

Terveyden edistäminen - valintakoe 22.5.2017, kello 12.00-16.00

Valintakoetehtävien vastaukset ja pisteytys

Tehtävä 1. Oikein - väärin väittämät

Perehdy artikkeliin 1. Vuori I. Elintapojen terveystvaikutukset. Duodecim 2015; 131:729-736

Vastaa artikkelin perusteella ohessa oleviin väittämiin (Oikein = O, Väärin = V). Merkitse vastauksesi kysymyksen lopussa olevalle viivalle.

Väittämät	Vastaus
1. Lasillinen viiniä edistää naisten terveyttä.	O
2. Gelberin työryhmän (2012) mukaan elintavoilla voidaan täysin ennaltaehkäistä dementiaa.	V
3. Terveellä vanhenemisella tarkoitetaan elintoimintojen säilymistä hyvänä sekä toimintavajausten ja tyypillisten pitkäaikaissairauksien puuttumista 85 vuoden ikään saakka.	O
4. Henkilöillä, jotka eivät noudata terveellisiä elintapoja, on 32% suurempi kuolemanriski kuin vähintään neljää terveellistä elintapaa noudattavilla.	V
5. Kuvan 3 mukaan suuren riskin ryhmässä olevilla ylittyy lievän toimintakyvyn vajauksen raja 76-vuotiaana.	O
6. Suomalaisessa väestössä diabeteksen ilmaantuvuus pieneni 82 %, jos kaikki noudattaisivat terveellisiä elintapoja.	O
7. Terveellisten elintapojen määrällä ei ole kumulatiivista vaikutusta kuolemanriskiin	V
8. Elintapojen yhteisvaikutuksia vanhenemiseen on tutkittu paljon.	V
9. Yksittäisten elintapojen vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn ovat usein pieniä.	O
10. Terveyden edistämisen lakisääteisen veloitteen hoitaminen edellyttää näyttöön perustuvaa tutkimustietoa elintapojen merkityksestä terveydelle.	O
11. Sabian työryhmä (2012) on selvittänyt mm. tupakoimattomuuden ja liikunnan yhteyttä terveeseen vanhenemiseen sekä eloonjäämiseen.	O
12. Terveellisten elintapojen määrällä on suurempi merkitys naisille kuin miehille.	V
13. Sepelvaltimotautiin sairastumisen riskisuhde on 0,22, jos kaikki elintavat ovat terveellisiä.	V
14. Lääkäreille tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että terveellisiä elintapoja noudattavat, joilla ei ollut vakavia sairauksia noin 70-vuotiaana, saavuttivat 54 %:n todennäköisyydellä 90 vuoden iän.	O
15. Syöpäkuolleisuuden riski on yli 40 % pienempi terveellisiä elintapoja noudattavilla kuin huonosti noudattavilla.	O
16. Epäterveellisillä elintavoilla ei ole yhteyttä ikääntyneiden kognitiivisiin toimintoihin.	V
17. Epidemiologisissa tutkimuksissa ei ole voitu osoittaa syy-yhteyksiä elintapojen ja sairauksien välillä.	O
18. RR, HR ja OR ovat tyypillisiä tapoja ilmoittaa suhteellista riskiä sairastumiselle.	O

19. Miesten painoindeksillä ja elintavoilla on havaittu yhteys dementiaan 25 vuoden seurannassa.	V
20. Kuvan 5 mukaan 70-vuotiaalla henkilöllä (mies tai nainen) on 4 %:n todennäköisyys elää 90-vuotiaaksi, kun hänen kaikki elintapansa ovat epäedullisia.	V

Pisteytys: Oikeasta vastauksesta 1 piste ja väärästä tai tyhjästä vastauksesta 0 pistettä.
(Maksimipistemäärä 20 pistettä)

Täsmennys 23.5.2017; Kohdassa 14 hyväksytty myös vaihtoehto V

Tehtävä 2. Monivalinnat

Perehdy artikkeliin 1. *Vuori I. Elintapojen terveystvaikutukset. Duodecim 2015;131:729-736.*

Vastaa artikkelissa esitettyjen kuvien ja taulukoiden perusteella ohessa oleviin monivalintakysymyksiin. Merkitse vastauksesi ruudukkoon.

Kys.nro.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Vastaus	C	D	A	B	C	A	B	B	C	D

1. Kuvan 1 perusteella voidaan todeta, että

- Tutkimuksen alkaessa aineistoon kuuluvilla henkilöillä ei esiintynyt sydän- ja verisuonitauteja tai kolmea yleisintä syöpätyyppiä.
- Tutkittavia seurattiin 14 vuotta.
- Kumulatiivinen eloonjäämisluku on korkeampi terveellisiä elintapoja noudattavilla.**
- Tutkimuksessa oli mukana vain henkilöitä, jotka noudattivat terveellisiä elintapoja.

2. Kuvan 2 perusteella voidaan todeta, että

- Tutkimuksessa seurattiin miehiä ja naisia 16 vuoden ajan.
- Tutkimuksessa oli mukana vain 95 % tutkimusjoukosta.
- Tutkimusjoukossa yli puolella oli vähintään kolme terveellistä elintapaa.
- Suurimmalla osalla tutkimusjoukosta oli kaksi terveellistä elintapaa.**

3. Kuvan 2 perusteella voidaan todeta, että

- Yksikin terveellinen elintapa puolittaa sepelvaltimotautiin sairastumisen riskisuhteen.**
- 95 % tuloksista on todennäköisesti oikein.
- Neljä terveellistä elintapaa laskee sepelvaltimotaudin sairastumisen riskisuhdetta 14 %.
- Naiset, joilla ei ole yhtään terveellistä elintapaa, sairastuvat todennäköisesti sepelvaltimotautiin.

4. Taulukon1 perusteella voidaan todeta, että

- Terveelliset elintavat pienentävät sydämen toiminnanvajauksen ilmaantuvuutta neljänneksellä.
- Terveellisten elintapojen vaikutusta syöpien ilmaantuvuuteen vaikutusta oli tarkasteltu kuudessa eri tutkimuksessa.**
- Terveellisten elintapojen puuttuminen suurentaa diabeteksen ilmaantuvuutta 15 %.
- Terveelliset elintavat vaikuttavat myönteisemmin kohonneen verenpaineen ilmaantuvuuteen kuin sepelvaltimotaudin ilmaantuvuuteen.

5. Kuvan 3 perusteella voidaan todeta että,

- a) Noin 96-vuotiailla, joilla on yksi epäterveellinen elintapa, ylittyy kohtalaisen toimintakyvyn vajauksen raja.
- b) Noin 76-vuotiailla, joilla on yksi epäterveellinen elintapa, ylittyy lievän toimintakyvyn vajauksen raja.
- c) Noin 76-vuotiailla, joilla on vähintään kaksi epäterveellistä elintapaa, ylittyy lievän toimintakyvyn vajauksen raja.**
- d) Noin 78-vuotiailla henkilöillä, joilla ei ole yhtään epäterveellistä elintapaa, ylittyy lievän toimintakyvyn vajauksen raja.

6. Kuvan 4 perusteella voidaan todeta, että

- a) **Neljä terveellistä elintapaa suurentaa terveen vanhenemisen todennäköisyyttä yli kolmikertaiseksi.**
- b) Yksi terveellinen elintapa suurentaa eloonjäämisen todennäköisyyttä yli kaksikertaiseksi.
- c) Yksi terveellinen elintapa suurentaa terveen vanhenemisen todennäköisyyttä yli kaksikertaiseksi.
- d) Neljä terveellistä elintapaa suurentaa eloonjäämisen todennäköisyyttä yli viisikertaiseksi.

7. Kuvan 5 perusteella voidaan todeta, että

- a) 70-vuotiailla liikuntaa harrastamattomilla miehillä on 28 %:n todennäköisyys elää 90 vuotiaaksi.
- b) 70-vuotiailla tupakoivilla ja liikuntaa harrastamattomilla miehillä on 22 %:n todennäköisyys elää 90 vuotiaaksi.**
- c) 70-vuotiailla liikuntaa harrastamattomilla diabeetikko miehillä on 28 %:n todennäköisyys elää 90 vuotiaaksi.
- d) 70-vuotiailla liikuntaa harrastamattomilla lihavilla miehillä on 22 %:n todennäköisyys elää 90 vuotiaaksi.

8. Taulukon 2 perusteella voidaan todeta, että

- a) Sydän ja verisuonitauti kuolleisuus suomalaisessa väestössä on 37-64 %.
- b) Aivohaverien ilmaantuvuus pienenesi 55 % väestössä, mikäli kaikki noudattaisivat terveellisiä elintapoja.**
- c) Terveen vanhenemisen ilmaantuvuus lisääntyisi väestössä yli puolella, mikäli kaikki noudattaisivat terveellisiä elintapoja.
- d) Äkillisten sydänkuolemien ilmaantuvuus pienenesi 19 %, mikäli kaikki noudattaisivat terveellisiä elintapoja.

