

Miten elämänhallintaa voi mitata?

Varsinais-Suomen XII Yleislääkäripäivä 11.5.2016

Päivi Korhonen

European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012)

Societies: ¹European Society of Cardiology (ESC); ²European Atherosclerosis Society (EAS); ³International Society of Behavioural Medicine (ISBM); ⁴European Stroke Organisation (ESO); ⁵European Society of Hypertension (ESH); ⁶European Association for the Study of Diabetes (EASD); ⁷European Society of General Practice/Family Medicine (ESGP/FM/WONCA); ⁸International Diabetes Federation Europe (IDF-Europe); ⁹European Heart Network (EHN).



Terveenä pysyy parhaiten, jos:

- Ei tupakoi
- Liikkuu 30 min 5 kertaa viikossa
- Syö terveellisesti
- Ei ole ylipainoinen
- RR < 140/90 mmHg
- P-Kol < 5 mmol/l
- Verensokeri normaali
- Ei liikaa stressiä



HELSINGIN SANOMAT

Tutkija: Lihavuutta ei hoideta Suomessa tarpeeksi tehokkaasti – syynä terveyskeskusten väärä asenne

Liikalihavuudesta kärsivät eivät apulaisprofessori Kirsi Pietiläisen mukaan saa terveyskeskuksista tarvitsemaansa apua

KOTIMAA 28.4.2016 19:37

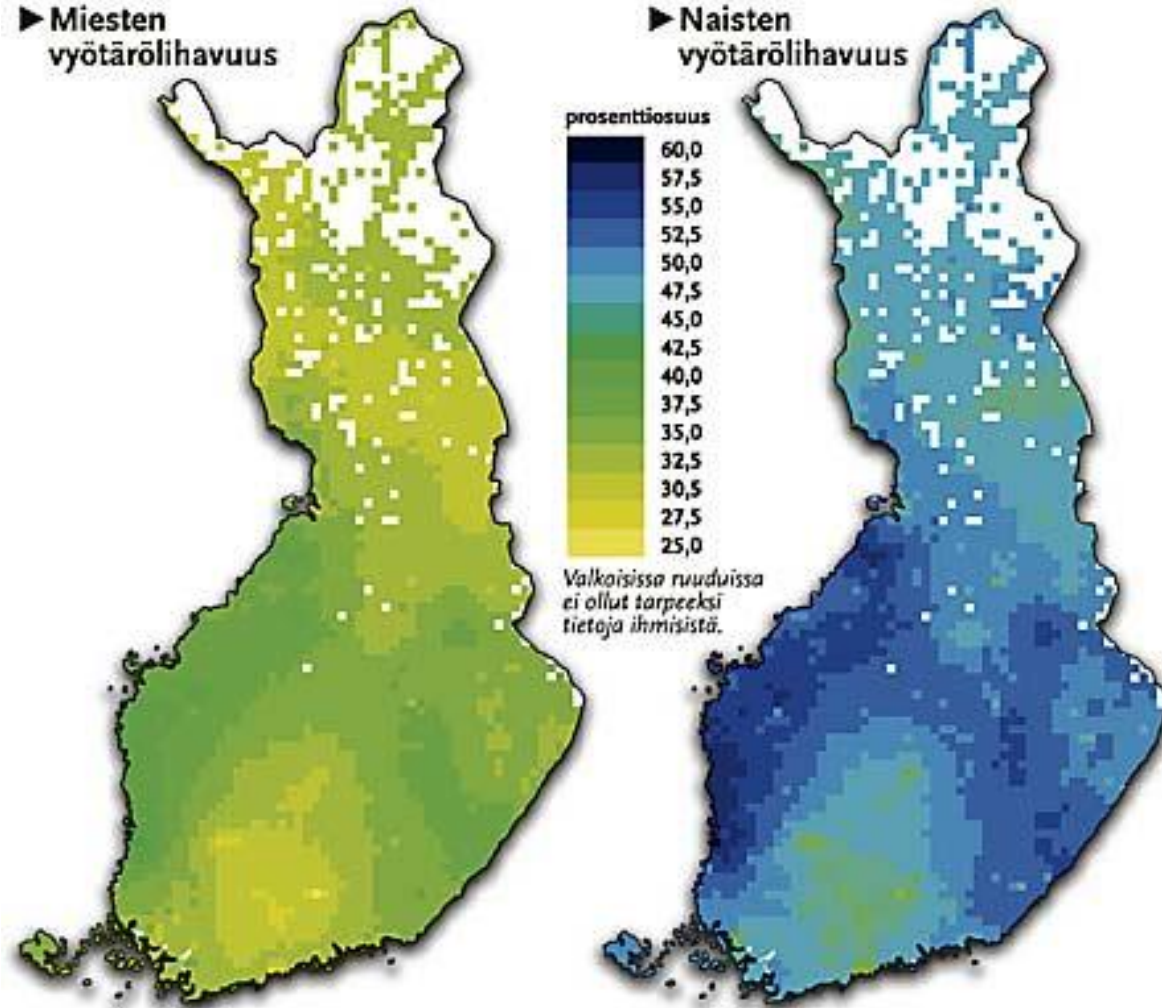
Lihavuus on kertynyt suomalaisten vyötärölle

