

# Painonhallinta työterveyshuollossa

Mari-Liis Kalima

Työterveyshuollon erikoistuva lääkäri, Helsingin yliopisto

Tutkija, Helsinki Health Study

8.11.2024

# Sidonnaisuudet

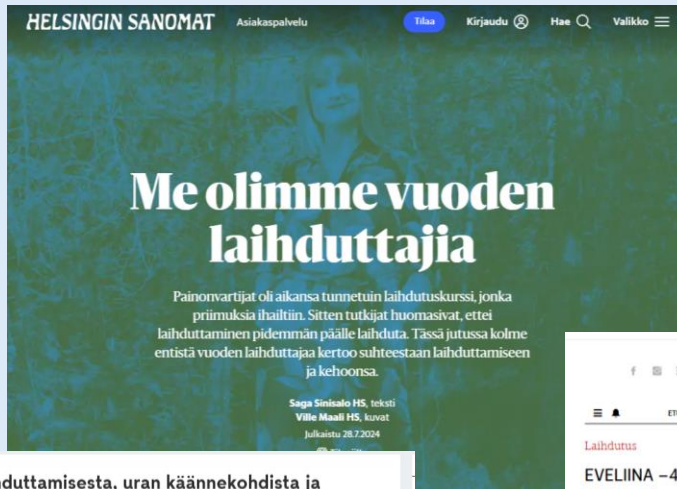
- Ammatinharjoittaja Lääkärikeskus Aava
- Affiliaatio Helsingin yliopiston kansanterveystieteen osaston HHS-ryhmässä

# Tämän päivän aiheet

- Ylipainon ja lihavuuden tausta lyhyesti
- Painonhallinnan mittarit työterveyshuollossa
- Työterveyshuollon erityispiirteet painonhallinnassa
- Käytännön työkaluja
- Keskustelu

# Painnonhallinta ajassa ja mediassa

- Dieeteistä lääketieteellisesti tutkittuun lihavuuden hoitoon



Laihuttamisesta, uran käännekohdista ja mielenterveydestä tehdään nyt sankaritarinoita – psykoterapeutti Emilia Kujala kertoo, miksi se voi olla haitallista



JULKAISTU 03.01.2022 07:09

PAULIINA AINASOJA  
paulina.ainasoja(at)mtv.fi  
@ainasojapaulina



## Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset)

Käypä hoito  
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä  
20.3.2024

### Ota käyttöön

- Luentomateriaali: Lihavuus, lapset ja nuoret **1**
- Luentomateriaali: Lihavuus, aikuiset **2**
- Taulukko: Kliiniset löydökset ja toimintaohjeet lasten ja nuorten tutkimiseen **5**
- Taulukko: Lihavuuden tutkiminen ja kokonaisarvio **8**
- Taulukko: Lasten ja nuorten lihavuuden puheeksi ottaminen ja hoito-ote **6**
- Lisätietoa: Painon puheeksi ottaminen lihavien potilaiden hoidossa **1**
- Taulukko: Aikuisten lihavuuden elintapahoidon osatekijät ja periaatteet. Näitä periaatteita voidaan soveltaa myös lihavuuden ehkäisyssä. **10**
- Taulukko: Lasten ja nuorten elintapahoidon osatekijät ja periaatteet, joita voidaan soveltaa myös lihavuuden ehkäisyssä. **7**
- Taulukko: Aikuisten lihavuuden hoitomenetelmän valintaperiaatteet **9**

# Omat huoleni liittyen painonhallintatyöhön

- Osaanko sanoittaa?
- Mitkä on minun vääristymät painokeskustelussa?
  - Painostigma
- Miten kohtaan potilaan seurantakäynneillä
  - Kun hän on onnistunut painonhallinnassa
  - Kun hän ei ole onnistunut painonhallinnassa
- Työterveyshuolto yhteistyössä painosta puhuminen



# Miksi työterveyshuolto?

- Työterveyshuollon keskiössä on työkyky
- Ylipainolla on merkittävä työkykyä heikentävä vaikutus kaikissa työikäisissä ryhmissä<sup>1,2,3</sup>
  - Lyhyet sairauspoissaolot
  - Pitkät sairauspoissaolot
  - Työkyvyttömyyseläke



