

On-Call

Terveysosaaminen

Ennaltaehkäisevä terveyden
edistäminen

4 tärkeintä kroonista sairautta & 4 suurinta riskitekijää



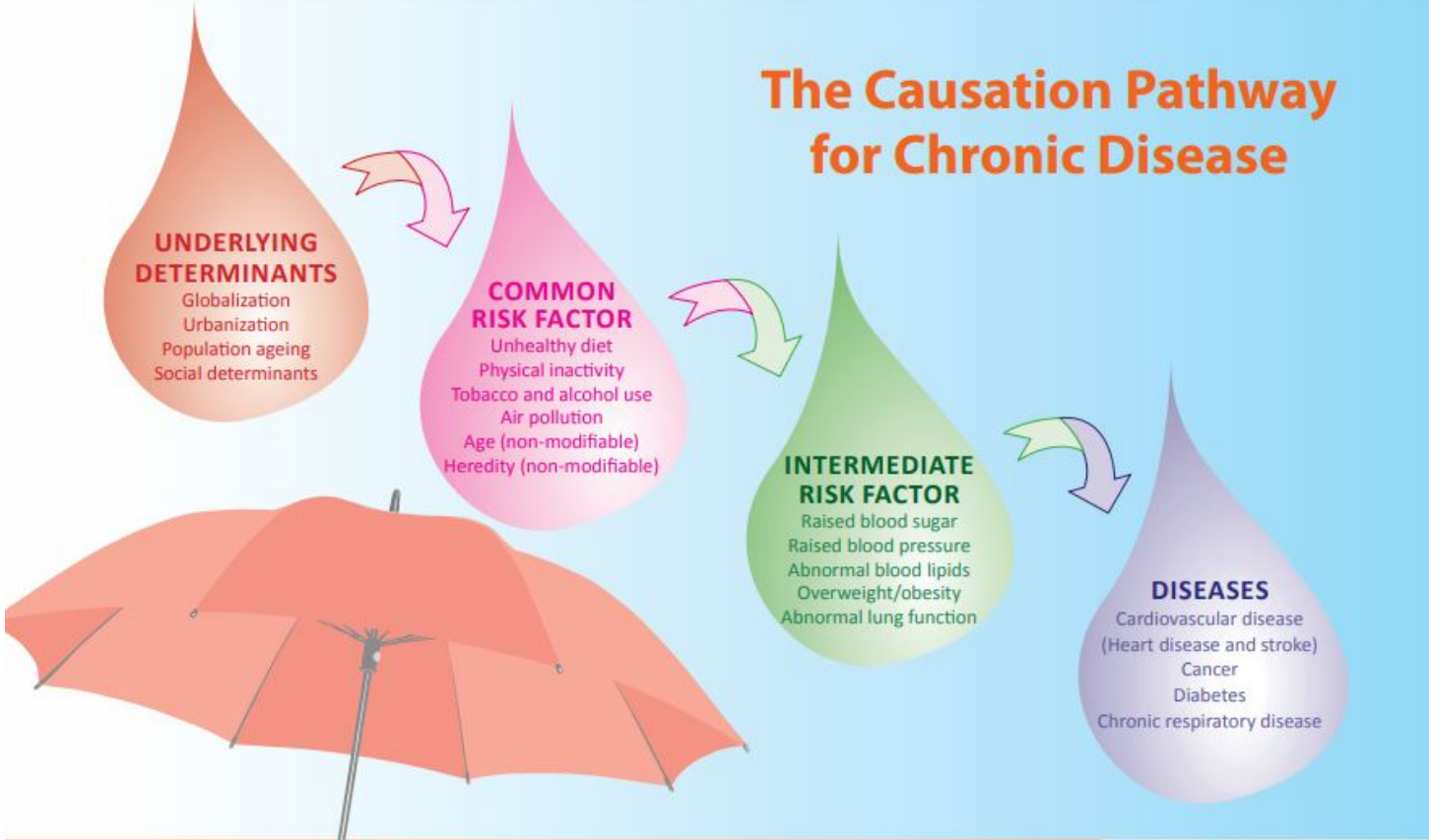
4 tärkeintä kroonista sairautta :

- ▶ Sydän- ja verisuonitaudit
- ▶ Syövät
- ▶ Krooniset keuhkosairaudet
- ▶ Diabetes

Näihin sairauksiin liittyy 4 yleistä elämäntappoihin liittyvää riskitekijää:

- ▶ Tupakointi
- ▶ Alkoholin liiallinen käyttö
- ▶ Epäterveellinen ruokavalio
- ▶ Fyysinen passiivisuus

The Causation Pathway for Chronic Disease



WESTERN PACIFIC REGIONAL ACTION PLAN FOR NONCOMMUNICABLE DISEASES
 A Region free of avoidable NCD deaths and disability

