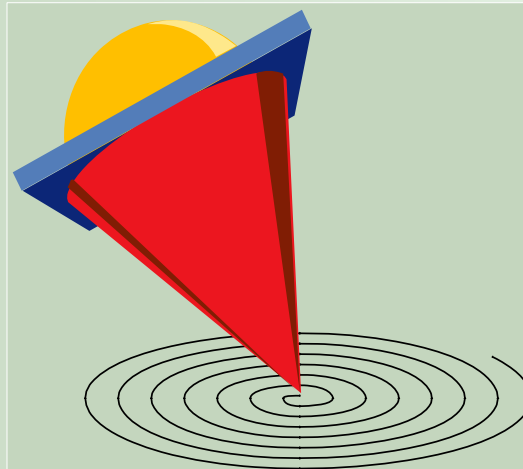


MUUTOSVAIHEIDEN SEURANTA JA KARTOITUS D2D HANKKEESSA

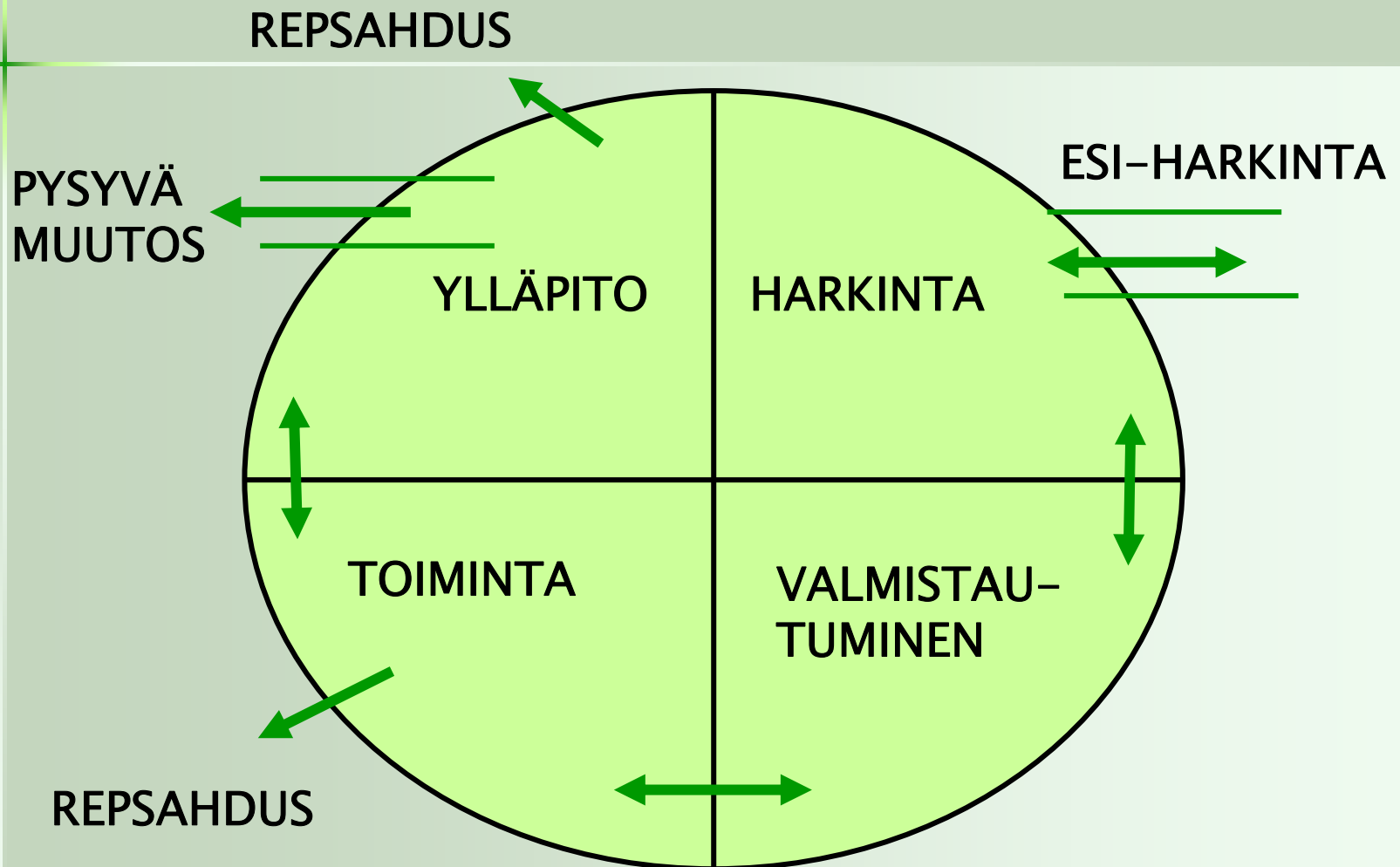
- Muutosvaihemallin lähtökohdat



Terveyttä edistävän vuorovaikutuksen tutkijaryhmä:
Poskiparta Marita, FT, KM, Dosentti
Kasila Kirsti, TtM, Kettunen Tarja, TtT, Vähäsarja Kati, LitM
Terveiden edistämisen tutkimuskeskus
Jyväskylän yliopisto

