

Identiteetin kehitys jatkuu nykyisin pitkälle aikuisuuteen

KM Päivi Fadjukoff seurasi väitöstutkimuksensa yksilöllisen identiteetin kehitystä varhaisaikuisuudesta keski-ikään. Identiteetin jatkuva aktiivinen työstäminen myös aikuisena on tullut yhä tärkeämmäksi yhteiskunnallisen murroksen myötä.

Jälkmodernille yhteiskunnallemme on tyypillistä yksilöllisyyden ja yksilön omien valintojen korostaminen, arvojen suhteellisuus ja sosiaalisten systeemien mureneminen ja uudelleen organisoituminen. Tällainen toimintaympäristö on identiteetin muodostamisen kannalta aiempaa vaativampi. Esimerkiksi lyhytaikaisten työsuhteiden vaihtuminen, läpi elämän kestävä opiskelu, muutot, parisuhteiden kariutuminen tai uusperheen perustaminen, siistävät omien arvojen, valintojen ja sitoutumisen, siis identiteetin jatkuvaa pohdintaa, Fadjukoff kertoo.

Identiteetin vahvistuessa ihmiselle kasvaa varmuus siitä, että hän pyrkii ja kykenee saavuttamaan järjestyksen ja tarkoituksen elämäänsä. Omakohtaisesti pohdinnan, kokeilujen ja identiteettikriisinkin kautta saavutettu identiteetti on osoitettu kypsimmäksi ja vahvimaksi identiteetin tasoksi. Perheestä tai muusta taustayhteisöstä tuttuihin näkemyksiin ja normeihin tukeutuva identiteetti voi olla vahva, mutta antaa itse rakennettua identiteettiä heikommalla edellytyksellä selviytyä elämän yllättävistä muutostilanteista.

Jyväskylän yliopistossa tehty tutkimus perustuu professori **Lea Pulkkinen** käynnistämään yli kolmikymmenvuotiseen Lapsesta aikuiseksi –pitkittäistutkimukseen.

Nykynuoret tupakoivat vähemmän ja ovat entistä raittiimpia

2000-luvun alun ponnistukset nuorten terveyden edistämiseksi näyttävät tuottaneen tulosta. Tupakointia kokeillaan yhä vanhempana ja myös päivittäinen tupakointi aloitetaan vanhemmassa iässä kuin aikaisemmin. Raittius lisääntyy 12-16-vuotiaiden keskuudessa ja humalajuominen vähenee 18-vuotiaita lukuun ottamatta. Tämä käy ilmi Tampereen yliopiston toteuttamasta Nuorten terveystapatutkimuksen kyselystä, johon vastasi 5 840 iältään 12-18-vuotiasta nuorta keväällä 2007.

Terveysvalmentaja pitkäaikaissairaille

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä on käynnistänyt vuoden 2009 asti ulottuvan kokeilun, jonka aikana noin 2000 pitkäaikaissairauksista kärsivää kansalaista saa henkilökohtaisen terveysvalmentajan. Tavoitteena on kehittää terveysvalmennuksesta valtakunnallinen pitkäaikaissairauksien hoidon malli. Terveysvalmennus- eli Terva-ohjelmaan kutsutaan tyypin II diabetekseen, sydämen vajaatoimintaan ja sepelvaltimotautiin sairastuneita potilaita. Osallistujaa autetaan ymmärtämään paremmin sairautensa syitä, tunnistamaan oireita ja toimimaan oireiden edellyttämällä tavalla. Valmentajan avulla potilas tiedostaa, miten muutokset toiminta- ja elintavoissa voivat edistää omaa hyvinvointia ja terveyttä. Terveysvalmentajat ovat kokeneita sairaanhoitajia tai terveydenhoitajia, jotka on lisäksi koulutettu tekemään uudenlaista yhteistyötä pitkäaikaissairauksia sairastavien potilaiden kanssa.

NAPRA-REHAB

Helping people

Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lanneruet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen sekä selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



The Original McKenzie lannerulla
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalle ja nojatuolissa istuttaessa.



The Original McKenzie minirulla
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



The Original McKenzie lannerutuku
Lannerutuku vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänoja, kuten konnitorituoleissa autonistuinissa sekä ruokapöydän tuoleissa.



Linnex-linimenttipuikko
Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätettyä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme
www.napra-rehab.fi
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy
Kuskgränden 3
64203 Närpiö

www.napra-rehab.fi 06-2243 622