

Torstaina 14.5.2009

Vetoamus valtiovarainministeri Jyrki Kataiselle ja Suomen kunnille:

Terveenä taantumasta - terveyden edistämisestä ei ole varaa tinkiä

Taantuma uhkaa meidän suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaamme, meidän terveyttämme. Erityisesti taloudellisesti haastavina aikoina on pidettävä huolta ihmisistä. Jos tämä laiminlyödään, nousukauden rakentajat puuttuvat, kun heitä taas tarvittaisiin. Suomi ottaa velkaa, jonka maksamiseen tarvitsemme tulevaisuudessa terveitä, työkykyisiä ihmisiä.

Velkaa ja velan korkoja maksaessamme meillä ei ole varaa maksaa ylimääräistä terveystalokaskua. Niinpä vältettävissä olevia vaurioita ei pidä päästää syntymään. Säästäminen väärissä paikoissa tuottaa syrjäytymistä ja aiheuttaa monien työikäisten pysyvän poistumisen työmarkkinoilta. Osoptimointi ja lyhyen aikavälin säästöt aiheuttavat usein moninkertaiset kustannukset pidemmällä aikavälillä. Erityisesti säästöt lasten hyvinvoinnista tulevat kalliiksi.

On estettävä lyhytnäköiset leikkaukset kuntien ja valtion budjeteissa. Juuri nyt tulee pitää elämänuskoa ja mielekkyyttä yllä ja satsata kulttuuri- ja sivistystoimeen, liikuntamahdollisuuksiin ja järjestötoimintaan. Ihmisten hyvinvointiin sijoittaminen tulisi huomioida myös elvytyspaketeissa.

Taloudellisesti tiukka aika voi olla myös mahdollisuus: se voi esimerkiksi lisätä liikkumista, perheen kanssa vietettyä aikaa ja osallistumista vapaaehtoistyöhön. Taantuma antaa mahdollisuuden myös tarkistaa arvoja: ihmiset voivat arvioida työtä, elämää ja itseään. Jotta uuden elämäntilanteen hyödyntämiseen osattaisiin tarttua, siihen on tarjottava tukea.

Hallitus on ansiokkaasti aloittanut Terveyden edistämisen politiikkaohjelman. Sitä tulee hyödyntää.

Terveenä taantumasta -ajatuspaja on Eduskunnan terveyden edistämisen ryhmän ja Terveyden edistämisen keskuksen yhdessä kokoama, laajapohjainen ryhmä. Terveenä taantumasta -ajatuspajan vetoamuksen ovat yhdessä tuottaneet:

Eki Karlsson
toiminnanjohtaja, Suomen Latu ry

Juha Mieto
kansanedustaja

Anneli Kiljunen
kansanedustaja

Eero Nerelli-Antell
pääsihteeri, Suomen Lasten Parlamentti
-kanslia

Sanna Lauslahti
kansanedustaja

Maija Perho
ohjelmajohtaja, Terveyden edistämisen
politiikkaohjelma

Hanna-Liisa Liikanen
VTT

Eki Karlsson, Suomen Latu: Laman aikana on panostettava massojen liikuttamiseen

Taantuma ei ole vain talouteen liittyvä ohimenevä ajanjakso, josta aiheutuva lompakon tyhjeneminen saadaan täytettyä seuraavassa nousukaudessa. Yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta

parhaana hoitona on ihmisten passivoitumisen ehkäiseminen toiminnalla, jolla on niin yhteiskunnan kuin yksilön kannalta todellista merkitystä. Siksi meidän kaikkien tehtävämme on tukea henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, jotka vaativat nyt nousukautta enemmän huolenpitoa ja panostusta.

Taantuman syventyessä Suomen Ladun jäsenyhdistysten tarjoaman kaikille avoimen ja kaikille mahdollisen liikunnan kysyntä ja ulkoilijoiden määrä kasvavat. Taantuman aallokoissa kansalaiset etsivät itselleen toiminnallista tasapainoa ja uusia toimintoja, joita on helppo toteuttaa. Liikunta toimii kunnan edistämisen lisäksi erinomaisena välineenä kaveruussuhteiden ja omakohtaisesti koetun hyvinvoinnin moottorina. Lisäksi toimintamme hyvänä puolena on se, että harrastajat ovat keskenään samanarvoisia, riippumatta esimerkiksi siitä, käyvätkö he ansiotyössä vai eivät.

Suomen Latu ja sen jäsenjärjestöt ovat valmiina antamaan oman vahvan panoksensa laman taltuttamiseksi ja kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi liikuttamalla kansalaisia entistä enemmän, monipuolisemmin ja sosiaalisemmin. Tämä työ ei kuitenkaan onnistu yksin vaan siihen tarvitaan valtion ja kuntien päättäjien hyväksyntä sekä tuki.

Laman aikana on panostettava aikaisempaa enemmän suurten väestöryhmien liikuttamiseen. Tällöin avaintekijöinä ovat liikunnan edullisuus, liikuntapaikkojen lähisijainti ja yhdessä liikkuminen. Nyt tarvitaan kolmannen sektorin tuottamien liikuntapalveluiden kohentamisen lisäksi lähiulkoilureittejä ja polkuja, kevyen liikenteen väyliä sekä ulkoilun olosuhteiden parantamista. Näiden liikuntamahdollisuuksien lisääminen ja laadun parantaminen on eduksi yhdyskuntarakenteille, ympäristölle ja työllisyydelle ja edullinen sijoitus yhteisöön pienin kustannuksin yksittäistä käyttäjää kohden.

Anneli Kiljunen, kansanedustaja: Terveyden tasa-arvo turvaisi lamassa

Yhteiskunnallinen epätasa-arvo lisääntyy yhteiskunnassamme monilla eri tavoilla. Esimerkiksi ihmisten väliset terveyserot ovat Suomessa jo nyt suuret ja ne ovat jatkuvasti kasvussa. Jos lama-aikana unohtetaan terveyden edistäminen, kaikki kauniit puheet sosioekonomisten terveyserojen kaventamisesta voidaan unohtaa. Samoin voidaan unohtaa toiveet terveydenhuollon kustannusten hillinnästä.

Kyse on myös tahdosta nähdä terveyden edistämisen laaja-alainen ja pitkäjänteinen vaikutus. Tietoa on, ja vaikutus tunnustetaan, mutta päätöksiä terveyden edistämisen parantamiseksi ei tehdä riittävästi. THL:n laskelmien mukaan saavutettaisiin heti jopa 80 000 henkilötyövuotta lisää, jos kuolleisuus ja sairauksien esiintyvyys koko väestössä olisivat parhaan suomalaisen sosioekonomisen ryhmän tasoa. Terveydenhoitokustannuksista säästyisi suoraan 1,5-2 miljardia euroa. Nämä ovat hurjia lukuja, jotka voitaisiin saavuttaa, jos terveyden tasa-arvo otettaisiin politiikan kärkiteemaksi, jos saataisiin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen osaksi kaikkea politiikkaa, ja jos hyvälaatuiset terveystalvet olisivat aidosti jokaisen suomalaisen saatavilla.

Terveyden tasa-arvosta puhutaan paljon, mutta käytännössä terveystalvet ollaan jatkuvasti ajamassa yhä markkinaehtoisemmaksi, yhä enemmän eriytyväksi järjestelmäksi, jossa syrjäytyneiden joukko uhkaa jatkuvasti kasvaa. Valitettavasti monia hyvinvointiyhteiskunnan perusrakenteista, jotka ovat tuottaneet tasa-arvoa, ollaan nyt purkamassa. Pelkään, että esim. sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelin käyttöönotto tulee eriarvoistamaan ihmisiä entisestään. Potilaista ollaan tekemässä kuluttajia terveystalvisekseen.

