

Litteraation numero: 103161/83
Tallenteen nimi: Hyva kysymys 26 master 1
Tallenteen kesto: 32 min
Litteroitu: Tutkimustie Oy 23.1.2023

Puhujien merkinnät: Matti Keränen
Terhi Koivumäki
Raisa Omaheimo
Pekka Puska

Muut merkinnät: (-) Pois jäänyt sana tai sanan osa
(--) Pois jäänyt jakso
(sana) Epäselvä sana tai jakso
[hakasulkeet]Litteroijan kommentti

Huomautukset: --

[musiikkia]

Matti: Tervetuloa kuuntelemaan *Hyvä kysymys* -podcastia. Tämä on podcast, joka auttaa tekemään parempia päätöksiä. Tässä jaksossa puhutaan lihavuuden stigmasta. Siitä, kun ei tee mieli mennä uimahalliin kuuntelemaan ilkeitä kommentteja tai olemaan tuijotusten kohteena. Tai siitä, kun saa lukea kerta toisensa jälkeen olevansa epidemian lailla leviävä kuluerä yhteiskunnalle. Tai kun ei kiinnostaisi enää kuunnella samaa laihdutusneuvontaa terveydenhoidossa. Lihavuuden stigma tarkoittaa, että lihavaan ihmiseen liitetään kielteisiä ja leimaavia ominaisuuksia. Sen ytimessä on laihduttamisen ympärillä käytävä painopuhe. Meillä on tapoja vähentää tätä stigmaa. Minä olen Matti Keränen.

[musiikkia]

Matti: Tervetuloa *Hyvä kysymys* -podcastiin Sydänliiton kehittämispäällikkö, väitöstutkija Terhi Koivumäki.

Terhi: Kiitos.

Matti: Sä olit mukana tekemässä Sydänliiton, Jyväskylän yliopiston ja Syömishäiriöliiton raporttia lihavuuden stigmasta. Sun omat kokemukset tästä stigmatisoivasta painopuheesta tulivat ensimmäisen kerran teini-iässä maajoukkueurheilussa.

Terhi: Joo, silloinhan en toki näistä asioista vielä oikeastaan ymmärtänytkään mitään, mutta jo sitä maailmaa kautta ehkä sain pienen aavistuksen siitä, minkälaisia tunteita voi esimerkiksi nuorena herättää se, että mä tosiaan olin nuorten maajoukkuevalmennuksessa yleisurheiluun liittyen. Suhteellisen nuorena sinne pääsin. Siitä todella on aika monta vuotta aikaa. Siihen aikaan totta kai mitattiin kaikkia liikuntaan liittyviä arvoja, nopeus- ja voimatestejä, mutta meillä myös mitattiin rasvaprosentti. Mä olin aina se, jolla oli koko leirin korkein rasvaprosentti. Siihen aikaan niin kuin muutkin testitulokset ne julkisesti käytiin lävitse yhteisessä palautetilaisuudessa. Kyllä se semmoiseen 15-vuotiaaseen nuoreen tyttöön, joka muutenkin ehkä vähän sen oman kehonsa kanssa oli kömpelö, jätti jälkensä, kun oli tunne siitä, että mun kehossa on jotain, mikä ei kelpaa ja muuta. Eli mä olen tosi iloinen, että tässä suhteessa on paljon tultu eteenpäin, mutta entistä enemmän ehkä se tuo mulla sitä vahvuutta tehdä tätä työtä, että meidän täytyy vielä paremmin tehdä, että me huomataan tämäntyyppiset tilanteet vielä paremmin.

Matti: Selvisikö sulle koskaan, minkä takia niitä mittauksia tehtiin ja minkä takia oli tärkeää käydä se kaikkien kesken läpi?

Terhi: Mä luulen, että siinä on aika paljon samaa, mitä ehkä edelleenkin yhteiskunnassa. Me ei kyseenalaisteta niitä. Se on ollut vain tapana. Tavallaan sillä on tietty arvo ehkä rasvaprosentilla, mutta vähän niin kuin tähän lihavuuden stigmaankin liittyen, että mitä se pelkkä tieto siitä asiasta tekee. Se pitäisi sítua juuri siihen, miten se vaikuttaa, mitä mä itse siitä ajattelen, mitä sille asialle voi tehdä, minkälaista tukea siihen saisi. Mä liittäisin sen vähän tähän samaan tilanteeseen kuin nyt, että edelleen me ajatellaan, että tämä nyt kuuluu ottaa puheeksi ja tämä kuuluu sanoa. Eikä pysähdytä ehkä miettimään, että miten meillä ehkä rakenteet ja prosessit ajavat meitä hyvin painokeskeiseen toimintatapaan, kun me voitaisiin oikeasti pysähtyä, että miksi me oikeastaan tehdään näin.

