



Kannanotto
kuntalaisten tule-terveyden puolesta





Kuntalaiset kuntoon!

tule = tuki- ja liikuntaelin

tules = tuki- ja liikuntaelinsairaus, tule-sairaus

Hyvä tuki- ja liikuntaelinterveys on kaikkien asia. Kunnat voivat ratkaisevasti tukea kuntalaistensa kantavia rakenteita. Kuntapäätäjien tulee tiedostaa tuki- ja liikuntaelinterveyden merkitys koko kunnan hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Panostus ennaltaehkäisyyn säästää merkittävästi myös yhteiskunnan varoja.

Lähes sadassa maassa vietetään parhaillaan Tules-vuosikymmentä (Bone and Joint Decade 2000–2010), jonka painoalueita ovat **selkäsairaudet, nivelsairaudet ja osteoporoosi**. Suomessa hanketta ohjaava Tules-liiga¹ yhteistyökumppaneineen kantaa huolta kansalaisten tule-rakenteiden kestävydestä. Miljoona suomalaista kärsii jostakin tule-sairaudesta. Ne ovat yleisin liikunta- ja toimintakyvyn vajausta, kipua sekä inhimillistä kärsimystä aiheuttava sairauksien ryhmä. Tule-sairaudet johtavat usein työkyvyttömyyteen ja eläkkeelle jäämiseen. Ikääntyneillä kuntalaisilla tule-sairaudet voivat johtaa ennenaikaiseen laitoshoitoon. Tule-terveyttä edistämällä, hoitamalla ja kuntouttamalla voidaan pidentää työuria ja parantaa elämänlaatua elinkaaren eri vaiheissa.

Tule-sairauksien aiheuttamasta suuresta yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta taakasta huolimatta kunnissa ei ole vielä riittävästi havahduttu tule-terveyden edistämiseen. Tunnistamaton tai hoitamaton tule-vaiva voi kehittyä pitkäaikaissairaudeksi, joka vaatii pitkän ja kalliin hoitoajan parantuakseen. Tule-sairauksien ehkäisy ja hoito kuuluvat jokaisen kunnan peruspalveluihin.

Erityisesti taloudellisten haasteiden keskellä kunnissa on perusteltua satsata pitkäjänteiseen tule-sairauksien ehkäisyyn. Se on halvin ja tehokkain tapa turvata kuntalaisten tule-terveys ja vähentää terveydenhuollon ylikuormittumista väestön ikääntyessä ja tule-sairauksien lisääntyessä.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on todennut, että terveyden edistämisen kustannusvaikuttavia keinoja ovat liikunnan lisääminen, terveellisen ravitsemuksen, painonhallinnan, tupakoimattomuuden ja päihteyttömyyden edistäminen sekä kaatumisten aiheuttamien murtumien ja osteoporoosin ehkäiseminen.

Tule-terveyttä edistäviä käytännön toimenpiteitä joka kunnassa ovat esimerkiksi:

- Kuntalaisten tule-terveyden kokonaisvaltainen huomioiminen kunnan päätöksenteossa
- Tule-terveyden edistäminen elämänkaaren eri vaiheissa lastenneuvolasta vanhainkotiin
- Perusterveydenhuollon ja työterveyshuollon roolin korostaminen tule-oireiden varhaisessa tunnistamisessa sekä oikea-aikaisessa hoidossa ja kuntoutukseen ohjaamisessa
- Riittävän kouluterveydenhuollon järjestäminen
- Ravitsevan, luustoa vahvistavan koulu- ja laitospalvelun turvaaminen
- Monipuolisten liikuntamahdollisuuksien (esim. liikuntaryhmien, -paikkojen ja -reittien) tarjoaminen eri-ikäisille ja -kuntoisille kuntalaisille, myös ikäihmisille
- Tieto-, neuvonta- ja ohjauspalvelujen järjestäminen kuntalaisille terveellisistä elämäntavoista
- Kuntalaisten ja kunnan työntekijöiden työhyvinvoinnin tukeminen. Etenkin sairauslomalta palaavien kannustaminen mm. lisäämällä työturvallisuutta ja juurruttamalla työpaikoille tule-terveyttä edistäviä työtapoja sekä käytäntöjä työterveyshuollon ja työyhteisöliikunnan avulla
- Infrastruktuurin ja muun rakennetun ympäristön turvallisuudesta ja esteettömyydestä huolehtiminen, kuten jalkakäytävien valaisu ja hiekoittaminen

¹ Tules-liigaan kuuluvat: ORTON/Invalidisäätiö, Reumasäätiö, Societas Medicinae Physicalis et Rehabilitationis Fenniae, Suomen Fysioterapeutit, Suomen Ortopediyhdistys, Suomen Reumaliitto, Suomen Reumatologinen Yhdistys, Suomen Työterveyslääkäriyhdistys ja Työterveyslaitos. Hankkeen kansallisena suojelijana toimii presidentti Tarja Halonen.

