



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Terveyden lukutaito ja aktiivisena vanheneminen

Johanna Eronen

Gerontologian tutkimuskeskus

Jyväskylän yliopisto

9.12.2019





Terveyden lukutaito - mitä se tarkoittaa?

Kyky löytää, ymmärtää, hyödyntää ja arvioida terveyteen liittyvää tietoa, voidakseen tehdä terveydenhoitoon, terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn liittyviä valintoja ja päätöksiä.



Kuinka helppoa sinun on ...

- ...saada selville, mistä saat ammattiapua kun olet sairas?
- ...ymmärtää, mitä lääkärisi sanoo sinulle?
- ...arvioida, onko median välittämä tieto terveysriskeistä luotettavaa?

1. hyvin
vaikeaa

2. melko
vaikeaa

3. melko
helppoa

4. hyvin
helppoa

- Vastauksista lasketaan summapistemäärä, jossa suuremmat arvot tarkoittavat parempaa terveyden lukutaitoa.



Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että...

- Iäkkäillä ihmisillä terveyden lukutaito on heikompi kuin työikäisillä
- Matala terveyden lukutaito on yhteydessä
 - / Matalampaan sosioekonomiseen asemaan
 - / Korkeampaan ikään
 - / Vähäisempään ennaltaehkäisevien terveyspalveluiden käyttöön
 - / Runsaampaan sairaalahoitoon ja erikoissairaanhoidon palveluiden käyttöön



Aktiivisena vanheneminen - yksilön näkökulma

- Aktiivisena vanheneminen on yksilön pyrkimys aktiivisuuteen omien tavoitteidensa, kykyjensä ja mahdollisuuksiensa mukaan.
- Määritelmä ottaa huomioon aktiivisena vanhenemisen neljä keskeistä näkökulmaa: tavoitteet, toimintakyvyn, autonomian ja aktiivisuuden.
- Taustalla on ajatus, että yksilö oman toimijuutensa avulla pyrkii edistämään omaa hyvinvointiansa.
- University of Jyväskylä Active Aging Scale (UJACAS)

Voiko hyvä terveyden lukutaito tukea aktiivisena vanhenemista?



- Health asset –näkökulma: terveyden lukutaito voi olla hyvinvoinnin resurssi.
- Hyvä terveyden lukutaito tarkoittaa, että luottaa omaan kykyihinsä ymmärtää ja osata hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa ja navigoida terveyspalvelujärjestelmässä.
- Onko silloin myös...
 - / Paremmat mahdollisuudet tehdä sellaisia valintoja, jotka ovat omien tavoitteiden mukaisia
 - / Helpompi reagoida iän myötä tuleviin muutoksiin terveydessä ja toimintakyvyssä?



Active Ageing **Agnes** Study

- “Active aging – resilience and external support as modifiers of the disablement outcome”
- Päärahoittajina European Research Council (ERC) ja Suomen Akatemia, rahoituskausi 2016-2021
- Johtajana professori Taina Rantanen





Osallistujat

- n=948, 57 % naisia
- Ikäryhmittäin:
 - / 75-vuotiaita n= 443
 - / 80-vuotiaita n= 313
 - / 85 vuotiaita n= 193
- Omassa kodissaan asuvia jyvaskyläläisiä
- 40 % asui yksin
- 61 % arvioi taloudellisen tilanteensa hyväksi tai erittäin hyväksi
- Terveystietämättömyyden taso:
 - / 12 % matala
 - / 35 % keskitaso
 - / 53 % korkea