Matti: Sä olet tehnyt pitkän työuran terveydenhoidossa, ja sun tehtäviin on kuulunut neuvua ihmisiä muuttamaan elintapojaan, ruokailutottumuksiaan, parantamaan erinäköisiä arvoja mittausten perusteella. Miten tämä neuvonta vaikutti ihmisiin?

Terhi: Ensinnäkin on siitä lähdettävä, että mähän olen edelleen maailman paras antamaan ihmisille neuvoja. Siinä on jotain ihan hirveän palkitsevaa [naurahtaa], kun pääsee kertomaan ihmiselle, että

kun teet näin ja näin... Joskushan se meneekin maaliin. Se ihminen on vastaanottavainen, että hei kiva, kun kerroit. Mutta mitä enemmän sitä tuli tehtyä, mulla itsellä kävi yhden kerran, kun mittasin ihmisen kolesteroliarvoja ja siinä oli koko iltapäivä vastaanottoja. Neljältä kun lopetin, mä olin aivan poikki ja mulla oli suu aivan kuiva ja musta tuntui, että mä olin puhunut ne samat asiat. Siinä rupesi miettimään, että eihän tässä nyt ole mitään järkeä. Hyville neuvoille on paikkansa, mutta hyvien ongelma on se, että jos ihminen saa hyvän neuvon, kun hänelle tulee seuraava haaste, hän menee taas kysymään muilta sitä hyvää neuvoa. Ennemmin pitäisi saada se ihminen miettimään, että mitä tälle tilanteelle pitäisi tehdä. Eli kyllähän meillä jokaisella on tieto siitä, mitä me voitaisiin ehkä muuttaa, oli se mikä tahansa arjen valinta. Mä en usko, että kenelläkään se on siitä kiinni, etteikö me tiedettäisi, mitä meidän pitäisi tehdä.

Matti: Te kirjoitatte tässä raportissa, että lihavuuden käsittelyssä korostuu painopuhe ja yksilön vastuulla. Eli tarjolla on niitä todella hyvä neuvoja siitä, miten pitäisi laihtuttaa ja minkälaiseen painoon ihmisen pitäisi tähdätä. Siinä samalla lihavasta kehosta tulee ihmisen kykyjen mitta. Minkälaisia leimaavia ominaisuuksia lihavaan ihmiseen liitetään?

Terhi: Tässä mä toivoisin ensinnäkin, että meistä jokainen uskaltaisi vähän katsoa peiliin ja miettiä itse, mitä me yhdistetään lihavuuteen, lihavaan ihmiseen. Mä uskoisin, että kun me jokainen pysähdytään sen äärelle, meistä jokainen myöntää, että siellä on hyvin paljon ihmisen valinnan ulkopuolellakin olevia asioita, mutta se, mitä me ensimmäisenä niihin yhdistetään, on ihmisen omat valinnat liittyen yleensä liikkumiseen tai syömiseen. Kun oma tutkimusaihe liittyy nimenomaan sen vanhemman kokemukseen, kun oman lapsen paino nousee, sinne yhdistyy myös hyvin paljon sitä, että jos meillä on lihava lapsi, me tehdään heti tiettyjä oletuksia siitä vanhemmuudesta ja vanhemmasta. Se jos joku on erittäin satuttavaa, että joku lähtee kyseenalaistamaan sun vanhemmuuden taitoa, kun siinä ei ole kyse siitä missään nimessä. Ihan sama juttu lihavuudessa. Se ei voi olla näkymättä meidän kohtaamisessa, jos meidän taka-ajatukset lihavuuteen ovat hyvin tietynlaisia, mihin valitettavasti nyt tässä meidänkin hankkeessa, kun vähän seurattiin sitä uutisointia ja muuta, siellä tavallaan sanotaan, että yhteiskunnalla on tärkeä rooli ja sitten kuitenkin kaikki keinot, mitä tarjotaan, viedään sinne yksilötasolle. Ihmisen pitäisi tehdä näin ja vanhemman pitäisi tehdä näin. Vielä enemmän pitäisi nimenomaan kiinnittää huomiota siihen, että saavatko ne ihmiset sitä apua, mikä on meidän terveyden tasa-arvo, toteutuuko se oikeasti, miten paljon ihmisillä on resursseja ja mahdollisuuksia saada sitä apua. Köyhyyteen liittyvät kysymykset, tasa-arvoon liittyvät kysymykset. Nämä jäävät edelleen hirveän vähälle huomiolle.

Matti: Niin, se lähtökohta on, että niskasta kiinni ja reipastu. Ylös, ulos, lenkille. Tämä on yksinkertainen ratkaisu, että sun pitää vain laihtua. Miksei se toimi?

Terhi: Joo. Mä koen tuon kauhean epärealistisuuden siinäkin mielessä, että meillä on paljon ihmisiä, jotka ovat oikeasti onnistuneet montakin kertaa laihtumaan. Ja sitten me huomataan, että se ei välttämättä kuitenkaan... varsinkin jos se paino tulee takaisin, niin kuin se valitettavan usein tulee. Se painon jojoiluhan on vielä haastavampaa. Sitten kun se keskustelu jää usein sille tasolle. Meidänkin yhdessä pajassa kävi niin, että eikö sitä saa yhtään sitten syyttää, jos se oikeasti syö itsensä huonoon kuntoon, että eikö tässä saa yhtään syyllistää. Mä aina pysäyttäisin tämän siinä vaiheessa,

että mitä se syyllistäminen vie sen ihmisen tilannetta eteenpäin ja pitäisikö meidän nähdä sen taakse, että miksi se ihminen tekee niin, että hän valitsee tuotteita, jotka eivät ole hänen terveydelleen hyväksi. Eli juuri se, että taas me ollaan tarjoamassa tavallaan keinoksi sitä just, että ota itseäsi niskasta kiinni, ja meillä ei ole minkäänlaista halukkuutta, keinoa nähdä, miksi hän toimii, miten hän toimii ja siihen tuoda sitä tukea.

Matti: Tämä esimerkiksi vaikuttaa lihaviin ihmisten sosiaaliseen statukseen, kirjoitatte raportissa näin. Sillä on vaikutuksia esimerkiksi työmarkkina-asemaan. Minkälaisia?

Terhi: Tästä on ihan tutkimusnäyttöäkin, että ihmisen kehon paino saattaa määritellä jopa työnsaantia. Meillä on selkeästi tutkimusnäyttöä, että sulla on korkeampi paino, sun työllistymismahdollisuudet ovat huonommat, että kyllähän tässä on myöskin kyse ihan tasa-arvosta. Yhdessä pajassa meillä juuri mietittiin esimerkiksi näitä kustannuksia, että jos ihminen tavallaan on osasyöllinen siihen lihavuuteen, pitäisikö siinä kuitenkin näitä kustannustekijöitä miettiä. Näitä keskusteluja ei esimerkiksi käydä ihmisten kanssa, jotka harrastavat vaikka semmoista liikuntaa, joka voi tuoda vähän rasitusvammoja tai muuta. Miten ne yhdistyvät aina tämältyyppeisiin asioihin, eli juuri se, että tämä ei todellakaan ole mustavalkoinen asia.

[musiikkia]

Matti: Terveystenhoidossa tämä laihduttamiseen tähtäävä painopuhe on miltei ammattivelvollisuus. Tämän hankkeen aikana havaitsitte, että alan ammattilaiset tarvitsivat uusia tapoja käydä tätä painokeskustelua ilman, että siinä on tätä leimaavaa tai syyllistävää sävyä. Kuunnellaan tähän liittyvä hyvä kysymys, joka me saatiin Raisa Omaheimolta. Hän on kirjailija ja läskiaktivisti, jolta tuli viime vuonna kirja *Ratkaisuja läskeille*.

Raisa: Terveysten- ja sairaanhoidossa tunnutaan ajateltavan, että lihavuuden puheeksi ottaminen on tärkeä osa potilaan hoitamista. Joku kummallinen ajatus siitä, että siellä vastaanotolla tälle lihavalta potilaalle selviäisi, että hän on lihava ja siitä alkaisi sitten joku myyttinen matka kohti terveempää elämää. Millaisilla toimilla tätä uskomusta saataisiin höllennettyä ja voitaisiin tukea lääkäreitä ja sairaan- ja terveydenhoitajia kohti painoneutraalia potilaan kohtaamista? Entä millaisia haasteita tässä työssä on?

Matti: Miten vastaat Omaheimolle?

