

Tehtävä 1. Oikein – väärin väittämät

Perehdy artikkeliin 1. Pitkälä K ja Strandberg T. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin. Duodecim 2018;134:1141-9.

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

Arviointiperusteet: Kustakin oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen (+1p). Kustakin väärästä tai tyhjästä vastauksesta tulee puoli pistettä miinusta (-0,5p). Maksimipistemäärä on kaksikymmentä pistettä (20p).

	Väittämät	Vastaus Oikein = O Väärin = V
1	Geriatrisen arvioinnin tavoitteena on taata kaikille ikääntyneille sama hoito.	V
2	Kotona asuvista ikääntyneistä suurimmalla osalla on suurentunut riski gerasteniaan.	V
3	Delirium tarkoittaa sekavuustilaa.	O
4	Ikääntyneiden biologinen toimintakyky ja komplikaatioiden vaara ovat käänteisessä suhteessa toisiinsa.	O
5	Tavanomaisten riskitekijöiden merkitys ikääntyneiden kunnolle vähenee iän myötä.	O
6	Artikkelin kirjoittajien tekemien tutkimusten mukaan ikääntyneiden sairauksien ehkäisy saattaa olla kustannusvaikuttavaa.	O
7	Kuvassa 2 esitetty ikäpyramidi perustuu ikääntyneitä hoitavan terveydenhuollon henkilöstön kokemuksiin.	V
8	Liikunta ehkäisee kaatumisia myös pysyvässä ympärivuorokautisessa hoidossa olevilla vanhuksilla.	O
9	Yksinäisyys vähentää elinikää noin kuudella vuodella.	V
10	Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hoitaminen ehkäisee dementiaa.	O

	Väittämät (jatkoa edelliseltä sivulta)	Vastaus Oikein = O Väärin = V
11	SPRINT-tutkimuksessa kokonaiskuolleisuus oli yli 30 % pienempi niillä, joiden systolinen verenpaine pyrittiin laskemaan arvoon 120 mmHg kuin niillä, joiden systolinen verenpaine pyrittiin laskemaan arvoon 140 mmHg.	O
12	Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että hauraiden vanhusten kohdalla on syytä välttää pitkäkestoista ja intensiivistä liikuntaa.	V
13	Statiinihoito kannattaa aloittaa hyvin vanhanakin.	V
14	Sosiaalisten verkostojen kasvattaminen on keskeinen ikääntyneiden on merkittävä ikääntyneiden terveyttä edistävä tekijä.	V
15	Sekundaaripreventiolla voidaan estää iäkkäiden sairastuminen diabetekseen.	V
16	Koulutus on yksi geriatrinen oireyhtymien riskiä lisäävä tekijä.	V
17	Lääkityksen asianmukaisella tarkistamisella voidaan ehkäistä pysyvässä ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien ikääntyneiden lonkkamurtumia.	O
18	Sairauksien viivyttämisellä tavoitellaan ensisijaisesti pidempää elinikää.	V
19	BAFTA-tutkimuksessa oli mukana yli 25 000 yli 75-vuotiasta ikääntynyttä.	V
20	HYVET-tutkimuksessa annettu hoito vähensi kokonaiskuolleisuutta niin paljon, että tutkimus jouduttiin keskeyttämään ennenaikaisesti.	O

Tehtävä 2. Monivalintatehtävät

Perehdy artikkeliin 1. Pitkälä K ja Strandberg T. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin. Duodecim 2018;134:1141-9.

Vastaa artikkelin perusteella ohessa oleviin monivalintatehtäviin. Kussakin monivalintatehtävässä yksi vaihtoehdoista on oikein. Merkitse vastauksesi mukainen kirjain alla olevaan ruudukkoon. Tarkastajat lukevat vain ruudukkoon täytetyt vastaukset.

Arviointiperusteet: Kustakin oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen (+1p). Kustakin väärästä tai tyhjästä vastauksesta tulee puoli pistettä miinusta (-0,5p). Maksimipistemäärä on kymmenen pistettä (10p).

Vastausruudukko:

Monivalinta- tehtävän numero	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Vastaus	a	b	a	b	g	j	p	t	x	a

Monivalintatehtävät

- Yksinäisyyden haitallisia vaikutuksia saattaa selittää niin sanottu käänteinen kausaalisuus. Käänteinen kausaalisuus tarkoittaa tässä, että
 - terveysongelmat aiheuttavat yksinäisyyttä**
 - yksinäisyys aiheuttaa terveysongelmia
 - syrjäytyminen aiheuttaa sekä yksinäisyyttä että terveysongelmia
 - yksinäisyyden lievittämisellä on käänteinen vaikutus hyvinvointiin
- Suosituksen mukaan kaikkien suomalaisten ikääntyneiden tulisi käyttää
 - proteiinilisää
 - D-vitamiinilisää**
 - oliiviöljylisää
 - kalsiumlisää
- Ikääntyneiden lihavuusparadoksi tarkoittaa, että
 - ikääntyneet, joilla on ylipainoa, elävät keskimäärin pidempään kuin ikääntyneet, jotka ovat normaali- tai alipainoisia**
 - ikääntyneiden, joilla on ylipainoa, painonkehitys on ollut poikkeavaa verrattuna ikääntyneisiin, jotka ovat normaali- tai alipainoisia
 - ikääntyneiden, jotka ovat lihavia, on erityisen tärkeä laihduttaa, jotta heidän diabetesriskinsä pienenee
 - ikääntyneiden, jotka ovat lihavia, laihtuminen 70 ikävuoden jälkeen on lihavuutta suurempi terveysriski
- Näytön mukaan statiinien käyttö vähentää verisuonitautikuolleisuutta yli 60-vuotiailla
 - 15 %
 - 25 %**
 - 75 %
 - 82 %

5. Sairauksien viivyttämisen voidaan sanoa onnistuneen, jos
 - e. ihmisen elinvuodet lisääntyvät
 - f. kilpailevat kuolinsyyt saadaan poistettua
 - g. ihmisen toimintakykyinen elinaika pitenee**
 - h. kokonaisuuskuolleisuus saadaan pidettyä samana

6. Artikkelin kuvasta 4 näkyy, että
 - i. ennen kuolemaa tapahtuva kolesterolipitoisuuden lasku on hyödyksi, koska se estää kuolemanriskin lisääntymisen
 - j. ennen kuolemaa tapahtuvan kolesterolipitoisuuden laskun yhteys kuolemanriskin lisääntymiseen selittyy yhteisellä syytekijällä**
 - k. suurentuneen kolesterolipitoisuuden hoitaminen vanhuksilla on haitallista
 - l. esim. syöpä lisää kuoleman läheisyyttä ja laskee siksi kolesterolipitoisuutta

7. Rokotuksista ikääntyneillä tiedetään, että
 - m. ne kuuluvat sekundaariprevention ensilinjaan
 - n. niistä on hyötyä vain laitoshoidossa olevilla vanhuksilla
 - o. niiden hyödyistä ei ole tieteellistä näyttöä ikääntyneiden osalta
 - p. niillä saadaan ehkäistä infektioita myös ikääntyneillä**

8. Ikääntyneiden suojatekijöitä voidaan vahvistaa
 - q. käyttämällä lonkkasuojaimia liikunnan yhteydessä
 - r. diabeteksen hyvällä hoidolla
 - s. välttämällä laihduttamista 70 ikävuoden jälkeen
 - t. säännöllisellä liikunnalla**

9. Kohonneen verenpaineen hoidossa ikääntyneillä tulee huomioida, että
 - u. hoidon tavoite tulee olla systolisen paineen arvo 120 mmHg
 - v. hoito pitää aloittaa ennen 80 vuoden ikää
 - w. hoito ei auta aivohalvauksien ehkäisemisessä
 - x. hoito on hyödyllistä myös haurailta vanhuksilla**

10. BAFTA-tutkimuksen mukaan
 - a. iäkkäiden eteisvärinäpotilaiden aivoinfarktin todennäköisyys on varfariinia saaneilla noin 50 % pienempi kuin asetyylisalisyylihappoa saaneilla**
 - b. iäkkäiden eteisvärinäpotilaiden aivoinfarktin todennäköisyys on varfariinia saaneilla noin 50 % suurempi kuin asetyylisalisyylihappoa saaneilla
 - c. iäkkäiden eteisvärinäpotilaiden aivoinfarktin todennäköisyys on asetyylisalisyylihappoa saaneilla noin 50 % pienempi kuin varfariinia saaneilla
 - d. iäkkäiden eteisvärinäpotilaiden aivoinfarktin todennäköisyys on asetyylisalisyylihappoa saaneilla puolet suurempi kuin varfariinia saaneilla

Tehtävä 3. Esseen laatiminen

Perehdy artikkeliin 2. Mäki-Kuutti A-M. Terveyskuri television lääkärisarjoissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012;49:44-59.

Laadi artikkelin perusteella enintään 300 sanan essee, jonka otsikko on ”Terveys ja media”. Kirjoita essee seuraavalta sivulta alkavalle viivoitukselle*. Merkitse esseen loppuun sen **sanamäärä**.

Huomaathan, että tarkoitus ei ole tiivistää koko artikkelia 300 sanaan, vaan etsiä artikkelista keskeinen, terveyden ja median suhteita koskeva tieto ja laatia siitä koherentti teksti.

* Kirjoita vastauksesi selvällä käsialalla seuraavalta sivulta (s. 7/14) alkaville riveille. Vain yksi kirjoitusrivi kutakin viivaa kohti. Epäselvästi kirjoitettu tai viivoitetun tilan ylittävä teksti jätetään arvioimatta.

Arviointiperusteet:

- Essee käsittelee median ja terveyden suhdetta siten, kuin artikkelissa on kerrottu (enintään 10p)
- Esseessä käytetään artikkelissa käytettyjä käsitteitä oikein (enintään 10p)
- Essee on sujuvaa suomen kieltä ja se muodostaa selkeän kokonaisuuden, jonka voi ymmärtää, vaikka ei olisi lukenut artikkelia (enintään 10p)
- Sanamääräohjeistusta on noudatettu. Mikäli esseen sanamäärä ylittyy 1-5 sanalla, vähennetään viisi pistettä (-5p). Mikäli se ylittyy enemmän, esseetä ei arvioida lainkaan.
- Maksimipistemäärä yhteensä on kolmekymmentä pistettä (30 p)

Arviointiperusteiden soveltaminen kokeen tarkastuksessa

1. Mikäli esseen sanamäärä ylittyy 1-5 sanalla, vähennettiin 5 pistettä. Mikäli se ylittyi enemmän, esseetä ei arvioitu lainkaan (=0 pistettä).
2. Essee käsittelee median ja terveyden suhdetta siten, kuin artikkelissa on kerrottu (max 10 pistettä)
 - Tekstin piti ohjeen mukaan olla artikkeliin perustuva essee, ei mielipidekirjoitus. Mikäli teksti sisälsi vain mielipiteitä, pisteitä ei kertynyt lainkaan. Mikäli mielipiteitä esiintyi osassa tekstiä, vähennettiin enimmillään 4 pistettä.
 - Artikkelissa ei esiintynyt arvolatauksia (tämä on hyvä asia tai tämä on huono asia). Niitä ei siis pitänyt esiintyä esseessäkään (arvolauselmista vähennettiin max 2p)
 - Esseessä tuli mainita ainakin seuraavat asiat:
 - terveyskuri /-kurittomuus ja media sen tuottajana (julkiset terveysnormit tulevat osaksi yksityistä elämänhallintaa, lääketieteen auktoriteetille alistuminen, tunnustaminen, yhteisöllisyys, tarinat, median rooli armahtajana tai tuomitsijana jne.) = max 3p
 - terveyskansalaisuus / terveystiedettä / terveys tärkeimpänä arvona =1p
 - terveyden medioituminen (media vaikuttaa siihen, mistä puhutaan eli mikä informaatio on tärkeää, miten puhutaan, kuka saa puhua; ja toisaalta se, että muut yhteiskunnalliset toimijat toimivat aiempaa mediavälitteisemmin) max 2 p
 - terveyden markkinoituminen (potilaskulutustajuus, mainonta, valinnanvapaus jne.) max 2p
 - terveysviestintä (terveysviestintä yhtenä terveyksiä ja sairauksia tuottavista käytännöistä, terveysvalistus, viihde, fiktio, mainonta, ahdistavuus, kertomukset, terveyteen liittyvien uutisjuttujen määrän kasvu jne.) max 2p

3. Esseessä käytettiin artikkelissa käytettyjä käsitteitä oikein (max 10 pistettä)
Mikäli esseessä oli viitattu käsitteisiin vain suoraan lainauksin, asiaa ei voinut arvioida (= 0 pistettä).
Kustakin oikein käytetystä käsitteestä voi saada korkeintaan 1 pisteen. Käsitettä käytettiin oikein, mikäli sitä määriteltiin (oikein) ja/tai sitä käytettiin oikeassa asiayhteydessä.

4. Essee on sujuvaa suomen kieltä ja se muodostaa selkeän kokonaisuuden, jonka voi ymmärtää, vaikka ei olisi lukenut artikkelia (max 10 pistettä)
Pisteitä vähensivät kielioppivirheet (yhdyssanat, joka/mikä, lauseenvastikkeiden virheellinen käyttö, kongruenssi, oikeinkirjoitus), siltalauseiden puuttuminen, viittaukset jotka voi ymmärtää vain, jos on lukenut esseen, monimutkainen/vaikeaselkoinen kieli, kapulakieli (esim. jonkun toimesta, jonkin johdosta, jonkin myötä, jotakin koskien, johonkin liittyen, jonkin puitteissa), kappalejaon puuttuminen.