Ihmisen terveys ja hyvinvointi muodostuvat monesta asiasta, eikä terveyden edistämistä voi rajata vain sosiaali- ja terveydenhuollon sektorille. Terveystalvet vaikuttavat esimerkiksi kaavoitus sekä

asunto- ja työllisyyspolitiikka. Etenkin laman aikana pitäisi satsata ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Palveluista ei pidä leikata ja työllistymisen edellytykset pitää hoitaa. Monipuolinen terveyden edistämisen politiikka on kestävä, tasa-arvoista, taloudellista, inhimillistä ja viisasta politiikkaa.

Sanna Lauslahti, kansanedustaja:

Terveyttä edistettävä varsinkin laman myllerryksessä

Opimmeko jotakin viime lamasta? Kuntien leikkurit iskevät helppoihin kohteisiin - usein juuri ennaltaehkäiseviin palveluihin. Näin siirretään terveystaloudellista maksettavaksi jälkipolville.

Lama lisää terveystriskejä ja näin kasvattaa terveyseroja. Työn mukana katoaa yksi tärkeä asia ihmiselle - työminä. Sosiaalinen paine tuntuu raskaalta ja työttömyys voi tuntua hävettävältä asialta. Kun ihmisellä menee huonosti, hän voi alkaa toimia itseään vastaan. Syödään suruun. Hukutetaan murheet pulloon. Pahaa oloa puretaan lähimmäisiin. Heijastusvaikutukset näkyvät koko perheessä - erityisesti lapsissa.

Lama ei ole oikea aika leikata lasten palveluissa. Jos jo leikatuista palveluista leikataan lisää - mitä jää jäljelle?

Resursseja pitäisi sen sijaan lisätä. Esimerkiksi neuvoloissa tarvitaan entistä enemmän aikaa, jotta voidaan samalla kartoittaa koko perheen tilanne. Päiväkotien tuttu ja turvallinen ympäristö voi olla lapselle pakopaikka perheen murheista ja koulukin voi toimia turvasatamana. Oppilashuollon palveluja tulee olla riittävästi - yhä useampi lapsi voi tarvita kuuntelevaa aikuista. Näitä aikuisia ovat esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai kuraattori.

Oppilasryhmien suurentaminen tai tukiopeuksesta karsiminen on täysin väärä toimenpide. Epävarmoja aikoja elävien lasten ei tule joutua tilanteeseen, jossa kunta jättää palkkaamatta opettajan sijaisen. Se on karhunpalvelus. Ja jos lama maksatetaan lapsilla, siinä syödään myös meidän nykyisten keski-ikäisten tulevaa hyvinvointia.

Terveyden edistäminen ei välttämättä aina vaadi lisää rahaa. Se on kiinni myös halusta ja tahdosta. Kun lähellä olevilla ihmisillä menee huonosti, tarvitaan auttava käsi ja kuunteleva korva. Ei vaadi paljon vaivaa pyytää naapuri lenkille. Samalla tulee vaihdettua kuulumiset, eikä maksa mitään. Lapselle voimme sanoa, että polkupyörällä pääset näppärästi harrastukseesi parin kilometrin päähän. Yhteinen lenkki omien lasten ja miehen kanssa on samalla perheen yhteistä aikaa. Terveyden edistäminen syntyy pienten tekojen kautta – mutta saattaa vaatia poisoppimista vanhoista tavoista.

Hanna-Liisa Liikanen, VTT:

Kulttuuritoiminta edistää terveyttä

Taide- ja kulttuuritoiminnalla on vaikutusta hyvinvointiimme. Monin kotimaisin sekä kansainvälisin tutkimuksin on todettu, että taiteen tekeminen itse tai kulttuuritilaisuuksiin aktiivisesti osallistuminen tukee terveyttämme. Taiteessa ja kulttuuritoiminnassa on paljon elementtejä, jotka kantavat arkeamme, estävät elämän rutinoitumista ja köyhtymistä, toimivat syrjäytymistä estävinä voimin ja rakentavat sosiaalista pääomaa.

Tutkimusaineiston pohjalta löytyy kulttuuritoiminnasta ainakin neljä välineellistä vaikutusta ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ensimmäinen ja tärkein on taide elämyksenä, joka virkistää aistejamme. Toisena on taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvään koettuun terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmantena on kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, jotka auttavat hallitsemaan elämäämme paremmin.

Neljäntenä on taiteen, rakennetun ympäristön, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämmän elinpiirin ja työympäristön luomiseksi. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät ja voivat edesauttaa kuntoutumisessa. Kulttuurinen pääoma kartuttaa fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja ekologista pääomaamme.

Taiteen harrastaminen, sosiokulttuurinen yhteinen toiminta sekä aktiivinen osallistuminen kulttuuritapahtumiin toimivat ehkäisevän sosiaali- ja terveystieteiden välisenä. Kulttuurin vaikutus hyvinvointiin on huomioitu osana valtakunnallista Terveyden edistämisen politiikkaohjelmaakin. Kulttuuritoimintaa tarvitaan lisää kouluihin ja sosiaali- ja hoitopalveluihin, kuten lastensuojeluun ja vanhustenhuoltoon sekä osaksi työhyvinvointia. Se vaatii työmenetelmien, johtamisen ja asenteiden muutosta, ei niinkään lisäresursseja. Tarvitaan luovuutta avartamaan perinteisiä tapoja ajatella ja toimia.

Hyvistä kokemuksista huolimatta kulttuuritoiminnan kytkeminen osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ei ole vielä toteutunut Suomessa. Kuitenkin tarve löytää uusia sosiaali- ja hoitotyön menetelmiä on selkeästi tiedostettu. Muun muassa Ruotsissa on kulttuuritoiminta tunnustettu osana kansanterveystyötä sekä rahoitettu monia laajoja tutkimusohjelmia.

Juha Mieto, kansanedustaja: Ajatuksia liikunnasta ja sen hyödyistä

Liikunta ja fyysisen kunnon hoitaminen on elämäntapa. Se jo sinällään ennaltaehkäisee sairauksien syntymistä. Hyvä fyysinen kunto tekee elämän nautittavaksi ja hyväksi elää.

Fyysinen kunto ja sen kehittäminen on pitkäjänteistä työtä. Koululiikunnalle ja sen lisäämiselle sekä ennen muuta ammattitaidolla ohjatulle liikunnalle annan suuren painoarvon. On turha pitää liikuntatunteja, ellei niiden ohjaaminen ole ammattitaitoista ja motivoivaa.

Avainsana kansakunnan pärjäämiseksi arjessa on ennaltaehkäisy. Vain sillä voidaan terveydenhoidon kustannuksia kestävästi alentaa.

Julkisuudessa on puitu kansan liikuntatottumuksia. Urheilun yksilöllisyys vähenee. Hiihdon ja yleisurheilun harrastusta korvaavat joukkuelajit. Siinä on kummallinen ristiriita, että kun rahaa kylvetään lisää liikuntapaikkoihin ja liikuntaan muutenkin, tulokset vain huonenevat. Kansan kunto rapistuu ja leikkilisesti voisi kysyä, pitäisikö panostuksia vähentää ja antaa tilaa ihmisen omalle mielikuvitukselle.

Taannoin markkinoitiin "bensa loppuu, ketju ei". Se oli huomionarvoinen ajatus. Polkupyörää kannattaa käyttää aina kun se on vähänkin mahdollista. Itse lähdän usein hyötyliikunnan merkeissä metsänharvennukseen. Suomen suvessa monipuolinen, halpa hyötyliikunnan harjoittaminen on erityisen helppoa.

Erityisesti lama-aikana kannattaa harjoittaa hyötyliikuntaa, on puhdasta säästöä kun ei tarvitse käyttää autoa. Yksilöllinen urheilun harrastaminen taas ei edes edellytä kalliiden liikuntapaikkojen rakentamista. On hienoa, että hyötyliikunnan käsite alkaa saada jalansijaa Suomenmaassa. Yksi jos toinenkin taho on jo lainannut myös vuosia markkinoimaani asiaa, eli terveysliikunnan käsitettä. Se on hienoa. Esimerkiksi ministeri Risikko haastoi taannoin ministerit liikuttamaan itseään.

