



Nuoren tutkijan kokemuksia - miten minusta tuli väitöskirjan tekijä

Paula Häkkänen, LL, ETM, nuorisolääkäri

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon lääkäri

Helsingin sosiaali- ja terveystoimi

Väestön terveyden tohtoriohjelma ja

Akateeminen terveyskeskus, Helsingin yliopisto

Yleislääkäripäivät

28.11.2019, Helsinki

Miksi lähdin tekemään tutkimusta?
Miten löysin tutkimusaiheen?



A child's drawing in crayons on a textured background. The central element is a large mushroom with a light brown cap decorated with red circles and some with red crosses. The stem is thick and brown, with a small brown door at the base. To the left of the mushroom is a green tree with a thick trunk. To the right, a small figure with a red bow and a basket is walking. The foreground is filled with horizontal brown strokes, and the background has a mottled reddish-brown texture.

Työn otsikko

Lasten ylipainon
kehittyminen ja hoidon
toteutuminen
kouluterveydenhuollossa
ala-asteen aikana

Hyvät ohjaajat

- Tuntevat alan ja menetelmät ja heillä on aikaa ja halua ohjata

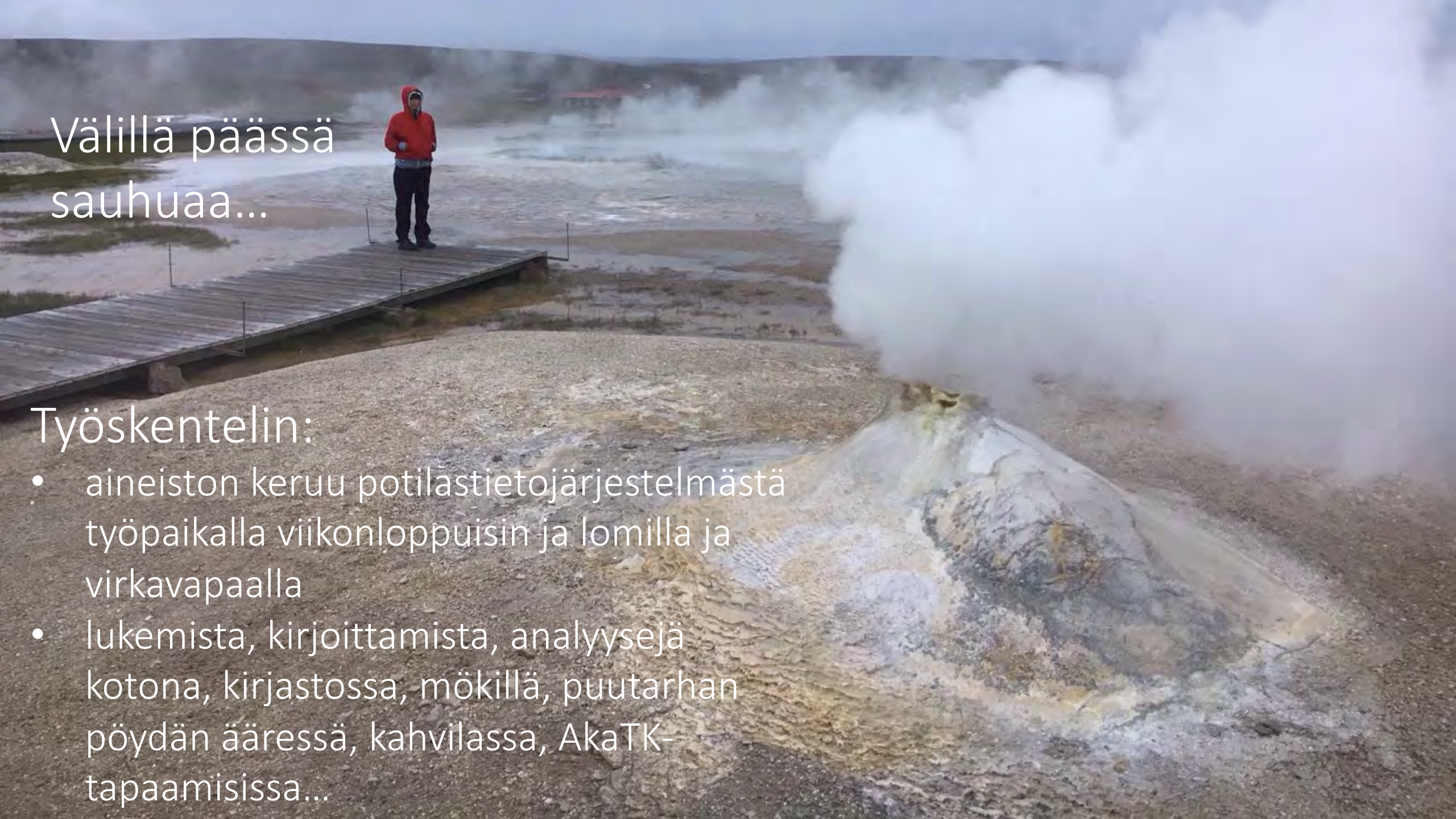
Riittävä kaikenlainen tuki

- Perusterveydenhuollon tutkijakurssi, AkaTK, yliopiston kurssit, oma perhe
- Erva-rahoitus, Lääketieteen säätiö, Avohoidon tutkimussäätiö, matka-apurahat (HY/AkaTK), osa-aikaisuus, virkavapaat
- Päätin, että olen valmis käyttämään vapaa-aikaa ja lomia suhteellisen paljon, "harrastus"



A photograph of a rocky beach with numerous small, stacked rock cairns. The rocks are dark and smooth, and the background shows a calm sea under a blue sky. The text is overlaid on the left side of the image.

Kliiniseen työhön sovittaminen on
vaatinut opettelemaan palastelemaan
tekeminen pieniin osiin

A person wearing a red hooded jacket and dark pants stands on a wooden walkway. The walkway extends from the left towards the center of the frame. To the right of the person, a large, thick plume of white steam or smoke rises from the ground, partially obscuring the background. The ground is a mix of light-colored gravel and patches of yellowish-brown mineral deposits. In the far background, there are rolling hills under a grey, overcast sky.

Välillä päässä
sauhuu...

Työskentelin:

- aineiston keruu potilastietojärjestelmästä työpaikalla viikonloppuisin ja lomilla ja virkavapaalla
- lukemista, kirjoittamista, analyysyjä kotona, kirjastossa, mökillä, puutarhan pöydän ääressä, kahvilassa, AkaTK-tapaamisissa...

Ajoittaiset esteet ja hidasteet kuuluvat asiaan

Niissä apuna:

- Ohjaajat: Eeva Ketola, M.D., Ph.D., eMBA, THL ja Tiina Laatikainen, M.D., Ph.D, professori, Itä-Suomen yliopisto / THL
- Statistiikkatuki: Anna But, kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto
- AkaTK:n tapaamiset
- Yliopiston nettisivut ja henkilökunta

Mitä olen oppinut?

Suunnitelmat,
ajatukset ja
tekemiset
kannattaa
kirjata huolella
muistiin

...ja mahdollisimman
paljon heti aluksi
englanniksi



Uskaltaudu kertomaan tutkimuksestasi - kongressimatkat parhaita



Screening and treatment of childhood obesity

- International, national and local practical guidelines exist for preventing and treating childhood obesity
- Consensus on using an intensive, long-lasting, multimodal strategy of dietary and physical activity counselling
- In Finland, Current Care Guideline (2012)
- Primary health care is the main actor
 - In Finland:
 - Antti Kumpulainen, M.D., M.Sc.
 - Kristiina Kumpulainen, M.D., M.Sc.



Vertaistuki on paras tuki





KIITOS!

paula.hakkanen@helsinki.fi