

KUINKA SELVITÄ ELÄMÄSTÄ HENGISSÄ?

Terveyselämäkertojen keruu 1.6.2011–31.5.2012

Terveyden merkitys vaihtelee eri elämänvaiheissa. Välillä terveys on enemmän esillä, joskus se jää taka-alalle. Joillekin terveyden ylläpito on elämässä keskeistä, toiset taas saattavat naureskella terveysintoilulle. Nykyaikana terveyteen liittyvät jokapäiväiset käytännöt ovat moninaisempia kuin ennen, koska terveyttä koskevaa tietoa ja erilaisia kotona käytettäviä apuvälineitä on yhä enemmän tarjolla.

Karaisemalla itseäni vältän monet taudit.



Terveyselämäkertakeruun tavoitteena on koota ihmisten omakohtaisia kokemuksia, näkemyksiä ja tunteita terveydestä elämänkulun eri vaiheissa. Jokaisen kertomus on tärkeä!

Kirjoita valitsemallasi tyylillä vapaamuotoinen omaelämäkerta, jossa pohdit elämääsi ja arkeasi terveyden näkökulmasta. Voit myös keskittyä tiettyyn elämänvaiheeseen, sinua kiinnostavaan yksittäiseen terveys-teemaan tai kirjoittaa läheisen kokemuksista, joita pidät tärkeinä keruun kannalta. Jos olet terveysalan ammattilainen, voit kirjoittaa oman työsi näkökulmasta.

Voit käyttää kirjoittamisen tukena seuraavia teemoja:

Terveys ja elämäntapa

Minkälaisia terveyteen liittyviä oppeja sait kotoa? Miten terveyskäsitteesi muuttuivat koulun, kavereiden, harrastusten ja nuoresta aikuiseksi kasvamisen myötä? Miten terveyden vaalimiseen ohjattiin tyttöjä ja poikia? Millaisia olivat ensimmäiset tapaamisesi terveyden ammattilaisten kanssa? Miten vanhemmuus ja ikääntyminen naisena tai miehenä on muuttanut terveyskäsitteisiäsi ja arkeasi suhteessa terveyteen? Miten koet oman terveydentilasi vaihdelleen elämäsi aikana? Ovatko käsitteesi omasta terveydentilastasi joskus eronneet esim. läheistesii tai hoitohenkilökunnan käsitteistä? Miten terveyden ylläpito tai sairauden voittaminen on vaikuttanut elämääsi? Kerro esimerkitapauksista, jotka ovat olleet sinulle kannustavana toimintamallina tai varoittavana esimerkkinä elämäsi aikana.

Arkielämä ja terveyskäytännöt tässä päivässä

Miten terveys näkyy arjessasi? Pyritkö terveyden ylläpitoon aktiivisesti, jos niin miten ja kuinka usein? Kerro, miten toimit, jos terveytesi horjuu: kenen puoleen kääntynyt ja mitä itse teet? Mistä etsit terveyteen liittyvää tietoa? Mitä ja minkälaisia terveyteen liittyviä lehtiä, internetsivuja tai erilaisia tv- tai radio-ohjelmia seuraat? Miten suhtaudut erilaisiin muotivillityksiin tai terveysvalistukseen? Miten ne ovat mahdollisesti vaikuttaneet elämäntapoihisi ja käsitteisiisi terveydestä ja sen ylläpidosta? Miten terveys vaikuttaa ihmissuhteisiisi? Entä miten taloudellinen tilanteesi säätelee terveyskäytäntöjäsi? Miten nämä asiat ovat painottuneet elämäsi eri vaiheissa? Kerro esimerkkejä terveydestä arjessasi.

Erilaiset terveyskäsitteet

Minkälaisiin erilaisiin terveyskäsitteisiin olet törmännyt kotipiirissäsi tai ulkomailla – matkailijana tai asuinmaata vaihtaneena? Minkälaisissa tilanteissa? Miten vieraat tai oudot terveyskäsitteet ovat vaikuttaneet omiin toimintatapoihisi? Jos olet asunut eri maissa, oletko käyttänyt lähtömaasi terveyspalveluita muuton jälkeen? Miten uskonnolliset tai muut maailmankatsomukselliset ajattelumallit muokkaavat terveyskäsitteisiäsi? Miten miesten ja naisten käsitteet terveydestä ja sen ylläpidosta eroavat toisistaan? Entä nuorempien ja iäkkäämpien ihmisten? Eroavatko omat käsitteesi terveydenhoitoalan ammattilaisten käsitteistä, miten? Miten asiakkaiden tai työkaverien erilaiset terveyskäsitteet ovat vaikuttaneet työskentelyysi terveydenhoitoalalla?



SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN SEURA

Terveyteen liittyvät laitteet ja välineet

Mitä terveyteen tai sairauteen liittyviä laitteita tai välineitä (esim. verenpaine- tai verensokerimittari, piikkimatto, rollaattori, PEF-mittari, kirkasvalolaite, kehonkoostumusmittari tai -vaaka, hengityksen apuvälineet jne.) sinulla on? Miten ne ovat mukana arkisissa tomissasi? Millaista opastusta olet saanut laitteiden käyttöön? Miten mainokset tai muiden suositukset ovat vaikuttaneet hankintoihisi? Oletko itse hankkinut laitteen tai välineen niiden innoittamana? Miten sen käyttö sujui arjessasi vai unohtuiko se kaapin perälle? Millaisia laitteita olet kohdannut sairaalassa tai terveyskeskuksessa esimerkiksi leikkauksen, osastohoidon tai toimenpiteen yhteydessä tai muussa tilanteessa? Millainen tilanne oli kyseessä? Miten koit laitteiden käytön?

Puhetta terveydestä

Mitä terveys mielestäsi tarkoittaa? Miten, missä ja kenen kanssa puhut terveydestä? Puhuvatko miehet ja naiset, nuoret ja vanhat eri tavoin, miten? Mistä terveys- ja sairausasioissa vaietaan ja mistä voi puhua vapaasti? Onko keskustelu terveydenhoitoalan ammattilaisten kanssa ollut aina ymmärrettävää? Kerro esimerkkejä, millaisiin ongelmiin olet mahdollisesti törmännyt. Seuraatko esimerkiksi sanomalehdissä, internetissä tai televisiossa käytyä terveyskeskustelua? Osallistutko itse julkisempaan mielipiteenvaihtoon? Millaiseen asennoitumiseen terveydestä puhuminen mielestäsi perustuu, ja poikkeavatko omat mielipiteesi tästä suhtautumistavasta? Mikä rooli huumorilla, jutuilla ja huhuilla on terveydestä puhuttaessa? Kerro esimerkkejä!

Terveyselämäkertojen keruun järjestävät Itä-Suomen yliopiston Joensuussa toimiva Arkiset terveyskäytännöt -tutkijaryhmä ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkiston Joensuun perinnearkisto.

Vastausohjeet

Kirjoitusten kieli, tyyliasi ja pituus ovat vapaat. Kirjoita niin kuin sinulle tuntuu luontevalta. Voit kirjoittaa myös muulla kielellä kuin suomeksi.

Lähetä kirjoituksesi 31.5.2012 mennessä joko postitse osoitteeseen SKS, Joensuun perinnearkisto, PL 111, 80101 Joensuu tai sähköpostin liitetiedostona osoitteeseen keruu@finlit.fi. Merkitse kuoreen tai sähköpostin aihekenttään tunnus "terveyselämäkerta". Kirjoituksia ei palauteta, joten ota itsellesi kopio.

Jos lähetät tekstisi paperilla, kirjoita vain A4-arkin toiselle puolelle. Älä käytä tarroja, teippejä tai niittejä. Kirjoita erilliselle paperille tai sähköpostin viestikenttään tietosi: nimi, koulutus ja ammatti (myös entiset), syntymäaika ja -paikka, osoite ja muut yhteystiedot sekä allekirjoitettu suostumuksesi siihen, että aineisto arkistoidaan nimelläsi SKS:n kansanrunousarkiston Joensuun perinnearkistoon.

Lisätietoja:

Sinikka Vakimo, Itä-Suomen yliopisto, p. 013 251 111, sinikka.vakimo@uef.fi

Heidi Pankamo, SKS:n kansanrunousarkisto, Joensuun perinnearkisto, p. 0201 131 437