**10. Etiikka, arvot ja terveys**

**Tehtävien vastaukset**

**1. Terveys arvona**

Terveys on monille ihmisille tärkeä arvo, jopa itseisarvo.

a. Millaisia asioita tai toimia voidaan pitää välinearvoina, joilla terveyttä tavoitellaan?

Yksilötasolla arkirytmi: riittävä liikunta, uni ja lepo, terveellinen ruokavalio, harrastukset, läheiset ihmissuhteet.

Yhteiskunnan tasolla myös sairauksien ehkäisyyn liittyvät toimet, kuten rokottaminen tai terveystiedon opetus kouluissa, terveyskäyttäytymistä ohjaava lainsäädäntö, kuten tupakkalaki.

b. Miten mielestäsi suomalaisessa yhteiskunnassa näkyy terveyden arvostaminen?

Opiskelijan oma pohdinta. Pohdinnassa voi tulla esiin esimerkiksi terveydenhuoltojärjestelmä, terveystiedon ja liikunnan opetus kouluissa, lainsäädäntö, työpaikka- ja kouluruokailu, verotustoimet, kuten tupakkavero sekä liikuntatilojen ja kevyiden liikenneväylien rakentaminen.

**2. Keksi esimerkkejä arvoista.**

Tutustu sivun 137 listaan erilaisista arvoista. Keksi jokaisesta arvosta yksi esimerkki.

* luonnon hyvinvointiin liittyvät ekologiset arvot: lähiruoka, luomuruoka, kasvisruoka
* kauneuteen liittyvät esteettiset arvot: kaunis vartalo, tanssiesitys, kaunis maisema, miellyttävä työympäristö
* mielihyvään liittyvät hedoniset arvot: herkullinen ruoka, mukava seura, seksin tai liikunnan tuottama mielihyvä
* hyvään ja oikeaan liittyvät moraaliset arvot: ratkaisut erilaisissa valintatilanteissa: abortti, eutanasia, ruokavalio, toisen auttaminen; terveydenhuoltohenkilökunnan ammattietiikka
* ihmissuhteisiin liittyvät sosiaaliset arvot: ystävyys, perhe, kiusaamisen ehkäisy
* rahaan liittyvät taloudelliset arvot: priorisointi, terveydenhuollon järjestäminen yhteiskunnassa, yksilön tekemät ostovalinnat
* suorituskykyyn tai taitoon liittyvät tekniset arvot: terveysteknologian laitteet, esimerkiksi sykemittari; suorituskykyä kehittävät laitteet, esimerkiksi riittävän hyvä maastopyörä
* terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät vitaaliset arvot: koettu terveys ja terveen kehon toiminnasta nauttiminen, oman terveyden edistäminen, työn ja levon tasapainoinen suhde
* hyötyyn ja hyödyllisyyteen liittyvät utilitaariset arvot: terveystietojen ja -taitojen oppiminen, yksilöiden terveysosaaminen, terveelliset elintavat
* valtaa tavoittelevat arvot: asiantuntijavalta esimerkiksi lääkäreillä, median valta kuluttajiin

**3. Harjoittele argumentaatiota.**

Ota kantaa väitteisiin ja perustele näkemyksesi käyttäen etiikan käsitteitä. Etsi monipuolisia näkökulmia ja perusteluja sekä puolesta että vastaan riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet. Voitte järjestää luokassa myös väittelyharjoituksen.

a. Alkoholia alaikäiselle lapselleen tarjoava vanhempi on hyveellinen, jos hän toimii mielestään hyväntahtoisesti.

b. Jääkiekkopeleissä tapahtuva väkivaltainen käytös on hyväksyttävää, koska se liittyy pelin luonteeseen.

c. Doping pitäisi sallia kilpaurheilussa.

d. Tupakointi on moraalitonta.

