

# OPAS VERKOSSA TAPAHTUVAAN PAINONHALLINNAN OHJAUKSEEN

Käytännön opas  
terveydenhuollon  
ammattilaisille, jotka  
toteuttavat ohjausta ja  
puheeksi ottamista  
verkossa



# SISÄLTÖ

1. Johdanto
2. Digitaaliset valmiudet
3. Puheeksi ottaminen
4. Painonhallinnan ohjaus
5. Lähteet

# 1. Johdanto

Tämä opas on toteutettu tukemaan sairaanhoitajan onnistumista digitaalisessa painonhallinnan ohjauksessa sekä puheeksi ottamisessa. Opasta voidaan käyttää verkossa tapahtuvan ohjauksen tukena.

Oppaan teoriaosuus perustuu opinnäytetyössä esitettyyn teorian tietoon. Opas sisältää tietoa digitalisaatiosta, puheeksi ottamisesta ja painonhallinnasta. Painonhallinnassa käsitellään unta, ravitsemusta ja liikuntaa.

Oppaan avulla sairaanhoitaja voi saada vinkkiä puheeksi ottamiseen sekä mitä asioita on huomioitava verkko-ohjauksen aikana. Asioita käsitellään sekä hoitajan että asiakkaan näkökulmasta.



## 2. Digitaaliset valmiudet

Hoitajan positiivinen asenne digitalisaatiota kohtaan vaikuttaa myönteisesti digitaalisten laitteiden hallintaan ja osaamiseen. Uusien sähköisten terveyspalveluiden käyttöönotto vaatii terveydenhuollon ammattilaisilta jatkuvaa kouluttautumista. Asiakaslähtöinen palveluosaaminen on osana digitaalisesti tapahtuvaa ohjausta, joka kuuluu hoitajan osaamisvaatimuksiin.

### Verkko-ohjauksen aikana:

- Anna tukea, opasta ja motivoi asiakasta digitaalisessa osaamisessa. Se edesauttaa hoidon onnistumista ja jatkuvuutta
- Rohkaise asiakasta käyttämään sähköisiä palveluita
- Helppo ja nopea palvelu nostaa tyytyväisyyttä
- Asiakas kokee hallitsevansa terveyteensä liittyvät asiat, kun asiakkaalla on ote digitaalisista palveluista
- Pidä ohjaus yksinkertaisena, tiedon ylikuormitus saattaa lisätä asiakkaan epätyytyväisyyttä
- Ymmärrä, että etäohjaus on omahoidon tukena eikä korvaa kasvokkain tapahtuvaa tapaamista
- Huolehdi, että potilasturvallisuus säilyy ja potilastiedot eivät vaaranu

### 3. Puheeksi ottaminen

Puheeksi ottamisen tavoitteena on herätellä ajatusta muutoksesta. Ota herkkä aihe puheeksi harkiten, mutta muista että sanat eivät loukkaa!

Aloita keskustelu asiakkaan kanssa kysymällä kuulumisia ja jaksamista. Se johdattelee sekä hoitajan että asiakkaan aiheen äärelle. Pyri hoitajana empaattiseen, läsnäolevaan ja luotettavaan kuunteluun sekä keskusteluun. Positiivinen asenne antaa osviittaa siitä, että ongelma nähdään haasteena, joka voidaan ratkaista.

Keskustelun tavoitteena on tukea asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja painonhallintaa.

- Ole aidosti kiinnostunut ja kannustava.
- Motivaatiota muutokseen lisää tiivis yhteistyö hoitajan ja asiakkaan välillä.
- Huomioi yhteisymmärrys hoitosuunnitelman tekemisessä. Ota asiakas mukaan suunnitelman tekoon.
- Älä suostuttele asiakasta, tämä saattaa aiheuttaa päinvastaisen reaktion.
- Keskustele asiakkaan kanssa ylipainoon liittyvistä riskeistä ja ongelmista.



- Empatiaa voi osoittaa kuuntelemalla, rauhallisella äänensävyllä ja katsekontaktilla.
- Tarkentavilla kysymyksillä voi osoittaa mielenkiintoa.
- Hyväksy, jos asiakas ei halua jatkaa keskustelua aiheesta. Tärkeintä on tarjota ohjausta ja kertoa, että aiheeseen voi palata myöhemminkin.

## **Puheeksi ottamisen vinkkejä:**

**Mitä sinulle kuuluu?**

**Kerro minulle sinun päivärytmesi aamusta iltaan. Onko sinulla mielestäsi hyvät rutiinit?**

**Mihin asioihin olet tyytyväinen arjessasi?**

**Mitä terveys sinulle merkitsee?**

**Mitä asioita priorisoit? Koetko, että terveys on yksi niistä?**

**Ovatko ravitsemus, uni ja liikunta hallinnassa? Kertoisitko minulle, kuinka nämä asiat näkyvät arjessasi?**

**Onko jotain, mitä haluaisit muuttaa? Mikä se on, ja kuinka sitä voisi muuttaa?**

## 4. Painonhallinnan ohjaus

Painonhallintaa ohjataan elintapojen muuttamisella. Elintapoihin kuuluu mm. uni, ravitsemus ja liikunta. Painonhallinnassa on otettava huomioon, että energiansaannin ja -kulutuksen välillä täytyy pysyä tasapaino. Lisäksi asiakkaan tupakan- ja alkoholinkäyttö vaikuttaa painonhallintaan kielteisesti.

### Uni:

- Aikuisen tavoite on 7,5h unta yössä
- Ihmisen aivot ja elimistö palautuvat unessa
- Valo ja rasittava liikunta illalla heikentävät unen saamista
- Kiireinen iltapainotteinen elämäntyyli vaikuttaa negatiivisesti uneen
- Arvosta unta ja varaa aikaa rentoutumiselle
- Klo 20 jälkeen voi välttää syömistä parantakseen unen laatua
- Päiväunien välttäminen edistää yöunia

### Ravitsemus:

- Säännölliset ruokailuajat säännöstelevät veren glukoositasoa ja pitävät nälkää kurissa
- Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja 1-2 välipalaa
- Kasviksia 500g/päivä
- Lautasmallin sisältö: kasviksia, vihanneksia, hedelmiä, marjoja, kuitupitoisia täysjyvätuotteita, pehmeää kasvirasvaa, pähkinöitä, siemeniä ja kalaa
- Punaista lihaa 500g/viikko

### Liikunta:

- 18-64 vuotiaiden liikuntasuositukset
- Reipas liikunta 2h 30 min/viikko
- Rasittava liikunta 1h 15min/viikko
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa väh. 2 kertaa viikossa
- Hyötyliikunta ja paikallaolon tauotus esim. työpaikalla



## 5. Lähteet

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2022. Puheeksiotto-opas korkeakouluille. Verkko-opas. Viitattu 20.9.2023. <https://ehyt.fi/tuote/puheeksiotto-opas-korkeakouluille/>

Jäkkö, M. 2018. Digitalisaatio-osaaminen terveysalalla: systemoitu kirjallisuuskatsaus. Helsinki. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.9.2023. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/151531>

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 11.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Karisalmi, N., Kaipio, J. & Kujala, S. 2018. Hoitohenkilökunnan rooli potilaiden motivoinnissa ja ohjaamisessa terveydenhuollon sähköisten palveluiden käyttöön. Finnish Journal of eHealth and eWelfare : terveys- ja sosiaalialan sähköisen tiedonhallinnan erikoislehti, 10(2), 210-220. Viitattu 20.9.2023 <https://www.finna.fi/Record/arto.015362041?lng=en-gb>

Kivimäki, S. & Toropainen, E. 2017. Liikuntaneuvonta osana elintapaneuvontaa. UKK-instituutti. Artikkelii. Viitattu 20.9.2023 <https://ukkinstituutti.fi/julkaisut/liikuntaneuvonta-osana-elintapaneuvontaa/>

Reponen, J. Duodecim lääketieteellinen aikakausikirja. 2015. Terveydenhuollon palvelut murroksessa. Viitattu 20.9.2023. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/13/duo12323>

Ruokavirasto. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2022. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2023 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat. 2019. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveellinen ruokavalio. 2021. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2023 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Uni. 2019. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Puheeksiotto ja mini-interventio. Verkkosivu. Viitattu 20.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio>

### Lisää luettavaa:

- [terveyskyla.fi/painonhallinta](https://terveyskyla.fi/painonhallinta)
- [nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/puheeksi-ottaminen](https://nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/puheeksi-ottaminen)
- [sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/digitaaliset-taidot-osana-sairaanhoitajan-tyota](https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/digitaaliset-taidot-osana-sairaanhoitajan-tyota)





Opas verkossa tapahtuvaan painonhallinnan ohjaukseen

Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma 2023

Tekijät: Danilova, Alalempi

[www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)