► Vyötärölihavienväen prosenttiosuus Suomen eri osissa

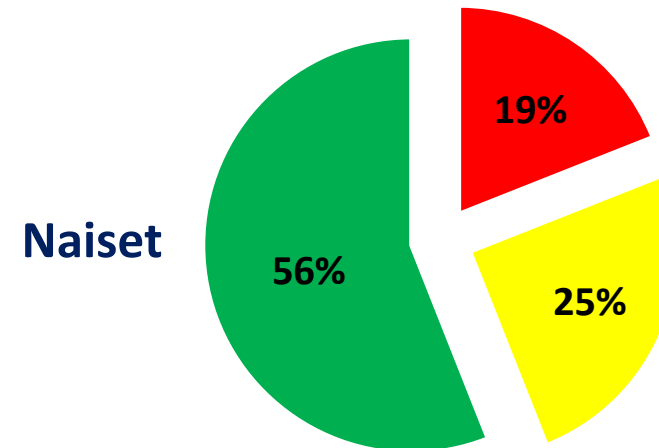
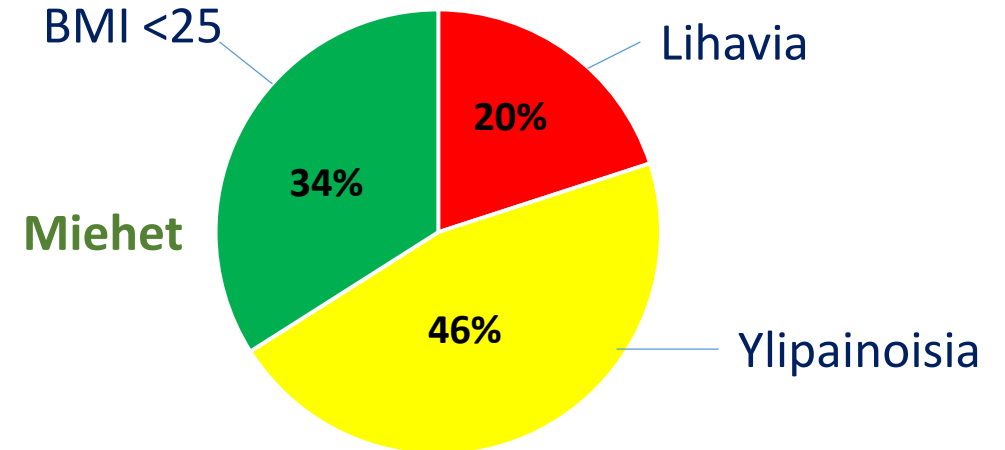
Lähde: Kansanterveyslaitos

► Miesten
vyötärölihavuus

► Naisten
vyötärölihavuus



► Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa Suomi jaettiin 10 x 10 kilometrin ruutuihin. Tiedot ihmisistä koottiin Finriski- 1997, 2002 ja Terveys 2000 -tutkimuksista.



www.thl.fi/finriski

FINRISKI

45-70-vuotiaille (n=6 013) kirjekutsu, vaaratekijäkysely ja mittanauha



Terveystenhoitajan vastaanotto riskihenkilöille (n=2 752)

- RR, BMI, sokerirasitusko, lipidit, kyselylomakkeet
- elintapaohjeet (ylipainoisille 5% pysyvä painonlasku)



2–3 kk

Lääkärin vastaanotto (n=1 950)

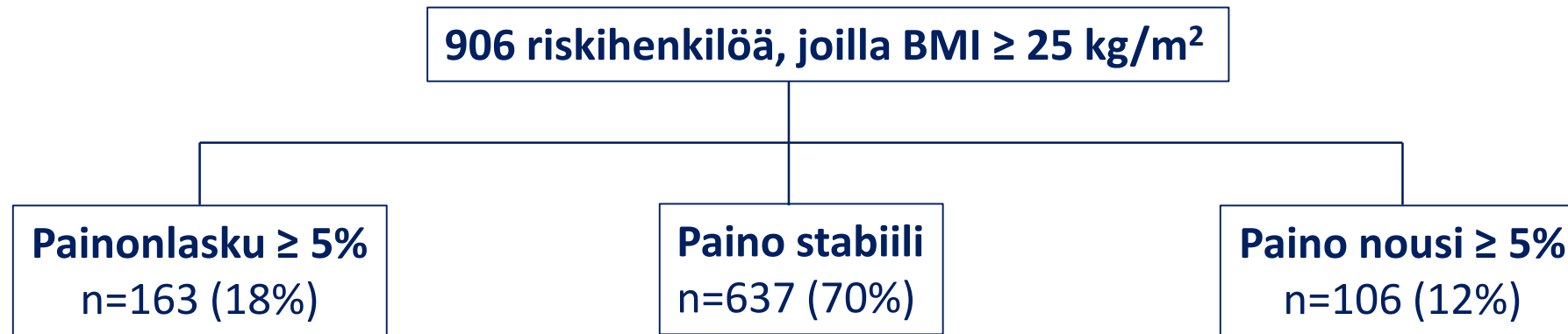
- hypertensio, sokerihäiriö, MBO, BMI ≥ 30 kg/m², SCORE $\geq 5\%$
- elintapaohjeet uudelleen, lääkehoidon harkinta



3 vuotta

Terveystenhoitajan kontrolli (n=1 287)



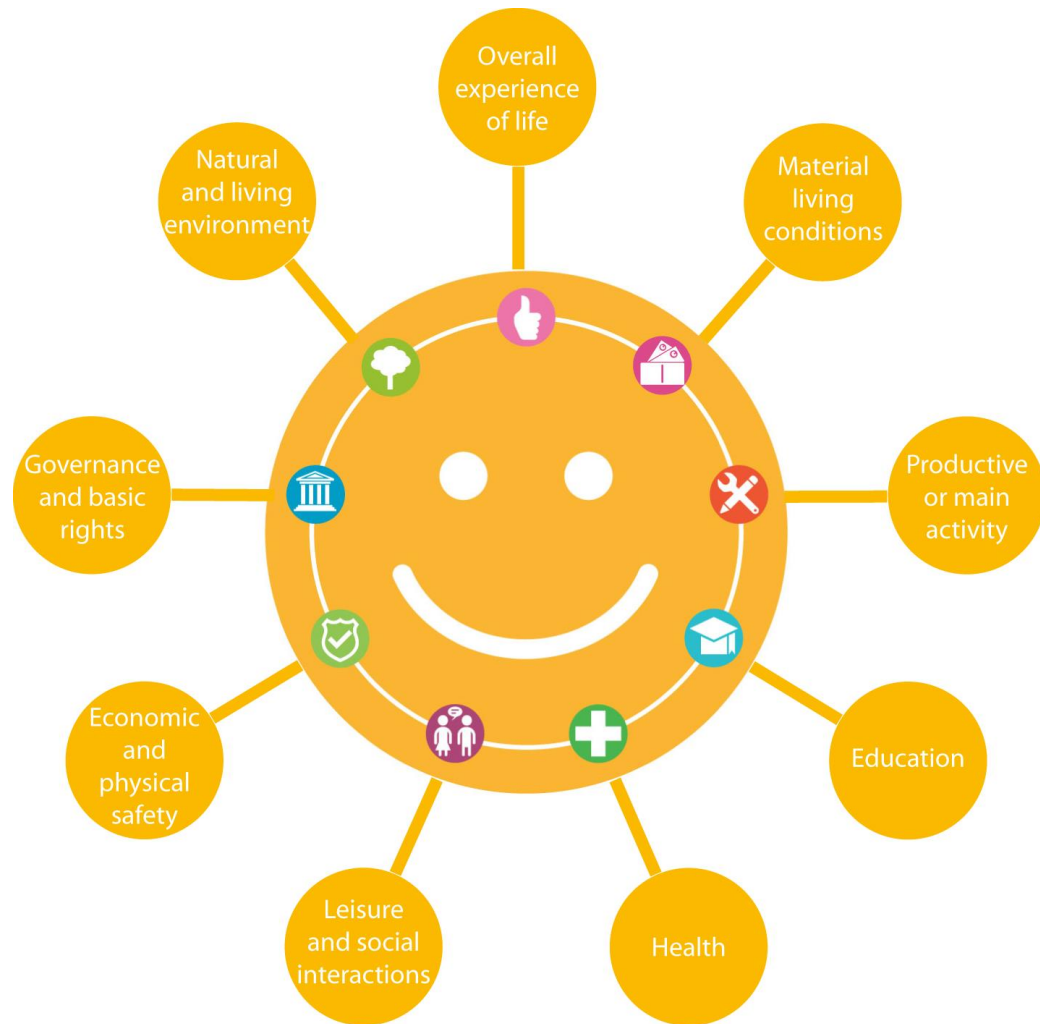


- Painonlaskua ennusti todettu sokerihäiriö
- Painonnousun riskiä lisäsi:
 - depressiiviset oireet 39%
 - alkoholin riskikäyttö 37%
 - heikko elämänlaatu



*Kun tuulee,
toiset pystyttävät esteitä,
toiset tuulimyllyjä*

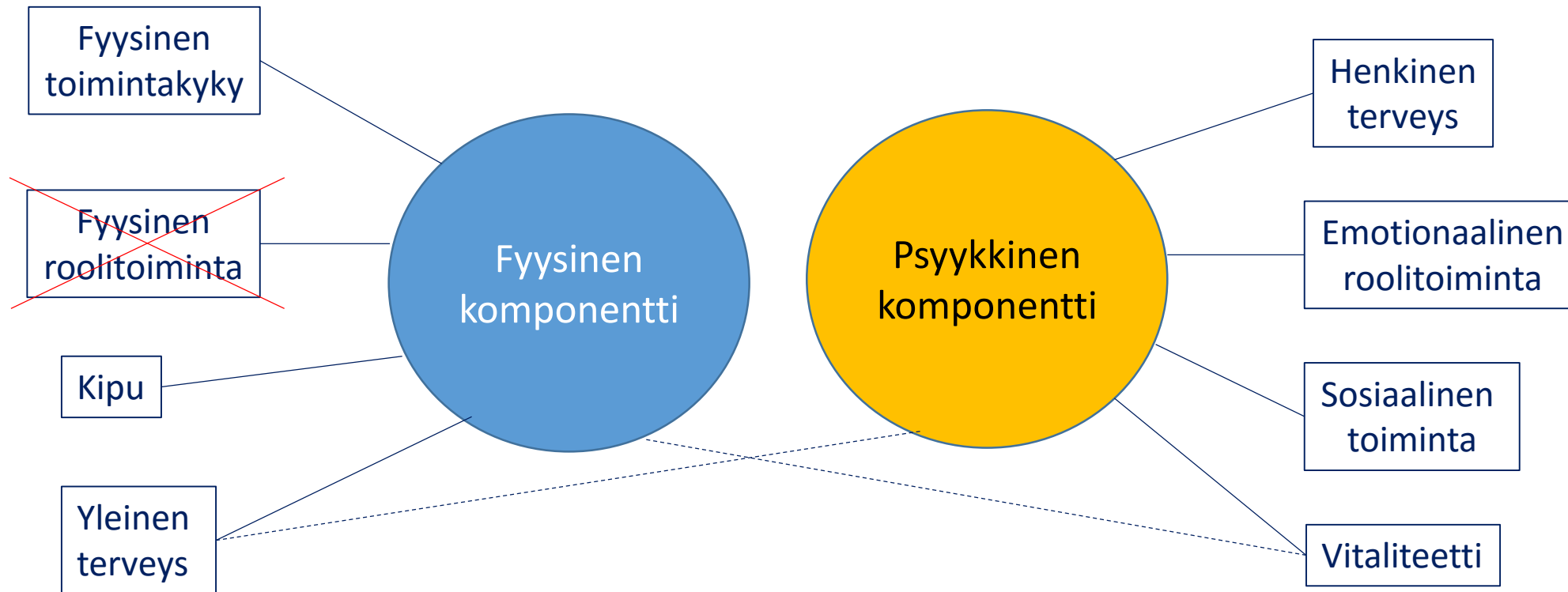
Kiinalainen sanonta



Terveyteen liittyvä elämänlaatu

(Health-Related Quality of Life; HRQoL)

SF-36; Short Form 36-item Health Survey





Olkaa hyvä ja merkitkää rastilla (x), yksi rasti kunkin alla olevan ryhmän kohdalle, mikä väitteistä kuvaa parhaiten terveydentilaanne tänään:

Liikkuminen

Minulla ei ole vaikeuksia kävelemisessä

☐

Minulla on jonkin verran vaikeuksia kävelemisessä

☐

Olen vuoteenomana

☐

Itsestään huolehtiminen

Minulla ei ole vaikeuksia huolehtia itsestäni

☐

Minulla on jonkin verran vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse

☐

En kykene peseytymään tai pukeutumaan itse

☐

Tavanomaiset toiminnot (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)

Minulla ei ole vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

☐

Minulla on jonkin verran vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

☐

En kykene suorittamaan tavanomaisia toimintojani

☐

Kivut/vaivat

Minulla ei ole kipuja tai vaivoja

☐

Minulla on kohtalaisia kipuja tai vaivoja

☐

Minulla on ankaria kipuja tai vaivoja

☐

Ahdistuneisuus/Masennus

En ole ahdistunut tai masentunut

☐

Olen melko ahdistunut tai masentunut

☐

Olen erittäin ahdistunut tai masentunut

☐

Paras
terveys

100

90

80

70

60

50

40

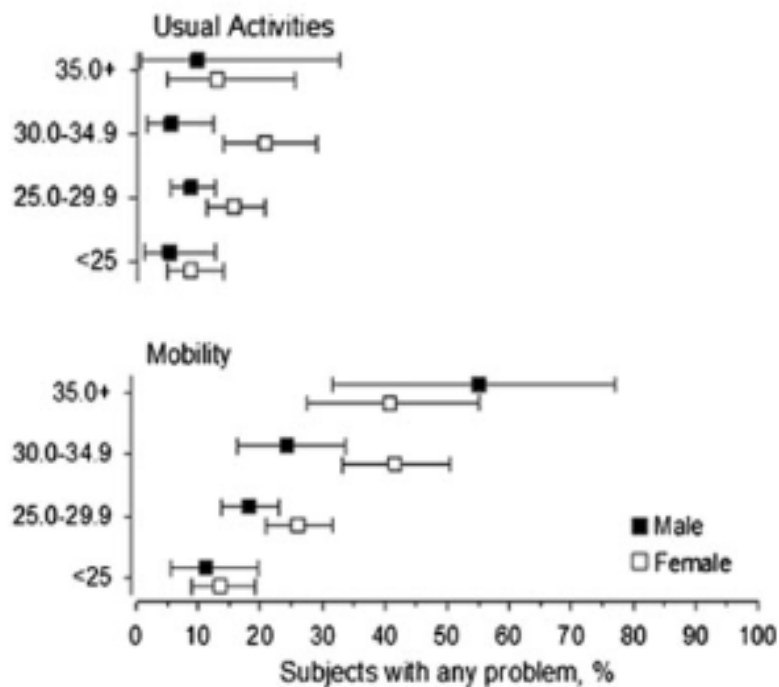
30

20

10

0

Huonoin
terveys



Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey



European Heart Journal (2010) **31**, 1065–1070
doi:10.1093/eurheartj/ehp603

- 12 min haastattelu tutkittavia (n=1 739) stressaavista asioista
- Positiivinen asenne vastauksissa tai ilmeissä (hymy!) ennusti pienempää koronaaritaudin riskiä (vakiointi: ikä, sukupuoli, CV-riskitekijät)



