



# Tutkimusperustainen terveyden edistäminen

Elina Sillanpää, Terveyden edistämisen apulaisprofessori (JYU+HYVAKS), Akatemiattutkija



GenActive-tutkimusryhmä tutkii elintapojen ja perimän vaikutusta kansansairauksiin ja biologiseen vanhenemiseen.

Ryhmän erityisosaamista ovat geneettisesti kontrolloidut tutkimusasetelmat sekä perimän ja ympäristön vuorovaikutusta säätelevien mekanismien tuntemus ja mallintaminen.

**Tutkijatohtorit:** Tiina Föhr, Laura Joensuu, Suvi Ravi ja Kaisa Koivunen  
**Väitöskirjatutkijat:** Anna Kankaanpää, Päivi Herranen, Niko Tynkkynen, Annika Opperbeck ja Elina Vettenterä  
sekä yliopistonlehtori Katja Waller, data-analyytikko Teemu Palviainen ja AI asiantuntija Ilkka Rautiainen

#GenActive

@elinasillanpaa

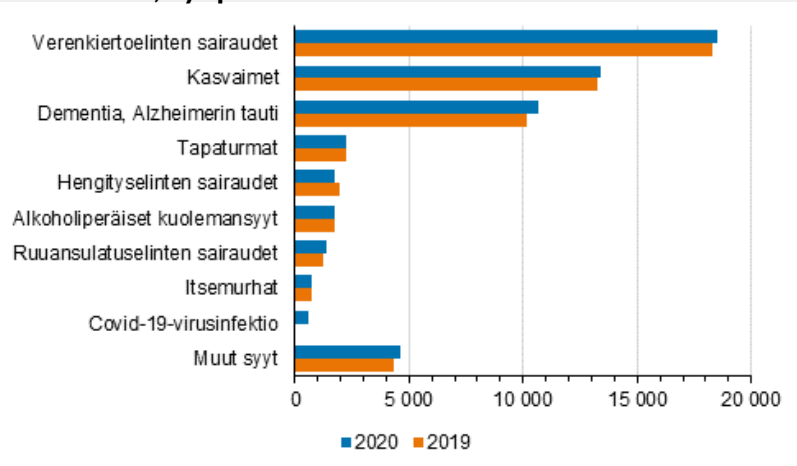
ACADEMY  
OF FINLAND

JUHO VAINION SÄÄTIÖ



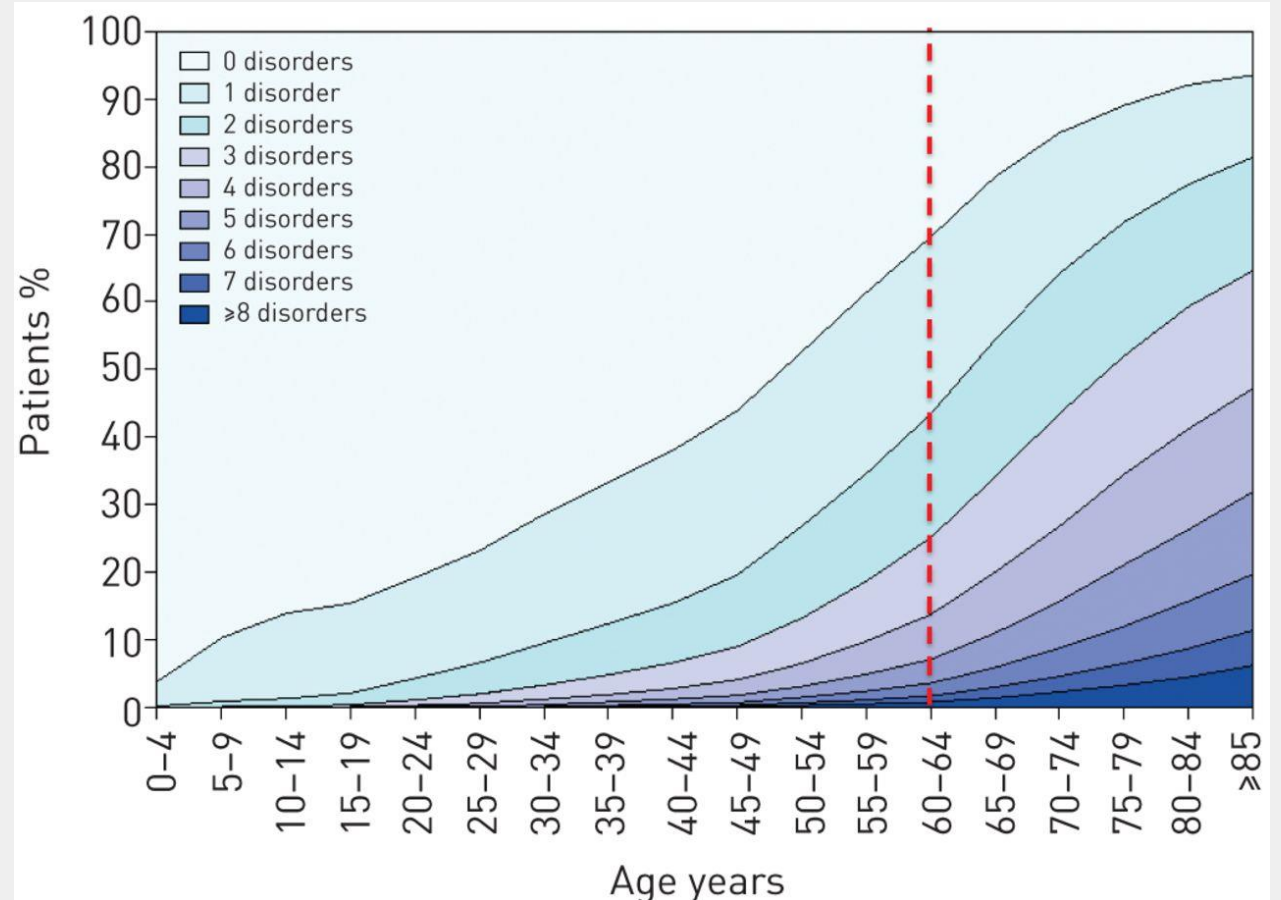
# Sairastavuus keskittyy iäkkäisiin ikäluokkiin ja erityisesti monisairastavuus kuormittaa terveyspalveluita

60% suomalaisista kuolee sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, syöpiin tai muistisairauksiin



