

# Elämäntapojen ohjaaminen lääkäriin työsä

Yleislääkäripäivät 23.11. 2017

Mikael Leiman

Emeritusprofessori

Laudito Oy

# Terveystietoisuus ja toimijuuden esteet

- Hyvän terveyden edellytykset ovat yleisesti tunnettuja
  - Monipuolinen liikunta, kulutukseen suhteutettu ja oikein painotettu ravitsemus ja riittävä lepo
  - Yhteys toisiin ihmisiin ja kiinnostuneisuus maailmaa kohtaan
- Tietäminen ei johda toimintaan: ”Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen.” (apostoli Paavali)
- Halu pitää huolta itsestään on hyvien elintapojen ylläpitämisen paras tae
- Kun halu on hukassa, se ei löydy käskyillä, vaatimuksilla tai toivomusten esittämisellä – toimijuus on sisäisesti jakautunutta

# Kun halu on hukassa

- Terveystietoisuuden ohella omien ruumiintilojen tunnistaminen on huolenpidon mahdollisuuden perusta
  - Ellei pysty erottamaan hyvinvoinnin kokemusta huonosti voimisen kokemuksesta on vaikea korjata toimintaansa (Digitaalinen palauteteknologia on tähän hyvä apuväline)
- Huonosti voimisen tuntemuksiin voi suhtautua lukemattomilla tavoilla
  - Yleinen tapa on yrittää olla huomaamatta ja suojautua muilla toiminnoilla, kuten vetäytymällä virtuaalimaailmaan, turvautumalla piristeisiin tai päihteisiin, syömällä ja napostelemalla, jne.
  - Vaihtoehtona on tuntea itsensä avuttomaksi ja ahdistua, johon etsii apua ulkopuolelta
  - Voi yrittää käskyttää itseään, mutta vaativa suhtautuminen itseensä turmelee hyvin voimisen halun ja johtaa usein huonosti voimista lisäävään sisäiseen vuoropuheluun

# Oire ja suhtautuminen oireeseen

- Potilas: .hhh h ↑Lonkkani (-) on nii j:umalauta kipee. .h. Mun on särkeny,h viime talvest saakka ,h siis hirveesti, näit (-) e: pitkiä ↑luita, .hv niinku koko jalkoi. .mhht ja tota: nyt se o sit siirtynyt, (.) tähän, (.) tän puolimmaisee lonkkaa..hhh ↑ja tää tuntuu niinku tää jalka ei ois ollenkaa niinku omakaa välil. (.) Ja se: (.) rappusia men:nen tai tullen, (-) ylös alas .hh ni polvi on niin ettei taho ottaa eh päälle. .hhh
- Lääkäri: Se on siis liikearka.
- Potilas: Se on liikearka, ja painoarka.
- Lääkäri: Joo. Mites na- n[ukkuessa,
- Potilas: [Ja nukkuminen on (.) oikee pirullista (.) Se särkee j- se jomottaa siis niinkun (0.2) ↑niinku kalvaen, (.) koko ajan.

# Potilaan jakautunut toimijuus

- L: .hh Onko se nyt jäämässä tältä talvelta.
- P: (0.4) No ei saisi. (0.6) Ei saisi kyllä tohon uimahalliinkin täytys mennä,
- L: Nii:, (.) =>.h Ku ajat[telee että on noi monessa nivelessä
- P: [Nii,
- L: => kuitenkin kulumaa ja näitä vaivoja ni => ehkä se olis sitte järkevää kuitenkin,
- P: (0,4) °Nii
- L: => yrittää kaikesta huolimatta ni käydä jossaki koska kyllähä ne nivelet (.) pitää
- °liikkeellä ja .hh [hh j ] ja tuota: (0.4) vähä sitä: hh lihaksiaki
- P: [Joo,]
- L: vahvis°taa°. =.hh>ja useihan näissä niskavaivoissa justiisa on hyvää tämmönen ihan .hh
- P: (Juu) (e[ttä] (näin)) (iha)
- L: [kuntovoi ]mis[telu.h
- P: [Nii,

# Toimijuuden esteet

- On kysyttävä, mikä estää ihmistä pitämästä huolta itsestään
- Ensimmäinen, välitön este on suhtautuminen omaan huonosti voimiseen, ts. toistuviin oireisiin ja ongelmiin
- Toistuvat ongelmat voivat olla seurausta suojaavista toimintavoista, joiden tehtävänä on pitää poissa jotakin muuta hankalaa kokemusta
  - Hankala kokemus ei näy ulospäin eikä ihmisellä itselläänkään ole siihen tietoista kosketusta
  - Suojaavat toimintatavat ovat adaptiivisia hankaluuden torjumisessa, mutta toistoisuudessaan ja jäykkyydessään epäadaptiivisia toimijuuden esteitä
- Toimijuuden sisäinen jakautuminen haluavaan ja kontrolloivaan minään

# Yleistykseen perustuvan ohjauksen karikot

- Helsingin Sanomat julkaisi 20.11. mielipidesivulla ”Imettävän äidin” kommentin, jota lainaan tässä:
- ”Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Marjukka Pajulo [kirjoitti Vieraskynä-palstalla](#) (HS 18.11.), että älypuhelin menee liian usein lapsen edelle, ja imettäessäänkin äidit katsovat koko ajan puhelinta. Hänen mukaansa runsas ja ennakoimaton älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella olo häiritsee lapsen ja vanhemman suhdetta.

Kirjoituksessa oli mielestäni negatiivinen ja syyllistävä sävy.

Imetän nyt toista lastani. Kun imetin ensimmäistäni, älypuhelimia ei vielä ollut käytössä. -Silloin katsoin televisiota imettäessäni.

Joskus vauvojen montakin tuntia kestävät syömismaratoni tarkoittavat imettävälle äidille sitä, että vauva roikkuu tississä useamman tunnin putkeen. Nyt käytän imettäessäni viihdykkeenä vaihdellen älypuhelin-tani, televisiota tai lehtiä. Esimerkiksi Helsingin Sanomat luen päivittäin mobiiliversiona puhelimestani.

Uskallan silti väittää, että niin rakkaat ja korvaamattomat lapseni eivät ole kokeneet ongelmia kiintymyssuhteen muodostamisessa minuun, vaikka en ole päivittäin koko imetysaikaa katsekontaktissa heidän kanssaan. Varsinkin vauvan kanssa päivässä tulee useita kohtaamishetkiä: esimerkiksi rinnalle ottamiset, vaipan vaihtamiset ja vauvan kantamiset olisi hankala hoitaa ilman molempia käsiä ja katsekontaktia vauvaan.

Jos äidit eivät saa imettäessään käyttää älylaitteita, miten on puolison, muiden lasten tai ystävän kanssa keskustelun laita imetyksen aikana? Silloinkin huomio on muualla kuin vauvan silmissä.”