

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 88/2019

Opitaan yhdessä tukemaan asiakasta elintapamuutoksessa

Sandström Sanna, Lastumäki Outi, Varkki Essi

10.12.2019 ::

Korkeakoulujen välinen yhteistyö mahdollistaa moniammatillisen koulutuksen ja toimii pohjana tulevaisuuden terveydenhuollon ammattilaisille, jotta he osaavat toimia yhdessä asiakaslähtöisesti ja turvata asiakkaan saumattoman hoitopolun. Tässä artikkelissa kuvataan dialogisen elintapaohjauksen menetelmää sekä moniammatillista koulutusta, joka toteutui pilottina Oulussa lääketieteen tutkinto-ohjelman ja hoitotyön tutkinto-ohjelman välisenä yhteistyönä.



Moniammatillisen osaamisen valmiudet sosiaali- ja terveysalalla

Sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden tarpeet ovat yhä moninaisempia. Asiakkaan tarpeisiin vastaamiseen ei useinkaan riitä yhden tieteenalan viitekehys tai yksittäisen osaamisalueen hallinta. Myös tiedon lisääntyminen ja saavutettavuus sekä osaamisen vaatimusten lisääntyminen vaativat yksittäisen asiantuntijan sijasta monialaista ja -ammattillista yhteistyötä. Tätä osaamista tarvitaan laajasti sosiaali- ja terveydenhuollossa. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

Moniammatillisen osaamisen valmiudet luodaan opiskeluaikana. Tervaskanto-Mäentausta [\[3\]](#) tarkasteli väitöskirjassaan moniammatillisen simulaatio-oppimisen vaikuttavuutta. Väitöskirjassa korostettiin erityisesti sitä, että moniammatilliseen ajatteluun on kouluttauduttava jo opintojen alkuvaiheessa. Tutkimustulosten mukaan opiskelijat kehittivät moniammatillisessa osaamisessa koulutuksen myötä ja hyöty moniammatillisesta koulutuksesta oli kiistaton.

Pelkästään palvelujärjestelmän tunteminen ei riitä takaamaan moniammatillista osaamista vaan moniammatillisen työskentelyn taidot ja osaaminen edellyttävät opiskelua. Nykyisin moniammatillisuuden kehittämiselle koulutuksessa on suotuisat lähtökohdat, kun korkeakoulut korostavat sekä tutkimus- että opetusstrategioissaan tieteidenvälisyyttä. Yhdessä oppimisessa ei ole tarkoituksena yhdenmukaistaa eri ammattiryhmien osaamista ja tietopohjaa vaan sovittaa yhteen erilaisia tietopohjia ja osaamista. Moniammatillisesti järjestetyssä koulutuksessa eri alojen opiskelijat oppivat yhdessä, toisiltaan ja toisistaan. [\[4\]](#) [\[5\]](#)

Dialoginen menetelmä asiakkaan elintapaohjauksessa

Tutkimuksissa on todettu, että terveysvalmennuksella, jossa asiakkaan rooli ei ole pelkästään tiedon passiivinen vastaanottaja, päästään parempiin lopputuloksiin [\[6\]](#) [\[7\]](#). Perinteisesti pääpaino elintapaohjauksessa on ollut tiedon lisäämisellä, ei asiakkaan toimijuuden ja sen esteiden määrittämisellä. Toimijuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, miten asiakas asettautuu suhteessa muutoksen kohteeseensa, onko hän siihen nähden subjekti- vai objektipositiossa. Subjektipositiossa ollessaan asiakas on pystyvä ja kykenevä toimija elintapamuutoksensa suhteen ja pystyy aktiivisesti toimimaan oman tilanteensa edistämiseksi. Usein kuitenkin asiakas on eriasteisessa avuttomuuden tilassa suhteessa muutoksen kohteeseensa, eli objektipositiossa. Toimijuuden esteet estävät asiakasta pääsemään subjektipositioon. Dialoginen ohjaus on menetelmä, jonka avulla terveydenhuollon työntekijä tavoittaa asiakkaansa näkökulman ja pystyy näin tuloksellisemmin tukemaan asiakkaansa toimijuutta. Dialoginen työskentelyote lähtee siitä, että työntekijä luopuu kaikista omista ennakkokysymyksistään ja -olettamuksistaan. Dialogisen ohjauksen tavoite on auttaa asiakasta löytämään uusi näkökulma muutoksen kohteeseen ja samalla voimaannuttaa asiakasta suhteessa elintapamuutukseensa

