



## § 218

### Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma

HEL 2015-005572 T 00 00 02

#### Päätös

Sosiaali- ja terveyslautakunta päätti hyväksyä lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelman vuosille 2015–2020. Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon ohjelmalla vastataan kaupungin strategiaohjelman toimenpiteeseen ylipaino-ohjelman toteuttamisesta.

Lisäksi sosiaali- ja terveyslautakunta päätti edellyttää, että sosiaali- ja terveysviraston virastopäällikkö asettaa lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelmalle laaja-alaisen seurantatyöryhmän vuosille 2015–2020.

#### Esittelijä

virastopäällikkö  
Hannu Juvonen

#### Lisätiedot

Ari Aimolahti, ylilääkäri, puhelin: 0504020969  
ari.aimolahti(a)hel.fi  
Tarja Saarinen, erityissuunnittelija, puhelin: 310 48248  
tarja.saarinen(a)hel.fi

#### Liitteet

- 1 Helsingin lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma
- 2 Työryhmän tehtävät jäsenet kuullut tahot ja verkostoyhteistyö
- 3 Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytila Helsingissä

#### Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

#### Päätösehdotus

Päätös on ehdotuksen mukainen.

#### Esittelijän perustelut

##### Taustaa

Terveiden, hyvinvoinnin ja terveellisten elintapojen edistäminen sekä terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen sisältyvät laajasti kuntaa velvoittavaan lainsäädäntöön. Terveystuottajissa on säädetty kunnan velvollisuudeksi edistää kuntalaisten terveyttä yhteistyössä kunnan muiden toimijoiden kanssa. Pääministeri Sipilän tuoreessa



hallitusohjelmassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen painoalueita ovat liikkumisen, terveellisten elämäntapojen, ravintotottumusten ja kuntalaisten oman vastuunoton edistäminen. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollossa tulee tehostaa sähköisten palvelujen hyödyntämistä omahoidossa ja neuvonnassa. Hallitusohjelman mukaan hyviä käytänteitä ja toimintamalleja toteutetaan yhteistyössä järjestöjen kanssa.

Helsingin strategiaohjelman 2013–2016 tavoitteina ovat helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden paraneminen ja terveyserojen kaventuminen sekä terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden väheneminen. Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma valmisteltiin laaja-alaisessa työryhmässä sosiaali- ja terveystieteiden toimissa vastuuvirastona (liitteet 1 ja 2). Osana valmistelua kuvattiin lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilaa Helsingissä (liite 3). Ohjelman valmisteluun osallistuivat useat kaupungin hallintokunnat, kansalaisjärjestöt, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Toimenpideohjelman taustana on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Toimenpideohjelma on osa Helsingin kaupungin strategiaohjelman toimeenpanoa. Ohjelman nimi tulee olemaan Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma, "Sutjakka Stadi" (liite 1).

Elinympäristön ja elintapojen muuttuminen ovat vaikuttaneet ylipainoisuuden ja lihavuuden yleistymiseen. Suomessa yli puolet aikuisista on ylipainoisia (BMI  $\geq 25$ ) ja joka viides aikuinen on lihava (BMI  $\geq 30$ ). Helsingiläisestä aikuisväestöstä lihavia on 13 %.

Aikuisten lihavuuskehitys on tasaantunut, mutta lasten ja nuorten lihavuus yleistyy edelleen. Lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään. Vuonna 2014 helsinkiläisistä 6-vuotiaista lapsista kuusi prosenttia oli lihavia (Ecomed, sosiaali- ja terveystieteiden toimissa). Vuonna 2013 peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista 14 %, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 12 % ja ammatillisten oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 20 % oli ylipainoisia.

Lihavuus ja liikkumaton elämäntapa lisäävät riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, verenkiertoelimistön sairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja depressioon. Ne ovat yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Lisäksi uusi tutkimustieto on osoittanut ns. istuvan elämäntavan olevan itsenäinen riskitekijä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Ohjelman valmistelun keskeiset periaatteet ja verkostoyhteistyö



Ohjelman valmistelussa keskeisinä, läpileikkaavina teemoina ovat olleet terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen, liikumisen edistäminen ja istumisen vähentäminen, terveellisen ravitsemuksen edistäminen sekä toimijoiden välisen integraation ja verkostoyhteistyön syventäminen.

Monialainen valmistelutyöryhmä kokoontui yhdeksän kertaa ja kuuli valmistelutyön aikana useita asiantuntijatahoja muun muassa sosiaali- ja terveysministeriötä Muutosta liikkeellä –ohjelmaan liittyen, useita järjestöjä ja kaupungin muita hallintokuntia.

Ohjelmaa on valmisteltu verkostoyhteistyössä paitsi tapaamalla ja kuulemalla asiantuntijoita, myös järjestämällä seminaari. 11.3.2015 pidetyssä seminaarissa oli koolla laaja verkosto kaupungin hallintokuntien ja järjestöjen sekä Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön ja Helsingin yliopiston toimijoita. Seminaari toi esille erilaisten toimijoiden yhteistyön tärkeyden ja toiminnan mahdollisuudet lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Muun muassa ohjelman nimikilpailu oli seminaarissa syntynyt idea.