9. Kuvan 6 perusteella voidaan todeta, että

- a) Kohtuullinen alkoholin käyttö ja tupakoimattomuus pienentävät sydäninfarktin riskiä 44 %.
- b) Lihavuus suurentaa sydäninfarktin riskiä 15 %.
- c) Terveellinen ravinto pienentää sydäninfarktin riskiä 16 %.**
- d) Liikunta ja terveellinen ravinto pienentävät sydäninfarktin riskiä 80 %.

10. Lähdeluettelon perusteella voidaan todeta, että

- a) Julkaisuista yli kolmasosa on julkaistu ennen vuotta 2010.
- b) Julkaisuista alle neljäsosa on julkaistu ennen vuotta 2010.
- c) Julkaisuista alle puolet on julkaistu viimeisen viiden vuoden aikana.
- d) Julkaisuista yli puolet on julkaistu viimeisen viiden vuoden aikana.**

Oikeasta vastauksesta 1 piste, väärästä tai tyhjästä vastauksesta 0 pistettä
(Maksimipistemäärä 10 pistettä)

Tehtävä 3. Tiivistelmän laatiminen

Perehdy artikkeliin 2. *Pesola AJ, Pekkonen M, Finni T. Istumisen terveysriskien mekanismit antavat syyn nousta tuolista ylös säännöllisesti. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim 2016;132:1964-1971.*

Laadi artikkelista 200 sanan mittainen tiivistelmä artikkelin keskeisistä osa-alueista, jossa kuvaat istumista, sen terveysriskejä ja niiden ennaltaehkäisyä.

Laske kuhunkin laatikkoon kirjoittamasi sanamäärä ja lopuksi laske kaikki sanat yhteen (Maksimipistemäärä 26 pistettä; sisällöstä 20 pistettä, sanamäärän noudattamisesta (2 p), tekstin sujuvuudesta eli loogisuudesta (2 p) sekä kieliasusta ja oikeinkirjoituksesta (2 p). Kts. tarkempi pisteytys tehtävälomakkeen viimeiseltä sivulta.

Kirjoita kuhunkin laatikkoon noin 50 sanaa (<i>Alla olevissa laatikoissa kuvattu mitä tiivistelmän sisällöstä saatavia pisteitä</i>)	Sanamäärä
Osa-alue 1. Passiivisuus ja positiivinen energiatasapaino (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)	
Osa-alue 2. Istumisen itsenäiset terveystvaikutukset (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)	
Osa-alue 3. Istumisen ja liikunnan keskinäinen suhde (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)	
Osa-alue 4. Istumisen terveysthaittojen ennaltaehkäisy (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)	
Sanoja yhteensä	

Tiivistelmän pistelasku

Maksimipistemäärä 26 pistettä, joka muodostuu seuraavista;

1. Sisältö maks. 20 pistettä

- Keskeisten osa-alueiden esittäminen ja kokonaiskäsityksen muodostaminen, joka jakaantuu seuraavasti:

Osa-alue 1. Passiivisuus ja positiivinen energiatasapaino (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)

Osa-alue 2. Istumisen itsenäiset terveysvaikutukset (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)

Osa-alue 3. Istumisen ja liikunnan keskinäinen suhde (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)

Osa-alue 4. Istumisen terveyshaittojen ennaltaehkäisy (4 p) + muodostettu kokonaiskäsitys (1 p)

2. Sanamäärän noudattaminen (maks. 2 pistettä)

- Jos sanamäärä ylittyy korkeintaan kahdella sanalla (maks. 202 sanaa) = 2 pistettä
- Jos sanamäärä ylittyy korkeintaan viidellä sanalla (maks. 205 sanaa) = 1 piste
- Jos sanoja on enemmän kuin 206 = 0 pistettä

3. Tekstin sujuvuus eli loogisuus (maks. 2 pistettä)

- Tekstin asiasisältö etenee loogisesti, virkkeet/kappaleet tukevat toisiaan erittäin hyvin = 2 pistettä
- Tekstin sujuvuudessa vain pieniä, mutta havaittavia puutteita = 1 piste
- Teksti poukkoilevaa, virkkeet toisistaan irrallisia = 0 pistettä

4. Kieliasu ja oikeinkirjoitus (2 pistettä)

- Teksti hyvää ja lähes virheetöntä suomen kieltä, noudattaa asiatyyliä = 2 pistettä
- Teksti sujuvaa asiatyyliä, kirjoitusvirheitä jonkin verran = 1 pistettä
- Tekstissä olevat kirjoitusvirheet haittaavat asian ymmärtämistä, ei asiatyylin tekstiä = 0 pistettä