

# Valu varjatud hind: miks see on oluline teie riigi majanduse ja töömaailma jaoks

## Euroopa valuteadlikkuse päev 2026: „Valu varjatud hind“

### Sotsiaal-majanduslik väljakutse

Krooniline valu võib inimese elu täielikult endale allutada, häirides võimet töötada, magada, keskenduda ja igapäevaseid toiminguid teha. See puudutab **20% Euroopa täiskasvanud elanikkonnast** (ligikaudu 150 miljonit inimest) ning avaldab märkimisväärt survet tööturgudele, tervishoiusüsteemidele ja riikide majandusele.

Kui mõjutatud on miljonid inimesed, ulatuvad tagajärjed kaugemale üksikisiku kannatustest. Kroonilise valu otsesed ja kaudsed kogukulud, sealhulgas töölt puudumine (absenteism), töö viibimine vähenenud töövõimega (presenteism) ja varajane pensionile jäämine, on ELi liikmesriikides hinnanguliselt **3-10% SKPst aastas**. Vaatamata sellele märkimisväärt koormusele jääb krooniline valu suuresti välja tööhõive- ja majanduspoliitika raamistikest ning on teadusuuringute andmetel kriitiliselt alarahastatud.

Tagajärjed tööturgudele on sügavad. **Umbes pooled** kroonilise valuga elavatest inimestest teatavad, et see takistab nende töövõimet ning on tõestatud, et tugev krooniline valu vähendab täistööajaga töötamise tõenäosust **kuni 20 protsendipunkti võrra**. Kuna Euroopa seisab silmitsi tööjõupuuduse ja rahvastiku vananemisega, on kroonilise valuga tegelemine hädavajalik tööturul osalemise ja majandusliku vastupanuvõime säilitamiseks.

### Peamised poliitikasoovitused

Euroopa majanduse kaitsmiseks ja kroonilise valuga elavate töötajate toetamiseks kutsub EFIC valitsusi üles:

1. Lõimima krooniline valu riiklikesse mittenakkuslike haiguste (NCD) strateegiatesse, tervishoiu rahastamise raamistikesse ja sotsiaalpoliitika algatustesse, et vähendada selle otsest ja kaudset mõju üksikisikutele, tööandjatele ja ühiskonnale.
2. Töötama välja rahvatervise kampaaniad, et esmase sekkumisena edendada kehalist aktiivsust tervishoiutöötajate, patsientide ja avalikkuse seas, mis vähendab luu- ja lihaskonna valu levimust ning ennetab seisundeid, millega kaasneb suur sekundaarse kroonilise valu tekke risk (näiteks insult, diabeet).
3. Parandama juurdepääsu õigeaegsetele, multidistsiplinaarsetele ja inimkesksetele teenustele nii ägeda kui ka kroonilise valu tõhusaks käsitlemiseks.

4. Tagama ägeda valuga inimestele varajase juurdepääsu biopsühhosotsiaalsele rehabilitatsioonile, pöörates erilist tähelepanu neile, kellel on suur ebasoodsa kulu risk (näiteks depressioon, madal paranemisootus, ebasoodne sotsiaalmajanduslik olukord).
5. Suurendama kroonilise valu uuringutele suunatud sihtotstarbelisi rahastamisvooge riiklike teadusraamistike piires, mis hõlmaksid nii ennetust kui ka ravi.
6. Töötama välja kaasav tööhõivepoliitika ja toetama töökohapõhiseid sekkumisi, mis võimaldavad töökoha säilitamist ja vajaduse korral tööle naasmist kroonilise valuga või selle riskiga inimestele.
7. Looma rahalise ja rehabilitatsiooni toetuse mehhanismid kroonilise valuga töötajatele.
8. Tugevdama kroonilise valu ennetamist töötervishoiu ja tööohutuse poliitika raames.

## Üleskutse tegutsemiseks

Kroonilise valu majanduslikud ja tööjõukulud on varjatud, kuid lahendused ei pea seda olema. Tõstkem teadlikkust kroonilise valu mõjust tööhõivele ja tootlikkusele, seiskem poliitika eest, mis toetab ennetust ja õigeaegset abi ning edendagem töökoha kohandusi, mis aitavad inimestel tööl püsida või sinna ohutult naasta. Tegutsedes täna kooskõlastatult, saame vähendada tervishoiukulusid, tugevdada tööturul osalemist ja parandada miljonite eurooplaste elukvaliteeti.



Loe lisaks: <https://europeanpainfederation.eu/european-day-on-pain-awareness/>



Kampaania teemaviited: #EPAD2026



Küsimuste või lisateabe soovi korral võtke julgelt ühendust:  
[melinda.borzsak@efic.org](mailto:melinda.borzsak@efic.org) ja [angela.palomares@efic.org](mailto:angela.palomares@efic.org).