

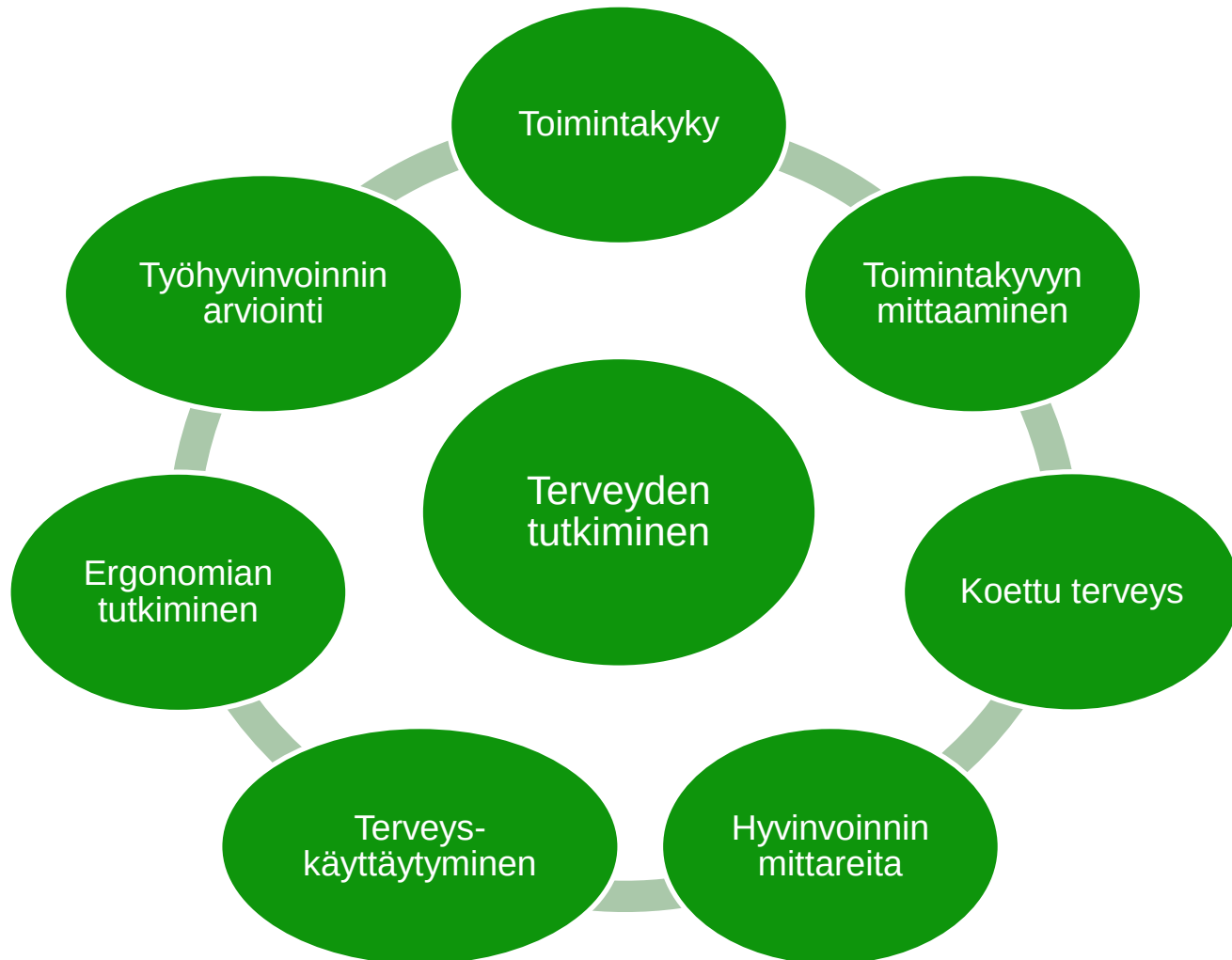
Terveyden tutkiminen

Virtaa TE3

Terveys ja tutkimus



Luvun sisältö



Mistä ihmiset puhuvat puhuessaan terveydestä?

Terveys on riippuvainen elämän perusedellytyksistä.

