

Peruslääkärin keinot elintapoihin vaikuttamisessa

Raimo Lappalainen
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Taustaa

- On tärkeää tunnistaa psykologisia prosesseja ja mekanismeja, jotka ovat olennaisia onnistuneen hoitotuloksen kannalta terveyttä ja hyvinvointia edistävissä interventioissa.
- Kliinisesti: minkä taitojen opettelu tai mitkä asiat interventiossa ovat erityisesti sellaisia, joihin pitäisi kiinnittää huomiota.
- Tiedetään esim. että psykologien joustavuus on yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin ja joustavuuden muutos näyttää ennustavan intervention vaikutusta.



Process-based care

- The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care
- Steven Hayes and Stefan Hofmann
- World Psychiatry 16:3 - October 2017



Process-based therapy

- Näyttää siltä, että olemme menossa kohti prosessipohjaisia interventiomenetelmiä tai hoitoja (process-based therapy, PBT), joissa interventioita ohjaavat prosessit ja mekanismit pohjautuvat tutkimustietoon.
- Keskittyminen (psykologisiin) prosesseihin, joihin voimme vaikuttaa tarjoaa tutkimukseen pohjautuvan perustan hoidon kehittämiseksi, jota voidaan nimittää prosessipohjaiseksi hoidoksi.



Painonhallinta



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Väitöskirja psykologisesta joustavuudesta ja painonhallinnasta

- Sairanen, Essi
- Behavioral and psychological flexibility in eating regulation among overweight adults
- University of Jyväskylä, 2016



Painonhallinnan ongelmia

- Dieetit epäonnistuvat usein ja ne eivät ennusta painon alenemista ja painomuutoksen ylläpitämistä pitkällä aikavälillä.
- Ne sen sijaan ennustavat painon nousua ja ylipainoa (Field et al., 2007; Neumark-Sztainer, Wall, Story, & Standish, 2012; Williams, Germov, & Young, 2007).
- Nämä tutkimustulokset viittaavat siihen, että dieetti tai tiukka ruokavalio ei mahdollisesti ole toimiva strategia painonhallinnassa.



Ruokaan liittyvien ajatusten tukahduttaminen haitallista

- On tehty havaintoja siitä, että ruokaan liittyvien ajatusten tukahduttaminen tai välttäminen lisää ruokaan liittyvää ajattelua (Soetens & Braet, 2006).
- Ruokaan liittyvien ajatusten tukahduttaminen ennustaa ruokaa liittyviä halun tunteita, ahmimista, muita syömishäiriöoireita, kehonkuvaan liittyviä epämiellyttäviä ajatuksia (Barnes & Tantleff-Dunn, 2010; Geliebter & Aversa, 2003).



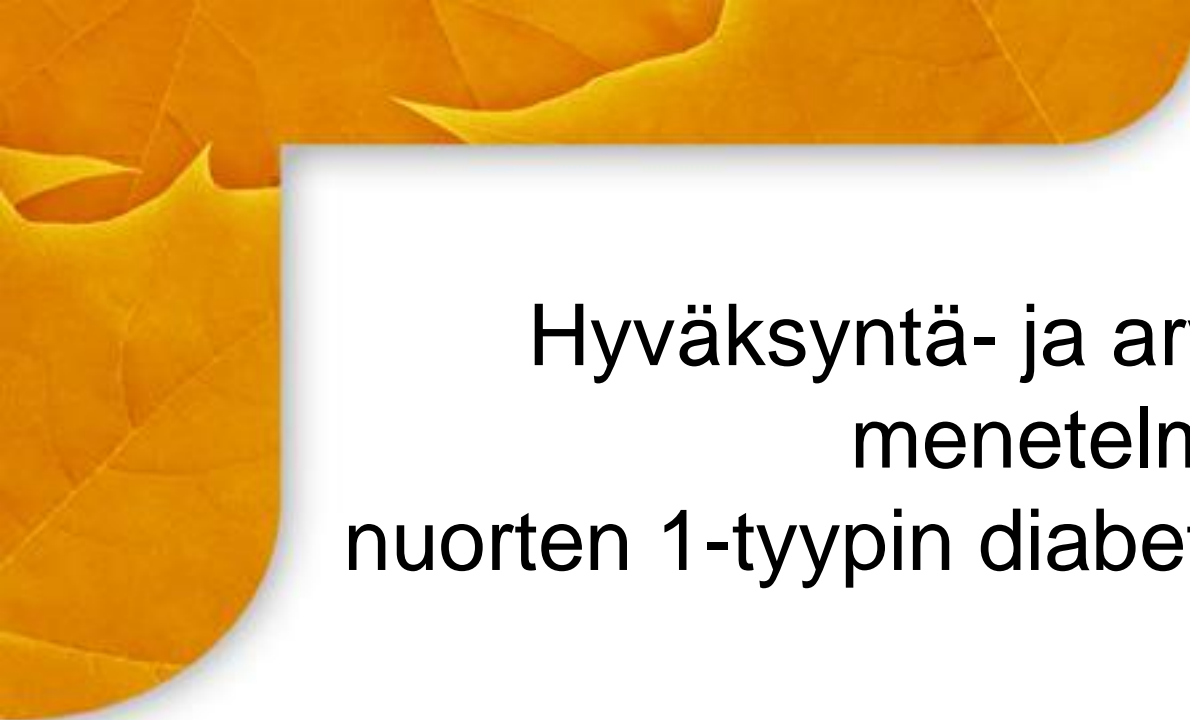
Joustava kontrolli

- Joustava kontrollointi on yhdistetty harvempiin ja lievempiin ahmimiskohtauksiin, kun taas jäykkä syöminen näyttäisi lisäävän syömishäiriö käyttäytymistä (Westenhoefer, 2001).



Diabetes





Hyväksyntä- ja arvopohjaiset menetelmät nuorten 1-tyypin diabeteksen hoidossa

Ilina Alho, psykologi, lastentaudit, Jyväskylän
keskussairaala

Raimo Lappalainen, prof. Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto



PARTICIPANTS & METHOD

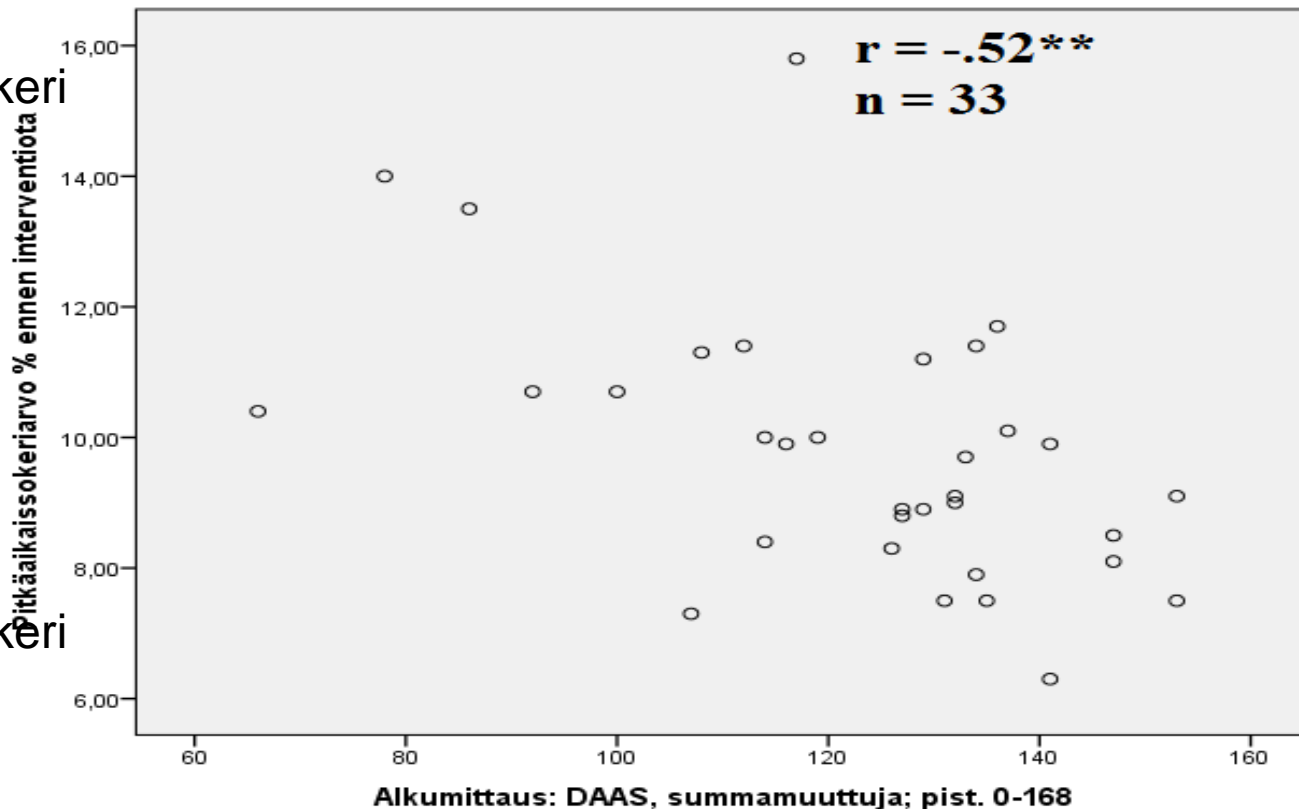
- 12-16- years-old diabetics at Central Finland Hospital's pediatric polyclinic
- HbA1c worse than recommendation
- Participants were randomized either to (1) Treatment as usual+ACT -condition or (2) Treatment as usual –condition
- The purpose was to include 80 adolescents in the study



