

# Taloudellisesti kannattavien investointien kooste

Tähän dokumenttiin on koottu Yksi elämä -terveystalkoiden terveystalkoiden terveystalkoiden kartoittaneen työ tulokset. Dokumentissa esitellään hieman laajemmin ja lähteet avaten kaikki vaikuttajaviestinnän tilaisuuksissa, esitteissä ja olohuonetenteissä käytetyt 11 investointiesimerkkiä.

<b>CASE ALKOHOLIN MINI-INTERVENTIOT: Säästöjä puuttumalla suurkulutukseen</b>	2
<b>CASE DIABETES: Ryhmäohjaus ja vertaistuki ehkäisevät diabetestä</b>	4
<b>CASE KAATUMISVAARAN ARVIOINTI: Kaatumiset kuriin</b>	6
<b>CASE LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS: Kuntoutuksella takaisin kotiin</b>	8
<b>CASE PERHETYÖ: Säästöt hyvinvointineuvolalla</b>	10
<b>CASE PYÖRÄTIET: Hyötyjä pyöräilystä</b>	12
<b>CASE RYHMÄKUNTOUTUS: Ystäviä, hyvinvointia ja säästöjä kuntoutuksella</b>	14
<b>CASE SYDÄNKUNTOUTUS: Kulut kuriin sydänpotilaiden liikunnalla</b>	16
<b>CASE SYDÄNMERKKI-ATERIAT: Terveellisen ruoan ei tarvitse maksaa enempää – päinvastoin</b>	18
<b>CASE VANHUSPALVELUT: Enemmän lääkäreitä, vähemmän toiminnan kuluja</b>	20
<b>CASE YLIPAINO: Seinäjoki käänsi lasten ylipainon laskuun</b>	22



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

CASE ALKOHOLIN MINI-INTERVENTIOT

## Säästöjä puuttamalla suurkulutukseen

148 M€  
säästö terveydenhuollon  
menoissa



67,5 M€  
kustannus mini-interventiosta  
kaikille HUS-alueen  
suurkuluttajille



## CASE ALKOHOLIN MINI-INTERVENTIOT: Säästöjä puuttamalla suurkulutukseen

Alkoholin liiallinen käyttö aiheuttaa vuosittain noin miljardin euron kustannukset Suomen julkiselle sektorille. Eläkkeiden ja sairauspäivärahojen osuus summasta on noin neljännes.

Lyhytneuvonta eli mini-interventio on tehokas tapa vaikuttaa alkoholinkäyttöön ja ehkäistä alkoholin aiheuttamia haittoja. Lyhytneuvonnan tarkoituksena on vähentää alkoholin liiallista kulutusta.

Naisilla neuvonta on aiheellista aina, kun alkoholin kulutus on vähintään 2 ravintola-annosta päivässä tai 16 annosta viikossa tai humalahakuinen juominen (vähintään 5 annosta) toistuu viikoittain. Miehillä vastaavat neuvonnan rajat ovat 3 alkoholiannosta päivässä, 24 annosta viikossa tai 7 annoksen kertakäyttö viikoittain.

Mini-interventio tarkoittaa, että alkoholinkäyttö otetaan terveydenhuollossa puheeksi, riskikulutus tunnistetaan ja sen vähentämisestä keskustellaan. Potilaalle kerrotaan yksilöllisesti hänen alkoholinkäyttönsä haittavaikutuksista ja häntä motivoidaan sekä suullisilla että kirjallisilla ohjeilla vähentämään alkoholinkäyttöään. Käynnin kesto on yleensä 15-20 minuuttia. Tapaamisen lopuksi sovitaan tarvittaessa muutamasta seurantakäynnistä. Lyhytneuvonnan tukena voidaan käyttää myös laboratoriokokeita.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

Suomalaisen Käypä hoito -suosituksen mukaan keskimäärin mini-intervention vaikutuksesta kymmenestä suurkuluttajasta yksi palaa kohtuukäyttöön tai lopettaa kokonaan. Lisäksi tiedämme, että hoitovaikutus säilyy melko pitkään, ainakin 1-2 vuotta. Alustavat tulokset viittaavat myös siihen, että mini-interventio vähentää kuolleisuutta.

Mini-interventio on paljon tutkittu toimintatapa, jonka vaikuttavuus on todettu useissa katsauksissa ja meta-analyyseissä. On kuitenkin hyvä huomata, että mini-interventiotutkimuksiin osallistuneet ovat olleet pääasiassa alkoholin suurkuluttajamiehiä. Miehillä mini-interventio onkin todettu tehokkaaksi tavaksi vähentää alkoholin kulutusta. Naisten osalta sen sijaan ei vastaavaa vaikuttavuutta tutkimuksissa ole pystytty osoittamaan. Naisten määrä tutkimuksissa on ollut vähäisempi, eikä yhteyttä mini-intervention ja alkoholin kulutuksen vähentämisen välillä ole pystytty merkitsevästi osoittamaan. Myöskään iäkkäiden tai nuorten aikuisten osalta tutkimustuloksia ei mini-intervention vaikuttavuudesta ole tarpeeksi.

## Kustannukset:

Yhden mini-intervention kustannukset ovat noin 84–241 euroa. Esimerkiksi miljoonan asukkaan HUS-alueella on noin 280 000 alkoholin suurkuluttajaa. Jos heille kaikille järjestettäisiin mini-interventio, kustannus olisi kalleimmillaan 67 480 000 euroa.

