

## Kirja-arvostelu

Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.). *Terveyden edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim, 2022.

”Terveyden edistäminen” -kirja on oppikirja ensisijaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon perusopiskelijoille ja erikoistumis- tai jatko-opintojaan alalla tekeville opiskelijoille. Laajan sisältönsä vuoksi se soveltuu hyvin oppikirjaksi ja tietolähdeksi myös muiden alojen opiskelijoille tai ammattilaisille, jotka tarvitsevat opinnoissaan tai työssään tietoa terveyden edistämiseen liittyvistä näkökohdista ja terveyden edistämisestä osana yhteiskuntapolitiikkaa, palvelujen kehittämistä ja väestön hyvinvoinnin edistämistä.

Useassa kohdassa kirjaa palataan kysymyksen, mitä terveys itse asiassa on. Miten määrittelemme terveyden? WHO:n eli Maailman terveysjärjestön mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tämän määritelmän mukaan sosiaalinen hyvinvointi on siis osa terveyttä. Tämä WHO:n määritelmä, kuten useimmat rajatut määritelmät, on aiheuttanut paljon keskustelua ja arvostelua. Monissa yhteiskunnissa ja kulttuureissa hyvinvointi halutaan nähdä terveyttä laajempänä käsitteenä, jolloin terveyden käsite rajautuu enemmän yksilön fyysiseen ja psyykkiseen tilaan kun taas hyvinvointi sisältää niiden lisäksi aineellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä henkilön subjektiivisen kokemuksen elämänlaadusta. Yksimielisyyttä terveyden käsitteen laajuudesta ja sisällöllisestä merkityksestä ei liene edelleenkään.

Määritelmää on arvosteltu voimakkaastikin myös siksi, että täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilan saavuttaminen katsotaan mahdottomaksi. Tästä syystä määritelmää on myöhemmin avattu ja lavennettu käsittämään myös henkisen terveyden ja ymmärryksen siitä, että terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon fyysisten ja psyykkisten terveysongelmien lisäksi vaikuttavat vahvasti fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä henkilön koko historia kokemuksineen ja sen kautta syntyneine arvoineen ja asenteineen.

Terveyden edistämisen määritelmien kehitystä kuvataan kirjassa maailman terveysjärjestön julkilausumien, suositusten ja muiden raporttien kautta. Vaikka Ottawassa 1986 järjestetyssä konferenssissa keskityttiin tarkastelemaan terveyden edistämistä yksilö- ja ryhmälähtöisesti, laajeni keskustelu nopeasti myös sosiaalipoliittisiin kysymyksiin. Todettiin, ettei terveyden edistäminen ole yksinomaan terveyssektorin vastuulla, ja että se ulottuu terveellisten elintapojen edistämisen ohi laajasti myös sosiaalisiin ja taloudellisiin hyvinvointikysymyksiin. Yhtä lailla kuin terveyden ja hyvinvoinnin määritelmät, ovat terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin edistämisen määritelmät keskusteluttaneet niin tutkijoita, asiantuntijoita kuin päättäjiäkin. Tätä olisi ollut hyvä hieman kuvata ja avata varsinkin, kun kirjassa keskitytään fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisen toimiin. Sosiaalista terveyttä kirjassa tarkastellaan pääasiallisesti käsitteen määrittelytasolla ja terveyden sosiaalisten ja aineellisten määrittäjien kautta.

Kirjassa kuvataan hyvin terveyden määrittämisen moniulotteisuutta ja sitä kautta myös terveyden edistämiseen tarvittavien toimien moniulotteisuutta. Kirjan osiossa II määritellään mitä fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja henkisellä terveydellä tarkoitetaan kattaen Maailman terveysjärjestön ja myöhemmän laajemmankin määritelmän terveyden osa-alueista. Osassa näistä luvuista on nostettu esiin ja kuvattu myös keskeisiä näkökulmia ja toimia terveyden edistämiseksi näillä osa-alueilla, mutta osasta kappaleista tämä puuttuu kokonaan tai jää hyvin pinnalliseksi. Keskeisten toimien esiin nostaminen näissä kappaleissa olisi sitonut tulevissa luvuissa kuvattuja terveyden edistämisen toimia ja keinovalikoimia paremmin yhteen määrittelyihin terveyden osa-alueisiin.

Terveyden edistämisen keskeinen tavoite on vaikuttaa yksilöön, yhteisöihin ja ihmisten elinympäristöön siten, että voidaan ehkäistä sairauksia ja muita terveyden haasteita sekä ylläpitää ja edistää hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.

