

Liikkuva Keski-Suomen hyvinvointialue

- Hyvinvointialueen ja kuntien rooli liikunnan edistämisessä

Huolta aiheuttaa

- Suomalaiset viettivät suurimman osan valveaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen.
- Paikallaanolo on lisääntynyt
- Työikäisten aikuisten kunto rapistuu, paino nousee ja väestössä on runsaasti sairauksia. Tämän seurauksena sairauspoissaolot kasvavat, terveydenhuolto kuormittuu, menetämme terveitä työvuosia ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kääntynyt kasvuun. Nämä näyttäytyvät tulevina

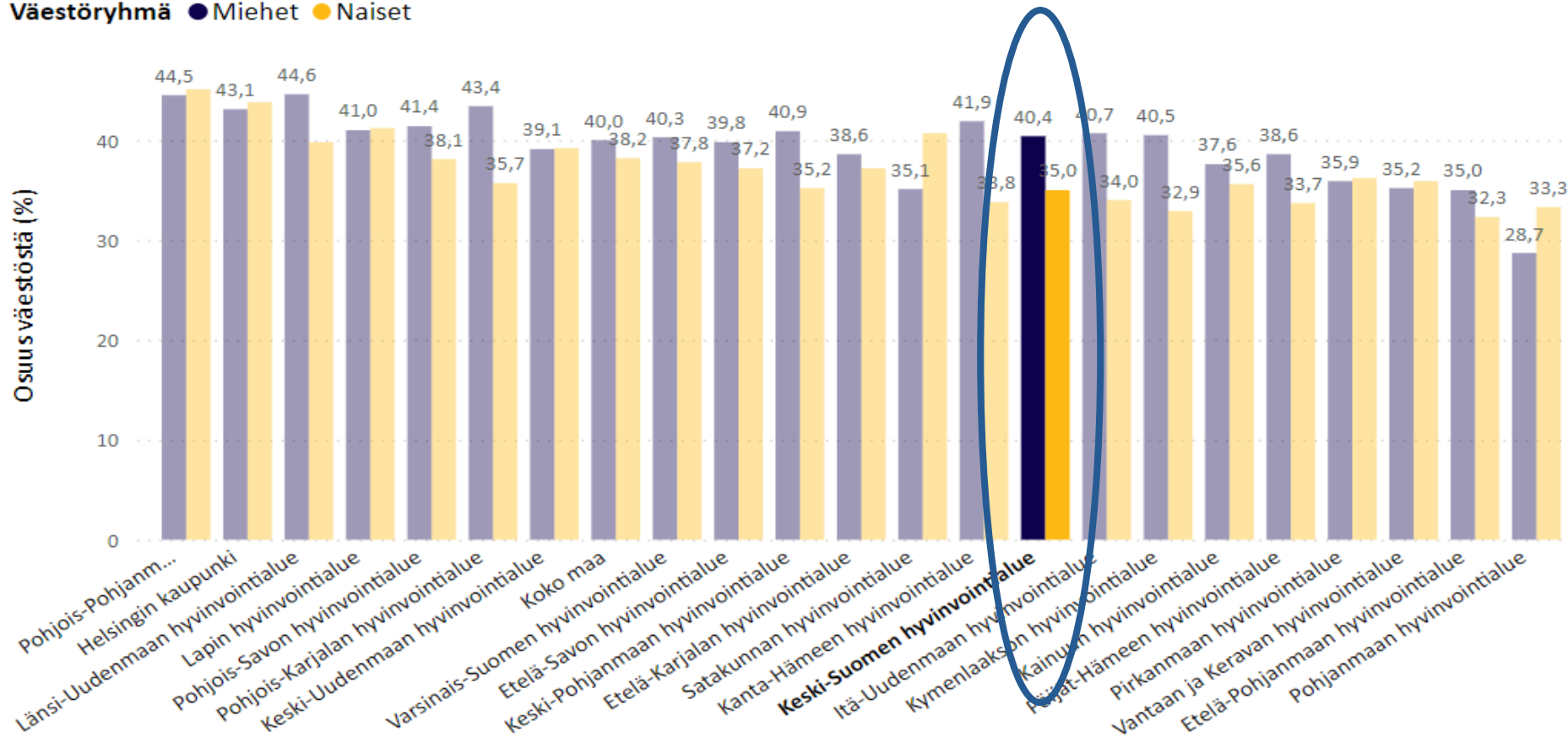


[Liikuntaraportti :](#)
[Suomalaisten mitattu](#)
[liikkuminen, paikallaanolo ja](#)
[fyysinen kunto 2018–2022 -](#)
[Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Hyvinvointialueilla liikuntasuosituksen saavuttavat miehet ja naiset