## Säästöt:

Jos kaikille HUS-alueen suurkuluttajille järjestettäisiin mini-interventio, säästö terveydenhuollon kuluissa olisi 148 miljoonaa euroa.

**Huom!** Yksi elämän olohuonetentin pelissä mini-intervention investointi ja säästö on laskettu 500 000 € investoinnin mukaan. 500 000 €:lla voidaan toteuttaa noin 2000 mini-interventiota ja saadaan kalleimmallakin intervention hinnalla laskennallisesti 600 000 euron säästöt.

## Lähteet:

- Teoriasta toimivaksi käytännöksi. Mini-intervention jalkauttaminen terveyskeskuksiin ja työterveyshuoltoon. STM 2008
- <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaikutukset-ja-vaikuttavuus/rahat/esimerkit>
- Miten alkoholi vaikuttaa työkykyyn? Telma-lehti 2/2016
- Alkoholiongelman hoito, Käypä hoito -suositus



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## CASE DIABETES: Ryhmäohjaus ja vertaistuki ehkäisevät diabetestä

Diabeetikkojen sairaanhoidon kustannukset olivat vuonna 2007 yhteensä 1,3 miljardia euroa, josta yli 800 miljoonaa euroa oli diabeteksen aiheuttamia lisäkustannuksia. Lisäksi diabetes aiheutti noin 1,3 miljardin euron tuottavuuskustannukset ennenaikaisina sairauseläkkeinä, -poissaoloina ja kuolemina.

Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeessa kehitettiin ryhmätapaamisiin perustuva toimintamalli, jolla diabetesta voidaan ehkäistä perusterveydenhuollossa tehokkaasti ja vähin kustannuksin.

Terveyskeskuksen terveyden- ja sairaanhoitajat ohjaavat ryhmätapaamisia henkilöille, joilla on todettu diabeteksen riskitekijöitä. Tavoitteena on vähentää rasvan saantia ruokavaliossa, lisätä kuidun saantia, lisätä liikuntaa ja pudottaa painoa. Tukena toiminnassa ovat ravitsemusterapeutti ja kuntien liikuntatoimi.

Heikentynyt glukoosinsieto tarkoittaa, että henkilö on suuressa vaarassa sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Ikihyvä-hankkeessa tehdyssä tutkimuksessa glukoosinsieto palautui normaaliksi lähes joka toisella elintaparyhmän osallistujalla, jolla se oli alkumittauksessa



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

heikentynyt.

Ryhmätapaamiset vievät melko vähän työntekijöiden aikaa verrattuna yksilöohjaukseen. Oikein toteutettu ryhmäohjaus on innostavaa ja antaa osallistujille arvokasta vertaistukea.

Kyseessä on elintapainterventio eivätkä tulokset perustu kliinisten kontrolloitujen kokeiden asetelmaan. Ravitsemusraportoinnissa ei hyödynnetty annoskuvia, mikä saattaa olla johtanut ruokamäärien ja kalorimäärien aliraportointiin. Liikuntatoimen linkittäminen ohjelmaan saattoi riippua liikaa yksittäisten terveydenhoitajien tai liikuntatoimen työntekijöiden aktiivisuudesta. Naiset osallistuivat elintapainterventioon aktiivisemmin, mutta saavuttivat huonompia tuloksia.

## Kustannukset:

Kahden tunnin ryhmäkäynti sairaan- tai terveydenhoitajalla maksaa kunnalle keskimäärin 20 euroa /asiakas. Jos ryhmässä on 10 osallistujaa ja ryhmä tapaa 6 kertaa, hinta koko ryhmäohjauspaketille on 1200 euroa.

## Säästöt:

Jos ehkäistään yhden henkilön sairastuminen tyypin 2 diabetekseen, säästö sairaanhoidon menoissa on yli 1000 euroa vuodessa. Jos ehkäistään yhden henkilön sairastuminen tyypin 2 diabetekseen, jossa on lisäsairauksia, säästö on lähes 6 000 euroa vuodessa.

## Lähteet:

- Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998-2007, DEHKO ja Suomen Diabetesliitto 2010
- Elintapainterventiolla saavutettiin osa diabeteksen ehkäisy tutkimuksen tuloksista, Suomen Lääkärilehti 22/2008
- Yliopistonlehtori, ravitsemusterapeutti Raisa Valveen haastattelu 6.6.2016



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

## CASE KAATUMISVAARAN ARVIOINTI

# Kaatumiset kuriin



110 000€  
Investointi

440 000 €  
Säästö, kun  
lonkkamurtumien  
ilmaantuvuus vähenee  
0,8 %:sta 0,6 %:iin



## CASE KAATUMISVAARAN ARVIOINTI: Kaatumiset kuriin

UKK-instituutin Kaaos-klinikkatutkimus osoitti, että lähes joka kolmas ikääntyneiden kaatuminen ja kaatumisvamma sekä joka neljäs kaatumisen aiheuttama murtuma voidaan ehkäistä.

Suurentuneessa kaatumisvaarassa oleville henkilöille tehtiin laaja kaatumisvaaran arviointi ja yksilöllinen suunnitelma kaatumisvaaran vähentämiseksi. Toimintaan sisältyi mm. liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, lääkityksen ja näön tarkistamista sekä asuin- ja elinympäristön turvallisuuden kohentamista.

