



HYVINVOINTIKURSSILTA TUKEA ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN JA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Huolestuttavan monella työikäisellä on pitkien sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyden riskiä kasvattavia terveyden ja hyvinvoinnin haasteita, kuten tuki- ja liikuntaelinvaijoja ja ylipainoa, joita voitaisiin ehkäistä hyvistä elämäntavoista huolehtimalla. Lisäksi useat kokevat työhön liittyvää jatkuvaa stressiä ja uupumusta sekä kärsivät ahdistuksesta ja masennuksesta. Keinoja pysyvään elämäntapamuutokseen tai stressin- ja painonhallintaan voi kuitenkin olla vaikea löytää.

Työikäisten hyvinvointia ja työssä jaksamista edistäviä toimia tarvitaan, ja hyvinvoinnin ja elämäntapojen ohjaukseen kaivataan aiempaa vaikuttavampia, tieteeseen ja tutkimukseen perustuvia toimintatapoja. Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry:n Pysyvään muutokseen -kurssit vastaavat erinomaisesti tähän haasteeseen ja tarjoavat työikäisille mahdollisuuden saada toimivia työkaluja omasta hyvinvoinnista, terveydestä, työkyvystä ja jaksamisesta huolehtimiseen. Kurssitoiminnalla on saavutettu kahdessa vuodessa erinomaisia tuloksia.

OMAT ARVOT JA JOUSTAVUUS HYVINVOINNIN PERUSTAKSI

PHT ry on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen järjestö, jonka historia ulottuu palkansaajalomajärjestöjen kuntoremonttilomatoimintaan.

Kun tunnustettiin, että perinteiset elintapaohjauksen keinot, neuvonta ja ohjeiden jakaminen, eivät tarjoa tarpeeksi eväitä todellisiin terveyskäyttäytymisen muutoksiin, PHT kehitti uuden työikäisten hyvinvoinnin edistämisen kurssikonseptin yhteistyössä psykologian tohtori Anu Kangasniemen ja liikuntatieteen tohtori Kati Kauravaaran kanssa. STEA-rahoitteisen, tuetun kurssitoiminnan tavoitteena on tukea hyvinvointia edistävien, pysyvien elämäntapamuutosten syntymistä huomioimalla käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Pelkän tiedon jakamisen sijaan kursseilla vahvistetaan sisäistä motivaatiota, taitoja säädellä ja suunnitella omaa käyttäytymistä sekä kykyä sovittaa terveyttä edistäviä tekoja niin oman mielen kuin ympäristönkin muodostamiin esteisiin.

Pysyvään muutokseen -kurssikonsepti luotiin Kangasniemen väitöskirjassaan tutkiman, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvan arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan ympärille. Lähestymistapa perustuu paljon tutkittuun hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT), joka on menestyksekkäästi sovellettu menetelmä erilaisten terveysongelmien, kuten kroonisen kivun, masennuksen, lihavuuden ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä todettu vaikuttavaksi ohjaustavaksi muun muassa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä ja tunnepohjaisen syömisestä vähentämisessä. Tuoreen suomalaisen väitöstudiumien mukaan HOT:an perustuva psykologinen ohjaus auttaa lievittämään myös työuupumusoireita ja stressiä ja siten edistää työkykyä pitkäkestoisesti. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on yksilöllinen ja siinä korostuvat asiakkaan oma vastuu ja valinnat. Lähestymistavassa käyttäytymistä ja sen muutosta ohjataan etsimällä ja vahvistamalla asiakkaan omia elämänarvoja, tarpeita, toiveita ja käsitystä hyvästä elämästä. Tutkimusten mukaan toivottuun käyttäytymiseen, kuten säännölliseen liikkumiseen, sitoutuminen lisääntyy, jos se koetaan osaksi omaa arvomaailmaa. Lähestymistavan tavoitteena on lisätä asiakkaan psykologista joustavuutta eli taitoa havainnoida ja haastaa mielen tuottamia automaattisia ajatuksia ja tunnereaktioita, jotka ovat usein toivotun muutoksen ja arvojen mukaisen toiminnan esteenä. Psykologisen joustavuuden lisääntyessä myös hyvinvoinnin kokemuksen on todettu kasvavan.

