

## 39 R. MITEN ELÄKEIKÄ NOUSEE VAPAAEHTOISESTI

Soten tekniset rakenteet ollaan saamassa valmiiksi, ja nyt sen inhimillistä sisältöä on hyvä miettiä. Miten pystymme parhaiten hyödyntämään tämän luomuksen lupaamia etuja, miten kansalaiset ja sen myötä yhteiskunta saavat siitä kaiken tarvitsemansa tuen terveyden ylläpitämisessä?

Paljon puhutaan kansalaisten ikääntymisestä, työvoiman vähenemisestä sekä hoitopaikkojen ja hoitajien kasvavasta tarpeesta. Tämä on totutun tilanteen jatkamista, tapa-ajattelua: mitä vanhempi, sitä raihnaisempi. Elämän laatua voidaan kuitenkin parantaa, kun siihen varaudutaan ajoissa.

Sote tarvitsee ihmisläheisen elementin, henkilökohtaista kosketusta järjestelmän sisään. Lääkärien koulutus Suomessa luottaa lääkkeisiin ja niillä hoitamiseen, joka on tunnetusti kallista. Lääkkeiden lisäksi tarvitaan käytännön tietoa elämästä selviämiseen terveenä. Tänä päivänä tämä tieto – osin epäluotettava – saadaan lehtien palstoilta ja netistä.

Nykytrendin mukaista, hyödyllistä ja kansanterveyden yleistasoja kohottavaa olisi, että jokaisella kansalaisella on oma terveyden ohjaaja, *nowatrainer*, jolta saa ajantasaista ohjausta oman terveyden hoidossa. Nowatrainer on opas, joka seuraa tiiviisti terveysalan tutkimuksia ja tuntee asiakkaansa. Nowatrainer on terveydenhoidon ammattilainen, yli 40-vuotias nainen tai mies. Hän on mikroyrittäjä, joka on kiinnostunut ihmisestä, ja jolla on palava halu olla avuksi yksilötasolla ja nähdä tuloksia työstään hyvinvoinnin alueella.

Nowatrainer ohjaa asiakkaitaan ravitsemuksen, painonhallinnan, liikunnan, fysioterapian, mielenterveyden ja elämäntaitojen alueilla. Tämä säästää lääkäreitä monelta turhalta käynniltä ja auttaa heitä saamaan enemmän aikaa apua tarvitseville potilaille. Kouluiästä lähtien lapsella olisi oma nowatrainer, jolle voisi kertoa niitäkin huolia, joista ei kotona haluta puhua.

Nowatrainerilla on soten vahvistama, virallinen status, koko maassa yhteisesti määritelty tuntimaksu, ja hän toimii yhteistyössä asuinkuntansa kanssa. Jo kolmen vuoden kuluttua koheneminen kansalaisten terveydessä alkaa näkyä. Kun ohjelmaan lisätään 2 x 6 tunnin (myös 3 x 4 tunnin) työaikareformi, voidaan todeta, että suuri osa eläkeikäisistä haluaa jatkaa kuuden tunnin työpäivällä. Näin kuluvat seuraavat 3 – 5 vuotta, jonka jälkeen on neljän tunnin työpäivän vuoro. Työpaikalla hiljainen tieto vanhemmilta tekijöiltä siirtyy nuorille tulijoille ja päinvastoin, tuottavuus kasvaa, työyhteisö viihtyy ja eläkeikä nousee itsestään.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki