



Miten tukea diabeetikkoa elintapamuutoksissa kiireisellä vastaanotolla?

Pilvikki Absetz, PsT
Terveysten edistämisen dosentti, Tampereen yliopisto
Tutkimusjohtaja, Itä-Suomen yliopisto
Johtaja, Collaborative Care Systems Finland

Yhdessä parempaa

Kuinka moni teistä toimii asiakkaiden kanssa, joilla...

Kohtaaminen antaa hyvän ikkunan vahvistaa omaa toimintaa ja itsestä huolehtimista jatkossa / myös muilla elämän osa-alueilla?

Elintavat ja oma toiminta ovat keskeinen osa arjessa pärjäämistä?

Omalla toiminnalla voitaisiin merkittävästi parantaa sairauden hoitotuloksia?

Ei tunnu olevan halua tai kykyä ottaa vastuuta omasta elämästään ja terveydestään?

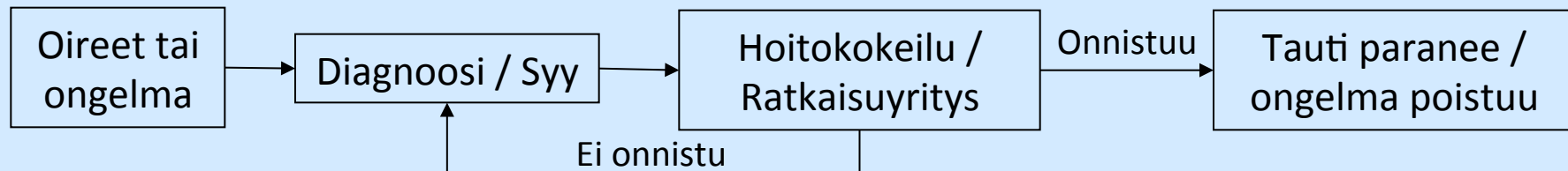
LÄHTÖKOHTA 1:

Melkein jokainen kohtaaminen ammattilaisen ja asiakkaan välillä sisältää ohjauksellisia elementtejä

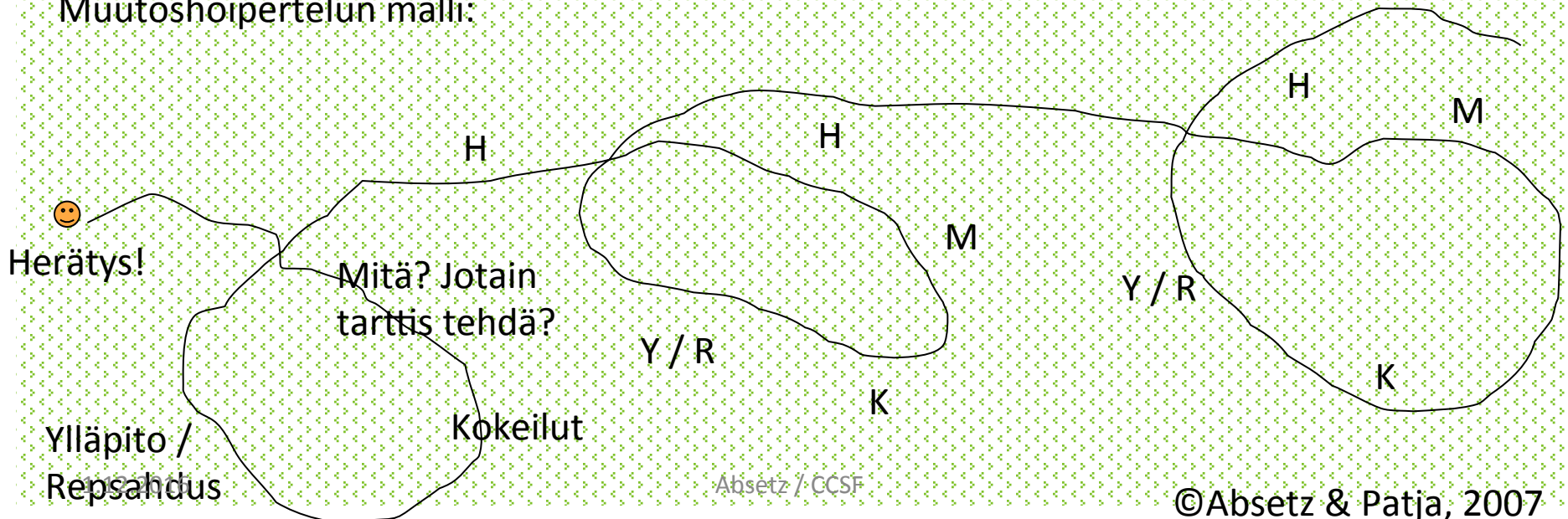
- ja ohjauksessa pyritään LÄHES AINA jonkinlaiseen muutokseen