Psykologisten prosessien yhteys hoitotasapainoon

Pitkäaikaissokeri
korkea

Pitkäaikaissokeri
matala



Diabetekseen liittyvä psykologinen joustavuus kasvaa ---->

Mirka Joro, Laura Juntunen, Pro-gradu



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

DAAS

DIABETES ACCEPTANCE & ACTION SCALE FOR CHILDREN
AND ADOLESCENTES (**DAAS**) Greco & Hart 2005

**DIABETEKSEN HYVÄKSYMIS- JA TOIMINTAKYKYMITTARI
LAPSILLE JA NUORILLE**, suomennos lina Alho

- On ihan ok olla surullinen tai peloissaan siitä, että sairastaa diabetesta.
- Työnnän surulliset ajatukset liittyen diabetekseen pois mielestäni.
- Yritän unohtaa, että minulla on diabetes.
- Ei ole hyvä ajatella, mitä vaikutuksia diabeteksella voi olla minuun.
- Diabetes estää minua tekemästä asioita, joita haluaisin tehdä.





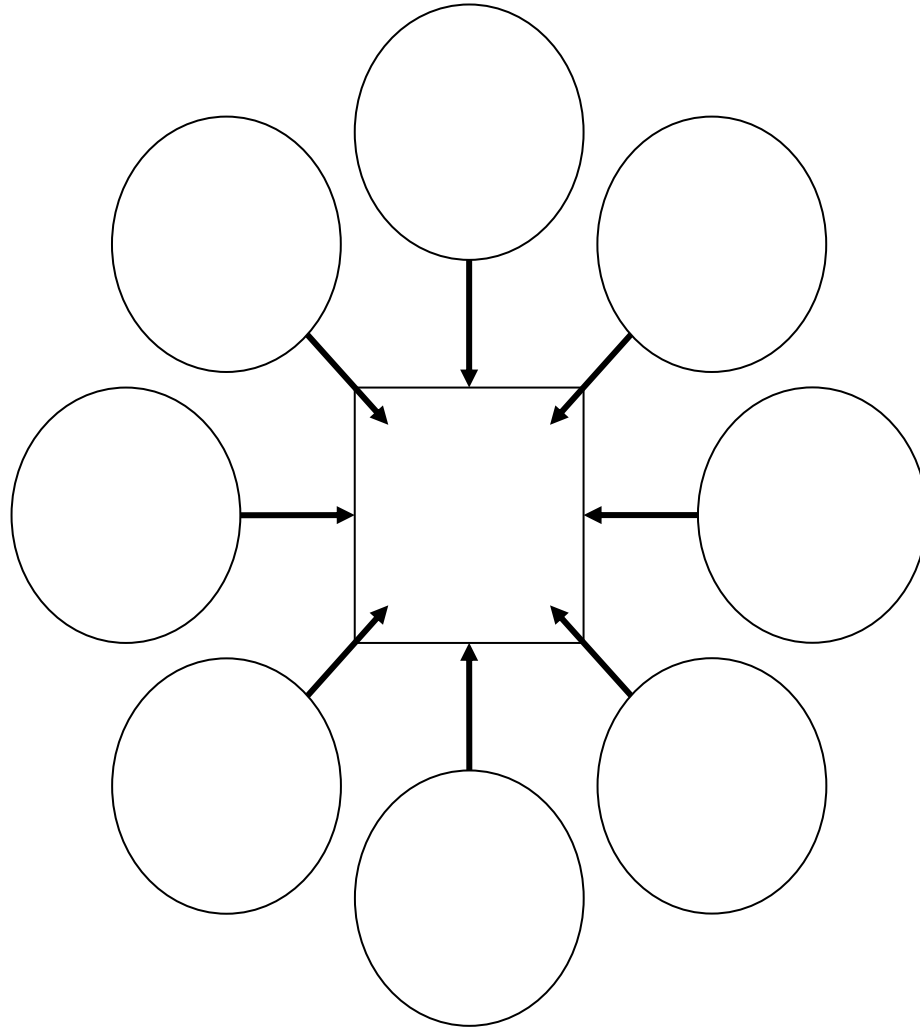
Yksinkertaisia analyysimenetelmiä



ANALYYSI

YHDESTÄ ONGELMASTA

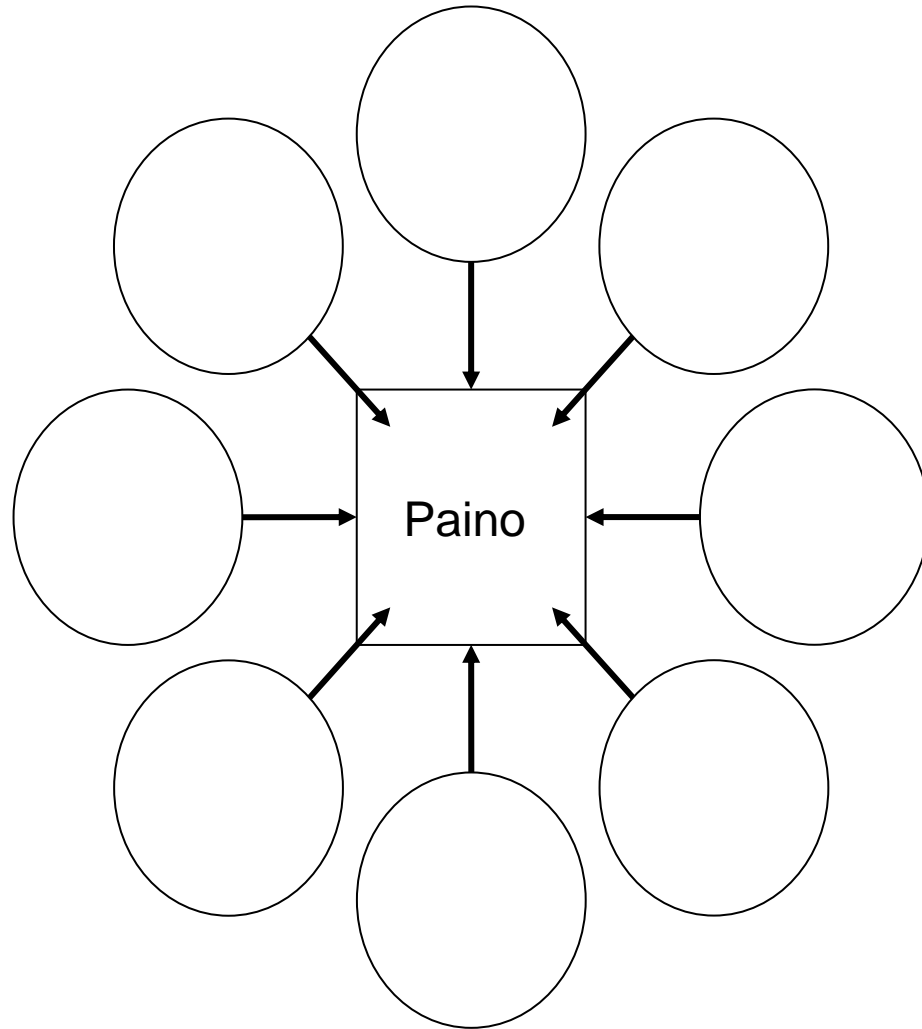
Mitkä tekijät vaikuttavat?



Mihin haluaisi
ja voisi vaikuttaa?