Osana valmistelua ohjelmaa on käsitelty sosiaali- ja terveystieteiden henkilöstötoimikunnassa 20.4.2015 ja ravitsemushoidon neuvottelukunnassa 16.4.2015.

Kuntalaiset ovat osallistuneet ohjelman valmisteluun esimerkiksi RuutiExpo-tapahtumassa 30.10.2014, Ruudin ydinryhmässä 2.4.2015 sekä ohjelman nimikilpailussa toukokuussa 2015.

Yhteistyöverkostolta saatu palaute ohjelman sisällöistä on tukenut ohjelman valmistelua ja vahvistanut ajatusta yhteistyöverkoston tarpeellisuudesta ohjelman toteuttamisessa. Verkostoituneen kehittämisen prosessissa toimijat kehittävät ja hyödyntävät innovaatioita yhdessä.

Lihavuus ja ylipaino ovat merkittäviä haasteita kansanterveydelle. Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelman sisällöt saatetaan kokea arkaluonteisena asiana, mikä on tunnistettu ohjelman valmistelussa. Ohjelma tukee kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia, tekee arjen terveelliset valinnat helpommiksi sekä vahvistaa helsinkiläisten palveluita niin, että lihavuuden ehkäisy ja hoito tehostuvat. Ohjelman toteuttamisessa on tärkeää huomioida, että sen toimenpiteet eivät leimaa tai syyllistä ylipainoisia henkilöitä. Lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa palveluilla voidaan parantaa ja tukea ihmisten mahdollisuuksia terveellisiin valintoihin, mutta kuntalaisilla on myös oma vastuu oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

#### Ohjelman päämäärät ja sisältöalueet

**Postiosoite**  
PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
helsinki.kirjaamo@hel.fi

**Käyntiosoite**  
Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi>

**Puhelin**  
+358 9 310 1641  
**Faksi**  
+358 9 655 783

**Y-tunnus**  
0201256-6

**Tilinro**  
800012-62637  
**Alv.nro**  
FI02012566



Helsingin lihavuuden ennaltaehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelman päämäärät ovat:

- Lasten ja nuorten lihomiskehitys kääntyy laskuun
- Aikuisten ylipaino ja lihavuus vähenevät
- Helsingiläisten mahdollisuudet tehdä aktiivisia ja terveellisiä valintoja arjessaan monipuolistuvat
- Lihavuuden itse- ja omahoitoa tuetaan
- Lihavuuden hoitoa tehostetaan ja lihavuuteen liittyvien liitännäissairauksien ilmaantumista vähennetään
- Väestöryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot kaventuvat Helsingissä

Tässä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ohjelmassa esitetään konkreettisia toimenpiteitä terveellisen ravitsemuksen ja arkiaktiivisuuden edistämiseen, istumisen vähentämiseen sekä lihavuuden hoidon kehittämiseen. Toimenpiteet tähtäävät hallintokuntien toimintakulttuurien liikunnallistamiseen, arjen liikkumismahdollisuuksien lisäämiseen sekä terveellisen ravitsemuksen edistämiseen esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla.

Ohjelma sisältää toimenpiteitä sekä kuntalaisten että Helsingin kaupungin henkilöstön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Helsingin kaupungin palveluksessa työskentelee yli 40 000 eri alojen ammattilaista ja asiantuntijaa. Helsingin kaupungin UP! –Aktiivisempi päivä –hanke on henkilöstölle suunnattu, poikkihallinnollinen hanke. Hankkeen sisältöinä ovat istumisen haittavaikutukset, aktiivisempi työpäivä ja työn tauottaminen. Hankkeen loppuraportti valmistuu vuoden 2015 lopussa. Sen jälkeen arvioidaan jatkotoimenpiteiden tarvetta istumisen vähentämiseksi ja arkiaktiivisuuden kehittämiseksi. Hankkeessa ovat mukana kaupunginkanslia, työterveyskeskus ja liikuntaviraston henkilöstöliikunta. Työterveyskeskuksen toimenpiteinä on muun muassa lihavuuden ennaltaehkäisy, puheeksi ottaminen ja mini-interventiot asiakastyössä sekä terveellisten elintapojen ja omahoidon tukeminen.

Istumisen vähentämiseen tähdätty lyhytneuvonta näyttää vähentävän istumatyöntekijöiden päivittäistä istumisaikaa 30 minuuttia ja vaikuttavan myönteisesti rasvaprosenttiin ja verenokeritasoihin. Pienillä, arkisilla muutoksilla voidaan edistää terveyttä arjessa.



Sosiaali- ja terveysvirastossa ohjelman keskeisinä toimenpiteinä ovat ylipainon ja lihavuuden puheeksioton ja mini-intervention vahvistaminen, ryhmätoiminnan tehostaminen sekä henkilöstön osaamisen lisääminen. Lisäksi kehitetään käyttäjälähtöisiä sähköisiä palveluja. Nämä toimenpiteet tukevat sosiaali- ja terveysviraston toiminnallista integraatiota ja syventävät yksiköiden välistä yhteistyötä lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa.

Terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen pyritään sekä laaja-alaisilla, yhteisöihin tai toimintakäytäntöihin kohdentuvilla toimenpiteillä että matalan kynnyksen palveluilla.

Ohjelman sisältöalueet on jaettu viideksi kokonaisuudeksi:

1. Ajantasainen tieto päätöksenteossa ja johtamisessa
2. Terveelliset ruokavalinnat päiväkodeissa, kouluissa, ja työpaikoilla
3. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä arkiaktiivisuus ja istumisen vähentäminen
4. Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon keskeisimmät käytännöt
5. Helsingin kaupungin henkilöstön lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon liittyvät toimenpiteet

Ohjelma kokoaa olemassa olevaa toimintaa aiempaa systemaattisemmaksi kokonaisuudeksi sekä integroi toimijoita ja toimintaa uudella tavalla. Ohjelmassa nostetaan esiin myös uusia toimenpiteitä.

Ohjelmaa laadittaessa on hyödynnetty tutkimusnäyttöä, Käypä hoito-suosituksia ja kansallista lihavuusohjelmaa sekä kansallisia toimintamalleja.

Ohjelmaa toteutetaan ydinryhmässä ja teemavuosina

Toimenpideohjelma on osa kaupungin strategiaohjelman toimeenpanoa, ja sitä seurataan osana strategian seuranta. Ohjelmaa viedään eteenpäin verkostomaisella toiminnalla vuosittaisten teemojen avulla. Ohjelma on dynaaminen ja sitä kehitetään verkostoyhteistyöstä nousevien tarpeiden ja teemavuosien esille nostamien aihepiirien kautta. Ohjelman toteuttamisen ja seurannan koordinoitua varten perustetaan poikkihallinnollinen asiantuntijatyöryhmä, ns. ydinryhmä. Eri hallintokunnat laativat konkreettiset tavoitteet ja toimenpiteet, joita seurataan ydinryhmässä.



Ohjelman toimenpiteistä viestitään kuntalaisille osana kunkin hallintokunnan viestintää ja sen tunnettavuus kuntalaisille muodostuu ohjelman sisältöinä, tapahtumina ja teemoina.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Vaikutusten arviointi on tehty tarkastelemalla kahta vaihtoehtoa:  
0-vaihtoehto: Lihavuutta ehkäistään ja hoidetaan nykyisillä tavoilla.  
1-vaihtoehto: Lihavuutta ehkäistään ja hoidetaan toimenpideohjelmassa kuvatuilla tavoilla.

0-vaihtoehto: Helsingissä on tehty pitkäjänteistä työtä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuitenkaan mahdollisuuksia laaja-alaiseen yhteistyöhön lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa ei nykyisellään vielä hyödynnetä parhaalla mahdollisella tavalla. Lihavuudessa tiedetään olevan väestöryhmittäisiä terveys- ja hyvinvointieroja. Myös niiden kaventamista lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa voidaan huomioida nykyistä tehokkaammin.

1-vaihtoehto: Ohjelma koordinoi ja kokoaa Helsingin kaupungin hallintokunnat ja muut toimijat yhteen sen sisältöalueissa, jolloin eri toimijat tuovat asiantuntemuksensa yhteisten teemojen kehittämiseen. Toimenpideohjelman koordinoinnin ja systemaattisen seurannan avulla voidaan tunnistaa tarpeita ja täten kohdentaa toimintaa aiempaa tehokkaammin. Verkostomainen, teemavuositainen toimintatapa tekee ohjelmasta joustavan ja se mahdollistaa toimintaympäristössä tapahtuvien muutosten huomioimisen joustavasti.

Tietoperustan ja osaamisen vahvistaminen, uudenlainen integraatio ja verkostoyhteistyö, uusien toimintatapojen kehittäminen sekä hyväksi havaittujen toimintamallien käytön vahvistaminen ovat keinoja terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseksi tässä ohjelmassa.

Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelman toteuttaminen kaventaa väestöryhmien välisiä terveys- ja hyvinvointieroja Helsingissä.

#### Esittelijä

virastopäällikkö  
Hannu Juvonen

#### Lisätiedot

Ari Aimolahti, ylilääkäri, puhelin: 0504020969  
ari.aimolahti(a)hel.fi  
Tarja Saarinen, erityissuunnittelija, puhelin: 310 48248  
tarja.saarinen(a)hel.fi

#### Liitteet

1 Helsingin lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma



- 2 Työryhmän tehtävät jäsenet kuullut tahot ja verkostoyhteistyö  
3 Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytila Helsingissä

## **Tiedoksi**

Osastopäällikkö (henkilöstö- ja kehittämispalvelut)  
Osastopäällikkö (terveys- ja päihdepalvelut)  
Ylilääkäri (sisätautien poliklinikat)