Terveyden edistämisen toimilla tavoitellaan siis hyvää sekä yksilölle, että yhteisöille. Yksilön näkökulmasta terveyden edistäminen lisää mahdollisuuksia itsenäiseen arjessa selviytymiseen ja täysipainoiseen osallisuuteen yhteiskunnassa. Yhteisön näkökulmasta terveyden edistämällä voidaan osaltaan myös hillitä kustannuksia, jotka aiheutuvat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista, työ- ja toimintakyvyn laskusta sekä varhaisesta eläköitymisestä.

Terveyden edistäminen -oppikirjassa on huomioitu hyvin vaikuttamisen eri tasot. Kirjassa käsitellään yksilöön ja väestöön kohdistuvien terveyden edistämisen toimien tavoitteita, menetelmiä ja myös niiden arviointia. Terveyspolitiikan ja poliittisen ohjauksen merkitys on kuvattu selkeästi ja helposti ymmärrettävästi ja konkreettisesti esittäen esimerkkejä toimeenpanosta ja toteutuksesta. Elinympäristön vaikutuksia terveyden suojeluun ja edistämiseen on tarkasteltu niin elin- kuin toimintaympäristöjen, mutta myös laajemmin ilmastomuutoksen ja planetaarisen terveyden näkökulmista.

Yksilöihin ja väestöön kohdistuvien terveyden edistämisen ohjelmien ja interventoiden suunnittelusta ja yksilön terveyskäyttämiseen vaikuttamisesta on kirjassa erinomaiset luvut, joissa on selkeästi ja ymmärrettävästi tiivistetty keskeiset asiat alan teorioista, niiden pohjalta laadituista oppikirjoista ja aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta. Selkeät taulukot ja kuviot helpottavat asian hahmottamista ja jäsentämistä sekä toimivat tarkastuslistan tavoin suunnittelun ja toteuttamisen tukena.

On arvokasta, että kirjassa on huomioitu myös terveyden edistämisen prosessien ja vaikuttavuuden arviointi. Terveyden edistämisen vaikuttavuus ja varsinkin kustannusvaikuttavuus lienee yksi kiistellyimmistä aiheista varsinkin, jos sitä tarkastellaan laajempaan kuin vain yksilöön suuntautuvana toimintana. Väestötason terveyden edistämistä ei voi tehdä irrallaan muusta yhteiskunnallisesta kehityksestä ja tällöin sen arviointi on myös haasteellista. Mistä tiedämme mitkä yhteiskunnassa ovat lopulta olleet ne toimet, jotka ovat johtaneet terveyden parantumiseen? Mitä olisi tapahtunut, ellei näitä toimia olisi tehty? Mitä näiden toimien toteuttaminen on maksanut ja mitä terveyden kohentuminen on vastaavasti tuottanut? Vaikka asia ei ole yksinkertainen eikä helposti haltuun otettavissa, ei se

tarkoita sitä, etteikö toimintaa pitäisi pyrkiä arvioimaan sekä etsimään vaikuttavia ja jopa kustannusvaikuttavia keinoja terveyden edistämiseen.

Politiikkatoimien tasoja käsitellään kirjassa keskittyen kansalliseen poliittiseen ohjaukseen, mutta kuvaten ansiokkaasti myös valtakunnallisen, maakunnallisen ja kunnallisen tason terveyspoliittisen vaikuttamisen mahdollisuuksia. Kansainvälisten yhteisöjen ja toimijoiden merkitys niin sitoumusten kuin myös vapaamman yhteistyön ja alueellisten yhteisten ohjelmien kautta tuodaan hyvin esiin. Suomi on aina ollut myös aktiivinen toimija kansainvälisessä terveyspolitiikassa. Tästä on hyvänä esimerkkinä ”Terveys kaikissa politiikoissa” -lähestymistapa, jonka periaatteet hyväksyttiin Suomen aloitteesta EU:n terveysministeriöiden neuvoston tekemässä päätöslauselmassa jo vuonna 1999. Myöhemmin, vuonna 2006, Suomi otti ”Terveys kaikissa politiikoissa” -toiminta-ajatuksen EU-puheenjohtajuutensa terveystemaksi. Sekä Suomen omat toimet eri hallinnonaloilla tehtävässä terveyspolitiikassa, että Suomen toimijuus kansainvälisessä politiikassa käsitellään kirjassa konkreettisten esimerkkien kera. Tämän historian ymmärtäminen on tärkeää ajatellen nykykäytäntöjä mm. hallitusohjelmien laadinnassa ja toimeenpanossa.

Kuten kirjan toimittajat esipuheessaan toteavat, ovat myös terveyden uhat entistä enemmän globaaleja. Osaltaan siksi, että ihmisten liikkuvuus on lisääntynyt, tiedonkulku on nopeutunut ja maailman markkinat ovat entistä enemmän toisistaan riippuvaisia. Myös taloudellisten ja poliittisten liittojen, kuten EU:n, lainsäädäntö velvoittaa jäsenmaitaan yhteistyöhön ja yhtenevään toimintaan. Toisaalta globaalius korostuu myös siksi, että tieto ja ymmärrys erilaisten maailmanlaajuisten ilmiöiden ja muutosten, kuten ilmastomuutoksen, merkityksestä terveydelle on lisääntynyt. Vaikka keskittyisi ainoastaan terveyden edistämisen näkökulmiin, on aihe laaja sisältäen mm. epidemioiden ja pandemioiden torjunnan ja hillitsemisen, ilmastomuutoksen suorat ja epäsuorat terveysvaikutukset, luonnon monimuotoisuuden eli biodiversiteetin vähenemisen mukanaan tuomat terveyshaasteet ja kestävä kehityksen yhteydet terveyteen. Tarvittaisiin oma oppikirja paneutumaan tähän tematiikkaan. On kuitenkin hyvä, että tämäkin näkökulma on nostettu esiin Terveyden edistäminen -oppikirjassa.

Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen on Suomen terveyspolitiikan ja näin ollen myös sosiaali- ja terveysministeriön keskeinen tavoite. Ministeriön sivuilla kuvataan nämä erot joko eri sosiaaliryhmien välisiksi, alueellisiksi tai sukupuolten välisiksi eroiksi. Terveyden edistäminen -oppikirjassa käsitellään terveyden sosiaalisia määrittäjiä, sosioekonomisia terveyseroja ja palvelujen eriarvoisuutta, mutta pääasiallisesti yksilön sosioekonomisen aseman näkökulmasta. Myös kulttuurinen moninaisuus on huomioitu terveys- ja hyvinvointieroja synnyttävänä ja terveyden edistämisen tarpeita tuovana asiana. Sen sijaan alueellista eriarvoisuutta tai sukupuolten eroja terveydessä ei juurikaan käsitellä. Terveys-eroihin vaikuttamista käsitellään lyhyesti Terveyttä määrittäviä tekijöitä -osion luvuissa ja niihin viitataan myös joissain muissa erityisesti poliittisia toimia ja rakenteellisia keinoja käsittelevissä luvuissa. Aihe olisi tärkeytensä ja kansallisen merkittävyytensä vuoksi kaivannut ihan oman, vaikuttavia toimenpiteitä yhteen kokoavan luvun.

Nykylainsäädännön mukaan vastuu väestön hyvinvoinnista ja terveydestä sekä väestöryhmien välisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisesta on kunnilla ja hyvinvointialueilla. Kyse on myös monien päätöksentekijöiden päätöksistä ja toimijoiden tekemisistä ja samalla siitä, tuottavatko ne terveyttä edistäviä vai terveydelle haitallisia kasvu- ja elinympäristöjä. Terveyden edistäminen -oppikirjassa on kiitettävällä tavalla huomioitu niin fyysisen kuin kulttuurisen ja sosiaalisen elinympäristön terveysvaikutukset. Kirjassa tarkastellaan myös eri yhteisöjen kuten kuntien ja työpaikkojen roolia terveyden edistämässä. Käytännön keinoissa nostetaan esiin myös viestinnälliset keinot, digitalisoinnin mukanaan tuomat mahdollisuudet ja elinympäristön fyysinen suunnittelu kuten kaupunkisuunnittelu. Kyseisessä luvussa käytetään suunnitteluesimerkkeinä pöytäkattauksia, vaikka Suomesta olisi löytynyt konkreettiseksi esimerkeiksi erinomaisia terveyden edistämiseen tähtäviä kaupunkisuunnitteluhankkeita kuten Päijät-Soten Luontoaskel terveyteen -ohjelman kaupunki- ja ympäristösuunnitteluhankkeet tai Keski-Karjalan viisaan liikkumisen suunnitelma. Myös digitalisaation mahdollisuuksia kuvaavaan lukuun olisi voinut tuoda käytännönläheisempiä esimerkkejä digitalisaatiota hyödyntävistä ter-

veyden edistämisen toimista, joita Suomessa on kohtuullisen paljon kehitetty ja jopa tutkittukin.

Iahduttavaa, että terveyden edistämisen tutkimus on saanut kirjasta sivutilaa oman osion verran. Ilman tutkimusta ei olisi syntynyt näyttöä terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisen teorioista tai politiikkatoimien ja interventioiden vaikuttavuudesta. Meillä ei olisi myöskään epidemiologista pohjatietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja niiden keskinäisistä yhteyksistä. Kirjassa käsitellään määrällistä tutkimusta väestön terveydentilasta ja terveyteen vaikuttavista yhteiskunnallisista tekijöistä, terveyden edistämisen laadullista tutkimusta ja interventioiden arviointitutkimusta. Jäin kaipaamaan omaa lukua toimeenpano- eli implementaatiotutkimuksesta. Terveyden edistämisesäkin haasteena on kokeiluinterventioiden tulosten liudentuminen, kun kehitettyjä menetelmiä otetaan laajemmin käyttöön ja viedään arjen toimintaympäristöihin. Pienenä huomiona jäin ihmettelemään terveydenhuollon laadun tutkimuksen sisällyttämistä terveyteen vaikuttavien tekijöiden epidemiologiseen tutkimukseen.

Kirjassa on hausalla tavalla nostettu esiin myös eettiset kysymykset. Jokaisen osion lopussa on lyhyt pohdinta jostakin osion aihepiiriin liittyvästä eettisestä kysymyksestä. Terveyden edistäminen tulkitaan pääasiallisesti positiiviseksi ja myönteiseksi toiminnaksi. Jos terveyttä voidaan edistää, tehdään hyvää, kuten eettisessä toimintatavassa edellytetään. Terveyden edistämisen ajatellaan sisältävän myös paljon vähemmän arvovalintoja kuin mitä laajemmin terveydenhuollon toimintaan, kuten palvelujen priorisointiin, liittyy. Kuitenkin perusoikeudet, kuten yhdenvertaisuus, tasapuolisuus, tasa-arvo ja syrjimättömyys, ovat myös terveyttä edistävän toiminnan lähtökohtana. On hyvä, että kirjassa on nostettu esiin eettisiä näkökulmia, niin terveyden edistämisen toimien kohteena olevan yksilön, kuin myös toimijoiden näkökulmasta.

Kun kirjaa lukee oppikirjamaisesti kannesta kanteen, jää paikoitellen hieman vaivaamaan määrittelyjen epäyhtenäisyys ja se, ettei laajaksi ja kattavaksi suunniteltua kokonaisuutta huomioida ja hyödynnetä kaikissa osioissa ja luvuissa. Esimerkiksi Terveyden edistämisen toiminnan tasot -luvussa ja Terveyden edistäminen työpaikoilla -luvussa on siinä määrin toisistaan poikkeavat määrittelyt sekundaari- ja tertiaari-

preventiolle, että määrittelyjen perusteella olisi vaikea sanoa kumpi on oikea termi sairauden pahenemisen ehkäisylle. Duodecimin Terveyskirjaston lääketieteen sanastosta on löydettävissä vakiintuneet vieraskielisten termien selitykset. Toisena esimerkkinä osiossa II oleva kuvio terveyden ulottuvuuksien mallista, jossa ei ole lupulta kuitenkaan huomioitu henkistä terveyttä yhtenä ulottuvuutena, vaikka se on muutoin erinomaisesti käsitelty omana lukunaan kyseisessä osiossa.

Kaiken kaikkiaan on Terveyden edistäminen -oppikirja hyvä ja kattava kokonaisuus. Kirjan jäsentäminen selkeisiin osa-alueisiin ja niiden sisällä lukuihin, jotka ovat pituudeltaan sopivan lyhyitä perustiedoksi omaksuttavaksi, toimii hy-

vin. Lukujen alussa olevat yhteenvedot ja oppimistavoitteet auttavat lukijaa hahmottamaan kokonaisuuksia ja toimivat kertaamisen ja muistiin palauttamisen apuna. Kuvat ja taulukot ovat pääasiallisesti selkeitä ja havainnollisia ja syventävät tiivistä tekstiä. Tapausesimerkit keventävät hyvin asiapitoista kokonaisuutta, mutta samalla tuovat teoriaa käytäntöön. Taitto ja värikoodit sekä reunukseen selkeästi merkityt lukujen numerot auttavat kirjan hyödyntämistä myös hakuteoksena.

TIINA LAATIKAINEN

*Terveyden edistämisen professori*

*Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö*

*Itä-Suomen yliopisto*