Obesity Canada

# Nälän ja kylläisyyden säätely

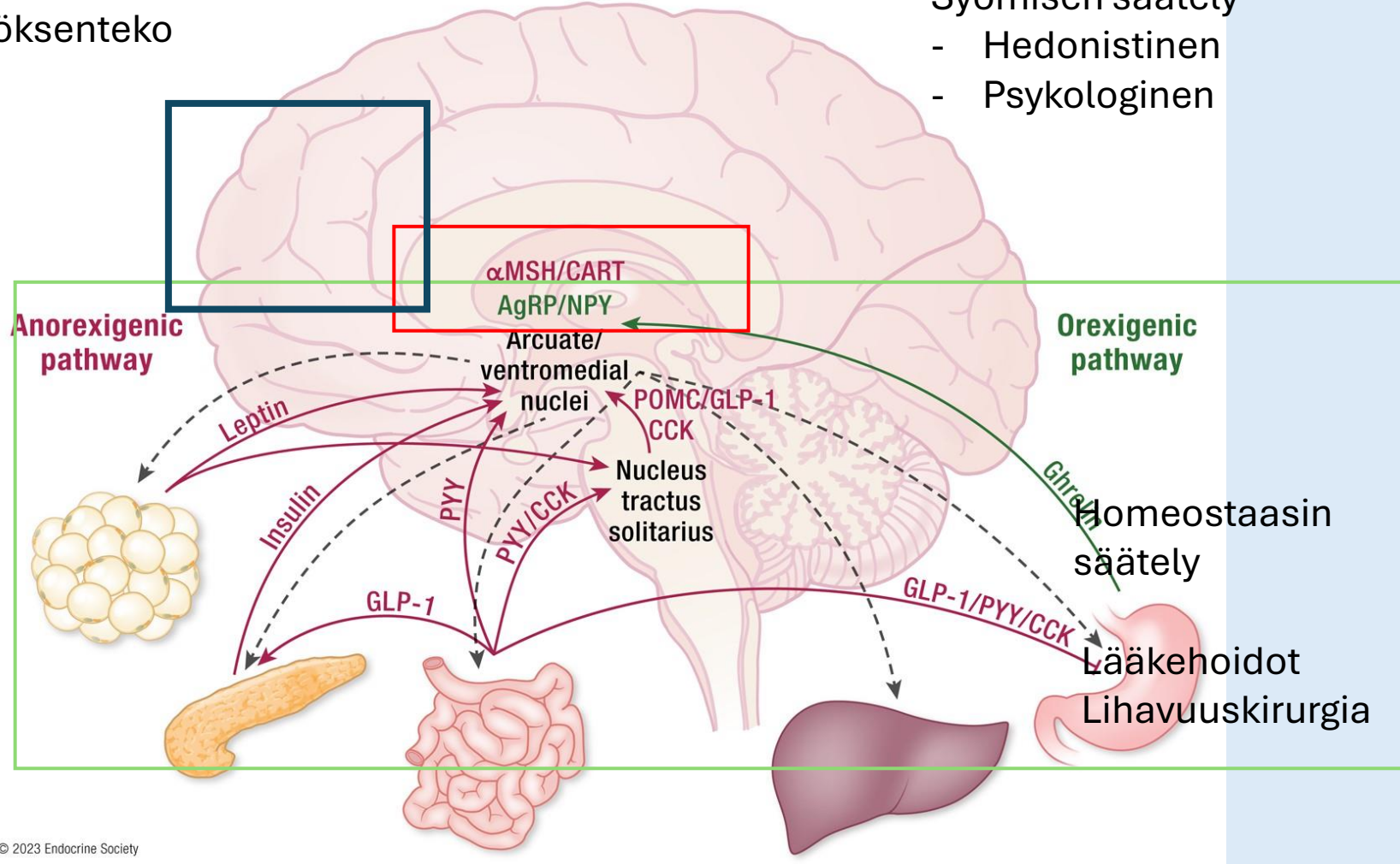
Aivokuorella tapahtuva tietoinen päätöksenteko

Syömisestä säätelevä

- Hedonistinen
- Psykologinen

Mihin haluamme vaikuttaa kestävässä painonhallinnassa yksilötasolla?

- Psykologiset keinot
- Ravinto
- Liikunta
- Uni



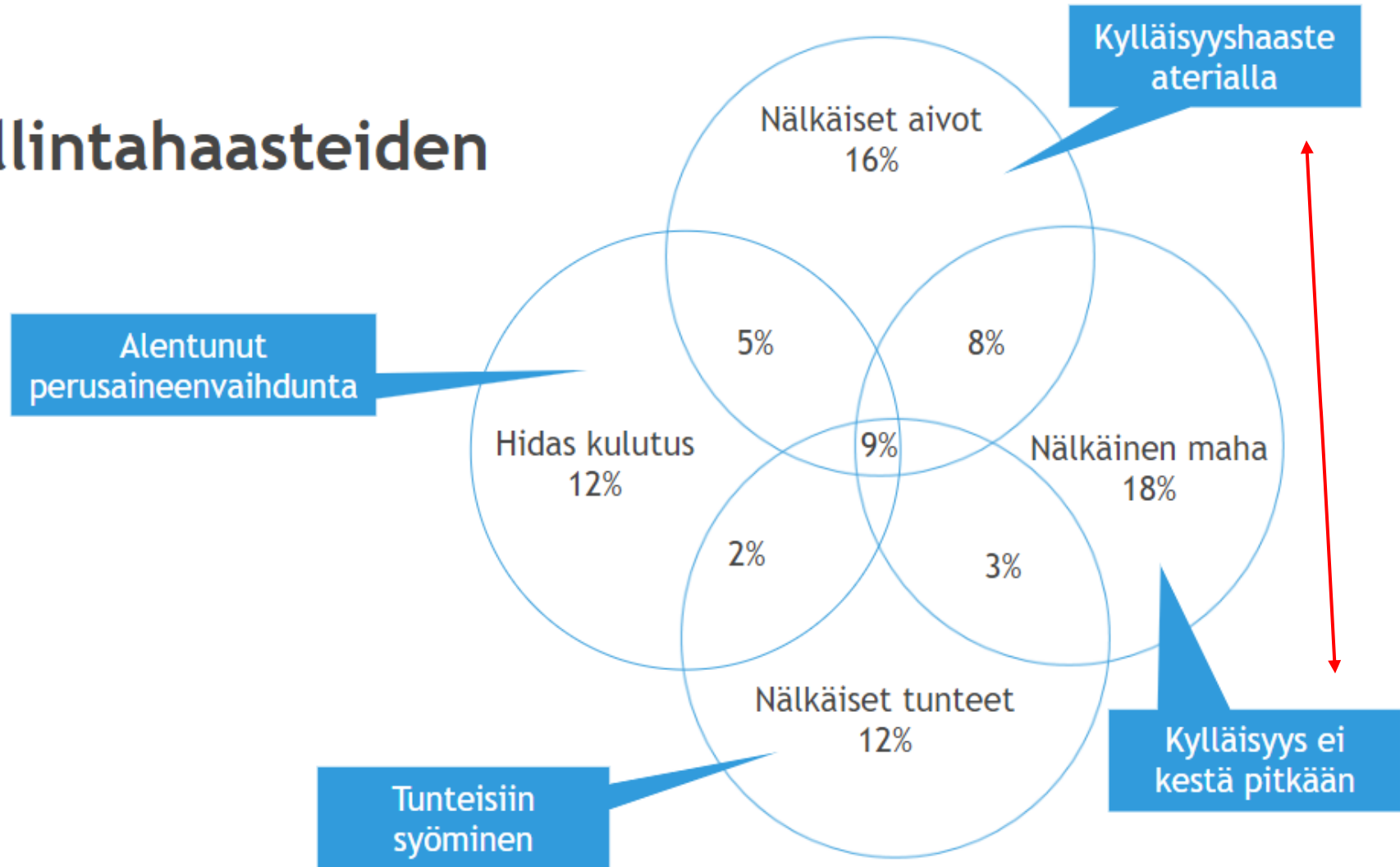
CS186079



"Hundreds of years of medical progress, and all you can tell me to do is *eat less*?"



