

Hyvinvointi muutakin kuin terveyttä?

SoTe uudistuksen jälkeen kunnan tehtäväksi on jäämässä kuntalaisten hyvinvoinnista huolehtiminen. Toisaalta ennaltaehkäisy on nostettu yhdeksi vaaliteemaksi.

Terveyskeskuksia ja sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymiä on muutettu hyvinvointikeskuksiksi ja -kuntayhtymiksi. Hyvinvointi on nyt iskevä termi ja näin ollen liitetään oleellisesti terveyteen. Hyvinvointi sisältää kuitenkin paljon muutakin. Esimerkiksi tilastokeskuksen palvelu valtioneuvoston sivuilla (<http://findikaattori.fi/fi/hyvinvointi>) sisältää useita hyvinvoinnin ulottuvuuksia kuvaavia asioita. Terveyden lisäksi (elinajanodote, ylipaino, liikunta, tupakointi) listattuna ovat aineelliset elinolot, työelämään liittyvät asiat, koulutus, vapaa-ajan sosiaalinen vuorovaikutus, taloudellinen ja fyysinen turvallisuus, tasa-arvo ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen, tyytyväisyys elämään ja ympäristö. Tyytyväisyys elämään on Suomessa kokonaisuudessaan hyvää tasoa. Kouluarvosana on lähellä kahdeksaa. Terveyden eri osa-alueista liikunta on vähentynyt 1980-luvulta 2010-luvulle merkittävästi. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomia v.2015 oli n. ¼ työikäisistä. Samalla ylipainoisuus on lisääntynyt 1980-luvun alle 10 % tasolta n. 20 %iin. Elinajanodote on kuitenkin koko ajan kasvanut. Hyvinvointi sisältää kuitenkin siis paljon muutakin kuin terveyden, ja osaan niistä asioista kunnallisella päätöksenteolla on vaikutusmahdollisuuksia myös jatkossa.

Entä sitten ennaltaehkäisy? Sekin mielletään helposti terveyteen liittyväksi. Ennaltaehkäisy koskee kuitenkin myös muita yllä mainittuja hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Näistä merkittävänä kunnassa voidaan jatkossakin päättää mm. ympäristöön ja rakentamiseen liittyvistä asioista ja koulutukseen liittyvistä asioista. Terveyden- ja sairaanhoitoa ajatellen tulevassa terveydenhuoltojärjestelmässä ennaltaehkäisyn taloudelliset hyödyt satavat enimmäkseen maakuntien laariin. Terveestä ja elinvoimaisesta kuntalaisesta on kuitenkin myös kunnille, ja etenkin yksilölle itselleen, enemmän iloa. Lisäksi kuntalaisten on joukolla tärkeää pyrkiä vaikuttamaan tulevissa maakuntavaaleissa millainen tulevan maakunnan päättävä elin on. Saadaanko sinne alueen edustajaa pitämään alueen puolia.

Elämme terveysteknologian kulta-aikaa. Uusi teknologia luo uusia helppoja ja konkreettisiakin mahdollisuuksia vaikuttaa terveyden edellytysten vahvistamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Moni kansalainen omistaa nykyään jonkinlaisen mittarin, jolla arvioidaan liikunnan määrää, kalorikulutusta, sykettä ja sykkeestä analysoitua arviota stressistä ja palautumisesta tai unen määrää ja laatua. Näiden avulla voidaan herättää käyttäjä havainnoimaan omaa tilannettaan ja ehkä jopa lisäämään liikuntaa tai parantamaan elintapojaan ja elämän hallintaansa. Maailmanlaajuisesti kolmannes ihmisistä omistaa älypuhelimien ja Suomessa 16 -74 vuotiaista 75 %. N. puolet älypuhelimien omistajista käyttää puhelintaan terveyteen liittyvien seurantatietojen keräämiseen tai tarkasteluun. Lääkäreistä n. 80 % käyttää mobiilisovelluksia työhönsä ja siihen liittyvään toimintaan. Ns. eHealth business on laajeneva alue. Terveysteknologia on alue, joka ennaltaehkäisevässä työssä kannattaa pitää mielessä. Liikunta on yksi parhaista keinoista terveyden ja elinvoimaisuuden ylläpitäjänä ja palautumiskyvyn vauhdittajana. Euroopan johtavan kuluttajatutkimustiedon tuottajan Health Consumer Powerhousen tekemän Euroopan terveydenhuollon tilaa selvittävän katsauksen mukaan liikuntaa käytetään Suomessa liian vähän tuki- ja hoitokeinona terveydenhuollossa. Vähäinen liikunta ja huono fyysinen kunto konkretisoituvat mm. varusmiesten heikompana kuntotasona, ja ovat yhteydessä lisääntyneeseen sairasteluun ja vammoihin, koululaisten jaksamattomuuteen ja työntekijöiden sairauslomiin ja uupumiseen. Euroopan yhteisön tekemän selvityksen mukaan (2009) suomalaisista työntekijöistä n. neljännes kärsii työstressistä, joka on samaa tasoa kuin keskimäärin muualla Euroopassa.

