



**Yksi elämä**

Nautitaan päivittäin.

# ArtsEqual

4.10. 2016 Musiikkitalo  
Tuija Brax

# MIKÄ YKSI ELÄMÄ

Ainutlaatuinen *yhteistyö*:

Aivoliitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto  
*valtimoterveyden puolesta*

**Valtimosairaudet koskettavat  
*joka viidettä suomalaista***



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.

**Nyt puhutaan**  
**ISOISTA**  
**rahoista**



**Liikkumattomuus maksaa**

**3–4**

**miljardia euroa  
vuodessa**

LÄHDE: UKK-instituutti



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.

**Lihavuus maksaa**  
**300**  
**miljoonaa euroa**  
**vuodessa**

**Vuosittain alkoholista aiheutuu**  
**4–6,5**  
**miljardin**  
**haittakustannukset**

*(Kuntien osuus tästä on n. 25%)*

# *Seuraavaksi*

**erilaisia ratkaisuja ja  
konkreettisia esimerkkejä  
investoinneista, jotka  
säästävät**



# 6 CASEA





# 1. LIIKUNTA

Liikuntareseptin mukainen ohjaus  
100 000:lle 40-79-vuotiaalle

**944 000 €**



vähemmän  
liikkumattomia

Yhden uuden liikkujan  
hinta on vain

**802 €**



# 1. LIIKUNTA

Liikunnan ansiosta pienennetään riskiä  
mm. tyypin 2 diabetekseen,  
sepelvaltimotautiin  
tai aivoverenkiertohäiriöihin.

Näiden hoitokustannukset ylittävät  
liikuntareseptin kulut

**4–5 -kertaisesti**

**Liikkumattomuuden osuus  
pelkästään diabeteksen  
hoidon kustannuksista on  
700 miljoonaa euroa  
vuodessa**

# Ennaltaehkäisy potentiaali ON KUITENKIN ISO.

**5%**  
**painon-**  
**pudotus**



**Tyypin 2**  
**diabeteksen**  
**riski putosi**  
**69 %.**

# 2. ALKOHOLI

Suomessa on ainakin  
**500 000** alkoholin suurkuluttajaa

---

Mini-interventioilla kulutusta  
on vähennetty jopa **10 %**

# 2. ALKOHOLI

Mini-interventio kaikille HUS-alueen suurkuluttajille maksaisi

**68 miljoonaa euroa**

---

Mini-intervention ansiosta alkoholin käytön vähenemisestä saavutettaisiin säästöjä

**148 miljoonaa euroa**

# 3. Aivoverenkiertohäiriöt (AVH)

Aivoverenkiertohäiriöistä  
syntyy yhteiskunnalle  
**YLI MILJARDIN EURON**  
kustannukset vuosittain

# 3. AVH-kuntoutus

50% AVH:n sairastaneista tarvitsisi kuntoutusta,  
mutta sitä saa vain 15%

Laitoshoidon kustannukset ovat  
**YLI KOLMINKERTAISET**  
kuntoutukseen verrattuna



# 3. IKÄÄNTYNEET

**Ikääntyneiden määrän kasvaessa kasvaa myös kaatumisriski.**

Kaatumisten akuuttihoito maksaa tällä hetkellä **400 miljoonaa euroa** vuodessa

Kaatumisen ennaltaehkäisyyn tärkein metodi, **ikäihmisten voimaharjoittelu**, on todella tehokasta myös verisuoniterveyden kannalta

# 3. IKÄÄNTYNEET

Riskiryhmien tunnistamisella ja aikaisella puuttumisella voidaan torjua **30%** kaatumisista ja **25%** murtumista.

Potentiaalinen säästö: **100–150 miljoonaa euroa.**

Seinäjoen Sanomat 3.10.2014

**Seinäjoki kehittää vanhusten tasapainoa etunojassa**

**Pieni Ypäjä ostaa vanhuksilleen liukuesteet kenkiin – yhdenkin lonkkamurtuman hoito maksaa yli tuplasti enemmän**

YLE

13.1.2016



# 4. PYÖRÄILY JA KÄVELY

Esimerkiksi Helsingissä

**10 milj. €**

investointi pyöräilyyn

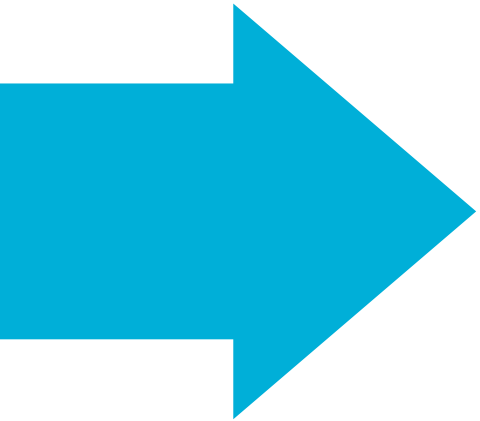
---

tuottaa **lähes 80 milj. €**

hyödyt yhteiskunnalle, joista

noin 60% terveyshyötyjä

# 4. PYÖRÄILY



Myös kevyen liikenteen  
väylän rakentaminen on  
**terveyspäätös**



# 5. Joukkoruokailut

Jos suomalaiset söisivät  
1 gramman vähemmän suolaa ja  
20 kcal vähemmän tyydyttyntä  
rasvaa päivässä

---

**Säästäisimme  
n. 14–23 milj. €  
euroa vuodessa**



# KEINO: SYDÄNMERKKI- JOUKKORUOKAILU

Terveellinen Sydänmerkki-ateria voi olla myös hankintahinnaltaan edullisempaa kuin nykytila useissa joukkoruokailuissa.