Perinteiden ja fyysisen kunnon vaalimisen kautta me suomalaiset pidämme asemamme ja säilytämme kulttuurimme omintakeisena ja turvallisenä koko ajan laajenevassa Euroopassa. Ei identiteettimme mihinkään katoa.

Omaan fyysiseen kuntoon ja sitä kautta oman terveyden edistämiseen kannattaa aina satsata, oli talouden taantuma tai ei. Selviäminen erilaisista ristiriidoista edellyttää myös hyvää psyykkistä kuntoa. Monimuotoinen liikunta poistaa turhia paineita ja luo edellytykset tasapainoiselle psyykkiselle kehitykselle.

Maija Perho, ohjelmajohtaja:

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on investointi tulevaisuuteen

Sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen menot muodostavat yleensä noin puolet kuntien menoista ja noin kolmanneksen valtion menoista. Ikääntyminen, lääketieteen ja siihen liittyvän teknologian kehittyminen, elintasosairauksien kasvu ja syrjäytyminen lisäävät menopaineita. Terveyden edistämisen, ennaltaehkäisyyn ja varhaisen puuttumisen keinoin tähän kehitykseen on mahdollisuus vaikuttaa. Taloudellisen taantumana oloissa oikeat painopistevalinnat ovat tulevaisuuden kannalta erityisen merkittäviä.

Mikäli tupakoinnista, alkoholinkäytöstä ja lihavuudesta johtuvia sairauspoissaoloja, varhaista eläköitymistä ja enneaikaisia kuolemia pystytään ratkaisevasti vähentämään, kyse on satojen tuhansien henkilöiden työvoimapotentiaalista. Mikäli ne nuoret, jotka syrjäytyvät koulutuksesta ja työelämästä hyvin varhain, saadaan koulutettua ja kiinnittymään työelämään, sillä on ratkaiseva merkitys nuorelle itselleen ja yhteiskunnalle sekä työllisyyden että talouden kannalta. Erityisesti lapsiperheille ongelmien ilmetessä kohdennetut perhetyöntekijöiden ja kodinhoitajien palvelut ovat ehkäisseet huostaanottoja. Lopputulos voi olla ennen kaikkea lasten ja koko perheen kannalta onnellinen, mutta tuoda myös kunnalle merkittäviä säästöjä. Yhden syrjäytyneen, koko aikuisikänsä ilman työtä olleen henkilön aiheuttamien kustannusten on arvioitu olevan 60 vuoden ikään mennessä miljoona euroa.

Kuntien päättäjien ja keskeisten virkamiesten on syytä erityisesti taantumana oloissa turvata ennaltaehkäisevien palvelujen riittävyys. Paniikkisäästöt esimerkiksi neuvolatoiminnassa, kouluterveydenhuollossa, perhetyöntekijöiden palveluissa, liikuntapalveluissa ja osallistumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia tarjoavien järjestöjen tukemisessa kostautuvat. Mikäli ongelmiin ei puututa ajoissa, ne vaikeutuvat ja aiheuttavat suuria hoitokustannuksia. Terveyden edistämisen toimet ovat investointi, joka ei tuota pikavoittoja, mutta turvaa kestävämmiin niin kuntalaisten hyvinvoinnin kuin terveen kuntataloudenkin.

Suomen Lasten Parlamentti, kokoaja pääsihteeri Eero Nerelli-Antell: Lasten näkökulma säästämiseen

Alakouluikäiset lapset ympäri Suomea ovat keskustelleet Suomen Lasten Parlamentin täysistunnoissa, chat-keskusteluissa ja keskustelupalstoilla lasten terveydestä. He ovat nostaneet esille seuraavia, heitä huolettavia asioita, joihin he toivovat päättäjiltä konkreettisia toimia lasten terveyden turvaamiseksi ja parantamiseksi.

