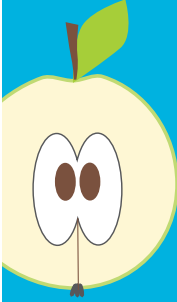


CASE STOPDIA

Terveyttä edistäviä TYÖKALUJA

Kansallisessa StopDia-hankkeessa on luotu kokonaismalli, jossa yksilö, ympäristö ja yhteiskunta ovat mukana tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Esimerkkejä terveyttä edistävästä työkaluista:



1 StopDia TUUPPAUSPAKKI työpaikoille

Evästä!, Hedelmäjengi ja Verrytä! – tuuppaa työympäristöä terveellisemmäksi! Pienet muutokset saivat työntekijät syömään enemmän kasviksia, hedelmiä ja pähkinöitä ja tekemään enemmän taukoliikuntaliikkeitä työpäivien aikana.

Tutustu osoitteessa:

www.yksielama.fi/aineistot

2 StopDia-INVESTOINTILASKURI

Investointilaskurin avulla voidaan arvioida erilaisten terveyttä edistävien toimien säästöpotentiaalia suhteessa tehtyihin investointeihin. Ota laskuri avuksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelussa ja vaikutusten ennakoarvioinnissa osoitteessa www.esior.io/stopdialaskuri/.

CASE STOPDIA: Terveyttä edistäviä TYÖKALUJA

Kansallisessa StopDia-hankkeessa[1] on luotu kokonaismalli, jossa yksilö, ympäristö ja yhteiskunta ovat mukana tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Sote-järjestelmä ei voi yksin vastata tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä ja terveellisten elintapojen edistämisestä, vaan siihen tarvitaan laajasti erilaisia toimijoita. Terveyttä voidaan edistää monimuotoisesti tukemalla järjestelmätasolla terveellisiä elintapoja, muokkaamalla elinympäristöä terveyttä edistäväksi niin kotona, vapaa-ajalla kuin työpaikoillakin ja panostamalla elintapaohjaukseen etenkin suuressa sairastumisriskissä oleville.

Vaikka näyttöä ennaltaehkäisevän työn hyödyistä on olemassa, ovat ennaltaehkäisyyn varatut resurssit usein riittämättömät. Pienilläkin valinnoilla ja päätöksillä voidaan saada paljon aikaan.

1 TUUPPAUSPAKILLA terveelliset valinnat helpommiksi

Toistuvat pienet valinnat vaikuttavat hyvinvointiimme ja terveyteemme. Työssä käyvät tekevät huomattavan osan valinnoista työaikana: kuljetaanko töihin autolla vai pyörällä, mitä syödään lounaaksi, pidetäänkö verryttely- ja virkistymistaukoja. Fyysinen ja sosiaalinen työympäristö vaikuttavat keskeisesti valintoihin ja elintottumusten muodostumiseen.

