



OSA 2

# Terveysosaaminen

## Sisältö

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Johdanto .....                                              | 2  |
| 2.1 Mielenterveys .....                                     | 5  |
| 2.1.1 Mitä on mielenterveys? .....                          | 5  |
| 2.1.2 Mielenterveysongelmat .....                           | 6  |
| 2.1.3 Stressi ja mielenterveys .....                        | 7  |
| 2.1.4 Mielenterveysongelmista kärsivien tukeminen .....     | 9  |
| 2.1.5 Hyvä elämä mielenterveysongelmista huolimatta .....   | 10 |
| 2.2 Ruokavalio ja ravitsemus .....                          | 13 |
| 2.2.1 Johdanto terveelliseen ruokavalioon .....             | 13 |
| 2.2.2 Ruokavalioon liittyvät terveysongelmat .....          | 14 |
| 2.2.3 Pakkausmerkinnät .....                                | 15 |
| 2.3 Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen .....            | 16 |
| 2.3.1 Terveys ja terveyteen vaikuttavat tekijät .....       | 16 |
| 2.3.2 Terveiden edistäminen ja sairauksien ehkäisy .....    | 18 |
| 2.3.3 Tarttumattomat taudit .....                           | 18 |
| 2.3.4 Riskitekijät .....                                    | 19 |
| 2.3.5 Seulonta .....                                        | 20 |
| 2.3.6 Hyvinvointineuvojen rooli terveyden edistämässä ..... | 20 |
| Lähteet .....                                               | 22 |

## Johdanto

Tämän osan aiheena on terveysosaaminen. Terveysosaaminen määritellään kognitiiviseksi ja sosiaalisiksi taidoiksi, jotka kuvaavat yksilön motivaatiota ja kykyä löytää tietoa, ymmärtää ja käyttää sitä tavalla, joka edistää ja ylläpitää hyvää terveyttä.

Terveysosaamisen edistäminen on erittäin tärkeää aktiiviselle ja tietoiselle terveydenhuoltokysymyksiin osallistumiselle. Sairauksien ehkäisyn ja valvonnan eurooppalainen keskus (ECDC) on todennut sen olevan avaintoiminto terveyden eriarvoisuuden vähentämiseksi Euroopan unionissa.

Terveysosaamisen taso on EU:ssa edelleen huolestuttava, kuten vuoden 2012 eurooppalaisessa terveysosaamista koskevassa tutkimuksessa korostettiin. Tutkimus kattoi kaikki kolme terveysosaamisen tasoa - toiminnallisen, vuorovaikutteisen ja kriittisen terveysosaamisen – ja siinä todettiin, että melkein joka toinen vastaajalla oli rajallinen terveysosaaminen.

Huonolla terveysosaamisella on huomattavia sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia. Tutkimukset ovat osoittaneet, että huono terveysosaaminen liittyy jatkuvaan huonoon terveyskäyttäytymiseen ja tuloksiin. Englannin kansanterveysraportissa (2015) todettiin, että huono (toiminnallinen) terveysosaaminen ennustaa huonoa ruokavaliota, tupakointia ja fyysisen aktiivisuuden puutetta riippumatta riskitekijöistä kuten iästä, koulutuksesta, sukupuolesta, etnisyydestä ja tuloista, ja siihen liittyy lisääntynyt riski ikääntyvien sairastavuuteen ja ennenaikaiseen kuolemaan iästä, sosioekonomisesta asemasta, kognitiivisesta toiminnasta ja aiemmista sairauksista riippumatta. Ihmisillä, joilla on pitkäaikaisia sairauksia, kuten masennusta, diabetesta ja sydän-, munuais- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia, on todennäköisemmin myös heikko terveysosaaminen. Ihmiset, joilla on heikko terveysosaaminen verrattuna muuhun väestöön:

- joutuvat 1,5-3 kertaa todennäköisemmin sairaalahoitoon tai kokevat ennenaikaisen kuoleman, ja kärsivät todennäköisemmin masennuksesta;
- he itse ja heidän perheensä kamppailevat todennäköisemmin terveyden hallinnan kanssa, ja siten heillä on lisääntynyt riski kehittää useita terveysongelmia;
- käyttävät vähemmän ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä palveluita, kuten syövän seulontaa ja influenssarokotuksia ja noudattavat vähemmän lääkäreiden ja terveydenhuollon ohjeita;
- kokevat vaikeammaksi päästä asianmukaisiin terveyspalveluihin, hyödyntävät enemmän tapaturma- ja ensiapupalveluja ja heillä on pitempiä sairaalajaksoja;
- kommunikovat terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisten kanssa heikommin, eivätkä todennäköisesti osallistu aktiivisesti keskusteluun omista terveyteen liittyvistä vaihtoehtoistaan, mikä saattaa johtaa siihen, että heidän tarpeensa jää piiloon.

Vaikka terveysosaaminen vaikuttaa meihin kaikkiin, tietyt ryhmät ovat alttiimpia kärsimään heikosta terveysosaamisesta kuin toiset:

- Sosiaalisesti ja taloudellisesti epäedullisessa asemassa olevat;
- Maahanmuuttajat ja etniset vähemmistöt;
- iäkkäät;

- Ihmiset, joilla on pitkäaikaisia terveysongelmia;
- Vammaiset.

Siksi terveysosaamiseen keskeisenä terveyttä määrittävänä tekijänä liittyy vahvasti terveyden eriarvoisuus.

Terveysosaaminen tarkoittaa muutakin kuin kykyä lukea esitteitä ja osata varata vastaanottoaikoja. Parantamalla terveystiedon saatavuutta ja ihmisten kykyä käyttää niitä tehokkaasti, on terveysosaaminen on erittäin tärkeää ihmisten vaikutusmahdollisuuksien kannalta.

Terveysosaamiseen vaikuttaa kieli, jota puhumme; kykymme kommunikoida selkeästi ja kuunnella tarkkaan; ikä, sosioekonominen asema, kulttuuritausta, aiemmat kokemukset, kognitiiviset kyvyt ja mielenterveys. Jokainen näistä tekijöistä vaikuttaa siihen, miten kommunikoimme, ymmärrämme ja reagoimme terveystietoon.

ON CALL -projektin päätavoite on parantaa terveysosaamista sosiaalisesti ja taloudellisesti epätasa-arvoisilla alueilla voimavaroihin perustuvan yhteisöllisen lähestymistavan avulla. Tähän sisältyy tämän räätälöidyn koulutusohjelman kehittäminen hyvinvointineuvojille, jotka tämän koulutuksen suoritettuaan työskentelevät yhteisössään edistääkseen ja parantaakseen terveysosaamista.

Tällainen yhteisöllisyyteen perustuva vertaistukiohjelma edistää todennäköisemmin terveysosaamista ja terveyteen liittyvää tasa-arvoisuutta, koska hyvinvointineuvojat ovat vertaisia osallistujien kanssa, heidän kanssaan voi keskustella terveyteen liittyvistä asioista laajemmin ja he rohkaisevat osallistujia liittymään sosiaalisiin verkostoihin, joissa ongelmia, huolenaiheita ja vinkkejä voidaan jakaa.