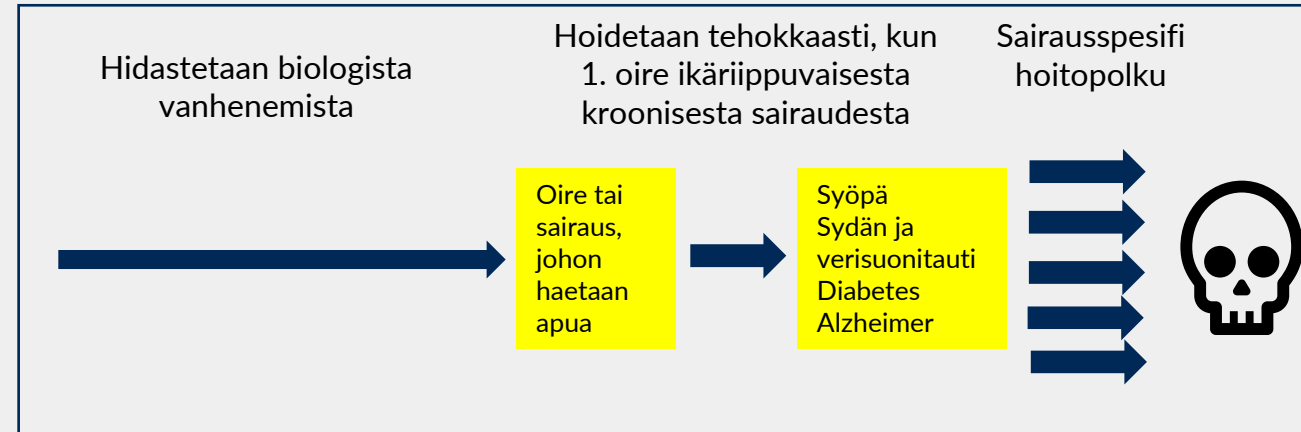
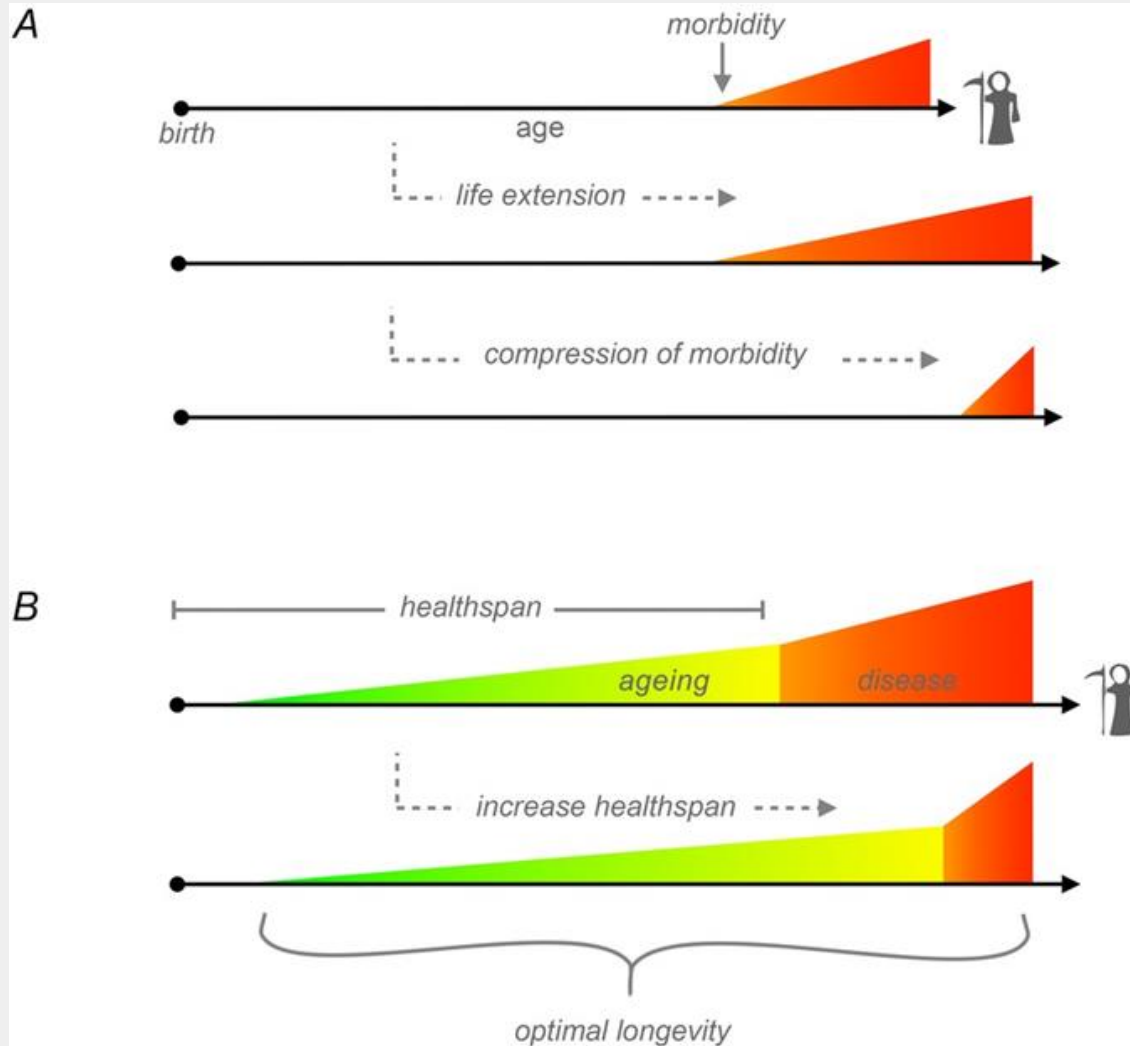
Sairauksien määrä	Todennäköisyys saada uusi krooninen sairaus
1	20%
2	23%
3	31%
4	51%