Tutkimuksen tuloksia sovelletaan nyt käytäntöön UKK-instituutin koordinoimassa ja RAY:n rahoittamassa KaatumisSeula-hankkeessa Kotkassa ja Seinäjoella.

Yhden lonkkamurtuman keskimääräisiksi kustannuksiksi on laskettu 22 000 euroa. Jos aiemmin kotona asuva jää lonkkamurtuman vuoksi laitoshoitoon, kustannus on ensimmäisenä vuonna noin 50 000 euroa.

Seuraavassa on laskettu, mitä Kaaos-klinikkatoiminta tarkoittaisi kuvitteellisessa 50 000 asukkaan kaupungissa, jossa yli 65-vuotiaita on 20 prosenttia eli 10 000.

Valtakunnallisesti keskimäärin 0,8 % yli 65-vuotiaista saa lonkkamurtuman vuosittain.

Tämä tarkoittaisi kaupungissa 80:aa uutta lonkkamurtumaa ja vähintään 1 760 000 euron



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

kustannuksia vuodessa.

## Kustannukset:

Terveystenhoitaja-fysioterapeutti-työparin työpanos, tarvittava pienvälineistö ja tilat: yhteensä 110 000 euroa vuodessa.

## Säästöt:

Jos uusien lonkkamurtumien ilmaantuvuus laskee 0,7 prosenttiin kaupungin yli 65-vuotiaista, säästöt ovat vähintään 220 000 euroa vuodessa. Jos ilmaantuvuus laskee 0,6 prosenttiin, säästöt ovat vähintään 440 000 euroa.

Samalla ehkäistään muita kaatumisten aiheuttamia murtumia ja vammoja sekä parannetaan ikäihmisten elämänlaatua ja toimintakykyä, mikä mahdollistaa kotona asumisen pidempään.

## Huomioitavaa:

Ohjaukseen saatiin kutsuttua vain ne ikääntyneet, joilla oli jo ennestään kontakteja terveydenhuoltoon. Tutkittavien sitoutumista annettuun ohjaukseen voitiin mitata vain yleisellä tasolla. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden määrä jäi liian pieneksi, jotta siitä olisi voitu tehdä tilastollisia merkitsevyysanalyyskejä. Tutkimuksesta ei tehty myöskään kustannuslaskelmia, koska kaatumisten ehkäisyohjelmasta ei ollut mahdollista laskea kustannusvaikuttavuutta.

## Lähteet:

- Effectiveness of the Chaos Falls Clinic in preventing falls and injuries of home-dwelling older adults: a randomised controlled trial. *Injury* 2014; 45(1): 265-71.
- erikoistutkija, projektipäällikkö Saija Karinkannan haastattelu 3.6.2016 (tilastotieto perustuu THL:n SotkaNet-tietokantaan)
- <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula>



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## CASE LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS: Kuntoutuksella takaisin kotiin

Joka vuosi noin 20 000 henkilöä sairastuu aivoverenkiertohäiriöön. Suomessa on maailman huippuluokkaa oleva aivoverenkiertohäiriöiden akuuttihoito. Loistavan akuuttihoidon hyödyt kuitenkin menetetään useissa tapauksissa puutteellisen kuntoutuksen johdosta.

Sairastuneista noin 50 % hyötyisi moniammatillisesta kuntoutuksesta, mutta vain noin 15 % saa kuntoutusta sairastumisen jälkeisinä ensimmäisinä kuukausina.

Aivoverenkiertohäiriö ei ole vain vanhusten ongelma, sillä noin joka neljäs sairastunut on työkäinen. Kuntouttamalla useampi työkäinen kykenisi palaamaan työelämään ja työelämän ulkopuoliset kykenevät palaamaan omaan kotiinsa kalliimman sairaalahoidon sijaan.

Aivoverenkiertohäiriöpotilaan moniammatilliseen kuntoutukseen kuuluu suosituksen mukaan vähintään päivittäin fysioterapiaa, kolmesti viikossa toiminta- ja puheterapiaa sekä viikoittain neuropsykologista kuntoutusta. Kuntoutus maksaa noin 500 euroa päivässä. Keskimääräinen kuntoutusjakso on 30 päivää, joten jakson hinnaksi muodostuu 15 000 euroa.



**Yksi elämä**  
 Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



Kyseessä on Aivoliiton projekti, jossa selvitettiin AVH:n akuuttihoiton yleinen tila Suomessa. Lisäksi haluttiin selvittää myös erilaisten osastohoitojen kustannukset. Ei tieteellinen tutkimus. Menetelminä käytettiin haastattelua ja lomakekyselyä. Selvityksessä käytettiin myös sairaaloiden tilastointiohjelmista kerättyjä tietoja sairastuneiden määristä, hoitoajoista ja hoitopäivien hinnoista sekä henkilöstöresursseista. Selvitys keskittyi osastolla tapahtuvaan alkuvaiheen kuntoutukseen. Selvityksessä käytettiin intensiivisen kuntoutuksen määritelmää, jossa kuntoutujan tulisi saada fysioterapiaa päivittäin, toimintaterapiaa kolmesti viikossa, puheterapiaa 2–3 kertaa viikossa ja neuropsykologista kuntoutusta viikoittain. Käytetty määritelmä ei ota huomioon kuntouttavaa hoitotyötä tai sosiaalityötä.