Terhi: Erittäin hyvä kysymys. Itse kun tulen tuolta terveydenhuollon piiristä, joutunut ja saanut tätä asiaa paljon pohtia, koska pakko myöntää, että myös itse olen omalla toiminnallani aikanaan toiminut lihavuuden stigmaa lisäävästi. Jos mä aloitan siitä, että mä aidosti oikeasti uskon, että terveydenhuollossa kun se paino otetaan puheeksi, tavallaan se tarkoitus meillä on kaikilla hyvä: sen ihmisen parempi terveys. Mutta pakko meidän on myöskin hyväksyä, myöntää ja katsoa peiliin ne

tavat, millä me on toimittu, eivät kyllä asiakkaan näkökulmasta aina olleet oikeita. Siinä on huolehdittu sen ammattilaisen turvallisuuden tunteesta, että olen ainakin sanonut, kun se pitäisi kääntää nimenomaan niin, että jos mä otan tämän puheeksi, mitä se sille asiakkaalle tekee. Tämä huomio juuri, että kenelle aikuiselle me tuodaan uutena tietona se, että hänen paino on noussut, eli mikä on se lisäarvo, mitä me tuodaan. Tämä on mun lempiaiheeni, mutta mä jotenkin haluaisin ajatella, että tämä on kovin yksinkertaista. Kun se ihminen tulee, me oikeasti pysähdyttäisiin, me kuunneltaisiin. Eikä tehdä itse minkään aikaisempien diagnoosien, tulosten, painon suhteen minkäänlaisia oletuksia, vaan pysähdytään, että mikä se on, mihin sä tällä hetkellä tarvitset sitä apua ja mitä hän itse ajattelee. Ilman muuta voi kysyä, että mitä sä itse ajattelet tästä painostasi, haluatko sä, että siihen puututaan tai haluatko sä siihen tukea, haluatko siihen apua. Mutta jos ihminen tulee jonkun ihan muun asian takia, kyllä mä koen, että se on hyvin väärin, että hänet pakotetaan siinä hetkessä myös puhumaan siitä painostaan. Mä näkisin, että painoneutraaliuteen me päästään sillä, että me siirryttäisiin siitä painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen. Eli mietitään sen ihmisen kokonaisuutta: Mikä häntä auttaisi jaksamaan paremmin. Mitä hän itse kokee, että hänen hyvinvoinnissaan on semmoista, jota parantamalla hänen jaksaminen menisi eteenpäin. Siinä, että meidän rakenteetkin valitettavasti ajavat hyvin paljon siihen painokeskeisyyteen, me tarvittaisiin uudistumista, mutta ihan yhtä lailla mä koen, että meillä terveydenhuollossa on oikeus saada välineitä siihen, että me opitaan toimimaan oikeammalla tavalla painon suhteen.

Matti: Niin, et painon mittaaminen ja laihduttamiseen kehottaminen on aika houkuttelevaa, koska se on yksinkertaista, se on tehokasta ja nopeata. Minkälaisia haasteita terveydenhoitoalalla on muuttaa tätä puhetapaa tai mistä se johtuu?

Terhi: Se varmaan johtuu juuri siitä, että se on tavallaan semmoinen mitattava asia. Sehän on myös ehkä ihmiselle itselleen aika palkitseva. Se on semmoinen konkreettinen tavallaan heti näkyvä asia. Mutta mä aina haluaisin pysäyttää myös siihen, että jos se on se mittari, jolla lähdetään, ollaanko me valmiita sitten hyväksymään, että se painon pudotus voi tullessaan tuoda myös asioita, jotka eivät vie sen ihmisen hyvinvointia eteenpäin. Mitäs jos hänen ruokasuhte tai kehosuhde lähtee menemään vinoon sen takia, että hän vain miettii, että pitää laihtua? Mitä jos se paino putoaa ja nouseekin takaisin ja se tuo entistä huonompia tuloksia? Mehän tarvitaan ehdottomasti lisää mittareita, millä me voidaan miettiä sitä ihmisen hyvinvoinnin edistymistä. Sehän ei ole yhtä ehkä näkyvää tai tehokasta, jos me voidaan todeta, että hei nyt mä olen nukkunut paremmin tai mä kone, että mun voimavarat ovat paremmat. Mä syön monipuolisemmin. Mulla ei ole yhtä pitkiä taukoja syömisissä. Nämä pitäisi nostaa paljon tärkeämpään rooliin kuin se yksittäinen paino. Mä uskon ja luotan, että näihin ollaan kiinnittämässä enemmän huomioita, mutta ne tulisi nostaa jopa painon ohitse sen hyvinvoinnin mittarina.

Matti: Niin, mainitsit tuossa, että laihduttaminen voi itse asiassa heikentää ihmisen hyvinvointia. Onko tämä lihavuuden stigma itsessään terveysuhka?