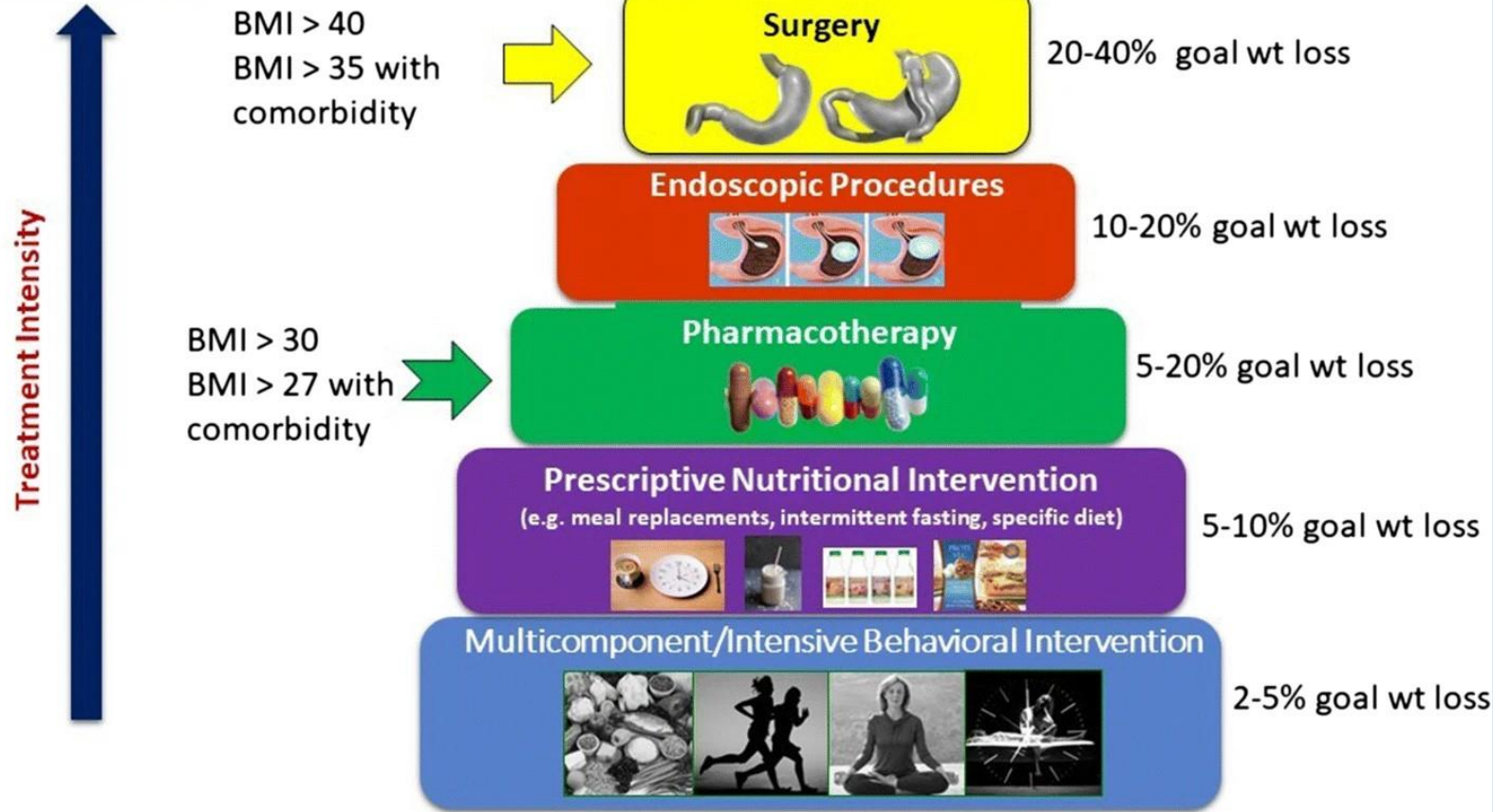
# Painonhallintahaasteiden tyypitys



Acosta A et al. Selection of Antiobesity Medications Based on Phenotypes Enhances Weight Loss: A Pragmatic Trial in an Obesity Clinic. Obesity (Silver Spring). 2021 Apr;29(4):662-671.

# Obesity Treatment Pyramid

Increasing health risks  
Increasing adiposity



## Mittarit työterveyshuollossa painonhallintaan

Valita potilaalle sopiva  
mittari joka on realistinen  
valittuihin keinoihin

Obesity treatment pyramid developed by Angela Fitch, MD

Tucker, S., Bramante, C., Conroy, M. *et al.* The Most Undertreated Chronic Disease: Addressing Obesity in Primary Care Settings. *Curr Obes Rep* **10**, 396–408 (2021). <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1007/s13679-021-00444-y>

# Mittarit työterveyshuollossa painonhallintaan

Valita potilaalle sopiva mittari joka on realistinen valittuihin keinoihin

- Elämänlaadun nousu
- Toimintakyvyn paraneminen
- Sopivista elämäntapamuutoksista kiinnittäminen
- Pois painokeskeisyydestä
- Nykypainossa pysyminen
- Painon lasku
- Vyötärön ympärys
- Vyötärön ympärys/pituus

# Mittarit työterveyshuollossa painonhallintaan

Valita potilaalle sopiva mittari joka on realistinen valittuihin keinoihin

- Elämänlaadun nousu
- Toimintakyvyn paraneminen
- Sopivista elämäntapamuutoksista kiinnipitäminen
- Pois painokeskeisyydestä
- Nykypainossa pysyminen
- Painon lasku
- Vyötärön ympärys
- Vyötärön ympärys/pituus

# Keinot työterveyshuollossa

- Elintapaohjaus
  - Moniammatillinen työskentely
    - Säännölliset tapaamiset
      - Työterveyshoitaja
      - Työterveyslääkäri