## Kustannukset:

500 000 eurolla kuntoutuksen saa 33 ihmiselle.

## Säästöt:

Suosituksen mukaista kuntoutusta saaneista 80 % kotiutuu entiseen kotiinsa, mutta muista yksiköistä vain 66 %. Tässä tapauksessa 26 kuntoutettua palaisi entiseen kotiinsa. Koska laitoshoidon maksaa 50 000 euroa vuodessa, säästöä vähentyneistä laitoshoitopaikoista syntyy 250 000 euroa vuodessa. Tämä säästö on vuosittainen, joten investointi maksaa itsensä takaisin kahdessa vuodessa.

Huomioitavaa on myös, että tämä esimerkki ei ota huomioon työelämään palaavan henkilön myönteistä vaikutusta kansantalouteen.

## Lähteet:

- AVH:n sairastaneiden kuntoutukseen ohjautuminen ja kuntoutuksen toteutuminen 2013–2015, AVH-kuntoutuksen seurantatutkimuksen loppuraportti, Mika Koskinen
- Aivoliitto ry:n julkaisusarjan raportti 11
- [http://www.aivoliitto.fi/files/2966/AVHn\\_sairastaneiden\\_kuntoutukseen.pdf](http://www.aivoliitto.fi/files/2966/AVHn_sairastaneiden_kuntoutukseen.pdf)



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## CASE PERHETYÖ: Säästöt hyvinvointineuvolalla

2000-luvun alussa Imatran lastensuojelua leimasi kiire. Sekä avohuollon tukitoimien että sijaishuollon piirissä oli valtakunnallista keskiarvoa huomattavasti suurempi määrä lapsia ja nuoria. Kustannusten kasvu oli pahimmillaan lähes miljoona euroa vuodessa. Kaupungissa syntyi yhteinen näkemys siitä, että jotain on tehtävä. Koko perhettä tukevia palveluita tulisi vahvistaa niin, että perheet saavat ajoissa tukea. Näin ongelmat eivät pääsisi kasvamaan niin suuriksi, että tarvitaan kalliita palveluita, kuten lastensuojelun sijaishuoltoa, lasten ja nuorten psykiatrista sairaalahoitoa tai ympärivuorokautisia asumispalveluita.

Perheiden tukea vahvistettiin uudistamalla äitiys- ja lastenneuvola hyvinvointineuvolaksi. Tavoitteena oli, että vanhemmat saivat yleispalveluissa riittävän tuen kasvatukseen ja arjen sujumiseen. Tämä tarkoitti ajattelu- ja toimintatapojen muutosta koko organisaatiossa.

Tukea päätettiin antaa siellä, missä ihminen luontaisesti kohdataan, kuten perheiden kotona, päiväkodissa ja koulussa. Perus- ja erityispalveluiden suhdetta muutettiin niin, että suurin osa erityispalveluiden resurssista kohdistuu yleispalveluiden vahvistamiseen.

Kyseessä on kunnan omaa kehittämistoimintaa, eikä tieteellinen tutkimus. Kehittämistoimintaan ei yhdistetty tutkimustoimintaa. Tulokset on saatu kunnan omasta



**Yksi elämä**  
 Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

seurantabudjetista, eivätkä ne huomioi kehittämistoimia yksilöllisesti tai yhteiskunnan muuta kehitystä.

## Kustannukset:

Vuoden 2009 talousarviossa investoitiin noin 200 000 euroa kuuden neuvolaperhetyöntekijän palkkaamiseen. Sen jälkeen resursseja on voitu siirtää esimerkiksi lasten vastaanottokodista lastensuojelun perhetyöhön.

## Säästöt:

Vuonna 2014 Imatran lapsipalveluiden kokonaiskustannukset olivat noin 2 miljoonaa euroa pienemmät verrattuna siihen, että kustannusten kasvu olisi jatkunut 2000-luvun alun trendin mukaan.