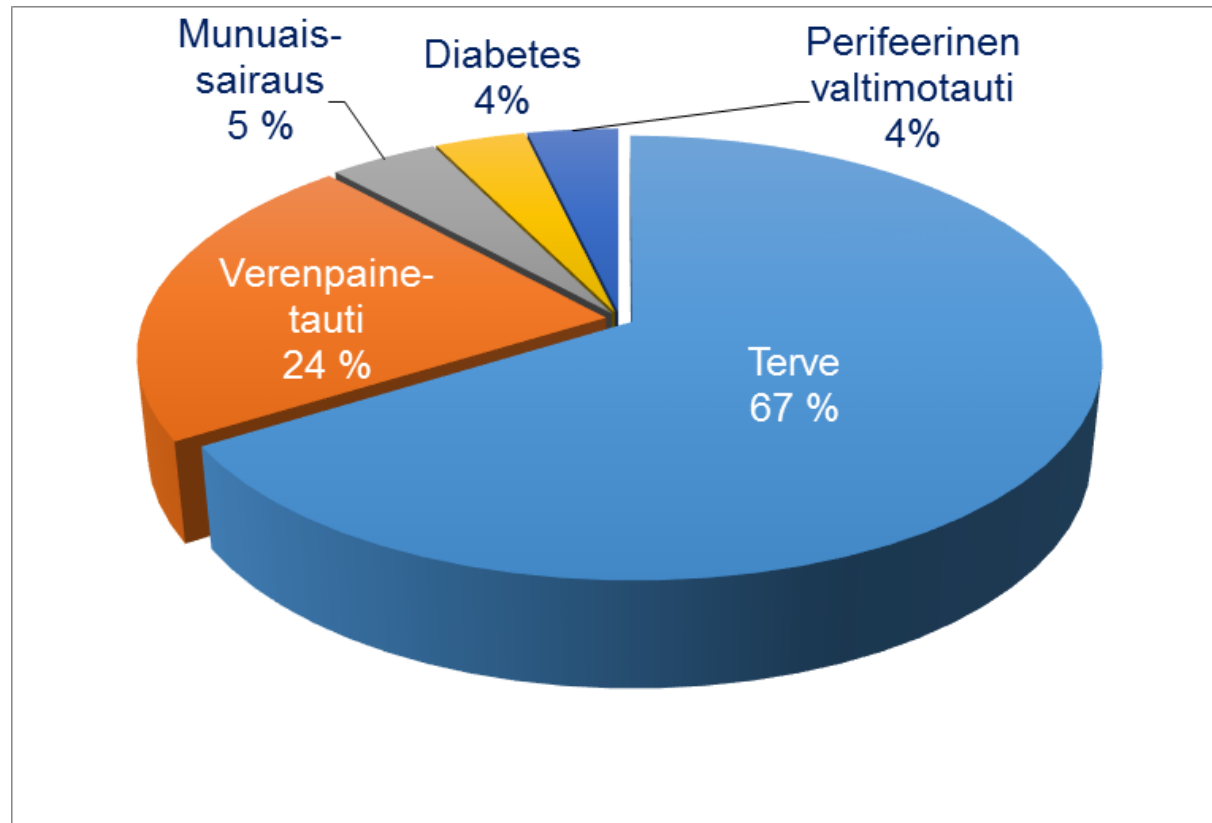
Itse koettu terveys
(self-rated health)

HEALTHY ?



”Onko terveytesi erinomainen/hyvä vai kohtalainen/heikko?”

Terveytensä kohtalaiseksi/heikoksi tuntevia 30%, heistä 43%:lla krooninen sairaus

