

REIPPAANA RESERVIIN – TERVEENÄ TYÖELÄMÄÄN

Suomalaisessa kansanterveystyössä on paljon kunniaikkaita saavutuksia, mutta myös suuria haasteita. Saavutuksia on paljon. Meidän on syytä olla ylpeitä siitä valtavasta kehityksestä, jonka ansiosta aiemmin köyhä Suomi on noussut maailman hyvinvointivaltioiden kärkipäähän. Tämän kehityksen mukana myös suomalaisten kansanterveys on huomattavasti parantunut. Usealla kriteerillä katsottuna suomalaisten terveys on parempi kuin milloinkaan aiemmin.

Hyvässä kehityksessä on selvästi ollut kaksi eri vaihetta: Ennen sotia tehtiin maassa valtava työ kulkutautien ja lapsikuolleisuuden vähentämiseksi. Sotien jälkeen tuli tartuntatautien tilalle uusia terveysongelmia: Erityisesti sydän- ja verisuonitautikuolleisuus nousi tasolle, joka oli 1960-luvun lopussa ainakin miesten parissa maailman korkein. Voidaan hyvin sanoa, että sotien jälkeinen Suomen kansanterveystyön historia on paljolti ollut tarina sydäntautiepidemian torjunnasta. Lääketieteen tutkimustulosten pohjalta sydäntyö on kohdistunut erityisesti suomalaisten ruokatottumusten muuttamiseen ja tupakoinnin vähentämiseen. Nyt voimme todeta työn tuottaneen kauniita tuloksia. Elintavat ovat kohentuneet, riskitekijät vähentyneet ja eri ikäryhmien tautiluvut ovat suuresti vähentyneet.

Tämä kehitys on tuonut suomalaisille runsaasti lisävuosia elämään sekä vuosiin lisää terveyttä ja toimintakykyä. Työikäisten vuotuinen sydänkuolleisuus on nyt noin 80 % pienempi kuin 30 vuotta sitten. Tämä on dramaattinen kansanterveystyön menestystarina, jota maailmalla käytetään tärkeänä esikuvana mm. WHO:n työssä.

Elintapojen muuttuessa, mutta myös terveydenhuollon kehittyessä ovat sydäntautien ohella myös monien muiden kroonisten kansantautien – mm. miesten keuhkosityöpien – luvut kaunistuneet ja suomalaisten terveys on yleisesti ottaen suuresti parantunut. Monien kroonisten kansantautien aiheuttama kuolleisuus ja sairastavuus on siirtynyt yhä vanhempiin ikäryhmiin. Suomalaisten odotettavissa olevaan elinikään on tullut lisää noin kymmenen vuotta – ja vielä pääsääntöisesti terveitä vuosia.

Väestön ikääntyminen ja työvoiman saatavuus

Väestön ikääntyminen on julkisuudessa ollut esillä hieman negatiivisessa valossa. Se on kuitenkin paljolti terveystyömme hieno saavutus: Enää ei kuolla ”saappaat jalassa” työiässä, vaan yhä useampi suomalainen voi viettää yhä useamman hyvin ansaitun eläkevuoden. Huoli väestön ikääntymisen aiheuttamasta suuresta rasitteesta palvelujärjestelmälle on sikäli ylimitoitettu, että ikääntyvän väestön terveys ja toimintakyky myös paranevat.

Eräs ajankohtaisista kysymyksistä koskee ikääntyvän väestön ohella työvoimamme terveyttä, työkykyä ja eläköitymistä. Samaan aikaan kun elinikä on voimakkaasti pidentynyt, keskimääräinen eläkkeelle siirtymisen ikä laskee.

Työkyvyttömyys, työssä jaksaminen sekä eläköitymishalukkuus nousivat tärkeiksi kysymyksiksi. Työvoima on niin yritysten menestymisen kuin kansantalouden keskeisiä kysymyksiä. Tämä on nostanut työvoiman terveyden ja työssä jaksamisen vahvasti esille.