Terveysosaamista käsittelevä osa koostuu 3 seuraavia aiheita käsittelevistä osiosta:

- i. Mielenterveys
- ii. Ruokavalio ja ravitsemus
- iii. Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat hankkineet tietoa seuraavista aiheista:

#### **Mielenterveys:**

- Perusteet mielenterveysongelmista
- Perusteet mielenterveysongelmien syistä
- Perusteet siitä, kuinka elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta
- Perusteet mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten tukemisesta

#### **Ruokavalio ja ravitsemus:**

- Perusteet ruoan ja ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen
- Perusteet terveellisen ruokavalion tärkeydestä ja siitä, mikä muodostaa terveellisen ruokavalion

#### **Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen:**

- Perusteet terveystieteistä liittyen sairauksien ehkäisyyn, seulontaan ja terveellisiin elämäntapoihin – esim. kroonisten sairauksien ehkäisyyn, ravitsemukseen, liikuntaan, tupakoinnin lopettamiseen, stressin hallintaan ja terveystarkastuksiin.
- Perusteet terveyden sosiaalisista tekijöistä

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

### **Mielenterveys**

- Erialaisten mielenterveysongelmien pääpiirteiden tunnistaminen
- Mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen
- Sellaisten olosuhteiden tunnistaminen, joilla voi olla kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen
- Stressin lähteiden tunnistaminen
- Liiallisen stressin aiheuttamien ongelmien tunnistaminen
- Tiedon välittäminen siitä, kuinka elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta
- Keinojen tunnistaminen, kuinka auttaa henkilöitä, joilla on mielenterveysongelmia
- Mielenterveysongelmista kärsivien tärkeimpien tukitoimien ja -palvelujen tunnistaminen
- Asiaankuuluvien tukipalvelujen /organisaatioiden ja niiden yhteystietojen listaaminen muista edunsaajiin vaikuttavista asioista

### **Ruokavalio ja ravitsemus**

- Ruokien liikennevalomenetelmän käyttäminen elintarvikkeiden etikettien lukemisessa terveellisen ruokavalion edistämiseksi
- Kuitupitoisen ruoan ja hedelmien ja vihannesten syömisen etujen selittäminen
- Ruokaryhmien tunnistaminen
- Käytännöllisten työkalujen hyödyntäminen kuten esim. lautasmalli
- Tiettyjen elintarvikkeiden merkityksen, määrien ja ruokavalioon sisällyttämisen kuvaaminen.

### **Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen**

- Yksilön elämäntapojen arvioiminen motivoidakseen ja tukeakseen henkilöä tekemään positiivisia muutoksia omaan terveyteen.
- Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän käyttäytymisen vaikutusten ja riskien selittäminen – esimerkiksi tupakointi ja liikunta
- Paikallisten terveyttä ja hyvinvointia edistävien resurssien ja palveluiden listaaminen

Jokaisen osion lähiopetus on 3h mittainen. Tämä oppaan mukana tulee käsikirja, joka sisältää:

- Suunnitelman kustakin osiosta pääalueittain
- Selkeät ohjeet kunkin osion opettamiseen sekä tarvittavat resurssit
- Kopiot kaikista dioista, joita käytetään kurssimateriaaleina

Kouluttajat voivat tarvittaessa räätälöidä materiaaleja ja sisältöä, jotta ne sopivat kyseisen maan osallistujille parhaiten.

## Itsenäinen opiskelu

Osallistujien tulee suorittaa 5 tuntia itsenäistä opiskelua jokaisesta aihealueesta. Jokaisen osion päätteeksi on itsenäisen opiskelun osio, jossa osallistujat saavat lisämateriaaleja, jotka tukevat ja kehittävät heidän tietämystään ja taitojaan kyseisistä aiheista.

### 2.1 Mielenterveys

#### Mielenterveyden ymmärtäminen

##### Tavoite

Tarjota tietoa mielenterveydestä, mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyden vaikutuksista ihmiseen.

##### Tarkoitus

Seuraavan osan päätarkoituksena on varmistaa, että osallistujat

- Saavat lisätietoa mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista
- Tuntevat vakavien ja yleisten mielenterveysongelmien pääpiirteet
- Ymmärtävät mielenterveysongelmien oireiden vaikutukset yksilöihin

Tämä osio keskittyy seuraaviin neljään aiheeseen:

- I. Mitä on mielenterveys?
- II. Mielenterveysongelmien syyt
- III. Mielenterveysongelmista kärsivien tukeminen
- IV. Hyvä elämä mielenterveysongelmista huolimatta

##### 2.1.1 Mitä on mielenterveys?

Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden seuraavasti:

"Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan."

Hyvä mielenterveys on tärkeä osa yleistä terveyttä. Se on tärkeää jokaiselle, koska silloin pystymme hallitsemaan tapahtumia elämässämme, kuten surua, työpaikan vaihtamisen tai menetyksen ja eläkkeelle siirtymistä. Henkilökohtaiset resurssit ovat mm. itsetunto, optimismi, hallinnan tunne, aloitekyky ja kyky kehittää ja ylläpitää molempia osapuolia tyydyttäviä ihmissuhteita ja kyky selviytyä vastoinkäymisistä.

Mielenterveysongelmat ovat kattotermi, joka käsittää erilaisia mielenterveyden ongelmia ja sairauksia lievistä vakavampiin psyykkisiin häiriöihin.

### 2.1.2 Mielenterveysongelmat

Vakavat mielenterveysongelmissa voi esiintyä asioita, joita useimpien ihmisten voi olla vaikea ymmärtää - esimerkiksi äänien kuuleminen. Yleisissä mielenterveysongelmissa on esiintyy asioita, joihin suurin osa ihmisistä voi samaistua, esimerkiksi pelko tai suru.

#### Vakavat mielenterveysongelmat

**Psykoosi:** On yleinen termi mielenterveyden häiriölle, jossa henkilö on menettänyt joltain osin kosketuksensa todellisuuteen ja uskoo asioita, jotka eivät ole totta oikeassa elämässä.

#### Sairaudet, joihin voi liittyä psykoosi:

**Skitsofrenia:** Kuvataan usein "mielen pirstaloitumiseksi" ja sillä viitataan mielenterveyden muutoksiin, joissa ajatukset ja käsitykset häiriintyvät.

**Bipolaarinen eli kaksisuuntainen mielialahäiriö:** Voimakkaan masennuksen tai manian aikana henkilöillä, joilla on bipolaarinen häiriö, saattaa ilmetä psykoottisia oireita, jotka voivat johtaa vakaviin häiriöihin heidän ajattelussaan, tunteissaan ja käyttäytymisessään.

#### Yhteistä psykoottisille häiriöille:

**Hallusinaatiot:** Eli aistiharhat – yleisimpiä aistiharhoja ovat kuuloharhat, mutta harhat voivat liittyä myös muihin aisteihin kuten näköön, tuntoon, hajuun ja makuun. Henkilö voi kokea harhat hyvin todellisina, vaikka ne eivät aiheudu mistään todellisesta lähteestä. Aistiharhat voivat olla pelottavia; äänet voivat herjata tai kommentoida negatiivisesti henkilöstä.

