

A randomized clinical trial of the effectiveness of a web-based health behaviour change support system and group lifestyle counselling on body weight loss in overweight and obese subjects: 2-year outcomes

Anna-Maria Teeriniemi^{1,2,3,4,*}, Tuire Salonen^{1,2,*}, Terhi Jokelainen⁵, Hannu Vähänkilä⁶, Tuomas Alahäivälä⁷, Pasi Karppinen⁷, Heidi Enwald^{3,8}, Maija-Leena Huotari^{3,8}, Jaana Laitinen⁹, Harri Oinas-Kukkonen⁷, Markku J. Savolainen^{1,2,5}

J Intern Med, julkaistu verkossa 4.7.2018

Pysyvä painon vähentäminen nettiohjelmalla

Oulun yliopistossa kehitetyn painonhallinta-ohjelman avulla päästiin ainakin kaksi vuotta pysyviin muutoksiin. Eniten laihtuivat lihavat henkilöt, joiden painoindeksi oli 30–35 kg/m². Tutkittavat henkilöt onnistuivat laihtuttamaan keskimäärin 5 kg saatuaan käyttöönsä syömis-käyttäytymisen muutokseen tähtäävään ryhmäohjauksen yhdistetyn Onnikka-nettiohjelman. Ohjelman vaikutus oli merkittävä myös ilman ryhmäohjausta.

Ohjelma pyrkii helpottamaan syömiseen liittyvien ajatuksien ja asenteiden muutoksia. Se perustuu suostuttelevaan menetelmään (persuasive systems design) sekä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Lähtökohta suunnittelulle oli, että tietoa on yllin kyllin, mutta sitä ei saada siirretyksi käytännön toiminnaksi.

Ohjelman käyttäjä pysähtyy vuoden ajan joka viikko pysäkeille, joissa hän pohtii ajatuksiaan ja tunteitaan – syömisen mielihaluja. Joka maanantai hän saa tekstiviestin ja avaa sen saatuaan nettisivun. Jos näin ei tapahdu, uusi muistutusviesti saapuu keskiviikkona.

Tutkimukseen otettiin mukaan 532 oululaista, joiden painoindeksi oli 27–35 kg/m². Heidät jaettiin kuuteen ryhmään, joista kaksi ensimmäistä sai puolen vuoden ajan syömis-käyttäytymisen muutokseen tähtäävää ryhmäohjausta. Kaksi seuraavaa ryhmää sai Käypä hoito -suosituksen mukaisesti lyhythoitoyh-mäohjauksen, jossa tavoitteena oli parantaa motivaatiota ja luottamusta omiin kykyihin (self-efficacy). Loput kaksi ryhmää saivat pelkäänsä omat laboratorioarvonsa sekä pienen ohjevihkosen elintapamuutoksia varten. Toinen niistä sai lisäksi ohjauksen nettiohjelman käyttöön.

Nettipohjaisella elintapaohjauksella saatiin pysyviä ja merkittäviä laihtumistuloksia. Onnikka-ohjelma voi toimia perusterveydenhuollossa annetun ohjauksen tukena, mutta myös itsenäisenä ohjausmenetelmänä, mikä voisi säästää terveydenhuollon niukkoja resursseja.

Tutkimusta jatketaan selvittämällä tarkemmin, mitkä käyttäjäryhmät hyötyivät ohjelmasta ja ryhmäohjauksesta sekä millainen vaikutus ohjauksilla on syömis-käyttäytymiseen. Lisäksi tutkimuksen viisivuotisseuranta on käynnissä pitkäaikaisvaikutuksen toteamiseksi. ■

¹Biocenter Oulu, ²Sisätautien tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto; ³Sisätaudit, OYS; ⁴MRC Oulu, OYS ja Oulun yliopisto; ⁵Sisätautien, endokrinologian ja kliinisen ravitsemuksen yksikkö, KYS; ⁶Medisiininen tulosalue, sisätaudit, OYS; ⁷Suun terveyden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto; ⁸Vakuuttavat verkko- ja mobiilipalvelut (OASIS), tieto- ja sähkötekniikan tiedekunta, Oulun yliopisto; ⁹Informaatiotutkimuksen yksikkö, humanistinen tiedekunta, Oulun yliopisto; ¹⁰Työterveyslaitos, Helsinki

*samanarvoinen osuus