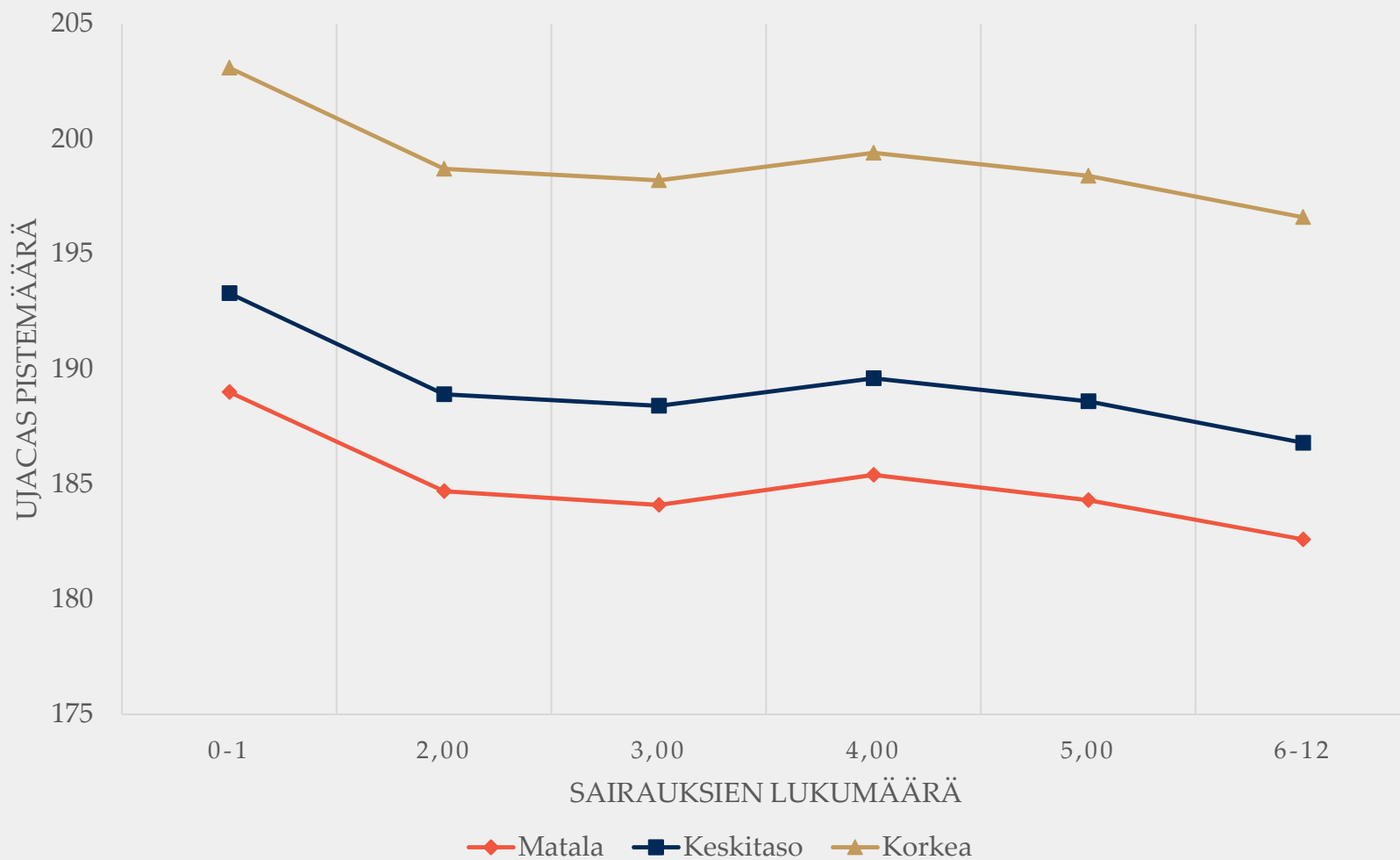


Terveyden lukutaito on yhteydessä useaan terveyttä ja toimintakykyä kuvaavaan muuttujaan

	Matala	Keskitaso	Korkea	p-arvo
Sairauksien lukumäärä	3.7 (2.1)	3.5 (2.1)	3.2 (2.0)	0.015
MMSE	26.7 (2.4)	26.8 (2.6)	27.6 (2.1)	<0.001
CES-D	12.7 (9.1)	10.0 (7.6)	6.8 (5.6)	<0.001
SPPB	8.9 (2.7)	9.7 (2.4)	10.4 (1.9)	<0.001
UJACAS*	174. (30.9)	185.8 (32.9)	205.3 (25.2)	<0.001
Koulutuksen pituus vuosina	10.4 (3.6)	11.0 (4.1)	12.3 (5.1)	<0.001

*University of Jyväskylä Active Aging Score, vaihteluväli 0-272

Korkeimmat aktiivisena vanhenemisen pisteet heillä, joilla oli korkein terveyden lukutaito





Johtopäätöksiä

- Hyvä terveyden lukutaito voi mahdollistaa aktiivisena vanhenemisen kokemuksen silloinkin, kun ikäihmisellä on useita sairauksia.
- Heikko terveyden lukutaito on useissa tutkimuksissa tunnistettu terveyden ja hyvinvoinnin riskitekijäksi.
- Tärkeää kohdistaa huomio heihin, joilla terveyden lukutaito on huono.



Johtopäätöksiä

- Terveyden lukutaitoa ei voida arvioida pelkästään yksilön kapasiteettina, vaan huomio on kiinnitettävä myös siihen, millaista terveystiedotus on terveydenhuollon palveluissa ja esimerkiksi ammattilaisten vastaanotoilla.
- Onko terveyteen liittyvä informaatio
 - / Selkeää
 - / Saavutettavaa
 - / Ymmärrettävää
 - / Luotettavaa?