

KOHTI HYVÄÄ ELÄMÄÄ MUUTOKSEN ESTEITÄ TUNNISTAMALLA

PHT:n ensimmäinen askel pysyvään muutokseen - jaksoilla kokeillaan kehittämistyönä uutta arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa terveyden edistämiseen. Kolmiosaisen kurssikokonaisuuden aikana osallistujat oppivat tunnistamaan arvostamiaan ja itselle tärkeitä asioita, mutta myös epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia, jotka estävät heitä muuttamasta elintapojaan.

Kehittämistyön tavoitteena on löytää uusia menetelmiä ja toimintatapoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry:n toiminnanjohtaja Pasi Ylitalon mukaan 1.askel-hyvinvointitoiminnassa halutaan kokeilla uusia sisältöjä, joilla voidaan tukea motivaatiota hyvän elämän rakentamiseen ja tavoitella käyttäytymisen pysyvää muutosta.

- Toiminnalla tavoitellaan työikäisiä henkilöitä, jotka ovat elintapoihinsa ja hyvinvointiinsa tyytymättömiä. Toiminta on ryhmämuotoista, joka koostuu lähijaksoista, henkilökohtaisista tehtävistä, sosiaalisen median hyödyntämisestä sekä vertaistuesta, kertoo Pasi Ylitalo.

Ensimmäinen askel pysyvään muutokseen - hanke toteutetaan kokeiluna vuoden 2016 syksyn ja 2017 kevään aikana. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen menetelmä ja työkalut lähijaksoilla pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, joka on kehitetty pitkäjänteisen tutkimusnäytön ja käytännön kokemusten pohjalta. Lähijaksoja toteuttavat palveluntuottajat valitaan hankintamenettelyn kautta. Valittujen palveluntuottajien henkilöstö koulutetaan lähestymistapaan. Kouluttajina toimivat LiT LO Kati Kauravaara ja PsT terveystieteiden erikoispsykologi Anu Kangasniemi.

- Hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla on saavutettu hyviä hoitotuloksia käyttäytymislääketieteeseen ja terveystieteiden alueilla laajasti ympäri maailmaa. Lähestymistapaa on sovellettu muun muassa masennuksen, tyypin II diabeteksen, epilepsian, ylipaino-ongelmien, erilaisten addiktioiden, esimerkiksi nikotiini-riippuvuuden ja syövän hoidossa. Eriyksen hyvää vaikutusnäyttöä on saatu kivun hoidossa, toteaa Kati Kauravaara.

Toiminnan tuloksellisuutta arvioidaan muun muassa mittaamalla muutosta osallistujien kokonaishyvinvoinnissa, tyytyväisyydessä elämään, fyysisessä vireystasossa ja mielialassa ja seuraamalla muutosten pysyvyyttä. Lisäksi mitataan sitä, kuinka osallistujat ovat päässeet itse määrittelemiinsä tavoitteisiin.

PHT:n järjestämän kansanterveyttä ja hyvinvointia edistävän 1.askel-hyvinvointitoiminnan mahdollistaa Raha-automaattiyhdistyksen vuosittain myöntämä avustus.

Lisätietoja:

Toiminnanjohtaja Pasi Ylitalo, Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry, pasi.ylitalo@pht.fi

LiT LO Kati Kauravaara, Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy, kati.kauravaara@liikuntajahyvinvointi.fi

PsT Terveystieteiden erikoispsykologi Anu Kangasniemi, Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy, anu.kangasniemi@liikuntajahyvinvointi.fi

Kati Kauravaara ja Anu Kangasniemi ovat kirjoittaneet arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistavasta 27.1.2016 ilmestyneen kirjan. Lisätietoa: <http://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>