**Harhaluulot:** Usko jostakin, joka on epätodennäköinen tai epätosi esim. harhaluulot suuruudesta tai vainosta.

#### Yleiset mielenterveysongelmat

**Ahdistus:** Ahdistus on levottomuuden tunne, kuten huoli tai pelko, ja se voi olla lievää tai vaikeaa.

Jokaisella on ahdistuksen tunteita jossain elämän vaiheessa. Voit esimerkiksi olla huolestunut ja ahdistunut tentistä, lääkärin tutkimuksesta tai työhaastattelusta. Tällöin ahdistus on täysin normaalia.

Joidenkin ihmisten on kuitenkin vaikea hallita huoliaan. He kokevat ahdistusta jatkuvasti ja se voi useimmiten vaikuttaa heidän päivittäiseen elämäänsä.

Ahdistus on useiden häiriöiden kuten paniikkihäiriön, fobioiden, posttraumaattisen stressireaktion ja sosiaalisen ahdistusneisuushäiriön (sosiaalisten tilanteiden pelon) pääoire.

**Masennus:** Tässä koulutuksessa viitataan 'kliiniseen masennukseen', joka kestää vähintään 2 viikkoa ja vaikuttaa henkilön kykyyn selviytyä työstään tai päivittäisistä toimistaan ja ihmissuhteistaan. Kliininen masennus on yleinen, mutta vakava mielenterveysongelma, ja se voi toistua. Masennus voi liittyä stressaaviin tapahtumiin tai tilanteisiin, ja se voi olla reaktiivista masennusta, vuodenaikaan liittyvää masennusta ja synnytyksen jälkeistä masennusta.

### 2.1.3 Stressi ja mielenterveys

Stressi on ensisijaisesti fyysinen reaktio. Stressaantuneena keho kokee olevansa uhattuna ja reagoi ”taistele tai pakene”- reaktion avulla, vapauttaen monimutkaisen sekoituksen hormoneja ja kemikaaleja, kuten adrenaliinia, kortisolia ja norepinefriiniä kehon valmistamiseksi fyysiseen toimintaan. Tämä aiheuttaa useita reaktioita, veren ohjaamista lihaksiin, tarpeettomien kehon toimintojen kuten ruoansulatuksen lopettamista.

Vapauttamalla hormoneja, kuten adrenaliinia, kortisolia ja norepinefriiniä, luolamies sai energiaa taistellakseen tiikeriä vastaan tai juostakseen pakoon. Tunne sydämen hakkaamisesta ja hengityksen tihentymisestä johtuu adrenaliinin vapautumisesta; energian lisäämisen lisäksi se antaa meille mahdollisuuden keskittää huomiomme, jotta pystymme reagoimaan nopeasti tilanteeseen.

Modernissa maailmassa taistele tai pakene -reaktio voi silti auttaa meitä selviytymään vaarallisista tilanteista, kuten reagoimaan nopeasti esimerkiksi äkkijarruttamalla automme eteen juoksevan ihmisen ilmaantuessa yllättäen automme eteen.

Tämä on haasteellista silloin, kun kehomme siirtyy stresutilaan sopimattomissa tilanteissa. Kun veren virtaus suuntautuu vain taistele tai pakene -reaktiossa tarvittaviin tärkeimpiin kehon osiin, minimodaan aivojen toiminta. Tämä voi johtaa kyvyttömyyteen ajatella selkeästi, ja se on suuri este työllemme ja kotielämällemme. Jos stressitilanne kestää pitkään, se voi olla haitallista terveydellemme. Korkeat kortisolitasot voivat johtaa sokeritasojen ja verenpaineen nousuun ja libidon alenemiseen.

Jokainen on stressaantunut ajoittain. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten käsittelet pieniä ja suuria stressitilanteita, jotta tiedät milloin etsiä apua.

National Institute of Mental Health:n mukaan stressistä tulisi tietää nämä viisi asiaa.

1. Stressi vaikuttaa meihin kaikkiin. Jokainen tuntee olonsa ajoittain stressaantuneeksi. Jotkut ihmiset voivat selvoytyä stressistä tehokkaammin tai toipua stressitapahtumista nopeammin kuin toiset. Stressiä on erityyppistä – jotka kaikki sisältävät vaaroja fyysiselle ja henkiselle terveydelle. Stressitekijä voi olla kertaluonteinen tai lyhytaikainen tai se voi olla pitkällä aikavälillä vaikuttava tapahtuma. Esimerkkejä stressistä:

- Rutiininomainen stressi, joka liittyy työn, koulun, perheen ja muiden päivittäisten vastuiden aiheuttamiin paineisiin
- Stressi, jonka aiheuttaa äkillinen negatiivinen muutos elämässä, kuten työn menettäminen, avioero tai sairaus
- Traumaattinen stressi, jonka aiheuttaa suuri tapahtuma kuten onnettomuus, sota tai luonnonkatastrofi, jossa ihmiset saattavat olla vaarassa loukkaantua vakavasti tai kuolla. Ihmiset, jotka kokevat traumaattista stressiä, kokevat usein väliaikaisesti mielenterveysongelmista, mutta useimmat paranevat luonnostaan pian tapahtumien jälkeen.

2. Kaikki stressi ei ole huonoa. Stressi voi motivoida ihmisiä valmistautumaan tai esiintymään, kuten esimerkiksi silloin kun heidän on tehtävä koe tai mentävä työhaastatteluun. Stressi voi pelastaa jopa hengen joissakin tilanteissa. Vaaran uhatessa, keho valmistautuu kohtaamaan uhan tai pakenemaan

turvaan. Näissä tilanteissa pulssi nopeutuu, hengitys kiihtyy, lihakset jännittyvät, aivot käyttävät enemmän happea ja lisäävät toimintaa – kaikki selviytymiseen tarvittavat toiminnot aktivoituvat.

3. Pitkäaikainen stressi voi vahingoittaa terveyttä. Terveysongelmia voi ilmetä, jos stressivaste jatkuu liian kauan tai muuttuu krooniseksi, esimerkiksi kun stressin lähde on jatkuvaa tai jos vaste jatkuu vaaran vähentymisen jälkeen. Kroonisessa stressissä samat kehon hengenpelastusreaktiot voivat tukahduttaa immuunijärjestelmään, ruoansulatukseen, nukkumiseen ja lisääntymiseen liittyviä kehon toimintoja, mikä voi vaikeuttaa niiden normaalia toimintaa. Eri ihmiset voivat tuntea stressiä eri tavoin. Esimerkiksi joillakin ihmisillä stressi vaikuttaa ruoansulatukseen, kun taas toisilla se voi ilmetä päänsärkinä, unettomuutena, suruja, vihana tai ärtyneisyytenä. Kroonisesta stressistä kärsivät ihmiset ovat alttiimpina yleisemmille ja vaikeimmille virusinfektioille, kuten flunssalle. Rutiininomainen stressi voi olla vaikeimmin havaittavissa. Koska stressin lähteellä on taipumus olla jatkuvampaa kuin akuutissa tai traumaattisessa stressissä, keho ei saa selkeää signaalia palata normaaliin toimintaan. Ajan myötä kehon jatkuva stressin aiheuttama rasitus voi johtaa vakaviin terveysongelmiin, kuten sydänsairauksiin, korkeaan verenpaineeseen, diabetekseen ja muihin sairauksiin sekä psyykkisiin häiriöihin kuten masennukseen tai ahdistukseen.

4. Stressin hallitsemiseksi on monia tapoja. Stressin vaikutukset kasvavat yleensä ajan myötä. Hallitsemalla käytännössä stressiä, voidaan vähentää tai estää näitä vaikutuksia. Seuraavat vinkit voivat auttaa sinua selviytymään stressistä:

- Tunnista stressin aiheuttamat merkit kehossasi, kuten esimerkiksi nukkumisvaikeudet, lisääntynyt alkoholin tai muiden aineiden käyttö, ärtyneisyys, masentuneisuus ja alhaiset energiatasot.
- Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteesta ja hanki asianmukaista apua jo olemassa oleviin tai uusiin terveysongelmiin.
- Liiku säännöllisesti. Vain 30 min päivittäinen kävely voi parantaa mielialaa ja vähentää stressiä.
- Tee jotain rentouttavaa. Tutustu stressinhallintaohjelmiin, joihin voi kuulua esimerkiksi meditaatita, joogaa, tai chitää tai muita lempeitä harjoituksia. Joissakin stressiin liittyvissä tiloissa näitä lähestymistapoja käytetään muiden hoitomuotojen lisäksi. Tee näitä harjoituksia ja muita terveellisiä ja rentouttavia aktiviteetteja säännöllisesti.
- Aseta tavoitteita ja prioriteetteja. Päätä mitä on tehtävä ja mikä voi odottaa ja opettele sanomaan ei uusille tehtäville, jos ne aiheuttavat ylikuormitusta. Huomioi päivän päätteeksi mitä olet saanut aikaiseksi, sen sijaan että huomioisit asiat, joita et saanut valmiiksi.
- Ole yhteydessä ihmisiin, jotka voivat tarjota tukea. Pyydä apua ystäviltä, perheenjäseniltä, yhteisöltä tai erilaisilta organisaatioilta stressin hallintaan.

5. Jos olet uupumassa stressin takia, pyydä apua terveydenhuollon ammattilaiselta. Sinun tulee tsiiä apua heti, jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, olet uupunut, sinusta tuntuu ettet pysty selviytymään tai käytät huumeita tai alkoholia selviytyäksesi. Lääkärisi osaa neuvoa sinulle kuinka edetä tilanteessa.

#### 2.1.4 Mielenterveysongelmista kärsivien tukeminen

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä kaikkialla maailmassa, ja on todennäköistä, että elämän aikana itselle voi kehittyä mielenterveysongelmia tai meillä on läheisiä, jotka kärsivät niistä. Monilla ihmisillä ei ole kuitenkaan riittäviä tietoja siitä, kuinka mielenterveysongelmia tunnistetaan ja mistä niihin saa apua. Tämän seurauksena mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset eivät ehkä tiedä miten saada asianmukaista apua tai he eivät etsi apua lainkaan. Kun yhteisössä on enemmän tietoa mielenterveydestä, ihmiset kykenevät tunnistamaan ja tukemaan henkilöitä, jotka kaipaavat apua mielenterveysasioissa.

Koska on todennäköistä, että hyvinvointineuvoja kohtaa mielenterveysongelmista kärsiviä henkilöitä, on tärkeää, että hän osaa vastata tilanteissa asianmukaisella tavalla.

Mental Health First Aid Northern Ireland:n toimintasuunnitelma mielenterveysongelmista kärsivien tukemiseksi:

##### 1: Arvioi itsemurhaan tai itsensä vahingoittamiseen liittyvät riskit

Tässä yhteydessä tilanteen arviointi tarkoittaa sitä, että kerätään tarpeeksi tietoa henkilöstä ja hänen tilanteestaan, jotta voidaan päättää millaisia välittömiä toimia tai lyhytaikaista apu tukisi häntä parhaiten. Tämän tiedon saaminen auttaa sinua myös päättämään yhdessä kyseisen henkilön kanssa, millainen ammattiapu olisi hänelle kyseisessä tilanteessa sopivin vaihtoehto.

##### 2: Kuuntele tuomitsematta

Tähän sisältyy seuraavia asenteita:

**Hyväksyminen** – Ihmisten tunteiden, vakaumusten ja arvojen kunnioittaminen, vaikka ne olisivat erilaisia kuin sinun omasi

**Aitous** – Ole aito kommunikoidessasi henkilön kanssa, että hyväksyt heidät ja heidän uskomuksensa

**Empatia** – Näytä henkilölle, että ymmärrät hänen sanojensa takana olevat tunteet

##### 3: Anna tukea ja tietoa

Henkilö, jolla on mielenterveysongelmia, voi olla sekava tai tuntea hätää eikä pysty ajattelemaan selkeästi omasta tilanteestaan. Henkilön on hyödyllistä tietää, että joku, joka osaa ajatella selkeästi ja rauhallisesti, voi tukea häntä.

##### 4: Kannusta henkilöä hankkimaan asianmukaista ammatillista apua

On tärkeää rohkaista henkilöä hakemaan apua mahdollisimman pian. Erilaista tukea ja ammattiapua on tarjolla.

##### 5: Kannusta itsestä huolehtimiseen

Erilaisia itsestä huolehtimisen tapoja esitellään seuraavassa kappaleessa.

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että kun henkilöllä on mielenterveysongelmiin liittyviä ahdistavia oireita, itsestä huolehtiminen voi tuntua erittäin vaikealta ja usein tarvitaan lisätukea pienimmissäkin tehtävissä.

(Lähde: Mental Health First Aid Northern Ireland Manual)

## **2.1.5 Hyvä elämä mielenterveysongelmista huolimatta – hyvinvoinnin sosiaaliset ja yhteisölliset strategiat**

### **Tasapainoinen ruokavalio**

Mielenterveysongelmista kärsivien muut terveysongelmat saattavat jäädä usein huomiotta, koska huomio on painottunut mielenterveysongelmiin. Masentuneet ihmiset syövät vähemmän kuin tavallisesti, ja joskus esimerkiksi psykoosia sairastavat ihmiset voivat unohtaa syödä kokonaan tai kokevat, että ruoka on jollain tavalla haitallista. Tämä voi aiheuttaa lisäongelmia, joilla voi olla kielteinen vaikutus mielenterveysongelmiin.

Terveellisiä ruokavalioista ovat ne, jotka sisältävät monipuolisesti erilaisia ruokia – hedelmät ja vihannekset ovat erityisen tärkeitä, samoin kuin tärkkelys- ja kuitupitoiset ruoat.