Terhi: Kokemus lihavuuden stigmasta tuo samantyyppisiä terveyshaittoja, mitä ajatellaan, että lihavuudesta tulee. Eli kyllä. Se, että me löydettäisiin keinoja ihmisen hyvinvointia parantaa niin, että hänelle ei tule tunne, että mun keho ei kelpaa, mun keho on jotenkin vääränlainen, mä olen

kustannuserä. Se tuo tullessaan jo semmoisia vaikutuksia, jotka eivät ole tavallaan sen ihmisen terveydelle hyväksi. Mä en myöskään halua ajatella, että me ei voitaisi mennä semmoiseen yhteiskuntaan, etteikö voisi ajatella, että se painon pudotus on joskus tarpeellista ja tärkeätä. Eli mä toivoisin, että me ei lähdetä myöskään vastakkainasetteluun, että siitä tehdään joku kielletty asia. Mä ehkä peräänkuulutan sitä, että sen ihmisen kanssa yhdessä mietittäisiin, mikä se olisi se asia, mikä hänen terveyttään edistäisi. Ja jos yhdessä päädytään siihen, että ihminen itsekin kokee, että jos mä sen muutaman kilon pudottaisin, mun terveystarvot ja jaksaminen parantuisivat, sen jälkeen oikeasti se tärkeä työ alkaa, että miten se tehdään oikealla lailla, että me vältetään laihdutukseen muuten ehkä liittyviä negatiivisia vaikutuksia. Hän saa siihen avun ja tuen, ja siihen rinnalle kuitenkin nostetaan nämä muutkin hyvinvoinnin mittarit, sillä jos se paino ei laskisikaan, mutta me huomataan, että muuten tilanne on parantunut, siitähän täytyisi oppia iloitsemaan paljon enemmän kuin tällä hetkellä tehdään.

Matti: Tämä keskustelu on aika kärjistynyttä ja herättää paljon tunteita. Yksi areena, missä tätä kärjistynyttä käydään, on media. Raportissa nostatte media-alan yhdeksi keskeisimmistä paikoista, missä lihavuuden stigmaa voitaisiin myös vähentää. Minkälaista mediaa te tässä selvityksessä tutkitte?

Terhi: Me tutkittiin uutisotsikoita, uutiskuvia lihavuuteen liittyen. Tehtiin hyvin pieni media-analyysi. Tokihan meillä on myös ihan tutkimusta siitä, että mediassa lihavuuteen liittyen ne yksilöön liittyvät syyt ovat hyvin vahvasti esillä. Enenevässä määrin näkee niitä yhteiskunnallisia syitä, mutta tässä meidän hankeaikana, kun selviteltiin ja katsottiin näitä uutisointia ja kuvituksia, otsikothan ovat hyvin raflaavia. Ja tästä kun keskusteltiin media-alan työpajassa, he itsekin myöntävät, mutta jotenkin kokevat, että se on vähän tällainen lainalaisuus sillä alalla, että he tarvitsevat niitä niin sanottuja klikkiotsikoita, että se ohjaa sitä. En ole itse media-alalla, mutta mä haluaisin tämän kyseenalaistaa, että onko se oikeasti näin, että tälle ei mahdeta mitään. Toinen ihan selkä puute on, että kun mietitään sitä kuvitusta, heillä ei ole tiedossa tavallaan semmoisia eettisiä kuvituskuvia lihavuuteen. Se ajaa heidät vähän siihen, että otetaan nyt tuo. Hyvin tyypillistä on kuvata lihavuutta ihmiskeholla, josta puuttuu pää, mielellään keskivartalo näyttäytyy ja pahimmillaan parhaimmillaan yleensä kädessä on jotain epäterveelliseksi miellettyä tuotetta, jolla alleviivataan oikein niiden oman syyn alleviivausta. Missä ovat ne kaikki kuvat liikkuvista, iloisista, elämäänsä tyytyväisistä lihavista ihmisistä? Miksi sen tarvitsee olla hyvin tällaista sairauskeskeistä? Mä kuitenkin väitän, että sekä media että sosiaalinen media muokkaavat meidän ajatuksia tahtomattamme. Toki mä meille kuluttajille kanssa lykkään vastuuta. Onko meidän pakko mennä klikkaamaan niitä? Jos ei niitä raflaavia otsikoita klikata, se luo painetta niiden muuttamiseen.

Matti: Kirjoitatte raportissa, että tyypillinen lihavuutta käsittelevä uutinen on negatiivinen ja pelotteleva. Tällä hetkellä puhutaan esimerkiksi lihavuusepidemiasta, eli lihavuus on kulkutauti, joka leviää hallitsemattomasti Suomessa. Yksi esimerkki oli tässä syksyllä Hesari otsikoi uutisen, kuinka lihava maksaa yhteiskunnalle 620 enemmän vuodessa kuin niin sanotut normaalipainoiset. Tämä ristiriita lihavuuden aiheuttamien kustannusten ja kehopositiivisuuden välillä on aika suuri tällä hetkellä. Miten tätä ristiriitaa voisi purkaa?

Terhi: Mä toivoisin, että siinä ensinnäkin päästäisi juuri niin kuin sanoit näistä ehkä vastakkainasetteluista. Meillä jokaisella on ehkä oma tapamme ymmärtää kehopositiivisuus. Ja mä jotenkin ajattelen sillä tiedolla, mitä mä olen tavallaan kerryttänyt, kehopositiivisuuden perusajatus on se, että jokaisella tulee olla oikeus nauttia omasta kehostaan ja kokea, että se on hyväksytty. Mun mielestä silloin tässä ei voi olla mitään väärää. Siellä on toki tavallaan annettu ymmärtää, että osa tulkitsee kehopositiivisuuden niin, että sä voit syödä ja tehdä ihan mitä vain, ei mitään väliä. Mä en tiedä, mistä tämmöinen lähtee, kun musta nimenomaan sen kehopositiivisuuden viesti on juuri se, että meillä kaikilla on samanlainen arvo kehona ja ihmisenä ja meidän kaikki toiminta pitäisi rakentua sen varaan, että siellä ei piiloviestinä ole, että sitten sä kelpaat, kunhan. Tässä meillä on ehkä arvokeskustelun paikka, koska mä taas ajattelen, että nimenomaan lihavuuden stigmatutkimuksella on voitu tuoda esille niitä epäkohtia, mitkä liittyvät siihen, että oletetaan, että se laihtuminen on ainoa tapa, joka ihmisen terveyttä vie eteenpäin. Ja nyt kun me on nähty, minkälaisiin terveysvaikutuksiin se ihmiset ajaa, kun tulee se tyytymättömyys omaan kehoon: vältellään lääkäriin menoa, liikuntapaikkoihin menoa. Musta nimenomaan tämä lihavuuden stigmatutkimus on tuonut sitä, että meille toivon mukaan tulee lisää ymmärrystä, että jos me siirryttäisiinkin painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen, siinä hyötyvät kaikki.

Matti: Niin, tutkimukset ovat osoittaneet, että lihavat kohtaavat epäasiallista kommentointia ja kaikkennäköistä ilkeilyä ja naureskelua nimenomaan liikuntaharrastuksissa. Raportissa nimeättekkin liikunta-alan median ja terveydenhoidon lisäksi yhdeksi paikaksi, missä lihavuuden stigmaa joko vahvistetaan tai vähennetään. Kun sitä vähentämisen keinoa etsitään liikunta-alalta, mistä olisi aloitettava?

Terhi: Onko meillä aidosti turvallisia paikkoja kaikenkokoisille liikkua ja onko sitä pysähdytty miettimään? Ollaanko me valmiita muokkaamaan meidän toimintatapoja, rakenteita niin, että on muutakin kuin juhlapuheissa se, että olin mä, minkä kokoinen tahansa, mulla on oikeus tulla liikkumaan. Välineet ovat semmoisia, että mä voin turvallisesti liikkua. Se tila on semmoinen, että mä en joudu ajattelemaan, että kelpaanko tänne. Se lähtee ihan tämäntyyppisistä asioista. Kyllä me jälleen sinne asenne- ja arvomaailmaan mennään. Se meillä olikin yksi tulos tässä meidän hankkeessa, että meillä kaikilla ihmisillä, oltiin me sitten ammattilaisina tai muuten, meille pitäisi antaa enemmän keinoja, ja mahdollisuuksia nimenomaan siihen omaan arvotyöskentelyyn. Toiset ovat siihen valmiimpia kuin toiset, mutta mä uskon, että mitä enemmän sitä tehdään, sitä enemmän siitä puhutaan, sen enemmän me saadaan ihmiset hoksaamaan, että tuo ei ole mikään uhka mulle, että mä vähän katson, miten mä ajattelen tai puhun lihavuuteen liittyvistä asioista. Tuo on enemmän mulle mahdollisuus. Ainakin terveydenhuollossa kun nähdään se mahdollisuus, kun mä tässä kehityn, mä pystyn paremmin auttamaan sitä asiakastani, mä kyllä luotan, että se lähtee.

[musiikkia]

Matti: Yksi keskeinen areena tässä lihavuuden stigman kokonaisuudessa on päätöksenteko. Suomessahan tämä ylipaino- ja lihavuuskeskustelu laajeni 70-luvulla, ja aika nopeasti julkinen valta alkoi puuttua ihmisten elintapoihin ja ruokavalioon. Yksi tällainen oli niin sanottu Pohjois-Karjala-projekti. Sen tavoitteena oli puuttua alueen väestön ruokailutottumuksiin. Etenkin rasvan käyttöä

pyrittiin suitsimaan siinä. Sitä projektia johti Pekka Puska. Hän on ollut yksi suomalaisen ravinto- ja painokeskustelun mielipidevaikuttajista siitä lähtien. Kuunnellaanpas hänen hyvä kysymys tähän väliin.

