



Ställningstagande för främjande av god hälsa
i rörelseorganen hos kommuninvånarna



För friskare kommuninvånare!

God hälsa i stöd- och rörelseorganen är något som berör oss alla. Kommunerna kan på ett avgörande sätt stöda kommuninvånarnas bärande konstruktioner. Kommunens beslutsfattare bör inse vilken betydande faktor en god hälsa i stöd- och rörelseorganen har för hela kommunens välbefinnande. Satsningar i förebyggande åtgärder sparar också märkbart på samhällets resurser.

Nästan hundra länder deltar för tillfället i genomförandet av projektet Rörelseorganens årtionde (Bone and Joint Decade 2000–2010), vars prioriteringar ligger på **ryggsjukdomar, ledsjukdomar och osteoporos**.

I Finland leds projektet av Tules-ligan¹ som tillsammans med sina samarbetspartner mår om rörelseorganens hälsa bland medborgarna. En miljon finländare är drabbade av någon sjukdom i rörelseorganen.

Denna sjukdomsgrupp är den främsta orsaken till nedsatt rörelse- och funktionsförmåga, värk och mänskligt lidande. Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen leder ofta till arbetsoförmåga och tidigarelagd pension. För äldre kommuninvånare kan dessa sjukdomar leda till förtidig anstaltsvård. Genom att förebygga, behandla och rehabilitera kan man i olika skeden i livet förlänga arbetskarriären och förbättra livskvaliteten.

Trots den stora samhällseliga och ekonomiska börda som rörelseorganens sjukdomar förorsakar, har man inom kommunerna ännu inte blivit varse om fördelarna med förebyggande insatser. En icke-fastställd eller obehandlad sjukdom i stöd- och rörelseorganen kan utvecklas till en långtidssjukdom, som kräver både långa och dyra behandlingar. Förebyggande och vård av rörelseorganens sjukdomar hör till basservicen i alla kommuner.

I synnerhet i denna tid av ekonomiska utmaningar i kommunerna är det motiverat att satsa på långsiktigt förebyggande av rörelseorganens sjukdomar. Det är det bästa och mest effektiva sättet att trygga en god hälsa i stöd- och rörelseorganen hos kommuninvånarna och att minska överbelastningen inom hälsovården i takt med att befolkningen blir äldre och antalet insjuknade i dessa sjukdomar ökar.

Social- och hälsovårdsministeriet har fastslagit kostnadseffektiva hälsofrämjande och förebyggande metoder. Dessa är ökad fysisk aktivitet, hälsosam kost, viktkontroll, rökfrihet och måttligt intag av alkohol samt förebyggande av osteoporos och frakturer till följd av fallolyckor.

Exempel på konkreta åtgärder för att främja rörelseorganens hälsa i kommunerna:

- att till fullo beakta rörelseorganens hälsa i kommunens beslutsfattande
- att främja rörelseorganens hälsa i alla skeden av levnadsloppet, från rådgivningsbyrå för barnvård till ålderdomshemmet
- att betona primärvårdens och företagshälsovårdens roll när det gäller att tidigt diagnostisera symptom i stöd- och rörelseorganen, att erbjuda vård i rätt tid och att hänvisa patienten till rehabilitering
- att upprätthålla god skolhälsovård
- att erbjuda mat som är både hälsosam och stärker skelettet i kommunens skolor och övriga inrättningar
- att erbjuda mångsidiga möjligheter till motion (ex. motionsgrupper, -områden, -anläggningar och -leder) för alla kommuninvånare oberoende av vilken ålder eller kondition dessa har
- att erbjuda kommuninvånarna information, rådgivning och handledning om hälsosamma levnadsvanor
- att stöda kommuninvånarnas och de kommunanställdas välbefinnande på arbetsplatsen och framför allt att sporra dem som återvänder från en sjukledighet genom att öka arbets säkerheten och genom att introducera arbetssätt och metoder som främjar rörelseorganens hälsa på arbetsplatser med hjälp av såväl företagshälsovård som motion och idrott på arbetsplatserna
- att sörja för att infrastrukturen och den övriga konstruerade miljön är trygg och utan hinder, ex. belysning och sandning av trottoarer.

¹ Till Tules-ligan hör: ORTON/Invalidstiftelsen, Reumastiftelsen, Societas Medicinae Physicalis et Rehabilitationis Fenniae, Finlands Fysioterapeuter, Ortopedföreningen i Finland, Reumaförbundet i Finland, Reumatologiska föreningen i Finland, Finlands Företagsläkarförening och Arbetshälsoinstitutet. President Tarja Halonen är projektets nationella beskyddare.

Det lönar sig att ta hand om de bärande konstruktionerna!

Suomen Nivelyhdistys, Osteoporosförbundet i Finland, Reumaförbundet i Finland och Finlands Ryggförbund jämte medlemsföreningar önskar att kommunerna vidtar åtgärder för att främja god hälsa i rörelseorganen hos sina kommuninvånare.

Undertecknare - medlemsföreningarnas representanter

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nyckeltal för den börda som rörelseorganens sjukdomar förorsakar folkhälsan och nationalekonomin

Om frekvensen av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen:

- Var femte finländare har någon typ av sjukdom eller besvär i stöd- och rörelseorganen. De vanligaste är rygg- och ledsjukdomar samt osteoporos.
- Cirka 10 procent av befolkningen i vårt land lider av långvarigt ryggsyndrom.
- Ledförslitning förekommer hos cirka 1 000 000 finländare och av dessa har 250 000 personer allt svårare att klara av de dagliga sysslorna.
- Cirka 35 000 personer har insjuknat i ledgångsreuma. Antalet personer drabbade av andra reumatologiska ledsjukdomar (så som psoriasisartrit, ryggradsreuma) är cirka 40 000.
- I Finland finns uppskattningsvis cirka 400 000 personer som insjuknat i osteopeni och 400 000 som insjuknat i osteoporos.
- Osteoporotiska frakturer ökar i takt med åldern. Cirka 40 procent av kvinnor över 50 år och 15 procent av män i samma ålder bryter en handled, kota eller en höft under återstoden av sin livstid.

Sjukdomarnas inverkan på arbetslivet:

- Rörelseorganens sjukdomar är den näst vanligaste orsaken till arbetsförmåga.
- Ryggsjukdomar förorsakar årliga kostnader på cirka 93 miljoner euro i form av sjukskrivningar.
- Ryggsjukdomar förorsakar årliga kostnader på cirka 93 miljoner euro i form av sjukskrivningar.
- Folkpensionsanstalten ersatte 5 610 200 sjukdagar till följd av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen år 2007.
- De årliga kostnaderna för fallolyckor i arbetet uppskattas till hela 400 miljoner euro.
- Arbetsförmåga under ett år kostar samhället cirka 30 000 euro.
- Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är den näst vanligaste orsaken till invaliditetspension. Kostnaderna för invaliditetspension förorsakade av enbart ryggsjukdomar uppgår till 400 miljoner euro.

Hälsovårdens direkta kostnader:

- Direkta kostnader förorsakade av rörelseorganens sjukdomar, så som kostnader för sjukvård, uppgår till nästan 600 miljoner euro per år.
- Hos över 50-åringar behandlas över 7 000 höftfrakturer årligen till följd av fallolyckor.
- Fallolyckor förorsakar över 100 000 vårdbesök och cirka 1 000 dödsfall årligen.
- Över 10 000 ledprotesoperationer utförs per år. Kostnaderna för alla ledprotesoperationer uppgår årligen till cirka 200 miljoner euro. Om utvecklingen fortsätter i samma riktning uppskattas antalet höftoperationer tredubblas.

Om ni vill ha en källförteckning av vilken alla nyckeltal framgår, vänligen kontakta: info@tules-vuosikymmen.org.



Det lönar sig att ta hand om de bärande konstruktionerna!

Internationella rörelseorganens årtionde / Reumaförbundet i Finland rf.

Stora Robertsgatan 20-22 A, 00120 HELSINGFORS

tel. (09) 476 155, fax (09) 642 286

www.tules-vuosikymmen.org

