

LSV- TIEDOTE

Vol 40, 2022 n:o 2

Lääkärin sosiaalinen
vastuu

LSV
40
vuotta

Kehitys-
yhteistyön
ennätysvuosi
2023

s. 3 *Pääkirjoitus*

s. 4 *Puheenjohtajalta: Venäläinen ei ole Venäjä*

Järjestö

s. 5 LSV:n uusi taluspäällikkö esittäytyy

s. 6 40-vuotiaasta LSV:tä juhlittiin syystunnelmissa

Kehitysyhteistyö

s. 9 Hyviä kuulumisia Beninistä

s. 10 Ulkoministeriön tuki LSV:n laadukkaalle kehitysyhteistyölle sai jatkoa

s. 12 *Rauha: Pohjoismaista yhteistyötä ydinaseita vastaan*

s. 14 *Yhteiskuntarauha: Oletko jo tutustunut KUU-hankkeeseen netissä?*

s. 17 *Terveyspolitiikka: Ryhmäterveysneuvonnalla lisätään paperittomien tietoa omasta terveydestä*

Ympäristö

s. 18 Miten vahvistetaan henkistä kriisinkestävyyttä?

s. 20 Ilmastolääkäreiden eduskuntavaalitavoitteet 2023

s. 22 *Asiantuntijalta: Lääkäri vaikuttajana somessa*

s. 24 *Opiskelijalta: Korvapuusteja ja kroatialaisia suukkoja*

s. 26 *Näkökulma: Uuden äärellä*

s. 28 *Syyskokouskutsu*

LSV-TIEDOTE 2/2022 ISSN 0780-119X (Painettu) ISSN 2342-3404 (Verkojulkaisu) Vol 40, n:o 2

Julkaisija: Lääkäriin sosiaalinen vastuu ry Päätöimittaja: Line Kurki

Taitto: Heidi Nurmi Etu- ja takakannen kuva: Heidi Saarinen



Tuettu Suomen
kehitysyhteistyövarain



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU
LÄKARES SOCIALA ANSVAR



Painotuote
4041 0949

Vanhoja ja uusia rautoja tulessa

Syksy on pitkällä ja LSV:n neljäskymmenes toimintavuosi lähenee loppuaan. Pitkästä aikaa pääsimme lokakuussa kokoontumaan juhlimaan järjestöä seminaarilla, jossa käsiteltiin ajankohtaisia teemoja ydinaseiden aiheuttamasta uhasta koronapandemian globaaleihin vaikutuksiin terveysjärjestelmiin ja ilmastokriisiin herättämiin tunteisiin. Aiheet heijastavat maailman epävakaata tilannetta ja viimeisten vuosien monenlaisia globaaleja haasteita, mutta keskustelussa nousi esille vaikuttamisen halu ja mahdollisuudet.

Tähänkin tiedotteeseen mahtuu hyviä uutisia ja tapoja vaikuttaa. Ilmastolääkärit ovat valmistelleet eduskuntavaaliteemansa vuodelle 2023 ja LSV:n rauhantoiminnan pohjoismaiset sisärjestöt tukevat toisiaan ydinasevastaisen vaikuttamistyön lisäämisessä. Instagramista tutut kollegat **Hibo**

ja **Ibrahim** kertovat kolumnissaan vaikuttamisesta sosiaalisen median kautta. Kehitysyhteistyössä vuodesta 2023 on tulossa LSV:n hankevolyymin ennätysvuosi kevään onnistuneen Ulkoministeriön hakukierroksen myötä. Työpäivä maailmalle -kampanjan laboratoriodiagnostiikkaa edistävä hanke Beninissä on ollut tällä kaudella aivan erityisen onnistunut, ja sen tulokset ovat ylittämässä asetetut tavoitteet. Jatkohankkeeseen haetaan mukaan uusia vapaaehtoisia.

Jos siis olet vaikuttamiskanavaa vailla, tule mukaan edistämään LSV:ssä sydäntäsi lähellä olevaa asiaa! Tervetuloa syyskokoukseen tutustumaan muihin aktiiveihin!

Line Kurki

Kuva: Heidi Saarinen



Venäläinen ei ole Venäjä

40-vuotiaan LSV:n toimintaa suunniteltiin jo vuonna 1981 Siuntiossa järjestetyssä symposiumissa. Samassa kunnassa lapsuudenkotini julkisivusta voi löytää kyrillisin kirjaimin kaiverrettuja nimiä. Paikallinen vanhempi sukupolvi kertoi leikkineensä pienenä Porkkalan parenteesin päätyttyä autioksi jääneessä talossa, ennen kuin se remontoitiin taas asuttavaksi.

Lapsena tiedostin venäläisvihaan, joka vallitsi tällä Neuvostoliiton vuosina 1944–1956 hallitsemalla alueella. Se tuntui kuitenkin nopeasti lievittyvän vuosien saatossa ja sukupolvien myötä. Vaan mitä nyt tapahtuukaan tälle kehitykselle?

Hyökkäyssota Ukrainassa on Putinin vallanhimoinen projekti, ei kaikkien venäläisten. Informaatiosotaa käydään myös Venäjällä, jossa Putin on aseistautunut disinformaatiolla ja sensuurilla Venäjän kansalaisia vastaan, vastustuksen hiljentämiseksi. Vaikka silti osaisikin olla kriittinen Putinin päätöksiä kohtaan, sitä ei voi laillisesti ja turvallisesti ilmaista.

EU:n asettamat sanktiot Venäjää kohtaan ovat merkinneet tieteellisten, kulttuuristen ja koulutuksellisten yhteyksien katkaisemista. Venäläisten tahojen sulkeminen kaiken rauhanomaisten yhtistyön ulkopuolelle vähentää luotettavan tiedon kulkua maahan. Se heikentää vaikuttamismahdollisuuksia ja sotatoimia kritisoivien asemaa entisestään.

Putinin syyskuun lopussa määräämä ”osittaisen liikekannallepanon” on kuvautunut kaoottisena. Välttääkseen rintamalle joutumisen sadattuhanneet miehet ovat paenneet Venäjältä tai piilottelevat viranomaisilta kotimaassaan. He eivät ole valmiita osallistumaan ukrainalaisten ihmisten tappamiseen oman henkensä uhalla Putinin mielivaltaisten tavoitteiden edistämiseksi. Tähän palvelusikäisten ja heidän perheidensä hätään Suomi reagoi tiukentamalla maahantulorajoituksia.

On käynyt selväksi, ettei Venäjän suhteen pidä olla sinisilmäinen. On viisasta olla varpaillaan, kun väkivaltaisia hyökkäyksiä aktiivisesti tekevän valtion rajan yli suuntautuu ruuhkaa kotimaahamme. Valitettavasti nimittäin on myös venäläisiä, jotka syyttä tai toisesta jakavat Putinin maailmankuvaa ja tavoitteita.

Rauhaa ei kuitenkaan rakenneta lietsomalla pelkoa ja vihaa. Putinin julmuuksista kärsivät tällä hetkellä ennen kaikkea Ukraina ja ukrainalaiset. Tukea tarvitsevat kuitenkin myös ne venäläiset, jotka vastustavat Putinia ja hänen ”politiikkaansa” turvallisuutensa uhalla. Valtio on eri kuin kansa – on eri kuin yksilöt.

Line Kurki



LSV:n uusi talouspäällikkö esittäytyy

Olen **Johanna Rosnell**, 50-vuotias kauppatieteiden kandidaatti Tampereelta. Aloitin LSV:n talouspäällikkönä heinäkuussa **Sinin** siirtyessä uusiin haasteisiin. Toimin LSV:n talouskoordinaattorina jo puoli vuotta syksyllä 2019, joten alku on ollut vanhojen asioiden mieleen palauttelua sekä uusien opettelua. Vaikka kollegani ovatkin ehtineet kolmessa vuodessa vaihtua, on ollut hienoa havaita, että sama yhteen hiileen puhaltamisen henki on edelleen LSV:n toimistolla voimissaan. Minut on otettu lämpimästi vastaan ja tuntuukin, että olisin tuntenut työtoverini jo pidemmän aikaa.

Aiemmin olen työskennellyt lähinnä erilaisten yritysten taloushallinnon tehtävissä, mutta aivan taloushallintotyöurani alkutaipaleelle sisältyy myös perhevapaan sijaisuus Maailman luonnonsäätiossää WWF:ssä 2001–2003. Silloin pääsin tutustumaan järjestön talouden hoitoon talouspäällikön oikeana kätenä ja samalla järjestön mahdollisuuksiin vaikuttaa niin Suomessa kuin kohdemaissa eri puolilla maailmaa. Oli myös hienoa havaita, mitä kaikkea voidaan saada aikaan, kun on halua ja tahtoa toimia sekä käytettävissä asiantuntijoiden tietotaito parhaan lopputuloksen saavuttamiseen. Samastahan on kyse myös Lääkärin sosiaalisessa vastuussa.

WWF:n perhevapaan sijaisuus päättyikin omaan äitiyslomaani. Minulla on 19-, 16- ja 14-vuotiaat lapset ja aviomies. Perheen lisäksi vapaa-aikaani kuuluu oleellisena osana liikunta sekä penkkiurheilu. Palasin kymmenen vuotta sitten nuoruuteni harrastuksen keihäänheiton pariin. Heitin 16-vuotiaana naisten keihästä yli 40 metriä ja halusin selvittää minne asti se reilun 20 vuoden tauon jälkeen lentäisi. Parhaimmillaan olen heittänyt aikuisena yli 29 metriä. Viime vuosina tosin keihästulokseni ovat pudonneet, koska olen innostunut opettelemaan kaikkia yleisurheilun heittolajeja (keihäs, kiekko, kuula, moukari ja painonheitto) eikä aikani ole juuri riittänyt enää keihäänheiton harjoitteluun. Erityisesti moukarinheitto on haastavuudellaan kiehtonut minua – kehitystä on tapahtunut,

mutta paljon on vielä opeteltavaa. Suomen Aikuisurheiluliiton kisoja ja leirejä olenkin kiertänyt jonkin verran saaden sieltä monta hyvää ystävää.

Seuraan eri urheilulajeja myös katsomosta: yleisurheilua, lentopalloa ja jääkiekkoa nyt etupäässä. Omien kisajännäilyjen ansiosta eläydyn myös muiden suorituksiin antaumuksella, joten urheilusuoritusten seuraaminen ja kannustaminen ovat myös jonkinlainen liikuntasuoritus itselle. Annan myös arvoa vastustajan hienoille suorituksille, joten vain suosikkijoukkueen tai -urheilijan lasien läpi en urheilusuorituksia katso. Pidän laulamista, joten muun muassa automatkat kuluvat laulaen mukana milloin mitäkin biisiä radiossa soitetaan.

Sähköpostitse minut tavoittaa osoitteesta johanna.rosnell@lsv.fi ja puhelimitse numerosta 044 744 9133.

Johanna Rosnell

Kuva: Rosnellin kotialbumi



40-vuotiaasta LSV:tä juhlittiin syystunnelmissa

Lauantaina 8.10. kokoontui noin kolmekymmentä LSV:n jäsentä ja ystävää Meilahden sairaala-alueen Naistenklinikan luentosaliin Helsingissä. 40-vuotiaan järjestön juhlaseminaarin teemana oli LSV:n laaja toimintakenttä vuodesta 1982 tähän päivään. Luentokattaus rakentui niiden viiden ”sektion” ympärille, joihin toiminta järjestäytyi perustamisvaiheessa. Seminaarin ideoijan, LSV:n perustajajäsenen ja pitkäaikaisen hallituksen jäsenen Kati Juvan mukaan samat teemat näkyvät järjestön jaostojen toiminnassa tänään. Seminaaria juonsi allekirjoittanut yhdessä Juvan kanssa, ja puhujat oli kutsuttu paikalle jaostojen toimesta. Eri-laiset, mutta toisaalta toisiinsa kietoutuvat aiheet herättivät mielenkiintoista keskustelua luentojen välissä.

Ydinpelotteen anatomiaa

LSV:n perustamisvaiheessa ensimmäisen sektio Lääkärit ydinsotaa vastaan viittasi suoraan kansainvälisen kattojärjestön, International Physicians for Prevention of Nuclear War (IPPNW). Tätä teemaa käsittelemään oli nykyisen rauhanjaoston puolesta kutsuttu rauhantutkija, entinen europarlamentaarikko, Rauhanliiton puheenjohtaja ja ydinaseriisunnan asiantuntija **Tarja Cronberg**. Hän puhui otsikolla ”Rakennetaanko rauhaa pelotteella vai vuoropuhelulla” nykymaailmastamme, jossa ydinaseiden sallimista tietyille valtioille perustellaan rauhan takeena. Ydinaseiden olemassaolo ajatellaan ylläpitävän tilannetta, jossa tuhoisan ydinsodan pelko estää hyökkäykset ydinasevaltojen välillä.

Cronberg avasi niin sanotun ydinpelotteen toimintaperiaatetta erittelemällä sen kolme tärkeää ominaisuutta. Ensiksi, uhka ydinaseiden käytöstä on oltava uskottava. Toiseksi, uhkaan liittyy laskelmoitua epämääräisyyttä, kuten ristiriitaista viestintää ja päätöksentekoa. Kolmanneksi ominaisuudeksi Cronberg nimesi uhkan ultimateivisuuden; se, että uhka mielletään äärimmäisenä ja loputtomana.

Ydinpelote ei ole ainoa tapa ylläpitää rauhaa, mutta olemme ajautuneet erittäin kauaksi vaihtoehdosta.

-Ydinaseita käytetään jo päivittäin, totesi Cronberg, uhkailemiseen.

Maapallomme monet terveysongelmat

Toinen LSV:n perustamisvaiheen sektio kulki nimellä Myrkyt ja kemiallistuminen. Vuonna 1982 tämä kuvaisi tärkeimpiä tunnettuja ympäristöuhkia, kuten DDT. Tämän päivän ympäristöjaosto syntyi Ilmastolääkäreistä ja lähestyy ympäristöteemaa ilmastokriisin näkökulmasta. Meneillään olevia ympäristökriisejä ei kuitenkaan voi erottaa toisistaan. Ympyrä sulkeutui tyylikkästi europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäisen** luennossa ”Planetaarinen terveys – lääke- ja terveystieteen keinoin ekologisesti ja sosiaalisesti kestävään tulevaisuuteen”, joka käsitteli monen muun muassa



lääketeollisuuden aiheuttamia päästöjä. Ongelma on keskittynyt Aasiaan, sillä 80–90% maailman lääkkeistä tulevat kahdelta tuottajalta, Kiinasta ja Intiasta.

-Molempien tuottajien lähivesistöissä on mitattu ihan terapeuttisia lääkepitoisuuksia, kertoi Pietikäinen. Voitte arvata mitä tämä tekee paikallisille ekosysteemeille ja ihmisille.

Samaan aikaan tuotantoeläinten rehuun lisätään edelleen rutiininomaisesti antibiootteja, vaikkei eläimillä olisi bakteeritulehduksia. Kiinassa näin käytetään jopa hyvin laajakirjoisia, viimeisimpien hoitolinjojen mikrobilääkkeitä. Lääkkeiden huolimaton käyttö ja käsittely toisaalta pahentavat antibioottiresistenssilannetta, toisaalta häiritsevät ekosysteemejä.

Planetaarisen terveyden käsite tunnistaa yhteyden ihmisten terveyden ja maapallon biosfäärin terveyden välillä. Pietikäinen kävi luennossaan läpi myös ilmastomuutoksen terveysvaikutuksia, jotka näkyvät jo lääkäreiden vastaanotoilla ympäri maailman.

Kehitystä ja korona

80-luvun LSV halusi myös vaikuttaa kehitys yhteistyöpolitiikkaan ja toteuttaa kehitys yhteistyöhankkeita. Tästä toiminnasta vastaava sektio oli nimeltään Maailman köyhyys ja terveys. Kehitys yhteistyöjaosto kutsui 40-vuotisjuhlaseminaariin THL:n ylilääkärin, rokotetutkijan ja vastikään WHO:n strategisen rokotusasiantuntujaryhmän puheenjohtajaksi nimetyn **Hanna Nohyekin**. Hän kertoi luennossaan koronapandemian vaikutuksista globaaliin rokotuskattavuuteen ja terveysjärjestelmiin. Monessa maassa pandemia on lamauttanut terveydenhuoltojärjestelmää vakavasti, aiheuttaen takapakkia WHO:n tavoitteen suhteen saada maailman lapset rokotusohjelmien piiriin. Toisaalta koronarokotusohjelmia varten ennätysnopeasti rakennettuja kylmäketjuja ja verkostoja on parhaimmillaan pystytty hyödyntämään muiden rokotusten ja terveyspalveluiden viemiseksi ihmisten saataville.

-Koronarokoteohjelma on menestystarina. Rokote saatiin ohjelmaan nopeammin kuin koskaan aiemmin ja se on säästänyt noin 20 miljoonaa ihmishenkeä, kertoi Nohynek. Mutta olisi voitu säästää

vielä yli 600 000 ihmishenkeä enemmän, jos rokotteita olisi jaettu tasaväkisemmin.

Aikoinaan Hanna Nohynek oli mukana LSV:n rokotusohjelmia edistävässä kehitysteistyössä, joka sai alkunsa Bangladeshissa 1980-luvulla ja uuden muodon osana kansainvälistä tutkimuskonsortiossa Filippiineillä. Nohynek kiitti luennossaan LSV:tä tästä ponnauslauhasta rokotetutkimuksen ja globaalien terveyden maailmaan.

Vuorovaikutus, pelko ja nuorten mielenterveys

LSV:n perustamisvaiheessa ydinsodan uhka oli polttavasti läsnä, ja järjestössä oltiin huolissaan tämän vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen ja tulevaisuuden näkymään. Teema sai LSV:ssä oman sektionsa, nimeltään Tulevan sukupolven turvallisuus.

Valitettavasti sodan ja ydinsodan uhka ovat jälleen kasvaneet tuntuvammiksi. Samaan aikaan toinen suuri globaali terveysuhka, ilmastokriisi, varjostaa tämän päivän lasten ja nuorten elämää käsinkosketeltavasti.

40-vuotisseminaarissa nuoren sukupolven turvallisuutta ja pelkoja käsiteltiin näistä molemmista näkökulmista. Rauhanjaosto kutsui puhujaksi lastenpsykiatri **Tytti Solantauksen**, joka on tehnyt elämäntyönsä lasten ja nuorten mielenterveyden eteen. Hän kertoi omasta tutkimuksestaan lasten ajatuksista sodasta ja siitä, miten vuorovaikutus vaikuttaa heidän maailmankuvaansa. Vertailemalla kahden esimerkinuoren tarinoita Solantaus havainnollisti, miten vanhemman tapa kohdata nuorten huolet saattaa johdattaa hänet joko erottamaan tiukasti yksityisen ja globaalien maailman, tai integroimaan nämä kaksi omassa elämässään ja tulevaisuuden suunnitelmissaan.

Solantaus puhui vuorotellen LSV:n ympäristöjaooston vetäjä lääkäri **Hanna Rintalan** kanssa, joka työskentelee Nyyti ry:n Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeessa edistäen nuorten mielenterveyttä ja tulevaisuuden toivoa. Hän veti yhteen tuloksia eri kyselytutkimuksista, joissa on kerätty tietoa nuorten suhteesta ilmastomuutokseen, ja herätti yleisöä pohtimaan myös omia ilmastotunteitaan.

