

TOHMAJÄRVEN KUNTA/.....	
Saap. 20.2.2023	Dn:o
Käsitelty:	§
Arkistomerkintä:	/.....

Hallintosäännön § 114 mukainen valtuutetun aloite

Hikiagentit vähentämään paikallaan olon ja liikkumattomuuden kustannuksia Tohmajärvellä

Tällä valtuustoaloitteella esitetään, että Tohmajärvelle luodaan hikiagentti järjestelmä vähennettämään paikallaan olon ja liikkumattomuuden kustannuksia. Hikiagentti aktivoisi ihmisiä liikkumiseen, aktiivisuuden lisäämiseen ja paikallaan olon ehkäisemiseen. Järjestelmän toteutuksessa voisivat olla mukana esim. liikunta-alan yrittäjät, liikuntaseurat ja joukkueet.

Aloitteella tavoitellaan kuntaan aikuisten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi hikiagenttijärjestelmää. Hikiagenttien tehtävä on etsiä ja suositella kuntalaisille sopivia liikuntamuotoja, tsemptaa ja valmentaa liikkumiseen sekä ohjata löytämään omanlainen tapa liikkua. Hikiagentti järjestelmä voidaan luoda liikuntaseurojen tukena, liikunta-alan yrittäjien palveluseleinä tai palkkioina hankituista uusista liikkujista tai tavoitteellisista projekteista liikkumisen lisäämiseksi ja paikallaanolon ehkäisemiseksi. Lisäksi voidaan luoda liikunnan vapaaehtoisten ohjaajien kannustin järjestelmä.

Hikiagentti järjestelmällä voidaan vaikuttaa liikkumattomuuden ja paikallaan olon kustannuksiin kunnan asukkaiden keskuudessa. Uuden sotelain perusteella hyvinvoinnista huolehtiminen on jätetty kuntien tehtäväksi. Toisaalta liikkumattomuuden ja paikallaan olon kustannukset siirtyvät sotealueiden kontolle terveydenhuollon osalta. Kokonaisuudessa kuitenkin on kysymys kuntalaisten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämisestä ja kehittämisestä. Hyvinvointi tuottaa myös taloudellista hyvinvointia kuntaan ja yrityksille. Hyödyt ovat monipuoliset ja monelle taholle lankeavat.

Maakuntapäivä liittyy v. 2023 liikkumiseen ja liikuttamiseen. Maakuntapäivään liittyvään ohjelmaan voidaan saada rahoitusta maakuntaliitosta.

Siun Soten aluevaltuusto on kokouksessaan 14.12.2022 ottanut vastaan aloitteen liikkumattomuuden takallamisesta Pohjois-Karjala projektin muodossa. Kunnan osallistumisen omalta osaltaan tukee järjestelmän kustannusten hillitsemistä.

UKK-Instituutin tekemien tutkimusten mukaan Tohmajärvellä liikkumattomuuden kokonais kustannukset ovat 1.396.000 euroa vuodessa ja paikallaanolon kokonaiskustannukset 1.588.000 euroa vuodessa. Suomessa liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain 1,4 miljardin euron suuriset kansansairauksien kustannukset. Vastaavasti paikallaanolosta aiheutuu 1,6 miljardin euron kustannukset.

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kokonaiskustannukset syntyvät suorista- ja epäsuorista kustannuksista. Suoriin kustannuksiin on laskettu kansansairauksista aiheutuvat terveydenhuolto - ja lääkekulut 20 – 80 vuotiailla. Mukaan on laskettu myös yli 70-vuotiaiden alzhaimerin taudin aiheuttamat kulut, lonkka murtumista, halvaantumisista aiheutuvat kulut sekä koti- ja laitoshoidon kustannukset. Epäsuoriksi kustannuksiksi on laskettu työstä poissaoloon, tuottavuuden laskuun, työttömyyteen liittyviä kustannuksia. Epäsuoriksi kustannuksiksi on laskettu kuluja, jotka väistämättä vaikuttavat myös henkilön elämän laatuun, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Perhe,

työyhteisö ja yksilö itsessään kärsivät liikkumattomuuden ja paikallaan olon seurauksien erilaisista vaikutuksista.

Kuntien ja sotealueiden sekä erilaisten sidosryhmien yhteistyöllä olisi mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää liikkumattomuudesta ja paikallaan olosta johtuvia suoria ja epäsuoria kustannuksia ja vaikutuksia. Hyvinvointi yhteiskunnalla on mahdollisuus tukea sen jäseniä liikunnan ja tervellisen elämäntavan tavoittelemisessa sekä elämän laadun parantamisessa. Näillä toimilla voidaan laskea myös kuntien ja sotealueiden kustannuksia. UKK:n tarjoaman laskurin avulla on mahdollista arvioida myös syntyvien säästöjen suuruutta.

Viikottainen liikunta suositus on 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikottain tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Liikkumisen suositusta vähäisempi liikkumisen määrä eli liikkumattomuus sekä liiallinen paikallaanolo lisäävät kansansairauksien riskiä. Kansansairauksiin luetaan mm. tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti ja masennus. Lisäksi liikkumattomuus lisää esimerkiksi Alzheimerin taudin ja lonkka- ja rannemurtumien riskiä. Liikkumattomuus ja paikallaanolo heikentää ikääntyneen väestön toimintakykyä. Toimintakyvyn ylläpito on edellytys itsenäiseen arjessa selviytymiseen.

Tohmajärvellä 20.2.2023


Soile Luukkainen


Kati-Matti Almqvist















