

31.8.2023



Lihavuuden stigman vähentäminen ja vastuullinen painopuhe edellytys lihavuuden hyvään hoitoon

Lihavuuden stigman vähentäminen ja vastuullinen painopuhe edellytys lihavuuden hyvään hoitoon - Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen

Ylipainoisten henkilöiden tiedetään kohtaavan arjessaan syrjintää ja ennakkoluuloja, joita kohdataan myös terveydenhuollossa. Lihavuuden stigmalla eli häpeäleimalla tarkoitetaan negatiivisia ennakkokäsityksiä, yhteisön kielteistä asennoitumista ja käyttäytymistä ylipainoisia ja lihavia henkilöitä kohtaan.

Tutkimusten mukaan ylipainoiset ja lihavat henkilöt kokevat päivittäin negatiivisia häpeän kokemuksia median sekä tuntemattomien ja läheisten ihmisten (aviopuolisot, ystävät, vanhemmat) aiheuttamana. Häpeän kokemuksia kohdattiin yhtä paljon sekä julkisissa paikoissa että kotiympäristössä. Ei liene ihme, jos ylipainosta henkilön on vaikea löytää myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan.

Painostigma näyttäytyy myös terveydenhuollossa. On havaittu, että lihavuus voi aiheuttaa huonoa kohtelua terveydenhuollossa ja vaikeuttaa potilaiden pääsyä lääketieteelliseen hoitoon. Ylipainoisten ihmisten huonot kokemukset terveydenhuollossa vaikuttavat heidän haluunsa hakea apua sekä omiin, että lastensa painoon liittyvissä kysymyksissä.

Lihavuuden stigman vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat merkittäviä ja vahingoittaa yksilön niin fyysistä, emotionaalista kuin psykologista terveyttä. Monet niistä terveysongelmista, joita pidetään lihavuuden aiheuttamina, voidaan liittää lihavuuden stigmaan. Lihavuuden häpeäleiman on todettu myös olevan yhteydessä ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen, syödyn määrän lisääntymiseen ja terveyden kannalta ei-suotuisiin ruokailutottumuksiin.

31.8.2023

Painoon liittyvä syrjintä näkyy yhteiskuntamme rakenteissa, käytännöissä, prosesseissa, viestinnässä ja puhetoissa. Painokeskeisyydellä ja epätarkoituksen mukaisilla painoon liittyvillä käytännöillä on laajakantoiset negatiiviset seuraukset sekä yksilön- että yhteiskunnan tasolla. Lihavuuden häpeäleiman vaikutukset ovat yksi osatekijä siihen, miksi ylipaino-ongelma on niin vaikea hoitaa - ihmisten ja median aiheuttama stigmatisointi pahentaa tätä alati kasvavaa terveysongelmaa. Lihavuuteen liittyvän stigman vähentäminen sekä vastuullisen painopuheen lisääminen on edellytys ihmisten hyvinvointiin ja sen kautta lihavuuden vähentämiseen.

Lihavuuden stigma koskettaa myös lapsia ja perheitä. Lapset altistuvat kehoja arvioivalle puheelle ja viestinnälle jo varhain. Ulkonäkökeskeisyys ja syyllistävä painopuhe vaikuttavat vahingollisesti lapsen kehittyvään minäkuvaan ja kehosuhteeseen. Kehosuhteella on iso merkitys siinä, miten käyttäydymme suhteessa painoon ja syömiseen. Aikuisella on tärkeä rooli olla tukemassa lasten terveen kehosuhteen kasvua ja vähentämässä lihavuuden stigmaa. Aikuisen myönteinen ja kunnioittava kehopuhe vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja auttaa lapsia kasvamaan itseään ja muita kunnioittaviksi aikuisiksi. Lapsen vahvuuksien ja voimavarojen korostaminen tukee lapsen positiivista suhdetta omaan kehoonsa. Jokaiselle lapselle pitäisi syntyä kokemus omasta ainutlaatuisuudesta, ja siitä, että on juuri omalaisenaan oikeanlainen ja täydellinen.

Sosiaali- ja terveydenhuollossa jokaisen ammattilaisen olisi hyvä tarkastella myös omaa keho-, paino- ja ruokasuhdettaan sekä asenteitaan lihavuuteen, jotta vääristyneet asenteet eivät heijastuisi haitallisesti asiakastilanteisiin. Lihavuuden stigman vähentämiseen tarvitaankin lisää tietoa, ymmärrystä, eettistä ja vastuullista viestintää, monien toimijoiden yhteistyötä sekä päätöksiä rakenteiden muuttamiseen. Kehittämisen ja kehittymisen lähtökohtana tulisi pitää siirtymistä painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen.

Terveydenhuollon ammattilaisten työn tueksi on kehitetty painon puheeksioton oppaita, joita voidaan hyödyntää kaikissa asiakas- ja potilastilanteissa. Oppaat täydentävät 2020 päivitettyä Lihavuuden käypä hoito –suositusta Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) (kaypahoito.fi), jossa puheeksiotto on nostettu tärkeäksi teemaksi.

Terveydenhuoltoon kehitetyt painon puheeksi ottamisen oppaat:

Painon puheeksi ottaminen (HUS, THL, Sydänliitto)

Painon puheeksi ottaminen -opas | HUS

Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua (Syömishäiriöliitto)

<https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>

Lapsen painon puheeksi otto (Sydänliitto, THL, Tule ry)

Lapsen painon puheeksiotto - Neuvokas perhe -ammattilaiset

31.8.2023

Kirjoittajat

*Heikkinen Annu
suunnittelija, Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) - hanke*

*Keränen Marjo-Riitta
suunnittelija, Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) - hanke*

*Hiltunen Johanna
ravitsemusterapeutti, Kainuun hyvinvointialue*

*Teeriniemi Anna-Maria
ravitsemusterapeutti, Kainuun hyvinvointialue*

Lähteet:

*Lihavuuden stigman vähentäminen edellyttää eettisempää ja vastuullisempaa painopuhetta ja -käytäntöjä. Suomen Sydänliitto ry, Jyväskylän yliopisto, Syömishäiriöliitto.
Osoitteessa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164662/3-2023-Kohti%20eettist%C3%A4%20ja%20vastuullista%20painopuhetta.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
Selvitys: Lihavuuden stigmaa voidaan vähentää viidellä toimenpiteellä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimintasosiaali- ja terveysministeriövaltioneuvoston kanslia. Osoitteessa: <https://www.valtioneuvosto.fi>
Lihavien leimaaminen ja lihavuuden hoito. Susanna Anglé. Käypä hoito. 3.3.2020n
Osoitteessa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02727>
Osoitteessa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02727>
Painostigma näyttäytyy myös terveydenhuollossa. Vesa Koivukangas ja Kirsi Pietiläinen. Duodecim 2023; 139(10):775-7. Osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo17205>.
The phenomenology of weight stigma in everyday life. Vartanian, L. R., Pinkus, R. T., & Smyth, J. M. (2014). Journal of Contextual Behavioral Science, 3(3), 196–202. Osoitteessa: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.003>
Vastuullisempaa painopuhetta – painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen. Neuvokas perhe. Osoitteessa: <https://www.neuvokasperhe.fi>
Vastuullisempaa painopuhetta - painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen - Neuvokas perhe -ammattilaiset
Vanhempien kokemuksia lapsen ylipainosta. Neuvokas perhe. Osoitteessa: <https://www.neuvokasperhe.fi>
lapsen ylipainosta - Neuvokas perhe -ammattilaiset
Weight stigma and eating behavior: A review of the literature. Lenny R Vartanian, Alexis M Porter 2016. Osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com>
Weight stigma and eating behavior: A review of the literature - ScienceDirect*

