

Hoidonohjausta verkossa – kokemuksia tyypin 2 diabeetikoiden verkkokursseista



DESG -seminaari 18.3.2016

Kati Hannukainen
diabeteshoitaja/projektisuunnittelija

Diabetesliitto/ Yksi elämä -terveystalkoot

Tyyppi 2 tutuksi -verkkokurssi

- 2013 lähtien toteutettu 10 verkkokurssia
- tarkoitettu hiljattain sairastuneille tyyppin 2 diabeetikoille
- 20-30 kurssilaista/kurssi
- ikäjakauma ollut 35-84 vuotta
- 6 vk kurssi, jokaisella viikolla oma teemansa, uusia sisältöjä viikoittain
- kurssilaiset toimivat anonyymeinä, nimimerkillä
- vetäjinä diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti ja liikuntasuunnittelija

Jaksojen teemat

- Mikä on diabetes?
- Hyvä hoito kannattaa
- Syöminen
- Liikkuminen
- Diabeteksen hoitotapoja
- Pidä puolesi

Sisällön toteutus

- tietoiskuja ja linkkejä artikkeleihin: ohjaaminen omaan pohdintaan, tiedon käsittelyyn
- videohaastatteluja, vertaisvideoita
- tehtäviä
- mahdollisuus kysyä asiantuntijoilta
- keskustelupalsta

D-opisto Tyypin 2 tutuksi

[Takaisin D-opiston etusivulle](#) →

Tyypin 2 tutuksi

1

2

3

4

5

6

Keskustelu

Tehtävät

Kysy Katilta ja Liisalta

Me

Jakso 2 Hyvä hoito kannattaa

Ensimmäinen jakso on onnistuneesti takana. Kiitos kaikille aktiivisuudesta ja ajatuksista! Tällä toisella jaksolla saat perusteluita sille, miksi hyvä hoito kannattaa, ja miten voit pienilläkin muutoksilla vaikuttaa omaan hyvinvointiisi.

Hoidon ensisijainen tavoite on tämänhetkinen hyvinvointi. On hyvä huomata, että voimalla hyvin tänä päivänä vaikutat myös tulevaisuuteen. Nämä tulevaisuuteen liittyvät kysymykset saattavat askarruttaa mieltäsi. Sinun on hyvä tietää, että diabeteksen hoito on kehittynyt isoin harppauksien viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Keinoja hoitaa diabetesta ja välttyä sen aiheuttamilta lisäsairauksilta ovat aivan toista luokkaa kuin menneinä vuosina.

Vertainen Pirkko kertoo videolla miten muutos ja hyvät valinnat alkoivat toteutua hänen kohdallaan.

Näkökulma, josta käsin asioita teet on tärkeä: voit tehdä valintoja, jotka auttavat sinua voimaan hyvin tässä hetkessä.




Muutos palkitsee

Ihmisiemi tuppaa vastustamaan muutosta. Mielen ja ruumiinkin vastarinnan voi murtaa tietoisella ajattelulla ja etenkin toiminnalla.

Vaikka muutokset voivat aluksi tuntua työläiltä, ne palkitsevat. Palkintona on parempi olo, parempi mieli, parempi elämänlaatu.

Lue asiantuntijoiden ajatuksista

Katso mitä mieltä Diabetesliiton asiantuntijat ovat hyvästä hoidosta, lue Diabetes-lehdessä 1/2013 julkaistu artikkeli:

 [Hyvä hoito alkaa omista tavoitteista 1 \(pdf\) \(1.2 MB\)](#)

 [Hyvä hoito alkaa omista tavoitteista 2 \(pdf\) \(417.4 KB\)](#)

Onko sinulla uniapnea?

Verkko on tuki kasvokkain tapahtuvalle
hoidonohjaukselle – ei sen vaihtoehto

Verkon mahdollisuuksia diabeetikoiden hoidonohjauksessa



- hyvä väline uusien asioiden omaksumiseen ja tiedon jäsentämiseen → YMMÄRRYS diabeteksen kokonaisuudesta → MOTIVAATION herääminen
- tieto sopivina annoksina, oma pohdinta
- mahdollisuus peilata omia ajatuksia ammattilaisten ja vertaisten kanssa
- voi edetä omaan tahtiin
- keskustelut, kysymykset ja kommentit eivät mene ohi, niihin voi palata ja pureskella → UUSI NÄKÖKULMA

Verkon mahdollisuuksia...

- oivallinen tapa omien ajatusmallien, mielikuvien ja asenteiden tarkasteluun → SOPEUTUMINEN
- elintapamuutoksissa itseohjautuvuuden ja oman päätöksenteon tukeminen: ammattilaiset ovat tukena mutta sopivan välimatkan päässä
- voidaan tavoittaa henkilöitä, jotka työ- ym. kiireiden takia eivät voi osallistua kuntoutukseen tai ryhmiin
- mahdollisuus tarkastella uutta ja vaikeaa asiaa ensin etäältä

Haasteita

- vuorovaikutus verkossa: mitä se on? miten kuunnellaan? miten kannustetaan? miten tullaan ymmärretyiksi puolin ja toisin? miten käsitellään sairauteen liittyviä tunteita ja vaikeita asioita?
- palautteen saaminen? epätietoisuus ja arvailut: mitä siellä oikein tapahtuu, kun on hiljaista?
- some: odotuksia nopeaan reagointiin
- ammattilaisen rooli merkittävä!
- toimivan ja riittävän monipuolisen verkkoalustan löytäminen

Haasteita

- luottamuksen syntyminen verkossa
- osa on aktiivisia keskustelemaan, kysymään ja tuottamaan sisältöjä kurssille
- toinen puoli on aktiivisia seurailijoita, tutustuvat sisältöihin ja lukevat keskusteluja ja pohdiskelevat yksin kammiossaan
- jotkut putoavat pois jo alkumetreillä
- vuorovaikutus kurssilaisten kesken on jäänyt vähäiseksi, vaikka kurssilaisten toive siitä on ollut suuri

Erilaisia verkkokuntoutusmalleja

- kurssi kokonaan verkossa
- aloitus kasvokkain - jatko verkossa
- aloitus kasvokkain - verkko-osuus - lopetus kasvokkain

Verkko-ohjaus edellyttää ohjaajalta
avointa mieltä ja uskallusta lähteä
oppimaan uutta yrityksen ja
erehdyksen kautta

Verkossakin voi tapahtua
kuntoutumista...

Kurssin alussa sanoin, että sana diabetes ärsyttää minua. Ärsyttää-sana oli itsellekin yllätys, kun mielestäni olin suhtautunut asiaan aivan tyynesti. Tietoutta olin saanut ja hankkinut varsin paljon jo ennen omaa sairastumistani isäni diabetes 2.n vuoksi.

Kurssin aikana ärsytys on johonkin liuennut ja tilalle on tullut omaa itseä kannustava suhtautuminen. Minulla on tämä diabetes ja sen hoidan hyvin. Ja kaikesta huolimatta eletään täyttä elämää. Olen pohtinut monesti sairauden tuomia rajoituksia, Rajoitus -sana on aika negatiivinen. On helpompi, jos ei ajattele "rajoituksia" , vaan tukipilareita, jotka rakentavat hyvää elämää!

Sanotaan, että tieto lisää tuskaa, mutta kyllä minua on helpottanut tämän kurssin aikana saamani tieto diabeteksestä ja myös muiden kokemukset. Minun oli kurssin alussa vaikea hyväksyä koko sairautta, mutta nyt tilanne on paljon parempi. Mielialani ja oloni on kurssin aikana kohentunut.

Tärkeä juttu on myös se, että asiat, jotka tiesin ennalta (esim. ruokaan ja liikuntaan liittyvät) tuli pohdittua omalla kohdalla uudestaan ja huomasin, että korjattavaa on.

Syällisyys siitä, että tämä diabetes on itse aiheutettua, mikä on vaivannut minua myös alusta lähtien, on helpottunut, koska ilmeisesti olisin joka tapauksessa perimäni vuoksi tähän sairastunut. Kurssi on siis ollut hyödyllinen ja muuttanut ajatuksiani ja suhtautumistani.