

## **c) Hyvinvoivaa arkea edistävä järjestöyhteistyö**

Kirsti Kähärä, johtajaylilääkäri



### Tutustu

- oman kuntasi hyvinvointisuunnitelmaan ja
- alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan verkkosivuilta [Strategiat - Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue \(hyvaep.fi\)](https://www.hyvaep.fi/strategiat)

Yksi alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2022-2025 painopisteistä on Hyvinvoiva arki. Järjestöyhteistyötä tulisi vahvistaa alueellisesti yhdessä sovituin toimin niin, että asukkaiden

1. terveelliset ravitsemustottumukset yleistyvät.
2. liikkuminen lisääntyy.
3. alkoholin liikakäyttö ikääntyneillä/työikäisillä vähenee.
4. uni ja palautuminen paranee ja
5. suun terveyttä edistetään.

### Pohdi

- Millainen järjestöyhteistyö edistää suunnitelmissa olevia tavoitteita?
- Millä perusteilla kohdennamme resurssit järjestöyhteistyössä, jotta asukkaiden hyvinvointi ja osallisuus turvataan?
- Miten varmistamme toimeenpanon ja seurannan hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyössä?

Huomioi pohdinnassasi myös Elämänlaatu ja mielenhyvinvointi painopistettä koskevat seuraavat tavoitteet:

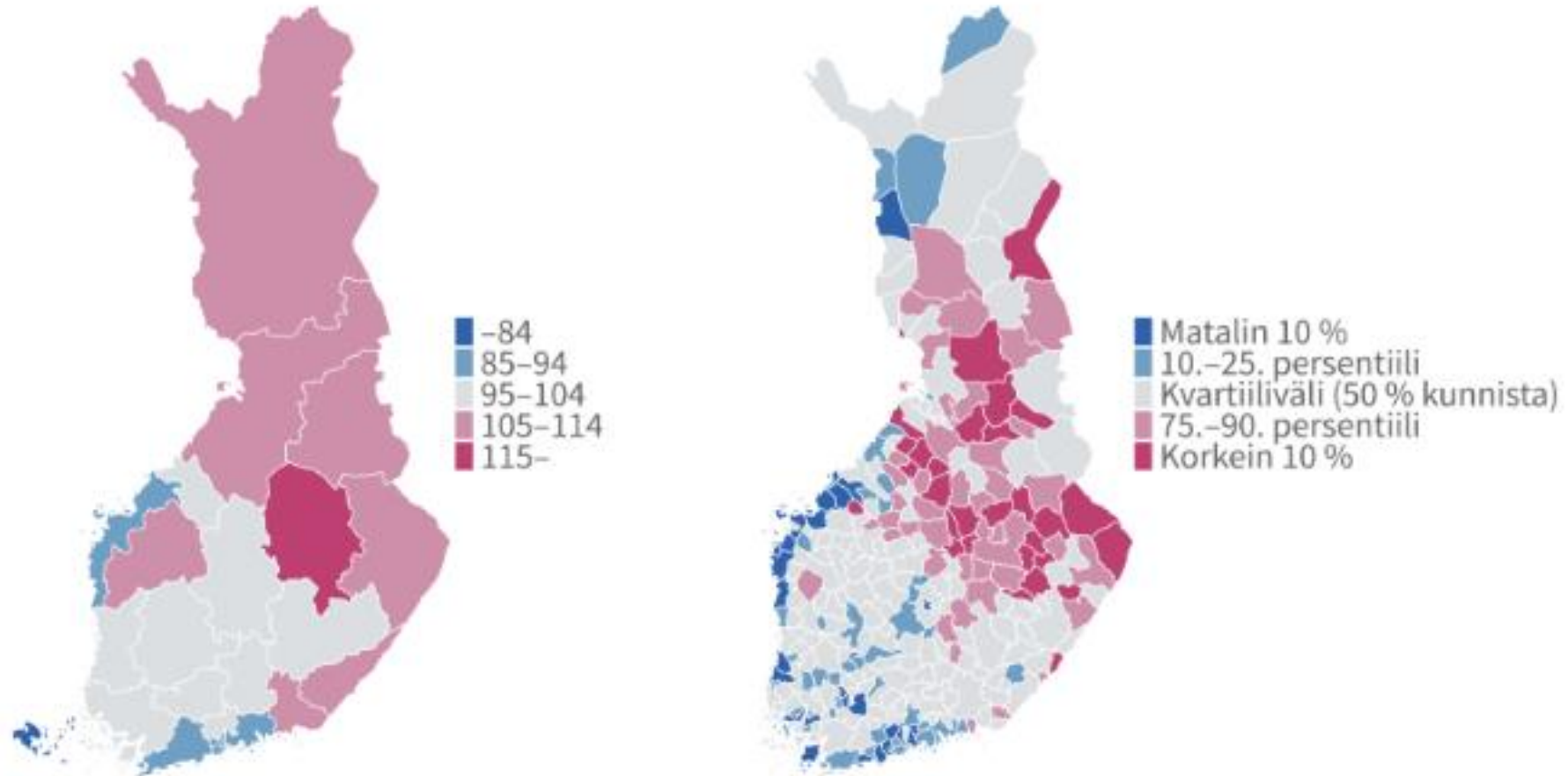
- Mielen hyvinvointi lisääntyy
- Mielenterveyteen saa apua matalalla kynnyksellä