- Nuoret ovat motivoituneita tekemään muutoksia esimerkiksi elintasoonsa ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi, kunhan aikuiset kantavat vastuuta, kertoi Rintala.

Kurkistus paperittomien arkeen

Viides ja viimeinen perustamisvaiheen sektio oli nimeltään Lääkäriin sosiaalinen vastuu terveyteen vaikuttajana, vallankäyttäjänä sekä auttajana, myöhemmin muun muassa Lääkäriin eettinen vastuu. Sektion toimintaa vastaa tänä päivänä lähinnä terveyspolitiikkajaosto, jossa paperittomien terveyden edistämistyö muodostaa suurimman toimintakokonaisuuden. Puhujaksi oli kutsuttu yleislääketieteen erikoislääkäri **Moona Merikallio**, joka on toiminut aiemmin vapaaehtoisena Global Clinicillä, ja on nykyään paperittomuuden asiantuntijalääkäri Helsingin kaupungilla. Hän hoitaa yhdessä hoitajatyöparinsa kanssa paperittomia potilaita Kalasataman terveysasemalla.

Tunnelmakuvakavalkadin ja anekdoottien kautta Merikallio avasi seminaariyleisölle paperittoman todellisuutta ja arjen ongelmia.

Tilanteestaan riippuen paperittoman voi olla täysin mahdotonta suunnitella elämäänsä edes seuraavaan ateriaan tai yöpymispaikkaan. Ei ihme siis, että tavallisten somaattisten terveyskeskusvastaanottoaivojen ohella mielenterveysongelmat korostuvat Merikallion vastaanotolla.

Vaikeassa tilanteessa lääkärin mahdollisuudet auttaa voivat olla hyvin rajalliset. Oireita voi kuitenkin yrittää lievittää.

- Potilaat ymmärtävät tämän todella hyvin ja ovat kiitollisia. Monesti se riittää, että yrittää.

Helsingin kaupunki tarjoaa paperittomille välttämättömät terveyspalvelut, kuten jotkut muutkin kunnat. Ajankohtaisesti käsittelyssä oleva laki toisi saman periaatteen koko maahan.

Kuorolaulua, kavalkadia ja kakkua

Seminaarin jälkeen vietettiin LSV:n 40-vuotisjuhlia Rauhanasemalla Pasilassa. Ohjelmaa tarjosi lääkerikuoro Medicanto, joka päätti upean esityksensä yhteislauluun "Kalliolle kukkulalle". Kati Juva esitti läpileikkauksen LSV:n historiasta arkistokuvien kera. Katsottiin myös kehitys yhteistyön kumppanimaistamme lähetettyjä pieniä onnitteluvideoita. Vegaanisen illallisen kruunasi LSV-logolla varustettu syntymäpäiväkakku.

Pandemian jälkeen läsnäoloseminaarien ja juhlien mahdollisuus ei ole enää itsestäänselvyys, mutta saimme jälleen huomata, ettei etäily vedä niille vertoja. Kiitos kaikille juhllisuuksiin osallistuneille! Onnea vielä LSV!

Line Kurki

Kuvat: Kaisa-Leena Juvonen



LSV:n perustajajäseniä juhlimassa järjestöä. Vasemmalta: Elina Hemminki, Matti Mäkelä, Tytti Solantaus, Arvid Nyberg, Vappu Taipale, Ilkka Taipale, Kati Juva, Marjukka Mäkelä ja Hanna Nohynek

Hyviä kuulumisia Beninistä

LSV:n Laadukas laboratoriotestaus -hanke Beninissä käynnistyi tammikuussa 2021. Ulkoministeriön rahoittamassa hankkeessa kehitetään veriviljelydiagnoosiikkaa ja antibioottiresistenssimäärittäystä sekä näiden hyödyntämistä verenmyrkytysten diagnoosiikassa Beninissä. Yhteistyökumppaneina hankkeessa toimivat Abomey-Calavin yliopiston yksikkö URMAPha sekä kansalaisjärjestö CeRADIS. Suomessa hanketta koordinoi LSV:n vapaaehtoinen mikrobiologian dosentti **Kaisa Haukka**, jonka aiempia hankematkakuulumisia on luettavissa LSV:n nettisivuilla. Beninin päässä avainhenkilö on paikallisen Abomey-Calavin yliopiston mikrobiologian apulaisprofessori, URMPha-tutkimusyksikön johtaja **Victorien Dougnon**, joka puolestaan vieraili Helsingissä kesäkuussa.

Koronapandemia on rajoittanut matkustamista hankemaihin, mutta koulutusta on pystytty toteuttamaan myös etäyhteyksien kautta Suomesta Beniniin. Ennen kaikkea hankkeessa beniniläiset laboratorioammattilaiset ovat edelleen kouluttaneet kollegoitaan, sekä työskennelleet verkostoitumisen ja moniammatillisen yhteistyön vahvistamiseksi kotimaassaan.

Suomen vierailullaan Victorien pääsi tapaamaan LSV:n työntekijöitä ja vapaaehtoisia, sekä kertoamaan itse hankkeen tuloksista Ulkoministeriön edustajalle. Tapaamisessa oli helppo hymyillä, sillä yhteistyön tulokset ovat ylittämässä kaikki hankesuunnitelman tavoitteet. Lopulliset tulokset raportoidaan pian, sillä nykyinen hanke päättyy jo loppuvuodesta 2022.

Upea yhteistyö Beninissä ei kuitenkaan ole vielä loppumassa. Ulkoministeriö on myöntänyt rahoitusta jatkohankkeelle vuosina 2023–2024. Suunnitteilla on synnyttävien naisten ja vastasyntyneiden verenmyrkytysten ehkäisyä sekä laajemmin tartuntatautiin ja antibioottiresistenssin leviämisen hillitsemistä koulutusta ja sairaalahygieniaa parantamalla. Jatkohankkeeseen kaivataan uusia vapaaehtoisia, erityisesti lääkäreitä, kehittämään hygieniakäytäntöjä yhdessä beniniläisten kollegojemme kanssa.

Tervetuloa mukaan!

Line Kurki



Kuva: Heidi Saarinen. Kaisa Haukka ja Victorien Dougnon LSV:n toimistolla

Ulkoministeriön tuki LSV:n laadukkaalle kehitysyhteistyölle sai jatkoa

Keväällä 2022 hanketuen hakukierroksella yhteensä 43 järjestöä haki ulkoministeriöstä avustusta 79 eri hankkeelle. LSV haki hankemuotoista valtionapua kehitysyhteistyöhankkeille Beniniin, Nepaliin ja Somaliaan. Tukea myönnettiin neljälle hankkeelle vuosille 2023–2026, yhteensä 1,4 miljoonaa euroa.

LSV:n mielenterveystyö laajenee UM:n myönnettyä yhteensä 960 000 euroa rahoitusta kahdelle nelivuotiselle mielenterveyshankkeelle Nepaliin ja Somaliaan vuosille 2023–2026. Nepalissa aloitamme työn uuden kumppanin Transcultural Psychosocial Organization Nepal (TPO) kanssa. Yhteistyö keskittyy alueellisten mielenterveyspalveluiden vahvistamiseen ja laajentamiseen lisäksi mielenterveysongelmien tietoisuuden lisäämiseen ja stigman vähentämiseen.

Somalian mielenterveyshanke on jatkoa vuonna 2019 alkaneelle hankkeelle, jota on hyvin tuloksin toteutettu Somalimaassa kumppanimme Gavon kanssa. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa Gavo avasi Hargeisaaan psykososiaalisen keskuksen, joka toimii hankkeen toisessa vaiheessa kehitettävien ammatillisten mielenterveyspalveluiden pilottimallina. Keskus tarjoaa lääkehoitoa, neuvontaa ja psykoedukaatiota. Lisäksi se kouluttaa terveydenhoitohenkilökuntaa sekä järjestää mielenterveysaiheisia yhteisötilaisuuksia muun muassa uskonnollisten johtajien ja yhteisöjen johtohenkilöiden kanssa. Psykososiaalinen keskus kehittää mielenterveyspalveluiden hoitoketjua yhdessä Hargeisan julkisen sairaalan psykiatrian osaston ja perustason klinikoiden kanssa. Hankkeessa tuetaan perheenhuoltajien tietotaitoa lisäävää koulutusta, koska mielenterveyspotilaiden hyvin matala



sosioekonominen taso vaikeuttaa psyykkistä tervehymistä ja kuntoutumista osaksi yhteiskuntaa. Naisten ja tyttöjen mielenterveyden edistäminen on hankkeessa erityisasemassa: neuvoloiden henkilökuntaa koulutetaan ja pakolaisleireissä asuvien naisten palveluja parannetaan.

Beninin laadukas laboratoriohanke sai vuosille 2023–2024 yli 213 000 euron jatkorahoituksen ja hankesuunnitelmaa tarkennetaan loppuvuoden 2022 aikana. Kumppaneinamme Beninissä jatkavat kansalaisjärjestö CeRADIS (Center for Integrated Development and Solidarity) ja Abomey-Calavin yliopisto, erityisesti The Applied Microbiology and Pharmacology of Natural Substances Research Unit.

LSV:n pitkäaikainen työ tuberkuloosin parissa Somaliassa tulee päättymään vuoden 2023 lopussa. UM myönsi hankkeelle yksivuotisen rahoituksen (236 339 euroa). Hankkeen viimeisen vuoden aikana LSV jatkaa läheistä yhteistyötä paikallisen terveysministeriön ja muiden toimijoiden kanssa toimintojen jatkuvuuden takaamiseksi myös tulevana vuosina.

Kuva: Patrick Meinhardt. Bethsheba Chibole myy työkseen muun muassa liittymäaikaa, juomia ja keksejä Dandorassa Keniassa. Vapaa-ajallaan hän juoksee maratoneja. Terveystuotojärjestelmässä hän kertoo kohdanneensa monenlaisia esteitä, kuten synnyttäjien liian korkeat sängyt ja ammattilaisten ennakkoluulot. LSV:n hanke Keniassa edistää vammaisten naisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä ja -oikeuksia järjestämällä koulutusta ja parantamalla esteettömyyttä.

