



TULE

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry



Pidetään Suomi pystyssä.

Kestävä talous ja talouden kehitys edellyttää suomalaisten työ- ja toimintakyvyn turvaamista. Suomi pärjää, jos saamme säilytettyä kaikkien ikä- ja väestöryhmien toimintakyvyn. Väestön fyysinen toimintakyky on myös huoltovarmuustekijä ja osa kriisinkestävyyttä.

Toimintakykyyn kannattaa siis satsata paitsi rahaa, myös ajatusta. Kunta voi luoda arkiympäristöjä, jotka kannustavat liikkumaan ja hyvinvointialue varmistaa, että hoitopolut ja kuntoutus toimivat.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat olivat vuonna 2023 yleisin syy lääkärillä käyntiin. Ne ovat hyvin yleisiä jo työikäisillä ja aiheuttavat mittavat kulut sairaspöissaoloina, työkyvyttömyytenä ja terveydenhuollon menoina. Ongelma laajenee väestön ikääntyessä.

Tule-terveyteen panostaminen pidentää työuria ja parantaa ihmisten hyvinvointia. Samalla se säästää terveydenhuollon kustannuksissa.

Huolehditään, että mahdollisimman moni pääsee liikkeelle omin jaloin. Pidetään Suomi pystyssä.



1. Kaikille saavutettavat liikkumisen mahdollisuudet

Liikunta on kaikkien oikeus, myös ikääntyvien ja liikuntarajoitteisten. Saavutettavat ja esteettömät liikuntapaikat sekä matalan kynnyksen palvelut lisäävät terveyttä ja hyvinvointia.

- **Aktiiviset siirtymät:** Hyvä asuinympäristöjen suunnittelu ja kevyen liikenteen reittien ylläpito kannustavat liikkumaan arjessa omin jaloin.
- **Lähelle ja helposti:** Ilmaiset ja edulliset liikuntapalvelut lähellä ihmistä sekä esteettömät reitit, ulkokuntosalit ja leikkipaikat houkuttelevat liikkumaan. Fiksulla suunnittelulla näistä hyötyvät myös ikääntyvät ja liikuntarajoitteiset.
- **Järjestöjen rooli:** Järjestöt tarjoavat liikuntapalveluita ja motivaatiotukea tutkitusti tehokkain keinoin. Turvataan järjestöjen avustukset ja hyödynnetään niiden työ terveyden tukena.

2. Tutkittuun tietoon perustuvat hoito- ja kuntoutuspolut

Tuki- ja liikuntaelinongelmien hoidon ja kuntoutuksen tulee ulottua potilaan arkeen, kotiin ja työyhteisöihin. Hoitovaiheesta toiseen tulee päästä siirtymään saumattomasti.

- **Laatua ja kustannustehokkuutta:** Tuki- ja liikuntaelinongelmien hoitoon tarvitaan vastaava kansallinen kehittämiskokonaisuus kuin Terapiat etulinjaan mielenterveyspuolella. Otetaan käyttöön olemassa olevat kustannustehokkaat ratkaisut, yhtenäisesti eri hyvinvointialueilla. Tehottomista hoitomuodoista on luovuttava.
- **Ei jätetä potilasta yksin:** Palveluketjun ja hoitopolun tulee ulottua asiakkaan arkeen, ja yltää esimerkiksi kunnan liikuntaneuvontaan tai järjestöiltä saatavaan tukeen. Pysyvä case manager huolehtii, että potilas saa riittävän tuen.
- **Ratkaisuja uusilla innovaatioilla:** Hyödynnetään tutkittua tietoa palveluiden kehittämisessä. Kokeillaan ja otetaan käyttöön uusia malleja, kuten ammatinharjoittajamalli.

3. Yhdenvertaiset kuntoutumismahdollisuudet

Kaikilla tulee olla tasavertaiset mahdollisuudet kuntoutukseen – riippumatta iästä, asuinpaikasta, vammasta, taustasta tai taloudellisesta tilanteesta.

- **Kuntouttamatta jättäminen kustautuu:** Viisaasti johdettu kuntoutus tukee työkykyä ja vähentää terveydenhuollon ja hoivan kustannuksia. Esimerkiksi digiratkaisujen avulla voidaan vapauttaa resursseja.
- **Järjestöjen rooli:** Järjestöt tarjoavat vertaistukea, osallisuutta ja kuntoutumispalveluita, jotka tukevat arjen toimintakykyä. Hyödynnetään järjestöjen työ fiksusti julkisten palvelujen täydentäjänä.
- **Kuntoutus kuuluu kaikille:** Turvataan myös työelämän ulkopuolella olevien kuntoutus ja panostetaan kotona asumista tukeviin ratkaisuihin. Varmistetaan, että kieli tai kulttuuritausta eivät ole este kuntoutuksen saamiselle.