Pekka: Suomalaisista kaksi kolmasosaa on ylipainoisia ja noin joka viides lihava, mikä aiheuttaa paljon sairastavuutta, terveyspalvelun käyttöä ja sote-kustannusten kasvua sekä tietysti monia ongelmia asianomaisille. Vaikka ihminen voi itse paljon vaikuttaa painoonsa, on se usein aika hankalaa. Viime aikoina on ajoittain kritisoitu lihavuudesta puhumista, mutta eikö asiantuntijoiden olisi tärkeä sekä potilaille että väestölle jakaa pätevää tietoa ja ohjausta asiasta? Kun yksilön lisäksi ruokaympäristöllä on erittäin tärkeä vaikutus väestön lihomiseen, siihen vaikuttaminen on tärkeää muun muassa terveysverolla. Kannatatteko tällaisia terveysveroja ensiksi ehkä runsaasti sokeria sisältäville tuotteille? Vero nostaisi hintaa, vähentäisi kulutusta, ohjaisi teollisuutta ja valtio saisi lisää tuloja. Mikäli kuluttaja ei tällaisia käytä, se ei vaikuttaisi hänen elinkustannuksiinsa.

Matti: Minkälaisia ajatuksia Puskan esittämä terveysvero herättää?

Terhi: Siinä oli montakin kohtaa, mihin mielellään ehkä kommentoin. Aloitetaan siitä terveysverosta. Kaikki ne keinot, jotka ohjaavat tavallaan yhteiskunnan miettimään keinoja, joilla me voidaan ehkä taata enemmän ihmisille mahdollisuuksia koostaa se ruokavalio ehkä terveyden kannalta paremmaksi, ovat hyviä. Eli siinä mielessä terveysverolla on järkeä. Nimenomaan, että ohjataan taloudellisesti ihmisiä tekemään valintoja. Meillä on paljon myöskin tällaista tuuppaustoimintaa, eli kun mennään vaikka ruokalaan, siinä on ekana kasvokset ja vihannekset. On paljon semmoista, mitä nimenomaan voidaan tämäläisillä tehdä. Se, mitä mä toivon, että ei tule tapahtumaan, että meillä jossain vaiheessa tulisivat jotkut varoitusmerkit näihin epäterveelliseksi miellettyihin tuotteisiin, koska se taas mun mielestä ohjaa ihmisiä ruokasuhteen näkökulmasta väärään suuntaan. Aina kun mä syön jotain, siinä on kauheat hälytysmerkit, jolloin mulla on hirveän huono omatunto kun mä tätä syön, koska tasapainoiseen ruokaan kuuluu kaikki. Suomessa toki on Sydänmerkki, joka taas on mun mielestä erinomainen, koska se nimenomaan kertoo sen, mikä on se hyvä tuote. Huono omatunto syömisestä suhteen mun mielestä ei ole tie, joka tuo terveyden kannalta, hyvinvoinnin kannalta järkeviä valintoja. Sitten tämä toinen, mitä Pekka Puska sanoi, että eikö meillä ole jotenkin velvollisuus tai pitäähän antaa sitä pätevää tietoa. Tämä on juuri ehkä tämä, mistä juuri keskusteltiinkin juuri näin, että kenen kannalta pätevää. Mä lähtisin haastamaan ehkä ekana sitä. Jos se tieto, minkä mä koen ammattilaisena, että on pätevää, ei toimi sen ihmisen arjessa tai jopa vie hänen tilannettaan huonompaa, onko se sitten oikein. Pätevän tiedon antamisessa on pelkona se, että me... Mä käytän vertauskuvaa. Me heitetään ihminen kylmään mereen, että nyt sä tiedät, mikä sun tilanne on. Ilman sitä pelastusrengasta. Eli pätevä tieto kyllä, mutta sehän ei yksin riitä. Meidän täytyy aina varmistaa, että sillä ihmisellä on se kokemus siitä, että hän voi tälle tiedolle jotain tehdä. Terveystieteissä nyt on paljon luettu näistä resurssivaikeuksista. Mä jopa uskallan sanoa näin, että jos ei sulla ole tarjota mitään tukea sen tiedon rinnalle, sulla ei ole mitään konkreettista apua antaa muuta kuin se, että nyt tämä lihavuus tulee aiheuttamaan sulle tätä, se on mun mielestä jopa eettisesti väärin.

Matti: Ja se auttaminen ei ole kehoitus laihduttamiseen. Pitäisi keskittyä vahvistamaan sitä, mikä on jo hyvää.