Asian merkitystä korostaa vielä työikäisen väestön osuuden supistuminen ja odotettavissa oleva työvoimapula. Tässä tilanteessa on havahduttavaa tietoa, että sairauksien vuoksi menetämme vuosittain lähes 500.000 työvuotta. Näin ollen sairauksia ehkäisemällä meillä on tavaton kotimainen työvoimareservi!

Yleisesti ottaen suomalaisten eläköityminen on viime vuosina vähentynyt ja useat tutkimukset viittaavat työssä jaksamisen jonkinlaiseen parantumiseen. Tässä on kysymys toisaalta suomalaisten terveydentilan yleisestä kohenemisestä ja toisaalta siitä, että työssä jaksamisen ja työterveyden edistämisen asiat ovat olleet vahvasti esillä.

Myös lisääntynyt huomio työhyvinvointiin sekä masennuksen toteamiseen ja hoitamiseen ovat varmasti vaikuttaneet siihen, että mielenterveydellisten tekijöiden lisääntyminen työkyvyttömyyseläkkeiden syynä pysähtyi tämän vuosikymmenen alussa, kun taas tuki- ja liikuntaelinten osuus on nousussa. Se taas liittyy epäilemättä kansalaisten fyysisen aktiviteetin vähenemiseen, lihomiseen ja yksipuoliseen työhön.

Liikunta ja ravinto: suuria ajankohtaisia haasteita

Suurena kansanterveystyön haasteena on siis turvata myönteisen kehityksen jatko erityisesti ruokavalion ja tupakoinnin suhteen ja sitä kautta edelleen vähentää sydän- ja verisuonitauteja, tupakkasyöpiä ym. Mutta erityinen huomio tulee kohdistaa epäterveellisiin kehityspiirteisiin, joista aivan keskeisiä ovat väestön lihominen ja alkoholin käytön kasvu, joista seuraavassa keskitytään väestön lihomiseen ja sen taustalla oleviin ravinto- ja liikunta-asioihin.

Tässä asiassa erityinen painopiste on lapsiin ja nuoriin suuntautuvassa työssä. Lasten ja nuorten lihominen ja siihen liittyvä fyysisen kunnan lasku kiinnittävät huomiota niin ruokatottumuksiin kuin liikuntaan – ja niiden taustatekijöihin.

Ravintoasioissa on erityisesti nuorten kohdalla perinteisten ongelmien ohella noussut esille virvoitusjuomien, makeisten ja pikaruokien kulutuksen kasvu. Sokeripitoisten tuotteiden ja rasvaisten pikaruokien runsas kulutus tuo kaloreita, kasvattaa painoa ja aiheuttaa muita terveysongelmia. Taustalla ovat mm. näiden tuotteiden runsas tarjonta ja markkinointi – koulujen automaateista alkaen – käyttövarojen lisäys ja kotien yhteisen ruokailun väheneminen.

Avainasemassa ovatkin riittävä ja terveellinen kotiruokailu sekä terveellisen kouluruokailun ja terveellisten välipalojen turvaaminen. Myös elinkeinoelämän tulee tuntea vastuunsa.

Liikunnan suhteen haasteet ovat myös suuria. Vuosikymmenien kuluessa on suomalaisten työn ruumiillinen rasittavuus dramaattisesti vähentynyt. Liikkuminen tapahtuu suuresti autoilla ja julkisilla kulkuneuvoilla. Lasten ja nuorten osalta television katseleminen, tietokone ja elektroniset pelit vievät runsaasti aikaa – pois leikeistä, urheilusta ja liikunnasta. Myös koulujen liikuntatunnit ja liikunnan tuki ovat vähäistä.

Monet urheilujärjestöt tekevät hyvää työtä, mutta se ei riitä saavuttamaan riittävästi lapsi- ja nuorisokuntaa. Seurauksena on monen kohdalla ylipainoa ja huonoa kuntoa – jotka voimistavat toisiaan.