Erityisen tärkeää on onnistua luomaan luottamuksen ilmapiiri, jossa ohjaaja on ohjattavan puolella, yhdessä etsimässä ratkaisua asiakkaan ongelmaan. Keskustelun ja kuuntelemisen avulla selvitetään toimijuuden esteet eli miksi elintapamuutos on haasteellinen juuri kunkin yksittäisen asiakkaan kohdalla. On tärkeää tunnistaa ja pysytellä asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeellä eli siellä missä asiakas pystyy toimimaan. Vain tämän vyöhykkeen sisällä toteutetut toimenpiteet ovat vaikuttavia ja luovat edellytyksiä asiakkaan itseymmärryksen ja toimijuuden kehittymiselle. Tämän vuoksi työntekijän hyvää tarkoittavat neuvot ja ratkaisuehdotukset eivät toimi, jos ne tuntuvat asiakkaalle vierailta. Asiakkaan itsehavainnointi ja sen laatu ovat työntekijän tärkein apuväline matkalla elintapamuutukseen [\[8\]](#).

Työntekijän tulee myös osata ohjata asiakasta tavoitteiden asettamisessa, joiden tulee olla asiakaslähtöisiä eikä terveydenhuoltolähtöisiä. Elintapaohjauksessa usein käytetyt erilaiset kyselylomakkeet ovat vain apuväline eikä niiden pitä antaa hallita ja häiritä vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Asiakas pääsee kertomaan omat ajatuksensa ja mielipiteensä, tulee kuulluksi ja näin hän saa kokemuksen, että kykenee itse tekemään toivomansa muutoksen elämässään. [\[8\]](#)

Elintapa-asioista keskustellessa asiakas tulee usein tilanteeseen varauksella, psyykkisten suojiensa sisässä. Merkkejä tästä voivat olla esimerkiksi vähättely, kiistäminen, vihaisuus, naureskelu, ivallisuus tai hyökkävyys. Työntekijä ei voi ohittaa havaitsemiaan asiakkaan suoja, koska ne saattavat toimia esteenä elintapamuutokselle, eli työntekijän tulisi osata ja uskaltaa keskustella suojiensa merkityksestä asiakkaan kanssa. Asiakaskohtaisissa näyttäytyvät usein myös psyykkiset dissosiaatioilmiöt, jolloin asiakkaalla ei itselläänkään ole suhdetta omaan perimmäiseen ongelmaansa, ja myös nämä ilmiöt tulisi terveydenhuollon työntekijöiden tunnistaa [\[9\]](#).

Pilotista toimintaan

Oulun yliopiston lääketieteellisellä tiedekunnalla ja Oulun ammattikorkeakoululla on ollut yhteisiä moniammatillisia opintoja ja harjoitteluja vuodesta 2010 lähtien. Lääketieteen ja terveysalan opiskelijat ovat tehneet yhteisiä harjoittelupäiviä Kontinkankaan hyvinvointikeskuksessa ja Oulun ammattikorkeakoulun simulaatioympäristössä. Keväällä 2019 korkeakoulujen ja Kontinkankaan hyvinvointikeskuksen yhteistyönä pilotoitiin potilaslähtöinen elintapaohjaus -opintojakso. Molempien korkeakoulujen opetussuunnitelmauudistusten myötä heräsi ajatus nostaa elintapa-asiat omaksi kokonaisuudekseen, aiemmin ne ovat sisältyneet eri oppiaineiden yhteyteen. Opetus koettiin tärkeäksi toteuttaa moniammatillisena koulutuksena, jotta vahvistettaisiin terveysalan ammattilaisten osaamista tukea yhtenäisesti potilasta elintapamuutoksessa. Pilottiin osallistui yhteensä 28 korkeakouluopiskelijaa. Pilotin alussa opiskelijat opiskelivat elintapoihin ja elintapamuutoksiin liittyviä asioita sekä asiakkaan dialogista ohjaamista. Pilotin edetessä opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat elintapaohjausta ryhmäohjauksena valitsemastaan teemasta Kontinkankaan hyvinvointikeskuksen vapaaehtoisille asiakkaille. Ryhmäohjausta seurasi yksilöohjaukset niihin ilmoittautuneille asiakkaille. Yksilöohjauksia oli kaksi: Ensimmäisessä ohjauksessa yhdessä asiakkaan kanssa opiskelijat laativat asiakaslähtöisiä tavoitteita elintapamuutoksille ja toisella kerralla, seurantakäynnillä, arvioitiin elintapamuutoksen toteutumista ja luotiin uusia asiakaslähtöisiä tavoitteita kannustamaan asiakasta jatkamaan elintapamuutosta.