      - Erikoislääkäri
      - Ravitsemusterapeutti
      - Työterveyspsykologi
      - Työfysioterapeutti
- Lääkkeet
- Digitsökalu
  - Painonhallintatalo
    - Terveyslaihductusvalmennus
    - 8vko omahoitopolku
      - Ohjattu omahoitopolku ammattilaisen kanssa
    - Lihavuusleikkaus



# Ota puheeksi empaattisesti

- Potilailla ei ole tekosyitä painonhallintaongelmiin
  - Vastaanotolla esiin tuleva puolustelevalle käytös on suojakeino negatiivisia tunteita kohtaan
- Tue potilasta hankalissa vuorovaikutustilanteissa eteenpäin olemalla myötätuntoinen
  - katsekontakti, kehon asento potilaaseen nähden, esim. tarvittaessa nenäliinan ojentaminen yms.



# Potilaan kohtaaminen

---

- Tavoite tulla kuulluksi ja luoda avoin tasavertainen vuorovaikutussuhde
- Lihavuuteen liittyvien liitännäissairauksien käsittely hienotunteisesti
- Toivota potilas tervetulleeksi seurantakäynnille joka tapauksessa

# Potilaan kohtaaminen

- Potilaalle oikea ajankohta
- Mikä on potilaan suurin yksittäinen motivaatio painonhallintaan?
- Työkalupakista juuri omalle potilaalle oikeat työkalut, seurantakäynnit on työkalujen tarkistusta varten
- Mitkä ovat esteet ja mitkä tekijät mahdollistavat painonhallinnan
- Psykososiaalinen hyvinvointi: Itsemyötätunto, kehoarvostus, painoliittännäinen elämänlaatu, syömisen häiriintyneen suhteen huomioiminen



# Elintapaohjaus

- Tavoite lisätä pystyvyyden tunnetta, ei pelkästään teknisten asioiden kertomista
- Elintapaohjauksessa vahvistetaan potilaan jo olemassa olevaa tietoa
- Potilas saa omaehtoisesti päättää mitä tehdään, hänen omista lähtökohdistaan aloittaen



