

Perustutkimus



- *Oleellista mekanististen toimintamallien tutkimiseksi ja todentamiseksi tai uusien hypoteesien selvittämiseksi*
- *Miksi?*
- *Mitä tästä eteenpäin?*
- *Kaikesta tutkimuksesta viestintä ja tiedon jakaminen?*

Randomisoitu kliininen tutkimus



- *Paras tapa tutkia spesifistä muutosta tarkoin määritetyn intervention yhteydessä*
- *Kontrolloidussa ympäristössä ja olosuhteissa*
- *Tietyssä populaatiossa*
- *...mutta kuinka hyvin sovellettavissa käytäntöön elävässä elämässä?*

Absoluuttinen totuus



- *Onko tarpeen?*
- *Milloin tietoa on tarpeeksi, jotta on aika alkaa etsiä käytännön sovellusmahdollisuuksia, näyttöä ja kokemusta?*
- *Onko meillä rohkeutta? Vaatiiko erilaista asennoitumista?*

Pysyvä muutos



- *Lyhytkestoisen intervention vaikutuksen arviointi*
- vs.
- *Pysyvän elämäntapamuutoksen aikaansaanti*

Mitä ja kenelle?

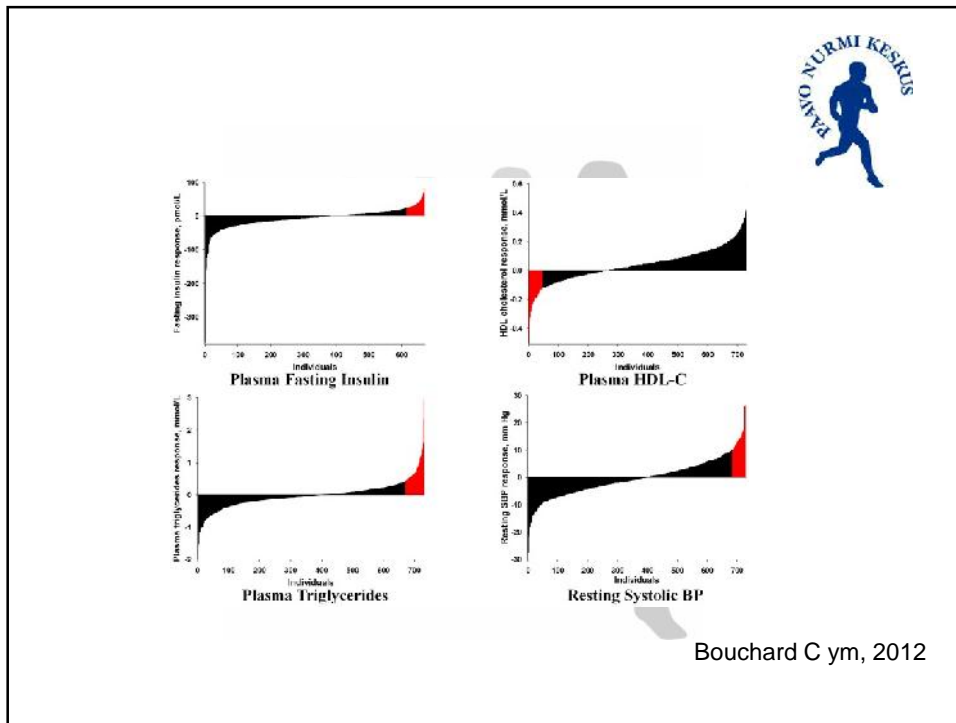


- *Intervention tyyppien huomiointi*
 - liikunnan lisäys / istumisen vähentäminen
- *Kohderyhmän määrittäminen*
 - Sukupuoli
 - Ikä
 - Ylipainoinen
 - Aktiiviliikkuja / liikkumaton
 - Muita tekijöitä
- *Tutkijan olettaamus parhaasta tavasta toimia vs. kohderyhmän tarpeet ja toiveet ja niiden ymmärtäminen*

Muuta pohdittavaa



- *Hinta*
- *Esteet ja kannustimet*
- *Geneettiset eroavuudet*
 - Liikuntaan / liikkumattomuuteen
”kannustavat” geenit (Stubbe JH et al. 2006, de Vilhena e Santos DM et al. 2012)
 - Liikunnan tuoma kokemus (de Geus EJC et al. 2014)
 - Liikunnan vaikutus (epätavallisesti reagoivat)



Uudenlaista tutkimusajattelua

- *Yksi standardi interventio*
- vs.
- *Yksilöllinen hoidon porrastus vasteen mukaan (vrt. klinikon työ)*

Tulevaisuutta?

- *Yksilöllinen elämäntapaohjaus geneettisen taustan mukaan*

Kenen etua ajamme?



- *Olemmeko oikeasti tähtäämässä yhteiseen maaliin, joukkueena?*

...vai olemmeko sittenkin vain hyviä yksilösuorittajia?

- *Saammeko mahdollisimman suuren tehon ja synergian vai kulutamme muutenkin ohuita resursseja turhaan sapeleiden kalisteluun?*

Paras joukkue – paras tulos?



- 1) *Vanhakantainen erityisosaamisen korostus ja siiloajattelu*
- 2) *Uudenlainen yhteistyö*
 - *Liikuntalääketiede*
 - *Liikuntatiede*
 - *Psykologia*
 - *Käyttäytymistieteet*
 - *Viestintä*
 - *Terveystaloustiede*
 - *Yhteiskunnan päätöksenteko ja rakentaminen*
 - *Kaupalliset yhteistyökumppanit*
 - *Monialaista / poikkitieteellistä osaamista tukeva ympäristö?*

Paras joukkue – paras tulos?



- *Uuden oppiminen, kunnioitus*
- *Luovuuden kasvu, uusien ideoiden syntyminen*
- *Yhteisen maalin löytäminen, yhteishenki*
- *Synergia*
- *Uudenlainen (lisä)rahoitusmahdollisuus*

Edellytys:

- *Vuorovaikutus*
- *Avoimuus*

Kannustava terveystiedotus



- *Infon jakaminen*
 - *Kenen infoa ja kenelle?*
 - *Millä kielellä?*
 - *Millä tavoin?*
- *Osaammeko vai tarvitsemmeko uusia osaajia?*
 - *Psykologia*
 - *Käyttäytymisen asiantuntijaa*
 - *Viestinnän asiantuntijaa*
 - *Modernin teknologian ammattilaisia*



***Onko meillä tutkijoilla, klinikoilla,
kansalaisilla – ja päättäjillä –
oikeasti yhteinen tavoite?***

harri.helajarvi@utu.fi