MUUTOSVAIHEMALLI

(PROCHASKA & DICLEMENTE 1983)



ESIHARKINTAVAIHE

- EI AIKOMUSTA MUUTTAÄ KÄYTTÄYTYMISTÄ
- ASIAKAS EI TIEDOSTA MUUTOKSEN TARPEELLISUUTTA, EI VÄLITÄ TAI EI USKO KYKYIHINSÄ
- HÄN VÄLTÄÄÄ AIHEESTA LUKEMISTA, OMAN RISKIKÄYTTÄYTYMISEN AJATTELEMISTA
- KIELTÄÄ TAI VÄHÄTTELEE ONGELMAA
- VOI HAKEA APUA MUIDEN PAINOSTUKSESTA

ESIMERKKI

- H: Onks rasva – mitäs ootte leivälle laittanut rasva–?
- P: Kyllä mä en oo siitä, kyllä mä oon sitä, samalla tavalla ku ennenkin.
- H: Niin sitä rahka–persilja vai?
- P: Ei joo, kyl mut, ei me ite oo, kyllä mä oon ihan sitä Voimariinia, niin minä oon pistänyt leivälle.
- H: Joo, joo.
- P: Mutta en kovin, ja juustoo tietysti laitan ja kermaa kahviin.
- H: Kelpaako jo vähärasvasempia juustoja?
- P: No voihan se olla, että on ja ei.
- H: Niin, se on varmaan semmonen tekijä, johon kannattaa kiinnittää huomiota sitten, esimerkiksi juustoissa just, että koittas niitä vähärasvasempia valita, koska ne on justiin sitä kovaa rasvaa, joka kalkkeuttaa niitä suonia.

ESIHARKINTAVAIHE MITEN TOIMIN?

- KEHOTTAMINEN, PAINOSTUS SAA PUOLUSTUSKANNALLE
- TIETOISUUDEN KASVUN HERÄTTELY:
NEUTRAALI KESKUSTELU
 - Millaista tietoa olette aikaisemmin saaneet erilaisista rasvoista ja niiden vaikutuksista terveyteen?
 - Haluaisitteko tietää enemmän näistä asioista?
 - Millaisista asioista tarvitsisit tällä hetkellä tietoa?

HARKINTAVAIHE

- ASIAKAS TIEDOSTAA ONGELMAN, HARKITSEE – EI TOIMI
- MUUTOS LÄHITULEVAISUUDESSA,
EI KONKREETTISTA SUUNNITELMAA, EI SITOUTUMISTA
- RISTIRIITAINEN TILA:
MUUTOS TÄRKEÄÄ – EI VALMIUTTA MUUTTA
- ODOTTAA TAIANOMAISTA HETKEÄ ALOITTA MUUTOS
- ERITYISEN HERKKÄ VAIHE – ”UINUVA MOTIVAATIO”

ESIMERKKI

- H: Ootko koskaan miettinyt tuota niinkun Syöpäyhdistyksen järjestää semmoisia kursseja, ihan niin kun tupakastavieroituskursseja
- P: On juu, oonhan mää monta kertaa ajatellu näitä.
- H: Niin, et ne on varmaan että siinä on se ryhmän tuki, että sillä tavalla ihan hyviä, että se ei tarkoita mitenkään et on syöpään sairastunu koska sehän pyrkii ehkäisemään niitä.
- P: Niin nimenomaan joo, ei.
- H: Niin.
- P: Ei se olekaan sitä varten.
- H: Tuossa ilmoitustaululla, siinä on ne numerot ja ne aina aika ajoin ilmoittaa lehdessä. Tuntuuko susta että oisko semmoisesta hyötyä itelle?
- P: No mää voin sitten ottaa yhteyttä.
- H: Niin, niin.
- P: Nyt mulla on paljon muuta ajateltavaa.
- H: Niin on, ei sitä yhdellä kertaa ei pysty kaikkia asioita muuttamaan

HARKINTAVAIHE MITEN TOIMIN?

- RISTIRIIDAN RATKAISUSSA AUTTAMINEN
- MORALISOINNIN VÄLTÄMINEN
- ASIAKAS ITSE ARVIOI MUUTOKSEN ETUJA JA HAITTOJA
 - Mitkä tekijät mahdollisesti auttavat/hankaloittavat muutokseen ryhtymistä?
 - Millaiset asiat itseäsi tässä tilanteessa eniten huolestuttavat?
 - Miten itse arvioisit ruokavalintojasi jos vertaat niitä tässä kuviossa esitettyihin malleihin?