Opiskelijan oma pohdinta. Tärkeää on löytää monipuolisia näkökulmia ja osata esittää perusteluja sekä käyttää käsitteitä tarkoituksenmukaisella tavalla. Ansiokkaassa vastauksessa asioita pohditaan esimerkiksi hyveiden, oikeuksien sekä velvollisuus- ja seurausetiikan näkökulmista.

**4. Antiikin hyveiden analysointi**

Antiikin hyveisiin kuuluvat muun muassa viisaus, rohkeus, itsehillintä ja oikeudenmukaisuus. Pohdi, mitä ne voisivat tarkoittaa nykyisin käytännössä

1. oman terveyden ylläpitämisessä

Esimerkiksi: Viisaus kuunnella oman kehon viestejä, esimerkiksi milloin tarvitsee lepoa. Rohkeus pyytää tarvittaessa apua. Itsehillintä niin, että malttaa pysyä kohtuudessa. Haluaa oikeudenmukaisen kohtelun eikä esimerkiksi etuoikeutta hoitojonossa.

1. yhteiskunnallisessa terveydenhuollossa.

Esimerkiksi: Harkinta, kuinka paljon terveydenhuoltohenkilökuntaa koulutetaan, miten heidän palkkauksensa määritetään. Rohkeus antaa toiselle apua tarvittaessa esimerkiksi onnettomuustilanteessa. Lääkäri ei hoitotilanteessa toimi yksityishenkilönä vaan ammatillisesti: hän ei saa esimerkiksi ärsyyntyä, vaikka olisi hankala potilas. Yhdenvertainen hoitokohtelu riippumatta iästä, koulutustaustasta tai muista seikoista. Arviointi siitä, kuka tarvitsee hoitoa missäkin tilanteessa.

**5. Hyve-etiikan arviointi**

Aristoteelinen hyve-etiikka korostaa kohtuullisuuden merkitystä. Siinä kahden ääripään välistä tulisi löytää sopiva kultainen keskitie. Pohdi, mitä kohtuullisuus voisi tarkoittaa terveyden vaalimisessa. Milloin omasta terveydestä huolehtiminen ylittää kohtuullisuuden? Mitkä ovat ääripäät, joita tulisi välttää?

Kohtuullisuus esimerkiksi omien elintapojen suhteen:

* Unen suhteen säännöllinen unirytmi, ääripäitä voivat olla esimerkiksi, että valvoo viikolla paljon ja viikonloppuisin taas nukkuu pitkään.
* Syömisen suhteen säännöllinen ruokarytmi, ääripäitä paljon eri ruoka-aineita karsiva ruokavalio tai runsas herkkujen ahmiminen, jatkuva syömisen tarkkailu sen sijaan, että suhtautuu syömiseen rennosti.
* Liikkumisen suhteen niin ikään säännöllinen ja melko tasainen rytmi. Liikunnan terveysvaikutukset säilyvät vain jatkuvasti liikkuen, mutta siinäkin rentous on tärkeää: joskus treeni voi jäädä väliin esimerkiksi kavereiden tapaamisen vuoksi.
* Hyödynnettäessä erilaisia mittareita (sykemittari yms.), suhtaudutaan niiden antamaan dataan järkevästi.

**6. Etiikan kultaisen säännön arviointi**

Lue oheinen tekstikatkelma. Pohdi, millaisiin terveyteen liittyviin valintoihin siinä mainittua etiikan kultaista sääntöä voidaan soveltaa. Onko tilanteita, joihin se ei sovi?

Säännön sovelluskohteita voivat olla esimerkiksi: lääkärin hoitopäätökset, terveydenhuoltohenkilöstön käytös asiakkaita/potilaita kohtaan, avun antaminen toiselle, hätäensiaputilanteet, perheenäidin tai -isän ruokavalinnat perheelleen, kaverin huolien kuunteleminen, pyytää liikunnallisesti laiskan kaverin mukaansa liikkumaan.

Pohdittaessa tilanteita, joissa sääntö on vaikeasti suoraan toteutettavissa, voi pohtia esimerkiksi raskaudenkeskeytystä sikiön näkökulmasta tai terveydenhuollon rahanjakoa.