Terhi: Ihan tutkimusnäytön mukaan kun ihminen kokee onnistumista, pystyvyyttä, se ruokkii halukkuutta tehdä vielä uusia asioita. Mutta tässä kuten sanoit, meillähän on pitkät perinteet ainakin Suomessa siihen, että kun me itse mietitään tai ollaan menty aikaisemmin terveydenhuoltoon, siellä on kiinnitetty huomiota, että mikä on pielessä, mitä pitäisi korjata. Silloinhan se toimii, kun on ihminen jo valmiiksi, että hei tämän haluan tehdä muuta. On toki niitä ihmisiä, joille se toimii, mutta mä väitän, että suurimmalla osalla muutokset ruokailuun tai liikuntaan liittyen eivät ole kiinni siitä, ettenkö mä haluaisi niitä tehdä tai mä en tietäisi, mitä tehdä tai mä en ehkä osaisi. Pohjois-Karjala-projektissa oli niin paljon ihan tiedollistakin puutetta. Silloin sille oli erilainen tilaus, mutta nykypäivän ihmiset, jotka saavat sen tiedon mistä vain, toki väärää tietoa, terveyden lukutaitoa voidaan kehittää, mutta edelleen mun mielestä ongelma ei ole se, että se tieto on se puuttuva asia, mikä ihmisen saa muuttumaan. Se on todennäköisesti siitä kiinni, että mä en yksinkertaisesti ehdi, mä en jaksa, mä en pysty. Ja niihin meidän pitäisi enemmän antaa sitä apua ja tukea.

Matti: Teillä on tässä raportissa selkeä viesti päättäjille. Se on se, että paino kuuluu syrjintäperusteeksi yhdenvertaisuuslakiin. Miten painon lisääminen syrjintäperusteeksi parantaisi lihaviiden ihmisten asemaa?

Terhi: Muissa maissa on kanssa aika vähän ihan lain perusteella tätä, mutta meillä on esimerkiksi Islannista Reykjavikista mallia, kun tavallaan se on nostettu sinne. Sanotaanko, että me uskotaan, että kun se päätöksenteolla, lainsäädännölläkin nostettaisiin, se loisi painetta sille, että meidän jokaisen täytyisi miettiä, onko meidän toiminta tämän lain puitteissa sellaista kuin sen kuuluisi olla. Mä uskon, että se pakottaisi miettimään vielä enemmän, miten meidän pitäisi kehittyä, jotta tämä kohta siitä laista toteutuu. Onko meillä jotain toimintatapoja, joissa kooltaan isompaa ihmistä kohdellaan eri lailla ja jos on, mitä sille voi tehdä, mitä sille pitäisi tehdä.

Matti: Minkälaisia muita toimenpiteitä raportissa nostatte esiin?

Terhi: Näitä työpajoja pidettiin tämän hankkeen aikana, niin ihan selkeä on ihan siis tiedon lisäämiselle. No, mä olen sanonut, että se tieto itsessään ei tuo ratkaisua, mutta se tieto auttaa sua ymmärtämään. Ja kun sitä tietoa lisää, keinoja sille, miten mä vien tämän tiedon siihen omaan arkeeni, eli niitä prosesseja, rakenteita korjata. Mua itse terveydenhuollon ammattilaisena vähän harmittaakin, että tavallaan me tiedostetaan tämä haaste ja meitä ihan oikeutetusti vaaditaan tekemään toisella lailla, mutta ihan yhtä lailla mekin ansaitaan niitä välineitä, joilla me voidaan toteuttaa uudenlaista tapaa, ettei siellä ole ne vanha järjestelmät, jotka ajavat meidät toteuttamaan toista. Ja sitten niitä keinoja ja mahdollisuuksia kannustavasti laittaa meidät itse pohtimaan, että mitäs mä tästä ajattelen. Mä en usko tässäkään siihen, että me syyllistetään mitään tahoja, että se veisi eteenpäin. Vaan enemmänkin se, että tiedon lisäyksellä me huomataan, että mä oikeasti haluan kehittyä tässä. Se on mun mielestä se tapa, millä päästään eteenpäin.

Matti: Kiitos keskustelusta Sydänliiton kehittämispäällikkö, tutkija Terhi Koivumäki.

Terhi: Kiitos.

[musiikkia]

Matti: Tässä jaksossa käsiteltiin valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisemaan raporttia Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta, lihavuuden stigma ja sen vähentäminen. Raportti julkaistaan helmikuussa valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan verkkosivuilla osoitteessa julkaisut.valtioneuvosto.fi. Kiitos kun kuuntelit. Ensi kertaan.

[musiikkia]