ESIMERKKI

P15N2

H:→ Ja että tietysti, kokonaisuutena, niin alkoholihan sulla on varmaan se suurin ongelma, että

P: No niinhän se on.

H:→ Ja sitten toisaalta tuo tupakka on, että se on niinku verenpaineen hoidon kannaltakin, että se supistaa niitä verisuonia.

P:→ Ja sitten se, että tää työ, on, on, aiheuttanut sen, että ne ruokailut ei oo säännöllisiä,

H: Joo.

P: vaan sillan kun pääsee ruokapöytään, niin sitä ähmäsee ittiesä niin täyteen, että sitä on ku raskaana oleva puutiainen sitten.

H:→ Joo, että siinä on tietysti kans. Mutta että kuitenkin niinku koittaa. Että ei yks iso ateria päivässä, vaan niitä semmosia pieniä

P: Niin mutta ku siinä ei päiväaikaan ole aikaa syödä ja sitten varsinkin, kun yöllä joutuu ajamaan. Niin ei voi syödä. Siihen nukahtaa

VERTAA:

- Miten arvioisit itse, onko tuo ruokailuasiasemainen, johon haluaisit nyt paneutua ja tehdä muutoksia vai onko joku muu asia tämän taudin suhteen sellainen, josta voisit/olisi helpompi aloittaa?
- Kun kerroit tuossa alussa lukeneesi viime kerralla antamani materiaalin pariin kertaan, niin oletko nyt itse sitten miettinyt, mitä voisit sen ruokailun suhteen suhteen tehdä?
- Olisiko sinulle apua siitä, jos tässä yhdessä ideoisimme vaihtoehtoja ruokailun toteuttamiseksi?

VALMISTAUTUMISVAIHE

- MUUTOS ON ASIAKKAAN MIELESTÄ TARPEELLINEN
- NÄKEE MUUTOKSEN EDUT SUUREMPINA KUIN HAITAT
- PÄÄTTÄÄ TEHDÄ JOTAKIN
- KOKEILEE UUSIA TOIMINTATAPOJA
- ETSII APUA, TAUSTALLA VOI OLLA USEITA MUUTOSYRITYKSIÄ
- OSALLISTUU ERILAISIIIN RYHMIIN JNE.

VALMISTAUTUMISVAIHE MITEN TOIMIN?

- YKSILÖLLINEN, RÄÄTÄLÖITY MUUTOSSTRATEGIA
- TIETOJA, TAITOJA, TUKEA, VAIHTOEHTOJA, TAVOITTEENASETTELUA
- ASIAKAS ITSE PUNNITSEE, RATKAISEE, HYVÄKSYY
 - Mikä olisi sellaista, mitä tässä tilanteessa voisitte tehdä?
 - Mikä olisi paras vaihtoehto?
 - Miten kuvaamassanne tilanteessa voisi toimia jotenkin toisin? Olisiko se teidän kohdallanne mahdollista?
 - Miten itse ajattelisit tuon painon suhteen, niin mikä sulla olisi se oma tavoite?

ESIMERKKI: Päätöksenteossa auttaminen

P11N1

- P: Kyl mää varmaan syömällä tän on melkein saanu ittelleni, että. No mut kun ilot on niin vähissä loppujen lopuksi (*naurahtaa*).
- H: Kaikille se tulee syömisestä.
- P: Täytyy tosiaan päättää, että pitää saada nää kilot pois.
- H:→ Mutta älä kuitenkaan rupee tupakoimaan enempi. Että vaikket saa vähennettyä.
- P: Kato minusta tuntuu nyt, kun minulla toi työ on, että se pysyy tuo tupakointi sullei läjässä, ihan sen ansiosta.
- H: Niin, et tuo on varmaan sunkin kannalta keskeinen. Ja sitten toinen semmoinen, joka ihan lähes kaikilla vaikuttaa siihen, → niin on tämä liikunnan vähyys.

VERTAA:

- Mikä auttaisi sinua tekemään tuon päätöksen/päätöksenteossa?
- Haluaisitko, että pohtisimme nyt yhdessä keinoja?

TOIMINTAVAIHE

- ASIAKAS MUUTTAU TOIMINTATAPOJAAN, LÄHIYMPÄRISTÖÖN
- AKTIIVISTA TYÖSKENTELystä (TYÖTELIÄSTÄ)
- NÄKYVIN VAIHE, SAA ENITEN HUOMIOTA
- VAATII AIKAA, VOIMAVAROJA

TOIMINTAVAIHE MITEN TOIMIN?

