

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Pulkkinen, S.; Hautala, T. & Laaksonen-Heikkilä, R. 2020. Työikäisten lihavuuden ehkäisy ja hoito – perusterveydenhuollossa kehitettiin painonhallintaryhmiä. Talk-verkkolehti, Hyve / Health and Well-being 20.9.2020.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Työikäisten lihavuuden ehkäisy ja hoito – perusterveydenhuollossa kehitettiin painonhallintaryhmiä

21.09.2020

Kirjoittajat

Sanni Pulkkinen Terveystenhoitaja (ylempi AMK), Turun kaupunki

Tiina Hautala

Ritva Laaksonen-Heikkilä Yliopettaja, THL, Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja hyvinvointi, Master School

Turkulaisten terveyttä parannettiin kehittämällä painonhallintaryhmien toimintamallia. Sitä tukemaan tehtiin painonhallintaryhmien ohjaajan opas ja ohjausmateriaali. Materiaalien tarkoituksena on toteuttaa mahdollisimman asiakaslähtöisiä, ajantasaiseen tutkimustietoon pohjautuvia ja tasalaatuisia painonhallintaryhmiä turkulaisille työikäisille.

Lihavuus on yksi suurimmista kansanterveydellisistä ongelmista. Suomessa on 2,5 miljoonaa ylipainoista aikuista ja joka neljäs aikuinen on lihava. Lähes joka toinen aikuinen on vyötärölihava. Lihavuus aiheuttaa ja pahentaa monia sairauksia, joita voidaan tehokkaasti ehkäistä ja hoitaa laihduttamalla.

Turun terveysasemien painonhallintaryhmiä kehitetään asiakkaiden kanssa

Turun kaupungin terveysasemat järjestävät painonhallintaryhmiä työikäisille 20–65-vuotiaille. Turussa halutaan tukea kuntalaisten omaa aktiivisuutta sekä osallistumista omien palveluidensa suunnitteluun.

Ryhmähaastattelut ovat yksi asiakasosallisuuden keino, jonka kautta asiakas osallistuu aktiivisesti palvelun suunnitteluun, järjestämiseen, tuottamiseen, kehittämiseen ja arviointiin. Asiakasosallisuuden kautta voidaan kehittää palvelujen laatua ja parantaa vaikuttavuutta sekä selkeyttää resurssien määrän ja palveluiden vaatimusten ristiriitaa.

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli parantaa terveysasemilla järjestettävien työikäisten painonhallintaryhmien sisältöä. Painonhallintaryhmään osallistuneille vapaaehtoisille järjestettiin ryhmähaastattelu tilaisuuden jälkeen. Saadun palautteen ja kehittämisohjeiden

perusteella kehitettiin painonhallintaryhmän toimintamalli, joka vastasi paremmin asiakkaiden tarpeita.

Lopuksi tehtiin painonhallintaryhmien ohjaajille kirjallinen ohjaajan opas ja PowerPoint-ohjausmateriaali. Oppaan ja ohjausmateriaalin tarkoituksena on säästää ohjaajalta kuluva suunnittelu-aikaa sekä tuottaa mahdollisimman asiakaslähtöisiä, ajantasaiseen tutkimustietoon pohjautuvia ja tasalaatuisia painonhallintaryhmiä turkulaisille työikäisille.



Turkulaisten terveydessä on alueellisia eroja

Vuonna 2017 toteutettiin FinTerveys-tutkimus yhteensä 50 paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Tutkimukseen kutsuttiin 10 000 satunnaisesti valittua yli 18-vuotiasta Suomessa asuvaa henkilöä. Tutkimuksen tulokset raportoivat kattavasti väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilaa.

Tutkimuksen mukaan turkulaisten hyvinvoinnissa on suuria alueellisia eroja. Ylipaino ja liikkumattomuus herättävät huolta.

Kivikauden aivot ja mahalaukku nykyajan maailmassa

Ihmisen aivot ja mahalaukku ovat edelleen samanlaiset kuin kivikaudella. Silloin ravinnosta saatu ylimääräinen energia oli hyödyllistä. Kivikaudella ei tiedetty, milloin seuraavan kerran sai ruokaa, joten sitä kannatti tankata paljon aina, kun se oli mahdollista. Erityisesti runsasenerginen eli toisin sanoen rasvainen ruoka oli hyödyllistä. Kivikauden elämä oli fyysisesti raskasta ja ylimääräinen energia tuli tarpeeseen.

Väestön lihomisen taustalla on ennen kaikkea elinympäristön ja elintapojen muuttuminen lihomista edistäviksi. Ruokaa on tarjolla joka kulmassa ja siinä on monin verroin valinnanvaraa verrattuna kivikauteen.

Elämämme on myös helpottunut kivikauden ajoista eikä se ole fyysisesti yhtä raskasta. Koneet ovat apunamme ja korvaavat monet fyysiset työt, jolloin säästämme omia energiavarastojamme. Nykypäivän maailmassa kivikauden aivoilla ja mahalaukulla toimiminen on osoittautunutkin haasteelliseksi, koska liikaa energiaa on helposti saatavilla ja joudumme vastustamaan kivikauden aivojen ja mahan päätöksiä.



Lihavuuden ehkäisy ja hoito

Perusterveydenhuollon rooli on keskeinen lihomisriskissä olevien henkilöiden tunnistamisessa ja lihavuuden hoidossa. Organisaatioiden väliseen yhteistyöhön tulisi panostaa luomalla hoito-ohjelmia ja hoitoketjuja. Henkilökuntaa tulisi kouluttaa ja organisoida laihdutus- ja painonhallintaryhmiä.

Painonhallintaryhmä on lihavuuden hoitomuoto, jossa on useita ohjauskertoja. Ryhmien tavoitteena on vähintään viiden prosentin painon aleneminen, joka on saavutettu

elintapamuutoksin. Painonhallinnan ryhmäneuvonta on kustannustehokasta ja todennäköisesti vaikuttavuudeltaan samanlaista kuin yksilöneuvonta. Ryhmät tulisi suunnata ensisijaisesti motivoituneille työikäisille henkilöille, joille laihduttaminen ja painonhallinta ovat terveyden kannalta erityisesti hyödyksi.

Tutustu lisäksi:

Sanni Pulkkisen opinnäytetyöhön: [Terveysasemien työikäisten painonhallintaryhmät : kuvaus osallistujälähtöisestä painonhallintaryhmän kehittämisestä](#) –

[Sosiaali- ja terveystieteen ylempi AMK-tutkinto, terveyden edistäminen](#) -koulutukseen

Lähteet:

FinTerveys. Kansallinen FinTerveys-tutkimus. THL. Viitattu 3.2.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.2.2020 www.thl.fi/sokra.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 21.3.2020). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Lundqvist, A.; Männistö, S.; Jousilahti, P.; Kaartinen, N.; Mäki, P. & Borodulin, K. 2018. Lihavuus. Raportissa Koponen, P.; Borodulin, K.; Lundqvist, A.; Säöksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. THL. Viitattu 3.2.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.

Mustajoki, P. 2017. Vähennä kaloreita ilman dieettiä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.