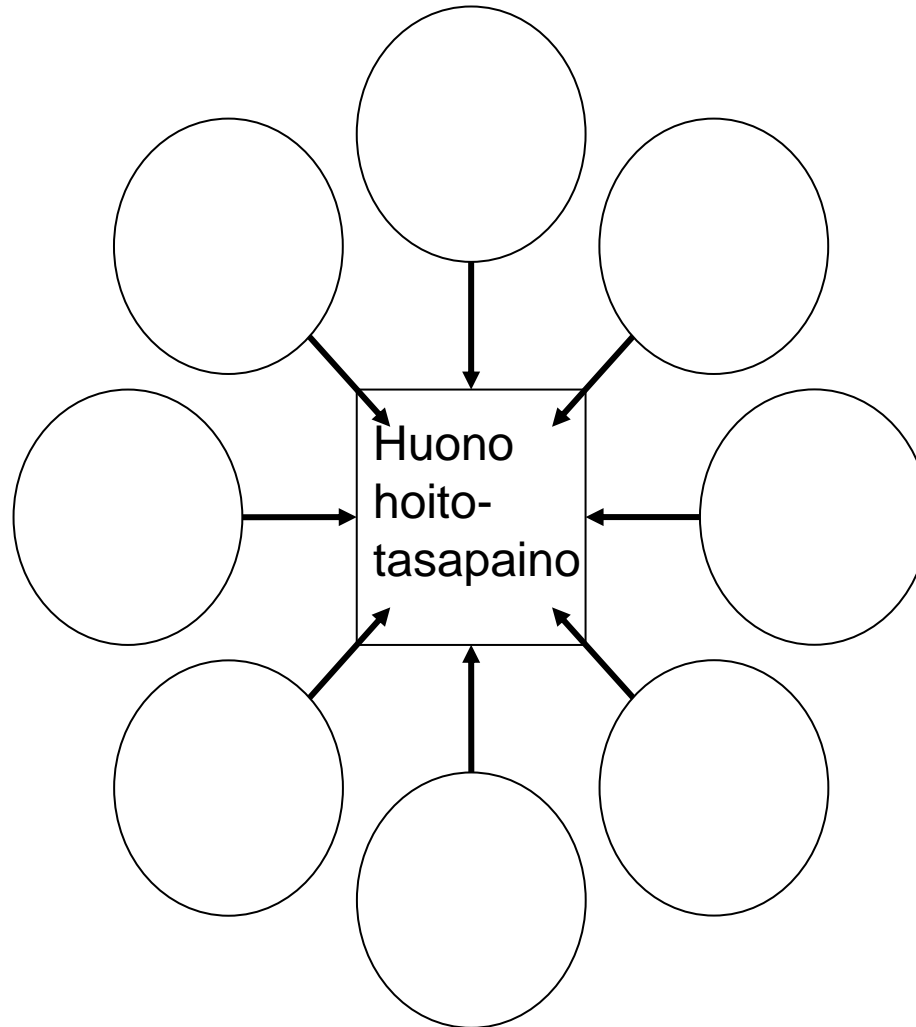
ANALYYSI YHDESTÄ ONGELMASTA Mitkä tekijät vaikuttavat?