# Seurantakäynnit

- Kannustetaan itsearviointiin ja sitä kautta arvioimaan elintapamuutoksen sopivuutta
- Vuoden aikana painonhallintatavoitteiden jääminen vähälle huomiolle tai hoitopolulta putoaminen ei tarkoita epäonnistumista
- Kannustava ilmapiiri luo joustavan suhtautumisen painonhallintaan ja syömiseen



ECPO

# Painonhallintatalo.fi

Tietoa potilaalle ja ammattilaisille (TerveyskyläPro)

- Painonhallinnan itsehoitopolku, ilman lähetettä 8vko kestoinen
- Ohjattu itsehoito – Näin tuet potilasta painonhallinnassa
- Terveyslaihdotusvalmennus, lääkärin läheteellä 12kk kestoinen
- Lihavuusleikkaus

# Painonhallinnan ohjatun itsehoidon LUNTTILAPPU



## Mitä ja kenelle?

- 1-3 käyntikerran hoito, jossa yhdistyvät asiakkaan työskentely Painonhallinnan itsehoito -ohjelmassa ja ammattilaisen tuki sekä ohjaus.
- Heille, jotka kaipaavat tukea pysyvään elintapamuutokseen ja painonpudotukseen.

## 1. Aloituskäynti (30-45 min)

- Kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen
- Nykytilanteen läpikäynti ja toimintasuunnitelma
- Itsehoito-ohjelman esittely
- Seurantakäynnin tarpeen kartoitus

## Tärkeää huomioida

- Miksi potilas on tullut tapaamiseen?
- Mikä elintavoissa toimii jo hyvin? Miten tätä voisi vahvistaa? (ruokailu, liikunta, uni)
- Mihin toivoo muutosta?
- Pohditaan 1-3 konkreettista muutostavoitetta yhdessä potilaan kanssa.
- Kannusta etenemään ohjelman harjoituksissa!

## 2. Seurantakäynti (30-45 min)

- Potilaan tilanteen läpikäynti
- Harjoitusten läpikäyntiä yhdessä
- Yhteenvedo ja suunnitelma seuraavalle käynnille

## Tärkeää huomioida

- Mikä on potilaan vointi ja voimavarat?
- Miten on edennyt itsehoito-ohjelmassa?
- Miten tavoitteen harjoittelu on sujunut? Onko sitä tarve mahdollisesti muuttaa?
- Tehdään yhdessä jokin potilaalle hyödyllinen harjoitus.
- Sovitaan työskentelytavoitteet seuraavaa käyntiä varten.

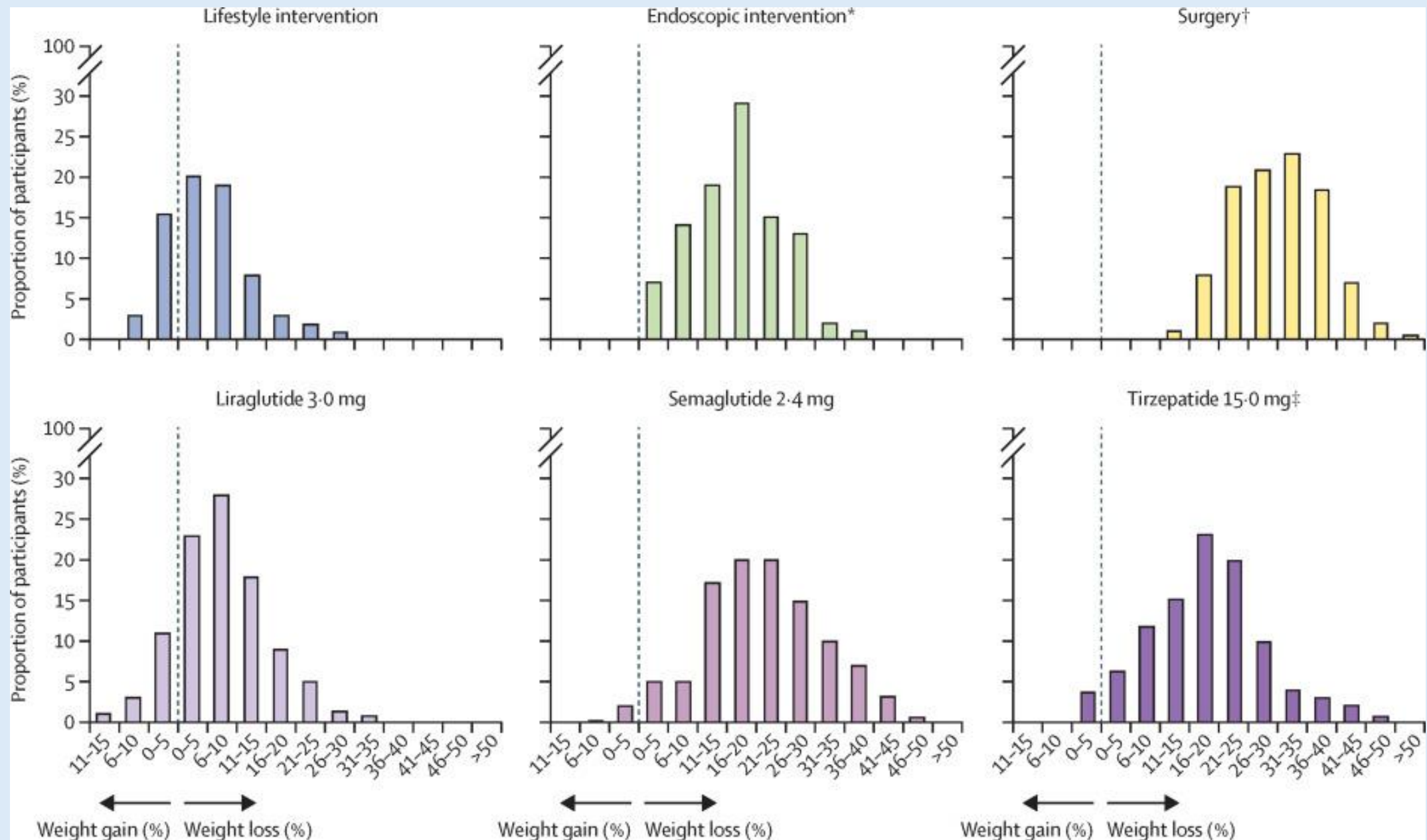
## 3. Lopetuskäynti (30-45 min)

