

DUODECIM



Elämä pelissä – mistä terveys tulee ?

Pekka Mustonen,
Toimitusjohtaja, LT
Kustannus Oy Duodecim

DUODECIM



Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim

- Perustettu 1881
- Jäseniä yli 90% suomalaisista lääkäreistä
- Jatkuva täydennyskoulutus
- Koulutus- ja julkaisutoimintaa vuodesta 1883
- Duodecim-lehti vuodesta 1885
- Nuorten tutkijoiden tukeminen

Kustannus Oy Duodecim 1984

- Oppikirjat
- Lääkärin tietokannat 1991
- Terveysportti 2001
- Terveyskirjasto 2006
- Päätöksentuki 2009
- Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus 2011
- Oppiportti 2012





Etusivulle

Päähenkilöt

Juontajat

Valmentajat

Onnellisuustesti

Tekijät

Tukijat

Onnellisuuskirjat

Elämä pelissä 1. kausi

Aiheesta muualla

- > [Terveyden edistäjä](#)
- > [Työ paremmaksi](#)
- > [Jokainen päätös on terveysteko](#)

Elämä pelissä – Kuinka vanhaksi haluat elää?



Elämä pelissä -ohjelman ensimmäinen kausi nähtiin TV1:ssä syksyllä 2007. Siinä kuusi julkisuuden henkilöä teki elinajanodotteen kertovan testin ja ryhtyi kohentamaan tulostaan kolmen valmentajan avulla. Ohjelma ja elinajanodotetesti olivat yleisömenestyksiä.

Tälle sivulle on koottu tietoa Elämä pelissä -ohjelman ensimmäisestä kaudesta.

- » [Päähenkilöt](#)
- » [Juontajat](#)
- » [Valmentajat](#)
- » [Elämä pelissä -kirja](#)
- » [Tekijät](#)

YLE TV1

Sarja päättynyt



Ovatko he onnellisempia? (7/7)

Ovatko päähenkilöt onnellisempia kuin ennen puolen vuoden valmistusta? Uudet testitulokset julkistettiin 22.10.

> [Lue tulokset!](#)

Tutustu jaksoihin

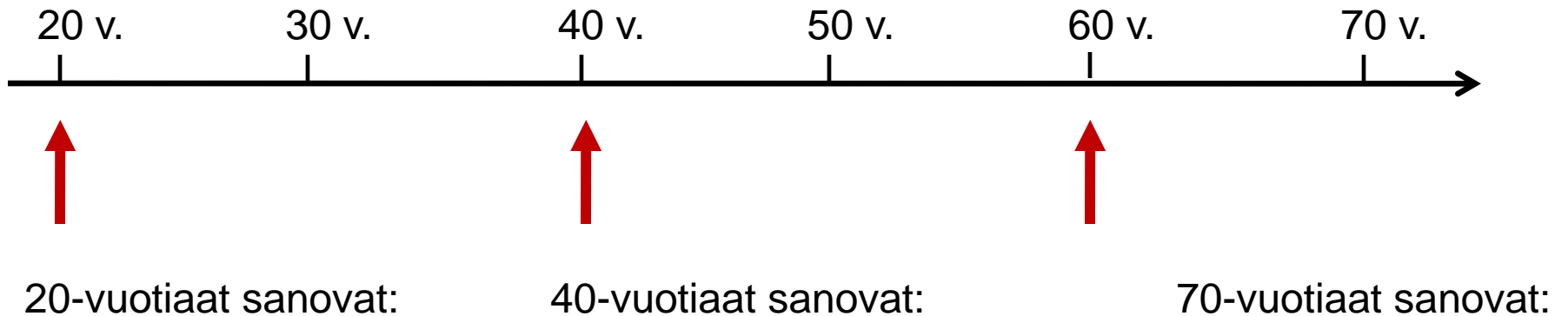


Mistä ne vuodet tulevat ja menevät ?

- **Terveellinen ravinto**
 - **Kohtuullinen liikunta**
 - **Ylipaino**
- } → 8 vuotta
- **Tavoitteita ja optimismia**
 - **Työn ja stressin hallinta**
 - **Sos. suhteet, parisuhde**
- } → 9 vuotta
- **Tupakka**
 - **Viina, humalahakuisuus**
- } → 12 vuotta
- **Verenpaine**
 - **Kolesteroli**
 - **Perimä**
- } → 11 vuotta

Milloin alkavat elämän parhaat vuodet ?

> 300 000 suomalaista vastasi tähän kysymykseen !



Kysyimme, löytyykö Suomesta täysikäistä ihmistä, joka ei tietäisi, että:

- tupakka ja liika viinanjuonti on pahaksi terveydelle
- riittävä liikunta on terveellistä
- kasvikset ja hedelmät ovat hyväksi terveydelle

Vuonna 2009 Elämä pelissä – onnellisuuden salaisuus:

50 kysymystä henkisestä hyvinvoinnista ja
22 keskeistä Finriski-kysymystä. 130 000 vastaajaa !

tarinatalo

Home Company Programmes People Formats Contact us Suomeksi

Formats



The
Happiness
Project



Summer
House



Colonia -
Bahia Blanca



Life at
Stake



Here I
Come!



The Best
Young
Driver



This is My
Art



Yuk or
Mummy

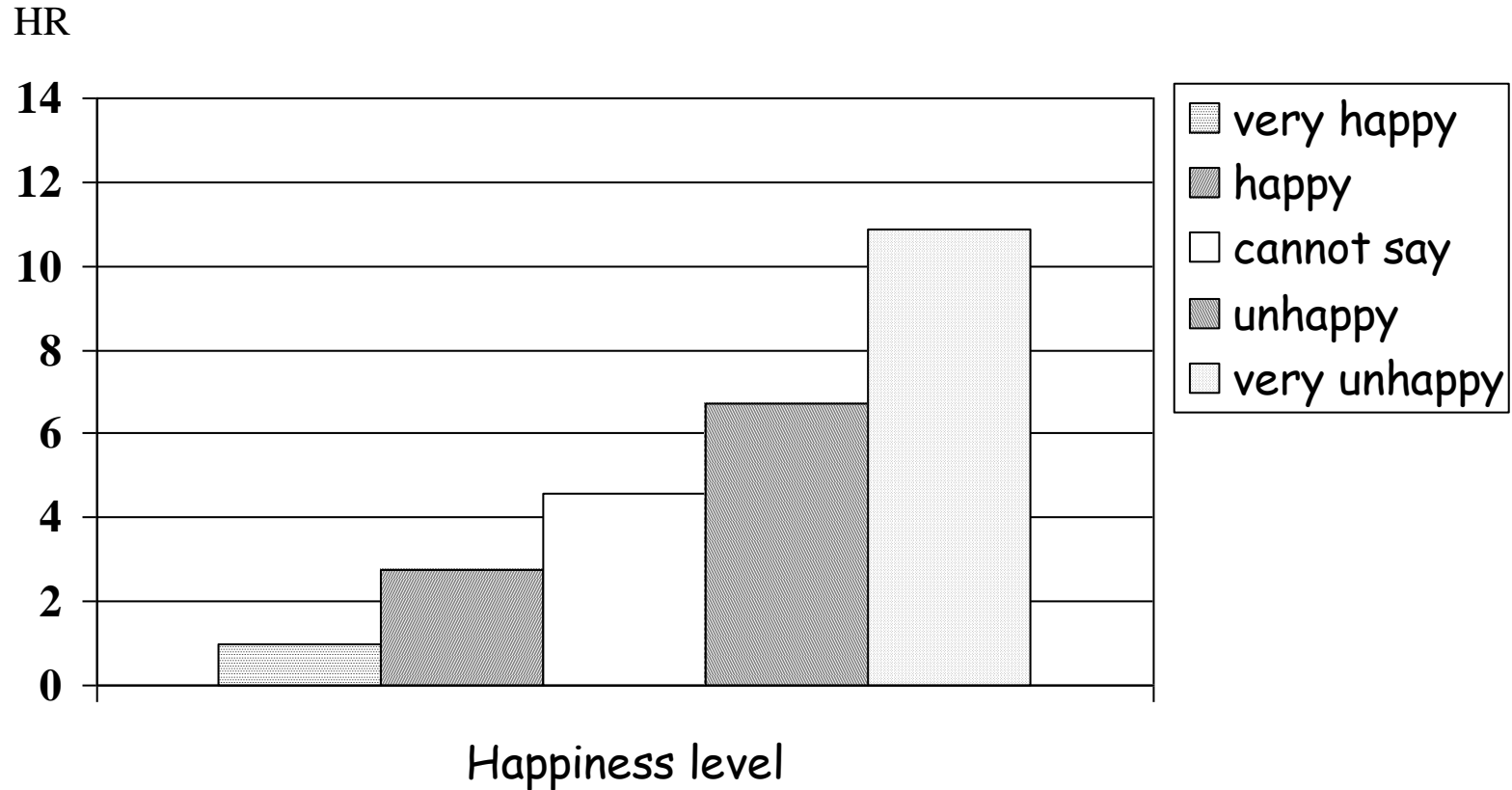


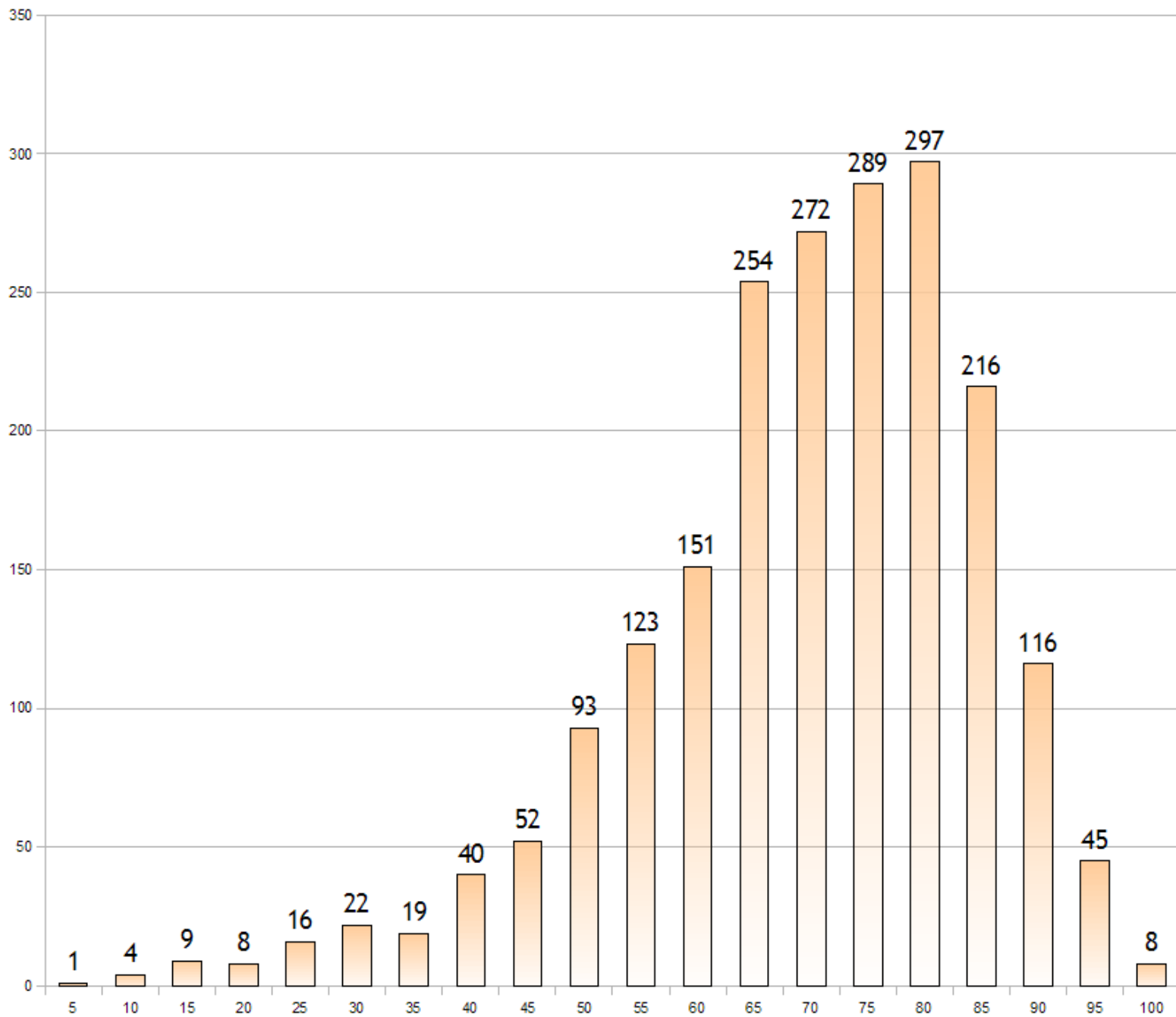
The Happiness Project

Optioned to
France,
Netherlands,
Spain and
Sweden

Would you like to be happier? According to research, you can increase your level of happiness simply by changing the way you think and act. The Happiness Project is a unique TV format which tries to unearth the secrets of happiness. A lonely overweight artist, widowed single-parent, workaholic... Five people take part in a fascinating televised experiment. During six months they try methods of the school of positive psychology to increase a person's level of happiness. The happiness test, developed carefully by qualified and experienced professionals, is made available to the public online. The show aired on YLE TV1 in Finland this Autumn and performed well, regularly beating the slot average.

Onnellisuus ja itsemurha 20vuoden seuranta





Onnellisuus pisteet

B) Perustiedot ja elämäntavat



C) Arvot ja toimintatavat



Tulokset ja harjoitukset



Settings...

About Adobe Flash Player 10...

Testin tehneiden TOP 10

terveys	(6940)
vstävät	(4039)
ihmissuhteet	(3856)
perhe	(3660)
lapset	(3655)
rakkaus	(3304)
huumorintaju	(2896)
harrastukset	(2720)
koti	(2539)
avio/avosuhde	(2506)

Onnellisimpien TOP 10

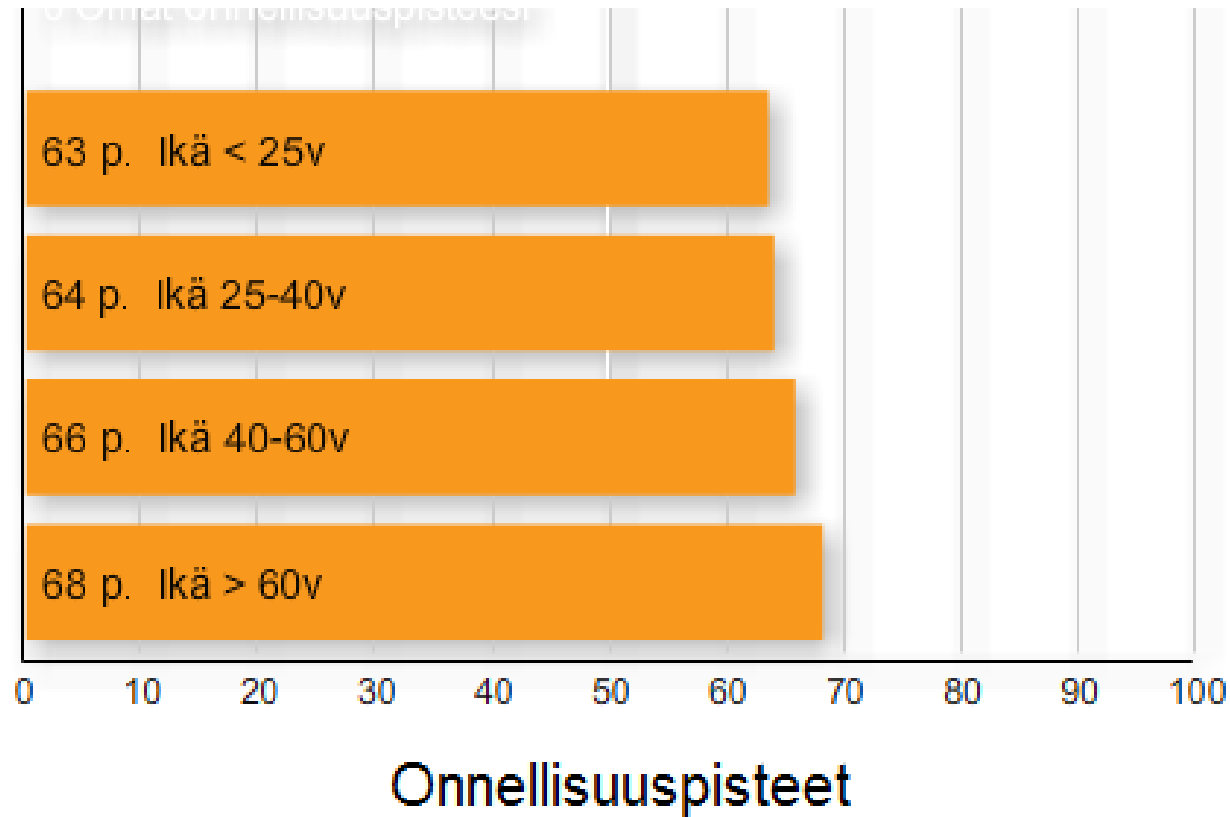
terveys	(1026)
vstävät	(646)
perhe	(634)
lapset	(602)
rakkaus	(521)
ihmissuhteet	(502)
koti	(412)
huumorintaju	(404)
harrastukset	(389)
avio/avosuhde	(370)

Onnellisuuden kannalta tärkeimmiksi koetut asiat

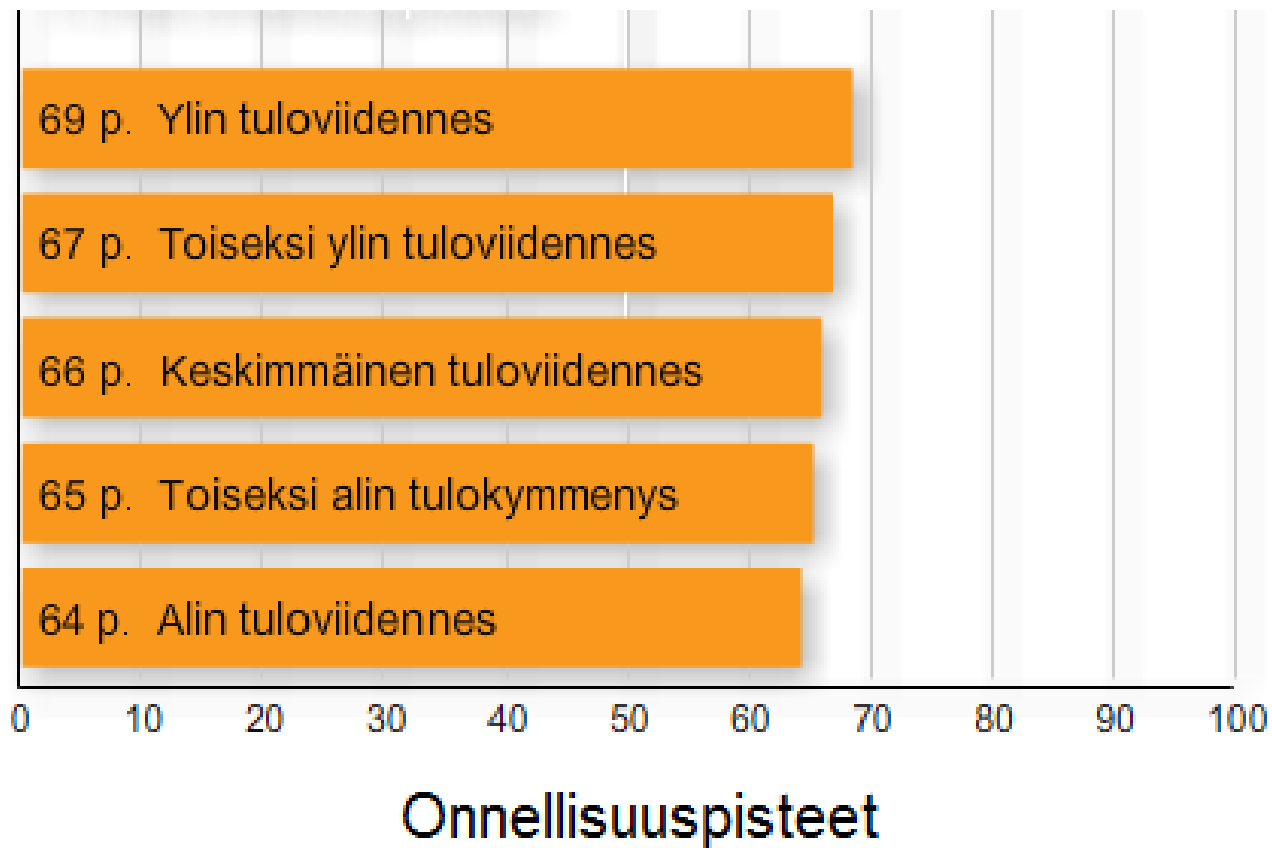
- vaikutus onnellisuuspisteisiin.

- Kansallinen keskiarvo (130 000 vastausta) 66 p. (max = 100p.)
- Parisuhteessa, ei lapsia / 1-2 lasta / 3+ lasta 68 p. / 67 p. / 68 p.
- Yksin asuvat naiset / miehet 63 p. / 57 p.
- Erittäin tyytyväinen sos. suhteisiinsa 79 p.
- Tyytymätön sosiaaliin suhteisiinsa 31 p.
- Oma vakava sairastuminen (n= 700) 61 p.
- Erittäin tyytymätön terveyteensä 29 p.
- Erittäin tyytyväinen terveyteensä 80 p.

Eri ikäryhmien onnellisuuspisteet



Talouden tulotaso suhteutettuna talouden kokoon





Miten toimit?

Missä määrin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Omistan suuren osan ajastani lähimmäisilleni



Olen hyvin kiitollinen kaikesta saamastani ja saavuttamastani



Muiden ihmisten auttaminen on minulle ominaista



Suhtaudun tulevaisuuteen hyvin luottavaisesti



Haluan elää juuri tätä hetkeä



Ulkoilen, liikun tai urheilen säännöllisesti



Minulla on pysyviä arvoja, joita pyrin edistämään



Koen vastoinkäymiset haasteina



Uppoudun usein työhöni ja askareisiini niin, että aika unohtuu



Anteeksiantaminen on minulle helppoa



Saan voimaa hiljentyemisestä ja mietiskelystä



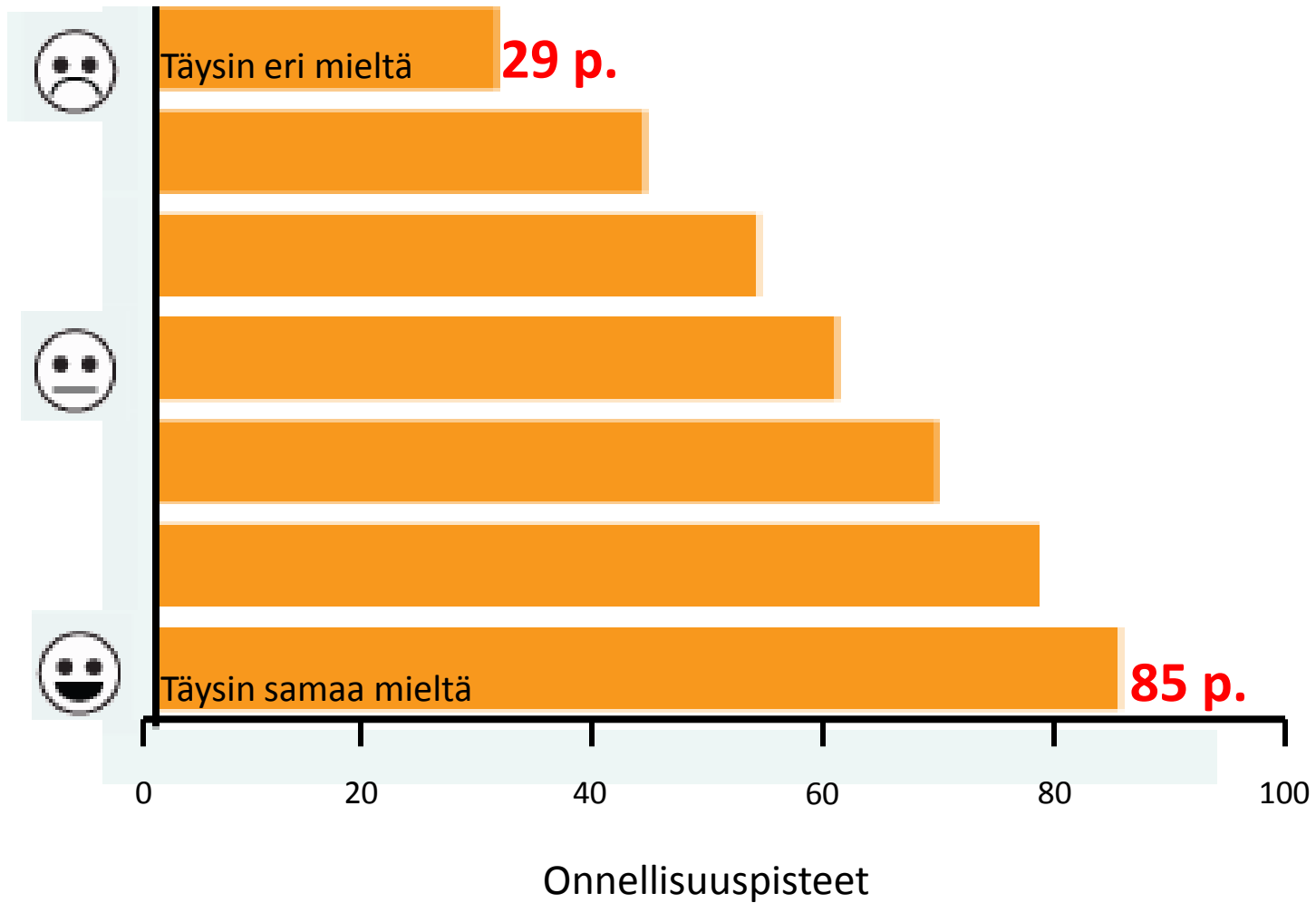
Minulla on selkeitä tavoitteita elämässäni

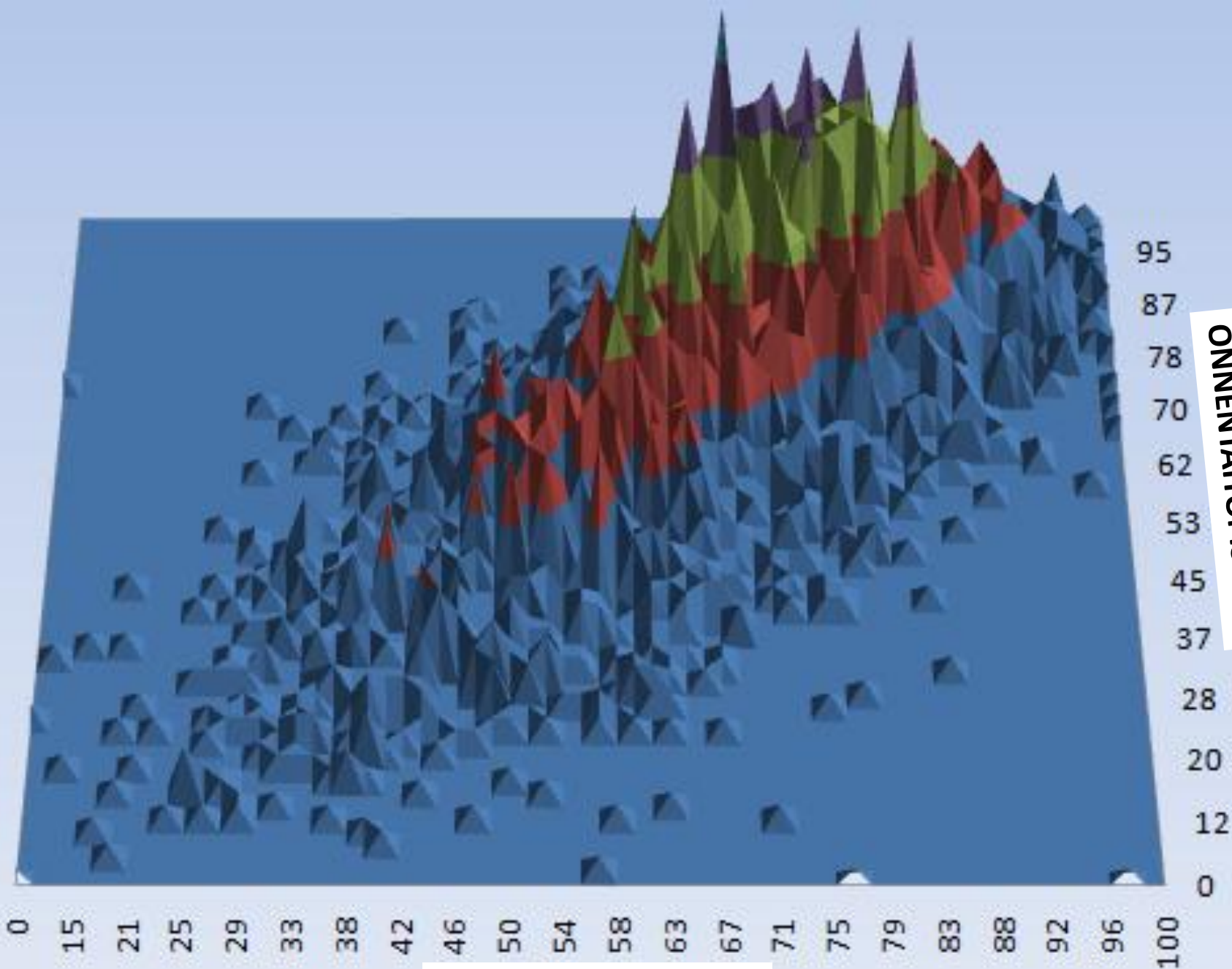


Edellinen sivu Seuraava sivu

Onnentaitopisteet

Suhtaudun tulevaisuuteen sängen luottavaisesti





n = 125 000

ONNELLISUUSPISTEET

ONNENTAIPISTEET



Elämä pelissä 3 – V-teema
voiko siihen kuolla ?

Mikäli et tiedä vastausta johonkin kysymykseen tai haluat jättää sen vertailun ulkopuolelle, voit jättää vastauksen tyhjäksi. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (*).

Koen olevani huono-onninen ?

- En
- Jossain määrin
- Kyllä

Arvioi alla olevalla asteikolla kuinka paljon harmitusta seuraavat tapahtumat aiheuttavat, ja kuinka kauan harmitus/negatiivinen tunnetila yleensä kestää: ?

Jonotat liikennevaloissa/kaupan jonossa ja huomaat kiireisen auton/ ihmisen kiilaavan eteesi.



Kuinka kauan tunnetila yleensä kestää?

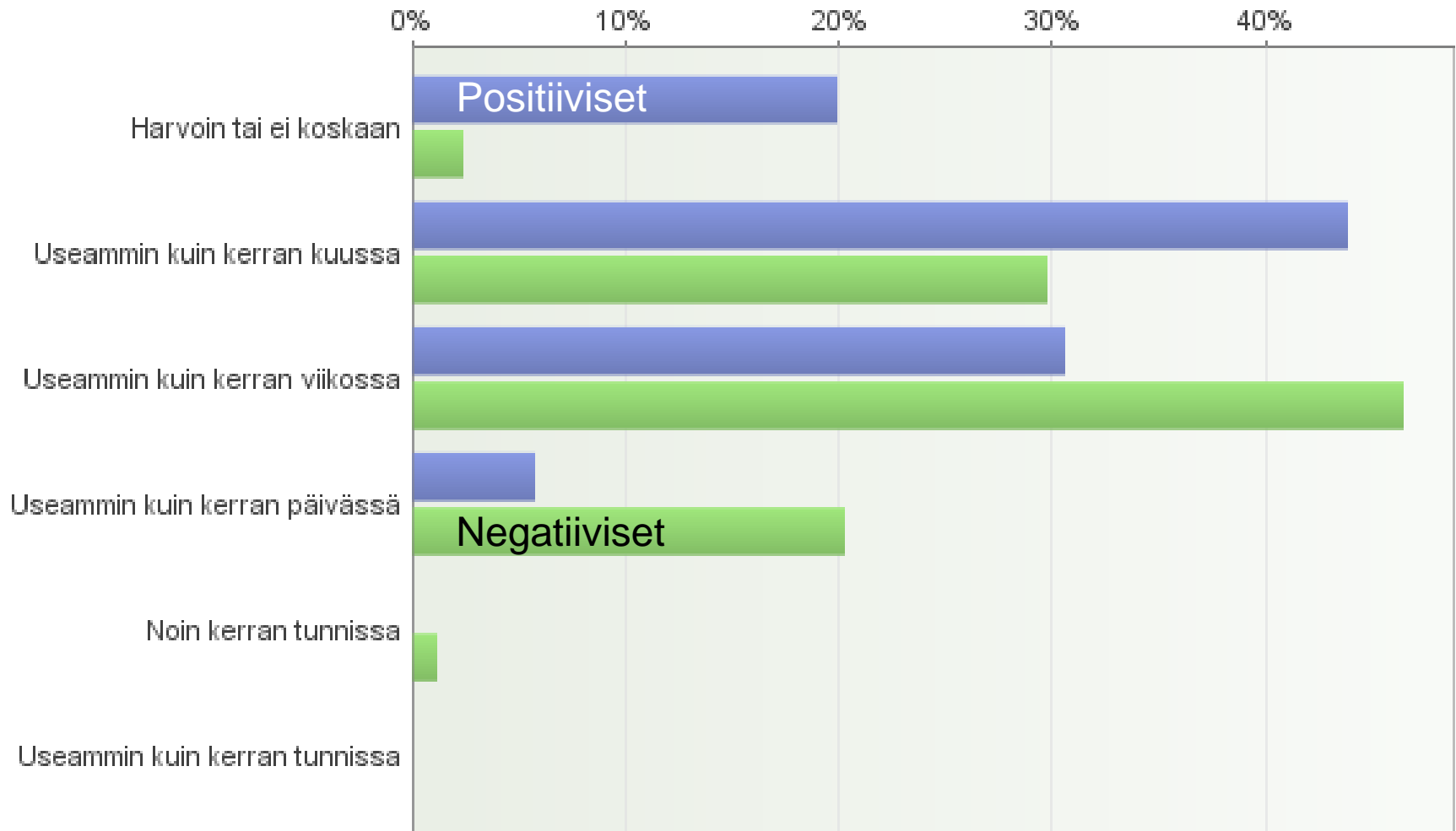
Tungeksit jouluruuhkassa ja sinua tönitään ja kolhitaan.



Kuinka kauan tunnetila yleensä kestää?

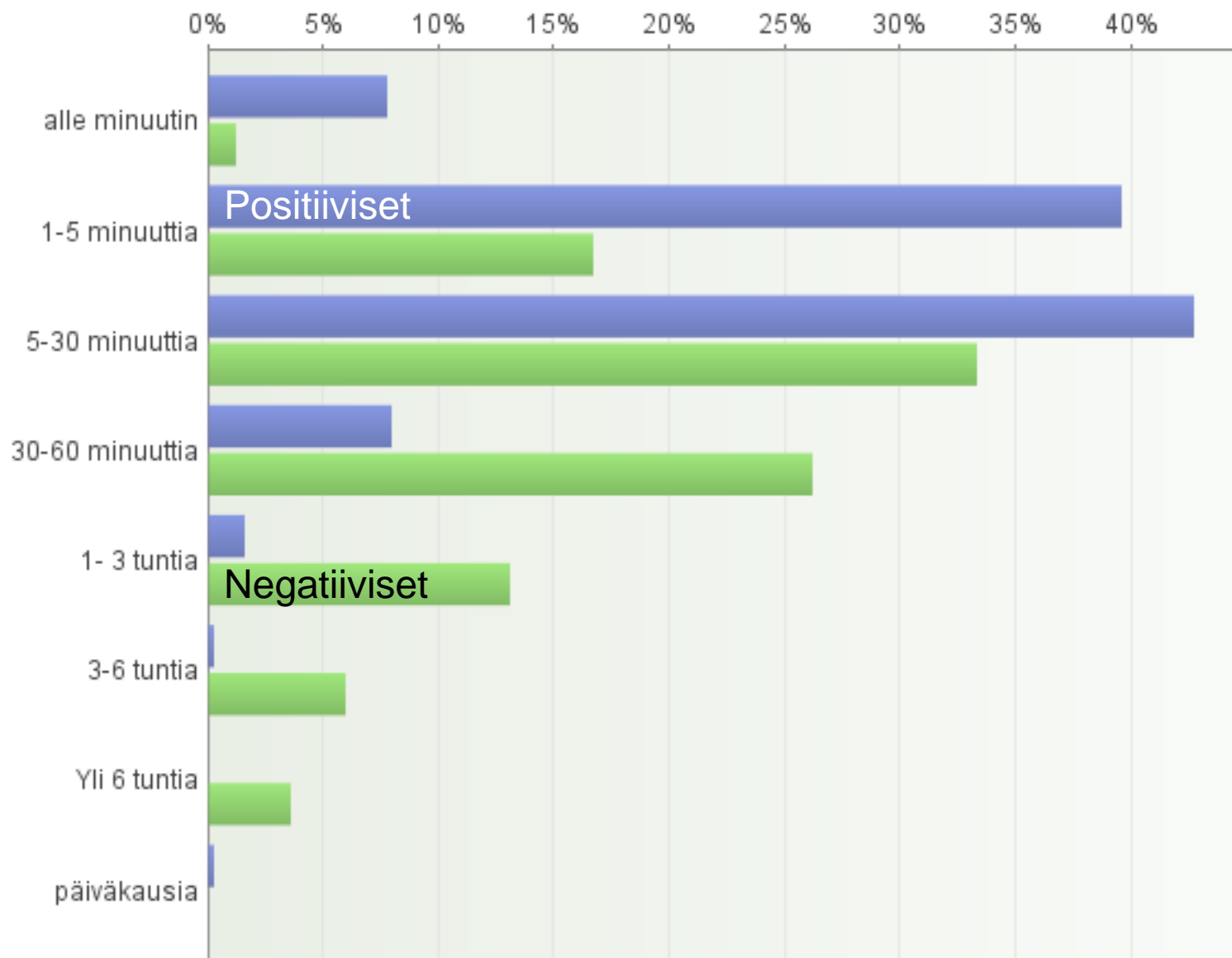
8. Kuinka usein arvioit kohtaavasi vastoinkäymisiä jotka aiheuttavat harmitusta

Vastaajien määrä: 1543



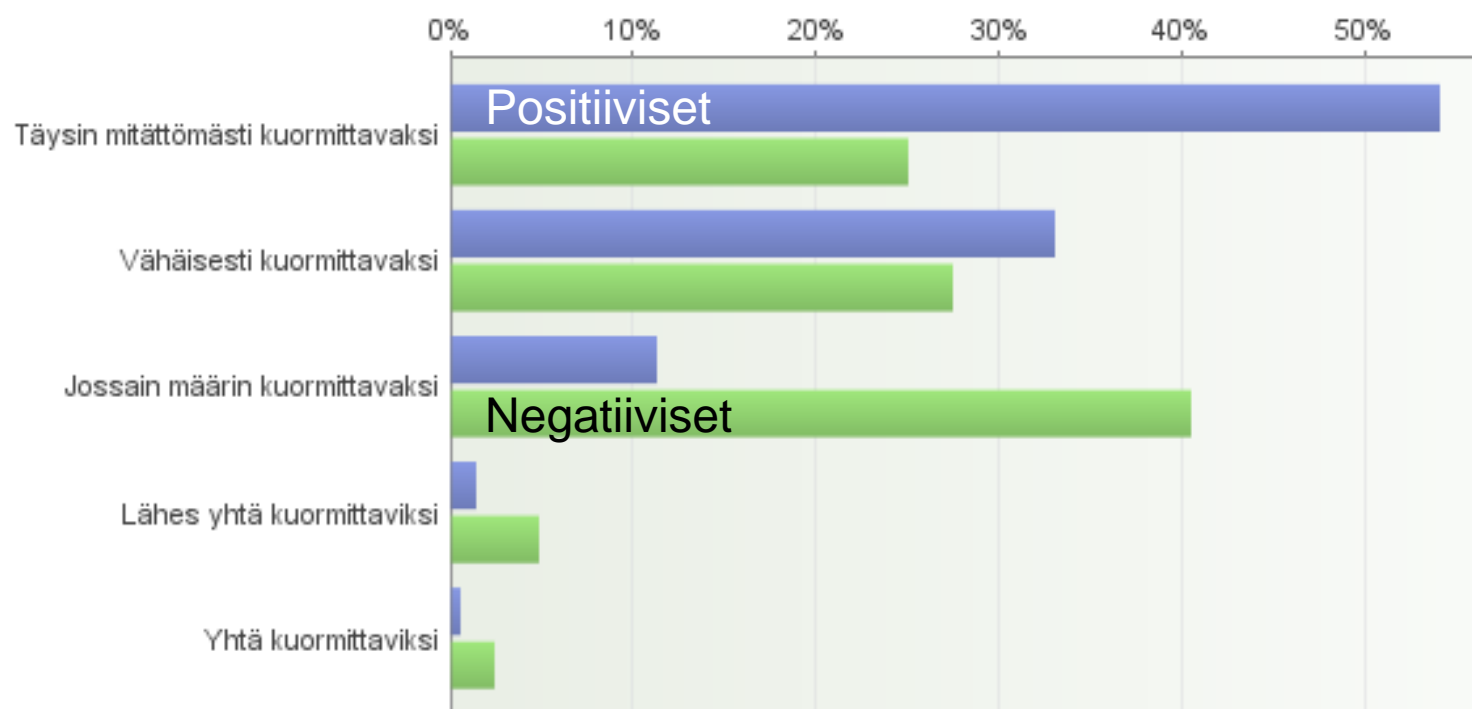
4. Kuinka kauan tällaisiin tilanteisiin liittyvä harmitus / negatiivinen tunnetila yleensä kestää?

Vastaajien määrä: 1543



14. Kuinka kuormittaviksi arvioit päivittäiset perusharmitukset verrattuna esim. suruun, joka seuraa läheisen sairastumisesta, läheisen menettämisestä tms. ?