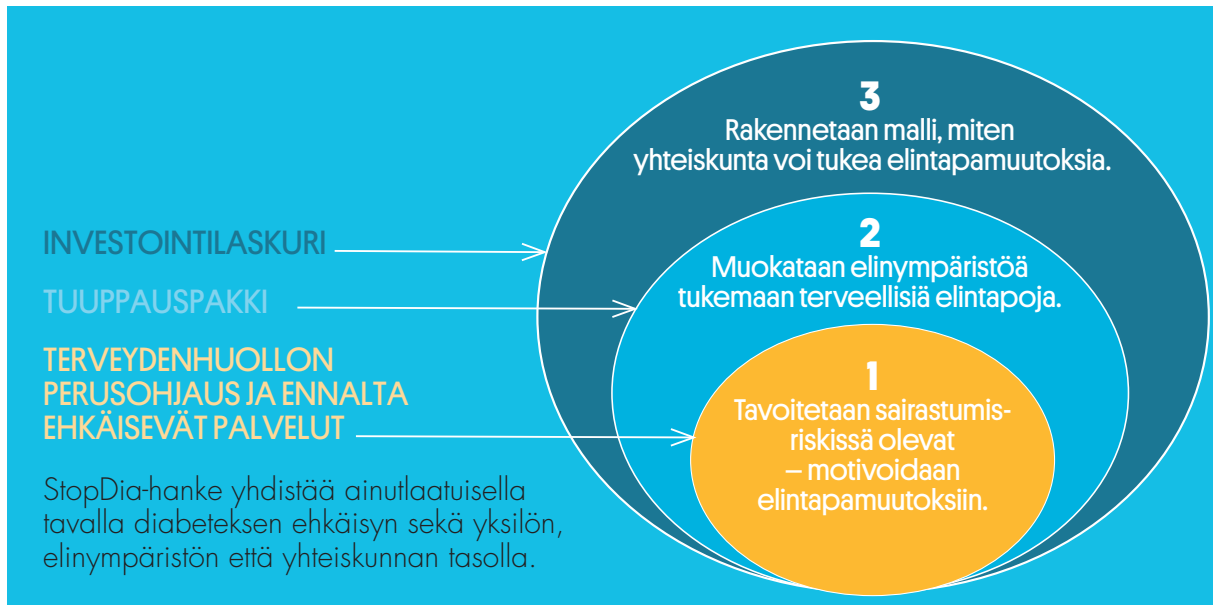
StopDia-tutkimushankkeen työympäristöihin sijoittuvassa tutkimusosiossa selvitettiin ympäristön vaikutusmahdollisuuksia yksilön työaikaisiin ruoka- ja liikkumistottumuksiin. Tutkimukseen osallistui 15 työnantajaa ja yhteensä 98 työyksikköä kolmen maakunnan alueella. Osana tätä tutkimusosiota syntyi StopDia Tuuppauspakki, joka sisältää kokoelman tieteelliseen kirjallisuuteen ja työnantaja-haastatteluihin pohjautuvia konkreettisia työympäristön muokkausehdotuksia.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengityслиiton, MIELI Suomen Mielen-terveys ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijatahona.



Tuuppaus (engl. nudge[2]) on käyttäytymisen muutokseen tähtäävä lähestymistapa, jonka tavoitteena on hellävaraisesti ohjata ihmisiä sellaisten valintojen suuntaan, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan pitkällä aikavälillä. Periaatteena on tehdä tämä ilman sääntelyä ja puuttumatta merkittävästi taloudellisiin tai muihin kannustimiin. Valintojen ja toiminnan muutokseen tähdätään muokkaamalla saatavilla olevien vaihtoehtojen valikoimaa, aistittavia ominaisuuksia ja esillepanoa, toisin sanoen ympäristön valinta-arkkitehtuuria.

StopDian Työkalupakki on kokoelma konkreettisia keinoja tuupata terveellisempiin valintoihin työpaikalla eli muokata työympäristöä sellaiseksi, että työntekijän on vaivattomampaa tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja työaikana. Työkalupakin toimet kohdistuvat ruokailuun, fyysiseen aktiivisuuteen ja työstä palautumiseen.

StopDian tuuppaustutkimus osoitti, että työnantaja voi vaikuttaa työympäristössä tehdyillä yksinkertaisilla toimilla työntekijöiden työaikaisiin ruokavalintoihin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tuuppaustyöpaikkojen työntekijät söivät vuoden intervention jälkeen enemmän kasviksia, hedelmiä ja pähkinöitä ja tekivät enemmän palauttavia taukoliikuntaliikkeitä työpäivien aikana. Esimerkiksi kahvitusten tarjoiluja tuuppaamalla voidaan huomattavasti vaikuttaa syödyn ruoan määrään ja energiapitoisuuteen.

Tuuppausten toteuttaminen onnistuu kohtuullisen pienellä vaivalla ja usein ilman lisäkustannuksia. Esimerkiksi kokouspullien vaihtaminen pienempiin tai ruokalan lounaslinjaston järjestäminen hyviä valintoja kannustavaksi ei vaadi lisäresursseja.