Tämä tarkoittaa

- rauhan säilymistä
- sopusointua luonnon kanssa
- ravinnon riittävyttä
- kohtuullista asumistasoa
- terveellistä elinympäristöä
- yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta
- vaikutusmahdollisuuksia itseä ja elinympäristöään koskeviin päätöksiin
- mahdollisuutta työhön
- merkityksellisiä ihmissuhteita.

Terveysmittarit s.64?

Lääketieteellinen malli:

- Taudin puuttumista tai elinten ja elintoimintojen häiriötöntä toimintaa
- Kliiniset-, joukkotutkimukset, Lääkärin toteamat ja itse ilmoitetut sairaudet, lääkkeiden käyttö, lääkärissä käynti

Funktionaalinen malli:

- Terveys tarkoittaa toimintakykyä, selviytymistä arjen vaatimista toimista ja sosiaalisista rooleista
- Toimintakykytestit, funktionaalinen status (työttömyys), yksittäiset toimintakykyarviot, vuode- ja sairaalapäivät

Subjekttiivinen terveysmalli:

- Kohteena koettu, itsearvioitu terveys
- Koettu terveydentila, koetut somaattiset ja psyykkiset oireet, huolestuneisuus terveydentilasta, terveydentilan arviointi suhteessa muihin.

Sekoittavat tekijät

	Mikä voi vaikuttaa?	Miten vaikutusta voi ehkäistä?
Tutkimusaihe		
Tutkittavat henkilöt		
Tutkimusmenetelmät		
Tutkijan ominaisuudet		
Kyselylomake		

Liioittelu vai vähättely

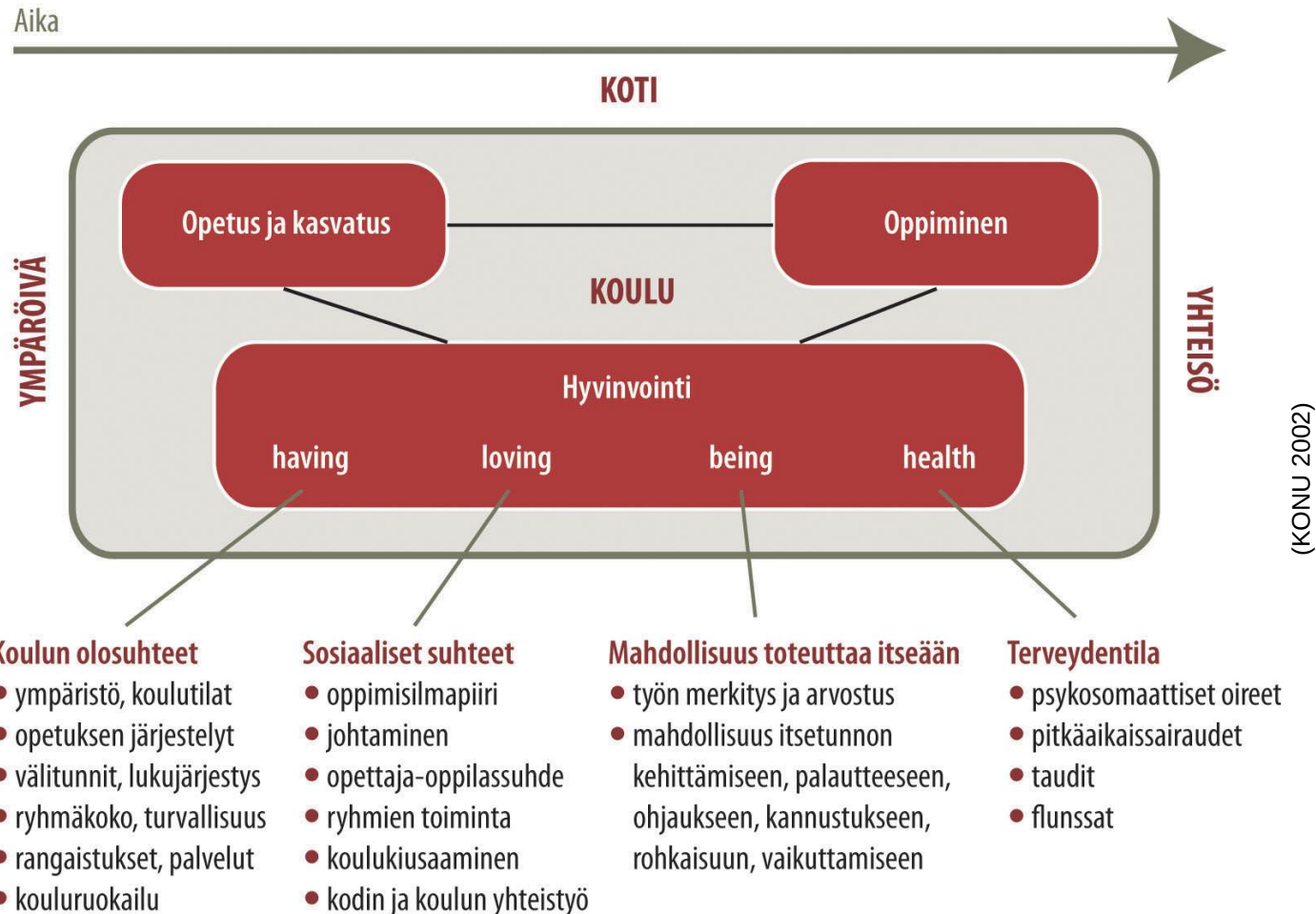
- Tutkittavilta kysytään syötyjen makeisten määrää.
- Tutkittavilta kysytään alkoholinkäyttöä.
- Tutkittavilta kysytään liikunnan määrää.
- Ylipainoisilta tutkittavilta kysytään syödyn ruoan määrää.
- Tutkittavilta kysytään painoa.
- Tutkittavilta kysytään yhdyntäkertojen määrää.
- Tutkittavilta kysytään vihannesten syöntimääriä.

Liioittelu vai vähättely

- 1) Tutkittavilta kysytään syötyjen makeisten määrää (*aliraportointi eli tutkittavat ilmoittavat liian pienenä*)
- 2) Tutkittavilta kysytään alkoholinkäyttöä (*yleensä aliraportointi, alkoholinkäyttöä ihailevissa kohderyhmissä yliportointi*)
- 3) Tutkittavilta kysytään liikunnan määrää (*yliraportointi eli tutkittavat arvioivat liian suureksi*)
- 4) Ylipainoisilta tutkittavilta kysytään syödyn ruoan määrää (*aliraportointi*)
- 5) Tutkittavilta kysytään painoa (*aliraportointi eli erityisesti tytöt kaunistelevat painoaan*)
- 6) Tutkittavilta kysytään yhdyntäkertojen määrää (*yliraportointi*)
- 7) Tutkittavilta kysytään vihannesten syöntimääriä (*yliraportointi*)

Hyvinvointimalli

*** Ideoikaa koulun hyvinvointimallikuvion perusteella **tutkimusaiheita**, joita koulussa voisi mitata. Miettikää myös, **mitkä tutkimustavat** sopivat aiheen tutkimiseen. ***



Suosituksukset ja arki

Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- ☐ päivittäin
- ☐ 4–6 kertaa
- ☐ 2–3 kertaa
- ☐ kerran viikossa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ en koskaan

Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/elintavat

Suosituks^{et} ja arki

Kysymys. 74 Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA harrastat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikunta VÄHINTÄÄN TUNNIN ajan?

0 päivänä	14	
1 päivänä	16	
2 päivänä	19	
3 päivänä	19	
4 päivänä	12	
5 päivänä	9	
6 päivänä	7	
7 päivänä	3	
N	48186	

Suosituksset ja arki

Kysymys. 74 Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA harrastat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikunta VÄHINTÄÄN TUNNIN ajan?