VALMIITA OHJEITA TAI SUOSITUKSIA EI OLE

PHT:n järjestämällä kursseilla tavoitellaan nimensä mukaisesti kestävään hyvinvointiin tähtäävää, pysyvää käyttäytymisen muutosta. Koska muutos on hidasta, kurssit on jaettu kolmeen lähijaksoon, jotka toteutetaan noin kolmen kuukauden välein. Ohjelmasisältö on suunniteltu tukemaan motivaatiota hyvinvointia lisäävän elämän rakentamiseen jokaisen omista lähtökohdista. Ohjattavia

"Työterveyshoitaja voi vinkata kohderyhmään kuuluvia asiakkaitaan hakemaan kursseille"

oivallutetaan erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla pohtimaan omia arvojaan sekä löytämään sisäistä motivaatiota ja keinoja elämän ja terveystapojen muutoksiin. Kursseilla osallistujat oppivat sekä ryhmässä että yksilöajoina psyykkisiä taitoja, jotka auttavat tunnistamaan ja käsittelemään ajattelumalleja ja tunnereaktioita, jotka voivat altistaa esimerkiksi uupumiselle tai estää liikkumaan lähtemisen. Mukana on myös liikuntakokeiluja ja ravintoneuvontaa, mutta perinteisestä ohjauskaavasta poiketen osallistujat eivät saa valmiita ohjeita tai ohjelmia noudatettavikseen.

Jaksojen välissä osallistujat soveltavat kurssilla opittuja asioita omaan arkeensa ja harjoittelevat muutosta ja vanhojen tottumusten ja ajattelutapojen haastamista pienin askelin. Ohjauksessa kannustetaan ▶



- ▶ aloittamaan muutos pienimmillä mahdollisilla teoilla, joita voi toteuttaa päivittäin. Kurseille hakeudutaan usein, kun on havahduttu huomaamaan, ettei omasta hyvinvoinnista ole pidetty riittävästi huolta. Monilla on ensisijaisesti painonpudotustavoitteita, mutta kurssin edetessä tavoitteet voivat muuttua. Lähestymistavan avulla osallistujat ovat muodostaneet uusia konkreettisia tavoitteita, jotka ovat tasapainossa omien arvojen, elämäntilanteen ja voimavarojen kanssa.

KURSSILLA POSITIIVINEN VAIKUTUS TYÖIKÄISTEN HYVINVOINTIIN

Pysyvään muutokseen -kurssija on järjestetty lähes kahden vuoden ajan ja tulokset ovat olleet rohkaisevia. Osallistujat ovat kokeneet hyvinvointinsa, terveytensä ja työkykynsä kohentuneen, ja myös psykologinen joustavuus on lisääntynyt. Lisäksi kolme kuukautta kurssin päättymisen jälkeen toteutettavassa seurantakyselyssä kurssilaiset ovat kertoneet tehneensä pysyviä muutoksia omaan käyttäytymiseensä. Muutoksia on tehty erityisesti henkiseen hyvinvointiin, liikkumiseen ja ravitsemukseen liittyvissä tavoissa.

Monet osallistujista ovat sisäistäneet kurssin aikana, että pienilläkin teoilla on merkitystä oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta ja että vastuu omasta elämästä on itsellä. Osallistujat ovat kertoneet myös muun muassa ajankäyttöä ja itsensä hyväksymistä koskevista oivalluksista sekä niiden yhteydestä omiin elämäntapavalintoihin. Lisäksi monet ovat kurssilla saamansa ohjauksen vaikutuksesta havahtuneet hallitsemaan työn kuormittavuutta, hakenet apua työperäiseen uupumukseen, vaihtaneet mieluisampaan työpaikkaan