Miksi muutoksen ohjaus voi turhauttaa?

Lääketieteellinen hoitomalli / asiantuntijan käsikirjoitus:



Muutoshoipertelun malli:



LÄHTÖKOHTA 2:

Toista ihmistä ei voi muuttaa, mutta omalla toiminnalla voi lisätä tai vähentää toisen pystyvyyden tunnetta, muutoshalukkuutta ja tilaisuuksia muutoksen tekoon.

Tehokas ajankäyttö = “Minä ehdin antaa potilaalle mahdollisimman paljon tärkeää tietoa”??

Auttajan ahneus?

Tehokas ajankäyttö =
“Keskityn tekemään 1-3
tärkeintä asiaa mahdollisimman
hyvin”

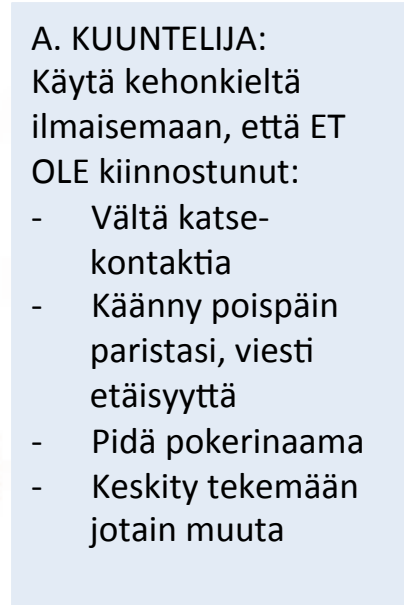
1. Kuuntelu

Jakautukaa pareihin, päättäkää kumpi on **KERTOJA** ja kumpi **KUUNTELIJA**.
Pitäkää samat roolit molemmissa kokeiluissa A ja B. Toimikaa ohjeen mukaan.

Pikapurku parin kanssa kummankin kokeilun jälkeen: Mitä havaintoja ja ajatuksia?



Kertoja
kertoo...

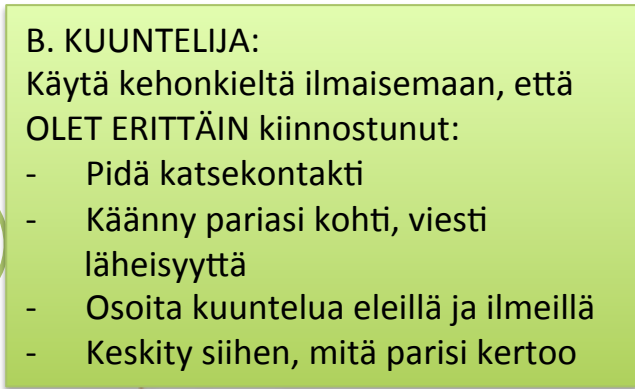


A. KUUNTELIJA:
Käytä kehonkieltä ilmaisemaan, että ET OLE kiinnostunut:

- Vältä katsekontaktia
- Käänny pois päin paristasi, viesti etäisyyttä
- Pidä pokerinaama
- Keskity tekemään jotain muuta



Kertoja
kertoo...



B. KUUNTELIJA:
Käytä kehonkieltä ilmaisemaan, että OLET ERITTÄIN kiinnostunut:

- Pidä katsekontakti
- Käänny pariasi kohti, viesti läheisyyttä
- Osoita kuuntelua eleillä ja ilmeillä
- Keskity siihen, mitä parisi kertoo

A.

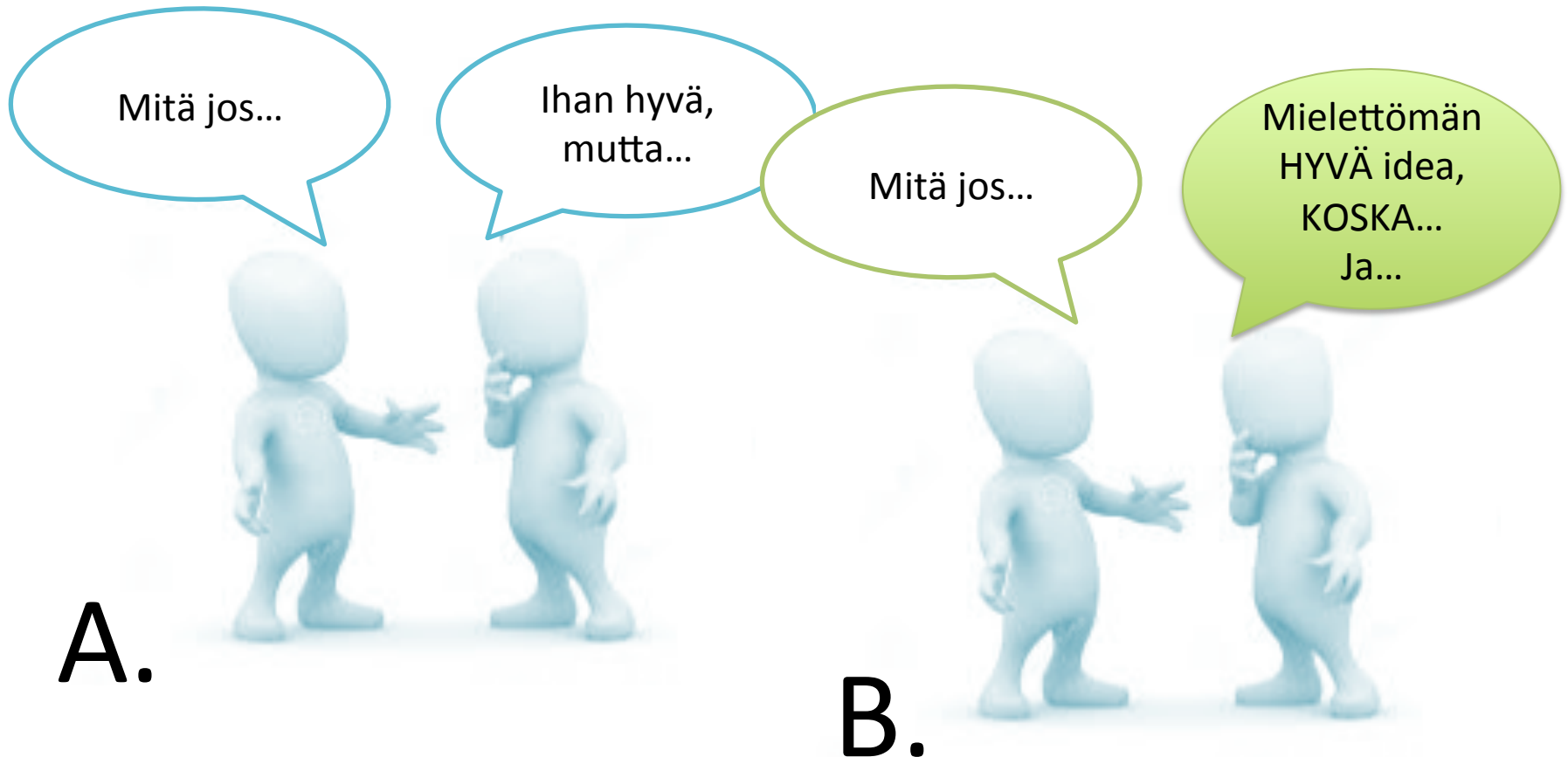
1.12.2016

B.

Pilvikki Absetz / 2016

2. Hyväksyntä

1. Ota pari
2. Ehdota hänelle IHAN MITÄ TAHANSA (saa ehdottaa myös hulluja juttuja)
3. Pari vastaa **OHJEEN MUKAAN** kahdella tavalla (ensin A., sitten B.)
4. Vaihtakaa rooleja, nyt parisi ehdottaa ja sinä vastaat ohjeen mukaan



Käyttäytymisen muutoksen monimuotoisuus

“Tunnistan potilaalle helpoimman tien muutokseen ja tuen sitä”

Tyyppi: Aikajänne:	Kokeilen jotakin kokonaan uutta	Lisään* vanhaa tuttua	Vähennän* vanhaa tuttua	Lopetan
PISTE: Kerta-luonteinen teko	Tutustun kuntosaliin ystävän kanssa	Kävelen tänään ylimääräisen pysäkin välin	Otan tänään vain yhden kauhallisen makaroonia	En ota pullaa kahvin kanssa tänään
JAKSO: Määriteltä ajanjakso teoille	Kokeilen makeutusainetta 2 viikkoa	Juon ylimääräisen vesilasillisen joka aterialla tämän viikon ajan	Katson tunnin vähemmän TV:tä joka päivä tällä viikolla	En polta tupakkaa, kun lastenlapset ovat kylässä
POLKU: Pysyvä muutos tästä eteenpäin	Alan pistämään insuliinia	Pesen ja rasvaan jalat joka ilta ennen kuin menen sänkyyn	Vähennän suolan määrän puoleen aina kun laitan ruokaa	Lopetan karkin syönnin kokonaan

Fogg's Behavior Grid (yksinkertaistettu)

* Useus, määrä, laatu

Lähtökohta 3.

Motivointi on hankalaa, aikaa vievää ja riskialtista – siksi on parempi lähteä liikkeelle siitä, mitä potilas jo tekee edes joskus, ja etsiä tilaisuuksia sen tekemiseen useammin



PISTE



JAKSO



POLKU



Vähemmän huonoa vai lisää hyvää?

Teen ainakin yhden kivan asian lasten ja puolison kanssa joka päivä!



Yleensä onnistuu samalla vähentämään huonoa

~~Vähennän valittamista ja riitelyä~~



Vahvuuslähtöinen pikaohjaus

1.

Uskon, että teet jo monia asioita terveytesi ja hyvinvointisi eteen. Kertoisitko niistä?

RAKENNA LUOTTAMUS OSOITTAMALLA ARVOSTUSTA JA HYVÄKSYNTÄÄ: kuuntele aktiivisesti, reflektoi ja anna positiivista palautetta

2.

Haluaisitko vielä pohtia, miten voisit vahvistaa / tehdä lisää / useammin / sitä mitä jo teet?

(a)

Mikä saisi sinut tekemään lisää?

SPARRAA MOTIVAATIO-TEKIJÖIDEN POHDINTAA avartavilla kysymyksillä

(b)

Miksi / kuinka tärkeää sinulle on ...?

4.

Sovitaan, että palataan...

TUE LUOTTAMUSTA JA SITOUTUMISTA MUUTOKSEEN sopimalla seurannasta

3.

Eli siis jatkat...
Ja aiot lisäksi...

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS SEKÄ KYKY JA HALU MUUTOKSEEN kuuntelemalla aktiivisesti, refleктоimalla ja antamalla positiivista palautetta

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS JA SITOUTUMINEN MUUTOKSEEN vetämällä asiakkaan puhe yhteen





Vahvuuksien tunnistaminen tekee vastuun ottamisen mahdolliseksi



Ohjaus vahvuusmallissa:

- Potilaan vahvuuksista rakentavaa, SIKSI motivoivaa ja voimaannuttava
- Valmentavaa, tasavertaista
- Ammatilainen luottaa, kuuntelee, rohkaisee, tukee, ottaa mukaan, motivoi, tarjoaa, huolehtii
- Asiakas on keskeinen asiantuntija, ammatilainen valmentaja ja tsemppari

Terveysshyötymalli
= Vahvuusmalli
= Yhteistyömalli

Tavoitteet ovat omia



Autonominen motivaatio:

Halu ja valinnan vapaus

- ✓ Hyväksyminen
- ✓ Kiinnostus
- ✓ Arvostus

TIEDÄN
TAIDAN
TAHDON
+ minulla on jo
TAPOJA, joiden
varaan rakentaa

Deci & Ryan, Self-Determination Theory

TULOKSENA:
Muutoshalu ja autonomia

Pari sanaa motivaatiosta

Psyykkiset perustarpeet:



Pysyvään muutokseen tarvitaan autonomista motivaatiota

MILLAINEN MOTIVAATIO?

Ulkoinen,
kontrolloitu

Sisäinen,
autonominen



Jos lapsen sairauden hoito on ollut vanhempien kontrolloimaa teini-ikään saakka, itsenäistyvä nuori ottaa omahoidon kapinoinnin välineeksi – vanhempia on kannustettava lasten autonomian tukemiseen riittävän varhain!

Perustuu: DECI, E. L. & RYAN, R. M. (1991) A motivational approach to self: Integration in personality. Kirjassa DIENSTBIER, R. (Toim.) *Nebraska symposium on motivation: Vol 38. Perspectives on motivation*. Lincoln, NE, University of Nebraska Press.

Voimaannuttava vuorovaikutus on ohjauksen tärkein työväline:



Positiivisuus:

- Lähde liikkeelle positiivisesta. Etsi sitä hyvää, mitä asiakas jo tietää, taitaa, tekee ja tahtoo. Näytä, että arvostat häntä ja luotat häneen.



Aktiivinen kuuntelu (sanaton viestintä):

- Näytä, että asiakas ja hänen mielipiteensä ovat tärkeitä



Reflektio, vahvistavat toteamukset (sanallinen):

- Syvennä asiakkaan kertomusta toistamalla tai merkitystä kartoittamalla, mutta älä kiirehdi asiassa eteenpäin. Osoita, että kuulet, ymmärrät ja hyväksyt asiakkaan mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit itse eri mieltä)



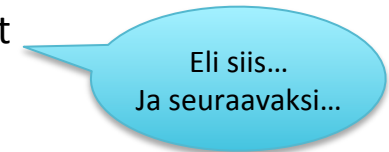
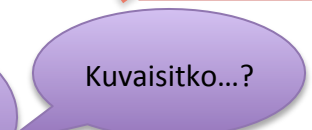
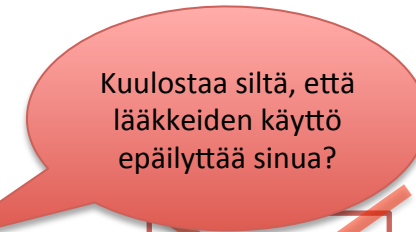
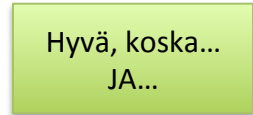
Avartavat kysymykset:

- ”Kuulustelun” sijaan annat asiakkaalle mahdollisuuden valita, mistä puhua



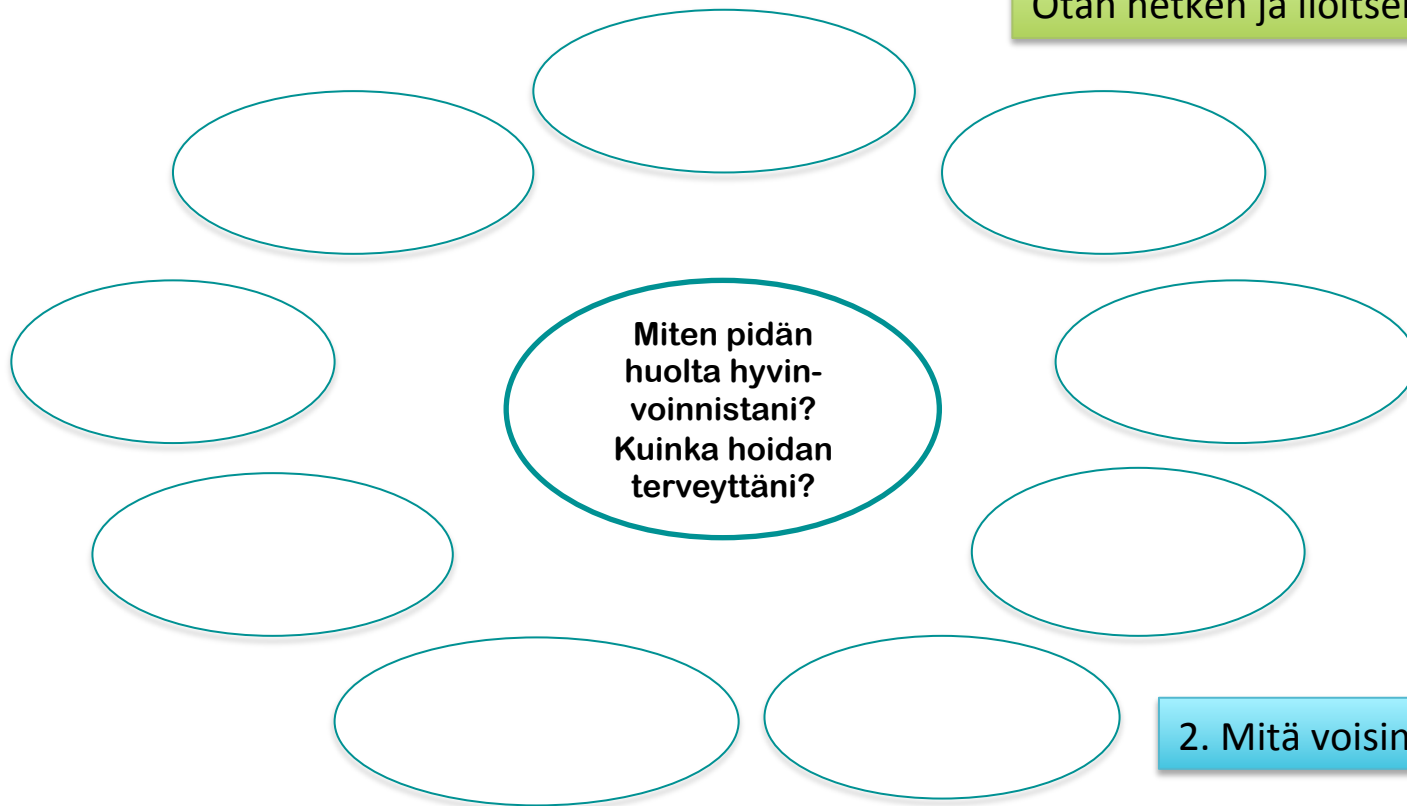
Summa summarum eli yhteenvetojen tekeminen:

- Näytät, että olet kuunnellut, kokoat palaset yhteen (puuttuuko jotain?), painotat keskeisiä asioita, viet eteenpäin, vahvistat sitoutumista



Omahoitokuvioni

1. Mikä sujuu minulta nyt jo hyvin?
Otan hetken ja iloitsen siitä!



2. Mitä voisin tehdä itse lisää?

3. Mitä apua ja tukea tarvitsen?
Miten varmistan, että saan sen?

Ohjaustavasta riippuu, minkälaisia asiakkaita löytää...

Viallisia!



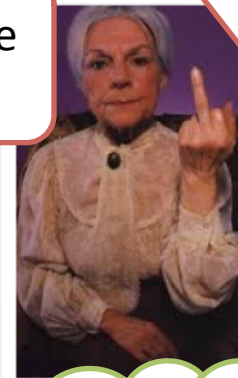
Ne ei osaa tai
muuten vaan
kykene

Ne ei tiedä
juuri mitään!



Ne on haluttomia
muuttumaan

Tai ne vain luulee
tietävänsä...



Kaiken
kaikkiaan,
aika
hankalia
tyyppejä!

Asiaa-
tuntevia

Osaavia ja
pystyviä

Yhteistyö-
kykyisiä

Muutos-
haluisia

Ihmisiä
sairauksien ja
ongelmien
takana

Kaiken
kaikkiaan
tosi hyviä
tyyppejä!

Tietäviä!



Useimmat ammattilaiset käyttävät molempia

Vahvuuksia on **helppo tunnistaa**, kun:

- **Asiakkaalla asiat hyvin:**
 - Asiakkaalla on läheistensä tuki
 - Asiakas motivoitunut ja kiinnostunut jo valmiiksi
 - Tasapainoinen, hyvä itsehoito
 - Lapsuuden kokemukset -> terveet elämäntavat
 - Asiakas tuo esiin hyvää, positiivinen kannustus
 - ”Kympin tytöt” on valmiiksi taputeltu
- **Suhde asiakkaan kanssa toimii:**
 - Välitön, rento tunnelma, avoimuus, hyvä vuorovaikutus
 - Pitkä asiakassuhde, jatkuvuus ja tuttuus
 - Asiakas on puhelias ja avoin
 - Henkilökemia

Yhteisen päämäärän ympärille hyväksyvä vuorovaikutus on helppo rakentaa.
SUJUU ILMAN AMMATTITAITOAKIN!

Vahvuuksien **tunnistaminen haastavaa**, kun:

- **Yhteinen päämäärä puuttuu:**
 - Asiakkaalla suojakuori päällä, kokee että ammattilainen on jo puuttumassa ongelmaan
 - ”Hällä väliä” –tyypit: Kun asiakkaalla / perheellä itsellä ei ole ”vastuuta” asiasta ja motivaatio puuttuu, asiakas vähättelee ongelmaa
 - ”Juu, ei” –tyypit: Asiakas tietää, että on ongelma, mutta toimii toisin, ei ole vielä valmis muutokseen
 - ”Kaikki on hyvin” –tyypit: Ristiriita esim. ylipainon ja elintapojen välillä, ”liian täydellinen” kuva
 - Asiantuntija asiakkaana
- **Asiakkaan haasteellinen tilanne:**
 - Asiakkaan omat pettymykset, yrittänyt muutosta ja epäonnistunut
 - Taloudellinen tilanne esteenä terveellisille valinnoille
 - Lapsuuden koti ja henkilöhistoria
 - Monikulttuuriset perheet
- **Haastava vuorovaikutus asiakkaan kanssa:**
 - Henkilökemiat eivät kohtaa
 - Puhumattomuus, sulkeutunut asiakas
 - Asiakkaalla huono itsetunto, alemmuudentunne
 - Asiakas perusnegatiivinen, kaikki huonosti

Haasteellisissa tilanteissa on lähes aina kyse luottamuksen puutteesta.
TÄSSÄ AMMATTITAITO TESTATAAN!



Kolme (3) syytä ottaa vahvuusmalli käyttöön:

1. Hyvän vahvistaminen on helpompaa kuin huonon poistaminen

- Yleinen odotus: muutos = "vähennetään huonoa"
- Valmius yrittää "hyvän lisäämistä" ja onnistuminen siinä on kuitenkin parempi.

2. Hyvä lähtee poikimaan

- Hyvän tunnistaminen vahvistaa halua hyvään.
- Onnistuneet kokeilut saavat yrittämään.
- Onnistuminen hyvän lisäämisessä vahvistaa halukkuutta luopua myös huonosta.

3. Yhteistyö lähtee sujumaan

- Vahvuuksien tunnistaminen ja onnistuneet kokeilut -> lisääntynyt pystyvyys, vastuunotto ja asiantuntijuus oman elämän hallinnassa ja terveyden hoidossa.
- Luottamus lisääntyy ja yhteistyö helpottuu ja tulee mielekkäämmäksi molemmille



Toivo
herää



Olipa kiva käynti, ihan piristyi.
Tuntui, että minua oikeasti
kuunneltiin. Samalla uskoni
vahvistui, että teen oikeita
asioita. Ja halu tehdä lisää
vahvistui!



Potilaalta hävisi
"patti niskasta" ja
hän piristyi
silminnähden.



Alettiin sytyttää
"ilonkynttilöitä"
surunkynttilöiden sijaan. Oma
työ muuttui kevyemmäksi, ihan
kuin olisi palkankorotuksen
saanut!



Kuvitus Ikihyvät vinkit –peli & Rakel Routarinne



KIITOS!



COLLABORATIVE CARE SYSTEMS FINLAND

CCSF

Yhdessä parempaa hoitoa

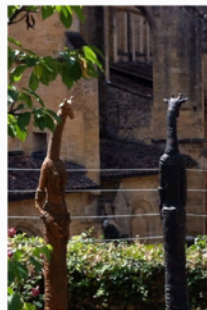
Co-Creating Care

Yhteystiedot - Contact

Blogi - Blog

Luentoja - Lectures

Salasana:
MVO2013



Yritys



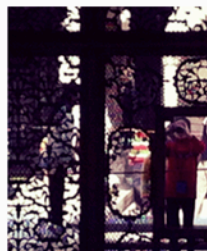
Ideologia



Ihmissä



Historia



1.12.2016

Absetz / CCSF