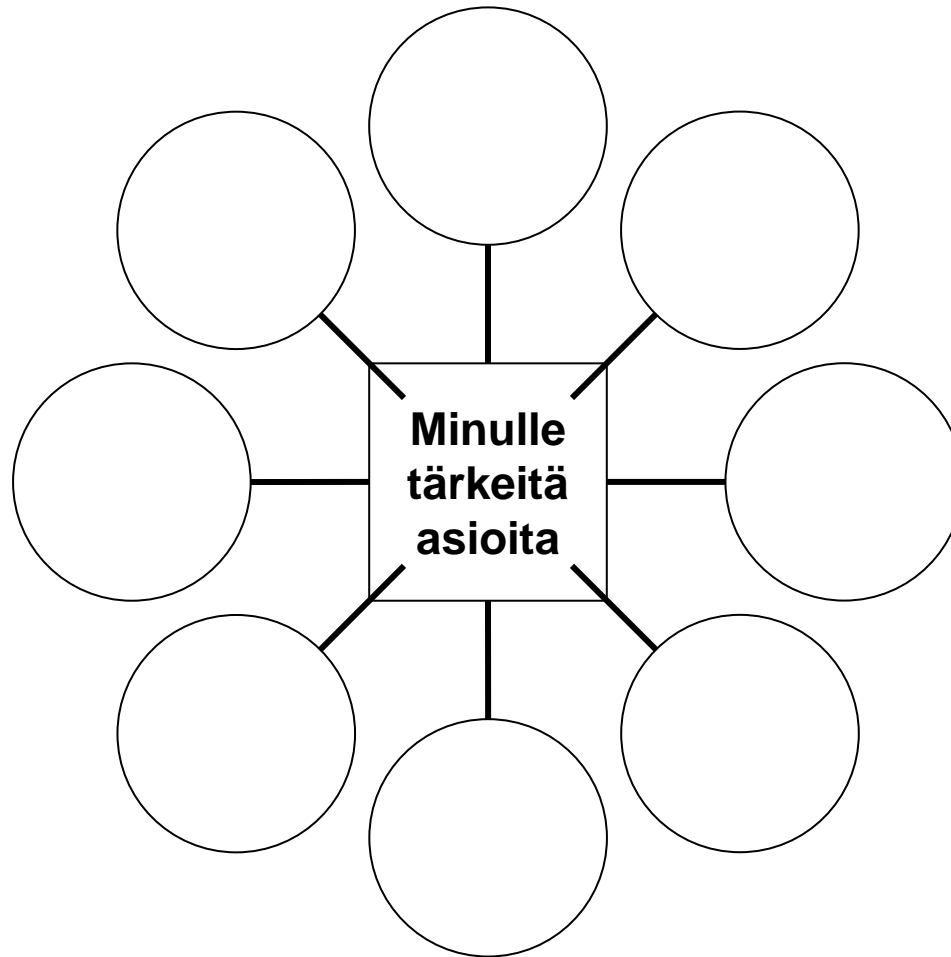
ANALYYSI

YHDESTÄ ONGELMASTA

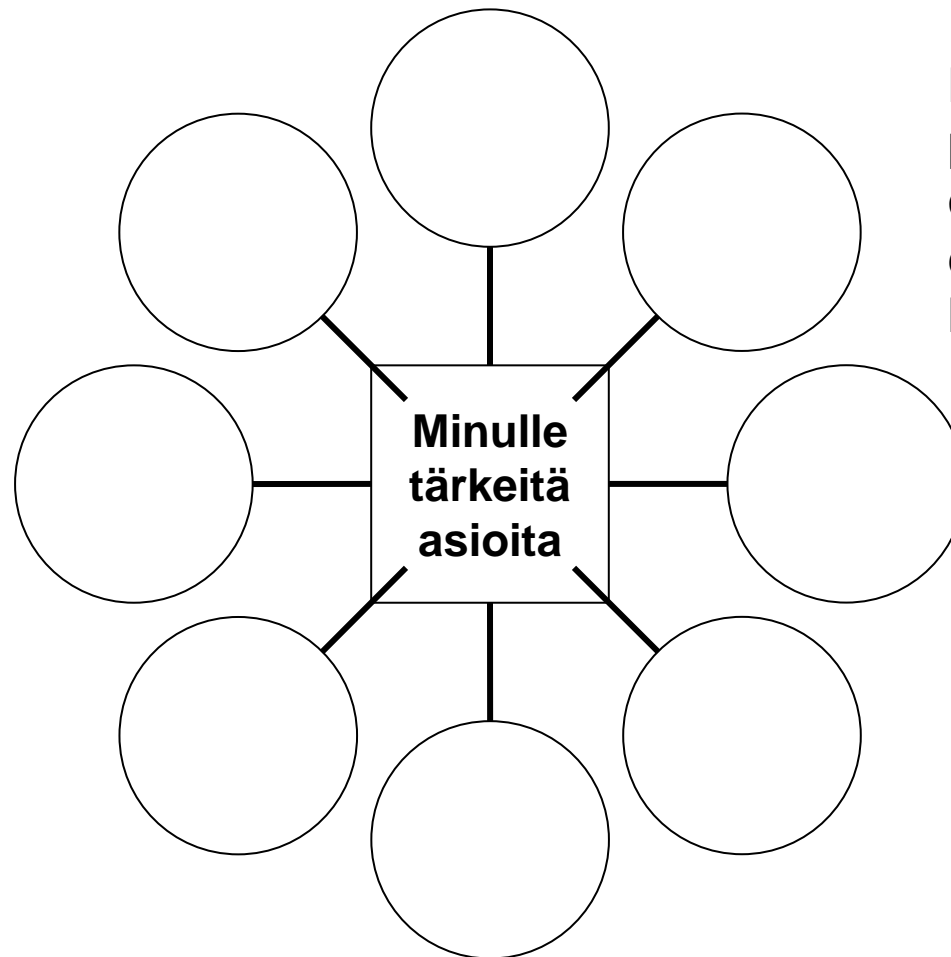
Mitkä tekijät vaikuttavat?