Lasten mielestä ei ole oikein, että kouluterveydenhoitajan tai kuraattorin käyntimäärät koulussa ovat niin vähäiset, että lapsi kokee huolta siitä, saako sairastuessaan hoitoa tai onko sopivaa aikuista, jolle puhua huolistaan tai vaikeuksistaan. Lapset ovat myös keskustelleet kouluruoan riittävästä määrästä ja terveellisyydestä sekä muun muassa kasvisten rajoittamisesta säästösyistä. He ovat käsitelleet koulussa tarjottavien tai myytävien välipalojen merkitystä terveydelle sekä sitä, mitä seurauksia on terveellisen välipalavaihtoehdon puuttumisesta.

Homekoulujen terveydelliset vaikutukset ja remonttien lykkääntyminen taloudellisista syistä huolettavat lapsia. Koulunsa homeen takia menettäneiden koulun vaihdoksen on tapahduttava lasten mielestä niin, että oppilaat tuntevat olonsa turvalliseksi.

Lasten liikuntamahdollisuuksien monipuolisuus eri puolilla maata on lasten mielestä taattava, jotta pohja terveelliselle elämälle voidaan rakentaa pienestä lähtien. Lapset suhtautuvat kielteisesti alaikäisten tupakointiin sekä niihin aikuisten toimiin, jotka edistävät varhaisen tupakanpolton aloittamista, ja toivovat konkreettisia toimia lasten tupakoinnin vähentämiseksi.

Henkisen hyvinvoinnin turvaaminen on lapsille tärkeää. Monet lapset kärsivät koulukiusaamisesta tai yksinäisyydestä. Lasten Parlamentin keskusteluissa on myös noussut esille huoli rasismista ja siitä, että jotkut lapset jäävät lasten elämään kuuluvan toiminnan ulkopuolelle. Myös pelko fyysisestä uhasta, joka osittain linkittyy lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden saatavuuteen, on ollut esillä kouluissa.

”Eli olen sitä mieltä, että lapset ja nuoret kaipaavat lisää liikuntaa. Itse harrastan sitä toden teolla, siis ihan kilpaa. Monipuolinen liikunta parantaa terveyttä. Kunnissa pitäisi myös olla hyvät ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet kaikille lapsille.” Venla 12 v.

”Nämä kyseiset pojat/tytöt (eikö pojat polta enemmän?) ehkä tietävätkin polton haitat, mutta kaverit voi olla niin iso asia ihmiselle että sitten polttaakin vaan sen takia. Ja kai tupakka tuottaa myös mielihyvää. Vähän niin kuin alkoholi. Eli saatetaan ruveta polttamaan masennuksen vuoksi. Aivan kuin aikuiset voivat ruveta juomaan saatuaan potkut tai erottuaan.” Ilmari 12 v.

Suomen Lasten Parlamentti -yhdistyksen aikuiset ovat lukeneet lasten viestit ja kysyvät nyt päättäjiltä:

Voiko olla niin, että lapset ovat täysin väärässä? Vai voisiko olla niin, että he ovat ymmärtäneet jotain olennaista? Mitä maksaa, jos riittäviä toimenpiteitä lasten terveyden turvaamiseksi ei säästösyistä tehdä ajoissa?

Vuonna 2007 perustetun Suomen Lasten Parlamentin tarkoituksena on tarjota alakouluikäisille lapsille mahdollisuus saada äänensä kuulluksi virallisessa päätöksenteossa. Toiminta perustuu suunnitelmalliseen vaikuttamiseen lapsiyhteisössä satunnaisten gallupkyselyiden sijaan. Opetusministeriön tukema Suomen Lasten Parlamentti, johon lähes 250 kuntaa on nimittänyt lapsiedustajansa, toimii verkkonuorisotyön keinoin kaikkien lasten osallisuuden aktivoijana tarjoten lapsille ei-kaupallisen ja turvallisen väylän vaikuttamistoimintaan sekä demokratiakasvatukseen. Toiminta edistää lasten sosiaalista vahvistumista sekä auttaa aikuisia tekemään lapsiystävällisiä päätöksiä.