	2000/ 2001	2002/ 2003	2004/ 2005	2006/ 2007	2008/ 2009	2010/ 2011	
Useita kertoja päivässä	8	8	9	10	11	11	
Noin kerta päivässä	18	17	17	18	18	17	
4-6 kertaa viikossa	24	24	25	26	26	27	
2-3 kertaa viikossa	30	30	30	29	28	28	
Kerran viikossa	12	12	11	10	9	9	
Harvemmin	8	8	7	6	6	6	
Ei lainkaan	2	2	2	2	1	2	
N	50116	52507	52516	52588	50312	48238	
	100	100	100	100	100	100	

Koko maapallon kysymykset s. 71-72

Jaa, etsi tietoa, tiivistä ja opeta ... RYHMISSÄ 2-3

Euroopan unioni

Maailman terveysjärjestö

Unicef

Toimintakyky s 73-81

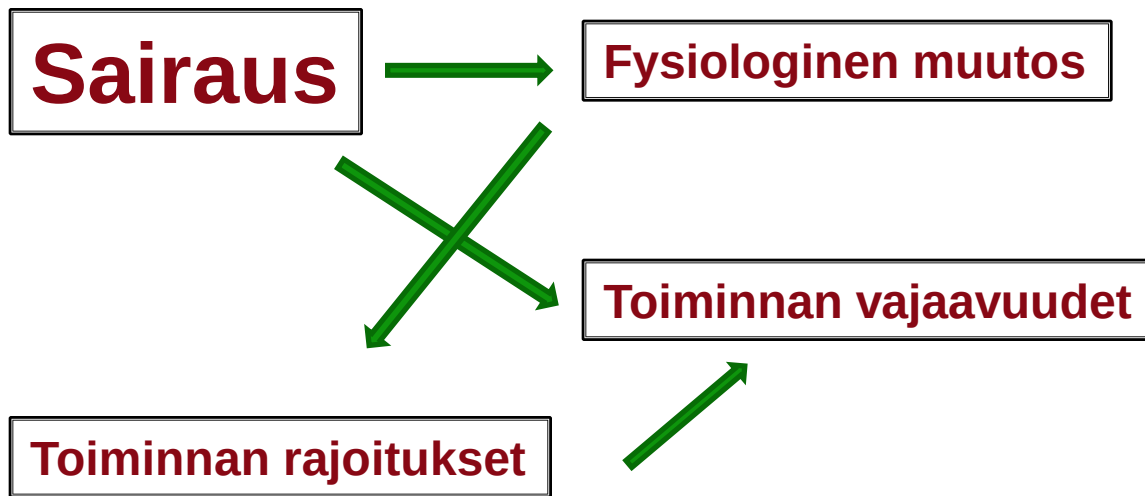
Jaa, etsi tietoa, tiivistä ja opeta ...

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä hänelle asetetuista jokapäiväisen elämän vaatimuksista kotona, työssä ja vapaa-aikana

Fyysinen	
Psyykinen	
Sosiaalinen	

Toimintakyky

Vanhuksen toimintakyvyn heikkenemisen kierre



Miten ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn heikentyminen vaikuttaa koko yhteiskuntaan?

Miten näihin vaikutuksiin on mahdollista vaikuttaa?