Arvokeskustelut: Motivaatioanalyysi



Arvokeskustelut: Motivaatioanalyysi



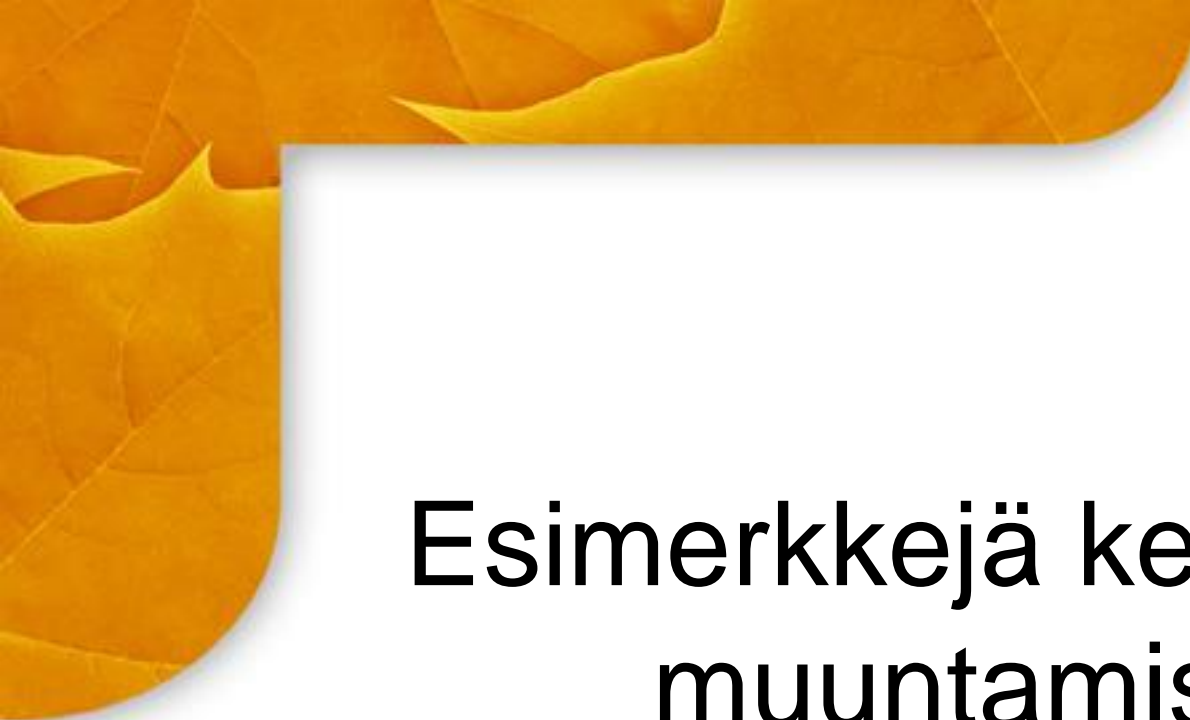
Miten nämä liittyvät painonhallinta-ongelmaan tai diabeteksen hoitotasapainoon?



Suhdekehysteoria (RFT)

- Prosesseihin perustuva keskustelu interventiona.
- Voidaan käydä keskustelua, joka sisältää tutkimuksessa todennettuja prosessipohjaisia ”mini-interventioita”.





Esimerkkejä keskustelun muuntamisesta interventioksi

Muutoksen avustaminen kysymysten ja
keskustelun avulla



Normalisoiminen

- Tuo on täysin normaalia.
- Kuka tahansa, joka olisi kokenut tuon tuntisi samoin.
- Ymmärrän miksi ajattelet niin sen perusteella mitä on tapahtunut.
- Minäkin tuntisin samoin, jos minulla olisi tuollainen kokemus.



Normalisoiminen: esimerkki ”minä olen huolestunut tästä sairaudesta”

- Se on täysin normaalia, että tällaisessa tilanteessa huolestuu.
- Kuka tahansa voisi huolestua kun puhutaan tästä sairaudesta, mutta moneen asiaan voi vaikuttaa.



Kysymysten hyödyntäminen

Tehdään lisää johtopäätöksiä

- Ja mitä sitten? En sitten? Ja? Ja sitten?
- Tapahtuiko vielä jotakin mutta sen jälkeen kun olit tehnyt X?
- Millä tavalla se vaikutti sinun ajatuksiin/tunteisiin/motivaatioon/suhteisiin/tavoitteisiin/toimintaa myöhemmin?



Esimerkki: ”minä en ole onnistunut painonhallinnassa”

- Millä tavalla tuo ajatus vaikuttaa sinuun ja sinun toimintaasi?
- Mitä tapahtuu kun sinulla on tuo ajatus?



Esimerkki:

”En minä jaksa huolehtia syömisestä...”

- Ja mitä sitten?
- Millä tavalla tuo ajatus vaikuttaa sinun toimintaan?