## Lähteet:

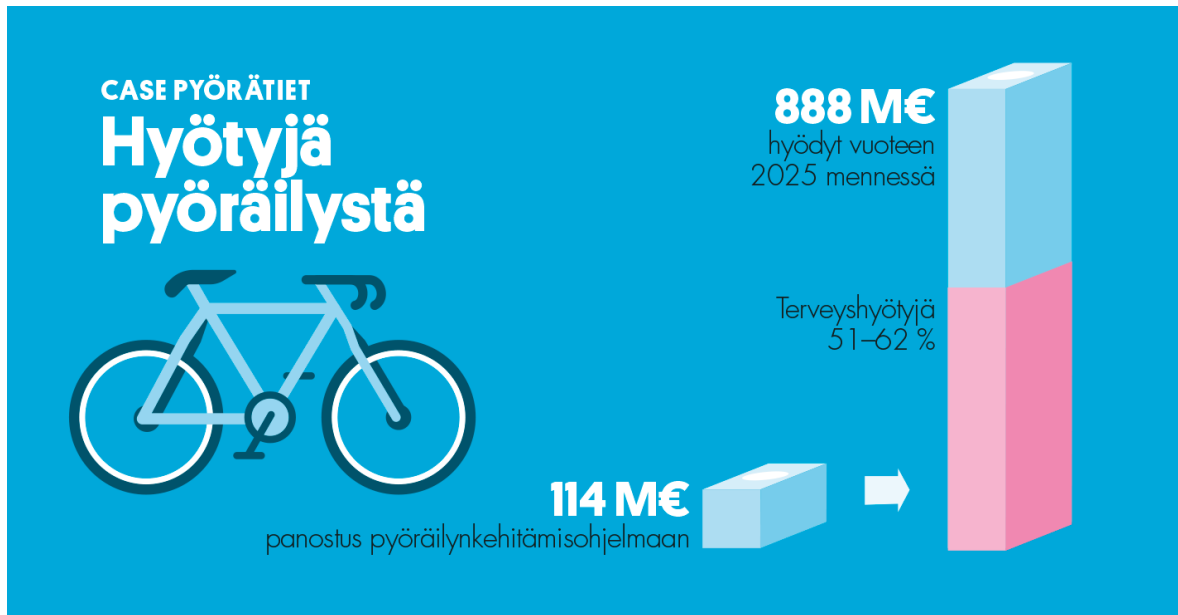
- Säästöjä lapsiperheiden palveluremontilla. Liiteraportti: Kuntien kuvaukset lapsiperheiden palvelujen kehittämisestä / Lapsipolitiikan ja lapsipalvelujen uudistaminen Imatran kaupungissa. Kunnallisalan kehittämissäätiö 2015



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## CASE PYÖRÄTIET: Hyötyjä pyöräilystä

Pyöräily vaikuttaa myönteisesti ihmisten fyysisen aktiivisuuden kautta terveydenhuollon kustannuksiin, kaupunkikuvaan, liikenteen tilantarpeeseen, ilmanlaatuun ja meluun. Siksi investointi pyöräilyinfrastruktuuriin on myös terveyspäättös ja tätä kautta kannattava talouspäättös.

Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto laski pyöräilyn hyödyt ja kustannukset 10 ja 20 miljoonan euron vuosittaisille investointiohjelmille. Arviointimenetelmän mukaan kummassakin investointiohjelmassa hyöty-kustannussuhteet ovat moninkertaiset tavanomaisiin tiehankkeisiin verrattuna: kummankin tavoiteskenaarion hyöty-kustannussuhde on lähellä kahdeksaa. Kokonaisvaikutuksiltaan 20 miljoonan euron vuosi-investointiohjelma on kuitenkin kannattavampi.

### Kustannukset ja säästöt:

Nykyarvossaan 114 miljoonan euron investoinneilla arvioidaan saavutettavan 888 miljoonan euron hyödyt. Hyödyt koostuvat 20 miljoonan euron vuosiohjelmassa pääosin terveyshyödyistä sekä aikasäästöistä, jotka johtuvat pyöräilyn nopeutumisesta. Hyöty-kustannuslaskelmassa on huomioitu pyöräiteiden ylläpitokustannukset, aika- ja ajoneuvokustannukset, ympäristövaikutukset, pyöräilyn terveysvaikutukset sekä onnettomuusvaikutukset. Vaikutusarvioinnin luotettavuutta arvioitiin hyöty-



**Yksi elämä**  
 Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

kustannussuhteeseen ja nettonykyarvoon eniten vaikuttavien tekijöiden osalta. Arvioinnissa höydynnettiin riskianalysointi-ohjelmistoa, jossa hyötykustannussuhteen ja nettonykyarvon luotettavuutta simuloitiin Monte-Carlo -menetelmällä.

Terveysvaikutusten taloushyötylaskelman mukaan 51-62 % pyöräilyn tuottamista hyödyistä on terveyshyötyjä. Kaupunkisuunnitteluvirasto onkin laskenut, että pyöräilyn kaksinkertaistaminen vuoteen 2025 mennessä Helsingissä tuottaisi vuositasolla 80 miljoonan euron terveyshyödyt.

## Huomioitavaa:

Laskelmassa esitetyt hyödyt saavutetaan, kun keskivertohelsinkiläinen pyöräilee 50–80 lisäkilometriä vuodessa (Muutos on laskettu tapahtuvaksi 2025 mennessä.). Käytännössä pyöräilyn kasvu ei toki jakaannu tasaisesti kaikkien helsinkiläisten kesken.

## Lähteet:

- Pyöräilyn hyödyt ja kustannukset Helsingissä. Helsingin kaupunkisuunnitteluviraston liikennesuunnitteluosaston selvityksiä 2014:5: [http://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/los\\_2014-5.pdf](http://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/los_2014-5.pdf)



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## **CASE RYHMÄKUNTOUTUS: Ystäviä, hyvinvointia ja säästöjä kuntoutuksella**

Vanhustyön keskusliitto koordinoi Ystäväpiiri-toimintaa, joka on ikäihmisille suunnattua tavoitteellista ryhmätoimintaa yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Ystäväpiiri-ryhmiin on osallistunut tähän mennessä yli 7 000 iäkästä ymperi Suomea. Toimintaa toteutetaan RAY:n tuella.

Vanhustyön keskusliiton tutkimushankkeessa selvitettiin ikääntyneiden psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta. Tutkimukseen osallistui 235 yksinäisyydestä kärsivää, yli 75-vuotiasta ikäihmistä, joista puolet osallistui ryhmäkuntoutukseen ja puolet toimi verrokkeina.

