

**KPL 2.4 Terveysten,  
toimintakyvyn ja**  

---

**terveyskäyttämisen  
mittaaminen**

# Terveyden tutkimuksen näkökulmia

---

1. lääketieteellinen eli objektiivinen terveys
2. subjektiivinen eli koettu terveys
3. funktionaalinen eli toiminnallinen terveys

# Terveyden tutkimuksen näkökulmia

1. lääketieteellinen eli objektiivisen terveyden tutkiminen.

Tällöin terveyden tutkimisessa keskitytään erityisesti sairauksiin ja niiden puuttumiseen. Tutkimus on esimerkiksi **kliinistä tutkimusta** sekä joukkotutkimuksia.

Mittauksen kohteita mm.

-sairastavuus (vallitsevuutta eli **prevalenssia** ja ilmaantuvuutta eli **insidenssiä**)

-elinajanodote (mm. tulevaisuuden terveydenhuoltopalveluiden suunnitteluun)

-geenitestaus (ennakoimaan perinnöllisiä sairauksia)

**2. subjektiivinen eli koettu terveyttä**, jolloin tutkimus perustuu henkilön itsearvioituun terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Koettua terveyttä voidaan arvioida esimerkiksi kyselyillä, haastatteluilla ja päiväkirjoilla.

---

- ennustaa esimerkiksi tulevaa terveystalveluiden käyttöä tai ennenaikaista työkyvyttömyyttä
- oman terveydentilan arvion suhdetta aikaisempaan terveydentilaan ja saman ikäluokan terveydentilaan
- omien oireiden arviointia (somaattiset ja psyykkiset)
- elämänlaadun arviointi

**3. funktionaalinen eli toiminnallinen terveys**, jolloin mitataan henkilön **toimintakykyä, työkykyä** tai **ergonomiaa**.

**Toimintakyvyllä** tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä ja haasteista omassa elinympäristössään.

-toimintakykyä voidaan arvioida subjektiivisesti henkilön oman kokemuksen perusteella sekä objektiivisesti erilaisin mittarein.

-toiminnan vajavuuksien selvittäminen, esimerkiksi etuuksien ja palveluiden (esim. kotihoito tai varhennettu eläke) saamiseksi.

-Move-testit mittaa 5.- ja 8.-luokkalaisten koululaisten fyysistä toimintakykyä.

-tavoite on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

-saadaan aineistoa suomalaisten lasten fyysisestä toimintakyvystä terveystarkastusten pohjaksi ja terveyden edistämisen oikeaan suuntaamiseen.

Työkykyä voidaan mitata subjektiivisesti ja objektiivisesti esimerkiksi erilaisten kyselyjen ja haastattelujen avulla tai käyttämällä **työkykyindeksiä**. Ergonomian tutkimus voi sisältää esimerkiksi kyselyjä tai fysiologisia mittauksia.

---

**työkykyindeksi** = mittari, jonka avulla tutkitaan esimerkiksi henkilön sairauspoissaolopäivien määrää, yleisiä voimavaroja, terveydentilaa sekä sairauden aiheuttamia haittoja.

# Terveyskäyttäytymisen tutkiminen

-halutaan selvittää elämäntapojen ja terveystottumuksien vaikutuksia terveyteen (+/-)

-pyritään selvittämään esimerkiksi henkilön uni-, liikunta- ja ravitsemustottumuksia, päihteiden käyttöä, seksuaalikäyttäytymistä tai sosiaalisia suhteita.

-myös terveyteen liittyvien tietojen ja asenteiden tutkimus on osa terveyskäyttäytymisen tutkimusta.

-millaiset terveystottumukset ovat yleistymässä, jolloin terveyden edistämistä voidaan kohdentaa paremmin.

- terveyspoliittista päätöksentekoa voidaan suunnitella väestön terveystottumusten perusteella.

Terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa tyypillisimpiä menetelmiä ovat kyselyt, haastattelut ja päiväkirjat sekä erilaiset mittaukset.