Terveellisen syömisen lisäksi on tärkeää, että ruokaa säilytetään asianmukaisesti ja syödään tuoreena.

Kaikenlaiset hankkeet, jotka tarjoavat aterioita tai jotka auttavat ihmisiä käyttämään erilaisia ruokia – esimerkiksi opettamalla ihmisiä kasvattamaan vihanneksia - ovat hyödyllisiä mielenterveysongelmien hoitamisessa. Nämä hankkeet tarjoavat myös mahdollisuuksia liittyä mukaan toimintaan ja olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa, joka hyödyttää myös osaltaan mielenterveyskuntoutujien tilannetta.

### **Säännöllinen liikunta**

Säännöllinen liikunta tekee hyvää kaikkien fyysiselle ja henkiselle terveydelle.

Mielenterveysongelmista kärsivien fyysinen terveys saattaa jäädä usein huomiotta, koska huomio on painottunut mielenterveysongelmiin. Siksi heitä tulisi rohkaista liikkumaan säännöllisesti, sillä se todennäköisesti parantaa heidän fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Osallistuminen virkitystoimintaan kuten juokseminen tai pallopelit on osoitettu vähentävän ahdistusta ja masennusta sekä lisäävän fyysistä kuntoa. Joidenkin tutkimusten mukaan liikunta voi myös suojata ihmisiä stressiltä.

Liikunta voi olla yksilöliikuntaa kuten käveleminen tai juokseminen tai se voi olla ryhmäliikuntaa kunte jalkapalloa. Ryhmäliikunnan etuna on kontaktit muihin ihmisiin ja aktiivisuuden lisääntyminen.

Säännöllinen liikunta on erityisen tärkeää niille ihmisille, joiden paino nousee lääkityksen sivuvaikutuksena.

Kuntoutujien yksilö- tai ryhmäliikuntaan osallistumismahdollisuuksien lisääminen parantaa sekä heidän fyysistä että psyykkistä terveyttään.

## **Toiminnan ja aktiivisuuden lisääminen**

Kaikille meille on hyödyllistä osallistua erilaisiin harrastuksiin ja aktiviteetteihin, joissa voimme tehdä nauttimiamme asioita, asioita, joissa olemme hyviä ja joihin liittyy usein sosiaalisia kontakteja. Jokaiselle, joka lopettaa töissä käynnin, viettämästä aikaa ystävien kanssa jne. on suuri riski kehittyä mielenterveysongelma.

Ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia, muuttuvat vähemmän aktiivisiksi ja saattavat viettää enemmän aikaa itsekseen. Esimerkiksi masentuneet ihmiset eivät useinkaan ole innostuneita osallistumaan harrastuksiin – ei edes sellaisiin, joista he ennen ovat nauttineet.

Tukemalla masennusta, ahdistusta tai psykoosia sairastavia ihmisiä lisäämään aktiivisuuttaan, voidaan auttaa heitä voimaan paremmin.

Koska aktiivisena pysyminen vaatii paljon vaivaa sairastuneelta, on paljon todennäköisempää, että he osallistuvat toimintaan, josta he nauttivat.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielenterveysongelmia sairastavat ihmiset, jotka pystyvät menemään töihin, voivat toimia niin, vaikka heillä olisi vielä oireita – esimerkiksi kuuloharhoja – sillä työskentely suojaa heiltä päivittäisiltä stressitekijöiltä.

Siksi mahdollisuuden osallistua yhteisön toimintaan ovat hyödyllisiä mielenterveyskuntoutujille. Toiminta, jossa on mahdollisuus viettää aikaa muiden ihmisten kanssa, auttaa kuntoutuhia kehittämään sosiaalisia verkostojaan. Toiminta, johon sisältyy liikuntaa, auttaa parantamaan henkistä ja fyysistä terveyttä. Toimintaan osallistuminen voi vähentää tylsistymistä sekä alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä käyttöä.

## **Alkoholin ja päihteiden käytön vähentäminen**

Lääkkeiden väärinkäyttö tai liiallinen alkoholin juominen voivat aiheuttaa erilaisia fyysisiä ja henkisiä terveysongelmia. Näitä ovat mm. mahahaava, maksasairaudet, astma ja muut hengitysvaikeudet ja aivovaurio.

Tutkimukset osoittavat, että suuri joukko mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä käyttää alkoholia ja huumeita – joskus lievittääkseen sairautensa oireita, vaikka päihteet ja alkoholi yleensä pahentavat näitä oireita ja voivat häiritä lääkitystä. Käytöllä voi olla myös vaikutusta uneen ja ruokahaluun, jolloin niiden häiriintyminen voi myös pahentaa osaltaan oireita.

On hyödyllistä kertoa päihteiden käytön aiheuttamista haitoista. Mitä todennäköisimmin käsky lopettaa aineiden käyttäminen ei toimi. Kannustaminen aineiden käytön vähentämiseen voi sen sijaan toimia. Lisääntynyt aktiivisuus voi myös auttaa joitakin ihmisiä vähentämään käyttämänsä päihteiden määrää.

Jos kuntoutujat käyttävät päihteitä lievittääkseen oireitaan, kannattaa tarkistaa, käyttävätkö he sairauden hoitoon tarkoitettuja lääkkeitään. Jos he käyttävät ja lääkitys ei toimi, on syytä harkita lääkityksen vaihtamista toisenlaiseen. Elleivät he käytä heille määrättyä lääkitystä - rohkaise heitä käyttämään niitä oireiden vähentämiseksi. Tämä voi vähentää muiden päihteiden käyttöä.

## Sosiaalisten verkostojen parantaminen

Kaikkien mielenterveydelle säännölliset kontaktit muihin ihmisiin ovat tärkeässä asemassa. Tämä pätee erityisesti ihmisiin, joilla on mielenterveysongelmia. Heillä voi olla vaikea saada ystäviä, pitää heihin yhteyttä säännöllisesti tai jopa aloittaa keskustelu toisen ihmisen kanssa.

Mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset eristäytyvät helposti. Tämä voi pahentaa heidän ongelmiaan. Hyvät sosiaaliset verkostot voivat kuitenkin suojata stressiltä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielenterveysongelmista kärsivillä ihmisillä, joilla on hyvät sosiaaliset verkostot, on taipumus toimia itsenäisemmin yhteisössä kuin niillä, joilla on pieni sosiaalinen verkosto tai joilla niitä ei ole lainkaan. Myös hyvä sosiaalinen tuki näyttää suojaavan uusiutumiselta.

Muiden ihmisten tapaamisen ja sosiaalisten verkostojen kehittämisen mahdollistaminen on tärkeää ja hyödyllinen keino auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä voimaan paremmin.

Toisinaan voi olla hyödyllistä tavata ihmisiä, joilla on samanlaisia mielenterveysongelmia. Vertaiset voivat jakaa tapoja selviytyä sairaudestaan ja on rauhoittavaa kokea, ettei ole ainoa, joilla on vastaavanlaisia ongelmia.