Uusien hankkeiden ohella ensi vuonna jatkuvat LSV:n seksuaaliterveyshankkeet Intiassa ja Keniassa sekä erityislapsihanke Nepalissa. Vuonna 2023 kehitysyhteistyöhankkeidemme volyyymi on täten suurempi kuin koskaan aiemmin! Tästä suuri kiitos kuuluu aktiivisille vapaaehtoisillemme ja ohjelmapäälliköille. Kaikissa LSV:n hankkeissa vapaaehtoiset tuovat hankeryhmissä omaa osaamistaan LSV:n ja kumppanien käyttöön ja samalla kartuttavat kokemusta terveyssektorin toiminnasta kehittyvissä maissa. Työtä ansiokkaasti koordinoivat osaavat ohjelmapäällikkömme. Kiitos panoksestanne!

Suuri kiitos myös teille hyvät jäsenet ja lahjoittajat, jotka tuellanne vuotuisen Työpäivä maailmalle-kampanjaan mahdollistatte LSV:n terveyden tasaa arvoa edistävän työn kehittyvissä maissa!

Kaisa-Leena Juvonen

Jos kiinnostuit LSV:n kehitysyhteistyötoiminnasta, kysy ihmeessä lisää ja tule mukaan!

Ole rohkeasti yhteydessä jaoston vetäjään Anna Kärkeen (anna.karki@lsv.fi) tai toimistoon (lsv@lsv.fi).

Pohjoismaista yhteistyötä ydinaseita vastaan

Lääkäreiden ydinaseiden vastainen liike syntyi 1980-luvun alussa vastauksena kylmän sodan ilmapiiriin ja ydinsodan uhkan nousuun. Näin ollen useat IPPNW:n jäsenjärjestöt viettävät nyt 40-vuotisjuhliiaan.

Minulla oli ilo päästä osallistumaan Norske Legen mot Atomvåpen (NLA) -järjestön juhllaisuuksiin Oslossa yhdessä ruotsalaisten Svenska Läkare mot Kärnvapen järjestön edustajien kanssa. Sekä Norjassa että Ruotsissa nämä järjestöt ovat selkeästi keskittyneet ydinaseiden vastaiseen työhön, kun Suomen LSV on alusta lähtien ollut laaja-alaisempi. Meillä on myös ympäristötyötä ja kehitysyhteistyötä ja otamme kantaa terveyspolitiikkaan – tällä hetkellä erityisesti paperittomien terveydenhuoltoon.

Pystyin yllättävän hyvin seuraamaan norjaksi NLA juhlaseminaaria. Työväenpuolueen kansanedustaja puhui maailman tilanteesta ja ydinaseriisunnan välttämättömyydestä ja tutkija **Kjølv Egeland** ydinaseiden laillisuudesta kyseenalaisten sen vahvasti. Nato määrittelee itsensä ydinaseallianssiksi ja katsoo, että sillä on laillinen oikeus pitää hallussaan ydinaseita. Kiinnostavinta (ja huolestuttavinta) oli Egelandin toteamus, että mikäli johonkin maahan on sijoitettu USA:n ydinaseita ("nuclear sharing"), ei näiden maiden hallituksilla tai parlamenteilla ole mitään päätäntävaltaa niihin. Maat eivät voi vaikuttaa niiden käyttöön, eivätkä omalla päätöksellään poistaa maaperälleen sijoitettuja ydinaseita. Se vaatii kaikkien Nato-maiden yksimielisyyden.

NLA:n juhlaseminaari



Seminaarissa käytiin myös NLA:n historiaa läpi, ja paikalla oli runsaasti alusta asti toiminnassa olleita kollegoja. Harva järjestö onnistuu pitämään jäseniään aktiivisina vuosikymmeniä. NLA on julkaissut myös komean historiikin 40-vuotisesta taipaleestaan.

Seminaarin jälkeen pidimme yhteisen pohjoismaisen IPPNW palaverin, jossa vaihdoimme kokemuksia ja kävimme läpi järjestöjen haasteita. Nato puhutti tietysti paljon. Mietimme minkälaisia Nato-maita Suomi ja Ruotsi voisivat olla, ja ehkä esimerkkiä voisi ottaa Norjasta, joka on Nato-jäsenyydestä huolimatta kyennyt toimimaan rauhanvälittäjänä. Ydinaseita ei Pohjoismaihin todellakaan pidä sijoittaa.

Nyt kun korona-pandemia alkaa olla voiton puolella, on myös ihmisten tapaaminen ja vaikuttamistyö paremmin mahdollista. IPPNW:lla on pitkään ollut toimintatapa "Dialogue with the decision makers", jonka puitteissa aktiivit ovat käyneet eri maiden päättäjien puheilla kertomassa ydinaseiden vaaroista. Maailmankongressien yhteydessä on vierailtu ydinase maiden lähetystöissä, ja kansallisesti vaikutettu oman maan poliitikkoihin. Ruotsalaiset ovat olleet tässä aktiivisempia, norjalaiset ovat tehneet tätä vähemmän. Päätimme kaikki tehostaa tätä työtä. Nykyinen poliitiko- ja päättäjäpolvi ei ole enää kylmän sodan sukupolven lailla tietoinen ydinaseiden vaaroista, joten tästä puhuminen on tarpeellista.

Lauantai-iltana pidettiin sitten hienot juhlat, jossa oli mukava tavata monia tuttuja vuosien varrelta.

Teksti ja kuvat: Kati Juva

Illtajuhat



Oletko jo tutustunut KUU-hankkeeseen netissä?

Kuuntelusta se alkaa! Yhteiskuntarauhaa hyvällä keskustelulla -hanke (KUU) etenee myös netissä. Materiaalia löytyy LSV:n internetsivuilta osoitteesta lsv.fi/kuu-hanke. Sivuilta löytyy yleistä infoa mielentävästä (mentalisovasta) vuorovaikutuksesta sekä tekstinä, että kuuden minuutin ja puolentoista minuutin videotietoiskuina. Näillä pääsee nopeasti hyvään alkuun. Jos haluat hetkeksi syventyä eri näkökulmiin aiheesta, se onnistuu lukemalla blogejani. Ne sisältävät sekä henkilökohtaisia kokemuksia ja pohdintaa, että asiantuntijahaastatteluja ja lukuehdotuksia kiinnostavista kirjoista.

Ensimmäisessä blogissani kerron, miten KUU sai alkunsa kun olin pahoillani keskustelukulttuurin huononemisesta Suomessa. Tuntui siltä, että ihmiset eivät enää kuuntele toisiaan. Maailmalta kuului hälyttäviä uutisia siitä, mihin kärjistäminen johtaa. Itse heräsin kuuntelemisen tärkeyteen jo kouluiäkisenä melkein pä taianomaisen tapahtumassa. Ajatus kuuntelemisen tärkeydestä syveni lääkärin työssä ja viimeksi nousi ihan uudelle tasolle, kun keskustelimme puolison kanssa amerikkalaisen **M. Nichollsin** *The Lost Art of Listening* -pamflettikirjasta. Tunsin piston sydämessäni, osaanko sitenkään itsekään kuunnella. Ymmärsin, että KUU-hankkeen sanoman täytyy aina alkaa itsestä. On paljon vaikeampaa kuunnella kunnolla lähimpään kuin työssään potilaita. Aloin aktiivisesti harjoitella kirjan ohjeilla omaa kuuntelemista, samalla kun vein hanketta muilla tasoilla eteenpäin.

Kuulluksi tuleminen on ihmiselle erittäin tärkeää. Näin kertoo tieteellinen tutkimus ihmisen mielestä. Toisessa blogissani haastattelemani psykiatri, mentalisaatioterapian kouluttaja **Matti Keinänen** on kirjoittanut **Minna Martinin** kanssa kirjan *Mieli meissä, tasapainoista arkea mielentämisen keinoin* (2019). Se on ensimmäinen suomenkielinen perusteos, joka kertoo mitä onnistunut mielentäminen on, mistä se syntyy, miten sitä voi vahvistaa ja miten monin tavoin se voi vaikuttaa ei ainoastaan yksilön mielenterveyteen vaan koko yhteiskunnan toimintakykyyn. Matin kanssa kävimme läpi myös ihan käytännön keinoja, miten haastavissa tilanteissa voidaan päästä takaisin hyvään vuorovaikutukseen, jos vaikka oma mielentämis-kyky pettää hetkeksi. Tässäkin lähdetään itsestä – siitä, että huomaa tilanteen. Ei kannata lähteä keskusteluun niin, että on täydellinen, vaan pitää mielessä omankin inhimillisyytensä. Virheetkin voi sanoa ääneen. Kunnioitus, kuuntelu ja vuoropuhelu on tärkeintä. Tilanteesta voi parhaimmillaan tulla oppimiskokemus. Oli hienoa kuunnella kokeneen haastateltavan rauhallista erittelyä. Matti Keinäsestä tulikin sittemmin Kuu-hankkeen tärkein mentori, joka osallistui myös koulutus- ja keskustelutilaisuuksiin.

Kolmannessa blogissa haastattelin räiskyvän inspiroivaa psykologia, psykoterapeuttia ja joogaopettajaa **Nina Pyykköstä**. Aiheenamme oli se,

Kuva: Tuikka Asikainen. "Sinisiä ajatuksia" kuvattu Ikaalisten Puistofilosofia -tapahtumassa 21.7.2022 klo 1.17. Puistofilosofia on YLEn Hyvin sanottu – Kunnioittavasti keskusteleva Suomi -hankkeen kumppani niinkuin KUU-hankekin.

miten mielentäminen auttaa ihmistä, jota ahdistaa tämä rikkiäinen, vastakkainasettelun repimä maailma kaikkine uhkakuvineen. Puhuimme turvattomuuden tunteesta, jota sekasortoinen maailma aiheuttaa erityisesti heille, jotka ovat kokeneet kovia lapsuudessaan ja joiden perusluottamus on jäänyt vaillinaiseksi. Tällöin heidän saattaa olla turvallista liittyä polarisoiviin salaliitto- ja viharyhmiin joissa on joukkovoiman tunnetta. Jos ahdistunut potilas tulee vastaanotolle, Nina kertoo aluksi siitä, että tällaisessa maailmantilanteessa ahdistus, pelko ja raivokin ovat ihan normaaleja tuntemuksia välittömään vaaraan. Mutta, että aivomme pystyvät muuhunkin kun reaktiiviseen automaattiseen "taistele tai pakene"-reaktioon, kunhan ryhdymme ponnistelemaan käyttääksemme niitä. Aluksi pitää ottaa vastuu itsestään ja oppia miten rauhoittua, koska korkeimmat aivojen osat eivät tunteen vallassa toimi. Vasta rauhoittuneena kykenee harkittuun mielentämiseen. Harkittu mielentäminen on se ihmiskunnan todellinen supervoima, jonka avulla voimme ymmärtää toinen toisiamme, tulla kuulluksi ja voimaantua. Ihmiskunta pystyy ratkaisemaan globaalit ongelmansa vain toimiessaan yhteistyössä mielentävällä tavalla.

Neljännessä blogissa haastattelin Mentalisaatioyhdistyksen puheenjohtajaa, psykologi, PsT ja yliopisto-opettaja **Jarno Tuomista**. Hän toi tutkijanäkökulmaa tajuntaan, kokemuksiin ja mielen ongelmiin. Sitä kautta pääsimme suoraan mielentämisen käsitteeseen, eli kykyyn olla selvillä mielen sisällöstä. Puhuimme mielentämisen teoriasta, joka juontaa juurensa psykodynaamisiin teorioihin, mutta sisältää myös osia muista psykologista suuntauksista ja kokoaa yhteen jotain hyvin oleellista useista niistä. Mentalisaatiokyky ja sen parantaminen ovat ikään kuin yhteinen tekijä kaikissa terapiamuodoissa. Mieli kehittyy vuorovaikutuksessa ja mentalisaatiokykyäkin voidaan kehittää nimenomaan vuorovaikutuksessa. Mentalisaatioterapiaa on käytetty aluksi epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon. Silloin vahvistetaan ensin itsehallintaa, ja sen jälkeen vuorovaikutuskin alkaa onnistumaan. Puhuimme hetkistä vuorovaikutuksessa, jolloin ihminen tuntee tulevansa kuulluksi ja kohtaa toisen ihmisen. "Moment of meeting" on mullistava hetki niin terapiassa kuin muussakin vuorovaikutuksessa. Sillä on suuri merkitys ihmisen voimaantumiselle. Sellaisia hetkiä tarvittaisiin



myös yhteiskunnallisessa keskustelussa. Ehkä osalla poliitikoista voisi olla tähän haluakin, mutta vallalla on kärjistämisen ja oman näkökulman korostamisen malli. Sen avulla yhteiskuntaa on vaikea saada toimimaan hyvin. Mentalisaatioyhdistys etsii keinoja terapiakouluttamisen lisäksi myös yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Viidennessä blogissa keskustelin eläkkeellä olevan vaativan erityistason psykoterapeutin, Kirkon perheasiain neuvottelukeskukseen entisen johtajan **Marjatta Kaartisen** kanssa. Kaartinen toi keskusteluun koko elämän mittaisen kutsumuksensa täydellä sydämellä tekemäänsä yksilö-, pari- ja perheterapiatyöhön. Hänellä on taustalla, joskaan ei aina ääneen sanottuna kaunis ajatus, että jokainen toistan kuuleva ja ymmärtävä vuorovaikutus on pyhä hetki. Haastattelu oli hyvin pitkä, henkilökohtainen ja syvälle menevä. Kaartinen on ihminen, joka pystyi aikoinaan ratkaisevasti auttamaan myös minua kaikkein vaikeimmassa elämäntilanteessani.

Kuudes blogihaastattelu toi filosofista ja omakohtaista näkemystä vuorovaikutukseen. Psykologi, filosofian tohtori **Pekka Sauri** julkaisi tänä vuonna pysäyttävän kirjan "Onnen harhat" ja piti siitä myös vaikuttavan esitelmän viime kesän Puistofilosofiatapahtumassa Ikaalisissa. Pekka Sauri on toiminut 15 vuotta radion yölinjan "koko kansan psykologina". Hän on monessa muussakin mukana,

ja kaikessa hänen toiminnassaan näkyy pohjaviireinä kuuntelemisen ja vuorovaikutuksen keinojen käyttäminen ihmisten kärsimysten vähentämiseen. Tässä kirjassaan hän kertoo omakohtaisen, kirkkaan ja kauniin kokemuksensa syvästä masennuksesta selviämisestä kohti vuorovaikutukseen liittyvää onnea. Haastattelussa kävimme näitä teemoja läpi.

Seitsämäs blogini kertoo haastattelusta LT, työterveyshuollon ja terveydenhuollon EL, Turun yliopiston kliinisen opettajan **Heli Halavan** kanssa. Hänellä on mahdollisuus opettaa opiskelijoille ja lääkäreille vuorovaikutuksen merkitystä hyvinvoinnille monissa eri yhteyksissä. Hän on juuri kirjoittanut Lääkärilehteen tieteellisen katsausartikkelin "Hyvinvointia itsemyötätunnolla ja työtä kehittämällä". Superihmisyys on monelle lääkärielle raskas taakka. Lääkärit osaavat suhtautua potilaisiin ja kollegoihin myötätuntoisesti, mutta itsemyötätunto on monelle vierasta. Se kuitenkin edistäisi sekä lääkäreiden että yhteiskunnankin hyvinvointia.

Hyviä lukuhetkiä blogien parissa! Ja kuuntelisin mielelläni myös sinua, lukijani. Osallistu KUU tilaisuuksiin tai lähetä viestiä vaikka sähköpostilla. Kaikki palaute on arvokasta.

Tuikka Asikainen

tuikka.asikainen@lsv.fi

Ryhmäterveysneuvonnalla lisätään paperittomien tietoa omasta terveydestä

Aulatilaa on kerääntynyt noin 15 naisen joukko. He kuuntelevat tulkin välityksellä kahden Global Clinicin kättilön puhetta kuukautisista. Tunnin mittaisen tuokion aikana käsitellään keskustellen aihetta laajasti muun muassa kuukautiskierron pituuden, kierron poikkeavuuksien ja raskaaksi tulemisen kautta. Miehiä ei tällä kertaa ole kutsuttu mukaan.

Naiset ovat kotoisin Balkanilla sijaitsevasta, lähes 20 miljoonan asukkaana Romaniasta. He kuuluvat niin kutsuttuun Itä-Euroopan liikkuvaan väkeen. Väestöryhmän yhteiskunnallinen asemansa on muuta väestöä heikompi, ja riittämättömän luku- ja kirjoitustaidon vuoksi terveystietoa on vaikea saada ja sen luotettavuutta vaikea arvioida. Terveystiedon saantia vaikeuttaa myös julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon vakuutuksen puute. Sen vuoksi Suomessa terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama keskustelutuokio kuukautisista on merkityksellinen.

LSV:n STEA-rahoitteinen PapeTe-hanke tarjoaa vastaavanlaisia hyvinvointiin ja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen keskittyviä ryhmäterveysneuvontoja Suomessa oleskeleville paperittomille tai paperittomien kaltaisessa asemassa oleville. Aiheita käsitellään terveystietäkökulmasta sairauskeskeisen lähestymistavan sijaan. Hankkeen kautta on jalkauduttu jo valmiiksi toimiviin ryhmiin tai kutsuttu päiväkeskuksen asiakkaita ilta-aikaan varta vasten järjestettyyn ryhmään. Toimintaa koordinoidaan LSV:ssä, mutta paperittomien klinikan vapaaehtoisilla terveydenhuollon ammattilaisilla on vastuu sisällön suunnittelusta ja ryhmän ohjaamisesta.

Sensitiivisiä aiheita, kuten mielenterveyttä ja seksuaalisuutta, käsiteltäessä ryhmätilanteissa on tarpeen luoda turvallinen ympäristö. Tuttu tila ja tutut Global Clinicin vapaaehtoiset ovat siitä syystä avainasemassa ryhmiä järjestettäessä. He tuntevat vapaaehtoisuutensa kautta kulttuurisensitiivisiä lähestymistapoja terveysteemoihin ja tietävät usein myös eri kulttuurien erityispiirteitä terveystiedon lisäksi. Tutulta ammattilaiselta on myös helppo kysyä itseään askarruttavia kysymyksiä.

Lakialoite paperittomien välttämättömästä hoidosta takaisi voimaantullessaan myös näille naisille pääsyn suomalaiseen terveydenhuoltojärjestelmään. Toki monet kunnat, kuten Helsinki, ovat jo ennen lain velvoitetta tarjonneet laajempia palveluita paperittomille. Palveluiden tarjoaminen on myös kunnan näkökulmasta perusteltua, sillä ne voivat vähentää terveydenhuollon kustannuksia vähentämällä kiireellisen hoidon tarvetta. Uuden lain voimaantulo olisikin askel kohti yhdenvertaisempia palveluita.

Johanna Järveläinen

Kuva: Laura Rämö



Miten vahvistetaan henkistä kriisinkestävyttä?