# Miten me sairastamme Etelä-Pohjanmaalla?

- Sairastavuusindeksiin kuuluu kymmenen sairausryhmää : syöpien, sepelvaltimotaudin, aivoverisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien, vakavien mielenterveyden ongelmien, tapaturmien, muistisairauksien, keuhkosairauksien, diabeteksen ja alkoholisairauksien ryhmät.
- Sairastavuusindeksissä kunkin sairausryhmän yleisyyttä painotetaan sen perusteella, mikä on kyseisen sairausryhmän merkitys väestön kuolleisuuden, työkyvyttömyyden ja elämänlaadun sekä sote-palvelukäytön kustannusten kannalta.
- Sairastavuuden ja työkyvyttömyyden alueellisiin eroihin vaikuttavat väestön ikärakenteen lisäksi monet tekijät.
- Elintavat, kuten tupakointi, alkoholinkäyttö, liikunta, uni ja ravintotottumukset vaikuttavat, mutta elintapoihin vaikuttavat monet seikat. Työttömyys, taloudellinen tilanne ja koulutus heijastuvat väestön terveyteen ja työkykyyn.
- Myös sosiaali- ja terveystalouden toimivuudella sekä kulttuurisilla ja geneettisillä tekijöillä on merkitystä.

# Taustatietoa Etelä-Pohjanmaalta. Kansallinen terveysindeksi 2020–2022

Sairastavuusindeksi 2020–2022, ikävakioitu



# Hyvinvoivaa arkea edistävä järjestöyhteistyö: mihin voidaan vaikuttaa ja miten? Liikunta ja yhteisöllisyys

- **Vinkkejä hyvään arkeen:**
- Puntaroi omakohtaisesti liikkumisen ja liikkumattomuuden haittoja ja hyötynäkökulmia, kirjoita hyödyt ylös. Päätä, milloin aloitat ja miten.
- Mieti, mistä lajista oikeasti pidät ja valitse liikuntamuodot sen mukaan.
- Pyri aina valitsemaan aktiivisempi ja terveellisempiä vaihtoehtoja esim. portaat hissien sijaan.
- Liitä liikkuminen osaksi arkeasi. Hyödynnä työ- ja kauppamatkat pyöräillen tai kävellen, jos mahdollista.
- Pyri saamaan kasaan **30 minuutin liikunta-annos** mielellään joka päivä.
- Satsaa harrastuksessasi alkuun päästyäsi hyviin liikuntavarusteisiin ja -välineisiin.
- Vältä sohvaa ja pysy liikkeessä, tauota tietoisesti istumista myös kotona ja vapaa-ajalla, puuhastele ja touhua.
- Ota tavaksesi nousta kävelemään, kun puhut puhelimesta.
- Yhdistä sosiaaliset tapaamiset liikuntaan, ja pyydä kaverisi tenniskentälle tai uimahalliin.
- Haluatko tueksesi liikuntaryhmän, ilmoittaudu ryhmään tai sovi säännöllinen porukkaliikuntaryhmä tuttavapiiriin kanssa.
- Touhua lasten tai lemmikin kanssa.
- **Yhteisöllisyys ja kulttuuri**