Toinen hyöty sosiaalisten verkostojen kehittämisessä on se, että sen avulla potilaan ja hänen perheensä väliseen suhteeseen tulee lisää tilaa, ja se voi auttaa vähentämään sekä mielenterveysongelmista kärsivän itsensä sekä hänen perheenjäsentensä stressiä.

## 2.2 Ruokavalio ja ravitsemus

### Tavoite

Tarjota tietoa terveellisesti ruokavaliosta ja tarkastella syömämme ruoan vaikutuksia terveyteemme.

### Tarkoitus

Seuraavan osan päätarkoituksena on varmistaa, että osallistujat:

- Saavat tietoa ruoan ja ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen
- Saavat tietoa tervellisestä ruokailusta ja siitä, millainen on terveellinen ruokavalio

Tämä osa keskittyy kolmeen aihealueeseen:

- i. Johdanto terveelliseen ruokavalioon - the Eatwell Guide
- ii. Ruokavalioon liittyvät terveysongelmat
- iii. Pakkausmerkinnät

### 2.2.1 Johdanto terveelliseen ruokavalioon - The Eatwell Guide

Terveellinen, tasapainoinen ruokavalio on tärkeä osa terveyden ylläpidossa ja voi auttaa sinua voimaan hyvin.

Tämä tarkoittaa monien erilaisten ruokien syömistä oikeissa suhteissa, ruoan ja juoman sopivaa määrää terveen kehonpainon saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi.

Eatwell Guide (2016), jonka on laatinut British Nutrition Foundation, korostaa Iso-Britannian valtion suosituksia ruoasta, ravintoaineista ja terveydestä yksinkertaisten viestien avulla, joiden avulla voidaan tehdä tietoon perustuvia valintoja terveyden edistämiseksi.

Oppaassa käsitellään tasapainoisen ja terveellisen ruokavalion sisältämiä ruokia ja juomia ja niiden määriä. Oppaassa käsitellään myös naisten (2000Kcal) ja miesten (2500Kcal) päivittäisten kalorien saantisuosituksia.

## Eatwell Guide



### 2.2.2 Ruokavalioon liittyvät terveysongelmat

Tasapainoinen ruokavalio on tärkeää, koska keho tarvitsee asianmukaista ravintoa toimiakseen tehokkaasti. Ilman hyvää ravintoa keho on alttiimpi sairauksille, infektioille, väymykselle ja heikolle suorituskyyvälle. Lapsilla huono ruokavalio lisää riskiä kasvu- ja kehitysongelmiin. Huonot ruokailutottumukset jatkuvat loppuelämän ajan.

Yleisimpien kuolinsyiden taustalla on ruokavalio. Yleisimpiä kuolinsyitä ovat sydänsairaudet, syöpä, aivohalvaus ja diabetes.

Krooniset sairaudet ovat pitkäaikaisia sairauksia, jotka eivät ole tarttuvia ja jotka ovat enimmäkseen vältettävissä. Ne ovat yleisimpiä kuolinsyitä maailmassa ja aiheuttavat suuren taakan yhteiskunnalle, Cwerityiset sairaudet kuten liikalihaus, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, hampaiden sairaudet ja osteoporoosi. Ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden parantaminen voivat auttaa vähentämään näiden kroonisten sairauksien riskiä.

### 2.2.3 Pakkausmerkinnät

Syömällämme ruoalla on erittäin merkittävä vaikutus terveyteemme. Se voi joko edistää ja suojella terveyttämme tai se voi osaltaan edistää ruokavalioon liittyvien sairauksien kehittymistä.

Pakkausmerkinnät opastavat terveelliseen ruokavalioon. Pakkausmerkinnöistä kuluttaja voi saada tietoa ruoan sisällöstä (painosta), ruoan nimestä, valmistajasta, ainesosista, ravintoarvoista ja sekä tuotten allergeeneista. Pakkausmerkintöjen avulla kuluttaja voi tehdä terveellisiä valintoja erimerkiksi valitsemalla ravintopitoisia ruokia ja vähäkalorisia tuotteita.

## 2.3 Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen

### Tavoite

Tarjota tietoa terveydestä, terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja ennaltaehkäisevästä terveyden edistämisestä.

### Tarkoitus

Seuraavan osan päätarkoitus on varmistaa, että osallistujat:

- Saavat tietoa terveydestä ja siitä, mikä vaikuttaa terveyteen
- Osaavat määritellä ja antaa esimerkkejä terveydestä, yhteisöstä ja terveyteen liittyvistä sosiaalisista tekijöistä
- Tunnistavat kuinka yksilön ja yhteisön terveys liittyvät toisiinsa
- Osaavat analysoida miten terveyteen liittyvät sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa yksilön henkilökohtaiseen terveyteen ja yhteisön terveyteen

Tämä osa jakautuu kolmeen aihealueeseen:

- i. Terveys ja terveyteen vaikuttavat tekijät
- ii. Riskitekijät ja riskiarviointi
- iii. Hyvinvointineuvojen rooli

### 2.3.1 Terveys ja terveyteen vaikuttavat tekijät

Terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan yleinen hyvinvoinnin tila. Vuonna 1948 Maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli terveyskäsitteen, jota käytetään edelleenkin: "Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila."

Monet tekijät yhdessä vaikuttavat yksilön ja yhteisön terveyteen. Sen ovatko ihmiset terveitä vai eivät, määrittäytyy olosuhteiden ja ympäristön mukaan. Sellaisia tekijöitä ovat mm. asuinpaikka, ympäristön olosuhteet, geenit, tulo- ja koulutustaso sekä suhteemme ystäviin ja perheeseen vaikuttavat huomattavasti terveyteemme, kun taas yleisemmin tarkastelluilla tekijöillä, kuten terveydenhuollon palveluihin pääsyllä ja niiden käytöllä on usein vähemmän vaikutusta.

#### Terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat:

- Sosiaalinen ja taloudellinen ympäristö;
- Fyysinen ympäristö;
- Henkilön yksilölliset piirteet ja käyttäytyminen



Ihmisten elämäntilanne määrittelee heidän terveytensä, joten ihmisten syyttäminen huonosta terveydestä tai heidän palkitseminen hyvästä terveydestä on epäasianmukaista. Ihmiset eivät todennäköisesti pysty suoraan hallitsemaan monia terveyttään määritteleviä tekijöitä. Näihin tekijöihin - tai asioihin, jotka tekevät ihmisistä terveitä tai sairaita – sisältyy edellä mainitut asiat sekä monia muita asioita:

