

IHAN TERVETTÄ: näkökulmia terveyden käsitteeseen

Terveys on yksi yleislääkärin ydinkäsitteistä. Terveyspalvelujärjestelmässä julkisessa perusterveydenhuollossa yleislääkärin työhön kuuluu erilaisia terveystarkastuksia ja terveysseulontoja. Terveysneuvontatyötä tehdään neuvoloissa, terveydenhuoltotyötä koulu-, opiskelija- ja työterveydenhuollossa. Lisäksi yleislääkäri on hengeltään terveyden edistäjä. Mutta mistä puhumme kun puhumme terveydestä?

MARTINA TORPPA

TERVEYS?

Käsitteemme terveydestä vaikuttaa tarkastelukulma. Se voi olla historiallinen tai kulttuurinen. Asiaa voidaan tarkastella eri tieteenalojen, yhteiskuntapoliittisesta tai terveellisen ympäristön näkökulmasta. Terveys on myös kokemuksia.

Veijo Meren mukaan suomenkielen sana terve on alun perin luultavasti tarkoittanut tervaspuuta. Se on lujaa puuta, joka ei ole kuivunut eikä lahonnut. (Meri) Niin kuin mielikuvisamme porskuttava tervaskanto.

Hippokraattisissa kirjoituksissa terveys määriteltiin täydelliseksi tasapainotilaksi. Ihmisessä olevien neljän nesteen (veri, lima, keltainen sappi ja musta sappi) tuli olla tasapainossa keskenään ja suhteessa ympäröivän maailman elementteihin. (Sigerist) Terveyttä pidettiin hyödyllisenä omi-

naisuutena, jonka säilyttäminen vaati yksilöltä yritystä.

Kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta ihmisruumis on kokonaisuus, joka on jatkuvassa muutoksen tilassa, prosessi, joka heijastaa ympäristön prosessia. Kun elimistön sopeutuminen ympäristöön on tasapainoista ja sen sisäiset toiminnot sujuvat harmonisesti on ihminen terve. (*Hytönen*)

Biolääketieteellinen terveyskäsitelmä kiinnittää päähuomion sairauteen. Terveys on taudin puuttumista. Viliintyneimmät määrittelevät jo: "Terve on se, jolle ei ole tehty riittävästi diagnostisia testejä."

Sosiologiassa ihminen käsitetään sosiaalisesti toimijaksi ja näin ihmisen terveyttä määrittää hänen kykynsä selviytyä sosiaalisissa rooleissaan.

Humanistisesta näkökulmasta on olennaista, että ihmisellä on kyky sopeutua myönteisesti elämän ongelmiin. Ruotsalainen lääketieteen filosofi Lennart Nordenfeldt on esittänyt: "Terveys tarkoittaa kykyä toteuttaa kaikki ne asiantilat, jotka ovat välttämättömiä minimaaliselle pitkän aikavälin onnellisuudelle." (*ks. Niimiluoto*)

POSITIIVINEN TERVEYS

Terveyskeskustelussa on esiintynyt myös käsite positiivinen terveys, jota terveys sosiologi Aaron Antonovsky on eritellyt ja kehittänyt edelleen käsitteen sisältöä. Antonovsky kiinnostui keskitysleirikokemuksia kokeneiden ihmisten kautta patogeneesin vastakohtasta salutogeneesistä eli terveyden säilymistä, edistymistä ja terveyttä ylläpitävistä voimista. Antonovskyllä positiivinen terveys kiteytyy englanninkieliseksi termiksi "sense of coherence". Käsitteen osatekijöitä ovat 1) ennustettavuus, 2) tuntu mahdollisuuksista vaikuttaa omiin asioihin, 3) asioille tai toisille ihmisille annettava henkilökohtainen arvo tai tärkeys. Toisin sanoin ihmisellä on positiivista terveyttä silloin, kun elämä tuntuu jotenkin loogiselta ja ennustettavalta. Positiivien terveys eli koherenssin tunne ei ole kuitenkaan pelkästään subjektiivista. Antonovskin mukaan siihen kuuluvat paitsi psykologiset tekijät myös sosiaaliseen rakenteeseen liittyvät voimavarat sekä kulttuuris- historialliset ulottuvuudet. (*ks. Kokko*)

WHO

Terveuden käsite ei ole siis yksilöllinen - päinvastoin. Terveystilasta on myös olemassa virallinen määritelmä.

WHO on määritellyt terveyden kansainvälisessä terveyskonferenssissa New Yorkissa pian toisen maailmansodan jälkeen. Seuraava määritelmä on astunut voimaan huhtikuussa 1948 ja se on kirjattu järjestön perustamisasiakirjaan.

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

(“Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista”)

Perustamisasiakirjassa todetaan myöhemmin myös, että parhaimmasta mahdollisesta saavutettavissa olevasta terveydentilasta nauttiminen on jokaisen ihmisyyksilön perusoikeus. Tämä oikeus terveyteen tarkoittaa oikeutta riittävään ruokaan, veteen, vaatetukseen, asumiseen, terveydenhuoltoon, koulutukseen, työttömyys-, sairaus-, vammaisuus-, vanhuusturvaan. Terveys ihmisoikeutena laajentaa siis määritelmää sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen suuntiin.

Määritelmästä on esitetty runsaasti kritiikkiä. Joidenkin mielestä se on liian laaja ja sen pitäisi fokusoida enemmän terveyden fyysisiin ulottuvuuksiin. Toisten mielestä määritelmästä puuttuu terveyden tärkeitä ulottuvuuksia kuten hengellisyys ja eettisyys. Erityisesti on pidetty epärealistisena sitä, että kaikki voisivat nauttia parhaasta mahdollisesta saavutettavissa olevasta terveydestä.

Periaatteessa terveyden alkuperäinen määritelmä on vielä voimassa,

vaikka WHO:ssa on määritelmä esitetty uudessa muodossa vuonna 1998:

“Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

(“Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista”)

Tämä määritelmän ajatellaan salivian enemmän variaatiota. Terveys voidaan nähdä dynaamisena tasapainotilana, jossa ikään kuin terveyden ilmiö tai muoto voi muuttua elämäntilanteiden ja -olosuhteiden vaihtellessa.

TERVEYSHYÖTY?

WHO:n määritelmä on joka tapauksessa sikäli väljä, että sitä voidaan soveltaa kaikkialla maailmassa ja molempiin sukupuoliin. Ongelmia muodostaakin terveyden mittaaminen. Mitä kertovat lapsikuolleisuusluvut ihmisten koetusta terveydestä? Mitä kaikkea pitäisi arvioida ja mitata kun mitataan terveyttä? Millaisia ovat hyvät terveyden sosiaalisten ja kulttuuristen ulottuvuuksien indikaattorit?

Tässä yhteydessä on kiinnostavaa nostaa esiin käsite terveyshyöty, jota nykyään me yleislääkäritkin tuotamme? Termille terveyshyöty on kaksi englanninkielistä vastinetta. Ensimmäinen liittyy saavutettavaan parempaan mitattavaan terveyteen ja toinen terveystaloustieteeseen eli terveyteen liittyvien kulujen pienenemiseen.

HEALTH GAIN = TERVEYSHYÖTY

”A n increase in the measured

health of an individual or population, including length and quality of life.” WHO, 1998a.

”Terveyshyöty on mitattava paranna yksilön tai väestön mitattavassa terveydessä sisältäen paitsi elämän pituuden niin myös laadun.”

Selkeästi hahmotettavissa terveyshyöty on vaikkapa rokotushelmien kautta saavutetun mittavan väestön terveydentilan parantuminen.

HEALTH BENEFIT = TERVEYSHYÖTY

”In health economics, a health benefit is one which is recognized as providing a gain in terms of reduced costs or increased health.” WHO, 1998a

”Terveyshyöty on sellainen asia, jonka voidaan osoittaa tuottavan hyötyä kustannusten vähenemisenä tai lisääntyneenä terveytenä.”

TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Ensimmäinen kansainvälinen terveyden edistämistä käsittelevä konferenssi järjestettiin Ottawassa 1986. Konferenssissa hyväksyttiin ns. Ottawan asiakirja, joka korostaa terveyden edistämistä olennaisena kansanterveyttä tukevana toimintastrategiana. Yhteisölääkietieteen harjoittajina yleislääkärit ovat henkisesti sitoutuneita terveyden edistämiseen. (Yleislääkietiede)

“Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kan-

nalta. Terveiden edistäminen on mahdollisuuksien parantamista eikä sen välittömänä tai ainoana tarkoituksena ole ihmisten käyttäytymisen muuttaminen. Terveiden edistämisessä on kysymys yksilön terveydestä, mutta myös ihmisten mahdollisuuksista vaikuttaa sekä sosiaaliseen että fyysiseen ympäristöönsä.” (Vertio)

Suomessa toimii Terveiden edistämisen keskus. Se määrittelee itsensä osaamiskeskukseksi ja yhteiskuntapolitiittiseksi vaikuttajaksi, joka työskentelee mahdollisimman laaja-alaisesti yhteiskunnan eri tasoilla terveyden edistämisen kehittämiseksi. Keskuksen jäsenenä on 120 valtakunnallista järjestöä ja yhteisöä, jotka edistävät terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Keskus on perustettu vuonna 1962 ja siellä työskentelee 25 eri alojen ammattilaista. Toiminnan päärahoittajat ovat Raha-automaattiyhdistys sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen lisäksi Terveiden edistämisen keskus toteuttaa vuosittain Terveysbarometria, joka on ajankohtaista kuntien ja järjestöjen edustajien arvioista terveyden edistämisestä. Sen avulla halutaan kartoittaa tulevia kehitysuuntia ja luoda pohjaa keskusteluun. Terveysbarometria on toteutettu vuodesta 1992 alkaen.