Kuntoutus järjestettiin 8 henkilön ryhmissä. Osallistujat kävivät kerran viikossa 2-6 tunnin tapaamisissa kolmen kuukauden ajan. Ryhmät jakaantuivat sisältönsä puolesta kolmeen kategoriaan: taide- ja virikeryhmiin, ryhmäliikunta- ja keskusteluryhmiin sekä terapeutteihin kirjoittamiseen ja ryhmäterapiaan keskittyviin ryhmiin. Ryhmäkuntoutus paransi osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja muistitoimintoja verrattuna verrokkeihin. Moni heistä löysi ystäviä toiminnan kautta. He kokivat myös itsensä terveiksi merkitsevästi useammin kuin verrokkit, mikä vähensi terveyspalveluiden käyttöä.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

## Kustannukset:

Yhden ikäihmisen kuntoutuksen hinnaksi tuli tutkimuksessa 881 euroa. Tähän sisältyi ohjattu ryhmätoiminta ja muu järjestetty ohjelma, osuus koulutuskustannuksista, kuljetukset tilatakseilla sekä ateriat ja retket kuntoutuspäivien aikana.

## Säästöt:

Interventioryhmä käytti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja vuoden aikana keskimäärin 3122 eurolla, josta 1522 euroa oli terveydenhuollon kustannuksia. Verrokeilla kokonaiskustannukset olivat 4752 euroa, josta 2465 euroa kohdistui terveystalkoisiin. Kun ryhmäkuntoutuksen kustannukset otettiin huomioon, interventio säästi sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia noin 750 euroa vuodessa osallistujaa kohden.

## Lähteet:

- Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti, Vanhustyön keskusliitto ry 2005
- [http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri\\_toiminta/](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/)



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



## CASE SYDÄNKUNTOUTUS: Kulut kuriin sydänpotilaiden liikunnalla

Oulun yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan sydänpotilaan liikunnallinen kuntoutus vähentää terveydenhuollon kustannuksia ja uusia vakavia sydäntapahtumia.

Tutkimukseen osallistui 204 potilasta, joita hoidettiin Oulun yliopistollisessa sairaalassa äkillisen sydäntapahtuman vuoksi. Potilaat arvottiin liikunnallisen sydänkuntoutuksen ja tavanomaisen jatkohoidon ryhmiin.

Kuntoutusryhmässä kansainvälisten suositusten mukaan räätälöity liikuntaharjoittelu alkoi keskimäärin kaksi viikkoa akuutista sydäntapahtumasta. Potilaat kävivät puolen vuoden ajan kerran viikossa kuntosalilla harjoittelemassa fysioterapeutin ohjauksessa. Muu viikoittainen liikuntaharjoittelu toteutettiin kotona. Kontrolloitu kotiharjoittelu jatkui tämän jälkeen vielä toisen puoli vuotta.

Tutkimuksessa seurattiin liikunnallisen sydänkuntoutuksen vaikutuksia vakaviin sydäntapahtumiin ja terveydenhuollon kustannuksiin. Kuntoutusryhmässä vakavia sydäntapahtumia esiintyi 5 ja tavanomaisen jatkohoidon ryhmässä 16.

Tutkimuksen rajoitteena on, että se ei huomioinut tutkittavien koko sosiaalista verkostoa. Työssäkäyvien tutkittavien osalta tutkimus aliarvioi kuntoutuksesta saatavia



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)



tuottavuushyötyjä. Kuitenkin yli puolet tutkittavista olivat jo eläkkeellä. Tutkimusasetelma oli alun perin suunniteltu kustannushyötytutkimukseen, joten siksi siinä ei pystytty seuraamaan muutosta tutkittavien fyysisessä kunnossa tai kuntoutuksen jälkeisissä riskitekijöissä. Tutkittavien joukko oli jonkin verran vinoutunut, koska intensiiviseen kotikuntoutukseen ei voitu ottaa henkilöitä, joilla oli vakavia lisäsairauksia. Lisäksi osa tutkimukseen soveltuvista henkilöistä kieltäytyi, koska ajatteli, että kuntoutusmalli on liian raskas.

## Kustannukset:

Liikunnallisen sydänkuntoutuksen kustannukset olivat noin 375 euroa potilasta kohden vuodessa.

## Säästöt:

Liikunnalliseen sydänkuntoutukseen osallistuneet potilaat käyttivät terveydenhuollon palveluja vuoden aikana keskimäärin 1000 euroa vähemmän kuin tavanomaisen jatkohoidon ryhmä, kun mukaan laskettiin kuntoutuksen kustannukset. Kuntoutusryhmässä kustannukset olivat keskimäärin 1652 euroa, verrokeilla 2629 euroa potilasta kohden.

Suomessa sairastuu sydäninfarktiin vuosittain noin 25 000 henkilöä. Tutkimuksen mukaan noin 62 % potilaista haluaa osallistua liikunnalliseen kuntoutukseen. Tämä tarkoittaisi vuosittain noin 15,5 miljoonan euron säästöä terveydenhuollon kuluissa.

**Huom!** Pelissä Investointi ja säästö on laskettu 500 000 € investoinnin mukaan. Laskelma perustuu hieman yli 1300 sydänkuntoutukseen osallistuneen tuottamiin säästöihin.