FinSote, Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus

Väestöryhmä ● Miehet ● Naiset



Liikkumatto-
muus maksaa

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa

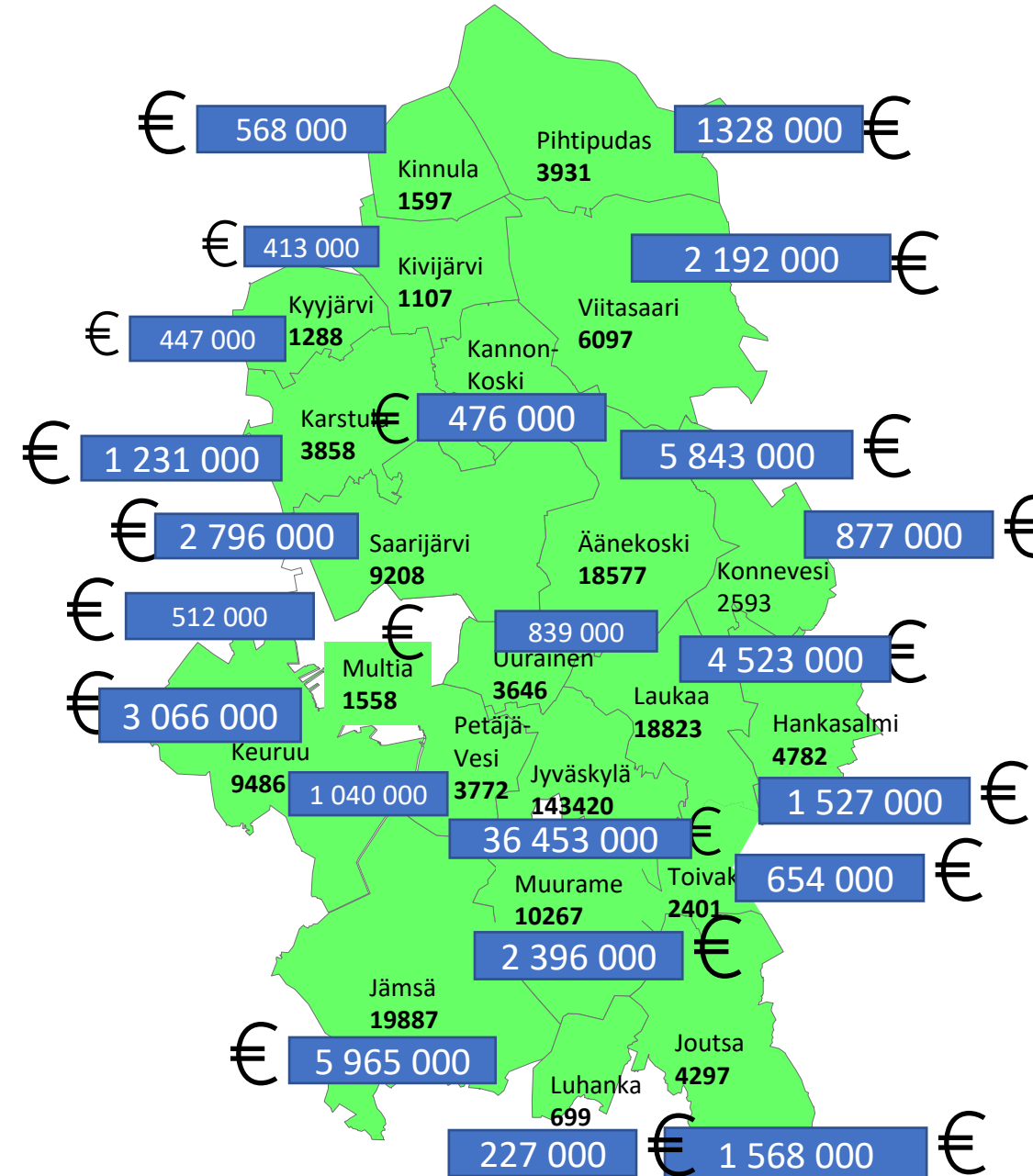


[Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)

Laskurissa huomioitu **epäsuorat kustannukset**, joita muodostuu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena.

**Liikkumattomuuden kustannukset
Keski-Suomen HVA 74 942 000 €**

Kuntakohtaiset liikkumattomuuden kokonaiskustannukset



[Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/liikkumattomuuden-kustannukset/)

<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/liikkumattomuuden-kustannukset/> ja
https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/10/d2be5adb-liikunta-strategiseksi-painopisteeksi_stahl_30_9_2020.pdf

Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



 UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Lisäksi paikallaolosta laskettu omat kustannukset

[Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)

Laskurissa huomioitu **epäsuorat kustannukset**, joita muodostuu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena.

