

Terveyden lukutaitoinen organisaatio panostaa aivoterveyteen

21.6.2023

Aivot ovat tärkeä pääoma ja niiden terveyteen panostaminen on välttämätöntä niin yksilöille, työpaikoille kuin koko yhteiskunnalle. Juuri startanneen Aivoliiton koordinoiman kansallisen aivoterveysohjelman tavoitteena on inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta (Aejmelaeus ym. 2022, s. 4). Tämän saavuttaminen edellyttää, että 1) aivoterveys- ja aivosairausymmärrys sekä aivojen hyvinvoinnin arvostus on vahvistunut, 2) aivoergonomia on huomioitu toimintaympäristöissä, 3) jokaisella on mahdollisuus virkistävään ja palauttavaan uneen ja 4) kuulumisen tunne on vahvistunut – kaikki kansalaiset ovat kanssalaisia (mts. 4). Kansallinen aivoterveysohjelma asemoituu osaksi laajempaa kokonaisuutta ja huomioi siten muuan muassa tunnetussa FINGER-hankkeessa kehitetyn aivoterveyttä edistävän ja muistisairauksien riskiä pienentävän toimintamallin (THL 2022) sekä mielenterveyden edistämisen strategian (Vorma ym. 2020; Duodecim & Suomen Akatemia 2020).

Mitä aivoterveys on?

Käsitteelle aivoterveys ei ole yhtä yleisesti tunnustettua määritelmää. Maailman terveysjärjestö WHO (2022, s.13) kuvaa aivoterveyttä sellaiseksi aivotoimintojen tilaksi, joka mahdollistaa yksilön täyden potentiaalin riippumatta siitä, onko hänellä aivosairautta tai ei. Aivotoiminnoiksi luokitellaan kognitiiviset, sensomotoriset, sosiaaliset sekä tunne- ja käyttäytymistoiminnot. Aivoterveys vaikuttaa yksilön emotionaaliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Näin todetaan myös kansallisessa aivoterveysohjelmassa, jonka mukaan aivoterveys on dynaaminen tila, jossa aivojen rakenne on eheää, toiminta tarkoituksenmukaista sekä yksilön toimintakyky ja kokemus mielen hyvinvoinnista hyvä (Aejmelaeus ym. 2022, s. 13). Aivo- ja mielenterveys nivoutuvat toisiinsa, ja niiden hyvinvointia edistävät pitkälti samat asiat (Duodecim & Suomen Akatemia 2020,

s. 4).

Entä terveyden lukutaito?

Kuten aivoterveyttä, myös terveyden lukutaitoa voidaan määritellä moniulotteisesti. Tunnetuimpia terveyden lukutaidon määritelmiä on Sørensenin ja kumppaneiden (2012, s. 3) lanseeraama *”Kyky löytää, ymmärtää, hyödyntää ja arvioida terveyteen liittyvää tietoa, jotta voi tehdä valintoja ja päätöksiä liittyen terveydenhoitoon, sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen elämänlaadun ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.”* Terveyden lukutaitoinen organisaatio pyrkii tukemaan yksilöä ja yhteisöä; se helpottaa tiedon saavutettavuutta, ymmärtämistä, arviointia ja hyödyntämistä, ja siten edistää terveyttä (Pelikan 2019, s. 43). Näin toimiakseen organisaation on hyödynnettävä laadunhallinnan, muutosjohtamisen ja terveyden edistämisen periaatteita ja työkaluja (mts. 43).

Terveyden lukutaitoinen organisaatio luo puitteet esimerkiksi aivoterveyden vahvistamiselle. Johtamisen, toimintakulttuurin ja käytäntöjen kehittäminen aivoterveys huomioiden mahdollistaa työtä tekevien parhaimman osaamisen, oppimiskyvyn ja luovuuden käyttöönottamisen.

Miksi organisaatioissa on tärkeää huomioida aivoterveys?

Työssä käyvien ihmisten osalta työympäristö on merkittävässä roolissa aivoterveyden tukemisessa. Elämme kognitiivisesti vaativissa ympäristöissä, joissa aivojen ja mielen hyvinvointia uhkaavat muun muassa työuupumus, sosiaalisen yhteyden ja arvostuksen puute sekä kokemus epäasiallisesta kohtelusta tai ulkopuolisuudesta (Pihlaja ym. 2022, s. 6; Samtani ym. 2022, s. 10). Mielenterveyssyyt ovat nykyään yleisin syy työkyvyttömyydelle ja sairauspäivärahan saannille (Kelasto 2022). Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan työkyky on heikentynyt ja työuupumusoireet lisääntyneet etenkin alemman koulutustason työntekijöillä (Kaltiainen & Hakanen 2023). Aivot reagoivat herkästi erilaisiin signaaleihin, ja siksi työpaikan vuorovaikutus- ja tunneympäristöllä on merkittävä rooli aivoterveyden kannalta. Parantamalla organisaation johtamista ja toimintakulttuuria voidaan vaikuttaa aivoja kuormittaviin tekijöihin. Esimerkiksi myönteinen vuorovaikutus ja ilmapiiri sekä kokemus myötätunnosta ja psykologisesta turvallisuudesta tuottavat enemmän jaettuja positiivisia tunteita, mikä tukee ihmisten sitoutumista, motivaatiota ja hyvinvointia (Edmonson & Lei 2014, s. 30; Dutton ym. 2014, s. 295; O’Donovan & McAuliffe 2020, s. 247). Parhaimmillaan organisaatio pystyy tarjoamaan monenlaisia aivoergonomisia voimavaroja, joita tarvitaan aivoterveyden edistämiseen yksilön terveellisten elämäntapojen kuten liikunnan, ravitsemuksen ja palauttavan unen ohella. Monella eri tasolla tapahtuvat teot aivoterveyden hyväksi heijastuvat niin yksilöiden hyvinvointiin kuin organisaatioiden tuottavuuteen.

Uusia osaajia työelämän tarpeisiin kouluttava ammattikorkeakoulu toimii keskeisessä roolissa myös muiden aivoterveyttä tukevien terveyden lukutaitoisten organisaatioiden kehittämisessä. On tärkeää kouluttaa esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on laaja-alaista terveyden lukutaidon ja aivoterveyden edistämisen osaamista. He rakentavat osaamisellaan terveyden lukutaitoisia sosiaali- ja

terveydenhuollon organisaatioita, jotka pystyvät tukemaan kansalaisten terveyden lukutaitoa ja edistämään aivoterveyttä. SeAMKissa panostetaan aivoterveysasioiden oppimiseen ja parhaillaan käynnissä olevien terveyden lukutaitoon liittyvien TKI-hankkeiden, Skills4HL ja IDEAHL, myös tämän aiheen osaaminen entisestään vahvistuu. SeAMKin tarjonnassa on opintojaksoja terveyden lukutaidon ja aivoterveyden edistämisestä ja uusia teemaan liittyviä opintojaksoja on tulossa lukuvuoden 2023–2024 aikana. Molempien ilmiöiden ollessa moniulotteisia, tarvitaan monialaista osaamista ja yhteistyötä, jotta kaikki aivoterveyden edistämiseen liittyvä potentiaali saadaan käyttöön. Toteutetaan yhdessä kansallisen aivoterveysohjelman mukaisesti tekoja inhimillisesti kestävän, aivoterveyttä tukevan yhteiskunnan rakentumiseksi. Aivot tarvitsevat toisia aivoja!

Katri Turunen
TtT, yliopettaja
SeAMK

Lähteet:

Aejmelaeus, R., Hartikainen, K., Kalla, K., Keltto, T., Korkeila, J., Larivaara M. ym. (2022). *Kansallinen aivoterveysohjelma*. https://www.aivoliitto.fi/aivoliitto-ry/kansallinen-aivoterveysohjelma/#35041810

Duodecim & Suomen Akatemia. (2020). Aivot ja mieli. Konsensus 2020. https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf

Edmondson, A.C., & Lei, Z. (2014). Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 1, 23-43. Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Orgpsych-031413-091305

Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2023). Miten Suomi voi? –tutkimustulokset 9.3.2023. Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoteen 2022 mennessä. Työterveyslaitos. https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi

Kelasto. Sairauspäivärahojen saajat ja maksetut etuudet. https://tietotarjotin.kela.fi/tilastodata/2051231/tilastotietokanta-kelasto

Samtani, S., Mahalingam, G., Lam, B.C.P., Lipnicki, D.M., Lima-Costa, M.F., Blay, S.L. ym. (2022). Associations between social connections and cognition: a global collaborative individual participant data meta-analysis. Lancet Healthy Longev, 3(11), e740-e753. doi: 10.1016/S2666-7568(22)00199-4.

O'donovan, R. & Mcauliffe, E (2020). A systematic review of factors that enable psychological safety in healthcare teams. Int J Qual Health Care, 32(4), 240-250. doi: 10.1093/intqhc/mzaa025. PMID: 32232323.

Dutton, J.E, Workman, K.M, Hardin, A.E. (2014). Compassion at Work. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 1, 277-304. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091221

Pelikan, J.M. (2019). Health-literate healthcare organizations. Teoksessa Okan O, Bauer U, Levin-Zamir D, Sorensen K. (toim.) International Handbook of Health Literacy – Research, Practice and Policy across the

Life-Span. Policy Press, s. 539-554.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H.; (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12, 80. doi: 10.1186/1471-2458-12-80.

THL. FINGER-toimintamalli. (2022). https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030.

WHO. (2022). Optimizing brain health across the life course: WHO position paper. Geneva: World Health Organization. https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/