## Lähteet:

- Economic evaluation of exercise-based cardiac rehabilitation in patients with a recent acute coronary syndrome. Revised version submitted to Scand J Med Sci Sports 2016
- Liikunnallinen sydänkuntoutus vähentää terveydenhuollon kustannuksia ja uusia vakavia sydäntapahtumia: 12 kuukauden seuranta. Liikunta & Tiede; 5: 47-48, 2015
- Dosentti Arto Hautalan haastattelu 7.6.2016



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

CASE SYDÄNMERKKI-ATERIAT

# Terveellisen ruoan ei tarvitse maksaa enempää – päinvastoin



1 gramma  
vähemmän  
suolaa.



Säästö  
vuodessa jopa  
**26 miljoonaa €**

## CASE SYDÄNMERKKI-ATERIAT: Terveellisen ruoan ei tarvitse maksaa enempää – päinvastoin

Kunta voi edistää väestön terveyttä helposti tarjoamalla ateriapalveluissa terveellistä, suomalaisiin ravitsemussuosituksiin perustuvaa ruokaa. Esimerkiksi kouluaterioita nauttii päivittäin lähes miljoona suomalaista.

Sydänmerkki-ateriat helpottavat ruokailijaa terveellisen aterian valitsemisessa ja ruokapalveluita ravitsemussuositusten mukaisen ruoan valmistamisessa. Kun ateria täyttää Sydänmerkki-kriteerit, siinä on suolaa, rasvaa ja tyydyttyntä rasvaa suositusten rajoissa.

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan jo noin 250 ravintolassa. Mukana on erityisesti julkisen puolen toimijoita, esimerkiksi kuntia ja sairaanhoitopiirejä.

Panostaminen terveelliseen ruokaan on kunnalle hyvä ja vaikuttava investointi, joka edistää kaikenikäisten kuntalaisten terveyttä ja työkykyä. Terveelliset ateriat tukevat hyvien ruokailutottumusten syntymistä ja parhaimmillaan malli hyvästä ruokailusta siirtyy myös kotiin.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

## Kustannukset:

Sydänmerkki-ateriat eivät tule Sydänliiton selvityksen mukaan kunnille vaihtoehtoista joukkoruokailua kalliimmiksi. Merkin käytöstä maksetaan vuosittain pieni käyttöoikeusmaksu.

## Säästöt:

Säästöjä saadaan esimerkiksi suolan määrän vähentämisestä. On arvioitu, että Sydänmerkki-ateria sisältää 1-2 grammaa vähemmän suolaa.

Jos koko Suomen väestö vähentäisi suolan saantia 1 gramman päivässä, säästö terveydenhuollon menoissa olisi 51-87 miljoonaa euroa vuodessa. THL:ssä on laskettu, että jos suolaa käytettäisiin koko väestössä kaksi grammaa vähemmän päivässä, vähentyisi uusien sydäninfarktien määrä vuodessa jopa 1080:llä ja aivoverenkiertohäiriöt 690:llä. Tämä suolan vähennys säästäisi terveydenhuollon kuluissa 200 miljoonaa euroa vuodessa ja lisäksi terveitä elinvuosia 5000 vuodessa.

Joukkoruokailun kautta voidaan vaikuttaa vain osaan väestöstä. ”Joukkoruokailulla on tärkeä merkitys suomalaisten ravitsemuksessa, 30–50 % työssäkäyvistä tai opiskelevista syö lounaan henkilöstöravintolassa.” (Kiiskinen ym., 2008) Laskennallisesti sydänmerkkijoukkoruokailun vaikutus väestön aterioista saatavaan suolan määrään on siis parhaimmillaan 30–50 %. Suolansaannin 1 g päiväannoksen pudotus 30 % väestössä tarkoittaisi optimistisempien arvioiden (87 M€) valossa noin 26 miljoonan euron vuotuista säästöä terveysmenoihin.

## Lähteet:

- Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. NEJM 2010; 362: 590-9.
- dosentti Antti Julan esitys THL:n seminaarissa Suola – Näkymätön vaara 8.2.2011
- <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>
- Kiiskinen ym., Terveyden edistämisen mahdollisuudet – Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus, STM, 2008



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

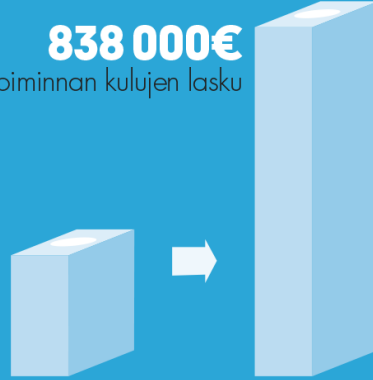
CASE VANHUSPALVELUT

## Enemmän lääkäreitä, vähemmän toiminnan kuluja



291 000€  
kiinteiden kulujen nousu

838 000€  
toiminnan kulujen lasku



## CASE VANHUSPALVELUT: Enemmän lääkäreitä, vähemmän toiminnan kuluja

Vaasan kaupunki ulkoisti hoivakotiensa lääkäripalvelut lääkäriyhtiölle, jonka palvelu perustui hoivakotien kaikkien asukkaiden alkukartoitukseen ja sen pohjalta tehtävään hoitosuunnitelmaan. Hoidon toteuttamisen tukena on 24/7 toimiva lääkäripäivystys, johon hoitaja saa videoneuvotteluyhteyden jokaisesta hoivakodissa. Etälääkärimallilla pyritään tukemaan hoivakodin työntekijöitä, jotta he kykenevät pitämään asiakkaat hoitotasapainossa ja välttämään tarpeetonta terveystalouden käyttöä. Näin ollen lääkäreitä oli käytössä enemmän, mutta säästöä saatiin sillä, että vanhusten hoito pystyttiin toteuttamaan entistä useammin hoivakodissa.