Näin pääset alkuun:

Rakas lukija, kollega, ystävä. On sanomattakin selvää, että elämme vaikeita aikoja. Isot globaalit ongelmat, ilmastonmuutoksen seuraukset ja sodat ovat toistaiseksi enimmäkseen oman elämänpiirimme laidalla. Ne ovat kuitenkin läsnä uutisten kautta ja esimerkiksi sotaa paenneita kohdatessa. Omassakin elämässä moni meistä kokee kuormitusta ja haavoittavia asioita. Koko elämäntapamme näyttää olevan kiireen, kilpailun, kohtaamattomuuden ja tietynlaisen kovuuden läpitunkemaa. Moni meistä kärsii ja osa meistä romahtaa ainakin välillä, mikä toisaalta tuntuu kokonaiskuvaa ajattelun loogiselta, mutta kauhealta seuraukselta elämäntavastamme. Muutoksen tarve on huutava.

On jälleen kerran tärkeämpää kuin koskaan uskaltautua puolustamaan pehmeitä arvoja rohkeasti, toisiin hyvän puolustajiin liittyen ja yhteisöstä voimaa hakien. Olen itse suunnannut ajatuksia viime aikoina myötätuntoon. Sen harjoittaminen tutkitusti parantaa omaa hyvinvointia ja saa hyvän leviämään laajemmalle. Voimme harjoittaa myötätuntoa niin itseä, toisia kuin kauempana olevia kohtaan. Myötätunto on tunnetta ja asennetta, mutta myös toimintaa kärsimyksen vähentämiseksi. Se voi olla pehmeiden lisäksi tulista, rohkeaa ja vahvaa oikean ja hyvän puolustamista.

Koska rakastamme listoja ja lyhyitä ohjeita, kokosin tähän muutaman reseptin henkiseen kriisinkestävytyteen. Älä silti ota näitä sellaisina ylhäältä päin annettuina käskyinä ja ohjeina, vaan jää maistelemaan niitä ja kuulostele mitä itsessäsi tapahtuu. Mikä kohta herättää sinussa vastakaikua? Milläisen huoneentaulun sinä kokoaisit? Listan kohdat kumpuavat omista kokemuksistani sekä keskusteluista monien muiden ympäristöstä ja tulevaisuudesta huolta kantavien kanssa.

1. **Pohdi tasapainoa** kriiseihin liittyvien tunteiden käsittelyyn, toiminnan ja levon välillä.

- On hyvinvoinnille ja toimintakyvylle eduksi, kun voimme tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä hakea toisten ihmisten arkista apua tunteiden käsittelyyn ja kohtaamiseen.
- Omien arvojen mukainen toiminta ja aktivoituminen on tärkeää ja yhteydessä parempaan koettuun hyvinvointiin.
- Jokainen meistä tarvitsee ajoittain lepoa, palautumista ja etäisyyttä kuormittaviin asioihin.
- Miten voisit vahvistaa tätä tasapainoa? Mikä tai kuka voisi auttaa sinua siinä?

2. **Tunteet:** Jos suinkin mahdollista, suhtaudu **tunteisiin ja mahdolliseen ahdistukseen** viestintuojina, joita ei kannata kiirehtiä ratkaisemaan pois. Mitä kerrottavaa tunteilla on? Mihin muutokseen ne haluavat ohjata? Tunnistatko surua, pelkoa tai vaikeasti kohdattavaa syyllisyyttä tai häpeää? Millaiset yhteisölliset tunteiden käsittelytavat voisivat sinusta olla avuksi?

3. **Toiminta:** Maailmaa muutetaan kestävämmäksi kolmella eri **toiminnan tasolla:**

- I Yksilövalintojen tasolla, jotka kertautuessaan muuttavat käsitystämme normaalista tai keski-verrosta (esim. kasvissyönnin yleistyminen).
- II Yhteiskunnallisten rakenteiden tasolla esimerkiksi politiikassa tai järjestöissä vaikuttamalla.
- III Ajattelumallien ja maailmankuvien eli paradigmojen tasolla. Tähän me kaikki yhteisesti vaikutamme sillä, mistä ja miten puhumme ja mikä on tahtotilamme. Miten huomioimme muunlajisen luonnon puheessamme ja toiminnassamme? Miten suuressa roolissa myötätunto, solidaarisuus ja toisten auttaminen ovat ajatuksissamme ja puheissamme?



- Liity toisiin, jotka toimivat, ja pohdi tasapainoa näiden kolmen toiminnan tason välillä. Jos olet keskittynyt eniten yksilötason kestäviin valintoihin, mieti missä yhteisössä voisit päästä mukaan yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Miten ja kenen kanssa voit levittää kestävyys- ja luontoyhteyden perustuvaa ajattelumallia?

4. Lepo ja palautuminen: Huolehdi fyysisistä ja psyykkisistä perustarpeista: levosta, ravinnosta, liikunnasta, ihmissuhteista. Harjoita kehollisia ja tietoisuustaitoihin perustuvia oman olotilan säätelymenetelmiä ja myötätuntoa.

- Kokeile hengitysharjoitusta: keskity muutaman minuutin ajaksi hidastamaan hengitystä ja tunnustelemaan, miten hengität sisään kasvien tuottamaa hapetta ja siitä saatavaa voimaa, ja miten hengität ulos sitä kaikkea, mistä voit tässä hetkessä päästää irti.
- Voi tuntua hullulta vain hengitellä tässä maailmantilanteessa, mutta rauhallisemmalla keholla ja virkeämmällä mielellä pystymme tosiasiasa kohtaamaan toimintaa vaativat tilanteet paremmin.

Löydät lisää ohjeita hyviksi havaittuihin harjoituksiin esimerkiksi nettisivulta

www.ymparistoahdistus.fi/category/harjoitukset.

Tässä ilmastolääkäri Johanna Försterin ajatuksia ympäristöön ja tulevaisuuteen liittyvien tunteiden kohtaamisesta. Koko teksti luettavissa täällä:

www.ymparistoahdistus.fi/blogi/nuorisolaakari-johannan-ajatuksia-ilmastotunteista.

“Olen myös tähän asti ajatellut, että ilmastoahdistuksesta ääneen puhuminen on tarpeetonta/hyödytöntä ja ohjaa keskustelua väärään fokukseen,

koska ahdistukselle on todelliset, konkreettiset syynsä, ja nämä syyt (eikä ahdistus) ovat niitä, joille pitää tehdä jotain. Minua on ärsyttänyt puhe siitä, kuinka lasten ja nuorten ilmastoahdistusta pitäisi helpottaa tai torjua, koska usein se tuntuu minusta ohittavan ratkaisemattomat ongelmat, joista ahdistus kumpuaa.

Ilmastonmuutos, luontokato ja pelko kaiken elollisen puolesta puristaa mieltä ja kehoa. Jatkuvasti. Olen mukana lääkärin ilmastorintamassa, mutta kaikki vaikuttaminen on hidasta ja riittämätöntä. IPCC:n viimeinen osaraportti on synkkää luettavaa. Meiltä loppuu aika.

Ihmisten jaksamiselle ja selviytymiselle on kuitenkin merkitystä sillä, että huoli ja ahdistus uskaletaan sanoa ääneen, validoidaan yhteiskunnan puolelta, ja että sitten tehdään aktiivisia poliittisia ja hallinnollisia päätöksiä ja toimitaan. On tarve nopeasti muuttaa käytäntöjä ja toimintamalleja kaikilla yhteiskunnan tasoilla niin, että myös lapsenlapsillamme ja heidän lapsillaan voi olla monimuotoinen, terve, turvallinen ja elinkelpoinen kotimaailma, jossa elää. Asian kiireellisyydestä ei ole enää minkäänlaista tieteellistä epäselvyyttä, mutta näitä välttämättömiä rakenteellisia muutoksia ei kyetä tekemään, jos ongelmia ja niihin liittyvää huolta ja ahdistusta ei tunnusteta ja sanota ääneen.”

Lasten ja nuorten tulevaisuususkko ja toivo ovat riippuvaisia siitä, miten me aikuiset suhtaudumme. Siksi meidän on välttämätöntä puhua ja toimia paremman tulevaisuuden puolesta.

Hanna Rintala

Kuva: Ari Rämö

Ilmastolääkäreiden eduskuntavaalitavoitteet 2023

1. Ilmastonmuutoksen ja luontokadon torjunta ei saa viivästyä muiden asioiden vuoksi.
2. Nuorten mielenterveys ja tulevien sukupolvien elämisen edellytykset on turvattava.
3. Terveydenhuollon on aktivoiduttava ympäristökriisin ratkaisemiseksi.

Lääkäreinä olemme huolestuneita ympäristömme tuhoutumisesta, koska se lisää sairauksia ja kuolemia. Mitkään korjaavat terveydenhuollon palvelut eivät riitä hoitamaan lisääntyvien ympäristöongelmien terveydellisiä seurauksia. Ilmastonmuutos, luontokato ja luonnonvarojen liikkakäyttö uhkaavat yhteiskunnan perustaa. Myös talouskasvu on täysin riippuvainen biosfäärin kestävydestä.

Vaadimme, että nykyiset ja tulevat kansanedustajat ottavat ilmastonmuutoksen, kiihtyvän luontokadon ja ympäristön saastumisen vakavasti ja ryhtyvät välittömiin toimiin lainsäädännön ja verotuksen keinoin. Ympäristökriisin ratkaisulla on kiire, ja ympäristövaikutukset on huomioitava kaikessa päätöksenteossa. Talouspolitiikka ei saa perustua luonnonresurssien liikkakäyttöön.

Perusteluja

Ihmisten terveys riippuu elinympäristön hyvinvoinnista. Elämme kuitenkin keskellä kasvautuvia kriisejä, jotka heikentävät terveyttä ja hyvinvointia: ilmastonmuutos, luontokato, ympäristön saastuminen, sodat ja konfliktit, veden puute ja ruoantuotannon ongelmat. Ne liittyvät toisiinsa ja niihin tarvitaan kiireellisiä ratkaisuja – Suomessa ja muualla maailmassa. Tämä vaatii poliittisia ja lainsäädännöllisiä päätöksiä. Ympäristöä säästävät toimenpiteet ovat poikkeuksetta perusteltavissa ihmisten terveyden suojelemisella. Lisäksi monet keinot ympäristöongelmien ratkaisemiseksi edistävät samalla ihmisten terveyttä. Tämä keskinäisriippuvuus pitää huomioida tulevassa hallitusohjelmassa.