Riskitekijät & Riskitekijöiden arviointi



Kroonisten sairauksien yleiset riskitekijät :	Riskitekijöiden arviointi
<p>Ei-muutettavissa</p> <ul style="list-style-type: none">• Ikä• Perinnöllisyys <p>Muutettavissa</p> <ul style="list-style-type: none">• Tupakointi• Alkoholin liiallinen käyttö• Epäterveellinen ruokavalio• Fyysinen passiivisuus• Stressi	<p>Riskitekijöiden arviointi:</p> <p>Edellyttää taustojen tutkimista ja yksinkertaisten mittausten tekemistä, joista voidaan luokitella onko yksilöllä riski sairautua vai ei.</p> <p>Edellyttää perusteellista ja tarkkaa tietojen selvittämistä ja mittaamista sekä havainnointia eettiset ja kulttuuriset näkökohdat huomioiden.</p> <p>On tärkeää sairauksien varhaisen diagnoosin saamiseen ja hallinnassa</p>

Tupakka	Alkoholi	Fyysinen passiivisuus/istuva elämäntapa
<p>Tupakoinnin tila tulisi kirjata ja päivittää säännöllisin väliajoin</p> <p>Terveystietojen tulisi kirjata seuraavat tiedot:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tupakoinnin aloitusikä• Keskimääräinen tupakoinnin määrä päivittäin• Lopettaminen• Kuinka kauan ollut tupakoimatta• Syyt tupakoinnille	<p>Arvioitaessa tavanomaista alkoholin kulutusta ja riskikulutusta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Määritellään juomisen määrä• Määritellään millaista alkoholi juomaa nautitaan• Määritellään alkoholin määrän arvioimiseksi• Tunnistetaan tilanteet, joissa henkilöllä on taipumus juoda liikaa	<p>Arvioitaessa henkilön fyysistä aktiivisuutta tarvitaan tietoja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Henkilön työkuvasta, onko se istumatyötä vai ei• Liikkumisvälineet• Vapaa-ajan aktiviteetit, kuten liikkuminen• Minimimäärä fyysistä aktiivisuutta, jota tarvitaansaavuttamaan terveyshyötyjä <p>Säännöllinen fyysinen aktiivisuus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vähintään 30 min päivässä, mieluiten päivittäin• Kohtalainen intensiteetti: 5 ja useampana päivänä viikossa• Raskas intensiteetti: 3 tai useampana päivänä viikossa

Riskitekijöiden arviointialueet

Ruokavalio	Ylipaino/lihavuus
<p>Ravitsemuksen/ruokavalion arvioinnin tulisi keskittyä seuraaviin:</p> <p>Määritä sellaisten elintarvikkeiden käytön määrä ja tiheys, jotka edistävät näiden kroonisten sairauksien kehitystä</p> <p>Kysy tiettyjen ruokien käytön määristä:</p> <p>Kasvikset – millaisia</p> <p>Rasva – millaista, kuinka usein syödään paistettua ruokaa, pikaruokaa</p> <p>Suola – kuinka usein viikossa syödään säilöttyjä, purkitettua ja pikaruokaa, kuinka paljon suolaa käytetään ruoanlaitossa</p> <p>Sokeri – kuinka usein sokeria käytetään, kuinka paljon käytetään virvoitusjuomia, kakkuja, suklaata ja muita sokerisia tuotteita</p> <p>Vertaa henkilön ilmoittamia määriä suositeltuihin määriin.</p>	<p>Ylipainon tai lihavuuden indikaattorit</p> <ul style="list-style-type: none">• Kehon rasvaa ja koostumusta arvioidaan parhaiten vyötärön ympärysmittalla, kehon painoindeksillä ja vyötärö-lantio suhteen avulla• Vyötärön ympärysmitta on tarkka mitta sisäelinten rasvan määrästä, joten se on herkkä liikalihavuuden indikaattori• Painoindeksi korreloi tiiviisti kokonaisrasvan määrään suhteessa pituuteen ja painoon• Vyötärö-lantiosuhde on toinen hyödyllinen mitta keskivartalolihavuutta arvioitaessa

Tavoite: Seulonnan ensisijainen tavoite on havaita sairaus sen alkuvaiheessa

- ▶ Seulonta on tiettyyn sairauteen tai väestöryhmään kohdistuva tutkimus, jolla pyritään löytämään oireettomat henkilöt, jotka sairastavat seulottavaa tautia.
- ▶ Se ei ole diagnostinen toimenpide, vaan alustava vaihe kohti diagnoosia
- ▶ Muut diagnoositestit ja lääkärin arvioinnin ovat edelleen tarpeen tarkan diagnoosin tekemiseksi
- ▶ Seulonta voidaan tehdä yksilötasolla tai massaseulontana ryhmille

Seulontoja on saatavilla seuraaville kroonisille sairauksille:

Verenpainetauti

Kolesterolli

Diabetes

COPD/Astma

Syövät:

- ▶ Rinta
- ▶ Kohdunkaula
- ▶ Eturauhanen
- ▶ Peräsuoli
- ▶ Keuhkot

Hyvinvointineuvojan rooli ennaltaehkäisevässä terveyden edistämisessä

Keskeiset roolit ovat:

- ▶ Terveyden edistäminen ja koulutus
- ▶ Yhteisön yhdistäminen
- ▶ Elämäntapojen ja käyttäytymisen arviointi
- ▶ Tavoitteiden asettaminen
- ▶ Terveysosaaminen



Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.