Kouluruokailuissa on mahdollista saavuttaa Sydänmerkki-aterioihin siirtymällä jopa **30 000 € vuosisäästö** pelkistä hankintakustannuksista (5000 oppilaan kunta)

# MITÄ OPIMME?



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.

1

# JOKAINEN PÄÄTÖS ON TERVEYSPÄÄTÖS



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



# 2

## **JA TERVEYSPÄÄTÖKSET OVAT MAHDOLLISUUS MILJARDILUOKAN SÄÄSTÖIHIN**



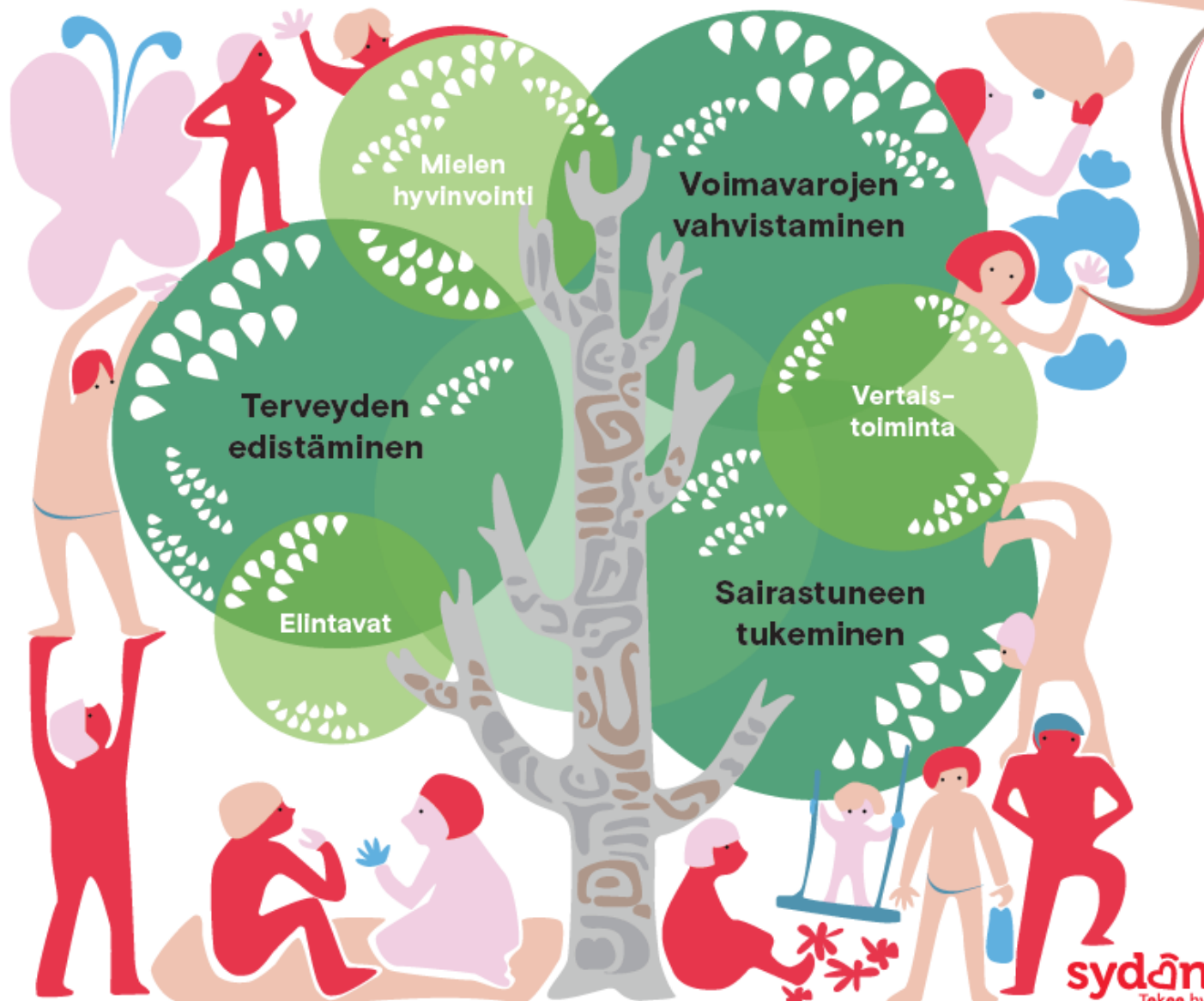
# 3

**TIETOA PÄÄTÖSTEN  
TUEKSI ON.**

**KYSE ON SIITÄ, HALUATTEKO  
KÄYTTÄÄ SITÄ?**



**Elinvoimainen sydänyhteisö edistää sydänterveyttä, näkyy, kuuluu ja vaikuttaa**



**sydän**  
Tekee hyvää.

Ihmissen kunnioittaminen

Asiantuntemus

Luotettavuus

Rohkeus

Tavoitteellisuus

Kiitos

