



3 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA



TAVOITTEENA:

Vähennetään maailmanlaajuisia äitiyskuolleisuutta sekä lopetetaan vastasyntyneiden sekä alle 5-vuotiaiden ehkäistävissä olevat kuolemat.

Pyrkimyksenä lopettaa epidemiat kuten aids, tuberkuloosi ja malaria sekä muut tartuntataudit.

Edistetään terveyden -ja sairaanhoitoon pääsyä sekä taata turvallisten lääkkeiden ja rokotteiden saatavuus.

TAATA TERVEELLINEN ELÄMÄ JA HYVINVOINTI KAIKILLE

Terveydellä on monia ulottuvuuksia niin yksilön hyvinvoinnin kuin koko yhteisön näkökulmasta. Terveys on tärkeä osa kestävästä kehitystä ja merkittävä tekijä valtioiden talouden ja hyvinvoinnin rakentamisessa. Sillä terveet ihmiset ovat myös tuottavan talouden perusta.

Merkittävää edistystä on tapahtunut lapsikuolleisuuden vähentämisessä, äitien terveyden parantamisessa sekä hiv/aidsin sekä muiden tautien vastaisessa kamppailussa. Elinajanodote on monin paikoin noussut, lapsi- ja äitiyskuolleisuus laskenut sekä rokotukset tehonneet. Edistyksestä huolimatta miljoonat ihmiset elävät edelleen äärimmäisessä köyhyydessä vailla perusterveydenhuollon palveluja, riittävää tukea ja asianmukaista tietoa omaan terveyteensä liittyen. On vielä paljon tehtävää, jotta taudit sekä muut terveyttä uhkaavat tekijät saadaan poistettua maailmasta. Erityisenä huomion kohteena tulee olla kaikista haavoittumimassa asemassa olevat: naiset, lapset ja nuoret.

GLOBAALISTI:

- Vuodesta 1990 lapsikuolemien määrä on puolittunut maailmanlaajuisesti, äitiyskuolleisuus on laskenut 24 prosenttia ja uusien hiv/aidstartuntojen määrä on tippunut 30 prosenttia vuosien 2000 ja 2013 välillä.
- Edelleen yli kuusi miljoonaa lasta kuolee vuosittain ennen viidennettä syntymäpäiväänsä.
- Joka päivä satoja naisia kuolee raskauteen tai synnytykseen liittyvien komplikaatioiden takia ja kehittyvien alueiden maaseuduilla ainoastaan 56 prosenttia synnytyksistä tapahtuu ammattilaisen läsnäollessa.
- Aids on nuorten yleisin kuolinsyy Saharan eteläpuoleisessa Afrikassa, hiv-epidemian runtellemalla alueella.

SUOMESSA:

- Terveys- ja hyvinvointipalvelut ovat Suomen vahvuuksia. Erityisiä haasteita Suomessa ovat ihmisten henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmat.
- Haasteena on myös hyvinvointierojen kasvaminen eri ihmisryhmien välillä, mikä vauhdittaa eriarvoistumista myös muilla yhteiskunnallisilla mittareilla.
- Suomalaiset ovat Pohjoismaiden lihavinta kansaa. Panostamista elinikäiseen aktiivisuuteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tulisi lisätä.

“Never, never be afraid to do what’s right, especially if the wellbeing of a person or animal is at stake.”
- Martin Luther King Jr.

LIIKUNNAN VOIMA:

Liikunta on yksi tehokkaimmista sekä miellyttävimmistä keinoista edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta ja urheilu edistävät fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Liikunta toimii täsmäaseena sairauksien ehkäisylle sekä oireiden hoidolle, mutta ennen kaikkea se toimii yleislääkkeenä, joka oikein annosteltuna voi vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Säännöllinen liikunta vahvistaa keuhkoja sekä sydäntä, laskee verenpainetta, kasvattaa kulutusta, vähentää diabetesriskiä, pilkkoo rasvaa, parantaa kolesterolia, vahvistaa luustoa, parantaa vastustuskykyä, säätää geenejä sekä nostattaa hyvälle mielelle. Fysiologisten vaikutusten lisäksi liikunta kasvattaa psyykkistä hyvinvointia tuomalla uusia ystäviä sekä kuuluvuuden tunnetta ryhmään. Lisäksi tutkimuksissa on todettu liikunnan hyötyjen raskausaikana vaikuttavan syntymättömään lapseen kuin jos hän liikkuisi itse.

Liikunta-alan toimijat edistävät työssään päivittäin terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteen edistymistä liikuttamalla ihmisiä sekä edistämällä tietoutta terveellisistä elintavoista. Tärkeää on rakentaa palveluita ihmisen elinkaaren mukaisesti niin, että kaikilla on mahdollisuus elinikäiseen aktiivisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

YHDESSÄ MAALIIN:

Jokaisella ihmisellä oikeus on nauttia mahdollisimman korkeatasoisesta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, mukaan lukien seksuaalisuus ja suvunjataminen. Terveellisen elämän ja hyvinvoinnin turvaaminen kaikille vaatii maailmalta sitoutumista, mutta sen tuomat edut ylittävät kulut.

Jokainen voi aloittaa terveyden edistämisen itsestään sekä lähiympäristöstään - elämällä terveellisten elintapojen mukaisesti, harrastamalla suojattua seksiä sekä ottamalla tutkitut ja turvalliset rokotteet. Terveelliset elämäntavat edistävät niin psyykkistä kuin fyysistä terveyttä.