

Miten tuki- ja liikuntaelinterveyttä luodaan arjessa?

Eduskunnan Tules-verkosto
13.11.2024

Marja Kinnunen
VTT, toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry



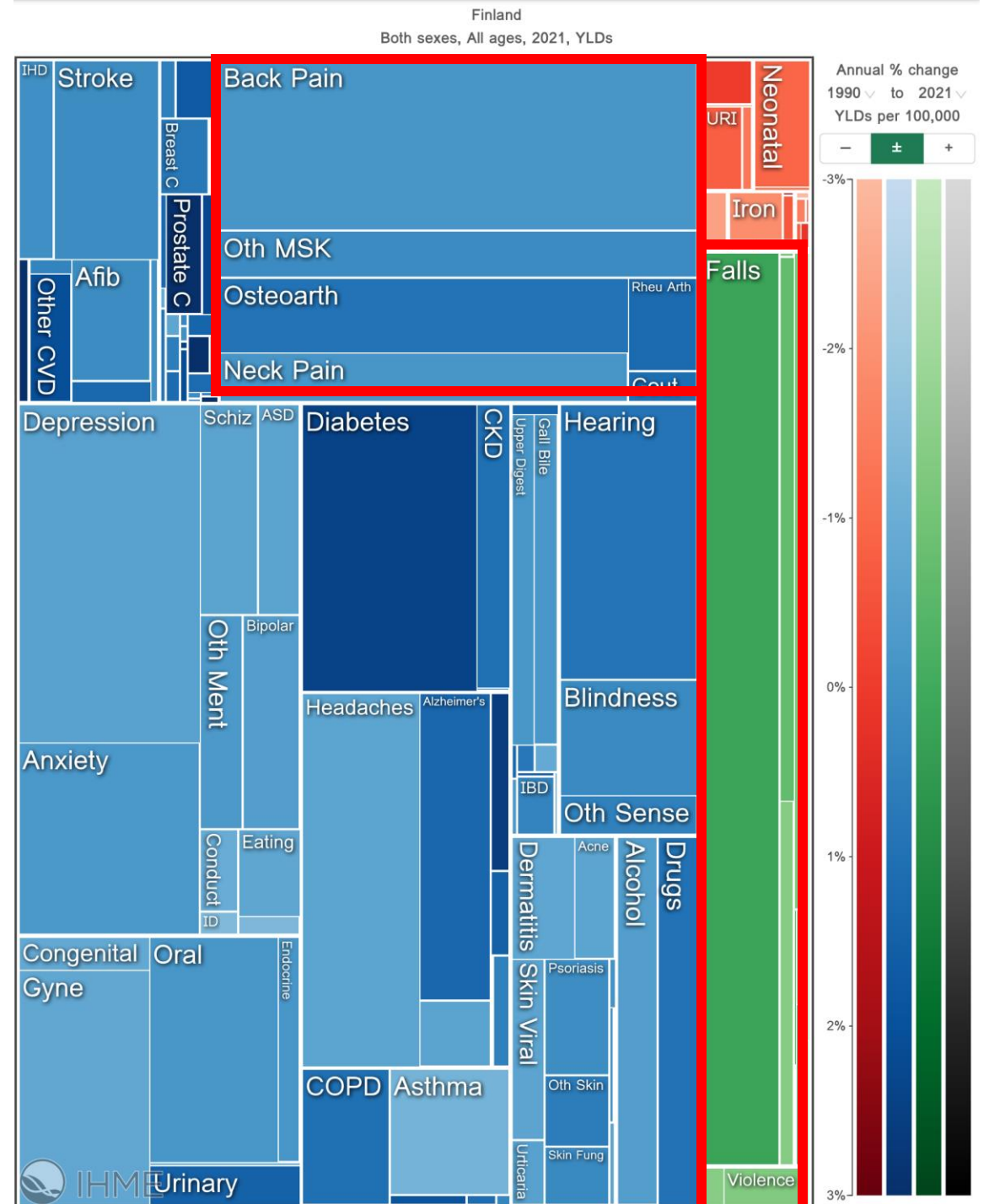
Yleisin toimintakykyä haittaava sairausryhmä



Years lived with disability

Lähde: LANCET

[Global Burden of Disease Visualisations: Compare](#)