Käytännön tavoitteita ja toimenpiteitä

- Luonnonsuojelussa on saavutettava EU-alueelle asetettu 30 % suojelutaso maa- ja meripinta-alasta. Luonnonympäristöjen ennallistamista on vauhditettava. Luonnon kokonaisheikentämättömyyden periaate tulee ottaa käyttöön kaikessa päätöksenteossa.
 - Luonnonsuojelulla on terveydelliset perusteet. Metsien käytössä on huomioitava ensisijaisesti metsien terveysvaikutukset, monimuotoisuuden turvaaminen ja hiilinielujen kasvattaminen.
- Energian säästön ja kulutuksen vähentämisen tulee olla keskeistä ja suurin osa ihmisistä on tähän valmiita. Muutosta on vauhditettava sääntelyllä ja verotuksella. Fossiilisesta energiasta on luovuttava kiireellisesti.
- Nuorten ilmastoahdistus ja tulevaisuushuoli pitää ottaa todesta. Nuoret odottavat aikuisilta vastuunkantoa ja tehokkaita toimia kestävän tulevaisuuden eteen. Näin ylläpidetään tulevaisuuden toiveikkuutta.
- Ihmisen terveyttä ja ympäristön tasapainoa edistävä kasvispainotteinen ruoka tulee saada ensisijaiseksi verotuksen ja resurssiohjauksen keinoin erityisesti julkisissa ruokapalveluissa.
 - Ravitsemuksen pohjana toimii planetaarinen lautasmalli (EAT Lancet).
- Ihmisten liikkumista omalla lihasvoimalla tulee edistää ja päivittäistä oman auton käytön tarvetta tulee vähentää. Lyhyillä matkoilla tulee edesauttaa liikkumista pyöräillen ja kävellen ja pitkillä matkoilla lisäämällä raideliikennettä.
 - Arkiliikunta parantaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia kansansairauksia.
- Terveystieteiden tutkimus- ja materiaali-intensiivinen ala. Ympäristön huomioimisen tulee ohjata toimintaa sekä valtionhallinnossa että hyvinvointialueilla. Terveystieteiden oma ympäristökuormitus on saatava pienemmäksi. On käynnistettävä terveydenhuollon hiilineutraaliuuden vuonna 2035 tähtäävän tiekartan valmistelu.
 - Tärkeää on terveyspalveluiden tehokkuuden ja vaikuttavuuden parantaminen.
 - Digitaaliset palvelut voivat korvata osan lähipalveluista ja vähentää matkustamista.
 - Ympäristövastuullinen hankintapolitiikka on tärkeää. Suurin osa terveydenhuollon hiilijalanjäljestä tulee lääkkeiden, materiaalien ja tarvikkeiden tuottamisesta ja kuluuksesta.
 - Rakennuslainsäädännöllä ja kiertotaloudella voidaan osaltaan pienentää terveydenhuollon ilmastovaikutuksia.
 - Koulutusta ympäristön ja terveyden yhteyksistä tarvitaan kaikille terveydenhuollon ammattiryhmille.
 - Kestävien ja terveyttä edistävien elämäntapojen tukemisen resursointi on saatava paremmaksi.

Kuva: Ari Rämö

Lääkäri vaikuttajana somessa

Ennen kuin perustimme julkisen lääkäritilin Instagramiin, kumpikaan meistä ei ollut kovinkaan aktiivinen sosiaalisen median käyttäjä. Alussa oli jyrkkä tottumiskäyrä esimerkiksi omien kuvien julkaisuun.

Miksi juuri instagram? IG on somealustana mielenkiintoinen; se on mielestämme ehkä paras alusta julkaista kirjallista materiaalia kevyessä, helposti lähestyttävässä muodossa. Lisäksi käyttäjien ikähaarukka on laaja, ja hyvä niin.

Someen jalkautumista edelsi paljon pohdintaa. Ehkä suurin kynnys oli, miten meidät nähtäisiin. Omilla nimillä ja kasvoilla vaikeiden aiheiden nostaminen netissä tuntui vaikealta. Riskejä oli paljon, eikä ollut mitään takuuta siitä, että saisi toiminnallaan muutosta aikaan.

Muistamme, kun postasimme ensimmäisiä kertoja. Pilkut ja pisteet viilattiin.

Vähemmistöön kuuluviin kohdistuu, omankin kokemuksen pohjalta, suurempi suorittamisen paine. Yksilön virhe heijastuu herkästi kokonaiseen yhteisöön.

Kun on kasvanut siinä todellisuudessa, tulee ylimääräinen stressi huomaamattakin kaikkeen omaan tekemiseen. Varsinkin näin julkisessa toiminnassa virheettömyyden tavoittelu on jatkuvasti läsnä, vaikka siitä jatkuvasti pyrimmekin oppimaan pois.

Terveystieteiden ammattilaisina koimme, että emme voi vaikuttaa yhteiskunnan kaikkiin rakenteisiin. Omalla alalla voitaisiin kuitenkin herätellä terveydenhuollon kaikkia kollegoita epäkohtiin, ja rakenteelliseen rasismiin, jotka ovat olemassa, halusi sen myöntää tai ei.

Muut terveydenhuollon ammattilaiset somessa ottivat meidät avosylin vastaan. Se on asia, josta olemme ylpeitä. He jakoivat postauksiamme eteenpäin ja enemmän ja enemmän ihmisiä löysi tilimme ääreen. Kehitys on ollut mahtava, mutta varsinkin alussa seuraajamäärän nopea kasvu kasvatti myös paineita tuottaa koko ajan hyvää sisältöä. Melko nopeasti totesimme, että tärkeitä sisältöä on todella paljon, mutta oma aika on rajallinen. Sisältöä tehdään siksi sitä mukaa, kun on aikaa ja jaksamista – mitään lukuja ei seurata. Koska sisällön tuottamiseen kuluu yllättävän paljon aikaa, päädyimme määrän sijaan panostamaan laatuun. Tärkeintä meille oli, että aiheen lukija, taustasta huolimatta, pystyy ymmärtämään viestin.

Somevaikuttajat...

Emme ole vielä kukaan oikein miellä itsemme somevaikuttajiksi, vaikka sellaisiakin ilmeisesti virallisesti olemme. Somessakin toimivat lääkärit on ehkä osuvampi nimitys.

Opimme paljon asioita myös seuraajiltamme ja tili onkin antanut mahdollisuuden erilaiseen vuorovaikutukseen puolin ja toisin.

Kannattiko?

Somessa on ollut paljon hyvää, mutta myös paljon negatiivista esimerkiksi häirinnän muodossa. On hyvä pitää mielessä, ettei asioita kannata ottaa henkilökohtaisesti, mutta samalla meidänkin tilillemme korostetaan asiallisuuden tärkeyttä ja sitä, ettei netissäkään ole ok kiusata, häiriköidä tai viljellä vihapuhetta. "Pitää vain olla paksu nahka" on ontuva neuvo.

Toinen somen huono puoli on se, että melko pienet virheet tai virheeksi jonkun tulkitsemat asiat voivat saada netissä herkästi isot mittasuhteet. Tämä on ikävää, koska moni saattaa siksi välttää keskusteluun osallistumista virheiden pelossa.

Näin jälkepäin tilin perustaminen oli ehdottomasti oikea päätös. Se on ollut ainulaatuinen matka ja etuoikeus monella tavalla. Työn ja arjen jakamisen lisäksi olemme päässeet nostamaan keskustelua tärkeistä aiheista sekä potilaiden että lääkäreiden näkökulmasta. Olemme myös saaneet paljon positiivista palautetta nuorilta, varsinkin bipoc-nuurilta, joista osalle olemme olleet ensimmäisiä näkemänsä samaistuttavia lääkäreitä.

Hibo Abdulkarim ja Ibrahim Ahmed

Instagram: [laakarit.hibo.ibrahim](https://www.instagram.com/laakarit.hibo.ibrahim)



Korvapuusteja ja kroatialaisia suukkoja

Oli syyskuinen torstai-ilta, ja olin vartin verran etuajassa. Vastaremontoidun odotushallin kakofonia sai ajatukseni poukkoilemaan ja kämmenieni ihon kihelmöimään. Korvani nappasivat ohi pyyhältävien hahmojen huuilta yksittäisen sanan japania, toisen ranskaa, kolmannen englantia.

Suuntasin katseeni kohti liukuovia, joista kuin porttina toiseen maailmaan, pullahti esille kiireisen näköisiä matkalaisia. Nauravia lapsia ja pieniä koiria huiskivine häntineen kiisi kohti ikävöityjä perheenjäseniään. Itse taas odotin jotakuta, jota en ollut vielä tavannutkaan. Ainoat saamani tunnukset olivat: vihreä takki, siniset farkut sekä silmälasit. Tarkkaavaisuuteni oli herpaantunut tyystin silmäillessäni näitä sydäntälämmittäviä jälleennäkemiä, sillä yhtäkkiä vierestäni kuului ilahuttunut tervehdys ja sain kouraani paketin italialaisia hasselpähkinäsuukkoita. Myöhemmin sain kuulla, että minulle oli lähetetty myös iso sydämellinen kroatialaisäidin suukko. Minulle suukko toimitettiin verbaalisessa muodossa hieman nolostuneen naurun saattelemana kaksi viikkoa ensitapaamisemme jälkeen.