**Paikallaanolon kustannukset
Keski-Suomen HVA 83 709 000€**

**Liikunnalla on vahva
tutkimusnäyttö ihmisten terveyttä
ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä.
Liikunta paitsi ennaltaehkäisee
myös hoitaa ja kuntouttaa lukuisia
sairauksia.**

Liikuntaa kannattaa edistää

Liikunnalla on positiivinen vaikutus elämään: koulumenestykseen, koulutustasoon, ansiotuloihin ja työmarkkinoille kiinnittymiseen.

Liike on lääke: vähentää sairauspoissaoloja, lisää työtehoa ja kohentaa työkykyä, ehkäisee pitkäaikaissairauksia ja auttaa niiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Liikkuvan aivot pelaavat: vaikuttaa myönteisesti tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen.

Liikunta parantaa päivittäistä elämänlaatua: auttaa palautumaan ja hallitsemaan stressiä sekä parantaa unta ja elämänhallintaa.

Liikunta tuottaa mielihyvää: elämyksiä, kokemuksia ja tunteita.

Liikuntaharrastukseen osallistuminen lisää yhteiskunnallista osallisuutta ja vuorovaikutustaitoja: liikunnan avulla voidaan kehittää sosiaalisia taitoja; seurat ovat tärkeitä toimijoita myös osallisuuden vahvistamisessa ja maahanmuuttajien kotoutumisessa.

KESKI-SUOMEN

HYVINVOINTIALUE

VISIO 2030:

KESKISUOMALAISTEN KOKEMUS HYVINVOINNISTA, TERVEYDESTÄ JA TURVALLISUUDESTA ON MAAN KÄRKEÄ. HYVINVOINTIALUE ON VETOVOIMAINEN ASUKKAILLE, HENKILÖSTÖLLE JA YRITYKSILLE

Menestystekijät



Palvelut



Henkilöstö



Tieto



Kumppanuus



Asukkaat



Uudistuminen

Missio:

EDISTÄMME HYVINVOINTIA, TERVEYTTÄ & TURVALLISUUTTA KESKI-SUOMESSA VAIKUTTAVASTI & LAAJALLA YHTEISTYÖLLÄ

Arvot:

Kohtaamme ihmislähtöisesti ja yhdenvertaisesti

Toimimme avoimesti yhteistyössä

Olemme luotettavia ja vastuullisia - myös tuleville sukupolville

Tavoitteet:

TOIMINNAN VAIKUTTAVUUS JA KUSTANNUSTEHOKKUUS

PALVELUIDEN YHDENVERTAISUUS, SAATAVUUS JA SAAVUTETTAVUUS

KESKISUOMALAISTEN HYVINVOINTI- JA TERVEYSERÖJEN KAVENTUMINEN

KESKISUOMALAISTEN KOKEMUS HYVINVOINNISTA, TERVEYDESTÄ & TURVALLISUUDESTA VAHVISTUU

Hyte: kuntien ja hyvinvointialueiden tehtävä

- Hyvinvointialueen on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet
- Hyvinvointialueen on nimettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho sekä huomioitava päätöksenteossa vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin
- Hyvinvointialueen on valmisteltava aluevaltuustolle valtuustokausittain alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelmayhteistyössä kuntien kanssa
- Hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyössä alueensa kuntien kanssa ja tuettava niitä asiantuntemuksellaan
- Rahoituksen hyte-lisäosa: rahoituserä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimien perusteella
- Hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia
- Hyvinvointialueen on neuvoteltava vähintään kerran vuodessa yhdessä kuntien sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien toimijoiden kanssa tavoitteista, toimenpiteistä, yhteistyöstä ja seurannasta
- Hyvinvointialueella on vastuu asiakkaiden sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen yhteensovittamisesta kokonaisuuksiksi kuntien sekä muiden toimijoiden kanssa

Mitä voimme yhteisesti kehittää liikuntaa

- Hyvinvointisuunnitelma ja –kertomus: päivitys 2023 keväällä ja hyväksymiskierros 2023 syksyllä. Vahva liikkumisen edistämisen kirjaus
- Alueellisen liikkumishjelman kirjaus alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan.
- Yhteistyö ja vuoropuhelu useiden toimijoiden kanssa
- Kuntien toimivat liikuntaneuvonnan palveluketjut. Yhteinen tahtotila sähköisen lähetteen ja kirjaamisen mahdollistamiseksi potilastietojärjestelmissä. Liikkumisen tuki ja aktiiviseen elämään kannustamisen teema osana kaikkia HVA hoito- ja palveluketjuja.
- Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin (LIVA) käyttöönoton tuki ja tulosten hyödyntäminen liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa
- Lakisäätteiset yhteistyöneuvottelut ja kumppanuussopimukset hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
- Digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen osana liikkumisen edistämistyötä

Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille