**Terveydenhuoltomme tulisi puuttua asioihin ennaltaehkäisevästi – Esimerkiksi verenpainetaudin ensimerkkien havaitseminen ajoissa toisi potilaalle lisää huolettomia vuosia**

**Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestelyvastuu siirtyy kunnilta hyvinvointialueiden hoidettavaksi vuoden 2023 alussa. Pirkanmaan hyvinvointialue noudattaa Pirkanmaan maakunnan rajoja.**

Tammikuun aluevaaleissa äänestetään edustajat tulevan hyvinvointialueen valtuustoon päättämään siitä, miten nämä toiminnot tällä laajalla alueella tulevaisuudessa järjestetään. On pelätty, että raha ei riitä uudistuksen jälkeen toimintojen laadukkaaseen pyörittämiseen ja riski palveluiden heikentymiseen pienemmillä paikkakunnilla kasvaa.

Sairaudenhoito on pitkäaikaista ja kallista. Niiden ennaltaehkäisy on yleensä halvempaa. Lisäksi ennaltaehkäisy on yksilölle inhimillisempää. Uusien hyvinvointialueiden tulisikin keskittyä tulevaisuudessa vahvistamaan niin fyysisten kuin psyykkistenkin sairauksien ennaltaehkäisyä, jotta rahat riittäisi myös tulevaisuudessa ennalta arvaamattomien sairauksien hoitoon.

Ihmiset ovat aikuisiällä hyvin eriarvoisessa asemassa terveytensä osalta. Osa kuuluu työterveyshuollon piiriin ja heillä on säännölliset terveystarkastukset. Entä he, jotka eivät kuulu? Kuka kontrolloi heidän terveydentilaansa? Samoin eläköityneet? Täytyykö ihmisen ensin sairastua, jotta ovet terveyskeskukseen avautuvat? Alkavatko verenpaine- tai kolesterolikontrollit pyöriä vasta sitten, kun sairaus on jo kroonistunut? Vaikuttavampaa olisi näidenkin kansansairauksien osalta, jos terveydenhuoltomme puuttuisi asioihin ennaltaehkäisevästi. Jos esimerkiksi verenpainetaudin ensimerkit havaittaisiin riittävän ajoissa, voitaisiin terveysneuvonnalla saada tilanne haltuun ja potilaalle lisää huolettomia vuosia.

Julkiseen terveydenhuoltoon tarvittaisiin tietyn ikäisille ihmisille säännöllisiä terveystarkastuksia, kuten työterveyshuollossa tehdään. Näitä voitaisiin toteuttaa osittain esimerkiksi digitaalisilla kyselyillä, hoitajakäynneillä sekä laboratoriokokein. Tulosten avulla seulottaisiin riskiryhmäläiset tarkempiin terveystarkastuksiin, mahdollisiin lääkealoituksiin sekä elämäntapaohjauksiin. Tällä tavoin toimitaan jo muun muassa tiettyjen syöpien seulontojen osalta – miksi ei kansansairauksien?

Terveydenhuoltoalalla on laaja joukko erityisosaajia sairaanhoitajien ja lääkäreiden lisäksi. Aamulehti esittelikin aikaisemmin yhden pirkanmaalaisen hankkeen, jossa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn oli otettu mukaan fysioterapeutit. Selkäkivusta kärsivä potilasta ei ohjattukaan lääkärille vaan hän pääsi ensiksi fysioterapeutin konsultaatioon. Tämä antoi potilaalle ensiavun lisäksi itsehoito-ohjeet. Tarvittaessa fysioterapeutti olisi voinut lähettää potilaan lääkärin jatkotutkimuksiin, mutta useimmissa tapauksissa jo edellä mainitut toimet auttavat potilasta ja hän pystyy jatkossa itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa saamiensa liikuntaohjeiden noudattamisella. Lääkäriaika säästyi sitä akuutimmin tarvitsevalle ja potilas kuntoutui nopeasti työkykyiseksi.

Samaa periaatetta voitaisiin noudattaa monen muunkin sairauden alkuoireissa. Esimerkiksi sydänterveyteen vaikuttaa merkittävästi elintavat; terveellinen ruoka, liikunta ja riittävä lepo sekä stressin vähentäminen. Oikeanlaiset ohjaukset kohti terveellisiä elämäntapoja voisi antaa lisää terveitä vuosia monelle. Ruokailutottumuksien muutokseen voisi tarvittaessa motivoida ravitsemusterapeutti. Arkiliikunnan kannustajana tai oman liikuntalajin etsinnässä auttaa fysioterapeutti. Levon sekä stressinhallinnan merkityksestä kertoa esimerkiksi omahoitaja tai psykologi. Myös päihdeneuvontaa voisi tarjota aktiivisemmin ja tätä ammattitaitoa hyödyntää myös tupakasta vieroittautumiseen. Tupakointi aiheuttaa edelleen paljon kroonisia sairauksia sekä keuhkosyöpää ja näistä koituu iso lasku yhteiskunnalle. Yhdellä yhteydenotolla pitäisi kaikkien päästä oikea-aikaiseen hoitoon tai oikeanlaisen avun äärelle. Terveydenhuollon ammattilaiset osaavat lähettää potilaan tarvittaessa lääkärille, jos jostain vakavammasta asiasta nousee huoli.

Neuvoloissa on jo kymmenien vuosien ajan tehty ennaltaehkäisevää työtä lasten terveyden hyväksi raskauden ensimetreiltä aina kouluikään saakka. Pidämme tätä itsestään selvyytenä. Kouluiässä säännölliset terveystarkastukset jatkuvat kouluterveydenhuollon toimesta. Emme siis kyseenalaista ennaltaehkäisevän työn merkitystä lasten osalta, mutta eikö aikuisenakin ole oikeus vaalia terveyttä?

Näen sote-uudistuksen mahdollisuutena. Uusi aluevaltuusto aloittaa työnsä maaliskuussa ja valmisteltavia asioita riittää. Tulevaan valtuustoon tarvitaan päättäjiä, jotka eivät päivittele vaan ovat valmiita tarttumaan toimeen! Mielestäni aikuisten säännölliset terveystarkastukset olisi yksi tapa varmistaa, että rahamme riittävät tulevaisuudessakin laadukkaisiin sote-palveluihin. Ennaltaehkäisevä toiminta parantaisi myös elämänlaatua ja turvaisi laadukkaan vanhuuden.

**Leena Risku**

farmaseutti, asiakkuuspäällikkö

aluevaaliehdokas (keskusta)