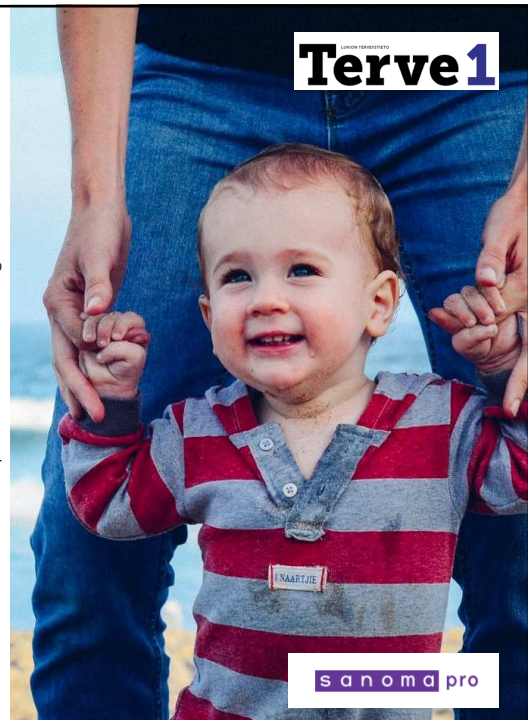




Terveyskäyttäytyminen

- Terveysteen vaikuttavia tietoisia tai tiedostamattomia valintoja ja tottumuksia
- Esim. syömiseen, nukkumiseen tai liikkumiseen liittyvät tavat
- Alkavat muotoutua jo varhaisessa lapsuudessa
- Voivat olla terveyttä ylläpitäviä tai heikentäviä

Kuva: Unsplash.com/ David Straight



Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä

Yksilötason tekijöitä

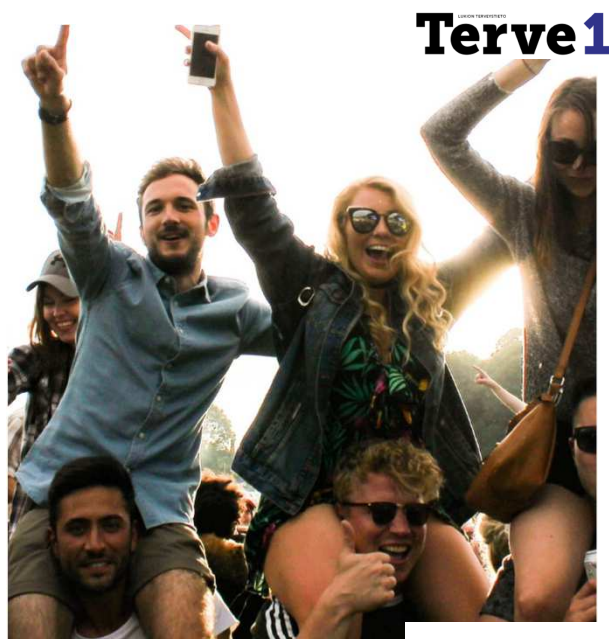
- Ikä, sukupuoli
- Koulutustaso, varallisuus

Yhteisötason tekijöitä

- Perhe, ystävät
- Koulu-/ harrastus-/ työyhteisö

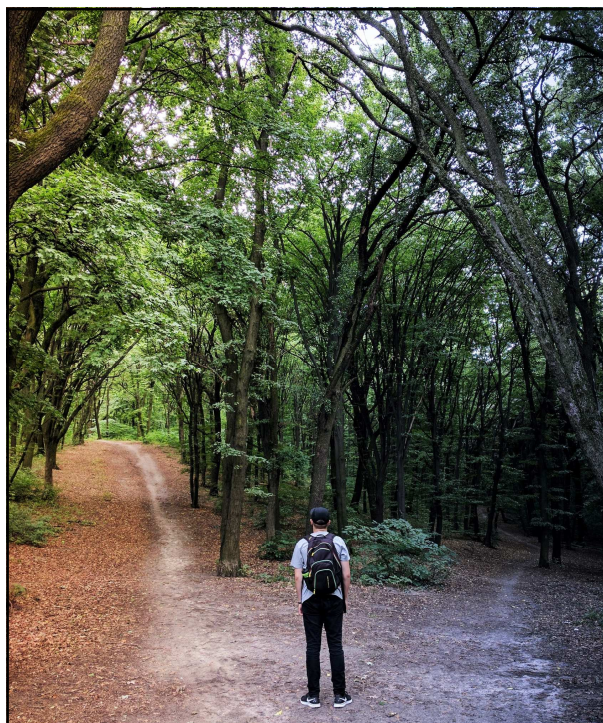
Yhteiskuntatason tekijöitä

- Sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut
- Terveyskampanjat



Kuva: Unsplash.com/Jade Masri

sanoma pro



Jokainen voi itse vaikuttaa omaan terveyskäyttäytymiseensä

Edellytyksiä

- Motivaatio
- Terveysosaaminen
- Sosiaalinen tuki
- Tarvittaessa terveyden huollon asiantuntijan ohjaus

Kuva: Unsplash.com/Vladislav Babienko

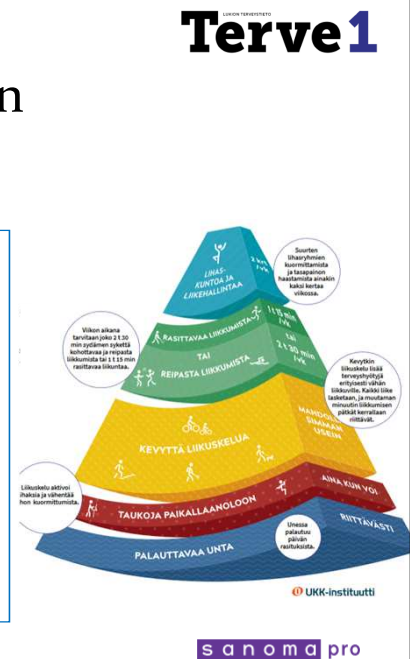
sanoma pro

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen



Yhteiskunta

- Pyrkimys edistää koko väestön terveyttä
- Perustuu tutkittuun tietoon
- Keinoja paljon
 - Tiedon jakaminen
 - Elämäntapaohjaus



Terveyskäyttäytymisen malleja ja teorioita

- Terveyskäyttäytymistä pyritään havainnollistamaan, ymmärtämään ja ennustamaan mallien ja teorioiden avulla.
- Mallit ja teoriat ovat monitieteisiä ja niiden näkökulmat vaihtelevat.



Kuva: Unsplash.com/Ferenc Horvath

Terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja

Terve1



Sosiaalis-kognitiivinen teoria

- Korostaa yksilöllisten tekijöiden ja ympäristön välistä vuorovaikutusta (esim. mallioppiminen).

Terveysuskomusmalli

- Henkilökohtaiset uskomukset muutoksen seurauksista ja mahdollisista esteistä voivat vaikuttaa terveystietoisuuteen

Suunnitellun käyttäytymisen teoria

- Korostaa yksilön omaa suunnitelmaa/ aikomusta muuttaa terveystietoisuutta

Muutosvaihemalli

- Terveystietoisuus muuttuu vaiheittain: suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti tai joskus repsahtuen

Kuva: Unsplash.com/ Hans-Peter Gauster

sanoma pro



Oman terveystietoisuuden muuttaminen

- On aina yksilöllistä
 - Mikä sopii yhdelle, ei sovi kaikille
- Saattaa viedä aikaa
- Uusi elämäntapa vaatii
 - Uuden omaksumista
 - Vanhoista tavoista poisoppimista
- Vakiintunut terveellinen elämäntapa palkitsee ajan kuluessa

Kuva: Unsplash.com/Alysha Rosly



Terve1

sanoma pro

Kuva: Unsplash.com/ Caju Gomes