

Salutogeneeesin teoria, tutkimus ja käytäntö



Asiantuntijalääkäri Anneli Kuusinen,
Perusterveydenhuollon yksikkö, Keski-
Suomen sairaanhoitopiiri

Salutogeneesi- käsitteen historiaa

- Antonovskyn tutkimushavainnot keskitysleirillä olleista-> teorian muodostus, mikä synnyttää terveyttä=salutogeneesi
- Sense of coherence(SOC)=koherenssin/elämänhallinnan tunne ja generalized resistance resources(GRRs)=yleiset pärjäämisvoimavarat
- SOC mittausmenetelmänä ja ennustajana hyvinvoinnissa
- SOCin osa-alueet: hallittavuus(manageability), ymmärrettävyys(comprehensibility) ja mielekkyys(meaningfulness)
- SOC 13- kyselylomake kartoituksessa tavallisin



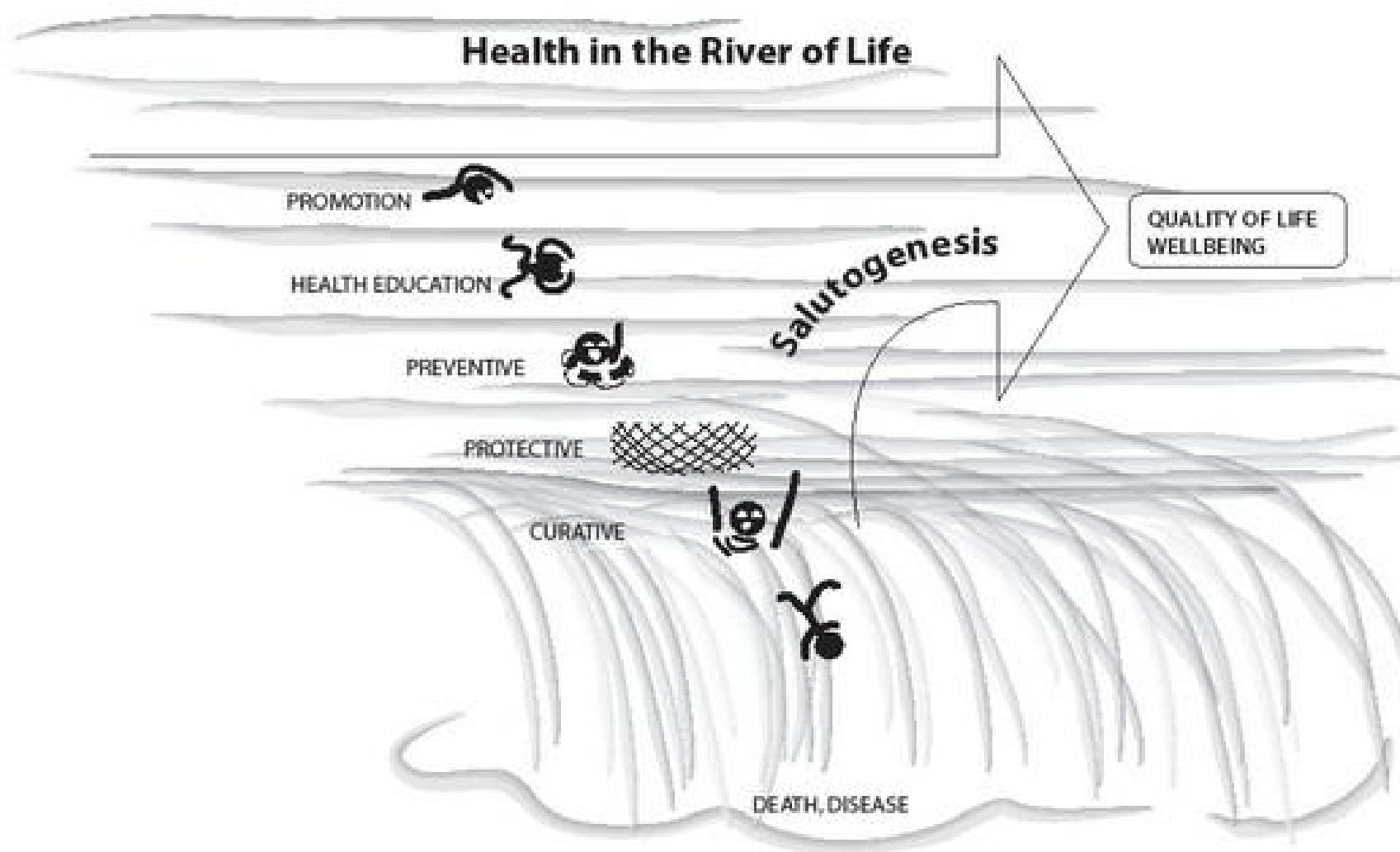
Mitä terveys on?

- WHO:n mukaan enemmän kuin sairauden puutetta, fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä terveyttä(**tila**)
- Ottawa Charter(1986): oppimis**prosessi**, joka jatkuu läpi elämän-> hyvä elämä/ hyvä elämänlaatu/hyvinvointi
- **Kyky** kontrolloida terveyteensä vaikuttavia tekijöitä, voimaantua oman elämänsä asiantuntijaksi, subjektiksi
- **Keino** saavuttaa tavoitteet ja hyvinvointi elämässä
- Uusiutuva ja kuluva **resurssi**, jota voidaan tietoisesti lisätä pahan päivän varalle
- **Ihmisoikeus**
- Saavuttaminen moniammatillinen ja – alainen ponnistus, ei yksin terveydenhuollon tehtävä, vaatii dialogia



Mitä sense of coherence on?

- **-luottamusta** siihen että elämä sekä sisäisesti että ulkoisesti on hallittavaa(=sillä on rakenne), ymmärrettävää(=se on ennustettavaa) ja mielekästä(=se on selitettävissä)
- -että on käytettävissä riittävästi voimavaroja käsitellä sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia
- -että vaatimukset voidaan tulkita haasteiksi, joihin kannattaa satsata
- -eli **kykyä** löytää ratkaisukeinoja stressaavissa ja haasteellisissa tilanteissa



Lähde: www.salutogenesis.fi 

AKuusinen 26.4.2012

Jatkumo vai sykli?

- salutogeneesi <<-----●----->> patogeneesi?

S - ←-----●-----→ +?

P - ←-----●-----→ +?

-negatiiviset elämäntapahtumat, kokemukset, riskitekijät, traumat, mikrobit->P

- salutogeneesi

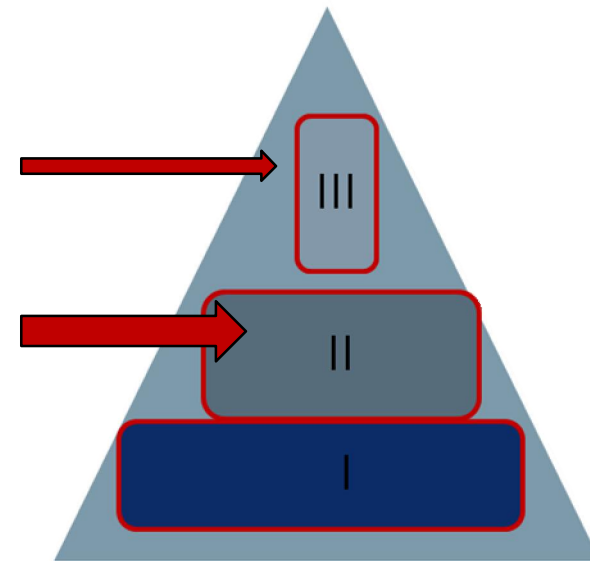


patogeneesi

-korjaavat kokemukset, sopeutuminen, hoito, tiedolliset, taidolliset, sosiaaliset, taloudelliset resurssit->S

Persoonallisuuden tasot(McAdams) ja SOC:

- **I perustaso:**
 - temperamentti
 - taipumukset I. dispositiot, sis.SOC in
 - luonteenpiirteet
- **II taso**
 - motiivit
 - henkilökohtaiset tavoitteet
 - *coping-keinot*
 - arvot, taidot, defenssit
- **III taso**
 - itse muodostettu identiteetti(tarina)



SOCin kehitys

- -osittain synnynnäinen ominaisuus, osittain kasvatuksen ja oppimisen tulos
- -kehittyy vuorovaikutuksessa perheessä ja läheisverkostossa mukaan lukien ystävät, sukulaiset, harrastukset, päiväkotia ja koulu
- -saavuttaa kiinteän tason jo murrosiän lopulla, jonka jälkeen muuttuu vain suurissa elämänmuutoksissa, lisääntyy hiukan iän myötä
- GRRt apuna elämänhallinnan tunteen säilyttämisessä

Miten SOCia voi edistää kasvatuksessa ja peruskoulutuksessa?

- Vastaamalla lapsen tarpeisiin lapsilähtöisellä, johdonmukaisella kasvatustavalla
- Tekemällä lapsen elämä ja elinympäristö hallittavaksi, ymmärrettäväksi ja mielekkääksi kuuntelemalla lapsen tarpeita, ohjaamalla, rajoja asettamalla, sääntöjä neuvomalla, sopivankokoisilla, turvallisilla ryhmillä, tiloilla, välineillä, riittäväillä aikuiskontakteilla
- Opettamalla ongelmanratkaisutaitoja, vuorovaikutustaitoja
- Välttämällä tarpeetonta stressiä esim. kiusaamisen, läheisten päihteidenkäytön ja väkivallan muodossa
- Mahdollistamalla ikätasoinen kehitys sopivilla oppimistavoitteilla, virikkeillä (huom. media) ja kaverisuhteilla



Miten terveyttä voi edistää itse omassa elämässään työn ulkopuolella?

- Lisäämällä tietoja ja taitoja ongelmien ratkaisemiseksi, vuorovaikutustaitoja, stressinsietokykyä(coping-keinot)
- Järjestämällä ja ohjaamalla aineellisia resursseja hyvinvoinnin edistämiseen perheessä, lähiyhteisössä, ystäväpiirissä, kuten harrastuksiin, koulutukseen ja kulttuuriin
- Lisäämällä sosiaalista pääomaa osallistumalla yhteisöllisiin tapahtumiin, toimiin, harrastuksiin
- Huolehtimalla fyysisistä, henkisistä ja hengellisistä tarpeista tarvittaessa ajoissa apua hakien
- Omiin arvoihin, asenteisiin ja suhtautumistapoihin vaikuttamalla
- Vaikuttajana politiikassa, potilas- tai kansalaisjärjestössä
- Median keinoin, teknologiaa apuna käyttäen



Miten organisaatio voi edistää terveyttä?

- Järjestämällä riittävät tiedolliset-, taidolliset, taloudelliset, välineelliset, henkilöstö-, aika- ja tilaresurssit toiminnalleen
- Sisällyttämällä TE- työ strategiseen suunnitteluun
- Luomalla osaltaan TE- myönteistä mikroilmastoa sekä kansalaisten että muiden alan toimijoiden suuntaan
- Arvostamalla terveyttä toiminnan päämääränä



Tavoite terveydenedistämistyössä yleisesti

- Tasapuoliset mahdollisuudet **kaikille kansalaisille** vaikuttaa omaan terveyteensä :
 - koulutuksen, tiedotuksen,
tiedonhakumahdollisuuksien, palvelujen,
taloudellisten resurssien, lainsäädännön, politiikan,
kansalaisvaikuttamisen kautta tekemään omia
terveyttä edistäviä valintoja oma vastuu, tunteet,
kyvyt, mahdollisuudet ja arvot huomioiden
- -> **voimaannuttaa yksilöt maksimoimaan oma hyvinvointinsa läpi elämän**
- -> **terveyttä edistävä yhteiskunta**



Tutkimustietoa salutogeneesistä

<http://www.salutogenesis.fi>

- tutkimusartikkeleita 1992-2011, kirjoja, abstrakteja, yhteistyötahoja, kongresseja jne.
- voi rekisteröityä käyttäjäksi, maksuton

Kirjallisuutta:

- Antonovsky A. Unraveling Mystery of Health. How people manage to manage stress and stay well? Josey-Bass Publishers, San Fransisco, 1988
- Antonovsky A. Health, Stress and Coping. Jossey-Bass, San Fransisco 1979.
- Eriksson M. Unraveling Mystery of Salutogenesis. Åbo Akademi, Turku, 2007
- Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. Health Promotion International 2008;23(2):190-199
- Feldt T, Kinnunen U, Mauno S.(toim.) Työ leipälajina. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu 2005.

- Lindström B, Eriksson M. The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis. Salutogenic pathways to health promotion. Helsinki, 2010
- Pietilä A-M(toim.): Terveyyden edistäminen, WSOYpro, Helsinki, 2010
- Vertio H, Ahonen R, Fogelholm M et al. Salutogeneeesin teoria nostaa hyvän elämän voimavarat esiin. SLL 2008;6:517-519.