Seuraukset näkyvät monella tavalla – jo nuorilla ja tunnetusti varusmiesaikana. Tilanne asettaa suuria haasteita puolustusvoimille varusmiespalvelun suhteen. Mutta haasteet toki jatkuvat työelämässä. Armeijan jälkeisten reserviläisten – suomalaisen nuoren työvoiman – tulisi olla tervettä ja työkykyistä. Se on paitsi inhimillinen tavoite, myös kansantalouden ja yritysten etu. Ylipainokehitys on jo nyt lisännyt tyyppi 2 diabeteksen yleisyyttä noin puoleen miljoonaan. Samalla monet seuraukset alkavat näkyä – ja erityisesti uhkaavat tulevaisuutta.

Tämä tapahtuu tilanteessa, jossa – työvoimapulan uhatessa – menetämme sairauksien vuoksi vuosittain noin puoli miljoonaa työvuotta. Suuri osa tästä johtuu sairauksista, jotka ainakin työiässä ovat lääketieteellisesti katsoen ehkäistävissä olevia tauteja. Esimerkiksi juuri tyyppi 2 diabetes on yksinkertaisilla ravinto- ja liikuntamuutoksilla yli 90 %:sti ehkäistävissä.

”Reippaana reserviin – ja terveenä työelämään” merkitsee erityisesti myönteisiä päivittäisiä liikunta- ja ravintotottumuksia – unohtamatta toki tupakka- ja alkoholiaasiaa. Tässä asiassa on jokaisella ihmisellä toki oma vastuunsa, mutta myös yhteiskunnan – ja sen eri toimijoiden tulee tuntea vastuunsa – eli turvata sellaiset olosuhteet että terveelliset liikuntatottumukset ja ruokatottumukset ovat riittävän helppoja. Tämä koskee niin valtiovaltaa ja kuntia kuin elinkeinoelämää – kouluja ja puolustusvoimia. Erityisen tärkeä on aikuisten vastuu lasten ja nuorten kohdalla.

On huomattava, että toinen suuri ja kasvava kansanterveysongelma – alkoholi – koskee myös nuoria. Alkoholin kulutus on noussut erittäin korkealle tasolle ja sen mukana ovat terveydelliset ja sosiaaliset ongelmat huomattavat. Tarvitaan pätevää valistusta ja terveydenhuollon työtä, mutta se ei yksin riitä tuomaan riittävän nopeaa ratkaisua. Tarvitaan alkoholipolitiikan kiristämistä sopivilla toimilla. Erityisen tärkeitä ovat nuoriin suuntautuvat toimet.

Terveystyötä tarvitaan

Suomalaisessa kansanterveydessä riittää todella haasteita. Terveelliset elintapamuutokset ovat edelleen tehokkain keino suomalaisen kansanterveyden parantamiseksi. Ennalta ehkäisy on myös ylivoimaisesti halvin tapa lisätä väestön terveyttä, parantaa työkykyä sekä lisätä myös vanhenevan väestön toimintakykyä.

Terveystyötä tarvitaan jatkuvasti. Maailma ja olosuhteet muuttuvat; työn tulee muuttua sen mukana. Toisaalta aina tarvitaan ennakkoluulotonta, vahvaan asiantuntijatiетoon pohjautuvaa valistusta. Teknologian ja kliinisen lääketieteen kehityksestä huolimatta jatkossakin avainasemassa ovat yleiset terveet elintavat, joissa tarvitaan sekä kansalaisten omaa että yhteiskunnan vastuuta.

Ihmiset ovat terveysasioista kiinnostuneita, mutta tarvitsevat tätä tukevaa ympäristöä. Lisääntyvän kaupallisuuden ja individualismin maailmassa tarvitaan niin julkisen vallan kuin elinkeinoelämänkin vastuuta siitä, että terveelliset vaihtoehdot ja olosuhteet ovat riittävän luonnollisia. Erityisesti lapsille ja nuorille kotien, koulun ja yhteiskunnan tulee turvata terveellisen elämän eväät.