Pilotista kerätyn palautteen perusteella opiskelijat kokivat kehittyneensä asiakkaan dialogisessa ohjaamisessa, jossa korostui avointen kysymysten käyttäminen ja asettautuminen kannattelevaan vuorovaikutussuhteeseen asiakkaan kanssa. He saivat valmiuksia käyttää dialogista ohjausmenetelmää tulevaisuudessa ammattilaisina. Moniammatillisessa opiskelussa opiskelijat pystyivät hyödyntämään toistensa vahvuuksia ja oppivat toinen toisiltaan. Moniammatillinen oppimiskokemus oli opiskelijoiden mielestä erittäin onnistunut.

Syksyllä 2019 potilaslähtöinen elintapaohjaus -opintojakso toteutuu kaikille lääketieteen kolmannen lukuvuoden ja osalle terveysalan toisen lukuvuoden opiskelijoista. Pilottivaiheen opintojaksoa on laajennettu sisällöltään ja sitä on kehitetty palautteiden perusteella vastaamaan opiskelijoiden tarpeita. Lääketieteen opetussuunnitelmassa potilaslähtöinen elintapaohjaus on integroitu opintojaksoon "Potilaan kohtaaminen ja sairauksien ennaltaehkäisy sekä moniammatillinen elintapaohjaus". Terveysalan opinnoissa vastaavasti elintapaohjaus on "Kansantauteja sairastavan asiakkaan hoitotyön" alla. Kolmannen sektorin toimijoita ja useita kouluja sekä paikallinen seurakunta ovat mukana syksyn opintojaksossa asiakkaana. Samalla kolmannen sektorin toimijat tulevat tutuiksi opiskelijoille.

Lopuksi

Asiakaslähtöinen toiminta edellyttää moniammatillista osaamista ja sitä, että kaikki tiimin jäsenet osaavat yhtenäisesti tukea asiakkaan toimijuutta elintapamuutoksessa. Pilotista saatujen palautteiden perusteella opiskelijat kuvasivat saaneensa vahvistusta moniammatilliseen työskentelyyn. He kokivat myös oppineensa tarkastelemaan asiakasta aktiivisena toimijana, oman tilanteensa asiantuntijana ja sen pohjalta he kykenivät hakemaan asiakaslähtöisiä tavoitteita ja arvioimaan toimintansa vaikuttavuutta. Asiakkaat kertoivat saaneensa heille merkityksellistä ja kohdallista ohjausta.

Lähteet

1. [^](#) Isoherranen, A. 2012. Uhka vai mahdollisuus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Helsinki. Hakupäivä 27.9.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493...>
2. [^](#) Mönkkönen, K., Kekoni, T., Jaakola, A-M., Profiam Sosiaalipalvelut Oy:n henkilöstö & Pehkonen, A. 2019. Kohti monitoimijaista kehittämistä. Teoksessa K. Mönkkönen, T. Kekoni & A. Pehkonen (toim.) 2019. Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus Oy.
3. [^](#) Tervaskanto-Mäentausta, T. 2018. Interprofessional education during undergraduate medical and health care studies. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Oulu. Hakupäivä 17.9.2019. <http://jultika oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1857-1>
4. [^](#) Frenk, J., Chen, L., Bhutta, Z., Cohen, Crisp, J N., Evans, T., Harvey Fineberg, T., Garcia, P., Ke, Y., Kelley, P., Kistnasamy, B., Meleis, A., Naylor, D., Pablos-Mendez, A., Reddy, S., Scrimshaw, S., Sepulveda, J., Serwadda, D. & Zurayk, H. 2010. Health professionals for a new century: transforming education to strengthen health systems in an interdependent world. Hakupäivä 14.10.2019. <https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/4626403...>
5. [^](#) WHO. 2010. Framework for Action on Interprofessional Education & Collaborative Practice. Switzerland. Hakupäivä 14.10.2019. https://www.who.int/hrh/resources/framework_action/en/

6. [△Kivelä, K., Elo, S., Kyngäs, H. & Kääräinen, M. 2014. The effects of health coaching on adult patients with chronic diseases: A systematic review. Patient Education and Counseling 97 \(2\), 147–157. Hakupäivä 13.10.2019.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.07.026>](#)
7. [△Lindahl, A., Patja, K. & Keski-Rahkonen, A. 2019. Terveysvalmennus lääkärin työkaluna. Suomen Lääkärilehti 74 \(23\), 1498–1503. Hakupäivä 1.11.2019.
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli...>](#)
8. [^ ^{ab}Leiman, M. 2013. Dialoginen ohjaus ja sen työvälaineet: teoriaa ja käytäntöä. Seminaari 19.4.2013. Hakupäivä 26.9.2019.
<http://www.uef.fi/documents/677659/710134/Dialoginen%20ohjaus%2019.4.2013.pdf...>](#)
9. [△Leiman, M. 2015. Dialogisen ohjauksen peruskäsitteitä. Teoksessa M. Koivuluhta & P. A. Kauppila \(toim.\) Toimijuuden tuki: dialoginen ohjaus Publications of the University of Eastern Finland Reports and Studies in Education, Humanities and Theology. Hakupäivä 27.9.2019.
\[http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1759-1...\]\(http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1759-1...\)](#)

Metatiedot

Nimeke: Opitaan yhdessä tukemaan asiakasta elintapamuutoksessa

Tekijä: Sandström Sanna; Lastumäki Outi; Varkki Essi

Aihe, asiasanat: asiakaslähtöisyys, dialogisuus, elintavat, korkeakouluopetus, moniammatillisuus, ohjaus (neuvonta ja opastus)

Tiivistelmä: Moniammatillinen koulutus on perusta myöhemmälle moniammatilliselle osaamiselle. Oulussa on toteutettu korkeakouluysteistyönä asiakaslähtöinen elintapaohjaus -opintopakso, jossa Oulun yliopiston lääketieteen opiskelijat ja Oulun ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat harjoittelevat erilaisissa työelämäpaikoissa asiakaslähtöistä elintapaohjausta. Asiakas on oman tilanteensa aktiivinen asiantuntija ja elintapaohjauksessa onkin merkittävää syventää asiakasymmärrystä. Dialoginen ohjaus on menetelmä, jonka avulla terveydenhuollon työntekijä tavoittaa asiakkaansa näkökulman ja pystyy näin tuloksellisemmin tukemaan asiakkaansa toimijuutta. Työntekijän on keskeistä tunnistaa ja pysytellä asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeellä eli siellä missä asiakas pystyy toimimaan. Vain tämän vyöhykkeen sisällä toteutetut toimenpiteet ovat vaikuttavia ja luovat edellytyksiä asiakkaan itseymmärryksen ja toimijuuden kehittymiselle. Dialogisessa ohjauksessa huomioidaan vahvasti myös asiakaslähtöisten tavoitteiden asettaminen, jotka nimensä mukaisesti lähtevät asiakkaan ei organisaation tarpeista. Näin luodaan perusta asiakaslähtöisyydelle koko ohjausprosessin ajan.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2019-12-10

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019112744424>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Sandström, S., Lastumäki, O. & Varkki, E. 2019. Opitaan yhdessä tukemaan asiakasta elintapamuutoksessa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 88. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019112744424>.