

Valtuustoaloite 8.5.2023

Painonhallinnalla sairauksien ennaltaehkäisyyn ja parempaan elämänlaatuun

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilta löytyy hyvin tietoa lihavuudesta ja ylipainosta Suomessa. Esitettyjen lukujen perusteella 2-16 vuotiaista tytöistä ylipainoisia on 19 % ja pojista 29 %. Näissä luvuissa on mukana myös lihavat, joita tytöistä on 4 ja pojista 9 prosenttia. Nuorista aikuisista lihavat mukaan lukien naisista 35 % ja miehistä 47 % on ylipainoisia. Yli 30-vuotiaista ylipainoisia on 63 % naisista ja 72 % miehistä. Lähes joka toinen mies ja nainen on vyötärölihava.

Ylipaino ja etenkin lihavuus on monien sairauksien riskitekijä ja aiheuttaa suurta haittaa ihmisten terveydelle ja vaikuttaa haitallisesti myös arkielämään ja hyvinvointiin. Lisäksi lihavuus ja ylipaino lisäävät terveydenhuollon kustannuksia. Kun lihavuuden kasvu saadaan laskuun, niin sillä on suuri vaikutus myös sairastuvuuteen. Tilastojen mukaan keskimäärin 1-2 kilon painonpudotus aikuisilla vähentäisi lihaviin osuutta väestössä 10 %.

Me kaikki tiedämme, miten ylipainoa voidaan ehkäistä ja miten saamme painoa alemmaksi. Keinoja ovat muun muassa terveellinen ruokavalio, säännölliset ateriat ja monipuolinen liikunta. Isolle osalle ylipainoisista näiden keinojen käyttöönotto tietää elämäntapauudistusta, mutta onnistuminen vaatii myös motivaatiota ja tavoitteellisuutta.

Koska ylipainosta eroon pääseminen on usein todella vaikeaa ja haasteellista, niin tulee löytää uusia toimintatapoja, joilla tähän haasteeseen voidaan vastata. Ei riitä, että odotetaan, kunnes henkilö sairastuu lihavuutensa tai ylipainonsa seurauksena ja kirjoitetaan lähete asiantuntijan tai erikoislääkärin vastaanotolle. Yliopistosairaaloiden kehittämä verkkopalvelu Terveyskylä tarjoaa mm. terveyslaihutusvalmennusta, johon tarvitaan lääkärin lähete. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta> Paljon on tehtävissä ja tehdäänkin, mutta vielä on monia tehostamisen mahdollisuuksia ennen kuin on tarve lähetteelliseen palveluun ja hoitoon.

Tehostamista ja uusien toimintatapojen kehittämistä voidaan toteuttaa verkostomaisella yhteistyöllä eri tahojen kanssa. Autetaan ihmisiä painonhallinnassa jo ennen kuin painoa kertyy huomattavasti liikaa ja ennen kuin sairauksia on alkanut ilmaantua.

Pirkanmaan hyvinvointialue, Pirkanmaalla toimivat kansalais- ja työväenopistot, järjestöt sekä kuntien liikuntapalvelut voisivat muodostaa yhteisen verkoston, joka yhteistyössä toteuttaisi maakunnan eri alueilla ennaltaehkäiseviä painonhallintakursseja. Kurseilla tavoitellaan elämäntapamuutoksia, joilla voidaan estää ja ehkäistä vakavampia sairauksia. Monet ihmiset kokeilevat erilaisia painonpudotuskeinoja ja dieettejä onnistumatta tavoitteessa. Ohjattu ja asiantuntijoiden suunnittelema kurssikokonaisuus voi tarjota turvallisen ja motivoivan ympäristön painonhallintaan ja -pudotukseen sekä parempaan elämänlaatuun. Yhteistyöverkoston kokoaminen ja yhteistyön koordinointi sopii hyvin Pirhalle, koska sillä on vastuu kehittää myös sairaustumista vähentävää, ennalta ehkäisevää toimintaa.


Me allekirjoittaneet esitämme, että Pirkanmaan hyvinvointialue kokoaa yhteistyöverkoston, jossa ovat mukana aloitteessa mainitut toimijat sekä koordinoi verkostoyhteistyötä, jonka tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa painonhallintaan ja painonpudotukseen tähtäviä kurseja sairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

Tuula Petäkoski-Hult (sd.)
Pekka Järvinen (sd.)
Lotta Hamari (sd.)
Ulla Kampman (sd.)
Markku Virkamäki (sd.)
Riitta Ollila (sd.)
Leena Mankkinen (sd.)
Taru Tolvanen (sd.)

Johanna Louhekerho (sd) Pirkanmaalla
Maarit Oksanen (sd) Pirkanmaalla

MTK (CPS)
ANymman (VAS)
L. Järvinen (SDP)
Julia Sangerro (vihr)
Alexsovski ATAKUAS SD
Dy. Järvi
ANT: Ikonoff kok
J. Järvi →

Keijo Kaleva (sd. varajäsen)

 KARI VIRTANEN VL

Lassi Kaleva (ps)

 (PS)

MIIA KINNARI

LISA WESU (PS)

MAURI HEISKÄ (PS)

 (vltm)