- Tulot ja sosiaalinen asema - korkeammat tulot ja sosiaalinen asema liittyvät parempaan terveyteen. Mitä suurempi ero on rikkaimpien ja köyhimpien ihmisten välillä, sitä suurempia terveyserot ovat.
- Koulutus – alhainen koulutustaso liittyy huonoon terveyteen, suurempaan stressiin ja heikompaan itseluottamukseen
- Fyysinen ympäristö – turvallinen vesi ja puhdas ilma, terveelliset työpaikat, turvalliset talot, yhteisöt ja tiet edistävät hyvää terveyttä.
- Työllisyys ja työolot – työssä olevat ihmiset ovat terveempiä, etenkin ne, jotka hallitsevat paremmin työolojaan
- Sosiaaliset tukiverkostot – perheiden, ystävien ja yhteisöjen suurempi tuki liittyy parempaan terveyteen.
- Kulttuuri - tavat ja perinteet sekä perheen ja yhteisön uskomukset vaikuttavat kaikki terveyteen.
- Geenit - perimällä on merkitystä eliniän, terveyden ja tiettyjen sairauksien kehittymisen todennäköisyyden suhteen.
- Henkilökohtainen käyttäytyminen ja selviytymiskyky - tasapainoinen ruokavalio, aktiivisuus, tupakointi, alkoholin käyttö ja tapamme selvitä elämän haasteista ja stressistä vaikuttavat kaikki terveyteen
- Terveyspalvelut – sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon tarkoitettujen palvelujen saatavuus ja käyttö vaikuttaa terveyteen

- Sukupuoli – Miehet ja naiset kärsivät erityyppisistä sairauksista eri ikäkausina

Näiden tekijöiden väliset suhteet määräävät yksilön ja väestön terveyden. Tästä syystä interventiot, jotka kohdistuvat useisiin terveyteen vaikuttaviin tekijöihin, ovat todennäköisimmin tehokkaita. Terveyteen vaikuttavat tekijät ulottuvat perinteisen terveydenhoitoalan rajorjen ulkopuolelle; alat kuten koulutus, asuminen, liikenne, maatalous ja ympäristö, voivat olla tärkeitä liittolaisia väestön terveyden parantamisessa.

(Lähde: Maailman terveysjärjestö <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

### 2.3.2 Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy

Terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn liittyvät ohjelmat keskittyvät ihmisten terveyden ylläpitämiseen. Näiden ohjelmien tavoitteena on saada ihmiset valitsemaan terveelliset elämäntavat ja tekemään muutoksia, jotka vähentävät kroonisten ja muiden sairauksien kehittymisen riskiä. Maailman terveysjärjestön määrittelyn mukaan terveyden edistäminen on:

“Prosessi, jonka avulla ihmiset voivat lisätä terveytensä hallintaa ja parantaa terveyttään. Siinä keskitytään yksilön käyttäytymisestä kohti laajempia sosiaalisia ja ympäristöä koskevia toimia.”

Sairauksien ehkäisy eroaa terveyden edistämisestä, koska siinä pyritään vähentämään kroonisten ja muiden sairauksien kehittymistä ja vakavuutta.

Hyvinvointi liittyy terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn. Hyvinvointia kuvataan yksilön asenteina ja hänen aktiivisesti tehtyinä päätöksinä, jotka edistävät positiivista terveyskäyttäytymistä ja tuloksia.

Terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn liittyvissä ohjelmissa puututaan usein terveyden sosiaalisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat muokattavissa olevaan riskikäyttäytymiseen. Terveyden sosiaaliset tekijät ovat taloudellisia, sosiaalisia, kulttuurisia ja poliittisia olosuhteita, joissa ihmiset syntyvät, kasvavat ja elävät ja jotka vaikuttavat terveydentilaan. Muokattavissa olevaan riskikäyttäytymiseen sisältyy esimerkiksi tupakointi, huonot ruokailutottumukset ja fyysisen toiminnan puute, jotka edistävät kroonisten sairauksien kehittymistä.

### 2.3.3 Tarttumattomat taudit

Tarttumattomat taudit ovat merkittävä globaali terveyshaaste, joka haittaa kansakuntien talouskasvua ja kestävästä kehitystä. Tarttumattomien tautien neljä suurinta ryhmää – sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, krooniset hengityselinsairaudet ja diabetes - aiheuttavat yli 80% kaikista tarttumattomien tautien aiheuttamista kuolemista, ja niillä on samat neljä suurta riskitekijää: tupakointi, alkoholin haitallinen käyttö, epäterveellinen ruokavalio ja fyysinen passiivisuus. Äskettäin mielenterveyttä ja ympäristötekijät lisättiin myös tarttumattomien tautien listalle.

#### Keskeiset asiat

- Tarttumattomat taudit aiheuttavat 41 miljoonan ihmisen kuoleman vuosittain, mikä vastaa 71 % kaikista kuolemista maailmanlaajuisesti.

- Joka vuosi 15 miljoonaa ihmistä, joiden ikä on 30-69 vuotta, kuolee tarttumattomaan sairauteen; yli 85% näistä ”ennenaikaisista” kuolemista tapahtuu alhaisen tai keskitulotason maissa.
- Sydän- ja verisuonisairaudet aiheuttavat suurimman osan (17,9 miljoonaa ihmistä) tarttumattomien tautien kuolleisuudesta. Seuraavaksi eniten kuolee syöpään (9 miljoonaa), hengityselinsairauksiin (3,9 miljoonaa) ja diabetekseen (1,6 miljoonaa).
- Nämä neljä tautiryhmää aiheuttavat 80% kaikista ennenaikaisista tarttumattomien tautien kuolleisuudesta.
- Tupakointi, fyysinen passiivisuus, alkoholin haitallinen käyttö ja epäterveellinen ruokavalio lisäävät riskiä kuolla näihin tauteihin.
- Havaitseminen, seulonta ja hoitaminen, samoin kuin oireita lievittävä hoito ovat keskeisiä tekijöitä tarttumattomien tautien hoidossa.

Tarttumattomat taudit, jotka tunnetaan myös nimellä krooniset sairaudet, ovat yleensä pitkäkestoisia ja johtuvat geenien, fysiologisten, ympäristö- ja käyttäytymistekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Tarttumattomat taudit vaikuttavat suhteettomasti alhaisen tai keskitulotason maissa, joissa yli kolme neljäsosaa maailmanlaajuisista tarttumattomien tautien kuolemista – eli 32 miljoonaa – tapahtuu.

### **Ketkä ovat riskiryhmää?**

Kaikkien ikäryhmien, alueiden ja maiden ihmiset voivat sairastua näihin kroonisiin sairauksiin. Nämä sairaudet liitetään usein vanhempiin ikäryhmiin, mutta todisteet osoittavat, että kaikista kroonisten sairauksien kuolemista eli 15 miljoonaa kuolemaa tapahtui 30-69 vuotiaille ihmisille. Näistä ennenaikaisista kuolemista yli 85 % arvioidaan tapahtuneen alhaisen ja keskitulotason maissa. Lapset, aikuiset ja vanhukset ovat kaikki alttiita kroonisille sairauksille, joko epäterveellisestä ruokavaliosta, fyysisestä passiivisuudesta, tupakansavulle altistumisesta tai alkoholin haitallisesta käytöstä johtuen.

Näitä sairauksien taustalla on nopea suunnittelematon kaupungistuminen, epäterveellisten elämäntapojen globalisaatio ja väestön ikääntyminen. Epäterveellinen ruokavalio ja fyysinen passiivisuus näkyvät korkeana verenpaineena, kohonneena verensokerina, kohonneina veren lipideinä ja liikalihavuutena. Näitä kutsutaan metabolisiksi riskitekijöiksi, ja ne voivat johtaa sydän- ja verisuonisairauksiin, mikä on johtava ennenaikaisen kuolemien aiheuttaja.

