

Tiivistelmä Palkon suosituksesta

11.6.2020

## Suositus Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä tupakoinnin aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi

*Terveystieteiden tutkimuskeskuksen palveluvalikoimaneuvosto Palko hyväksyi kokouksessaan 11.6.2020 suosituksen elintapamuutosta tukevista tekijöistä elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä tupakoinnin aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi.*

Palkon suositus koskee potilaita, jotka tupakoivat eivätkä omasta halustaan huolimatta ole pystyneet lopettamaan tupakointia ilman ulkopuolista tukea. Suositus on kohdennettu terveydenhuollon järjestämisvastuussa oleville tahoille ja palvelujen tuottajille potilaiden tupakoinnin lopettamisen tueksi.

Tupakointi lisää merkittävästi riskiä sairastua vakaviin kansantauteihin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja keuhkosairauksiin. Kansantaudit heikentävät yksilön elämänlaatua ja työkykyä, niillä on suuri vaikutus kansantalouteen ja niiden hoito kuormittaa huomattavasti terveydenhuollon palveluja.

Vaikuttavien elintapaohjauksen menetelmien käyttämisellä pyritään pienentämään potilaan sairastumisriskiä sellaisiin vakaviin kansantauteihin, joihin sairastumisriskiä tupakointi lisää.

Palko katsoo, että tupakoinnin lopettamisessa on **todettu vaikuttaviksi seuraavat elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmät: tupakoinnin puheeksiotto, lyhytneuvonta (mini-interventio) pohjautuen 5-A-toimintamalliin ja motivoiva keskustelu** ja, että nämä menetelmät kuuluvat terveydenhuollon palveluvalikoimaan. Näiden menetelmien käyttämiseen ei ole todettu liittyvän turvallisuusriskejä.

Suositusvalmistelussa pyrittiin myös tunnistamaan ne tekijät, joilla on yhteys siihen, että potilas motivoituu ja sitoutuu elintapamuutoksen tekemiseen. Huomattiin, että **kaikille vaikuttaville menetelmille on yhteistä se, että ne sisältävät seuraavat viisi osatekijää: potilaan informoiminen, tavoitteenasettelu, suunnitelman tekeminen, seuranta ja palautteen antaminen.**

Palko katsoo lisäksi, että elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmien vaikuttavuuden saavuttamiseksi on varmistettava:

- että menetelmä sisältää ym. viisi osatekijää
- yhteistyö eri toimijoiden välillä
- hoidon yksilöllisyys ja räätälöiminen potilaan tarpeisiin
- potilaan tilanteeseen sopiva tuen toteuttamistapa
- menetelmien käytön osaaminen
- että erityisryhmille käytetään ensisijaisesti menetelmiä, joiden kohdentamisesta heille löytyy vaikuttavuusnäyttöä

Elintapaohjauksen onnistuneessa toteuttamisessa on huomioitava, että elintapaohjauksessa ja terveyden edistämässä on terveydenhuollon toiminnan rinnalla tärkeä rooli myös muilla kunnallisilla toimijoilla. Eri toimijoiden välille, niin terveydenhuollossa kuin sen ulkopuolisten toimijoiden kanssa, on luotava toimiva yhteys, jotta potilas saa tarvitsemansa, riittävän tuen ja mahdollisuudet elintapojensa muuttamiseen.

*Suositus kokonaisuudessaan, sen tausta-aineistot sekä lisätietoja terveydenhuollon palveluvalikoimasta voit lukea PALKOn kotisivuilta [www.palveluvalikoima.fi](http://www.palveluvalikoima.fi). PALKO toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä ja sen tehtävänä on antaa suosituksia terveydenhuollon menetelmien kuulumisesta julkisesti rahoitettuun terveydenhuoltoon.*