TULE-ongelmat



6 170 000

**avoterveydenhuollon
käyntiä vuodessa**



Työikäisten TULE-sairauspäiviä



3,8

miljoonaa
Kelan korvaamaa
sairauspäivää

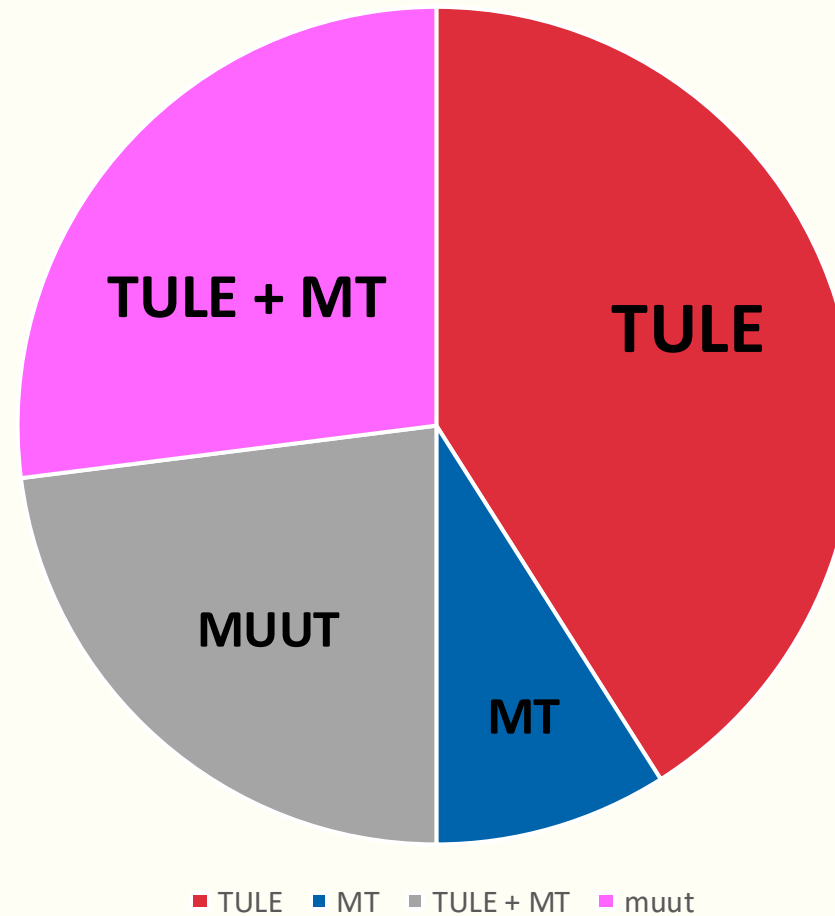
12 500

henkilötyövuotta
menetetään
pelkästään Kelan
korvaamien
TULE-sairauspäivien
vuoksi

32 %

uusista
työkyvyttömyys
-eläkkeistä
johtui TULE-
ongelmista

Potilasryhmäkohtaiset työterveyshuollon kustannusten jakautuminen sairausryhmittäin 2018



Hynninen ym. [Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveyden häiriöt aiheuttavat valtaosan työterveyshuollon kustannuksista - Lääkärilehti](#)

Vaikeuksia selvittää
puolen kilometrin kävelystä
lähes

joka viidennellä

yli 65-vuotiaalla
(2023)

Toimintakykyvaikeudet
painottuvat matalan sosio-
ekonomisen aseman ryhmiin.



Toimintakykyinen Suomi vaatii tule-ongelmien huomiointia!

- Kaikki liikunta ja yleiset liikunnan edistämisen toimenpiteet edistävät myös tule-terveyttä.
- Vaikuttavuuteen vaaditaan kuitenkin **kohdennettuja toimenpiteitä.**