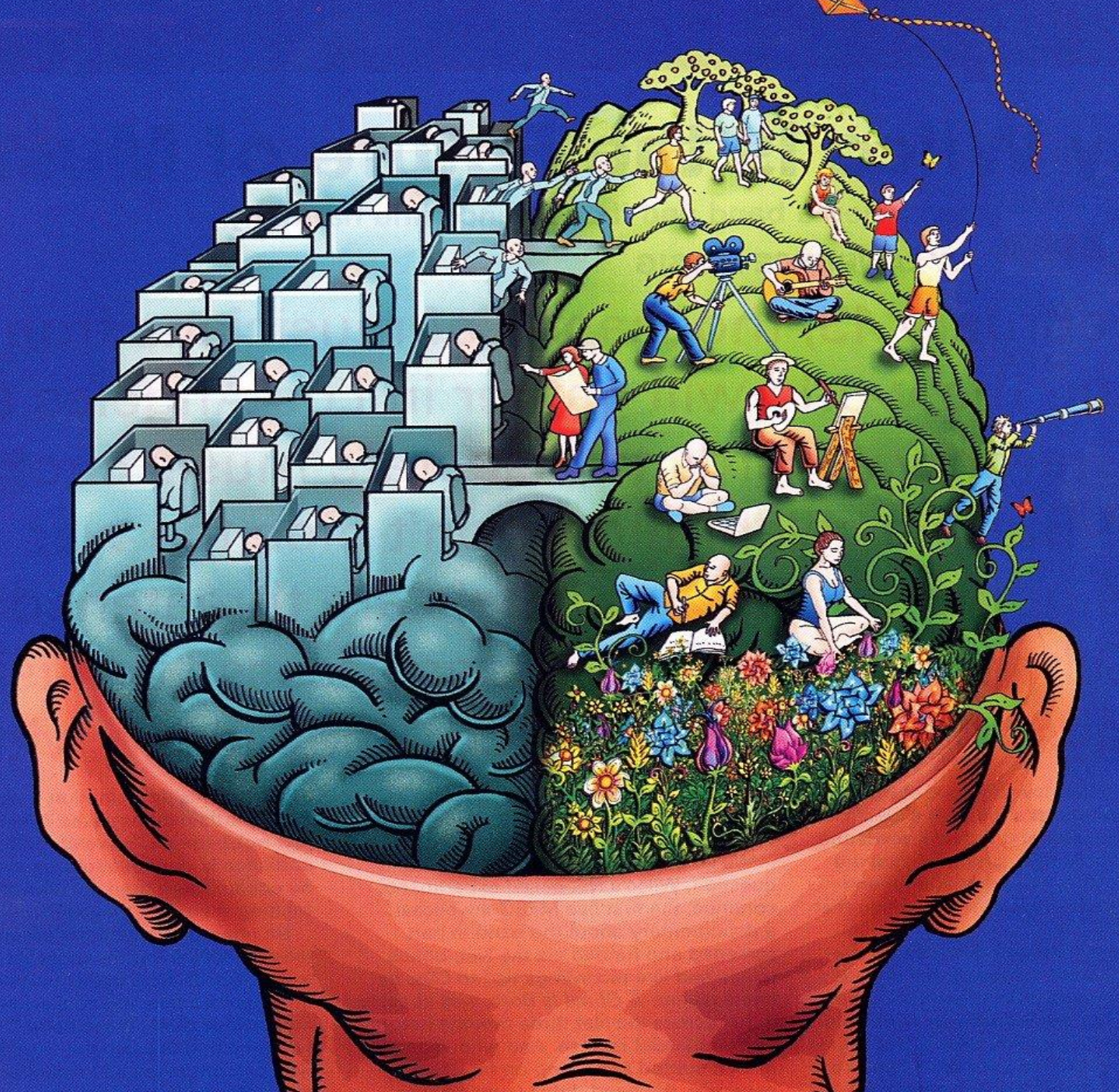


Psykososiaaliset suojatekijät

- optimismi
- harrastukset
- liikunta
- sosiaalisuus

riskitekijät

- stressi
- ahdistuneisuus
- masennus
- syrjäytyminen
- kyynisyys



Tutkimus: Stressaantunut ei jaksa syödä oikein

Alakuloinen syö lohdukseen, eikä kerran aloitettua syömistä ole helppo lopettaa.

KOTIMAA 30.4.2016 18:15

Päivi Repo HELSINGIN SANOMAT



HELSINGIN SANOMAT

Tutkimuksen mukaan oman syömisensä kontrollointi väheni, kun stressipisteet olivat korkealla.

Riskitekijä	Avainkysymys	Jatkokysely, esim.
Työ- ja vapaa-ajan stressi	- Tuntuvatko työsi vaatimukset hallitsemattomilta? - Tuntuvatko työstäsi saamasi hyödyt riittämättömiltä työpanokseesi nähden? - Onko sinulla vaikeita ongelmia parisuhteessasi?	Perceived Stress Scale (PSS) Bergen Burnout Indicator (BBI)
Sosiaalinen eristyneisyys	- Asutko yksin? - Puuttuuko sinulta läheinen ystävä?	ENRICHD Social Support Instrument
Depressio	- Tunnetko itsesi alakuloiseksi, masentuneeksi tai toivottomaksi? - Oletko menettänyt mielenkiintosi tai ilosi elämään?	Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Beckin depressioseula (BDI) Montgomery-Åsberg-asteikko (MADRS) Hamiltonin depressioasteikko
Ahdistuneisuus	- Tunnetko olevasi usein hermostunut tai ”kireä”? - Onko sinun vaikea lopettaa huolestumistasi asioista?	Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)
Vihamielisyys	- Suututko usein pikkuasioista? - Harmittavatko toisten ihmisten tavat sinua usein?	Cynical Hostility Test (CH)
Tyypin D persoonallisuus	- Oletko usein huolestunut, ärtynyt tai masentunut? - Vältätkö jakamasta ajatuksiasi ja tunteitasi?	DS 14

