

Miten Suomi ennaltaehkäisee kansansairauksia ja edistää kansanterveyttä?

TUULA-MARIA AHONEN

Kirjan kirjoittajat edustavat suomalaisen kansanterveyden tutkimuksen huippua.

Laajasta aihepiiristä nousee esille hyvin erilaisia ulottuvuuksia. Viesti on suunnattu sekä yksilöille että päättäjille.

”Talouskasvu ei välttämättä tuota hyvinvointia, mutta taantuma ja etenkin lama aiheuttavat pahoinvointia”, tutkijat toteavat. ”Suomalainen sananlasku sanoo, että kun köyhyys astuu ovesta sisään, lentää rakkaus ulos ikkunasta. Tutkimus vahvistaa kansanviisauden ja lisää vielä, että samalla voi mennä kärsivällisyys ja jaksaminen lasten kanssa. Nuorisotyöttömyyden ja lapsiperheiden köyhyyden laskua maksetaan vuosia ja vuosikymmeniä laman jälkeen.”

Juuri nyt siis pitäisi tukea köyhiä lapsiperheitä. Tutkijoiden mukaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi täytyy toimia varhain, jo ennen ongelmien ilmaantumista. Ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys korostuu ylisukupolvisen ongelmaketjun katkaisemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä.

”Tärkeätä on ymmärtää, että ehkäisevästä työstä säästämisen laskut lankeavat laskettaviksi myöhemmin. Kaiken nykytiedon valossa tuntuu edesvastuuttomalta, että nykypäivän hyvinvointivaltiossa sallitaan siipien katkominen juuri lentämään oppineilta.”

Suomessa ja muissakin länsimaissa etenevät muistisairaudet ovat suuri ja nopeasti kas-

vava kansanterveysongelma. Suomessa ilmaantuu vuosittain noin 13 000 uutta muistisairautapausta.

Tutkijat lähestyvät yksilöitä kertoen riski- ja suojatekijöistä. Jälkimmäisiä ovat muun muassa säännöllinen liikunta, kalan syöminen kaksi kolme kertaa viikossa, kahvi, henkisesti virkistävä tekeminen ja sosiaalinen seurustelu sekä lepääminen.

Toinen kasvava kansansairaus on tyypin 2 diabetes. Työnantajat voivat osaltaan ennaltaehkäistä tätä sairautta edistämällä vuorojärjestelmiä, jotka minimoivat univajeen syntymisen. Tutkimusten mukaan yksilö voi pienentää sairastumisriskiä noudattamalla yleisiä ravitsemus- ja liikuntasuosituksia. Tutkijat painottavat arkielämän terveystiedon lukutaidon tunnustamista kansalaistaidoksi. Terveystieto tulisi opetussuunnitelmiin esikoulusta ikäihmisten yliopistoihin saakka.

Arkikokemus kertoo, että naiset ovat paljon alttiimpia vastaanottamaan terveystietoa ja noudattamaan ohjeita. Tutkijat eivät pohdi, miten saada lukuisat vähemmän alttiit miehet kiinnostumaan terveystensä hoidosta, mikä olisi mielestäni tärkeä kysymys.

Suurin terveysuhkamme vaatii käyttäytymismuutoksia. ”Lontoossa vuonna 2009 koontuneen kansainvälisen asiantuntijaryhmän arvion mukaan ilmastonmuutos on vuosisatamme suurin terveysuhka, joka kohdistuu joko suoraan tai

Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.)
Kansan terveys, yksilön hyvinvointi
Gaudeamus, 2012

epäsuorasti koko maapallon väestöön”, toteaa professori Jouni J.K. Jaakkola artikkelissaan.

Ulko- ja sisäilman saasteet muodostavat jo nykyisellään suuren kansanterveysongelman, ja ilmastonmuutoksen suorat ja epäsuorat vaikutukset lisäävät niiden merkitystä. Koska ilmastonmuutos lisää rankkasateita, pyörremyrskyjä ja tulvia, rakennusten kosteusvauriot ja homeongelmat Jaakkolan mukaan luultavasti yleistyvät tulevaisuudessa. Ilmastonmuutoksen haittoja voidaan ehkäistä varautumalla sääolojen muutokseen yhdyskuntasuunnittelussa, kaavoituksessa, rakentamisessa ja rakennusten huollossa ja ylläpidossa.

Yksilötasolla ilmastonmuutosta voi ehkäistä esimerkiksi pyöräilyn ja kävelyn suosimisella autoilun sijasta sekä lihan-syönnin vähentämisellä.

Itselleni tulee mieleen, että yhteiskunta voisi tukea näitä kansalaisten tervehdyttäviä valintoja eri tavoin. Lihaa pidetään edelleen kaikkein arvostetuimpana ruokana, ”jota ilman ei pärjää”. Jos työpaikkaruokailussa yhtenä päivänä olisi tarjolla vain proteiinipitoista kasvisruokaa, yhä useampi oppisi oman kokemuksensa kautta, että elämä kokonaankin ilman lihaa on täysin mahdollista.

Työnantajat voisivat myös erilaisin tavoin palkita niitä, jotka valitsevat pyörän tai joukkoliikenteen yksityisautoilun sijaan. Tällä hetkellä busseissa kulkee lähinnä naisia, sillä miesten itsetunto tuntuu vaativan oman auton käyttöä. Nämä ovat tottumuksia, joita voidaan yhteisöllisesti kyseenalais-
taa ja muuttaa.

Asumiseen sisältyy Jaakkolan mukaan huomattavia mahdollisuuksia säästää energiaa ja vähentää ilmastonmuutosta kiihdyttävien kasvihuonekaasujen päästöä: ”Suomessa hyödynnetään maalämpöä varsin vähän verrattuna esimerkiksi Ruotsiin, mutta kiinnostus maalämmön käyttöön on lisääntymässä myös meillä. Maalämpöön

siirtyminen vaatii investointeja, joita kannattaisi tukea verohelpotuksin”, Jaakkola ehdottaa.

Suurinta terveysuhkaamme voimme torjua lukuisin erilaisin tavoin, ja kun teemme tätä yhteisöllisesti, tervehdytämme samalla myös henkistä ja fyysistä kansanterveyttämme.

THL julkaisee

Julkaisujen tilaukset: www.thl.fi/kirjakauppa
puhelimitse asiakaspalvelusta
puh 029 524 7190 arkisin klo 9–12

Katariina Warpenius, Marja Holmila, Christoffer Tigerstedt (toim.)

Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle

Alkoholi- ja päihdehaitat

läheisille,
muille ihmisille
ja yhteiskunnalle

Katariina Warpenius
Marja Holmila
Christoffer Tigerstedt
(toim.)

Kirja esittelee tutkimustietoa aiheesta kolmesta näkökulmasta. Ensimmäinen osa käsittelee läheisille yksityiselämässä ja lähisuhteissa koituvia haittoja. Toinen osa tarkastelee julkisissa tiloissa ja tilanteissa ilmeneviä muihin ihmisiin kohdistuvia haittoja. Kolmas osa keskittyy yhteiskunnalle ja palvelujärjestelmälle karttuvaan institutionaaliseen haittakuormitukseen. Artikkeleissa pohditaan myös tutkimusmenetelmien- ja asetelmien mahdollisuuksia ja rajoituksia. Yksilötason terveysvaikutuksiin painottunut päihdetutkimus saa uusia haasteita, kun lähipiiri ja yhteiskunnan sosiaaliset instituutiot liitetään kuvaan mukaan.

Teema 14/2013 209 s. 38,30€



thl.fi/kirjakauppa