Kantavista rakenteista kannattaa pitää huolta!

Suomen Nivelyhdistys, Suomen Osteoporoosiliitto, Suomen Reumaliitto ja Suomen Selkäliitto jäsenyhdistyksineen toivovat kuntien ryhtyvän toimiin kuntalaisten tule-terveyden edistämiseksi.

Jäsenyhdistyksiensä edustajien allekirjoitukset

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tule-sairauksien yhteiskunnalle aiheuttama kansanterveydellinen ja -taloudellinen taakka tunnuslukuina

Tule-sairastavuudesta:

- Joka viidennellä suomalaisella on jokin tule-vaiva tai -sairaus. Yleisimpiä ovat selkä- ja nivelsairaudet sekä osteoporoosi.
- Pitkäaikaista selkäreisyyhtymää esiintyy noin 10 prosentilla suomalaisista.
- Nivelrikkoa esiintyy noin 1000 000 suomalaisella, ja heistä 250 000:lla arkisista toiminnoista selviytyminen on vaikeutunut.
- Nivelreumaa sairastavia on noin 35 000. Muita reumatologisia nivelsairauksia (kuten nivelpsoriasis, selkärankareumaa) sairastavia on noin 40 000.
- Suomessa on arviolta noin 400 000 osteopeniaa ja 400 000 osteoporoosia sairastavaa.
- Osteoporootiset murtumat lisääntyvät iän mukana. Noin 40 prosentilla yli 50-vuotiaista naisista ja 15 prosentilla samanikäisistä miehistä murtuu ranne, nikama tai lonkka loppuelämänsä aikana.

Tule-sairauksien vaikutus työelämään:

- Tule-sairaudet ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyteen.
- Selkäsairaudet aiheuttavat sairauslomina noin 93 miljoonan euron vuotuiset kustannukset.
- Tule-sairaudet ovat toiseksi eniten työpanosmenetyksiä aiheuttava sairausryhmä, vuotuiset kustannukset ovat noin 2 miljardia euroa.
- Kansaneläkelaitos korvasi tule-sairauksien vuoksi 5 610 200 sairauspäivää vuonna 2007.
- Työelämässä kaatumistapaturmien vuosittaisiksi kustannuksiksi on arvioitu jopa 400 miljoonaa euroa.
- Yhden vuoden työkyvyttömyyden hinta yhteiskunnalle on noin 30 000 euroa.
- Tule-sairaudet ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Pelkästään selkäsairauksien aiheuttamat kustannukset ovat työkyvyttömyyseläkkeen osalta 400 miljoonaa euroa.

Terveydenhuollon suorat kustannukset:

- Tule-sairauksien aiheuttamat suorat kustannukset, kuten sairaushoidosta syntyvät kustannukset, ovat lähes 600 miljoonaa euroa vuodessa.
- Yli 50-vuotiailla kaatumisten seurauksena hoidetaan vuosittain yli 7000 lonkkamurtumaa.
- Kaatumistapaturmat aiheuttavat yli 100 000 hoitokäyntiä ja noin 1000 kuolemantapausta vuosittain.
- Lonkan ja polven tekonivelleikkauksia tehdään vuodessa yli 10 000. Kaikkien tekonivelleikkausten aiheuttamat vuosittaiset kustannukset ovat noin 200 miljoonaa euroa. Jos kehitys jatkuu samansuuntaisena, lonkkaleikkausten määrän arvioidaan kolminkertaistuvan.

Halutessanne käyttöönnne tunnuslukulistauksen täydellisellä lähdeluettelolla ottakaa yhteys: info@tules-vuosikymmen.org.



Kantavista rakenteista kannattaa pitää huolta!

Kansainvälinen tules-vuosikymmen / Suomen Reumaliitto ry
Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 HELSINKI
puh. (09) 476 155, fax (09) 642 286
www.tules-vuosikymmen.org

