

## KLINISEN KÄYTTÄYTYMISLÄÄKETIETEEN JA TERVEYSPSYKOLOGIAN KOULUTUSOHJELMA

TAMPEREEN YLIOPISTON TÄYDENNYSKOULUTUSKESKUS 2010

### MITÄ KÄYTTÄYTYMISLÄÄKETIEDE ON?

- ✚ Käyttäytymislääketiede on moni- ja poikkitieteinen tutkimusalue, johon kuuluvat ne osat biolääketieteistä, yhteiskunta-, käyttäytymis- ja kulttuuritieteistä, jotka liittyvät käyttäytymisen eli hermoston välittämien reaktioiden ja elintapojen kautta hyvinvointiin, terveyteen tai sairauteen. Käyttäytymislääketiede on eräässä mielessä näiden tieteiden pienin yhteinen nimittäjä. Käyttäytyminen on biologisia ja ympäristötapahtumia yhdistävä lenkki. Kliininen terveystieteologia on käyttäytymislääketieteen osa, sen tärkein erilaisiin käytännön hoitomenetelmiin liittyvä osa.
- ✚ Käyttäytymislääketieteessä tutkitaan lyhyesti sanottuna sitä, *miten se, miten ihminen elää, vaikuttaa hänen terveyteensä ja sairauteensa*. Siihen kuuluvat ihmisen psykologiset reagoitavat ja elintavat sekä sosiaalisen ympäristön vaikutus (käyttäytymisen kautta) hänen terveyteensä ja sairauteensa. Käyttäytymislääketiede auttaa siis ymmärtämään, miksi ihmiset säilyvät terveenä, sairastuvat tai paranevat siinä määrin kuin nämä asiat liittyvät heidän omiin reaktioihinsa tai valintoihinsa.
- ✚ Käyttäytymislääketiede liittyy arviolta ainakin puoleen niistä tekijöistä, jotka liittyvät terveyteen, sairauteen tai niiden hoitoon.
- ✚ Käyttäytymislääketieteessä – kuten muussakin hoidossa – korostetaan nykyisin tutkimusnäyttöön perustuvia menetelmiä. Käyttäytymislääketiede on voimakkaasti kehittyvä tieteenalue, jonka sovellukset laajenevat koko ajan uusille alueille.
- ✚ Yhdysvalloissa ja monissa muissa kehittyneissä maissa kliininen käyttäytymislääketiede ja terveystieteologia tarjoavat yhä enemmän työ- ja tutkimusmahdollisuuksia – se on tässäkin mielessä kasvava tieteenala.
- ✚ Käyttäytymislääketiede laajentaa huomattavasti ihmisen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Se lisää ihmisten itsehallintaa ja itsesäätelyä sekä tasa-arvoa antamalla välineitä ihmisten omaan käyttöön heidän terveen elämänsä palvelukseen.
- ✚ *Kliininen* käyttäytymislääketiede ja terveystieteologia käsittelevät suoraan asiakas- tai potilaskontaktiin liittyviä tekijöitä.

## KOULUTUSOHJELMAN PÄÄALUEET:

- ✚ Johdanto kliiniseen käyttäytymislääketieteeseen ja terveystieteisiin
- ✚ Yleinen käyttäytymislääketieteen teoria: oppimisen ja käyttäytymisen suhde terveyteen ja sairauteen – tunteiden, ajatusten ja toimintamallien lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutukset ihmisen fysiologiaan ja hyvinvointiin
- ✚ Kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden arviointi- ja tutkimusmenetelmät (toimenpiteiden perustan luominen)
- ✚ Käyttäytymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden yksilö- ja ryhmäpohjaiset muutos- ja hoitomenetelmät
- ✚ Yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vaikutukset terveyteen ja sairauteen; yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vaikutuskanavat ja muutosmenetelmät
- ✚ Fysiologiset systeemit ja niihin liittyvät ongelmat, häiriöt ja sairaudet sekä niiden hoito kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden menetelmin; näistä tarkemmin seuraavassa
- ✚ Käyttäytymislääketieteeseen liittyvät eettiset kysymykset
- ✚ Käytännön harjoitukset ja työnohjaus (menetelmäopetuksen ja eri aihealueiden yhteydessä, omien asiakastapausten käsittely)

## KOULUTUSOHJELMASSA KÄSITELLÄÄN MYÖS SEURAAVIA ALUEITA:

- ✚ Häiriöihin, vammoihin, ja sairauksiin liittyvän pelon, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja vihaisuuden sekä muiden emotionaalisten ongelmien hoito
- ✚ Terveystieteiden ja sairastumisen ennaltaehkäisy, stressin hoito
- ✚ Lasten kasvatuksen, opetuksen ja kehityksen suhde terveyteen ja hyvinvointiin; käyttäytymispediatria
- ✚ Naisten, nuorten ja vähemmistö- ja erityisryhmien ongelmat ja sairaudet ja niihin liittyvät toimenpiteet
- ✚ Sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen tuen merkitys terveydelle ja kuntoutumiselle, sosiaalityö
- ✚ Työturvallisuus ja –suojelu, liikenneturva, turvallisuus kodissa: onnettomuuksien ja vammautumisen ennaltaehkäisy
- ✚ Uni- ja nukkumisongelmat
- ✚ Päihteiden ja nautintoaineiden vaikutukset ja väärinkäytön hoito
- ✚ Hammaslääketiede ja käyttäytymislääketiede
- ✚ Käyttäytymisgerontologia ja ikääntyvien hoito
- ✚ Käyttäytymisfarmakologia ja käyttäytymisinterventioiden integrointi lääke- ja kirurgiseen hoitoon

## KOULUTUSOHJELMAN PÄÄALUEIDEN SISÄLTÖ (Tärkeimpiä esimerkkejä aiheista, joita koulutuksessa käsitellään):

- ✚ Johdanto kliiniseen käyttäytymislääketieteeseen ja terveystieteeseen
  - Mitä käyttäytymislääketiede on? Miksi sitä tarvitaan?
- ✚ Yleinen teoria: oppimisen ja käyttäytymisen suhde terveyteen ja sairauteen – tunteiden, ajatusten ja toimintamallien lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutukset
  - Ehdollistumisprosessit (erilaisten farmakologisten, fysiologisten ja emotionaalisten tilojen yhteydessä) ja säännönohjaama käyttäytyminen, käyttäytymisen vahvistuminen ja motivaatio, asenteet ja käyttäytymisen muuttaminen; emotionaalisten ja käyttäytymisen suhde patofysiologisiin prosesseihin, emotionaalinen ja fysiologinen reaktiivisuus ja terveyden vaaratekijät, elintapojen syntyminen, ylläpysyminen ja muuttuminen
- ✚ Kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden arviointi- ja tutkimusmenetelmät
  - Tärkeimmät kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden arviointi- ja tutkimusmenetelmät: itsehavainnointi ja päiväkirjat, psykometriset mittarit, haastattelut, havainnointi, fysiologiset mittaukset (ihon konduktanssi, EKG, EEG, EMG, syke, verenpaine, liikkemat, energian kulutuksen mitat), kääntökoneet ja kännykät
- ✚ Käyttäytymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden yksilö- ja ryhmäpohjaiset hoito- ja muutosmenetelmät; sairaaloissa ja terveyskeskuksissa työskentely
  - Kliinisen terveystieteiden ja psykoterapian yhteiset hoitomenetelmät; käyttäytymisanalyttiset interventiomethodit; biopalaute; liikunta- ja ravitsemusinterventiot; kestävyuden ja työkyvyn parantaminen
- ✚ Yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vaikutukset terveyteen ja sairauteen; yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vaikutuskanavat ja muutosmenetelmät; terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen
  - Kansanterveystieteen ja kliinisen epidemiologian tutkimus- ja hoitomenetelmät
- ✚ Käytännön harjoitukset ja työnohjaus
  - Ongelmakäyttäytymisen tai parannuskohteenä olevan käyttäytymisen arviointi ja mittaaminen ja analyysi sekä ongelmallisten fysiologisten reaktioiden mittaaminen; tavoitteiden määrittely; hoito- ja muutosmenetelmien valinta ja harjoittelu opetuksen yhteydessä; kuvattujen ja simuloitujen asiakastapausten arviointi ja käyttäytymisen muutos ja hoito eri aihealueiden yhteydessä; ongelmalähtöinen opetus ja harjoittelu

## ✚ Fysiologiset systeemit ja niihin liittyvät ongelmat, häiriöt ja sairaudet sekä niiden ja niihin liittyvien vaaratekijöiden hoito kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden menetelmin

- Yleinen katsaus anatomiaan, fysiologiaan ja fysiologisiin systeemeihin
- Sydän- ja verenkiertoelimistö: kohonnut verenpaine ja verenpainereaktiivisuus, sydän- ja verisuonisairaudet (esim. sepelvaltimotauti, sydäninfarkti, rytmihäiriöt, aivoverenvuoto) ja niiden vaaratekijät (esim. korkea kolesteroli)
- Keuhkot ja hengitys: astma, muut keuhkosairaudet, tupakointiin liittyvät ongelmat ja sairaudet
- Nenä-, suu-, nielu ja ruoansulatusjärjestelmä: syömiseen liittyvät ongelmat, syömishäiriöt, liikalihavuus, vatsaongelmat ja –sairaudet, krooninen oksentelu; bariatriseen kirurgiaan liittyvät arvioinnit ja ongelmat sekä hoitotoimenpiteet
- Immunologinen järjestelmä: immuunikato, syöpäsairaudet
- Muut krooniset sairaudet ja tilat: diabetes, krooniset kipuongelmat, päänsäryt, krooniset degeneratiiviset sairaudet; kirurgisten toimenpiteiden komplikaatioiden vähentäminen
- Tuki- ja liikuntaelimistö: vammat yleisesti, selkäydinvammat, CP-vammat, reuma, luukato, halvaukset, dystonia
- Aivot ja keskushermosto, neurologiset ilmiöt: autonomisen hermoston ja sen tasapainon merkitys, neurologiset häiriöt ja sairaudet, epilepsia, aivovammat
- Sukupuolisuus ja siihen liittyvät reaktiot; rakkauden fysiologia ja sen ongelmat sekä poikkeavuudet ja sairaudet; tarttuvat sairaudet ja turvaseksi
- Iho ja sen reaktiot: ihosairaudet ja niiden hoito; ulkonäköön liittyvät ongelmat
- Verbaalinen (kielellinen) reaktiojärjestelmä: sairauksiin liittyvät kielen ongelmat – lukemiseen, kirjoittamiseen ja puhumiseen liittyvät ongelmat
- Elintoimintojen hallintaan liittyvät ongelmat ja sairaudet (esim. virtsanpidätykseen ja ulostamiseen liittyvät ongelmat)
- Silmät ja näkö: visuaaliset reaktiot, pupillien reaktiot, silmänliikkeiden ja näön merkitys, näköön liittyvät vaaratekijät, sokeus
- Kuulo ja siihen liittyvät reaktiot: tinnitus, kuurous

## ✚ Käyttäytymislääketieteeseen liittyvät eettiset kysymykset

- Eettiset kysymykset: Missä määrin ihmiset voivat olla vastuussa sairauksistaan? Miten sairauksien vaaratekijöistä pitäisi kertoa? Miten ihmisten käyttäytymiseen saa vaikuttaa? Pakkohoito? Eutanasia?

## KOULUTUSOHJELMAN MUIDEN ALUEIDEN SISÄLTÖ (liittyä osittain pääalueisiin; tärkeimpiä esimerkkejä):

- ✚ Vammoihin, häiriöihin ja sairauksiin liittyvän pelon, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja vihaisuuden sekä muiden emootioiden hoito
  - Mielenterveyden tautiluokituksissa olevien fyysiseen sairauteen liittyvien emootio-ongelmien hoito –ruumiillisten häiriöiden aiheuttamat emotionaaliset häiriöt
- ✚ Lasten kasvatuksen, opetuksen ja kehityksen suhde terveyteen ja hyvinvointiin; käyttäytymispediatria
  - Lasten kasvatus, opetus ja ongelmat terveyden kannalta; käyttäytymispediatria
- ✚ Naisten, nuorten, vähemmistöryhmien ja muiden erityisryhmien häiriöt ja sairaudet ja niihin liittyvät toimenpiteet
  - Raskauteen ja synnytykseen liittyvät pelot, kuukautiskivut; erityisryhmien terveyden vaaratekijät ja sairaudet
- ✚ Sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen tuen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, sosiaalityö
  - Sosiaalisen tuen merkitys terveydenhoidossa, sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa
- ✚ Työturvallisuus ja –suojelu, liikenneturva, turvallisuus kodissa: onnettomuuksien ja vammautumisen ennaltaehkäisy
  - 50 työturvallisuusperiaatetta; lasten, nuorten ja muiden riskiryhmien onnettomuuksien ennaltaehkäisy
- ✚ Päihteiden ja muiden nautintoaineiden väärinkäytön hoito muiden terveysongelmien yhteydessä
  - Mini-interventio, yhteisövahvistukseen perustuvat interventiot, motivointihaastattelu, hyväksymis- ja omistautumisterapia
- ✚ Hammaslääketiede ja käyttäytymislääketiede
  - Hammashoitopelot, hammashygieniaan liittyvät ongelmat, bruksismi ja muut purentaongelmat, leukakirurgiaan liittyvät ongelmat
- ✚ Käyttäytymisgerontologia ja ikääntyvien hoito
  - Ikääntyvien kuntoutus ja fyysisen kunnon kohottaminen, dementiaiden hoito, muiden muisti- ja kognitiivisten häiriöiden hoito ja itseohjautuvuuden parantaminen
- ✚ Käyttäytymisfarmakologia ja käyttäytymisinterventioiden integrointi lääke- ja kirurgiseen hoitoon
  - Lääkehoitoyhteistyö eri ammattiryhmien välillä; (kirurgisiin) toimenpiteisiin valmistautuminen ja pelkojen vähentäminen

## MIKSI HAKEA KÄYTTÄYTYMISLÄÄKETIETEEN JA KLIINISEN TERVEYSPSYKOLOGIAN KOULUTUSOHJELMAAN?

- ✚ Monet ihmiset arvioivat terveyden kaikkein tärkeimmäksi asiaksi elämässä (koska se on kaiken muun elämisen perusta), mutta harvat yhteiskunta-, kasvat- ja käyttäytymistieteilijät opiskelevat terveyteen liittyviä asioita ja niiden tutkimusta, vaikka mahdollisuudet vaikuttaa omaan ja muiden terveyteen ovat erittäin suuret.
- ✚ Opit ymmärtämään ja analysoimaan terveyteen ja sairauteen liittyvää inhimillistä käyttäytymistä laajasti ja vaikuttamaan siihen liittyviin psykologisiin ja sosiaalisiin prosesseihin.
- ✚ Saat koulutuksen näyttöön perustuvista terveyteen ja sairauteen liittyvän käyttäytymisen mittaus-, muutos- ja hoitomenetelmistä, jotka kehittyvät koko ajan.
- ✚ Opit soveltamaan sairauteen ja terveyteen liittyviin asioihin myös paljon niitä menetelmiä, jotka ovat samoja käyttäytymislääketieteessä ja psykoterapiassa.
- ✚ Opit soveltamaan tietojasi ja taitojasi omaan työhösi, harrastuksiisi ja myös yksityiselämäsi.
- ✚ Saat paljon yleistietoa terveydestä ja sairaudesta ja niiden suhteesta ihmisen omaan elämiseen
- ✚ Sinun on mahdollista aloittaa toiminta ammatinharjoittajana tai yrittäjänä koulutuksen sovellusalueella, kun olet aikaisemmin suorittanut terveydenhuollon ammattitutkinnon.

# KLIINISEN KÄYTTÄYTYMISLÄÄKETIETEEN JA TERVEYSPSYKOLOGIAN KOULUTUSOHJELMA

TAMPEREEN YLIOPISTON TÄYDENNYSKOULUTUSKESKUS 2010

## KOULUTUSOHJELMAN LAAJUUS JA LUONNE

Käyttätymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden koulutusohjelma on laaja-alainen ja yleispätevä terveydenhuollon koulutusohjelma. Siinä käsitellään suoraan asiakas- tai potilaskontaktiin liittyviä tekijöitä. Erikoisalueet muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden: jokaisella erikoisalueella sovelletaan oppimis- ja kognitiivisen psykologiaan kuuluvaa yleistä analyysi- ja hoitomallia, minkä lisäksi suurin osa sovelluseriaaiteista ja menetelmistä on yhteisiä kaikille alueille. Ohjelmassa käydään läpi käyttätymislääketieteen erikoisalueiden tärkeimmät empiiriset erityistiedot, ongelmakäsitykset ja hoitomenetelmät. Samalla kuitenkin kerrataan ja syvennetään yleisten ja olennaisimpien analyysi- ja hoitomenetelmien ymmärrystä ja hallintaa. Käytännön harjoitukset ja työnohjaus kattavat merkittävän osan koko koulutusohjelmasta. Niissä osallistujien omia erikoisalueita ja omia sovellustapauksia käydään läpi koko koulutusohjelman ajan ohjaten ja ongelmalähtöisesti analysoiden ja suunnitellen. Näin osallistujien oma työ- ja erikoisalue painottuvat koulutusohjelmassa. He saavat konkreettisia välineitä omille erikoisaloilleen ja omaan työhönsä.

Koulutusohjelma on suunniteltu siten, että se antaa hyvät valmiudet ymmärtää, analysoida ja hoitaa myös vaikeita ja laaja-alaisesti elämään vaikuttavia käyttätymislääketieteen ongelmatilanteita, usein intensiivistä kuntoutusta vaativia terveyden ja hyvinvoinnin vaaratekijöitä, ongelmia, vammoja ja sairauksia. Esimerkkejä näistä ovat erilaisten kuntoutus- ja hoitolaitosten asiakkaiden elämäntilanteet, elämän vaatimuksiin ja suoritustilanteisiin sopeutuminen ja itse terveydenhuollon organisaatioiden toimivuusongelmat. Niiden lisäksi vammautuminen (esim. aivovammat), krooniset sairaudet (esim. diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, immuunikato, krooninen kipu), mielenterveysongelmat, muistihäiriöt, terveyttä ja turvallisuutta uhkaavat vaarat, kokonaisvaltaista harjoittelua ja panostusta vaativat suoritukset (esim. fysioterapia) vaativat laajaa tietoa eri elämänalueilta. Siksi käyttätymislääketieteen koulutusohjelma sivuaa useita tärkeitä elämänalueita.

## USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

*Mikä on käyttätymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden koulutuksen tarkoitus?*

Käyttätymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden koulutusohjelman tarkoituksena on ennaltaehkäisy, kuntoutuksen, hoitotoiminnan parantaminen. Siihen halutaan vaikuttaa antamalla korkeatasoista, tieteelliseen näyttöön perustuvien menetelmien opetusta, jotta koulutuksen käyneet voivat soveltaa näitä taitojaan ja tietojaan laajasti omilla työpaikoillaan, omissa yhteisöissään ja elämässään. Koulutus tukee paikallista ammattityöskentelyä koulutukseen osallistujien omilla ammattialueilla ja työpaikoilla. Tähän liittyy konkreettinen harjoittelu koulutuksessa ja työpaikoilla perusteellisen teoriaymmärryksen hankkimisen lisäksi.

*Mitä alueita koulutusohjelma koskee?*

Ensi kertaa Suomessa järjestetään nyt laaja-alainen *kliinisen* käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden ammatillinen täydennyskoulutusohjelma, joka on tarkoitettu kasvatus-, sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Koulutus toteutetaan moniammatillisena opiskeluna periaatteessa mahdollistaen kliinisen käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden alan työn kaikilla terveydenhuollon alueilla, mutta *erityisesti monenlaisessa kuntoutuksessa, sairaan- ja terveydenhoidossa ja psykoterapiassa.*

*Mille ammattiryhmille koulutusohjelma sopii?*

Koulutusohjelma sopii psykologeille, terveyden- ja sairaanhoitajille, toimintaterapeuteille, psykoterapeuteille, monien muiden alojen terapeuteille ja ohjaajille, sosiaalityöntekijöille, lääkäreille, hammaslääkäreille, terveystieteiden opettajille, työsuojeluvaltuutetuille, omaishoitajille, urheiluvalmentajille jne. Se tarjoaa mainion tilaisuuden oman ammattitaidon parantamiseen ja työkalujen hankkimiseen omiin työtehtäviin kaikille niille ammattialoille, joilla työtehtäviin kuuluu terveydenhoito, sairauksien ja vammautumisen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus sekä niiden tutkimus.

*Minkälaisille työpaikoille ja minkälaisiin konteksteihin koulutus sopii?*

Työpaikkoja, joissa käyttäytymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden tietoa ja taitoa voidaan erityisesti soveltaa, on paljon. Sellaisia ovat mm. perusterveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon eri laitokset, työterveyshuollot, psykiatrian poliklinikat, monet erilaiset kuntoutuslaitokset ja hoitokodit, oppilaitokset, kolmannen sektorin organisaatiot, potilasjärjestöt, työ-, liikenne ja muusta turvallisuudesta vastaavat tahot ja moniin vapaa-ajan harrastuksiin liittyvät yhteisöt (esim. urheiluseurat ja kuntosalit).

*Mihin koulutusohjelma perustuu?*

Käyttäytymislääketieteen ja kliinisen terveystieteiden koulutusohjelma pohjautuu biolääketieteellisen tiedon ohella mm. käyttäytymisanalyysiin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin sekä sovelletun ja kliinisen psykologian tutkimukseen.

