

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue aloittaa työnsä 1.1.2023 ja alueella on lukuisia tulevaisuuden haasteita: Väestönkehitys, vähäinen väkimäärä, ikääntyminen, pitkät välimatkat ja korkea sairastavuus päällimmäisenä. Sairauksien ennaltaehkäisy huomioiminen on keskeistä, jotta tulevista haasteista selvitään. Hyvinvointialueen tulee luoda tiivis yhteistyö kuntien ja yhdistysten kanssa. Parhaiten tiivis yhteistyö varmistetaan eri organisaatioita yhdistävien yhteisten teemojen avulla. Liikkumattomuus on teema, joka toistuu eri organisaatioissa. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien ajan ja sen seuraukset vaikuttavat laajalti ihmisten työ- ja toimintakykyyn sekä sairastavuuteen.

Maailman terveysjärjestö WHO on nostanut liikkumattomuuden neljänneksi suurimmaksi elintapasairauksien aiheuttamaksi kuoleman riskiksi maailmassa. UKK-instituutin mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa terveydenhuollolle lisäkustannuksia. Koronapandemia on lisännyt etätöitä ja osalla työkäisistä tämä on passivoinut liikkumista. Ikääntyneillä vähäinen fyysinen aktiivisuus altistaa kaatumisille ja heikentää itsenäistä arjessa pärjäämistä. Pohjois-Karjalan laajassa hyvinvointikertomuksessa on seurattu lasten ja nuorten ylipainoa, joka on yleistynyt. Valtakunnallisessa Move! -mittauksissa nousee esille 5. ja 8.-luokkalaisten liikkuvuuden vähentyminen sekä lihasvoiman heikentyminen.

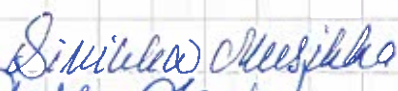
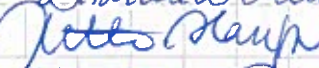
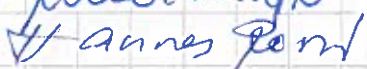


Säännöllinen liikunta ja terveyttä edistävä ravinto yhdessä vaikuttavat terveyteen merkittävästi. UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari on todennut kävelyn olevan hyvää perusliikuntaa kaikenikäisille ja kävelyllä on lukuisia terveysvaikutuksia mm. verenpaineen lasku ja sokeriaineenvaihdunnan paraneminen. Kävely luonnossa voi vaikuttaa myös positiivisesti mielen hyvinvointiin. Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelusta hyötyvät erityisesti ikääntyneet.





Pohjois-Karjalassa työtä hyvinvoinnin edistämiseksi on tehty jo pitkään. Lääkäri Pekka Puska oli alusta asti mukana Kuopiossa vuonna 1972 aloitetussa Pohjois-Karjala-projektissa, jonka tarkoitus oli parantaa erityisesti itäsuomalaisten kansanterveyttä vaikuttamalla sydän- ja verisuonitautikoolleisuuteen elintapoja muuttamalla. Tässä tavoitteessa onnistuttiin. Kuitenkin edelleen maakuntamme väki sairastaa selvästi enemmän kuin Länsi-Suomessa. Tarvitaan uusi projekti elintapojen muuttamiseen.



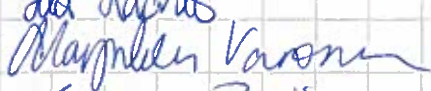




**Me allekirjoittaneet Keskustan aluevaltuutetut esitämme, että Pohjois-Karjalassa käynnistetään uusi Pohjois-Karjala-projekti 2.0. Hyvinvointia liikunnasta.** Projektin tavoitteena on ennaltaehkäistä elintapasairauksia lisäämällä liikunta- ja ravitsemusneuvontaa sekä fyysistä aktiivisuutta kaikissa toimintaympäristöissä. Projektiin on hyvä ottaa mukaan kunnat, kansalaisjärjestöt ja seurakunnat. Kokoavan kattoteeman alle voidaan kasata useita pienempiä hankkeita kuntien ja yhdistysten toimesta.

Kontiolahdella 11.12.2022,

  
Anna-Helena Kosela

  
Simon Oksanen  
  
Jukka Haapala  
  
Hannes Järvi  
  
Erika Renvik  


  
Jukka Lehto  
  
Jukka  
  
Jukka  


  
Taina  
  
Jukka  
  
Marjatta  
  
Eero  
  
Reijo  
  
Jukka  
  
Milla