### **2.3.4 Riskitekijät**

#### **Terveyskäyttäytyminen**

Terveyskäyttäytyminen on yksilön toimintaa, joka vaikuttaa hänen terveyteensä. Ne ovat toimia, jotka parantavat terveyttä, kuten hyvä ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus, sekä toimia, jotka lisäävät sairauden riskiä kuten tupakointi, liiallinen alkoholin käyttö ja riskialtis seksuaalinen käyttäytyminen.

#### **Käyttäytymiseen liittyvät riskitekijät**

Muutettavissa oleva käyttäytyminen, kuten tupakointi, fyysinen passiivisuus, epäterveellinen ruokavalio ja alkoholin haitallinen käyttö lisäävät kroonisten tautien riskiä.

- Tupakointi aiheuttaa vuosittain maailmalaajuisesti 7,2 miljoonaa kuolemaa (sisältäen passiivisen tupakoinnin aiheuttamat vaikutukset), ja sen ennustetaan lisääntyvän huomattavasti tulevina vuosina.
- 4,1 miljoonan vuosittaisen kuoleman on katsottu johtuvan liiallisesti suolan/natriumin saannista.
- Yli puolet alkoholin käyttöön liittyvästä 3,3 miljoonasta vuosittaisesta kuolemasta johtuvat kroonisista sairauksista, mukaan lukien syövästä.
- 1.6 miljoona vuosittaista kuolemaa liittyy fyysisen aktiivisuuden vähyyteen.

### **Metaboliset riskitekijät**

Metaboliset riskitekijät vaikuttavat neljään keskeiseen aineenvaihdunnan muutokseen, jotka lisäävät kroonisten sairauksien riskiä:

- Kohonnut verenpaine
- Ylipaino/lihavuus
- Hyperglykemia (korkea verensokerotaso) ja
- Hyperlipidemia (korkea veren rasvapitoisuus).

Suurin metabolinen riskitekijä on maailmanlaajuisesti kohonnut verenpaine (19% kuolemista), ja seuraavaksi ylipaino ja liikalihavuus sekä kohonnut verensokeri (Lähde: WHO 2018).

On kahdenlaisia tekijöitä:

Riskitekijä: Yksilön kaikki ominaisuudet tai altistuminen, jotka lisäävät kroonisten sairauksien todennäköisyyttä.

Aiheuttavat tekijät: tarjoavat suoran selityksen sairaudelle.

Riskitekijöiden esiintyminen tarkoittaa, että sairaus kehittyy todennäköisemmin; aiheuttavat tekijät tarkoittavat, että tämä johtaa vääjäämättä sairauteen.

### **2.3.5 Seulonta**

Ihmisten seulontaan kiinnitetään yhä enemmän huomiota vakavien sairauksia tutkimiseksi, koska tutkimukset osoittavat varhaisen havaitsemisen ja hoidon potentiaaliset hyödyt sairastuvuuden ja kuolleisuuden estämisessä. Seulontatestejä on saatavana tärkeimmille kroonisille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille, tyypin 2 diabetekselle ja useille erilaisille syöville. Sydän- ja verisuonisairauksien, syöpien ja diabeteksen seulontaohjeet kuitenkin vaihtelevat maittain, koska monet kansalliset ja kansainväliset järjestöt kehittävät omia ohjeitaan.

### 2.3.6 Hyvinvointineuvojen rooli terveyden edistämisessä

Maailman terveysraportissa 2006 esitettiin, että terveysneuvojilla (community health workers, CHWs) on mahdollisuus olla osana moniin maihin kohdistuvan henkilöstökriisin ratkaisua. Terveysneuvojen toiminta koostuu monista tehtävistä, kuten tiedotus, neuvonta ja potilaan kotihoito, ja he tavoittavat heikommassa asemassa olevat väestöryhmät. On ollut lisääntynyttä näyttöä terveysneuvojen positiivisten mahdollisuuksista.

Korostamme, että ei ole tyhjentävä luettelo rooleista ja rohkaisemme osallistujia pohtimaan lisää muita rooleja ja jakamaan ne ryhmän kesken.

Keskeiset roolit:

Terveyden edistäminen ja koulutus – tärkeimpien terveysviestien välittäminen yksilöille ymmärrettävällä ja merkityksellisellä tavalla.

Yhteisön yhdistäminen – On tärkeää, että hyvinvointineuvojat selvittävät millaisia palveluja, ohjelmia ja aktiviteetteja yhteisössä on tarjolla, esimerkiksi tukiryhmät, ikääntyneiden paikalliset tanssiryhmät, naisten keskus, miesten harrastusryhmät jne. jotta he voivat ohjata ihmisiä niihin tarpeen mukaan. Hyvinvointineuvojen tehtävänä on myös ohjata ihmiset muihin palvelujen piiriin, kuten perusterveydenhuoltoon – yleislääkärille, seulontaan jne.

Elämäntapojen ja käyttäytymisen arviointi – Kyky määritellä tärkeät riskitekijät, jotka vaikuttavat tarttumattomien tautien kehittymiseen kuten esimerkiksi ruokavalio, tupakointi, alkoholi jne.

Tavoitteiden asettaminen – Hyvinvointineuvojan keskeisenä tehtävänä on yksilöllisten riskitekijöiden tunnistaminen ja auttaa ihmisiä asettamaan realistisia, saavutettavissa olevia tavoitteita, joiden avulla vähennetään riskejä ja parannetaan terveyttä ja hyvinvointia, esimerkiksi laihduttamalla, lopettamalla tupakointi, vähentämällä alkoholinkäyttöä jne. Tähän sisältyy myös ihmisten ohjaaminen muiden tukiohjelmien piiriin, kuten edellä on mainittu.

Terveysosaaminen - Auttaa ihmisiä hankkimaan ja ymmärtämään perustietoa terveydestä. Omasta terveydestä oppiminen voi auttaa tekemään parempia päätöksiä siitä, mitä itsestä houlehtimiseksi tulee tehdä.

## Lähteet

### Verkkosivut

Mielenterveys - <https://www.mind.org.uk/>

Stressi - <http://www.stress.org.uk>

Ravitsemus ja ruokavalio - <https://www.nutrition.org.uk>

Terveys - <https://www.who.int/>

### Videot

Mielenterveys - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s>.

“Kuinka stressi vaikuttaa kehoamme ja mieleemme” -  
[https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8\\_FwHGM](https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM)

Eatwell Guide selitettynä - <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

### Oppaat

University of Manchester, 2003 – A Mental Health Training Programme for Community Health Workers

Health Promotion Agency for Northern Ireland, 2009 - Mental Health First Aid

The Eatwell Guide Booklet osoitteessa:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/742750/Eatwell\\_Guide\\_booklet\\_2018v4.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf)

### Artikkelit

Struggling with stress?

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

Five Things You Should Know About Stress

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Clever Ways to Eat healthy on a Tight Budget - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>