Esimerkissä todennäköisyydet laskettu yli 70-vuotiaille miehille





# Kansansairauksien puhkeamista on viivästyttävä vanhempaan ikään



- Yleisimpien kansansairauksien taustalla ovat samat riskitekijät:
  - Tupakointi
  - Alkoholi ja muut päihteet
  - Epäterveellinen ravitsemus
  - Ylipaino
  - Riittämätön liikunta
  - Unihäiriöt ja liiallinen psyykinen stressi



# Kansanterveystyön menestystarina – Pohjois-Karjala -projekti 1972-1997, Pekka Puska

1970-luvulla suomalaisten miesten sydäntautikuolleisuus oli suurinta maailmassa, nuoria miehiä kuoli paljon ja eliniän odote miehillä oli alle 65 vuotta. Pohjois-Karjalan läänin asukkailla oli muuta maata korkeampi sydän- ja verisuonitautikuolleisuus ja lyhyempi elinikä.

Vuoden 1972 jälkeen miehet ovat saaneet noin 13 ja naiset yli 10 lisäelinvuotta.

## Menestyksen pilarit

- Tieteellisesti määritetyt riskitekijät
- Hallinnollinen muutos (terveyskeskusten perustaminen)
- Toteutus kaikilla julkisen toiminnan tasoilla
- Syntyi paikallinen, sosiaalinen ja aatteellinen liike, joka sitoutti asukkaat tavoitteisiin



"Ajattele lasta, hän kärsii tupakasta". Pohjois-Karjala-projektissa syntyi kollektiivinen käsitys kansanterveydestä massiivisen tiedotuskampanjan avulla. Kampanjaan osallistuivat kuntien lisäksi mm. valtio (lääkintöhallitus), järjestöt, oppilaitokset ja media.