Vain muutamien minuuttien kuluttua ensikohtauksestamme seisoessamme lentoaseman juna-laiturilla, keskustelumme kääntyi aiheeseen, jolta kukaan ikäpolvemme nuori aikuinen ei voi sulkea silmiään. Hän kertoi minulle Kroatian poikkeuksellisen rajuista metsäpaloista, kun taas minä avauhin Suomen tukalan hiostavasta kesästä. Aihe tuntui ahdistavan meitä molempia ja tunsin oitisuurta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Olemme keskenään hyvin samanlaisia: 5. vuoden lääketieteen opiskelijoita, 25-vuotiaita nuoria naisia ja kulttuureista kiinnostuneita matkajia.

Mieltäni kuitenkin lämmitti erityisesti saadessani vahvistuksen tähän tärkeään seikkaan – kollegat

toisellakin puolella maailmaa ovat huolissaan yhteisen maapallomme tulevaisuudesta.

Ensimmäisenä aamuna opastin kroatialais-italialaisen Fimsic-vaihto-oppilaani Meilahden tunnetta pitkin sairaalan ravintolaan aamiaiselle. Linjastolla lapioimme lautasillemme haudutettua kaurapuuroa ja päälle kaadoimme mansikkamehukeittoa. Tiedostin, että konstailematon purolautasellinen voisi olla espressoa ja keksejä aamiaiseksi popsivalle eteläeurooppalaiselle hieman liiankin eksoottinen ensitervehdys suomalaisesta keittiöstä.

Ensimmäisestä tulikokeesta kuitenkin selvittiin, ja seuraavien viikkojen aikana korvapuustit, lakritsi sekä karjalanpiirakatkin katosivat hymyileviin suihin. Matkalaisesta aluksi pelottavalta tuntunut Keskuspuistokin muuttui pian rentouttavaksi metsäretkikohteeksi kaupungin keskellä. Tampereen punatiilit työläiskorttelit, Sompassaan lölyt ja pulahdukset hyytävään meriveteen, approkierrelly Helsingin rauhallisilla kaduilla, Suomenlinnan ruohokentät, Porvoon kirjavat puutalot sekä Inarin ruska tarjosivat kuukauden aikana ihmetyksen ja ihailun aihetta Triesten rantakaupungin asukille.

Tapahtumarikkaan kuukauden tullessa lopulta päätökseensä saatan hänet uudelleen kakofonian halki seuraavalle portille ja halaan hyvästiksi. Ilman lennon lentoa ja ylimääräisiä kasvihuonepäästöjä tuntuu kuin itsekkin olisin ollut matkalla. Nappaan seuraavan P-junan kohti Pasilaa ja kävelen hymyillen Keskuspuiston poikki kotiin.

Merimaija Kasanen

5. vuoden lääketieteen opiskelija Helsingistä ja LL-koulutusohjelman hyvinvointityöryhmän puheenjohtaja

Kuva: Ville Ahokas



Uuden äärellä

Lääkärin ammattia rikastuttaa ainainen opiskelu. Uuden oppiminen on jännittävää. Joskus käy niin, että aiempia käsityksiään on korjattava. Helpommin sanottu kuin tehty?

Koska suositukset on sulautettu vallitseviin ruoka- ja hoitokulttuureihin sopiviksi, lähdeviitteinä käytettyjen, ja muidenkin aihealueita koskevien alkuperäistutkimusten kahlaaminen voi antaa oivalluksia. Niin on itselleni päässyt käymään.

UEF ravitsemusfysiologian kurssilla opin enemmän kuin aikoinaan yrityksellä hallita Harperin biokemian kirja ulkoa. Kun sitten anesthesiologi **Michael Klaperin** Moving Medicine Forward -kurssilla kuulin solusuojuhuntu toimivasta glykokalyksista, tiedon palaset alkoivat loksahdella kohdalleen.

Autonominen hermosto - hapetusstressi - elämäntavat - mikrobiomi - geenien ilmentyminen - krooniset sairaudet ja ns. toiminnalliset vaivat – kaikki liittyy kaikkeen. Tutkimustietoa tulvii ähkyy asti ja ylikin. Onneksi elimistömme toimii loogisesti: ärsykkeestä seuraa reaktio. Mikä on hyväksi glykokalyksille, hyödyttää yksiselitteisesti koko kehoa ja mieltä.

Solusuojuhuntu vahvistuu liikunnalla, palauttavalla levolla, päihteettömillä stressinkäsittelytaidoilla, antoisalla sosiaalisella kanssakäymisellä ja hapetusstressiä kompensoivalla ruokavaliolla. Siis aivan samoilla keinoilla, joilla myös mikrobiomin laatu paranee ja endokannabinoidijärjestelmä tasapainottuu. Kätevää!

Tähän perustuu elämäntapalääketieteen voima kroonisten oireiden ja aineenvaihduntahäiriöiden hoidossa. Lääkkeitä ja toimenpiteitä käytetään jos ja kun on tarvis. Kokonaisvaltainen hoito

sisällyttää kaiken, mikä on potilaan parhaaksi ja kohtuullisin resurssein toteutettavissa.

Huono ravitsemus, jota kuvaavat mm. liian vähäinen hevin syönti ja köykäinen kuidun saanti, on ohittanut tupakoinnin ennenaikaisten kuolemien aiheuttajana. Vaikka tiedämme, että vain murtoosa nikotiiniriippuvaisista luopuu tavastaan yksittäisestä kehotuksesta, se ei estä meitä kannustamasta heitä lopettamaan, kerta toisensa jälkeen.

Jokainen ateriakin vaikuttaa geenien ilmentymiseen. Kun meillä on mahdollisuus lievittää potilaidemme hapetusstressiä kertomalla heille DASH-dieetistäkin tuttu optimaalinen hevin määrä 10 nyrkillistä päivässä, miksemme heille tätä informaatiota soisi? Negatiivinen noidankehä voi pyöryhtää positiiviseksi spiraaliksi joskus pienestäkin pukkauksesta hyvään suuntaan.

Tutkimusten tutkailu voi ensi alkuun olla työlästä, mutta siihenkin harjaantuu. Kieltämättä on kaduttanut, että aikoinaan tilastotieteen tunneilla risti-nolla -kisailu kiinnosti paragraafeja enemmän. Ehkä peruuttamatonta vahinkoa ei sentään tapahtunut – pelikaverista kehkeytyi tohtori ja nuorisopsykiatrian professori!

Kun uteliaisuudelle antaa pikkusormen, se ei ehkä enää koskaan päästä irti. Silläkin uhalla suosittelien googlaamaan ACLM (American College of Lifestyle Medicine) ja FALM (Finnish Association of Lifestyle Medicine).

Soili Kasanen

Nuorisolääkäri, elämäntapalääkäri Essotessa (IBLM certified lifestyle medicine physician)
Ei-kaupallinen kotisivu Kasasen kootut

Diabetesta sairastavien oikeuksien julistus

American College of Lifestyle Medicine, kääntänyt suomeksi **Soili Kasanen**

Sinulla on oikeus saada tietää kaikista tyypin 2 diabeteksen hoitovaihtoehtoista ennen hoidon valitsemista.

Sinulla on oikeus saada tarkka, riittävä ja vääristelemätön tieto insuliiniresistenssistä, esi-diabeteksesta ja tyypin 2 diabeteksesta sekä elämäntapalääketieteen hyödyistä sen hoidossa. Elämäntapalääketieteen hoitovalikoimaan kuuluvat kokokasvisruokaan painottuva ravitsemus, liikkuminen, palauttava uni, päihitteettömät stressinkäsittelykeinot sekä voimaannuttavien sosiaalisten suhteiden vaaliminen.

Sinulla on oikeus saada tietää, että tietyt ruuat nostavat tyypin 2 diabeteksen riskiä.

Sinulla on oikeus saada ohjausta tyypin 2 diabeteksen hoitoon määrättyjen lääkkeiden vähentämiseen tai lopettamiseen tilanteessa, jossa elämäntapalääketieteen keinoin olet onnistuneesti puuttanut sairautesi puhkeamiseen johtaneisiin syihin.

Sinulla on oikeus saada ohjeistusta sellaisilta terveydenhuollon ammattilaisilta, jotka osaavat auttaa Sinua pysäyttämään tyypin 2 diabeteksen eteneminen, ja jopa toipumaan siitä elämäntapalääketieteen keinoin.

Sinulla on oikeus saada jatkuvaa koulutusta kokokasvisruokavaliosta, sen suunnittelusta ja sen toteuttamisesta käytännössä.

Sinulla on oikeus tietää, että samat ruokavalio ja elämäntavat, joilla tyypin 2 diabetes voidaan tehokkaasti estää, pysäyttää ja jopa parantaa, vaikuttavat samansuuntaisesti myös muihin pitkäaikaissairauksiin ja riskitekijöihin kuten sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, korkea kolesteroliin, verenpainetautiin, nivelrikkoon, ja myös jopa joihinkin syöpiin ja autoimmuunisairauksiin.

Nämä samat keinot antavat parhaan mahdollisuuden elää hyvää ja tervettä elämää.

Julkilausuma kokonaisuudessaan ja lähdeviitteineen löytyvät kirjautumalla ACLM:n nettisivuille, oheisen QR-koodin kautta.



Kuva: Mikkelin Valokuvausliike Oy/ Mari Reiman



Tervetuloa Lääkärin sosiaalinen vastuu ry:n syyskokoukseen 26.11.2022

AIKA: lauantaina 26.11.2022 klo 14 alkaen.

PAIKKA: LSV:n toimisto, Globaalikeskus, Siltasaarenkatu 4, (7. krs)

OSALLISTUMINEN: Paikan päällä LSV:n toimistolla tai etäyhteydellä.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Äänivaltaisia ovat yhdistyksen jäsenet. Tarjoilujen mitoittamiseksi ja etäyhteykslinkin saamiseksi pyydämme ilmoittautumista 18.11.2022 mennessä osoitteessa lsv.fi/syyskokous-2022 (tai käyttäen oheista QR-koodia).

Ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä toimistoomme lsv@lsv.fi

Lämpimästi tervetuloa!

