

Terveys ja elämäнкаari

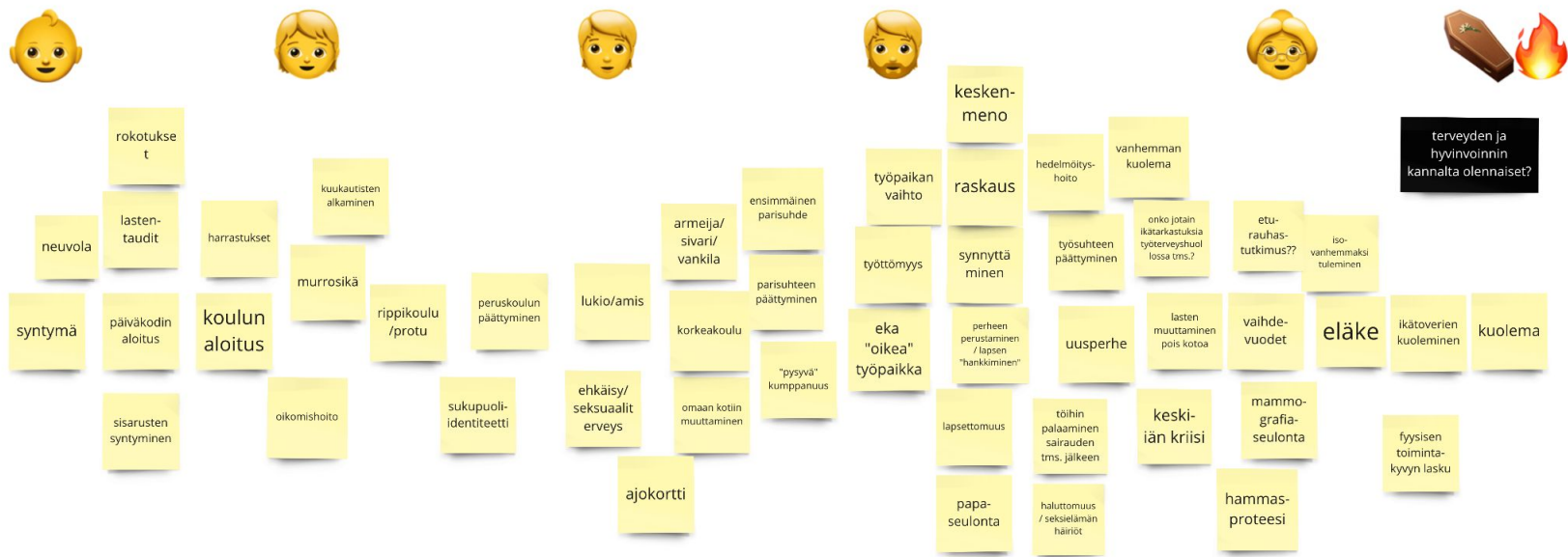
muotoiluajatteluprosessin kuvaus ja taustamateriaaleja

Sisältö

Näissä dioissa esittelemme muotoilu-ajatteluprosessimme kulkua ja erilaisten työpajojemme tuloksia. Mukana on myös valikoituja lähteitä.

Näitä materiaaleja voi käyttää myös jatkokehittelyn ja -ideoinnin tueksi.

3	Elämänkaaren ja -tapahtumien hahmottelua
4	Tietoa ikävaiheista
5	Terveys- ja hyvinvointi-ideointi
6	Terveys- ja sairausdataa Suomesta
10	Sitran Megatrendejä
11	Sitran Visio 2030
12	Ongelmien määrittely -työpaja
13	Brainwriting-työpaja
14	Worst Idea -työpaja
15	Konseptin osan havainnollistus
16	Muita lähteitä



Missä vaiheessa tahansa elämäntapahtumat:



viisauden hampaiden poisto
laitoshoito
lääkityksen aloittaminen
lääkityksen lopettaminen



liikunnan edistäminen?
joku muu seulonta?
elämäntavat



urheiluvammat
tapaturma
muutto uudelle paikkakunnalle



addiktio
perinnöllinen sairaus
väkivallan kohteeksi joutuminen
lähisuhteenväkivalta
näkö
läheisen sairastuminen
vakava sairaus
trauma
burnout
krooninen sairaus ja sen vaikutukset
sukupuolidysforia

Periods of Human Age

<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-19/04.html>

Prenatal Period (280 days before birth)

Intrauterine development is a stage of first manifestations of human motor skills.

Childhood

- 1) **Newborn child (6 weeks)** period of innate reflex movements
- 2) **Suckling (6 weeks to 1 year)** period of body straightening, grabbing and locomotion
- 3) **Early childhood (1 to 3 years)** period of developing walk, run and handling objects
- 4) **Pre-school childhood (3 to 7 years)** period of developing new, mainly overall, movements
- 5) **School childhood (7 to 11 years)** period of enhanced motor learning

Adolescence

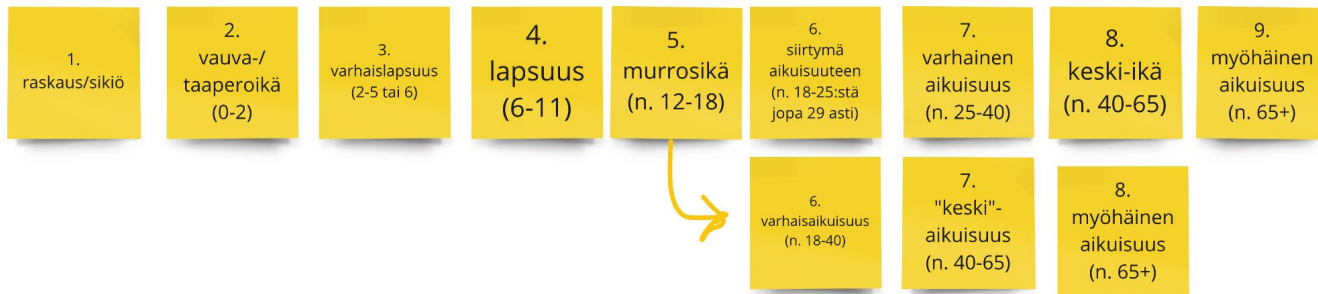
- 1) **Puberty (11 to 15 years)** period of differentiation and redevelopment of motor skills
- 2) **Adolescence (15 to 20 years)** period of integration and completing motor development

Adulthood

- 1) **Early adulthood (20 to 30 years)** period of the climax of motor efficiency
- 2) **Middle adulthood (30 to 45 years)** period of stabilized motor efficiency
- 3) **Late adulthood (45 to 60 years)** period of decline in motor efficiency

Old Age

- 1) **Early old age (60 to 75 years)** period of initial involution of human motor skills
- 2) **Middle old age (75 to 90 years)** period of involution of human motor skills
- 3) **Late old age (over 90 years)** period of decline in human motor skills



Mitkä asiat tukevat terveyttä ja hyvinvointia? Tai tekevät ne? (IDEOINTI)

Lukuohje: Jos lapussa on emoji, asia on mainittu monta kertaa eli on ekstrasärkeää!



Eniten rahaa kuluu:

AIVOSAIRAUDET

- Muistisairaudet

- Mielenterveyssairaudet

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Sydän- ja verisuonitaudit

Astma ja hengitystieallergiat

Diabetes (tässä ei eroteltu I- ja II-
tyyppejä)

Syöpä

Ei tärkeysjärjestyksessä, koska
kustannusten vertailu vaikeaa. Mutta
aivosairaudet on iso kustannuserä!

<https://www.duodecimlehti.fi/duo11830>

Kansantaudit Suomessa

Suomessa kroonisiksi eli pysyviksi tai pitkäaikaisiksi kansantaudeiksi katsotaan yleisesti

- sydän- ja verisuonitaudit
- diabetes
- astma ja allergia
- krooniset keuhkosairaudet
- syöpäsairaudet
- muistisairaudet
- tuki- ja liikuntaelintönn sairaudet ja
- mielenterveyden ongelmat.



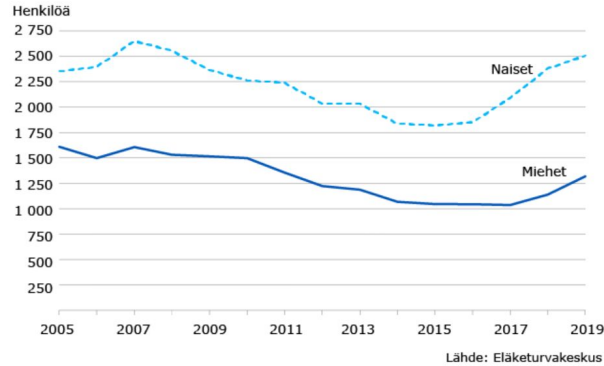
Kalleimpien
kansansairauksien
selvitysraportti

Pekka Neittaanmäki
Jose Malmberg
Harri Juutilainen

29. tammikuuta 2017



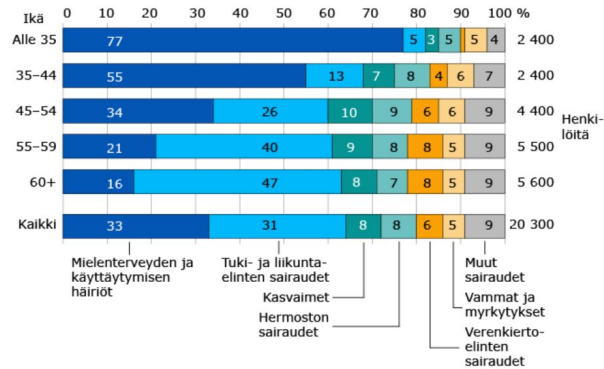
Työeläkelakien mukaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle masennuksen perusteella vuosina 2005–2019 siirtyneet sukupuolen mukaan



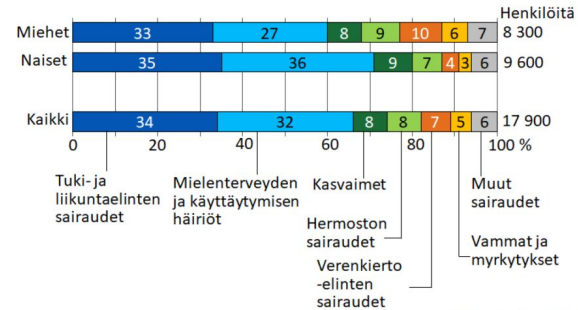
Alle 55-vuotiailla
yleisin
työkyvyttömyys-
eläkkeelle
joutumisen syy
mielenterveyden
häiriöt

Vanhemmilla
tuki- ja
liikuntaelinsai-
raudet

Työeläkelakien mukaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2019 siirtyneet iän ja sairauspuoryhman mukaan

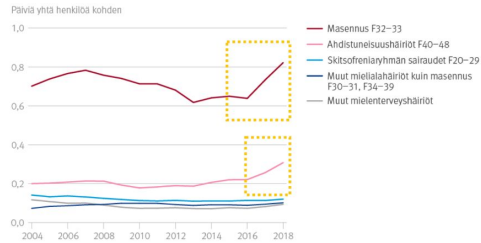


Työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet sairauspuoryhman ja sukupuolen mukaan vuonna 2022



Masennus yleisin sairauspäivärahan maksuperuste

Mielenterveyden häiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät diagnosoitujen yhtiä ei-eläkkeellä olevaa 16–67-vuotiaista kohden 2004–2018

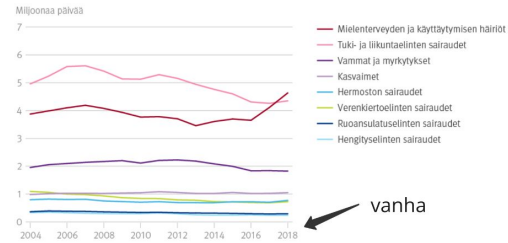


Lähteet: Kelan ja Tilastokeskuksen tilastot

Kela, Tutkimusblogi

Mielenterveyden häiriöiden perusteella eniten sairauspäivärahopäiviä vuonna 2018

Maksetut sairauspäivärahopäivät yleisimmissä sairausryhmissä 2004–2018

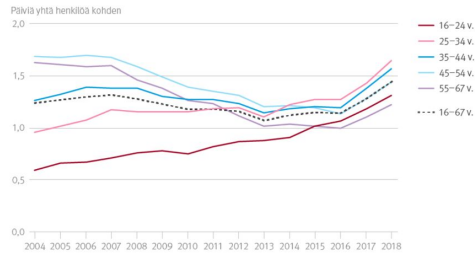


Lähteet: Kelan ja Tilastokeskuksen tilastot

Kela, Tutkimusblogi

Nuorissa ikäryhmissä kasvu jatkunut jo pitkään

Mielenterveyden häiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät ikäryhmittäin yhtiä ei-eläkkeellä olevaa henkilöä kohden 2004–2018



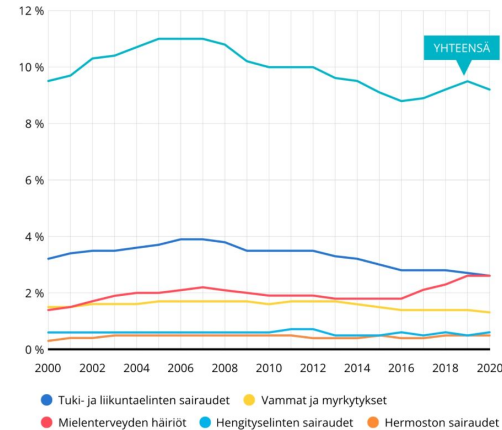
Lähteet: Kelan ja Tilastokeskuksen tilastot

Kela, Tutkimusblogi

eniten mielenterveys-
perustaisia
sairauspäivärahan
saajia 35-49-v. naisissa

Sairauspoissaolot vähenivät koronavuonna

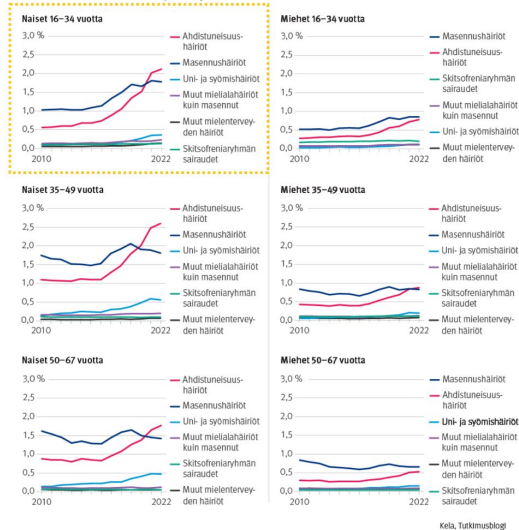
Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista, %



Lähde: Kela, tutkimusblogi
Grafiikka: Samuli Huttunen / Yle

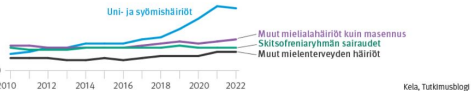
Ahdistuneisuushäiriöt ovat ohittaneet masennushäiriöt kaiken ikäisillä naisilla

Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden vuoksi saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista työikäisistä diagnosoitujen mukaan eri sukupuoli- ja ikäryhmissä vuosina 2010–2022



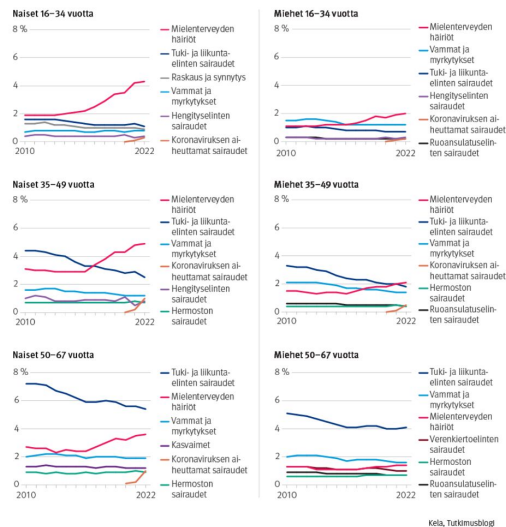
Ahdistuneisuushäiriöt aiheuttavat sairauspoissaoloja yhä useammalle

Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden vuoksi saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista diagnosoitujen mukaan vuosina 2010–2022



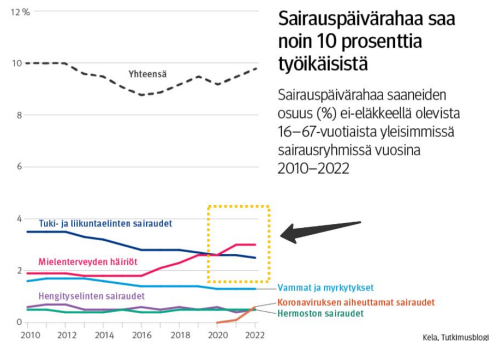
Mielenterveyden häiriöiden kasvu hidastui vuonna 2022

Sairauspäivärahaa saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista työikäisistä yleisimmässä sairausryhmässä sukupuoli- ja ikäryhmän mukaan vuosina 2010–2022



Sairauspäivärahaa saa noin 10 prosenttia työikäisistä

Sairauspäivärahaa saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista yleisimmässä sairausryhmässä vuosina 2010–2022



Megatrendejä

Hyvinvointikäsitys laajenee

Toimeentulokeskeinen käsitys yksilön hyvinvoinnista laajenee ja sen rinnalla koetaan, elämänilaatuun liittyvän hyvinvoinnin merkitys kasvaa. Hyvinvointia ei mitata vain rahassa, vaan hyvinvoinnin lähteinä toimivat myös muut tekijät, kuten kestävät elämäntavat, sosiaaliset suhteet, merkityksellisyiden kokemukset ja mahdollisuus toimia yhteiseksi hyväksi.

Terveysteen liittyvät ajattelumallit muuttuvat

Antibiottiresistenssin ja elämästä ihmisiin tarttuvien tautien yleistyminen haastavat kokonaisvaltaisempaan terveysajatteluun. Ihmisten terveyden ymmärretään kytkytyvän luonnon ja ympäristön hyvinvointiin. Sairausten hoidon rinnalla korostuvat ennaltaehkäisevät toimet, kuten luonnon monimuotoisuuden lisääminen sekä ilmansaasteiden ja melussaasteen vähentäminen.

Eliniät pitenevät ja väestö vanhenee

Ihmiset elävät pidempään ja väestö vanhenee. Vuorissa yhteiskunnissa syntyvyys laskee etenkin vähemmän koulutettujen keskuudessa ja nuoret ovat vähemmistö. Vanhenevalle väestölle suunnattujen palveluiden tarve lisääntyy. Toisaalta ihmisen toimintakyky voi tulevaisuudessa olla ikää määrittävämpi tekijä ja hoitomuodot ikääntymisen hidastamiseksi saattavat lisääntyä.

Fyysisen ja virtuaalisen maailman rajat hämärtyvät

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa digitaalisen ympäristön kanssa, kun virtuaalisia sisältöjä voidaan yhdistellä ei-digitaalisiin ympäristöihin eri tavoilla. Aikaisemmin tietokoneen tai puhelimen ruudulta nähdyt asiat muovaavat osaksi kokemusten maailmaa, kun esimerkiksi puettavat linssit lisäävät virtuaalisen todellisuuden niin sanotun oikean maailman päälle. Jos käyttökokemusta personoidaan voimakkaasti, voi syntyä hyvinkin erilaisia kokemuksia todellisuudesta.

Terveysteknologia yleistyy

Kannettavat terveydentilaa seuraavat laitteet ovat yleistyneet ja kehittyvät edelleen. Mittausdatan pohjalta käyttäjille räätälöidyt hyvinvointitojeet ja -palvelut lisääntyvät ja saatavissa oleva tieto mahdollistaa ennaltaehkäisevän terveydenhoidon. Samalla kehitetään uusia hoitomuotoja mm. perimän ja mikrobiomin muokkaamiseen perustuen.

Luonnon monimuotoisuus heikkenee

Käynnissä on ihmisen toimista johtuva lajin joukkosukupuutto. Miljoonia laja uhkaa sukupuutto jo seuraavien vuosikymmenien aikana. Luonnon tilan heikentyminen uhkaa satojen miljoonien ihmisten hyvinvointia ja aiheuttaa myös satojen miljardien vuotuiset taloudelliset tappiot. Luontokatoa voidaan hidastaa vähentämällä luontoon kohdistuvia paineita (maan- ja merien käyttö, ilmastonmuutos, saasteet, resurssien hyödyntäminen ja haitalliset vieraslajit) sekä elinympäristöjä hoitamalla, ennallistamalla ja suojelemalla.

Pandemiat ja epidemiat yleistyvät

Ihmisen toiminta lisää laajalle levinneiden epidemioiden ja pandemioiden todennäköisyyttä. Luonnonympäristöjen pirstaltuminen kasvattaa eläinten elintilaa, jolloin eläinten taudit tarttuvat helpommin ihmisiin. Ilmaston muuttamisen pahentamat tulvat ja kuivuudet lisäävät tartuntatauteja. Liikkuvuus edistää tautien nopeaa leviämistä. Tulevia pandemiota voidaan ehkäistä vaalimalla eläinten elinympäristöjä ja luonnon monimuotoisuutta.

Teknologia muuttaa toimintatapoja

Teknologia kehittyy nopeasti ja muuttaa tuotantotapoja ja toimintamalleja. Yhä useammin asiat automatisoidaan, tuotantoa ja toimintaa hajautetaan, ja vuorovaikutus tapahtuu etänä tai virtuaalisessa ympäristössä.

Tekoälysovellukset läpäisevät yhteiskunnan

Itsejärjistä autoista, koneille puhumisesta, räätälöidystä suosituksista ja muista tekoälysovelluksista tulee yhä yleisempiä. Algoritmeille annetaan yhä enemmän päättävältä, jolloin myös kysymykset datan keruusta, läpinäkyvyydestä ja vastuusta korostuvat. Tarkeää on myös ymmärrys tekoälyn käyttämisen tiedon vinoumista.

Mielenterveysongelmat lisääntyvät

Mielenterveysongelmat lisääntyvät erityisesti nuorilla. Työpaikkojen ja työskytymyden taustalla vaikuttavat yhä useammin mielenterveyselliset syyt. Kuormitusta lisäävät erilaiset kriisit, informaatiohuhut, kilpailuyhteiskunta ja elämän monimutkaistuminen. Samaan aikaan huono-osaisuus kasautuu. Ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan riittäviä resursseja, monialaista yhteistyötä sekä huomion kiinnittämistä yksilön lisäksi yhteiskunnan rakenteisiin.

TERVEYS SUOMESSA NYT JA 2030

Ennaltaehkäisevä terveydenhoito vähentää elintapasairauksia

Ennaltaehkäisevä terveydenhoito on alkanut painottua sairaanhoidon sijaan. Elintavoista johtuvien sairauksien vähentämiseksi Suomi on rohkeasti päättänyt toteuttaa niin kutsutun 50/50-vision, jonka mukaan puolet terveydenhuollon budjetista käytetään ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon ja puolet sairaanhoitoon.

Ennaltaehkäisevien palveluiden tarkoituksena on pitää 80 prosenttia väestöstä mahdollisimman terveenä, terveydenhoidon ulkopuolella, mikä mahdollistaa lisätuen tarjoamisen sitä eniten tarvitsevalle 20 prosentille. Tämä edistää tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta sekä auttaa terveydenhuoltoa toimimaan kustannustehokkaasti.

Terveys- ja sosiaalidatan hyödyntäminen on ollut avainasemassa ennaltaehkäisevän terveydenhuollon kehityksessä. Sen avulla on ollut mahdollista kehittää digitaalisia työkaluja ja palveluja, jotka tukevat ihmisiä elintapamuutoksissa ja mielen hyvinvoinnissa. Kansansairauksien ehkäisyssä on saavutettu merkittävää edistymistä. Mahdollistavina tekijöinä on ollut tekoäly ja kyky yhdistää hyvinvointidataa kuten ravinto-, uni- tai liikuntatietoja terveydenhuollon tietoihin.

Dataekosysteemit luovat kasvua ja uutta liiketoimintaa

Terveysalan toimijat ovat siirtyneet perinteisistä arvoketjuista kohti terveysalan reiluja datan jakamisen ekosysteemejä, joissa arvoa muodostuu kaikille – yksilölle, organisaatioille ja yhteiskunnalle. Aiemmin toimijat käyttivät enimmäkseen oman organisaation sisäistä dataa tai oman datan lisäksi ulkoisia datalähteitä ja avointa dataa. Nyt yhä useampi toimija toimii data-ekosysteemeissä, joissa tuotetaan yhdessä sau-mattomia tietopohjaisia palveluita loppu-asiakkaille.

Dataekosysteemeille on ominaista selkeät yhteiset palvelut, säännöt ja sopimukset sekä toimintamallit. Tämä on luonut aivan uutta liiketoimintaa ja kasvua terveysalalle. Aiemmpaa tiiviimpi julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyö on tuonut ratkaisuja myös yhteiskuntamme suurimpien haasteiden kuten mielenterveysongelmien ratkaisuun.

Simo tasapainottelee perheen, vaativan työn ja aktiivisen sosiaalisen elämän välillä. Simo haluaisi löytää parempaa tasapainoa arkeensa, koska hän kokee usein olevansa väsynyt, stressaantunut ja uupunut. Simo on löytänyt uuden suomalaisen Energy-sovelluksen, joka auttaa häntä tekemään arjen pieniä mutta merkittäviä muutoksia, jotka auttavat jaksamaan ja voimaan paremmin. Simo on antanut sovellukselle luvan yhdistää ja analysoida hänen terveys- ja hyvinvointitietojaan. Sovellus yhdistää Simon tiedot diabeteksen hoidosta liikkumis-, uni- ja ostotietoihin. Sovellus käyttää myös Simon kalenteritietoja tunnistamaan Simon ajankäyttöä.

Sovelluksen avulla Simo havaitsee omassa käyttäytymisessään säännönmukaisuuksia, joita hän ei ollut huomannut aiemmin. Hän havaitsi nukkuvansa paljon vähemmän kuin oli luullut, hänen stressitasonsa olivat jatkuvasti korkeat ja hänen syömistottumuksensa olivat epäsäännöllisiä ja sisälsivät liian vähän kasvisrasvoja. Energy ehdotti, kuinka Simo voisi tehdä kalenteriinsa tilaa hyvinvointia edistävälle, Simon tärkeiksi kokemille asioille. Yksilöllisten suositusten myötä Simo alkoi vähitellen tuntee olonsa aiempaa paremmaksi, keskittyneemmäksi ja hyvinvoivaksi. Pienten päivärutiinien muutoksilla oli suuri vaikutus hänen kokonaishyvinvointiinsa.

Ajurit:

- Yksilöllinen terveys.
- Omadatan ja tekoälyn hyödyntäminen.
- Terveys- ja hyvinvointitietojen yhdistäminen digitaalisiksi palveluiksi ja sovelluksiksi.
- Ennalta ehkäisevä terveydenhoito.

Tarvitaan pikaisesti:

- Tietojärjestelmien avoimet rajapinnat ja tietojen yhdisteltävyys eri lähteistä.
- Terveysalan pienten ja keskusurten yritysten TKI- ja riskirahoitus.
- Uusien datan jakamiseen pohjautuvien liiketoimintamallien ymmärrys.

Ongelmien määrittely

Taustatutkimuksen ja prosessin aiempien työvaiheiden perusteella määrittelimme ongelmia ja kysymyksiä, joita halusimme lähteä ratkaisemaan.

ONGELMAT JA MAHDOLLISUUDET



Brainwriting- metodi

Tällä metodilla ideoimme ratkaisuja ja kehitimme toistemme ideoita. Ideoinnin pohjana käytimme edellisen vaiheen tuloksena syntyneitä näkökulmia:



Brainwriting-kuvassa yksittäisen idean kehittymistä luetaan ylhäältä alas.

Millainen palvelu tukisi ihmisen kokonaisterveyttä ja ennaltaehkäisisi sairauksia?



Worst Idea -metodi

Ideoimme mahdollisimman huonoja vaihtoehtoja, joilla ongelmia voisi pahentaa. Hahmottelimme ideoista muodostuneet yläteemat ja käänsimme ne tavoiteltaviksi asioiksi.

YKSITYISENÄ TERVEYDENHUOLLON- JA HYVINVOINTIPALVELUJEN TUOTTAJANA:

Tavoiteltavat asiat

Kuinka voisimme romuttaa ihmisten mielenterveyden?

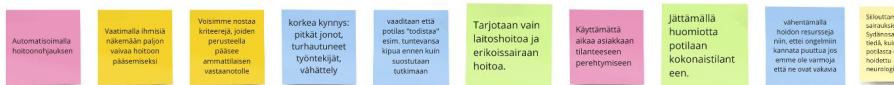


TEEMAT:

1. vähätteleminen
2. avun saamisen kynnyksen korkea

1. kuuleminen
2. apua nopeasti ja helposti

Kuinka voisimme varmistaa, että ongelmat menevät mahdollisimman vakaviksi ennen kuin niihin puututaan?

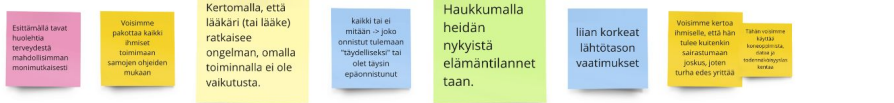


TEEMAT:

1. korkean hoitoonpääsyn kynnyksen
2. terveydenhuollon resurssien puute
3. perustason hoidon puute
4. kokonaistilanteen huomioimattomuus ("putkinäköisyys")

1. apua nopeasti ja helposti
2. riittävästi työntekijöitä
3. panostaminen perustason hoitoon
4. asiakkaan kokonaistilanteen huomiointi

Kuinka voisimme vähentää ihmisten motivaatiota huolehtia omasta terveydestään?

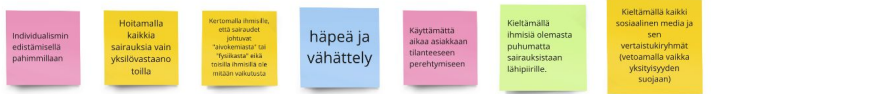


TEEMAT:

1. automaattisen viemisen (kaipa näkemys terveyttä edistävistä keinoista)
2. kaikkien ei-mitään-ajattelu
3. tulevaisuuden joutaminen
4. vastuun ulkoistaminen potilaalle ja ammattilaisille

1. asiakus pyytää vaikuttamaan hoito- ja elämäntilanteeseen
2. pienillä panoksilla on merkistä
3. tulevaisuuden vahvistaminen
4. omien vastuun merkityksen ymmärtäminen

Kuinka voisimme eristää ihmiset toisistaan ja estää vertaistuen saanti?



TEEMAT:

1. haiden huostaminen
2. vertaistuen / ryhmämuotoisten hoitojen estäminen
3. sosiaalisen avun vähäisyys fyysisissä tai psyykkisissä ongelmissa

1. myötätunto
2. vertaistuen mahdollistaminen
3. kokonaisterveyden ymmärtäminen

Kuinka voisimme poistaa mahdollisimman paljon ihmiskohtaamisia ja käyttää teknologiaa ihmistä vastaan?



TEEMAT:

1. kaikkien ihmiskontaktien korvaaminen teknologialla
2. terveydenhuollon väärinkäyttö
3. teknologian käytön läpinäkyvyyttä / eettisyys

1. ihmiskontaktia hoitoon/terveyteen, teknologia tukee hoitoa
2. terveydenhuollon väärinkäyttö
3. teknologian käyttö läpinäkyvästi ja eettisesti

Kuinka voisimme unohtaa tai olla välittämättä ilmastomuutoksesta ja siitä että olemme osa luontoa?



TEEMAT:

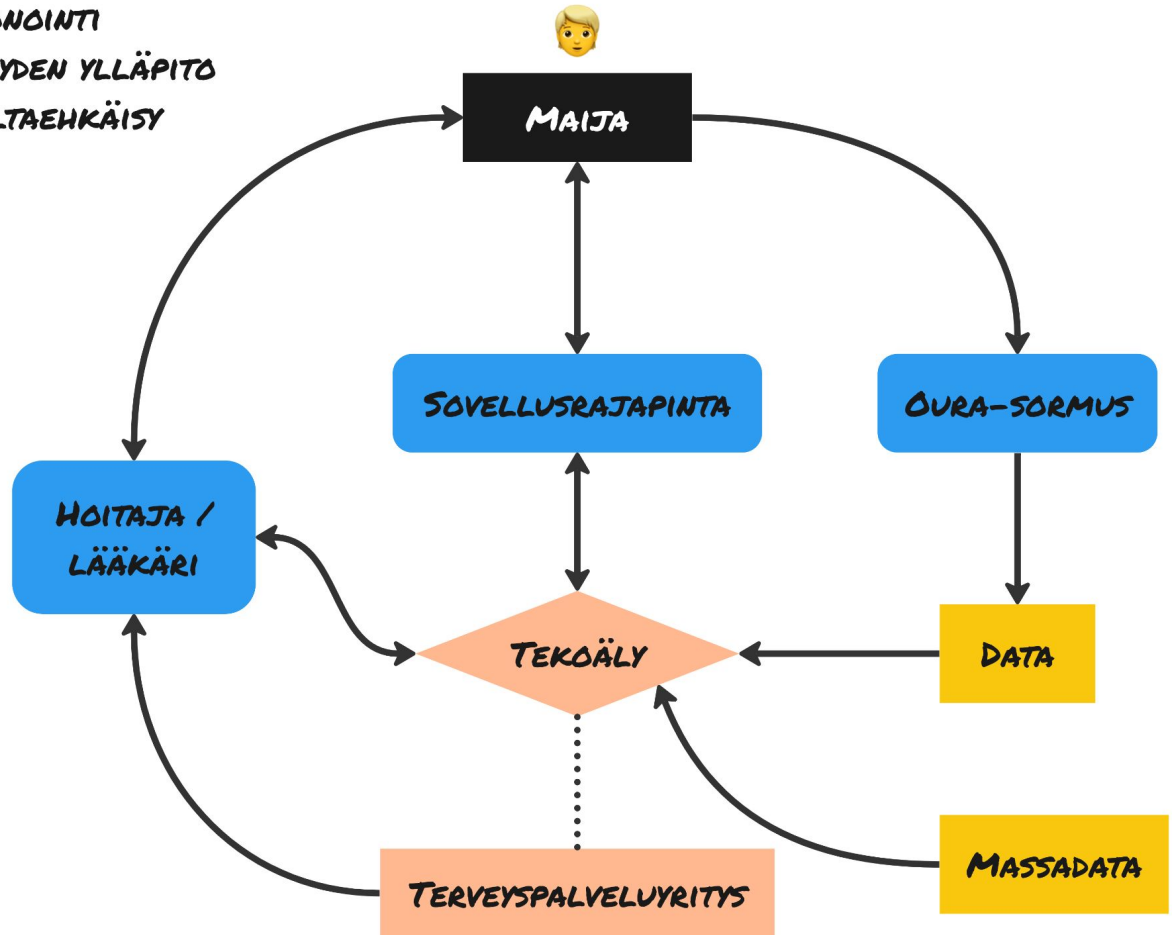
1. luontokriisien vaikutusten ymmärtäminen ihmisten terveyteen
2. ihmisen osana luontoa

1. luontokriisien vaikutusten ymmärtäminen ihmisten terveyteen
2. ihmisen osana luontoa

Terhi X Oura

Kaavio havainnollistaa Terhi X Oura -konseptin toimintaa.

- PERSONOINTI
- TERVEYDEN YLLÄPITO
- ENNALTAEHKÄISY



Lisäksi

- Benchmarkkasimme terveydenhuollon järjestämistä
 - Iso-Britanniassa
 - Israelissa
 - Saksassa
- Benchmarkkasimme terveys-/hyvinvointisovelluksia
 - [Apple Health](#)
 - [HealthTap](#)
 - [Moodify](#)
 - [Daylio](#)
- Tutustuimme ja käytimme lähteenä [Rethinking Health -kurssia](#)