# Tutkijoiden listaamat suurimmat kansanterveysuhat 2023

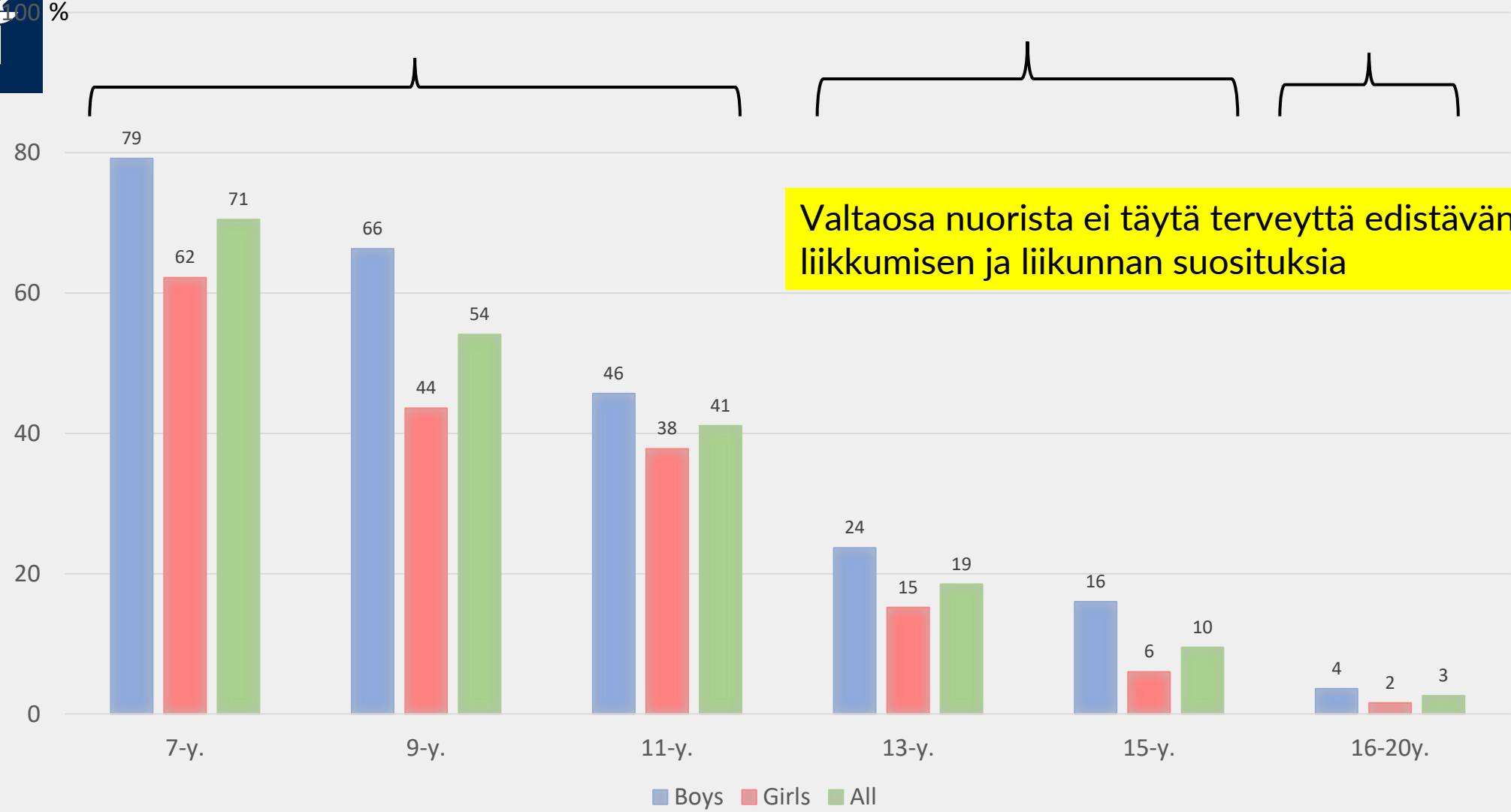




alakoulu

yläkoulu

toinen aste



**Valtaosa nuorista ei täytä terveyttä edistävän liikunnan ja liikunnan suosituksia**

Liikemissuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, 7-15 v. perusopetus N=2555, 16-20 v. toinen aste N=936 (Kokko ym. 2019, Husu ym. 2019, Kokko ym. 2021, Husu ym. 2021)





Fyysisen toimintakyvyn  
seurantajärjestelmä



# Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Keski-Suomen hyvinvointialue



## Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Mellersta Finlands välfärdsområde

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	35.4 %	30.5 %	32.9 %
8. luokka/8. klass	37.1 %	38.9 %	37.9 %
molemmat luokat/båda klasserna	36.2 %	34.4 %	35.3 %

**8. luokan oppilaista yli 35%:n fyysinen toimintakyky on niin heikko, että se mahdollisesti haittaa terveyttä ja hyvinvointia**

