

Aluevaltuustoaloite 21 tammikuu 2025

UKK-instituutin kehittämän liikkumisreseptin käyttöönoton selvittäminen Pirhalla

THL:n mukaan 80-90 % eliniän kasvusta johtuu muusta kuin varsinaisista terveyspalveluista. Geeneihin ja ikään ei voida vaikuttaa, mutta miltei kaikkeen muuhun voidaan. Yhteiskunnallisilla päätöksillä voidaan vaikuttaa mm. elinympäristöön, tukea liikuntaharrastuksia, mahdollistaa terveellinen ruokavalio tai tarjota voimaannuttavaa vertaistukea.

Hyvinvointialueen toimintaa olisi hyvä siirtää tulipalojen sammuttamisesta ennaltaehkäiseviin toimiin. Tutkimusten perusteella tiedämme, että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vähentää tai ainakin siirtää ikäihmisten joutumista raskaampien palvelujen käyttäjiksi. Elintavoilla on vahva yhteys myös mielenterveydellisten oireiden hoidossa.

Yksi konkreettinen toimenpide on liikunnallisen elämäntavan mahdollistaminen kaikille ikäryhmille.

Nykyisen hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

Hyvinvointialueella tätä voisi tukea UKK-instituutin kehittämällä liikkumisreseptillä. Tavoitteeseen sisältyy liikuntaneuvojien hyödyntäminen asiakkaiden kokonaisvaltaisessa hoidossa.

Liikkumisresepti on tarkoitettu liikunnan puheeksi ottamisen työvälineeksi kaikille terveydenhuollon ammattilaisille.

Keskeinen osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on yhteistyön kehittäminen kuntien liikuntapalveluiden kanssa.

Esitämme, että selvitetään UKK-instituutin kehittämän liikkumisreseptin hyödyntämistä hyvinvointialueellamme. Esitämme myös, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen olisi yksi kärkihankkeista tulevalla aluevaltuustokaudella.

Riitta Kuismanen

Sirpa Pursiainen-Hautala

Sari Tanus

Kauko Turunen

Lisa Wesin

Sami Kymäläinen

Anitta Korpio