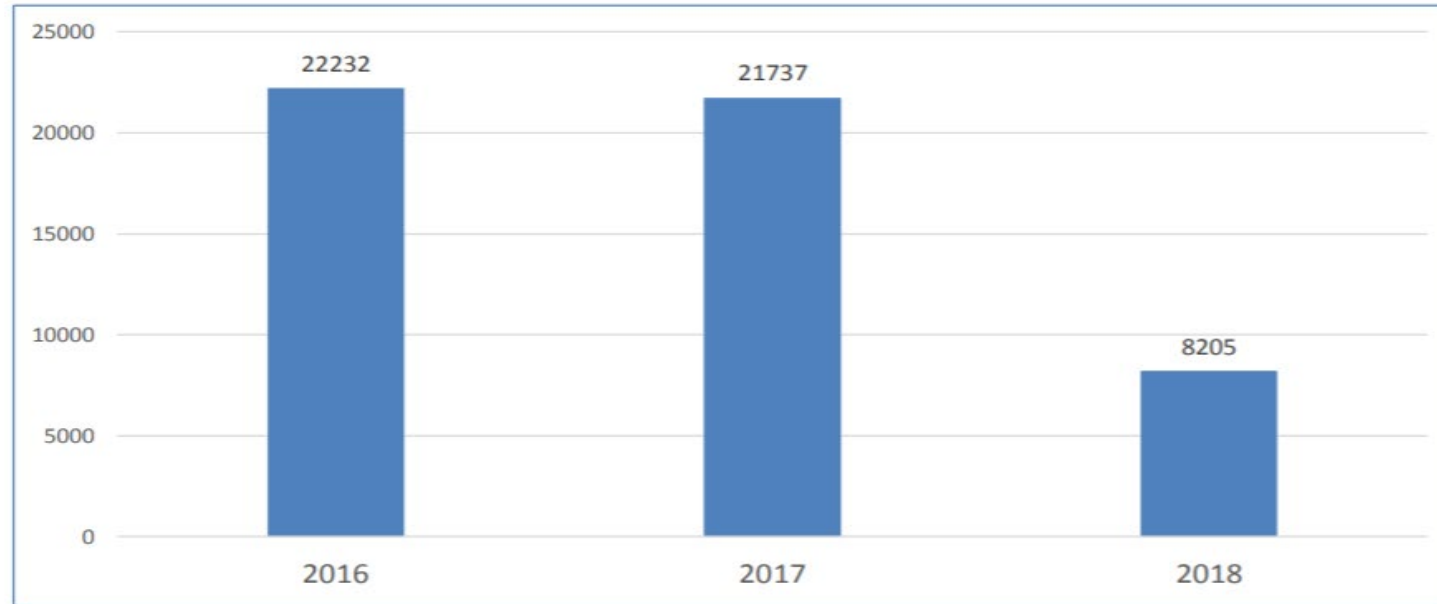
Neuvontakertoja $M = 3,95$ /asiakas (1-14), yksi kerta 45 min



Lähde:

https://www.ppshp.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sislittyyppi/Voi%20paremmin%20kickoff%20260319%20pudasj%C3%A4rvi_osallistujille.pdf

**Paljon palveluita tarvitsevien liikunta- ja terveysneuvonta-asiakkaiden
terveyspalvelukustannukset (€, suhteutettu 10 kk:lle)**



RUUTUKAAPPAUS: Miettinen & Hanhela Liikunta- ja terveysneuvonnan vaikuttavuus Pudasjärvellä

https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisltyyppi/Voi%20paremmin%20kickoff%20260319%20pudasj%C3%A4rvi_osallistujille.pdf

Pudasjärvi -säästöt

- Pudasjärvi 8100 asukasta = 1,52 €/asukas
- Säästöä terveyspalveluissa Pudasjärvellä 1,52€/asukas
- Samalla kaavalla säästöä esimerkiksi Oulussa 300 000 € vuodessa
- Kustannusvaikuttavuus Pudasjärven kaupungin näkökulmasta (vuoden 2018 hinnat)
 - Lääkärikäynti 217 € (kuntalaskutushinta)
 - Hoitajakäynti 68 € (kuntalaskutushinta)
 - Fysioterapiakäynti 69,5 €(kuntalaskutushinta)
 - Liikunta- ja terveysneuvontakäynti omana työnä 17,1 € – Kustannuksessa mukana, palkkaus sivukuluineen, kirjaus, Effica-kuluja ja kiinteitä kuluja – Ostopalveluna 50

Kipupotilaan kaksi polkua



1 Se tavallinen tarina

Ensimmäinen selkäkipu vie lääkärille, joka määrää viikon sairauslomaa, antaa jumppa-ohjeita ja määrää lääkkeitä.

Toinen kipuepisodi: lähete kuvantamiseen. Sairauspoissaloloa suositellaan aina viikko kerrallaan. Potilas odottaa ensin pääsyä lääkäriin, sitten kuvantamiseen, sen jälkeen odotetaan lausuntoa eikä vielä kukaan kunnouteta.

Lausunnossa todetaan normaalia kulumaa ja annetaan lähete fysioterapiaan. **Koko tämän ajan kipu jatkuu haittaavana.** Potilas saa fysioterapeutilta harjoitteita, mutta ei uskalla tehdä niitä. Ajattelee, että liikkuminen kuluttaa selkää lisää ja että sitä pitää lepuuttaa.

Kipu jatkuu. Pelko siitä, mitä kipu aiheuttaa jatkuu ja vaikeuttaa työn hakemista. Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta eivät tuota tulosta.

Lopputulos

Potilas on sosiaaliturvan varassa ja joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle. Kipu hallitsee elämää.

6 kk

2 Näin sen pitäisi mennä

Ensimmäinen selkäkipu johtaa fysioterapeutin suoraan vastaanotolle. **Heti käytössä bio-psykososiaalinen hoitomalli ja yksilöllinen hoitosuunnitelma:** arvioidaan kivun pitkittymisen riskitekijät, sovitaan seuranta ja annetaan ohjausta myös esim. elintapa-asioihin.

Tarvittaessa lääkärille sekä seurantakäyntejä tai **soittoaika fysioterapeutille** sekä moniammatillista kuntoutusta. Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

Kipu uusii, potilas soittaa fysioterapeutille. Kerrataan ohjeet ja kannustetaan.

Sairauslomaa alla, määräaikaista työsuhdetta ei jatketa – **kipu pahenee.**

Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

Kipu on poissa tai aaltoilee, ajoittain on hankalampia jaksoja. Potilaalla on itsehoitokeinoja, joita voi käyttää, kun kipu voimistuu.

Potilas mukana kannustavan ilmapiirin omaavassa ryhmätoiminnassa, jossa **saa tukea.** Siellä tulee tehtyä sellaisiakin kuntoutusliikkeitä, joita ei olisi itse uskaltanut kokeilla.

Lopputulos

Potilas on löytänyt itselleen sopivat kivunhallintakeinot, on työkykyinen ja elää aktiivista elämää.



Selkäliitto ry
Suomen Kipu ry
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal



Mistä rahat?

- Tulevaisuuden säästöistä
→ onko varaa jättää tekemättä?

Kipu on kansantaloudellinen ongelma, mitä tarvitaan?

1. Hyvinvointialueiden ja kuntapäätäjien viisautta: ilman hyteä, sote ei kestä.
2. Toimivat rajapinnat: esim. liikuntaneuvonta ja järjestöyhteistyö
3. Yhtenäiset näyttöön perustuvat hoitopolut

Pidetään yhteyttä!

marja.kinnunen@suomentule.fi

www.suomentule.fi

 @SuomenTule



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/>