Keski-Suomen hyvinvointialue  
Mellersta Finlands välfärdsområde

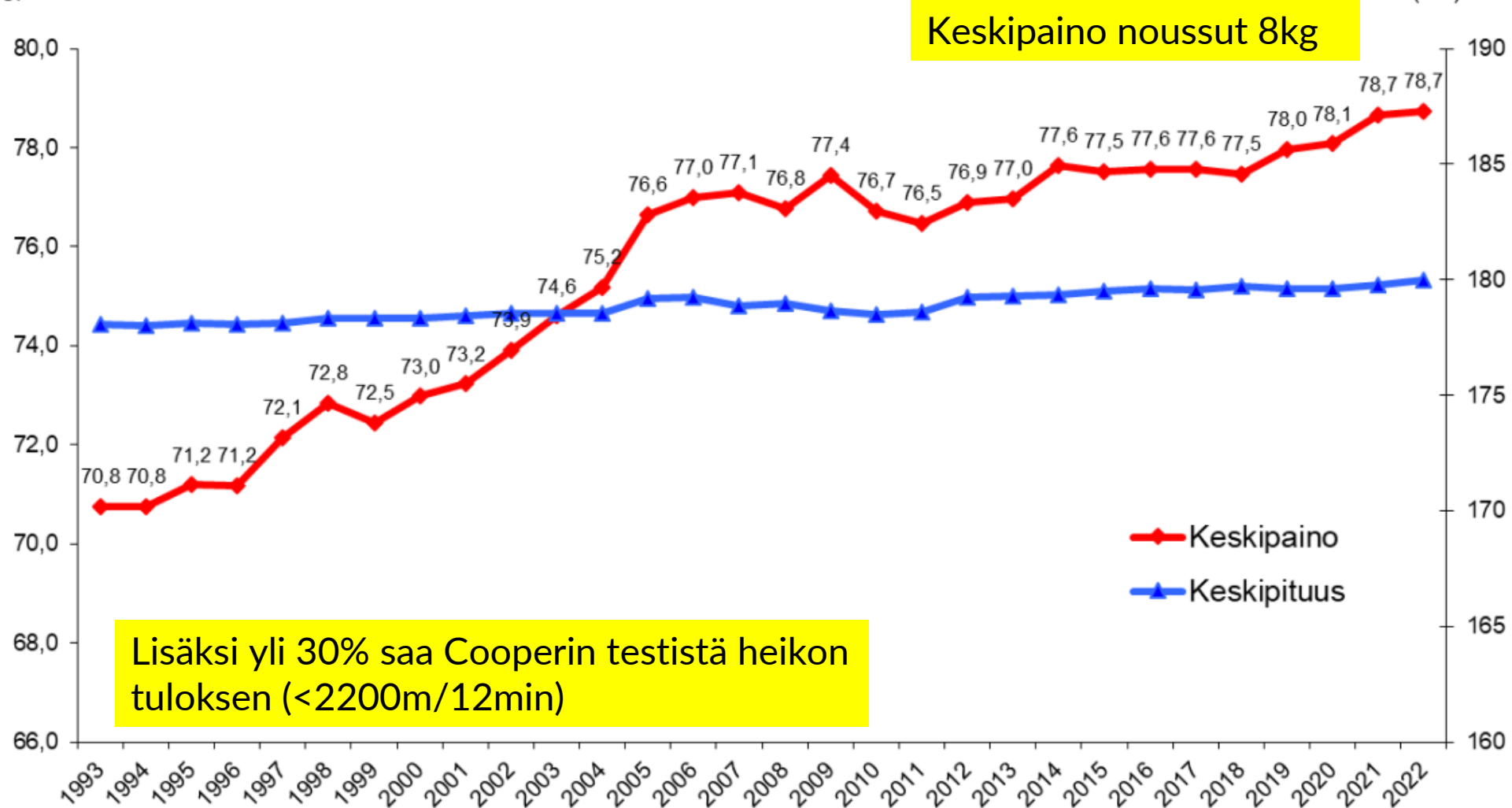
OKM:n rahoittamaa MOVE-seurantajärjestelmää kehitetään ja koordinoidaan Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa



# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten pituus ja paino vuosina 1993-2022

KEHONPAINO  
(kg)