Vastaajien määrä: 1543



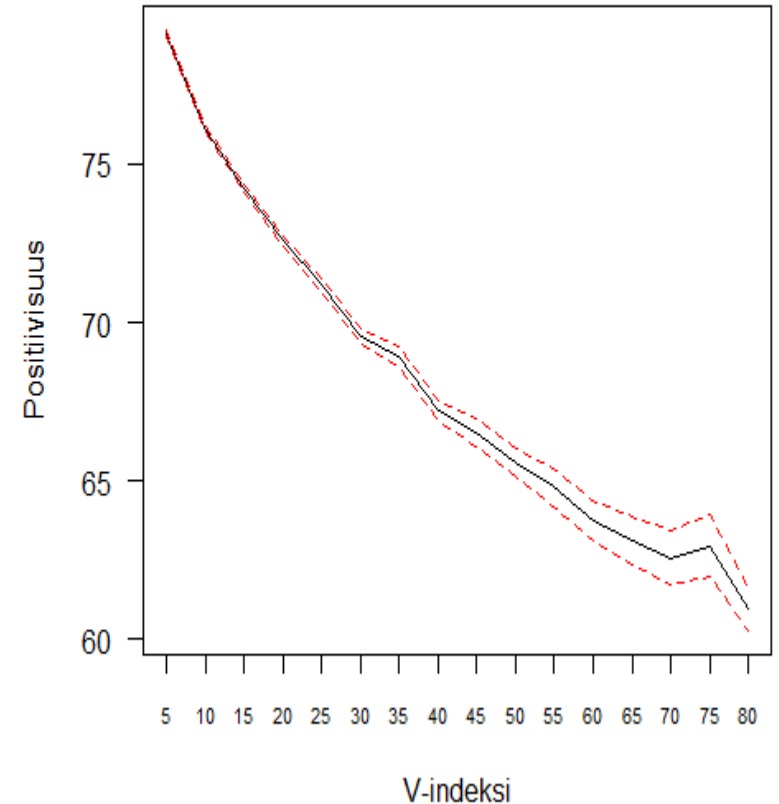


Tutkimme Elämä Pelissä 3 – hankkeessa (n= 310 000) onnellisuuden / positiivisuuden, V-indeksin ja terveystriskien yhteyttä.

Positiivisuus-indeksi:

- Suhtaudun tulevaisuuteen hyvin luottavaisesti
- Haluan elää juuri tätä hetkeä
- Olen hyvin kiitollinen kaikesta saamastani ja saavuttamastani
- Minulla on selkeitä tavoitteita elämässäni

Ennustaa onnellisuutta ja kykyä sietää vastoinkäymisiä.



Valitse tästä haluamasi päähenkilön valmennusohjelma

Irina Krohn



- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta
- ✓ Uni

Valitse

Jethro Rostedt



- ✓ Alkoholin käytön vähentäminen
- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta

Valitse

Kai Mäkelä



- ✓ Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa
- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta

Valitse

Nina Mikkonen



- ✓ Lapsiperheiden tunne- ja vuorovaikutustaidot
- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta

Valitse

Oskari Katajisto



- ✓ Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa
- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta
- ✓ Uni

Valitse

tai räätälöi oma valmennusohjelma valitsemalla alla olevista valmennuksista enintään kaksi ohjelmaa Arjen vastoinkäymisten valmennusohjelman lisäksi.

Oma valmennusohjelma

- ✓ Arjen vastoinkäymisten hallinta ?
- Alkoholin käytön vähentäminen ?
- Tupakoinnin lopettaminen ?
- Painonhallinta ?
- Liikunta ?
- Terveellinen ravinto ?
- Uni ?
- Lapsiperheiden tunne- ja vuorovaikutustaidot ?
- Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa ?
- Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa ?

Jos osallistut valmennukseen ryhmän mukana anna ryhmätunnus alla olevaan kenttään. Jos sinulla ei ole ryhmätunnusta jätä kenttä tyhjäksi.

Negatiivisilla kaksi kertaa enemmän alkoholiannoksia per viikko (3,8 vs 6,5)

Humalahakuisuus yli kaksi kertaa yleisempää kuin positiivisilla.



Negatiivisten ryhmässä
tupakointi kaksi kertaa
yleisempää ja keskimääräinen
poltettujen savukkeiden määrä
kolme kertaa suurempi



Liikunta vapaa-aikana

Kuinka paljon keskimäärin liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

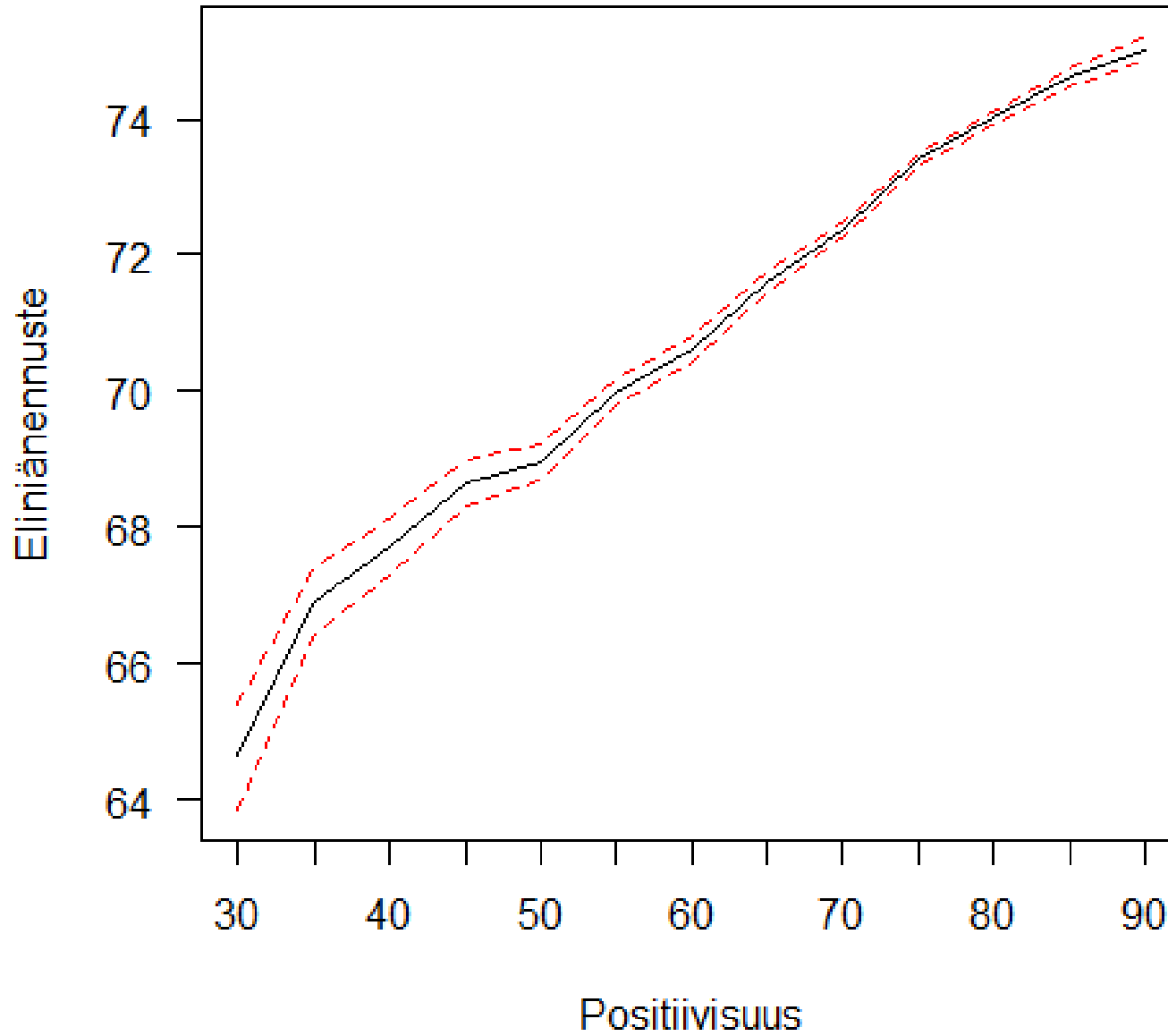
- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.

Negatiivisista lähes 50% ei liiku juuri lainkaan

Positiivisista vain n. 15% ei liiku juuri lainkaan...



Miehet



Elämä pelissä 3 –aineisto (n = 312 000)

Display Settings: Abstract

Send to:

Am J Psychiatry. 2001 Jun;158(6):839-47.

Successful aging.

Vaillant GE, Mukamal K.

Department of Psychiatry, Brigham and Women's Hospital, 75 Francis St., Boston, MA 02115, USA. gvaillant@partners.org

Abstract

OBJECTIVE: Uncontrollable predictors of aging have begun with 50-60-year-olds, not adolescents. Premature death is often ignored, as has successful aging.

METHOD: The authors reviewed the existing literature on health in late life in order to highlight that, increasingly, successful aging is a goal for many. Data were obtained from a longitudinal study of 287 college boys (287 college students and 300 city youth) for 50 years or until death. Complete physical examinations were obtained every 5 years and psychosocial data every 2 years. Predictor variables assessed before age 50 included six variables reflecting uncontrollable factors: parental social class, family cohesion, major depression, ancestral longevity, childhood temperament, and personal control (at least some) personal control: alcohol abuse, smoking, marital stability, exercise, body mass index, coping mechanisms, and education. The six outcome variables chosen to assess successful aging at age 70-80 included four objectively assessed variables (physical health, death and disability before age 80, social supports, and mental health) and two self-rated variables (instrumental activities of daily living and life enjoyment).

RESULTS: Multiple regression analysis showed that 40% of the variance in successful aging at age 70-80 could be predicted by variables assessed before age 50. More hopeful still, if the seven variables under some personal control were controlled, depression was the only uncontrollable predictor variable that affected the quality of subjective and objective aging.

CONCLUSIONS: One may have greater personal control over one's biopsychosocial health after retirement than previously recognized.

George Vaillant:

Professor of Psychiatry, Harvard Medical School

Kaksi eniten menestystä, hyvää terveyttä, pitkää ikää ja onnellista vanhuutta ennustavaa tekijää:

- Hyvät sosiaaliset taidot 20-35-vuotiaana

- Hyvä parisuhde 35-50-vuotiaana

Aikakauskirja Duodecim 2010, nro 23

Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin

Positiiviset

vs.

Negatiiviset

	median	mean	sd
Tyytyväisyys Sosiaalisiin suhteisiin	6	5,87	1,16

	median	mean	sd
Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin	2	2,71	1,73

7 = erittäin tyytyväinen

6 = tyytyväinen

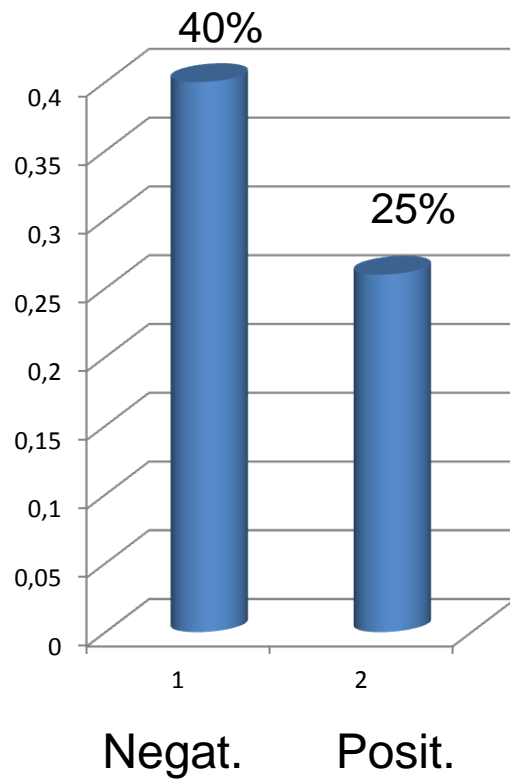
.....

2 = tyytymätön

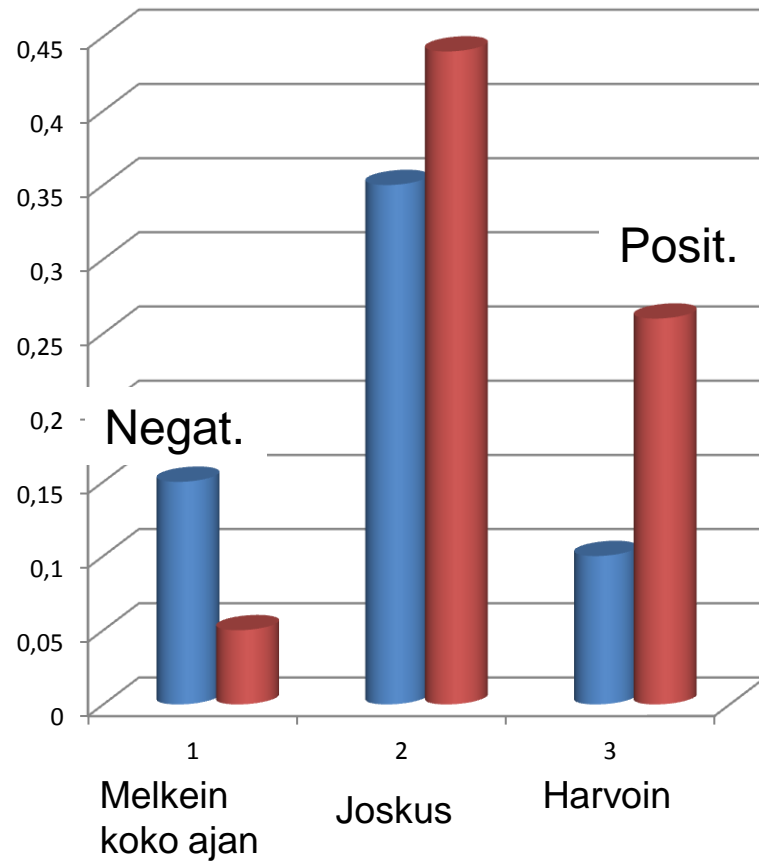
1 = erittäin tyytymätön

Parisuhde

Ei parisuhteessa



Ongelmia parisuhteessa ?



Positiivisten ja negatiivisten keskiansiot

	median	mean	sd
Positiiviset n=47921	40000	51856,0	91686,9
Negatiiviset n=9092	30000	38389,3	44284,8

Positiiviset tienaaavat n. 30% paremmin

Positiiviset

vs.

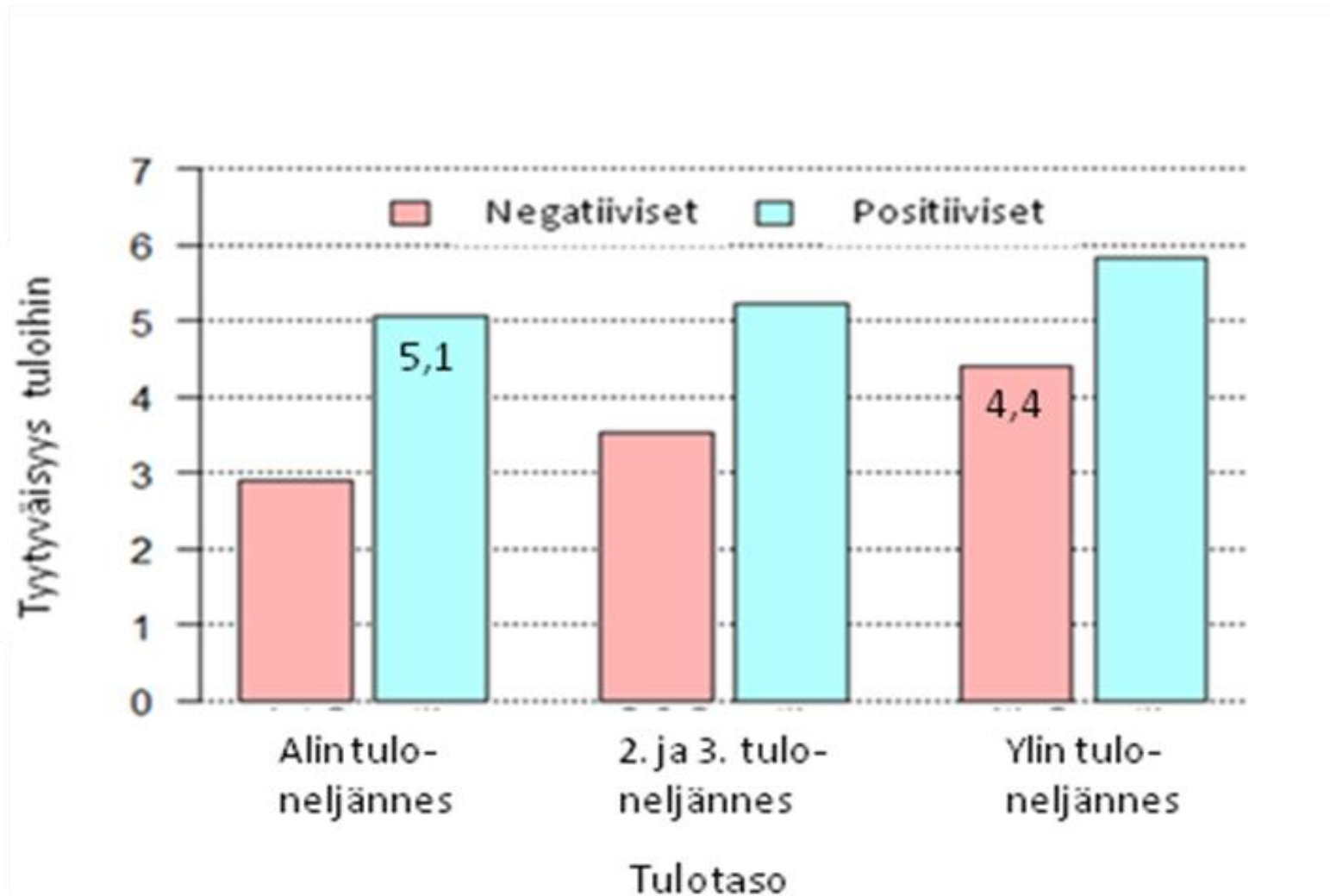
Negatiiviset

	median	mean	sd
kouluvuodet	14	14	4,76

	median	mean	sd
kouluvuodet	14	13,54	4,8

Kouluvuosissa ei merkitsevää eroa !

Pienituloisimmat positiiviset ovat merkittävästi tyytyväisempiä (5,1 / 7) tulotasoonsa kuin suurituloisimmat negatiiviset (4,4 / 7).



Myönteisesti elämään nuoruudessaan suhtautuneet nunnat elivät n. 10 vuotta pidempään kuin kielteisesti suhtautuneet.

By Danner, Deborah D.; Snowdon, David A.; Friesen, Wallace V.
Journal of Personality and Social Psychology, Vol 80(5), May 2001, 804-813.

Abstract

Handwritten autobiographies from 180 Catholic nuns, composed when participants were a mean age of 22 years, were scored for emotional content and related to survival during ages 75 to 95. A strong inverse association was found between positive emotional content in these writings and risk of mortality in late life ($p < .001$). As the quartile ranking of positive emotion in early life increased, there was a stepwise decrease in risk of mortality resulting in a 2.5-fold difference between the lowest and highest quartiles. Positive emotional content in early-life autobiographies was strongly associated with longevity 6 decades later. Underlying mechanisms of balanced emotional states are discussed.

HBR.ORG

Harvard Business Review



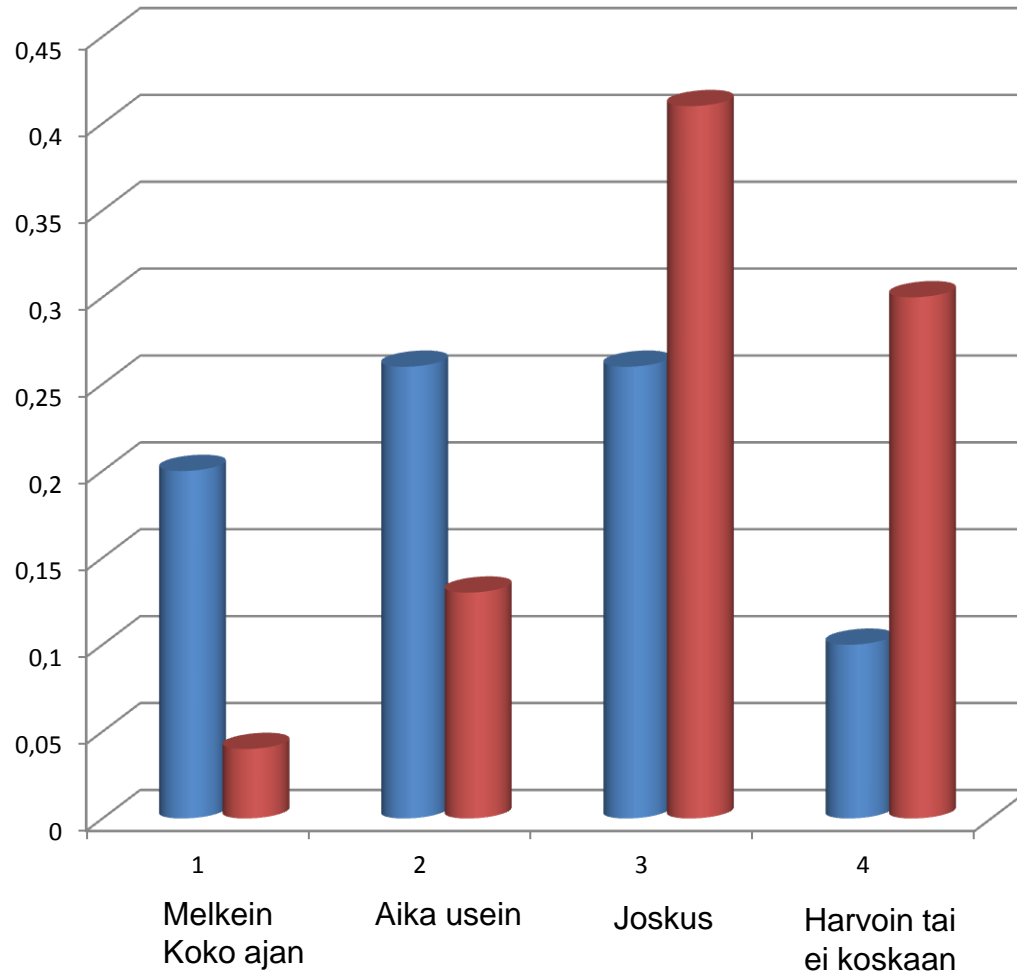
JANUARY-FEBRUARY 2012
REPRINT R1201D

SPOTLIGHT ON HAPPINESS

The Economics Of Well-Being

Have we found a better gauge of success than
GDP? by *Justin Fox*

Koettu kuormittava työstressi



Positiivisista 11 % ei työssä
Negatiivisista 19 % ei työssä

Voiko onnellisuutta ja hyvinvointia oppia ? Voiko ahdistusta vähentää ?

Kyllä !

-Vrt. terapiat, esimieskoulutukset, valmennukset yms.

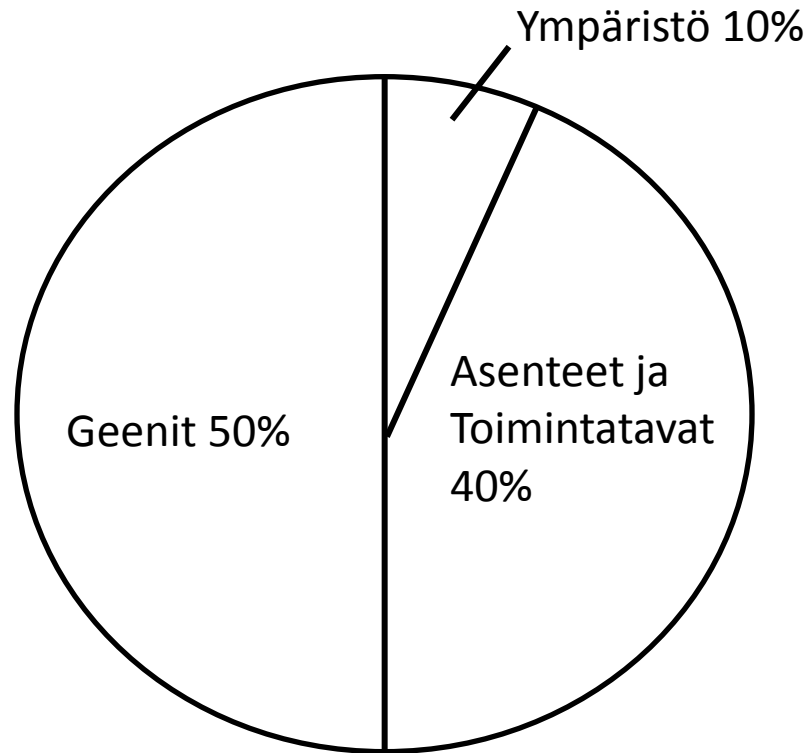
- Käyttäytymismallit, reaktiot, asenteet ja negatiivisten tunteiden hallinta ovat opittavissa - muutenkin kuin ”kantapään kautta”.
Loppuuko oppiminen kun peruskoulu loppuu ?

- Edellyttää vain kiinnostusta, valmiutta, ensimmäistä askelta, oivallusta ja pientä onnistumista

DUODECIM

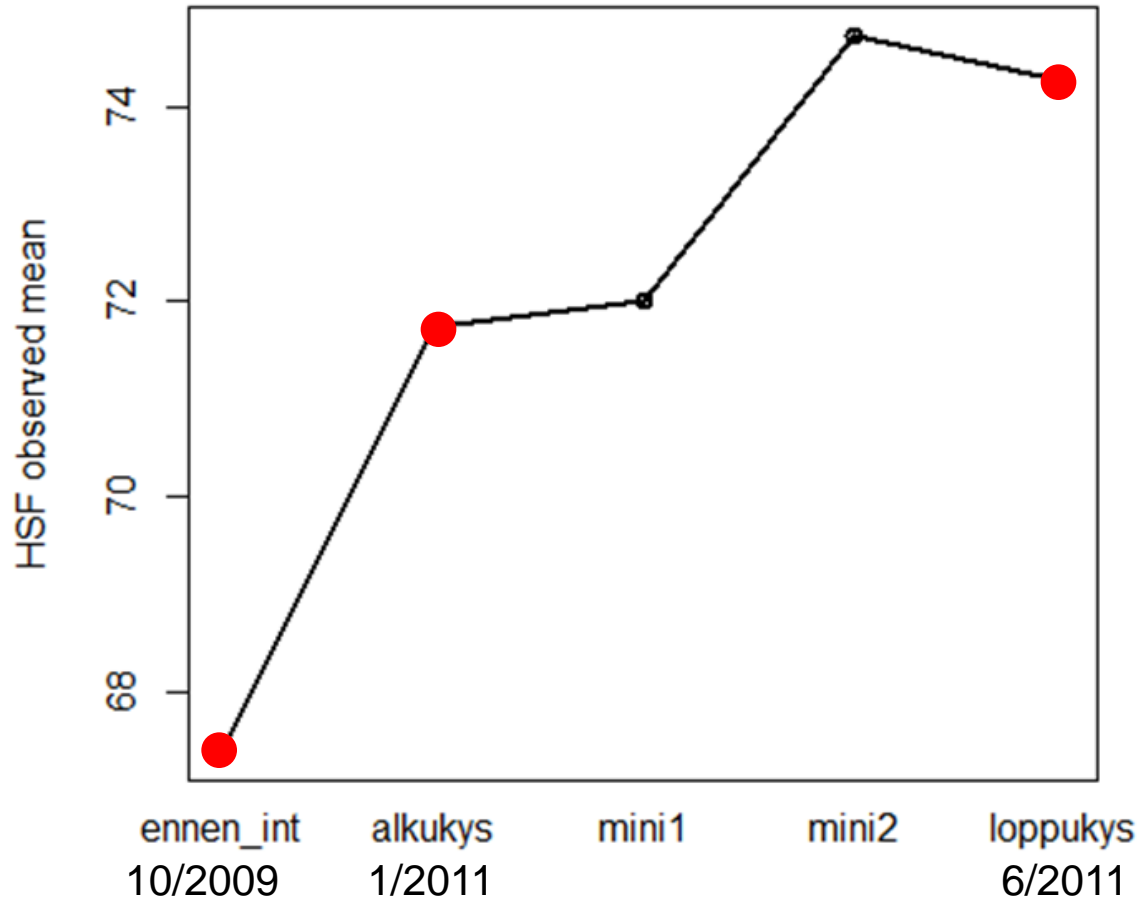


The How of Happiness



Sonya Lyubomirsky, 2007

Onnellisuuspisteiden muutos Elämä pelissä kyselyyn ja interventiotutkimukseen osallistuneilla vapaaehtoisilla

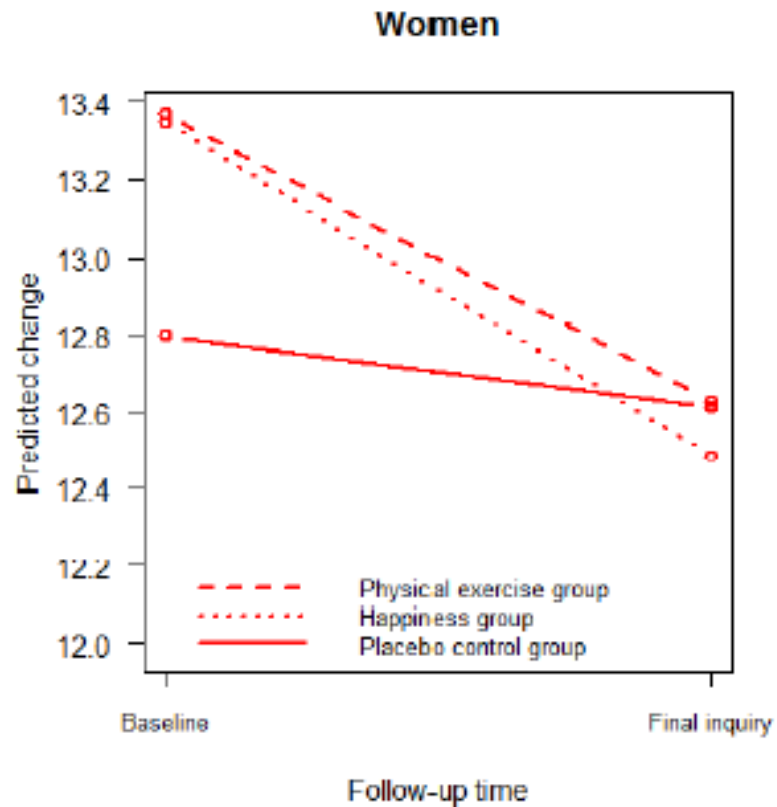
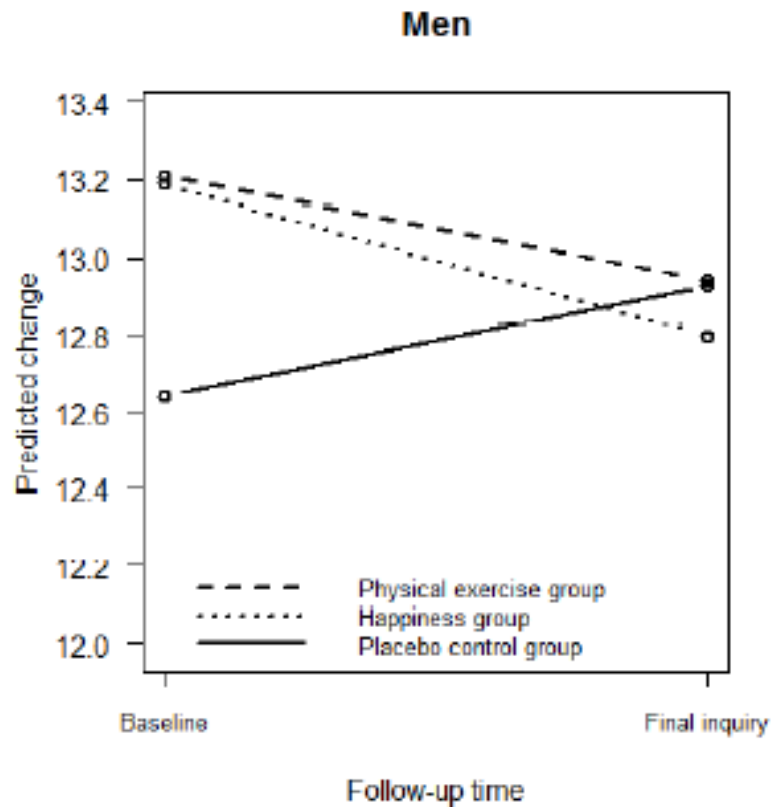


	KOKO AINEISTO	NAISET	MIEHET
	<u>mean (sd) N</u>	<u>mean (sd) N</u>	<u>mean (sd) N</u>
ennen interventiota	67.39 (17.47) N=1190	67.44 (17.13) N=1014	67.07 (19.36) N=176
alkukysely	71.73 (19.39)	71.93 (18.96)	70.53 (21.73) N=176
mini1	71.99 (18.74) N=325	72.28 (18.56) N=281	70.14 (20.02) N=44
mini2	74.72 (16.96) N=196	75.25 (16.96) N=165	71.91 (16.96) N=31
loppukysely	74.27 (18.92)	74.7 (18.49) N=1014	71.78 (21.12) N=176

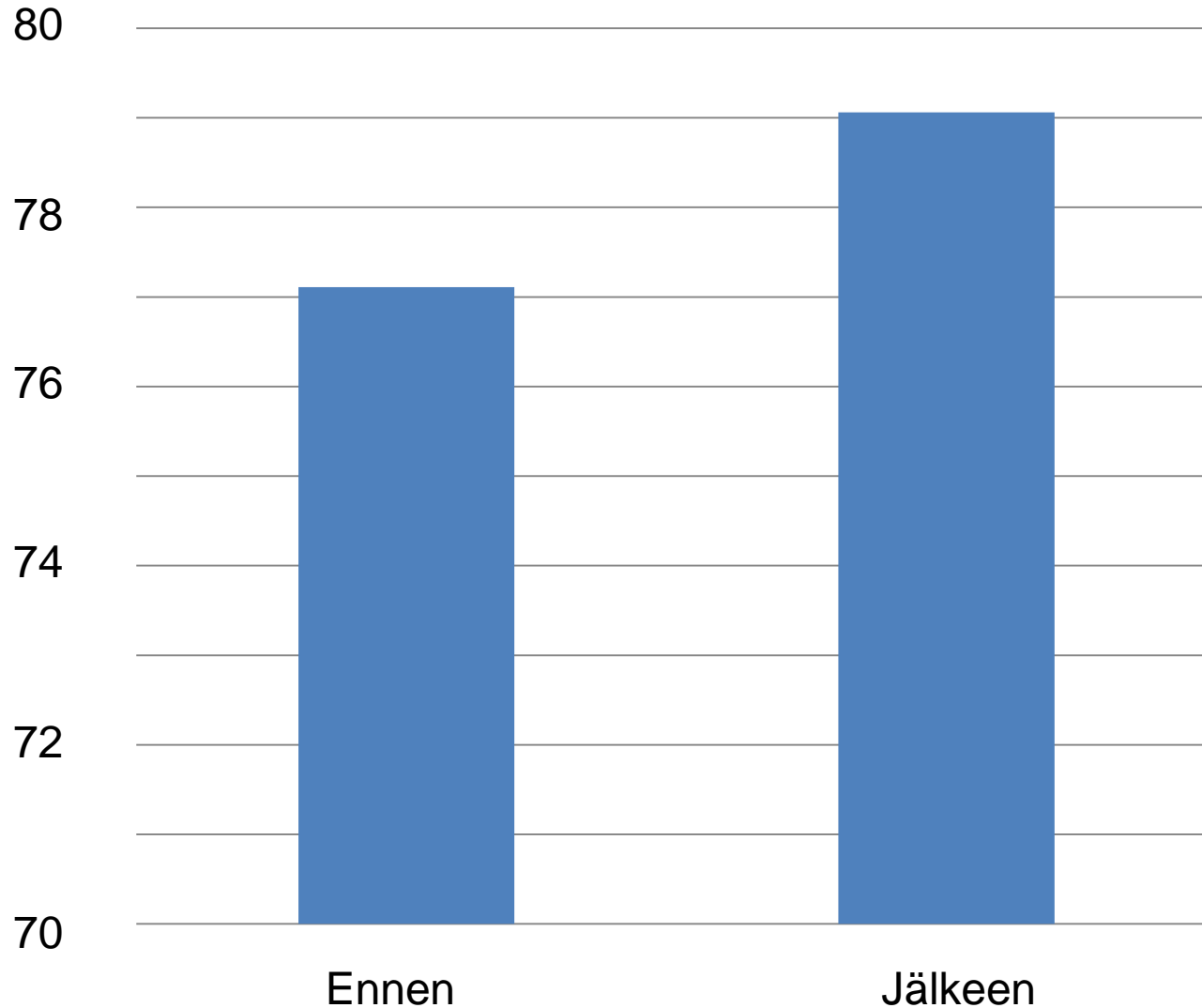
Onnentaito-valmennus

Depressio-pisteiden keskiarvon muutos 6 kuukauden seurannassa

BDI=10-18



Alustava muutos eliniän ennusteessa Elämä pelissä-valmennukseen lähteneillä (n = 50 000)





Sähköinen terveystarkastus

- Kansalaisen kysely ja raportti
- Riskitiedot lääkärille ja hoitajalle potilaskertomus-integraation kautta

Sähköinen terveystvalmennus

- Räätylöidyt henkilökohtaiset omaan motivaatioon liittyvät valmennukset

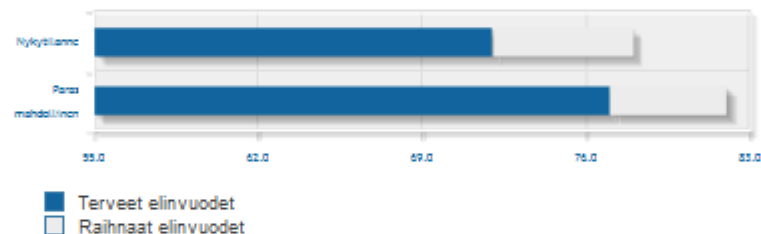


SÄHKÖINEN TERVEYSTARKASTUS - RAPORTTI

Elintavat ja -olosuhteet vaikuttavat merkittävästi elinikään. Tilastojen mukaan sinun ikäryhmääsi kuuluvat ja elintavoiltaan samanlaiset miehet saavuttavat keskimäärin 78 vuoden eliniän.

Alla oleva kuva esittää ennusteen elinvuosista sekä keskimääräisen ennusteen jäljellä olevista terveistä ja raihaista elinvuosista.

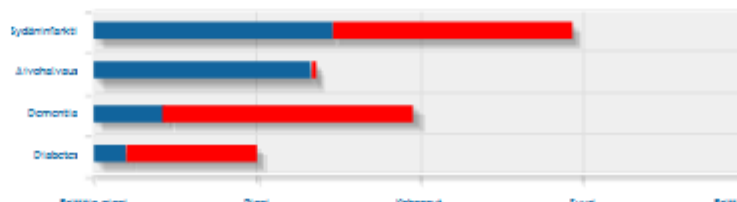
Elinvuosiennuste



Jos muuttaisit kaikki elintapasi mahdollisimman terveellisiksi, sinulla olisi mahdollisuus lisätä vireitä elinvuosiäsi **5 vuodella**.

Raihaista elinvuosia sävyttävät sairaudet, joiden todennäköisyyttä voidaan myös arvioida elintapojesi perusteella. Alla on kuvattu riskisi sairastua elinaikanasi sydäninfarktiin, aivohalvaukseen, dementiaan tai diabetekseen. Samalla on kuvattu sairausriskisi, mikäli terveyteen vaikuttavat elintapasi olisivat parhaat mahdolliset.

Sairastumisriskit



Stressi ja henkinen hyvinvointi



Stressi

Koemme stressiä eri tilanteissa hyvin yksilöllisesti. Työelämässä koettu stressi saattaa kertoa siitä, että työntekijälle asetetut vaatimukset ja odotukset ovat kohtuuttomia. Aina ei kuitenkaan tilanteeseen ole saatavissa korjausta esim. neuvottelemalla tai kuormitusta vähentämällä. Omat asenteemme, tulkintamme ja näkökulmamme vaikuttavat vahvasti asiaan.

Stressiä ei voi "hallita", mutta stressinsietokykyämme voimme kehittää. Jos valitset harjoitusohjelman, saat viikoittain kaksi viestiä, jotka sisältävät stressinhallintaa kehittäviä harjoituksia.

Henkinen hyvinvointi







Voit kehittää ja lisätä henkisiä voimavarojasi harjoituksilla. Ne voivat tutkimusten mukaan parantaa stressinsietokykyäsi, torjua masennusta, lisätä luovuutta ja työtehoa sekä vaikuttaa onnellisuuteen. Myös energisyys ja vastustuskykyysi sairauksia vastaan voi lisääntyä. Valitse alla olevista harjoituksista aluksi yksi.

Harjoitusohjelmat

Stressi

- Stressin sietokyvyn lisääminen

Henkinen hyvinvointi

- Harjoitusohjelmaa ei valittu
- Hyvät teot 
- Kiitollisuus 
- Optimismi 
- Ihmissuhteet 
- Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa 
- Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa 

Talleta 

Miten elää yli 100-vuotiaaksi ?

Kaikkea vähän...

*Arvo Ylppö,
henkilökohtainen tiedonanto, 1984*

DUODECIM



Kiitos !



“But, remember, you’re
responsible for your own
happiness.”
by Leo Cullum



iMotivation (sisäinen motivaatio)

Sisäsyntyistä, ruokkii luovia ratkaisuja, joissa tehtävä, käytettävissä oleva aika, työryhmä ja työskentelytapa ovat sopusoinnussa tekijän osaamisen ja toiveiden kanssa.

xMotivation (ulkoinen motivaatio)

Ulkosyntyistä, bonusvetoista, valvontakulttuuriin perustuvaa

Pahimmillaan ruokkii sisäistä kilpailua, ahneutta, epäeettisiä ja usein pidemmällä aikavälillä yritykselle vahingollisia valintoja

Soveltuu ajoittain ”liukuhihnatehtäviin”

Richard Ryan, 2000



Työmotivaation keskeiset lähteet:

Osaaminen, sitoutuminen, eettisyys

(Teresa Amabile, Harvard Business School)

Ongelmanratkaisukyvyn edellytykset:

Freedom in task, time, team and technique

(Deci & Ryan, Rochester Univ.)