

Kunta- ja aluepäättäjän valinnat hyvän arjen puolesta

Viisaat valinnat lisäävät asuin- ja työpaikkojen pito- ja vetovoimaa. Tehokas kunta ja hyvinvointialue ei säästä väärästä paikasta, vaan vaikuttaa arjen sujuvuuteen ennen ongelmien paisumista. Tässä tiivistetysti, miten voit ratkaista monihyötyisesti eli samalla kertaa sekä terveys- että ympäristökysymyksiä ihmisten, kunnan ja koko hyvinvointialueen eduksi.



TERVEYTEOT TEHDÄN SOTEN ULKOPUOLELLA

Kunnissa tehtävillä päätöksillä voidaan ehkäistä sairauksia ja tukea terveyttä. Päätökset mahdollistavat myös hyvän arjen hengitys- ja muille pitkäaikaissairaille. Jos sinä et varmista osaltasi kuntasi ja hyvinvointialueesi voimavaroja ja yhteistyötä edistää terveyttä, kuka sen hoitaa?

Elinympäristöön panostamalla voi sekä edistää hengitysterveyttä että hillitä ilmastonmuutosta:

- ▶ Houkuttele liikkumaan lihasvoimalla – lisää kevyenliikenteen väyliä ja pidä ne kunnossa.
- ▶ Vähennä pienhiukkaspäästöjä – lisää julkista liikennettä ja torju katupölyn haittoja.
- ▶ Kannusta pääasiassa kasviksia sisältävään ruokavalioon – järjestä joukkoruokailut ravitsemussuosittelun mukaan.
- ▶ Mahdollista kaikille luontokosketus – turvaa monimuotoinen lähiluonto ja saavutettavat viheralueet.
- ▶ Kaavoita viisaasti – kaupunkiluonto edistää liikkumista ja viilentää oloa helleaaltojen aikana.

Päätösten terveysvaikutusten arviointi on tehtävä huolellisesti. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL:n suositusta hyvinvointikertomusten vähimmäistietosisällöiksi kannattaa hyödyntää. Vaikka valtio poistaisi velvoitteen kunnilta ilmastosuunnitelman tekemisestä, se kannattaa tehdä ihmisten ja luonnon hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Ilmastonmuutos muokkaa jo elin ympäristöämme.

Valmiutta ehkäistä sääriskejä ja sopeutua niihin on parannettava:

- ▶ julkisten rakennusten viilennys hellejaksoilla
- ▶ lisääntyvät sateet, hulevedet ja tulvat vaikuttavat rakennettuun ympäristöön ja rakennusten sisäilmaan
- ▶ lisääntyvä lumikuorma tuo omat haasteensa.



TOIMINTAKYKYÄ LISÄTÄÄN ELINTAPOOHJAUKSELLA

Kukaan ei ole valinnut sairauttaan, perimä ja elinympäristö vaikuttavat toimintakykyymme. Elintapojen muuttamiseen tarvitaan tukea. **Elintapa-ohjaus** tukee terveyttä ja ehkäisee pitkäaikaissairauksien syntymistä. Sen avulla kunta ja hyvinvointialue tukevat yhdessä hengitys- ja muiden pitkäaikaissairaiden toimintakykyä ja onnistumista omahoidossaan.

Liikunta ylläpitää osaltaan ihmisten toimintakykyä. Samalla se vähentää tai siirtää hoidon ja hoivan tarvetta. Tuki yhdistysten järjestämälle liikuntatoiminnalle edistää kuntalaisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ja elää täysipainoista elämää.

Sujuva liikunnan palveluketju tunnistaa ihmisen tarpeen neuvonnalle, tavoittaa hänet ja ohjaa eteenpäin. Yhteistyö kuntien liikuntapalveluiden, hyvinvointialueen ja järjestöjen välillä on tärkeää:

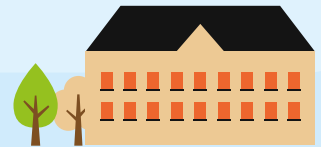


- ▶ Varmista, että yhdistykset saavat liikuntatiloja käyttöön maksutta tai edullisesti.
- ▶ Tue pitkäaikaissairaiden omaehtoista liikkumista - myönnä erityisliikuntakortteja.
- ▶ Huolehdi toimivasta palveluketjusta – liikuntaneuvonta mukaan elintapaohjaukseen.

Uudet nikotiinituotteet ovat erityisen suosittuja nuorten keskuudessa. **Ohjausta ja tukea nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen** on oltava saatavilla matalalla kynnyksellä kaiken ikäisille.

- ▶ Varmista, että hyvinvointialueella noudatetaan sosiaali- ja terveysministeriö STM:n suositusta.
- ▶ Huolehdi tupakointikielto kuntasi omistuksessa olevien vuokra-asuntojen vuokrasopimukseen.

Nikotiinittomuuden edistäminen on myös ympäristöteko.



VAIKUTTAVAA HOITOA SAIRAUKSIIN

Tehokkain ja vaikuttavin keino säästää sairauskustannuksia on mahdollisimman aikaisessa vaiheessa tehty diagnoosin, hoidon ja omahoidon yhdistelmä. Perusterveydenhuoltoa on vahvistettava.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen vastuu. Terveys tehdään yhdessä. Kuntien on tuettava terveyttä ja alueiden osa on taata nopea hoitoon pääsy. Sosiaali- ja terveydenhuoltoon on taattava riittävät resurssit hengityssairaana oikea-aikaisen ja yhdenvertaisen hoidon toteuttamiseksi.

Taloudelliset seikat eivät saa estää hoitoon hakeutumista tai sairauden hoitoa. On tiedotettava ja hyödynnettävä mahdollisuutta alentaa asiakasmaksuja tai jättää ne perimättä.

Onnistunut ohjattu omahoito säästää terveydenhuollon kustannuksia. Hoidon jatkuvuus tukee hyvää hoitoa. Suositeltavaa on kehittää esimerkiksi omatiimi- ja oma-lääkärijärjestelmää.

Onnistuneen omahoidon ytimessä ovat:

- ▶ arkeen sovitetut hoito- ja palvelusuunnitelmat, jotka sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat tehneet yhdessä pitkäaikaissairaana kanssa
- ▶ hyvä hoitosuunnitelma sisältää myös omahoidon ohjauksen ja seurannan
- ▶ hengitys- ja muiden pitkäaikaissairaiden tarvitsema ravitsemusneuvonta ja elintapaohjaus
- ▶ ohjaus kuntoutukseen.

Järjestöjen kokemustoimijat kannattaa ottaa mukaan palvelujen kehittämiseen ja tueksi ammattilaisten tiedon ja ymmärryksen lisäämiseen. Myös vertaistuki on hyvä sisällyttävä hoidon kokonaisuuteen.

TERVEYS TEHDÄÄN YHDESSÄ

Järjestöjen merkitys terveyden edistämisessä ja elintapamuutosten arjen tuessa on suuri. Järjestöillä on kykyä organisoida kansalaistoimintaa ja yhdistysten vapaaehtoisilla on aikaa kohtaamisiin. Siksi niiden avustustaso ja toimintaedellytykset on varmistettava sekä hyvinvointialueilla että kunnissa.

Avustusjärjestelmää on kehitettävä yhdessä järjestöjen kanssa. Myös hallinnollisia vaatimuksia on edelleen kevennettävä.



Kysy lisää: erityisasiantuntija Satu Mustonen, satu.mustonen@hengityслиitto.fi, 040 669 2096