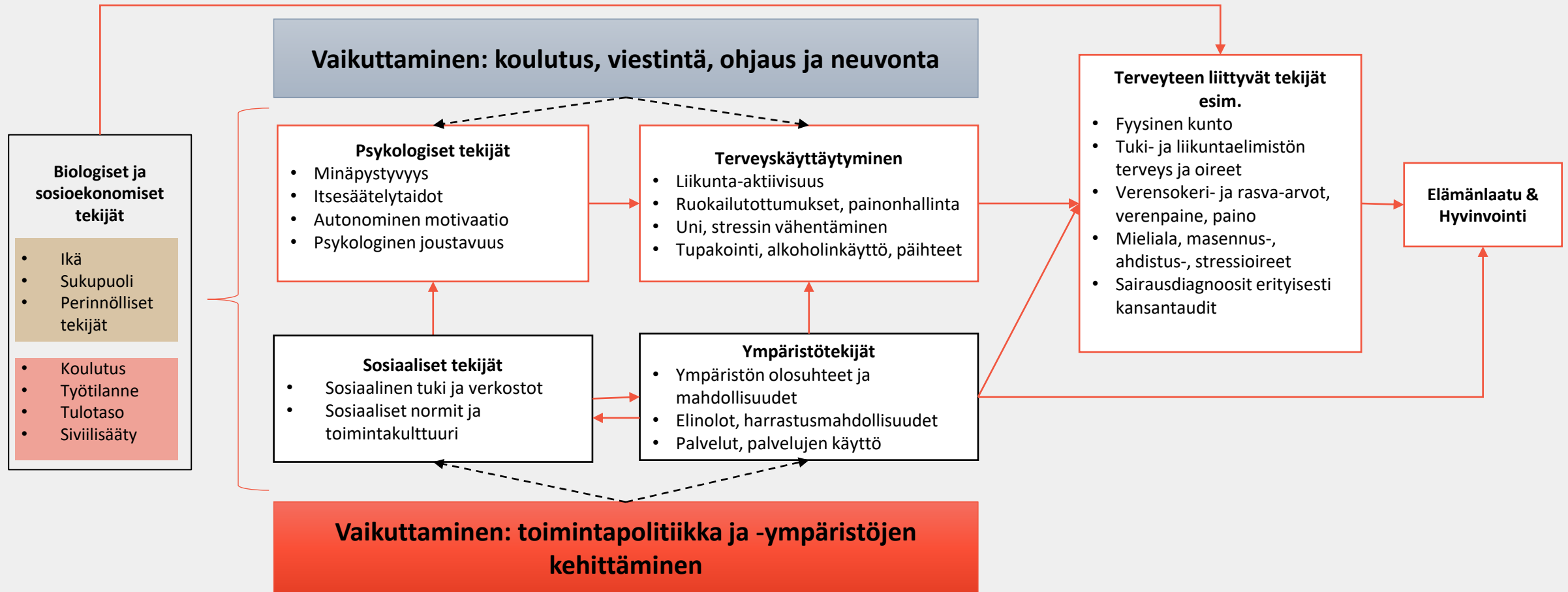
KEHONPITUUS  
(cm)







# Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen eri tasoilla vaatii laajaa tietopohjaa ja yhteistyötä



Verkko-osoite:  
jyu.fi/tetk

## Julkaisutoiminta

*Terveyden edistämisen  
tutkimuskeskuksen julkaisusarja*

*Julkaisuja 2017-21 yht. 119,  
joista vertaisarvioituja 102,  
lopun mm. ammatti/  
koulutusjulkaisuja*

## Kansainvälisiä tutkimusverkostoja

International Union for  
Health Promotion and  
education (IUHPE)

Nordic Health Promotion  
Research Network  
(NHPRN)

Health Behaviour in  
School-aged Children  
(HBSC) study

Sports Club for Health  
(SCforH) network

*Lasten, nuorten ja  
aikuisten terveys,  
hyvinvointi ja  
terveyskäyttäytyminen*

*Koulun terveystieto ja siihen  
liittyvä opettajakoulutus*

## Henkilöstö

*terveyskasvatus  
(terveyden  
edistäminen)  
oppiaineen tutkimus-  
ja opetushenkilökunta  
sekä opiskelijat*

*Toimintaympäristö-  
ja yhteisölähtöinen  
terveyden edistäminen*

*Elintapojen  
terveysvaikutukset ja  
elämäntapamuutoksen  
ohjaustutkimus*

## Tutkimusjulkaisuja mm.

*Health Promotion International*

*Scan J of Publ Health*

*Journal of Adolescent Health*

*British Journal of Sports Medicine*

*Journal of Physical Activity and  
Health*

*Patient education and counseling*

*Learning and instruction*

*Medicine & Science in Sport &  
Exercise*

*eLife*

*Kasvatus*

*Sosiaalilääketieteellinen  
aikakauslehti*

*Duodecim*

# Terveyden edistämisen tutkimuskeskus

- Perustettu 2002
- Jyväskylän yliopistoon kuuluva yksikkö, joka toimii liikuntatieteellisessä tiedekunnassa
- tarkoituksena tuottaa terveyden ja liikunnan edistämisen tietopohjaa, arviointimenetelmiä ja toimintamalleja