Fyysisen suorituskyvyn osa-alueet



Lihasvoima ja lihaskestävyys

Liikehallinta

Kestävyyskunto



Koululaisten kuntotestit

Varusmiesten kuntotestaus

UKK – kävelytestit

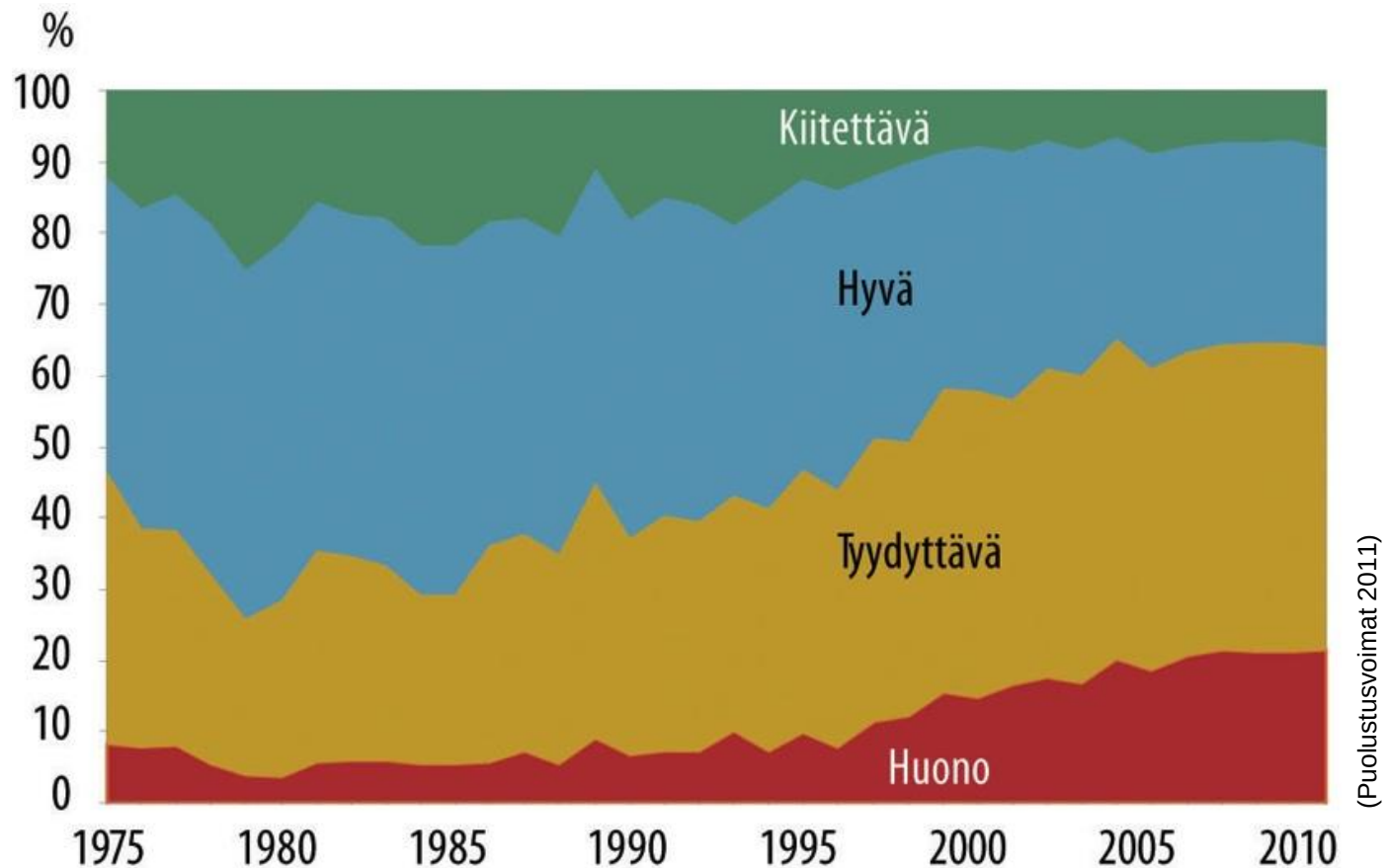
Toimintakykytesti

Mittarit

Laboratoriotestit

Varusmiesten kunto

Suomalaisten varusmiesten kestävyyskunnon kehittyminen vuosina 1975–2010.



Varusmiesten kunto

TERVEYSKIRJASTO.fi

DUODECIM

Palvelukseen astuvien varusmiesten Cooperin testin tulokset 1975–2011

12 minuutissa juostu matka



Lähde: Matti Santtila, Pääesikunta

Puolustusvoimien 12-minuutin kuntoluokittelu (suluissa on naisten luokittelu)

alle 2200 m (alle 2000 m) huono

2200-2590 m (2000-2390m) tyydyttävä

2600-2990 m (2400-2790 m) hyvä

yli 3000 m (yli 2800 m) kiitettävä

Puolustusvoimien varusmiesten keskiarvo on noin 2600 metriä ja naisten 2300 metriä.



www.mil.fi

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00272

Työ- hyvin- vointi- tutkimus

Yksilö

- työkykyindeksi
- työstressikysely
- kuntotestaus
- työterveystarkastus
- riskitekijöiden kartoitus

Työyhteisön toimivuus

- ilmapiirikartoitus
- työtyytyväisyyskysely
- työolobarometri
- kehityskeskustelu

Työ ja ympäristö

- ergonomiamittaukset
- työpaikkaselvitys
- riskien arviointi
- asiakastyytyväisyys selvitys
- SWOT-analyysi toiminnasta
- työtapaturmatilasto
- ammattitautitilasto

Henkilöstötilanne

- osaamiskartoitus
- työkokemus
- koulutusmäärät
- henkilöstön määrä
- vaihtuvuus
- sairauspoissaolot
- siirtyminen eläkkeelle

Työn ja ympäristön kehittämistoimenpiteet

Ergonomia, työhygieniä ja työturvallisuus

- työvälineiden ja työturvallisuuden kehittäminen
- työasentojen parantaminen
- ilmanlaatutekijöiden parantaminen
- koneiden aiheuttamien haittojen poistaminen
- nostamisen ja kantamisen vähentäminen
- haitallisilta aineilta suojautuminen

Ergonomiasanat

Fyysinen ergonomia:

käsittelee ihmiskehon reagoitua fyysisiin kuormiin. Osa-alueita ovat mm. käsin tehtävä materiaalien käsittely, työpisteen tila, työvaatimukset ja riskitekijät, kuten toisto, värinä, voima ja epämiellyttävät tai staattiset asennot.

Kognitiivinen ergonomia:

tutkii älyllisiä prosesseja. Osa-alueita ovat mm. älyllinen työkuormitus, valppaus, päätöksen tekeminen, ihmisten virheet, ihmisen ja tietokoneen vuorovaikutus ja harjoittelu.

Organisaatioergonomia:

käsittelee sosioteknisten järjestelmien yhteensovittamista. Alan tutkimusta tehdään vuorotyöstä, aikatauluttamisesta, työtyytyväisyydestä, motivaatioteoriasta, valvonnasta, ryhmätyöskentelystä, etätyöstä ja etiikasta.

Ergonomiasanat

Fyysinen ergonomia:

- Ihmisen kyky selviytyä työn fyysisistä vaatimuksista
- Tarkastelee ihmisen anatomisia ja fysiologisia ominaisuuksia
- Työasennot, liikkeet, työturvallisuus

Kognitiivinen ergonomia:

- Ihmisen kyky selviytyä tietotyön psyykkisistä vaatimuksista
- Tarkastelee taitoa vaativien töiden ja erityisesti tietokonetyöskentelyn yms. merkitystä muistin, päättelykyvyn ja havainnointikyvyn kannalta

Organisaatioergonomia:

- Miten työpaikka toimii yhteisönä
- Viestintä, henkilöstöhallinto, johtaminen, yhteistyö

Tiivistelmä

Toimintakyky	Ergonomia
Selviytyminen niistä asioista, joita elämässä tulee eteen – niin päivittäisistä arkisista askareista kuin suuremmista haasteista.	Työtä koskeva tiede. Ergonomia pyrkii vaikuttamaan siihen, että työ soveltuu mahdollisimman hyvin sen tekijälle.
Fyysinen toimintakyky: hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunto. Mitataan kuntotesteillä (nuoret ja aikuiset), toimintakykytesteillä (iäkkäät) tai kyselyillä.	Fyysinen ergonomia: työn fyysiset vaatimukset verrattuna työntekijöiden fyysisiin ja anatomisiin ominaisuuksiin. Mittaukset: energiankulutuksen mittaaminen, kuntotestit, kyselyt, havainnointi.
Psyykinen toimintakyky: muistin toiminta ja kyky oppia sekä mielenterveyteen ja elämänhallintaan liittyvät asiat. Mitataan etenkin itse täytettävillä kyselyillä tai haastatteluilla.	Kognitiivinen ergonomia: tietoteknisten työvälineiden merkitys ihmisen tiedonkäsittelyn kannalta. Mitataan yleisimmin kyselyillä tai haastatteluilla.
Sosiaalinen toimintakyky: ihmisen kyky toimia yhteisössä, yhteisön jäsenenä ja toisten ihmisten kanssa. Mitataan kyselyillä ja haastatteluilla.	Organisaatioergonomia: työpaikan toimiminen yhteisönä ja se, miten tämä vaikuttaa työn suorittamiseen ja työhyvinvointiin. Mitataan kyselyillä ja haastatteluilla.