### Säästöt:

Ulkoistaessaan hoivakotiensa lääkäripalvelut, nousivat kiinteät kulut kymmenkertaisiksi 31 349 eurosta 321 844 euroon. Samalla kuitenkin toiminnan yleiset kustannusvaikutukset laskivat 1 924 274 eurosta 1 086 032 euroon. Näin ollen 11 kuukauden aikana säästöä syntyi 547 747 euroa. Yhteensä kustannukset laskivat siis 28 prosenttia.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

Satsauksen ansiosta vanhusten hoitopäivät kaupunginsairaalassa ja keskussairaalassa vähenivät 40 prosenttia. Myös päivystyskäynnit ja ambulanssikyydit vähenivät puolella aiemmasta. Samalla henkilökunnan työtyytyväisyys parani.

**Huom!** Pelissä Investointi ja säästö on laskettu 200 000 € investoinnin mukaan. Näin ollen sekä kulut että tuotot ovat noin 70% Vaasan esimerkin mukaisista.

## Lähteet:

- JYVÄ. Parempaa yksityisen ja julkisen yhteistyötä terveydenhuoltoon. Raportti. [https://jyvahanke.files.wordpress.com/2016/03/jyvc3a4raportti\\_2016.pdf](https://jyvahanke.files.wordpress.com/2016/03/jyvc3a4raportti_2016.pdf)
- YLE 2015: Vaasa säästi puoli miljoonaa lisäämällä vanhuspalveluita. [http://yle.fi/uutiset/vaasa\\_saasti\\_puoli\\_miljoonaa\\_lisaamalla\\_vanhuspalveluita/8003276](http://yle.fi/uutiset/vaasa_saasti_puoli_miljoonaa_lisaamalla_vanhuspalveluita/8003276)



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

CASE YLIPAINO

## Seinäjoki käänsi lasten ylipainon laskuun



14%  
1. luokan oppilaista  
ylipainoisia vuonna 2011



8,7%  
1. luokan oppilaista  
ylipainoisia vuonna  
2014

### CASE YLIPAINO: Seinäjoki käänsi lasten ylipainon laskuun

Seinäjoen kaupunki on saanut hyviä tuloksia vuonna 2013 käynnistetystä Lihavuus laskuun -ohjelmasta, jolla pyritään ehkäisemään erityisesti lasten ja nuorten ylipainoa. Tavoitteena on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaa ylipainoinen aikuinen.

Ohjelmassa ovat mukana niin kaupungin johto, sosiaali- ja terveyspalvelut, liikuntapalvelut kuin tekniikkakeskus. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan kaikessa kunta- ja aluetason strategisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Lapset ja perheet saavat yksilöllistä neuvontaa, ja lasten kasvua ja kehitystä seurataan säännöllisesti neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä suun terveydenhuollossa. Käytössä on Sydänliiton kehittämä Neuvokas perhe -malli, jossa tuetaan perheen myönteistä kehitystä elintavoissa ja keskitytään onnistumisiin.

Hyviä tuloksia tukevat koulujen Liikkuva koulu -toimintamalli sekä koulujen ja päiväkotien terveellinen lounasruoka, joka sai Sydänliiton Sydänmerkin vuonna 2015. Lisäksi koulujen ja päiväkotien piha-alueet rakennetaan liikkumiseen kannustaviksi.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

Kun vuonna 2011 Seinäjoen ensimmäisen luokan oppilaista 14 prosenttia oli ylipainoisia, vuonna 2015 määrä oli laskenut 8,7 prosenttiin.

## Kustannukset:

Seinäjoen kaupunki toteuttaa Lihavuus laskuun -ohjelmaa ilman lisärahoitusta tai -resursseja osana jokaisen toimialan perustyötä ja vuotuista budjettia.

## Säästöt:

Ylipaino on kansallinen ongelma Suomessa. Se lisää sairastavuutta mm. tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä useisiin syöpiin.

Ylipainoisten henkilöiden terveystenon on arvioitu olevan noin 25 % korkeammat kuin normaalipainoisten. Ohjelmasta on siis luvassa säästöjä kaupungin terveystenoihin pitemmällä aikavälillä.

## Huomioitavaa:

Pääosa seurantatiedoista on kerätty potilastietojärjestelmistä. Osa tiedoista on hankittu kansallisista kyselyistä, esim. kouluterveyskysely ja osa on koottu omana tiedonkeräyksenä, kuten kaupungin toimialoille tehdyillä kyselyillä.

## Lähteet:

- Lihavuus laskuun -ohjelma 2013-2020, Seinäjoen kaupunki  
[www.seinajoki.fi](http://www.seinajoki.fi)  
<http://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen/lihavuuslaskuun-ohjelma.html>
- <http://www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset>
- <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/>



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)