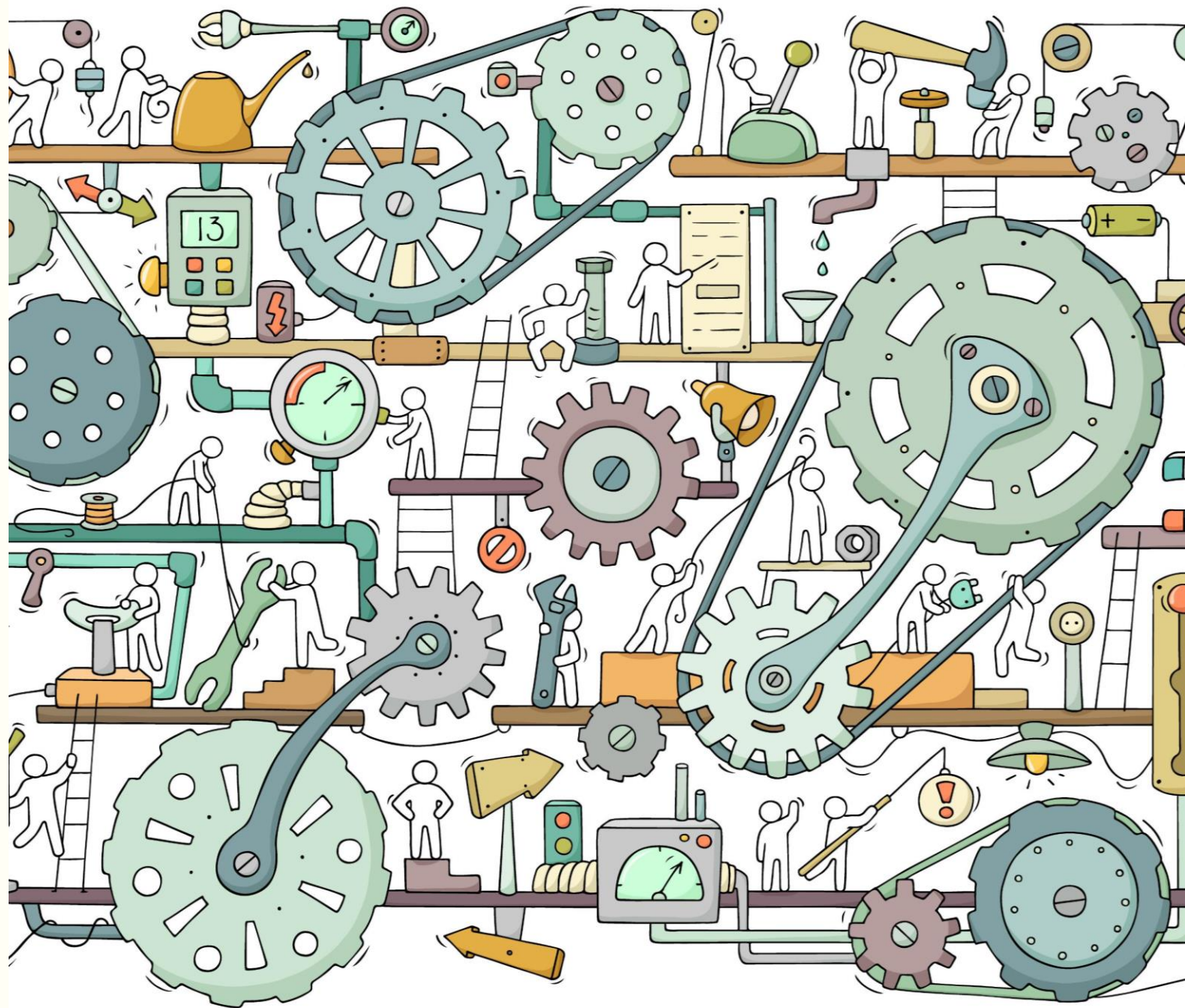
Kipu, kaatumiset ja pelko liikkumisen esteenä

- Kipu itsessään tai kokemus siitä, että kipu lisääntyy liikkuessa estää liikkumasta
 - Kaatumisen pelko
 - Pelko siitä, että ”rikkoo jotain kehossaan”
- Tarvitaan kohdennettuja toimia!



Mihin tulee kohdentaa toimenpiteitä?

- Poikkihallinnollisuus
- Järjestöt työn tukena
- Osaavat ohjaajat



1. Poikkihallinnollisuus – ei jätetä tule-sairasta yksin

- Tarvittaisiin hankerahaa, jonka avulla kehitetään hyvinvointialueiden, kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyötä.
 - Selkeät polut, jonne ohjataan, esim. oman ryhmän loppuessa.
 - Selkeät polut esim. opiskelusta, kutsunnoista

2. Potilas- ja kansanterveysjärjestöt keskiöön

- Useimmat potilas- ja monet kansanterveysjärjestöt järjestävät jo liikuntaa.
- Miksi tämä on matalankynnyksen liikuntaa?
 - Jos ei ole vähään aikaan liikkunut tai on kipuja voi olla helpompaa mennä sinne missä muut ovat samassa tilanteessa ja liikunta on räätälöityä.
 - Esim. Selkäliiton selkäyhdistyksillä fysioterapeutti ohjaa
 - Liikuntaa sinne missä ihmiset ovat.

Esimerkkinä vesiliikunta

- Vesivastusharjoittelun on todettu parantavan kävelykykyä, nivelten liikkuvuutta ja helpottavan polven nivelrikko-potilailla polvikipua. (Lisäksi parannusta kestävyyskunnossa ja jopa rustossa)
- Vähintään yhtä tehokasta kuin maalla tapahtuva harjoittelu, **MUTTA vesiliikunta on helpompaa monelle, jolla kipu tai kivun pelko vaikeuttaa arkea.**



3. Kipukoulutusta liikunnan ohjaajille

- Kipu ja sen pelko ovat varsin yleisiä.
- Suhteellisen pienellä panostuksella saataisiin liikunnanohjaajille ja liikuntaneuvojille perustietoa, joka auttaisi heitä tukemaan ja kannustamaan asiakkaita olemaan aktiivisia.

4. Lapset

- Ylipainoisten lasten osallistumismahdollisuudet.
 - Mahdollisuus onnistua

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**.

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 hiekkotus, rampit ja kaitteet!

Kehitä kävely- ja pyöräilyreittejä

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

**Kestävä talous
edellyttää suomalaisten
työ- ja toimintakyvyn
turvaamista.**



#toimintakykyinensuomi

Kiitos!

marja.kinnunen@suomentule.fi