KANSAN TERVEYS?

Terveys on tärkeä arvo useimmalle suomalaiselle. Terveyttä halutaan edistää suomalaisessa yhteiskunnassa ohjelmallisesti.

Toukokuussa 2001 valtioneuvosto hyväksyi periaatepäätöksen Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta, joka linjaa Suomen terveystieteiden seuraavien 15 vuoden ajan. Ohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä. Sen taustana on Maailman terveysjär-

jestön WHO:n Terveyttä kaikille -ohjelma, jota on uudistettu vuonna 1998, ja se jatkaa Suomen kansallista Terveyttä kaikille vuoteen 2000 mennessä ohjelmaa.

Terveys 2015 on yhteistyöohjelma, joka pyrkii terveyden tukemiseen ja edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Väestön terveyteen vaikuttavat suurelta osin terveydenhuollon ulkopuoliset asiat, kuten elämäntavat, ympäristö, tuotteiden laatu sekä muut terveyttä tukevat ja vaarantavat tekijät. Jokapäiväisen elämän toiminnan kentät ja elämäntavat ovat ohjelmassa avainasemassa. Ihmiset itse, perheet ja erilaiset ihmisryhmät vaikuttavat päätöksillään ja toiminnallaan terveyteen.

Seuraavia ohjelman ikäryhmittäisiä tavoitteita kannattavat varmasti myös yleislääkärit:

1. Lasten hyvinvointi lisääntyy, terveydentila paranee ja turvattuuteen liittyvät oireet ja sairaudet vähenevät merkittävästi.
2. Nuorten tupakointi vähenee siten, että 16-18-vuotiaista alle 15 % tupakoi; nuorten alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyvät terveysongelmat kyetään hoitamaan asiantuntevasti eivätkä ne ole yleisempiä kuin 1990-luvun alussa.
3. Nuorten aikuisten miesten tapaturmainen ja väkivaltainen kuolleisuus alenee kolmanneksella 1990-luvun lopun tasosta.
4. Työikäisten työ- ja toimintakyky ja työelämän olosuhteet kehittyvät siten, että ne osaltaan mahdollistavat työelämässä jaksamisen pidempään ja työstä luopumisen noin kolme vuotta vuoden 2000 tasoa myöhemmin.
5. Yli 75-vuotiaiden keskimääräisen toimintakyvyn paraneminen jatkuu samansuuntaisena kuin viimeisten 20 vuoden ajan.

KOETTU TERVEYS

Lääkärin työssä joudutaan väistämättä objektivoimaan todellisuutta, ottamaan röntgenkuvia ja verinäytteitä. On kuitenkin ongelmallista jos tuotetaan mielen ja ruumiin jako ja nostetaan ruumis ensisijaiseksi. On ongelmallista jos ihmisen luottamus omaan ruumiiseensa, omaan jakamattomaan kokemukseensa häviää. Silloin käy helposti niin, että sekä sairaudessa että terveydessä tullaan uusavuttomiksi ja odotetaan eksakteja ohjeita asiantuntijoilta. Ihmisen yhteisenä todellisuuskokemuksen kunnioittaminen myös terveyteen liittyvissä asioissa on todennäköisimmin voimaannuttavinta.

Martina Torppa

*Yleislääketieteen erikoislääkäri
Hallinnon pätevyys
Helsinki*

Lähteet:

Hytönen E. Lohikäärmeen lääketiede: Kiinalaisen lääketieteen perusteet. Helsinki: Epigram 1998

Kokko, S. Taudista sairauteen. Helsinki: Hanki ja Jää 1990

Meri V. Sanojen synty. Jyväskylä: Gummerus 1982

Niiniluoto, I. Järki, arvot, välineet. Helsinki: Otava 1994

Sigerist HE. A History of Medicine. Volume II. Early Greek, Hindu and Persian Medicine. Oxford University Press 1962

Vertio, H.

Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 2003

Yleislääketiede. Vammala: Duodecim 1991

<http://www.health.fi/index.php>

<http://www.terveys2015.fi/default.htm>

<http://www.who.int/about/definition/en/>