Henni Hietala



Marjukka Somiska

tai lähteneet opiskelemaan unelmiensa alaa vielä vanhemmallakin iällä. Omien arvojen ja mielen havainnointi voi johtaa isoihinkin positiivisiin muutoksiin elämässä ja hyvinvoinnissa! ●

Henni Hietala, ft, LitM, viestintäkoordinaattori, PHT ry

Marjukka Somiska, ft, psykofyysinen fysioterapeutti, Pysyvään muutokseen -koordinaattori, PHT ry

PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN -KURSSIT

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry:n Pysyvään muutokseen -kurseille voivat hakea kaikki työikäiset (palkansaajat, yrittäjät, työttömät, opiskelijat), jotka kaipaavat tukea hyvinvointiin, apua kuormittavaan elämäntilanteeseen tai muutosta elämäntapoihin. Kurseille haetaan täyttämällä hakemus osoitteessa www.pht.fi. Koska kyse on STEA-avusteisesta toiminnasta, osallistujavalinnat

tehdään terveydellisin, sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Valinnoissa painotetaan tarvetta ja motivaatiota elämäntapamuutokseen. Kurssit ovat ennaltaehkäisevää, matalan kynnyksen toimintaa eikä B-lausuntoa tai lähetettä tarvita. Kurssit eivät korvaa ammatillista kuntoutusta, sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita tai terapiaa.

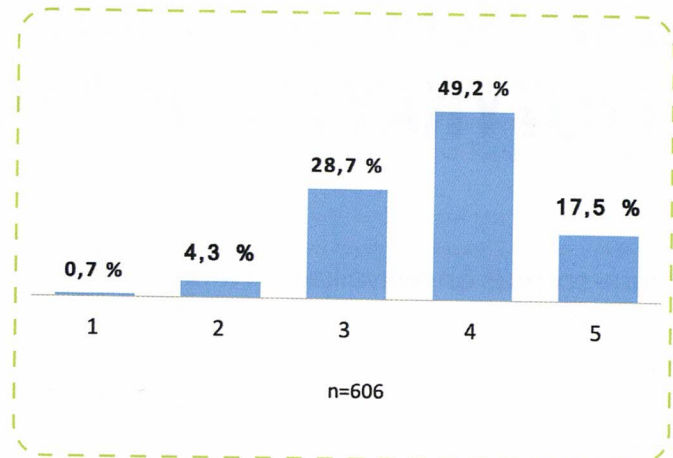
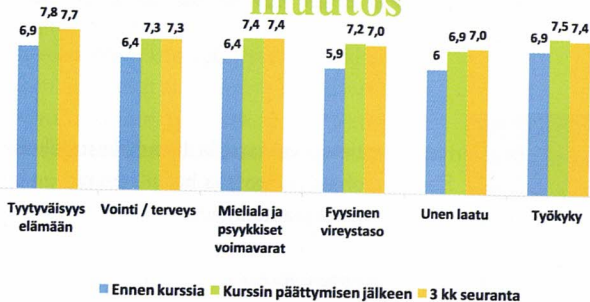
Kurssit koostuvat kolmesta lähijaksosta, kesto 3 vrk + 2 vrk + 2 vrk. Osallistujan on oltava mukana kaikilla kolmella lähijaksolla. Osallistujan edullinen omavastuuosuus sisältää majoituksen, täysihoidon ja ohjelman.

Ensimmäisen lähijakson (3 vrk) hinta on 75 €, toisen ja kolmannen lähijakson 50€/jakso. Työttömille omavastuu -50 %.



GRAFIIKKAA PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN -KURSSIEN OSALLISTUJAKYSELYIDEN TULOKSISTA

Koettu hyvinvoinnin muutos

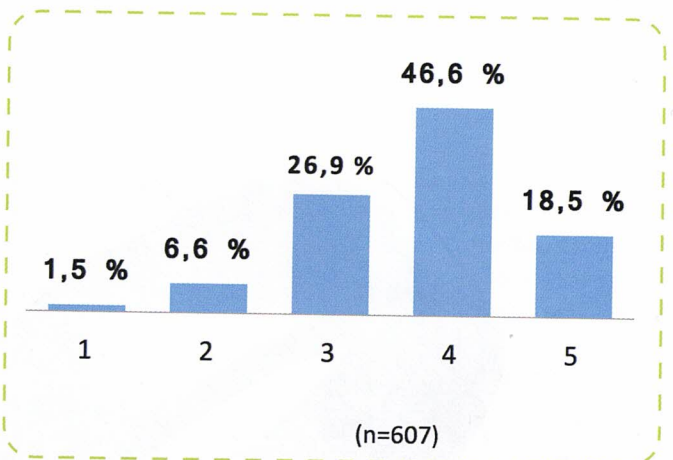
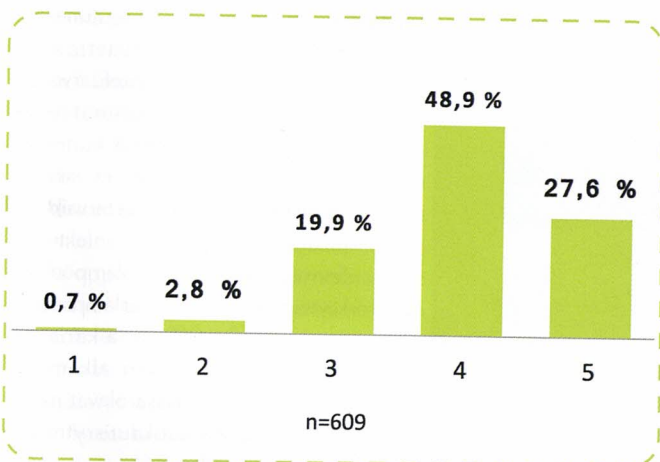


Kaikki Pysyvään muutokseen -kurssin alku-, loppu- ja seurantakyselyyn vastanneet (n=536)

(Arvioi omaa hyvinvointiasi ja tuntemuksiasi viime aikoina, asteikko 1-10)

Pysyvään muutokseen -hyvinvointikurssi on vaikuttanut positiivisesti elintapoihini

(1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

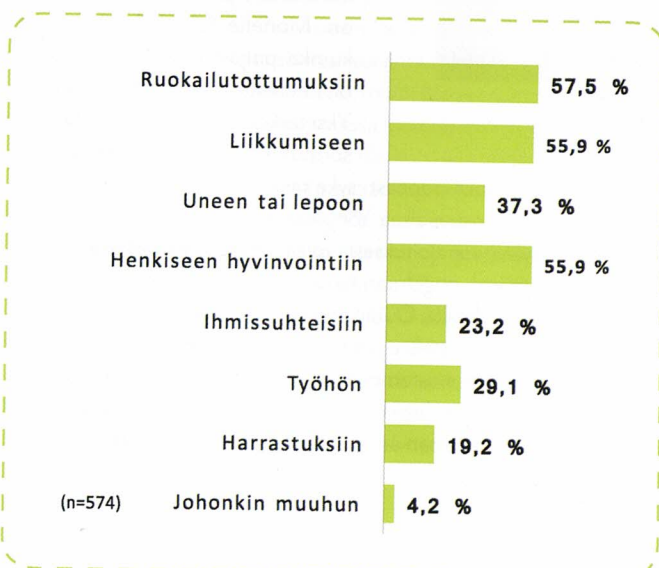


Pysyvään muutokseen -hyvinvointikurssi on vaikuttanut positiivisesti hyvinvointiini

(1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

Olen tehnyt kurssin aikana / jälkeen pysyviä muutoksia hyvinvointiini liittyvissä tavoissa tai käyttäytymisessä

(1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)



Jos olet muuttanut tapojasi tai käyttäytymistäsi, mihin osa-alueisiin ne ovat liittyneet?