- TUNNETUKEA
- ROHKAISUA
- ESTEITÄ JA ONGELMIA TULISI KÄSITELLÄ
 - Miten olette onnistunut pudottamaan painoanne?
 - Mitkä asiat ovat tukeneet toimintaanne? Entä millaiset hetket ovat olleet niitä vaikeita paikkoja?
 - Voisitteko kertoa esimerkin?
 - Milloin viimeksi näin tapahtui?

ESIMERKKI: Arvioinnissa auttaminen

P11N1

- H: Kun siinä ois mahdollisimman vähän rasvaa, aatellen että tämä oli se sydän- ja verenkiertoelimistön sairaustilanne. Ja rasva on nimenomaan sille verenkiertoelimistölle se haitallisin.
- P: Käytän pelkästään kyl kasvisrasvoja, että.
- H:→ No se on kyl hyvä.
- P: Se on, se on – mut kyllä mulla kolesterolin on koholla.
- H: Joo, niin mä katoin tuosta, että oli vähän ja tuota
- P: Ei kai se mitään niin kauheen hälyttävää, mut kuitenkin koholla.
- H:→ Että sen ymmärtääkin, että kun on niin kun useampi pieni ateria, niin se verensokeri pysyy näin vakaana (näyttää kuvasta)

VERTAA: Potilaan aihe: rasvan laatu --- Hoitajan aihe: ateriarytmi

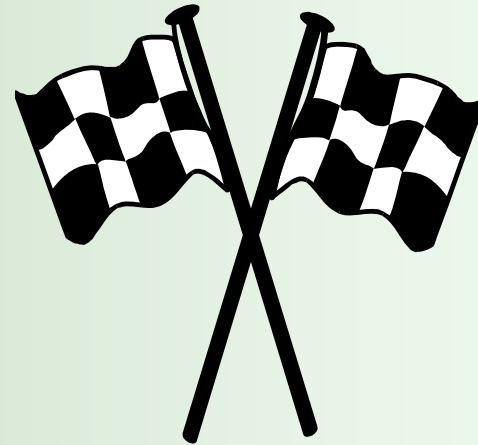
- Ahaa, voisitko kertoa esimerkin, millaista rasvaa käytät leivän päällä/ruuan laitossa jne.?
- Osaisitko arvioida, mistä se kolesterolin kohoaminen johtuu?

YLLÄPITOVAIHE

- MUUTOS ON PYSYVÄ ELINTAPA, ESIM. STRESSITILANNE EI LAUKAISE
- SAATTAA TULLA VIELÄ ONGELMIA YLLÄTTÄVISSÄ, HOUKUTTELEVISSA TILANTEISSA
- EI OLE STAATTINEN VAIHE VAAN PROSESSI JATKUU

YLLÄPITOVAIHE MITEN TOIMIN?

- TUNNETUKI
- ROHKAISU



REPSAHDUSVAIHE

- PALUU ENTISEEN
- SYYTÖKSET, HUONO OMATUNTO, HÄPEÄ
- LUONNOLLINEN OSA MUUTOSTA
- OPPIMINEN – OMAN KÄYTTÄYTYMISEN TUNNISTAMINEN

REPSAHDUSVAIHE MITEN TOIMIN?

- ROHKAISU
 - ASIAKAS EI EHKÄ ITSE HUOMAA JOTAKIN
 - PIENIKIN ASIA VOI OLLA ISO!



Julkaisut, joihin esitys perustuu

- Kasila K, Poskiparta M, Karhila P. & Kettunen T. 2003. Patients' readiness for dietary change at beginning of counselling: transtheoretical model-based assessment. *Journal of Human Nutrition Dietetary* 16, 159-166.
- Karhila P, Kettunen T, Poskiparta M, & Liimatainen L. 2003. Negotiation in Type 2 Diabetes Counseling: From Problem Negonition to Mutual Acceptance During Lifestyle Dicussions. *Qualitative Health Research* 13, (9) 1205 - 1224.
- Kiuru P, Poskiparta M, Kettunen T, Saltevo J. & Liimatainen L. 2004. Advice-giving styles by Finnish nurses in dietary counseling concerning type 2 diabetes care. *Journal of Health Communication* 9, (4) 337- 354.
- Peränen N, Tonteri S. Tavoitteenasettelu tyypin 2 diabeetikon. terveysneuvonnassa. Tapaustutkimus kolmen potilaan neuvontaketjuista. 2003. Jyväskylän yliopisto Pro gradu työ.
- Poskiparta M, Kasila K , Kettunen T. & Kiuru P. 2004. Tyypin 2 diabeetikkojen liikuntaneuvonta perusterveydenhuollon lääkäreiden ja hoitajien vastaanotoilla. *Suomen Lääkärilehti* 59, (14) 1491-5.
- Poskiparta M, Kasila K , Kettunen T. & Vähäsarja K. 2004. Muutosvaiheiden seuranta ja kartoitus D2D hankkeessa. Koulutusmateriaali.