Elämme myös melkoista murroksen aikaa; globalisaatio, digitalisaatio, tekoäly, SoMe, väestön vanheneminen, taloudelliset kriisit jne. On arveltu, että tämä murros vie esim. Yhdysvalloissa 40 %

työtehtävistä seuraavan 20 vuoden aikana. Nämä kaikki asiat tuovat mukanaan huomattaviakin muutoksia ja uusia haasteita kansalaisten elämään. Toisaalta Suomea pidetään esim. terveysteknologiassa ja tekoälyssä yhtenä johtavista maista, joka voi tuoda Suomeen uusia työpaikkoja ja mahdollisuuksia. Näitä mahdollisuuksia tulisi käyttää myös terveydenhuollossa ja terveyden ylläpidossa ja sairauden ja huono- ja vajaakuntoisuuden ennaltaehkäisyssä.

Terveys ja sen ylläpito ovat avaimia hyvinvointiin, ja niiden oleellisena tukipilarina on liikunta, riittävä lepo, tasapainoinen ravinto, oikea määrä haasteita ja harrastuksia ja yleisesti ottaen tasapainoinen elämä. Vaikka nämä tuntuvat itsestään selvyyksiltä, ei niiden hyvä toteutus olekaan niin helppoa nykyisessä elämänrytmissä. Esimerkiksi työssäkäyvät naiset kokevat nukkuvansa reilun tunnin liian vähän suhteessa tarpeeseensa. Useiden selvitysten mukaan paitsi työssäkäyvät, mutta myös nuoret kärsivät kroonisesta univajeesta, joka on oleellinen asia palautumisen ja jaksamisen kannalta. Harrastusten määrä voi ylittää perheen toleranssin niin, että lepo jää liian vähälle huomiolle. Jatkuva stressi ja esim. aikatauluista selviämisen kanssa taistelu on terveydelle haitallista siinä missä korkea kolesterolitasokin. Ihmisten elämännhallinnalliset haasteet ovat asettaneet tarpeita ja tuoneet markkinoita ns. personal trainereille, hyvinvointivalmentajille ja aluksi mainituille teknologisille sovelluksille, joita kannattaakin oikein hyödyntää tulevaisuuden työkaluina terveyden ylläpidossa ja elämännhallinnan apukeinoina. Suurelta osin nämä työkalut eivät vielä täytä terveydenhuoltojärjestelmän asettamia vaatimuksia lääketieteelliselle laitteelle. Näin ollen näiden tietojen käyttö virallisesti terveydenhuoltojärjestelmässä diagnostisena ja hoidollisena työkaluna ei ole mahdollista. Ennaltaehkäisevää ja valmennuksellista toimintaa se ei kuitenkaan estä.

Kunta ei voi suoraan vaikuttaa yksilön elämännhallintaan, mutta se voi luoda suotuisia puitteita ja mahdollistaa sujuvan päivänkulun vaikuttamalla mm. palveluverkkoon, terveeseen rakentamiseen, sujuvaan liikenteeseen ja turvallisuuteen. Vihdin vahvuus on terapeuttinen luontomme ja sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet, joita kunnan ja kuntalaisten on mahdollisuus käyttää tehokkaasti hyväksi.

Elämännhallinnallisten ongelmien ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää. Erityistä merkitystä sillä on nuorten kohdalla, jossa koulullakin voi olla oma roolinsa.

Kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin puolesta

Arja Uusitalo, Dosentti, LT, Erikoislääkäri, Liikuntalääketiede

Kokoomuksen kunnallisvaaliehdokas