- Asioiden kertaaminen ja positiivisten kokemusten korostaminen
- Tavoitteen toteutumisen arviointi
- Jatkosuunnitelman laatiminen

## Tärkeää huomioida

- Miten opitut asiat näkyvät arjessa?
- Miten alkuperäinen tavoite on toteutunut?
- Miten voi vahvistaa ja ylläpitää jo opittua?
- Mihin haluaa jatkossa panostaa?
- Jatkosuunnitelman sopiminen potilaan toiveet ja tarpeet huomioiden.

**Jos potilas kokee tarvitsevansa jatkotukea, voit ohjata hänet esimerkiksi Painonhallintatalon lähetteelliseen Terveyslaihduusvalmennukseen.**



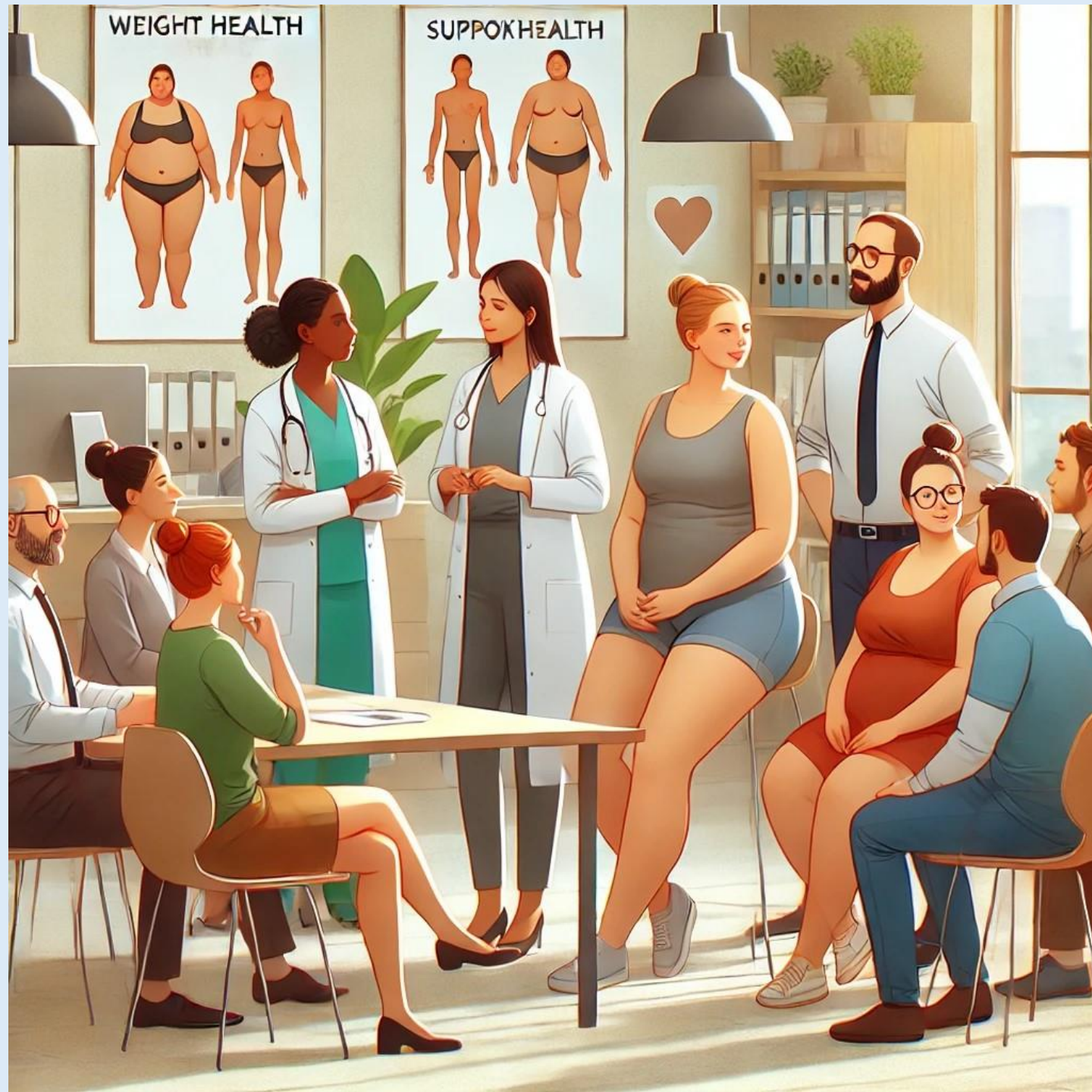
# Miksi työterveyshuolto

- Pitkä työkykyä tukeva suhde potilaan kanssa.
- Moniammatillisuus
- Painonhallinnalla vaikutetaan työkykyyn
- Meillä on mahdollisuus vaikuttaa ylipainoon liittyvään keskusteluun
  - Meillä on aikuisväestöön merkittävä keskusteluyhteys
    - Työnantajien näkemysten muokkaaminen
    - Työntekijöiden omat näkemykset



# Käytännön neuvot työterveysyhteistyössä painoneutraaliin keskusteluun

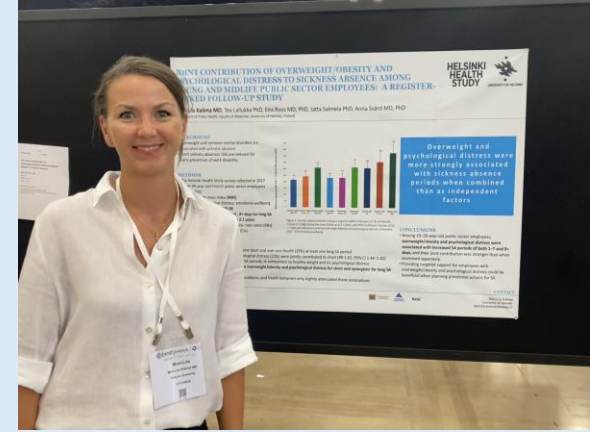
- Anna riittävästi tutkittua tietoa
  - Metabolinen terveys on yksilöllinen. Ei näy päällepäin kenelle työkykyriskit
  - Tunnista työnantajan vastaanottavaisuus
- Neutraali lähestyminen
  - Työpaikan tuki palautumisesta huolehtimiseen
  - Mahdollistavatko työn rakenteet hyvinvointiteot?
- Inklusiivisuus
  - Eripainoisuuden hyväksyminen





# ObesityWeek 2024

- San Antoniossa, Teksasissa 3-6.11.2024
- USAn ammattilaisten näkemysten samankaltaisuudet
  - Lihavuus ongelman ratkaiseminen tulee olla multimodaalinen
  - Digilähtöinen potilastuki
- USAn näkemysten erityispiirteet
  - Hoito yksilökeskeistä
  - Lääkekeskeisempää
- Potilaat merkittävässä roolissa lihavuuden hoidossa.
  - Jaettu päätöksenteko
  - Potilailla hoitoon omia tavoitteita
  - Internet tietolähteenä (tutkimusta tästä esillä)
  - Media
  - Mainonta

