

# YKSI ELÄMÄ

– päätöksiä terveemmän Suomen puolesta

**K**ansansairauksiemme, kuten aivo-, sydän- ja verisuonitautien, hengityssairauksien, syövän, diabeteksen ja mielenterveyden häiriöiden, ehkäisy on nostettava poliittisen päätöksenteon keskiöön. Ennaltaehkäisy sekä laadukas hoito lisäävät terveitä elinvuosia ja pitkällä ikävälillä myös vähentävät kustannuksia.

Kansansairaudet koskettavat lähes jokaista suomalaista. Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä. Valtimosairaudet ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy. Joka kolmas sairastuu syöpään elämänsä aikana. Hengityssairauksia sairastaa miljoona ja diabetesta puoli miljoonaa suomalaista. Kansansairauksien hoidon suorat kustannukset ovat noin kuusi miljardia euroa vuosittain, mikä on lähes kolmannes terveydenhuollon kokonaiskuluista.

Kansansairauksilla on yhteisiä riskitekijöitä, kuten liikkumattomuus, alkoholinkäyttö, ylipaino sekä tupakointi, joihin voidaan vaikuttaa poliittisilla päätöksillä. Poliitiikalla tulee pyrkiä siihen, että ihmisten on helppoa ja järkevää tehdä terveytensä kannalta hyviä päätöksiä.

Potilaiden yhdenvertainen hoito on turvattava koko maassa. Sekä alueellisista että sosio-ekonomisista terveyseroista on päästävä eroon. Terveydenhuollon maksut tai lääke- ja matkakulut eivät saa olla hoidon esteenä. Kuntoutumisen tulee kuulua saumattomasti hoitoketjuihin.



## TUKEA TERVEELLISIIN ELINTAPOIHIN

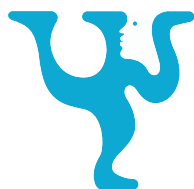
- Tulee toteuttaa terveysperusteinen verouudistus. Alkoholista, tupakkaa ja epäterveellistä ruokaa, kuten paljon prosessoitua lihaa, on verotettava nykyistä tiukemmin. On otettava käyttöön sokerivero. Terveellisen ruoan, kuten kasvien ja hedelmien, verotusta tulee keventää.
- Tulee käynnistää poikkihallinnollinen kansanterveysohjelma ehkäisemään kansansairauksia ja edistämään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena tulee olla WHO:n asettama 25%:n lasku alle 70-vuotiaiden kuolleisuudessa valtimosairauksiin, syöpiin, diabetekseen ja kroonisiin keuhkosairauksiin vuoteen 2025 mennessä.
- Tulee laatia kansallinen, vuoteen 2030 ulottuva mielenterveys- ja päihdeohjelma, joka kattaa mielenterveyden edistämisen, ongelmien ehkäisyn sekä palvelujen kehittämisen kuntoutujille ja heidän läheisilleen. Osana ohjelmaa on laadittava kestävä malli edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön rahoittamiseksi.
- Poliittisten päätösten vaikutukset ihmisiin, terveyteen sekä eri ihmisryhmiin ja terveyseroihin on arvioitava ja tehtävä julkisiksi.
- Elintapaohjauksen, kuten liikunta- ja ravitsemusneuvonnan sekä tupakka- ja nikotiini-tuotteiden käytön lopettamisen tuen, tulee olla yhdenvertaisesti ja matalalla kynnyksellä kaikkien saatavilla. Tätä varten tulee rakentaa valtakunnalliset rakenteet ja ohjausmallit. Elintapaohjaukseen liittyvistä käynneistä tulee tehdä maksuttomia.
- Henkilöstön osaamista elintapaohjauksesta ja erityisen tuen tarpeen tunnistamisesta tulee vahvistaa täydennyskoulutuksella ja jatkuvalla osaamisen ylläpitämisellä.
- Tulee laatia kunnianhimoisen valtakunnallisen lähiliikuntaohjelmaa lisäämään ja helpottamaan arkiliikuntaa.
- Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi tulee toteuttaa Tupakka- ja nikotiinipoliittinen kehittämisraportti [STM 2018].
- Julkisten joukkorokkailujen sekä julkisesti tuettujen aterioiden on noudatettava Sydänmerkki-ateriakriteerejä.
- Laaditaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen selonteko.



## YHDENVERTAINEN HOITO

- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen, lääkekulujen ja matkakulujen maksukatot on yhdistettävä yhdeksi yhtenäiseksi katoksi.
- Maksukattojen omavastuu tulee jaksottaa neljään erään vuoden aikana.
- Perusterveydenhuollon laatu on varmistettava koko maassa. Yleislääkärille tulee päästä kolmessa arkipäivässä.
- On perustettava sairauskohtaiset valtakunnalliset laadun seurantajärjestelmät vertailemaan hoidon laatua ja vaikuttavuutta eri puolilla Suomea ja varmistamaan yhdenvertaiset hoitokäytännöt. Seurannan on katettava koko hoitoketju, mukaan lukien kuntoutus.
- Eri sairausryhmille tulee laatia yhtenäiset hoitopolut ja diagnostiset käytännöt varmistamaan potilaiden yhdenvertaisuus ja hoidon laadukkuus koko maassa.
- Kelan kuntoutumispalvelujen kilpailuskriteerit tulee muuttaa huomioimaan potilaiden tarpeet ja palvelun laatu. Palveluntuottajilla tulee olla riittävä osaaminen ja resurssit kuntoutuksen järjestämiseen.
- Kuntoutuksen tulee kuulua automaattiseksi osaksi hoitoketjua. Kuntoutuksen määrärahojen riittävyys on varmistettava. Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset on toteutettava.

LISÄTIETOA: Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä 2017.  
<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2017/04/Konsensuslausuma-2017.pdf>



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, Suomen Mielenterveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijatahona.