

# Salutogenees – uus paradigma rahvatervises

Anu Kasmel – TÜ tervishoiu instituut

**Võtmesõnad:** salutogenees, rahva tervis, tervise areng

**Artiklis antakse ülevaade salutogeneesi kontseptsioonist ja selle tõenduspõhisest rakendusvõimalusest rahvastiku tervise arendusel. Tutvustatakse salutogeneetilist lähenemist tervise kontseptsioonile ning selle erinevusi patogeneesi mõistest ja biomeditsiinilisest lähenemisest. Rahvatervise arenduse protsessides kasutab noor teadus salutoloogia erinevate teadusvaldkondade teooriaid, mudeleid ja filosoofiat – alates positiivistlikust paradigmat kuni konstruktivistliku paradigmani. Salutogeneetilised protsessid võtavad arvesse tausta, milles indiviid või grupp paikneb, ning püüavad saavutada muutusi koherentsusetunnetuses, st võimelisuses mõista olukorda, tunnetada seda tähendusrikkana ja suurendada probleemilahenduse suutlikkust. Koherentsusetunnetuse kujundamist gruppides/kogukonnas on võimalik tervist edendavatel eesmärkidel võimestumise strateegiatega planeeritult arendada.**

Inimorganismi areng on kompleksne ja tüslik: embrüo- ja lootestaadiumist alates kogu elu jooksul püüab ta pideva eneseregulatsiooni abil kohaneda riskirikkas keskkonnas, jõudes lõpuks ikkagi välja desintegratsiooni ja surmani (1). Traditsiooniline meditsiin on primaarselt huvitunud desintegratsioo-

ni esile kutsuvatest patogeneetilistest protsessidest ning uurinud haiguste põhjusi ja kujunemisi. Organismi eksisteerimiseks ja tervena püsimiseks toimivad aga ka teised protsessid, mis desintegratsiooni aeglustavad ning tervist ja elukvaliteeti oluliselt parandavad. Meedikutele mõnevõrra võõram, kuid iseenest loogilisem protsess on salutogenees, mis otsib ja uurib tervise mõjureid ning kujunemist. Soovides saavutada rahvastiku tervises muutusi, on preventiivne lähenemine, mis põhineb biomeditsiinilisel paradigmat, osutunud vähetõhusaks, sageli isegi mittetulemuslikuks. Salutogeneesi kontseptsioon aga, mis põhineb sotsiaal-ökoloogilisel paradigmat, on osutunud efektiivsemaks (2).

Salutogeneesi mõiste tõi nüüdisaegsesse terviseteadusesse esimest korda Ameerika-Iisraeli meditsiinitsioloog Aaron Antonovski (1923–1994) ca 30 aastat tagasi (3, 4). Salutogeneesi ehk tervise arengu termin tuleneb ladinakeelsetest sõnadest *salus*, mis tähendab heaolu ja tervist, ning *genesis*, mis märgib arengut. Teadus, mis uurib salutogeneetilisi protsesse ehk tervise arengut, on saanud tuntuks kui salutoloogia (3).

Viimase veerandsajandiga on salutogenees muutunud rahvatervise valdkonnas arvestatavaks kontseptsiooniks – teadusajakirjades on ilmunud salutogeneesi teemal tuhandeid artikleid. Salutogeneetiliste protsesside uuringutes küsime, miks teatud inimene, rühm, kogukond ja/või ühiskond on terve; mis on need põhjused, mis mõjutavad tervise arengut. Patogenees ja salutogenees ei ole otseselt vastandlikud kontseptsioonid.

Antonovski käsitleb haiguse ja tervise suhet pigem kui muutuvat fenomeni – inimesed võivad olla rohkem või vähem terved ning rohkem või vähem haiged. Tervis ei ole mitte stabiilne tasakaaluseisund, vaid pigem ebastabiilne, paljude mõjurite koostoimel pidevalt muutuv, aktiivne ja dünaamiline seisund haiguse ja tervise vahel. Salutogeneesi kontseptsiooni ilu seisneb dünaamilises ja paindlikus lähenemises ning järjepüsivas kesken-dumises suutlikkusele toime tulla (5).

Salutogeneetilised protsessid on kompleksed, kuna inimorganism on kompleksne. Vajadus salutogeneetiliste mehhanismide järele algab kohe viljastumise järel ja jätkub kogu arengu perioodil. Subtsellulaarsel tasandil toimivad geneetilised mõjurid, organismi tasandil tegutsevad homeostaatilised süsteemid – närvi- ja endokriinsüsteem. Immuunsüsteem reageerib nii ekso- kui endogeensetele tervisemõjuritele. Eksogeensed mõjurid ehk taust, milles inimene elab – kultuurikeskkond, füüsiline keskkond, sotsiaal- ja poliitikasfäär – mõjutavad indiviidi psüühikat, valikuid ja probleemilahenduse võimalusi, mis omakorda mõjutavad immuunsüsteemi. Salutogenees keskendub ressurssidele, mis on indiviidil, grupil ja/või ühiskonnal olemas, et säilitada ja laiendada tervise arengule suunatud protsesse, erinevalt patogeneesist, mis keskendub haiguste sümptomitele (3).

Salutogeneesi protsessi peamised komponendid on indiviidi või grupi orientatsioon probleemilahendusele ning nende suutlikkus kasutada olemasolevaid ressursse (4). Suutlikkust hoomata tausta, milles indiviid või grupp paikneb, ja kasutada olemasolevaid ressursse, nimetas Antonovski koherentsusetunnetuseks (*sense of coherence*, SOC), mis on kombinatsioon inimeste võimelisusest mõista olukorda, milles nad on, leida tähendus oma tegevustele ja ka olla suutlik oma tegevusi ellu viima. Mõistetavuse all mõeldakse indiviidile osaks saavate sisemiste ja väliste mõjude tunnetamise ulatust – vastuvõetud info selgust. Indiviid, kelle koherentsusetunnetus on kõrge, eeldab, et sisemised

ja välised mõjud, mis talle osaks saavad, on prognoositavad, korrapärased ja selged. Tähenduslikkuse all mõeldakse indiviidi tunnetuse ulatust, mil määral elul on emotsionaalselt mõtet tema jaoks, ning seda, et probleemid ja elu nõuded on väärt investeeringuks, energia panustamist ning pühendumist. Elu nõudeid nähakse pigem väljakutsetena kui koormatusena. Suutlikkuse all mõeldakse indiviidi nende ressursside olemasolu tunnetuse ulatust, mis on indiviidi käsutuses olemas ning millest piisab sisemiste ja väliste mõjutustega toimetulekuks, s.t mille üle on indiviidil kontroll (3).

Antonovski kasutab salutogeneesi ja patogeneesi mõistete illustreerimiseks mägi-jõe näidet. Tema kirjelduses patogeneesi kontseptsioon käsitleb vahutavast mägiijöest inimese päästmise viise, pööramata tähelepanu sellele, kuidas inimesed jõkke sattusid ja miks nad ei oska paremini ujuda (6). Tervisedenduse vaatevinklist jääb mulje, et inimesed hüppasid vette oma vabast tahtest, hoolimata oma olematust ujumisoskusest. Antonovski kirjeldab salutogeneesi järgmiselt: "... mu fundamentaalses filosoofilises ettekujutuses on jõgi kui eluvool. Keegi ei jaluta selle kallastel turvaliselt. Veelgi enam, mulle on selge, et jõgi on suures osas reostunud nii kujundlikult kui ka tegelikult. Jõgi võib hargneda. Mõned harud võivad olla rahuliku vooluga, mõned aga kärestikulised. Eluvoolu satuvad inimesed. Pole oluline, millise taustaga, kas erineva ajaloo-, sotsiaal-kultuurilise taustaga või erinevast füüsilisest keskkonnast. Kogu mu töö on pühendatud vastuse otsimisele küsimusele: millest tuleneb nende võimelisus selles voolus hästi ujuda" (4).

Salutogeneesi mudeli järgi peavad koherentsusetunde saavutamiseks olema inimesel, rühmal, kogukonnal ja ühiskonnal olemas üldised vastupanuressursid ehk suutlikkusressursid, mida aitavad kujundada haridus, sotsiaalne toetus, finantsid, kultuur, suhtumised, uskumused ja paljud teised tervist soodsalt mõjutavad tegurid. Üldised vastupanuressursid on nii genee-

tilised ja konstitutsionaalsed, psühhosotsiaalsed kui ka materiaalsed, teadmised/intelligents, toimetulekustrateegiate oskused, sotsiaalne toetus, sidemed, pühendumus, kultuuriline stabiilsus, religioon/filosoofia/kunst ja orientatsioon tervisearengule (7). Mil määral vastupanuressursidest piisab, sõltub inimese/grupi/kogukonna koherentsuse tundest. Kui see on madal, ei pruugi vastupanuressursid kasutust leida. Vastupanuressursid mõjutavad stressitegureid ja pingeseisundit. Kui toimetulek stressiga on edukas, kaldub tervise-haiguse tasakaal tervise kasuks ning suurenevad ka vastupanuressursid. Ebaõnnestumine stressiga toimetulekus põhjustab aga tervise-haiguse

tasakaalu nihkumise haiguse kasuks. Kõrge koherentsusetunnetus ehk suutlikkus muutustega toime tulla on selges korrelatsioonis nii füüsilise kui ka vaimse tervisega, elukvaliteediga ja heaoluga (8).

Koherentsusetunnetus indiviidi tasandil areneb kogu elu jooksul ja kõige olulisemalt esimestel eluaastatel, kui omandatakse peamised eluoskused. Koherentsusetunnetus gruppides/kogukonnas on muutuv ning seda on võimalik ühiskonnas planeeritult arendada, rakendades indiviidide, gruppide ja/või kogukondade võimestamise strateegiaid (2).

*akasmel@health.sdu.dk*

## KIRJANDUS

1. Charlton BC. A new science of health: salutology and the evolutionary perspective. *QJMed* 1996;89:233–6.
2. Wallerstein N. What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.
3. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco: Jossey-Bass; 1979.
4. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
5. Lindström B, Eriksson M. Professor Aaron Antonovsky (1923–1994): The father of the salutogenesis. *J Epidemiol Community Health* 2005;59:511.
6. Kasmel A, Lipand A. Tervisedenduse teooria ja praktika. Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Eesti Tervisedenduse Ühing; 2007.
7. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med* 1993;36:725–33.
8. Kivimäki M, Feldt T, Vahtera J, et al. Sense of coherence and health: evidence from two cross-lagged longitudinal samples. *Soc Sci Med* 2000;50:583–97.

## SUMMARY

### Salutogenesis – a new paradigm in public health

Traditional medicine is primarily interested in pathogenetic processes in the human body. A more logical process, although still somewhat unfamiliar for the medical personnel, is salutogenesis, which seeks causes of health development. Salutogenesis theories reject the traditional medical model of dichotomy separating health and illness. Health is

understood as an active and constantly changing situation caused by a myriad of determinants. The main component of salutogenesis is human orientation towards problem solving and capacity to utilize existing resources. Individuals and societies can shape the sense of coherence by applying empowerment strategies.