Työkalupakki ja siihen liittyvät materiaalit ovat vapaasti ladattavissa Yksi elämä -hankkeen aineistopankista: www.yksielama.fi/aineistot.

2 StopDia-INVESTOINTILASKURI arvioi terveyttä edistävien toimien säästöpotentiaalia

StopDia-investointilaskuri arvioi hyvinvointia edistävien ja tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuutta pienentävien toimien yhteiskunnallista sijoitetun pääoman tuottoa (Social Return on Investment; SROI) eli säästöpotentiaalia suhteessa tehtyihin investointeihin. Laskuri tekee näkyväksi päätösten terveystaloudelliset vaikutukset ja voi tukea kuntaa terveyttä edistävien investointien suunnittelussa ja toimeenpanossa. Laskuri on esim. HYTE-suunnittelijalle oiva apu konkretisoida elintapainterventioiden terveystaloudusvaikutuksia kuntapäätäjille.

Investointilaskurin avulla arvioidaan erilaisten interventioiden vaikutusta tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuuteen määritellyissä populaatioissa (väestöryhmän koko, ikä, sukupuoli, tyypin 2 diabetes-riski) ja valituilla aikajänneillä.

Laskurissa elintapaintervention vaikuttavuutta arvioidaan perustuen maltilliseen painonpudotukseen elintapaintervention ensimmäisen vuoden aikana. Elintapaintervention vaikuttavuuden alkusyötteenä on tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuuden pienentyminen 23 % (vaarasuhde 0,77), joka vastaa 2-5 % keskimääräistä painonpudotusta. Arviot säästöpotentiaalista perustuvat THL:n Finriski- ja FinTerveystutkimuksiin tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuudesta Suomessa sekä Diabetesliiton ja Tampereen yliopiston tutkimuksiin tyypin 2 diabeteksen vuosittaisista suorista ja tuottavuuskustannuksista Suomessa.

Laskuri toimii siten, että siihen syötetään aiotun intervention kokonaiskustannus (€/henkilö), joka kohdistuu kokonaisuudessaan ensimmäiselle vuodelle. Tämän jälkeen laskuri arvioi yhteiskunnallisen säästöpotentiaalin ja interventiokustannusten suhdetta ja ilmoittaa sen SROI-tunnusluvun muodossa. SROI-tunnusluvusta käy ilmi, kuinka suuri laskennallinen säästö voidaan saavuttaa jokaista investoitua euroa kohden tyypin 2 diabeteksen aiheuttamissa kustannuksissa. Esim. SROI 10 tarkoittaa, että jokaista investoitua euroa kohden voidaan saavuttaa laskennallinen 10€ säästö.

Laskurin tuottamia säästöpotentiaaliarvioita voidaan hyödyntää esimerkiksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelutyössä sekä hyvinvointipäätösten vaikutusten ennakoarvioinnissa. Laskuri on vapaasti saatavissa osoitteessa <https://www.esior.io/stopdialaskuri1>.

Lähteet:

[1] Stop Diabetes (StopDia) oli Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittama tutkimus- ja kehittämishanke (2016–2019), jossa etsittiin keinoja tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi. Hanketta toteuttivat Itä-Suomen yliopisto, Teknologian tutkimuskeskus VTT ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos yhteistyössä lukuisien sidosryhmien, kuten Sydänliiton ja Diabetesliiton, sekä kymmenien työpaikkojen kanssa.

[2] Käyttäytymistaloustieteen tutkijat Richard Thaler ja Cass Sunstein esittelivät käyttäytymisen muutokseen tähtäävän lähestymistavan ”nudge” (suom. ”tuuppaus”) vuonna 2008 julkaistussa teoksessaan Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengityслиiton, MIELI Suomen Mielen-terveys ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijatahona.