

Terve 3: Terveystä tutkimassa

**Luku 2: Tutkimus ja terveyden
edistäminen**

Terveyden edistäminen eli promootio

- muutokseen tähtäävää toimintaa: pyrkii lisäämään yksilöiden ja yhteisöjen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen
- tavoitteena parantaa ihmisten terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäistä sairauksia ja terveyteen liittyviä ongelmia (preventio)
- perustuu tieteelliseen tutkimukseen
 - mahdollistaa tavoitteellisen ja tehokkaan sairauksien ehkäisyn ja väestön terveyden edistämisen
 - esimerkkejä: rokotteiden kehittäminen, terveysneuvonta, kansalliset ravitsemussuositukset, terveyspalveluiden suunnittelu, poliittisten päätösten tuki

Käypä hoito -suositukset

- ohjaavat yleisimpien sairauksien ehkäisyä, diagnostiikkaa, hoitoa ja kuntoutusta
- asiantuntijoiden laatimia, riippumattomia
- perustuvat tieteellisesti arvioituun näyttöön
 - näytön aste A-D
- terveydenhuollon ammattilaisille ja asiakkaille
- tarkoituksena vähentää hoitokäytäntöjen vaihtelua eri puolilla Suomea ja parantaa hoidon laatua

Pohjois-Karjala-projekti

- sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemiseksi toteutettu laaja yhteisöinterventio, johon kuului terveystalustusta
- Itä-Suomessa 1972–1997
- vaikutukset: eläinrasvojen käyttö väheni, kasvien käyttö lisääntyi, tupakointi väheni
 - kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin väheni merkittävästi
- ajan myötä terveystalustus ja näyttöön perustuvat ravitsemus- ja sepelvaltimotaudin ehkäisy-suositukset auttoivat muuttamaan ravitsemustrendejä koko maassa

Terveyskäyttäytyminen (1/2)

- yksilön tietoiset ja tiedostamattomat valinnat kaikki ja käyttäytyminen terveyteen liittyvissä asioissa
 - esim. syömistottumukset, liikunta, uni ja lepo sekä päihteiden käyttö
- alkaa muovautua lapsuudessa
- vaikuttavia tekijöitä: mm. sukupuoli, ikä, koulutus ja tulot sekä kognitiiviset tekijät (muisti ja oppiminen), ympäristö ja yhteiskunnan sosiopoliittiset rakenteet
- vaikuttaa ajan mittaan yksilön terveyteen ja riskiin sairastua tai kuolla

Terveyskäyttäytyminen (2/2)

- voidaan kuvata, selittää ja ennustaa erilaisilla teorioilla ja malleilla
 - perustuvat empiiriseen tutkimukseen
 - lisäävät tietoa ja ymmärrystä terveyskäyttäytymiseen ja sen muutokseen vaikuttavista tekijöistä
 - hyödynnetään terveyskäyttäytymisen muutokseen tähtäävien interventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa
 - suunnitellun käyttäytymisen teoria: yksilön aikomus ja subjektiivinen kyvykkyys keskeisiä tekijöitä
 - muutosvaihemalli: käyttäytymisen muutos perustuu harkintaan ja etenee tiettyjen vaiheiden kautta
 - henkilökohtaisella, yksilön voimavaroja hyödyntävällä ja vahvistavalla ohjauksella voidaan tukea edistymistä muutosprosessissa

Terveyskäyttäytymisen muutoksen arviointi (1/2)

- muutoksessa käytettyjen teorioiden ja mallien arviointi ja vertailu on haasteellista
- ongelmia aiheuttavia tekijöitä:
 - interventiossa käytettävien menetelmien täsmällinen määrittely ja yhdenmukainen toteuttaminen
 - ohjaajien vaihteleva peruskoulutus ja heidän saamansa opastus menetelmien käyttöön
 - menetelmien vuorovaikutteisuus ja interventioiden soveltaminen osallistujajoukon tarpeisiin
 - kaikki interventiot poikkeavat jollakin tavoin toisistaan

Terveyskäyttäytymisen muutoksen arviointi (2/2)

- luotettavien selvitysten perusteella tiedetään, että teoriapohjaisiin malleihin perustuvat interventiot tuottavat tuloksia
 - esim. liikkumisen lisääntyminen ja ruokailutottumusten muuttuminen terveelliseen suuntaan
 - ohjauksella ja osallistujan itse suorittamalla seurannalla (esim. ruokapäiväkirja tai askelmittari) tärkeä merkitys _