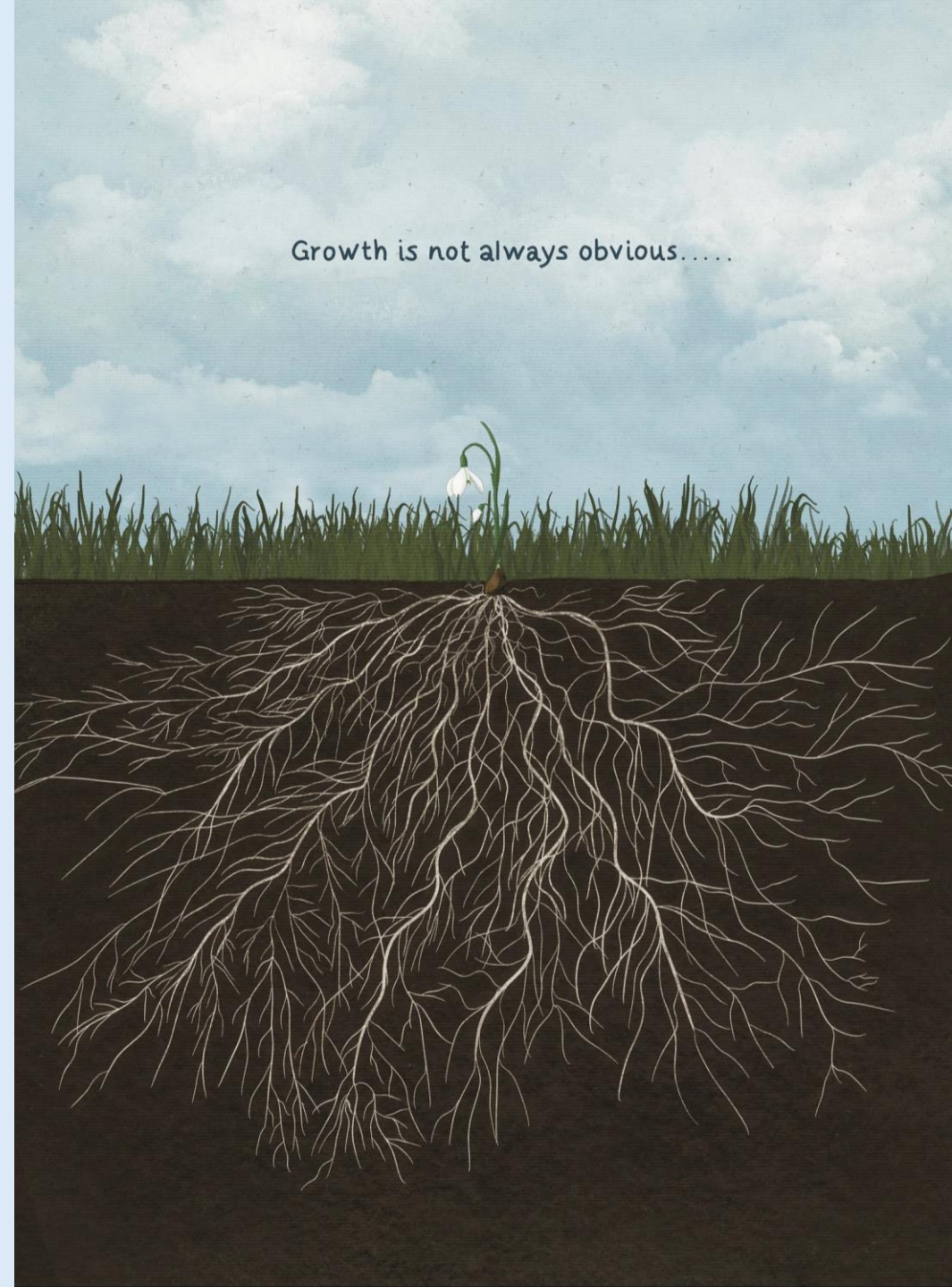


# ObesityWeek 2024

- Tulevaisuuden näkymät lihavuuden hoidossa
  - Varhaisempaa lääkehoitoa
  - Kroonisen sairauden pitkäaikaista hoitoa
  - Erilaiset lihavuuden lääkehoidot eri vaiheisiin ja ylläpitoon
  - Yhdistelmälääkehoidot
  - Kehonkoostumuksen mittaaminen
    - Lääkkeiden valinnassa huomiota lihasmassaa säilyttäviin lääkkeisiin
  - GLP-1 lääkkeiden muut indikaatiot?

# Take home message

- Luo potilaalle pystyvyyden tunne,
  - ”jos ei nyt, niin tulevaisuudessa minä pystyn”
- Painokeskeisyyden vähentäminen
- Joustava ja myötätuntoinen mieli auttaa muutostyöskentelyssä
- Työskentele moniammatillisesti
- Työterveyshuolto on yhteiskunnallisen keskustelun osana



# Työterveysshuollon työkalupakki painonhallintaan

- Painonhallintatalo
- Paino puheeksi  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142951/Puheeksiottokortti\\_A5\\_vuorovaikutteinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142951/Puheeksiottokortti_A5_vuorovaikutteinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Painonhallintatalon ammattilaisverkosto tapaa virtuaalisesti kuukausittain  
  
ammattilaisverkosto.painonhallintatalo@hus.fi
- Suomen lihavuuslääkärit ry.
  - Kaikki painonhallinnasta kiinnostuneet lääkärit ovat tervetulleita mukaan



# Kysymykset ja keskustelu

# Viitteet:

1. Pihlajamäki M, Uitti J, Arola H, *et al.* Self-reported health problems and obesity predict sickness absence during a 12-month follow-up: a prospective cohort study in 21 608 employees from different industries. *BMJ Open.* 2019;9. doi: 10.1136/bmjopen-2018-025967
2. Roos E, Laaksonen M, Rahkonen O, *et al.* Relative weight and disability retirement: A prospective cohort study. *Scand J Work Environ Health.* 2013;39. doi: 10.5271/sjweh.3328
3. Salmela J, Lahti J, Kanerva N, *et al.* Latent classes of unhealthy behaviours and their associations with subsequent sickness absence: a prospective register-linkage study among Finnish young and early midlife employees. *BMJ Open.* 2023;13. doi: 10.1136/bmjopen-2022-070883
4. <https://ammattilaiset.terveyskyla.fi/koulutukset/ohjattu-itsehoito-nain-tuet-potilasta-painonhallinnassa/mita-on-ohjattu-itsehoito>
5. Käypä hoito suositus: Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). 20.03.2024