

Salutogenees

Anu Kasmel



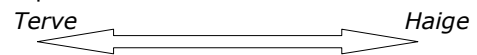
Salutogeneesi kontseptsioon

Antonovski (1923-1994)

- "salus" - heaolu ja tervis, "genes" - areng.
- paradigma nihkumine haigusekeskselt patogeneesi mudelilt tervisekesksele salutogeneesi mudelile, mis keskendub ressursside olemasolule ja on suunatud tervise arengule (Bengel et al., 1999).

Salutogeneesi põhiolemus

- Tervis ja haigus ei ole kaks vastandlikku fenomeni
- Tervis ja haigus paiknevad ühe järjepidevalt muutuva multidimensionaalse kontiiniumi/telje poolustel



Antonovsky biograafia

- Aaron Antonovsky sündis 1923 New York'is, Brooklyn'is, suri 1994
- meditsiini sotsioloog
- Uuris stressifaktoreid ja nende seoseid tervise ning haigustega
- 1960 emigreerus Iisraeli.



Antonovsky uuring

- Uuris 1914-1923 aastatel Ida-Euroopas sündinud naisi Iisraelis, erinevaid etnilisi grupe ja nende kohanamist klimakteeriumiga.

Tulemused:

- Grupp kontsentratsioonilaagritest pääsenuid olid parema tervise juures kui kontrollgrupp.

Kuid:

- 29 % endistest vangidest olid hea vaimse tervise juures.

Küsimus

- Miks oli need naised terved hoolimata niivõrd mastaapsest stressist ja traumaatilisest situatsioonist?

"Teaduses on küsimus olulisem kui vastus" (Antonovsky, 1993)

"Kuidas küsimus püstitatakse, see määrab ära milline suund võetakse vastuse otsimisel" (Antonovsky, 1979)

Salutogenees oleneb fookusest

Salutogenees tuleneb:

- Kognitiivsest psühholoogiast
- Heaolu liikumistest
- Psühhoneuroimmunoloogist
- Süsteemiteooriast
- Haiguse/tervise biopsühhosotsiaalsest mudelist
- Positiivsest psühholoogiast.

Antonovski kirjeldab salutogeneesi järgmiselt:

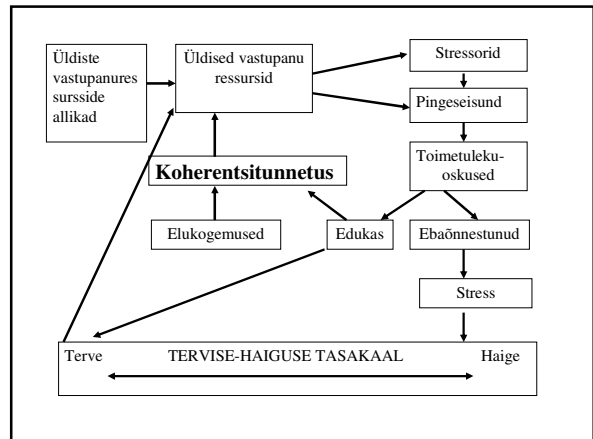
- *"... mu fundamentaalses filosoofilises ettekujutuses jõgi on kui eluvool. Keegi ei jaluta selle kallastel turvaliselt. Veelgi enam, mulle on selge, et jõgi on suures osas reostunud nii kujundlikult kui tegelikult. Jõgi võib hargneda. Mõned harud võivad olla rahuliku vooluga, mõned aga kärestikulised. Kogu mu töö on vastuse otsimisel pühendatud järgmisele küsimusele: "Ükskõik, kes selles voolus on, ükskõik millise taustaga ta on – ajalooliselt, sotsiaal-kultuuriliselt ja füüsilise keskkonnatingimuste poolest - Mis tingib ta võime selles voolus hästi ujuda?" (Antonovski, 1987).*

Salutogeneesi omadused

- Tervise positiivne definitsioon
- Patogeneetilise mudeli kriitika
- Orientatsioon ressurssidele
- Fookus tervistloovatele ja säilitavatele teguritele
- Holism
- Kontsentratsioon oskuste omandamisele
- Rõhuasetus keskkondlikele teguritele

Koherentsuse teooria
globaalne orientatsioon, mis väljendub inimese
kindlustundes, et

- 1) sisemised ja välised muutused ta elu jooksul on ootuspärased,
- 2) ressursid nende muutustega hakkama saamiseks on olemas ja
- 3) nende muutustega hakkamasaamine väärrib investeeringuid ja pühendumist.



Salutogeneesi ja patogeneesi mudeli peamised iseloomustavad jooned

Võrdlusaspektid	Patogeneesi mudel	Salutogeneesi mudel
Süsteemi enese-regulatsioon	Tasakaal	Ebapüsivus
Tervise ja haiguse mõisted	Vastandlikkus	Järjepidevus
Tervisekontseptsiooni ulatus	Haiguse süvenemine	Ressursside taastumine
Tervise ja haiguse põhjused	Riskifaktorid, distressorid	Patsiendi elukäik
Stressorite toime	Haigust arendav	Tervist arendav
Sekumine	Ravi (võlujõud)	Aktiivne adaptatsioon, ressursside arendus, riskide maandamine

Salutogeneetiliste protsesside rakendamine

Salutogeneetiline nõustaja-kliendi kommunikatsioon:

- Fookus ressurssidele ja nende aktiveerimisele
- Fookus inimesele, mitte patsiendile
- Küsi mitte ainult tervise vaid ka elu-olu kohta
- Tunnusta positiivseid eluviisi jooni
- Oma holistlikku lähenemist
- Küsi, mis on talle elus oluline
- Suhtu klienti kui oma elu eksperti
- Tee koostööd kui võrdsega
- Mobiliseeri enesekindlust ja toimetulekuoskusi

Salutogeneesi mõju rahva tervisele

- Psühhosotsiaalsete tegurite ja ressursside integratsioon.
- Keskkondlike tegurite struktuuriliste tingimuste mõju, näit. Tervistedendavate institutsioonide rakendamisel
- Indiviidide võimestamine
- Võrgustike loomine
- Tervisele orienteeritud tervishoiusüsteem
- Tervisepolitika arendamine, mis hoolib tervisest.

Stressorid

Traditsionaalsed stressiuuringud

- Uuringuhüpooteesid on formuleeritud patogeneetilisel, mis aga toodab just patogeneetilisi tulemusi.

Näide:

Depressioon kui vähihaiguste eeltingimus.

Tõenäosus, et depressiivsed patsiendid surevad vähkhaigusesse on kaks korda suurem kui depressioonita haigetel

AGA: vaid mõned depressiivsed patsiendid tegelikult surevad vähktõppe.

Stressiuuringud

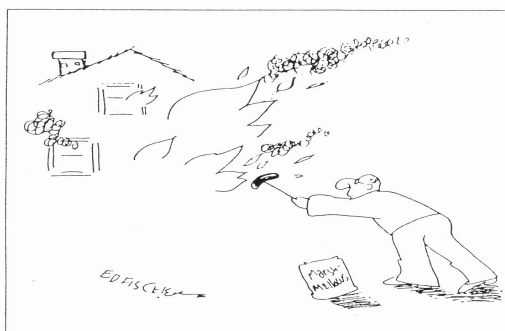
Traditsionaalsed stressiuuringud välistavad salutogeneetilise lähenemise.

- Stressoreid nimetatakse ka riskiteguriteks.
- Uuritakse ja mõõdetakse riskitegureid, mitte terviseindikaatoreid, st positiivset tervist.
- Fookus on tavaliselt toimetulekuoskustele, mitte individuaalsetele uskumustele.

Mis kujundab head koherentsusetunnet

- Positiivne lapsepõlv
- Väljakutsed, mis on jõukohased ja stimuleerivad
- Pere, lähedaste, sõprade toetus.

Make the Most of Bad Situations



Diateesi-Stressi mudel / Lazarus, 1966)

„Stress on järjepidev vastastikune välise/sisemiste stressorite ning olemasolevate ressursside mõju, mis viis selle stressiga toimetuleku ulatuse.“

„Stress ilmneb siis kui situatsioon viib isiku adaptiivsete ressursside puudusele“ (Lazarus, 1966)

Generaliseeritud vastupanuressursid (GRRs)

- Indiviidi immuunsüsteemi potentsiaal.
- intelligentsus ja vaimne paindlikkus kohanemaks elutingimustega või nendega kohanemisega
- Materiaalsed ressurssid (turvalisus, toitumine, elamumajandus jmt.)
- Sotsiaalne toetus ja sotsiaalne integratsioon ehk võrgustikkekuuluvus
- aktiivne osavõtt otsustetegemise protsessides ja kontroll oma elukorralduse üle
- Tegevuste mõttekus; personaalsete eesmärkide olemasolu ja juhtimine.

Vastupanuressursside funktsioonid:

1. Järjepidev väljakutsetega toimetuleku mõju;
2. Võimaldada inimestel saada elukogemusi
= *loob olukorra koherentsitunnetuse kasvuks*



SOC (Sense of Coherence)

Salutogeneetilise fookuse tulemused

- Positiivsed perekonna ja kogukonna kogemused
- Kooliaeg süvendab SOC arengut
- Töö/koolitus arendab oskusi ja parendab toimetulekuvõimalusi
- Individuaalne pühendumus arengule.

Kokkuvõtteks

- Kuula oma keha
- Kuula oma tundeid
- Kuula oma hinge
- Kuula oma suhteid.

Salutogeneesi soodustavad tingimused

- Positiivne kogukond
- Positiivne, väljakutseid nõudev töö
- Positiivsed, toetavad interpersonaalsed suhted
- Tugev side olulise teisega
- Järjepidev areng
- Elu tähenduslikkuse ja eesmärgilisuse tunnetamine.