Kysymysten hyödyntäminen

- Välimatkan tai uuden näkökulman ottaminen omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tilanteeseen.
- Jos sinä kuulisit sen, mitä sanot joltakin toiselta henkilöltä, mikä sinä ajattelisit siitä?



Esimerkki: ”minä en onnistu ikinä”

- ▣ Jos sinä kuulisit tuon joltakin toiselta henkilöltä, mikä sinä ajattelisit siitä?



Muutoksen avustaminen kysymysten tai keskustelun avulla

Tarkemmat kuvaukset

- Missä tilanteessa teet todennäköisemmin X:n?
- Tässä tilanteessa tapahtuu X ja tuossa toisessa tilanteessa tapahtuu Y.



Esimerkki

- Missä tilanteessa todennäköisemmin et välitä seurata mitä syöt?
- Näyttäisi olevan niin, että tässä tilanteessa otat lääkteesi ja tuossa toisessa tilanteessa et. Mitä sinulla tulee mieleen siitä?



Toimivuus, tehokkuus tai vaikuttavuus

- Ja toisaalta voit tehdä X ja A tapahtuu ja taas toisaalta voit tehdä Y ja B tapahtuu. Mikä näistä vaihtoehtoista toimisi parhaiten sinulle?
- Palveleeko (tai edistääkö) tuo mitä sinä teet hyvää elämääsi, sitä mitä pidät tärkeänä elämässäsi?



Esimerkkejä

- Tuosta liikunnan lisäämisestä tuli mieleen, että voisit lähteä kävelylenkille aamulla tai sitten voisit käydä ulkona puoli tuntia puolen päivän aikaan. Mikä näistä vaihtoehtoista toimisi parhaiten sinulle?
- Palveleeko se, että käytät aika reippaasti alkoholia hyvää elämääsi, sitä mitä pidät tärkeänä elämässäsi?





Apuvälineitä verkossa

Esimerkkejä joistakin työkaluista ja ohjelmista



Verkkotyökaluja suomeksi

- **Oiva.** Jyväskylän yliopiston ja VTT:n kehittämä hyväksymis- ja omistautumisterapian harjoituksia sisältävä mobiilisovellus. Sovelluksen pohjalta on kehitetty myös verkkosivusto. Rekisteröitymällä voi tallettaa muistiinpanoja ja suosikkiharjoituksia, mutta harjoituksia voi tehdä myös kirjautumatta palveluun.

<http://oivamieli.fi/>



Verkkotyökaluja suomeksi

- **Mielenterveystalo.** Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin sivustolta löytyy omahoito-ohjelmia aikuisille ja nuorille sekä nettiterapiaohjelmien esittelyt ja läheteohjeet. Omahoito-ohjelmat sisältävät kuva-, video- ja äänitemateriaalia. Ohjelmiin ei kirjauduta eikä muistiinpanoja talleteta palveluun. Lääkärin läheteellä saatavissa nettiterapioissa etenemistä seuraa nettiterapeutti, joka vastaa potilaan kysymyksiin. <https://mielenterveystalo.fi>



Verkkotyökaluja suomeksi

- **Headsted.** Ilmaiset verkko-ohjelmat on suunnattu (1) masentuneisuuteen ja alakuloon, (2) jännittämiseen, (3) unettomuuteen ja (4) stressiin. Ohjelmissa käytetään menetelmiä, jotka perustuvat pääasiassa hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Ohjelmat pohjautuvat Jyväskylän yliopiston tutkimuksiin.

<https://headsted.fi>



Verkkotyökaluja suomeksi

- **Suomen Mielenterveysseura.**

Mielenterveysseuran kattavilta sivuilta löytyy mm. mielenterveyttä vahvistavia harjoituksia, kriisistä selviytymistä tukeva omahoito-ohjelmat Selma (aikuisille) ja Toivo (nuorille), ja verkkokriisikeskus Tukinet.

<http://www.mielenterveysseura.fi/>



Verkkotyökaluja suomeksi

- **Moodgym.** Australian kansallisen yliopiston kehittämä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva ohjelma on suunnattu masentuneisuuden ja ahdistuksen vähentämiseen. Englanninkielisen ohjelman on todettu vähentävän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja vaikutusten pysyvän vielä 12 kk myöhemmin.

<https://moodgym.anu.edu.au>



Lopuksi

- Voisi miettiä mitä aktivoida enemmän potilas muutosprosessiin.
- Mitä uutta voisi kokeilla?

