

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E., Äimälä, A-M. & Mettälä, M. 2017. Diva – verkkovalmennus vaikuttaa raskausdiabeetikkojen viisaisiin valintoihin. Teoksessa. Tuomi, J., Joronen, K. & Huhdanpää, A. 2017 (toim.) Taito2017: Oivaltamisen iloa. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, 157-165.

DOI / URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/Muut/Taito2017-oivaltamisen-iloa.pdf>

4.1 DIVA –VERKKOVALMENNUS VAIKUTTAA RASKAUSDIABEETIKKOJEN VIISAISIIN VALINTOIHIN

Botha Elina, TtM, kättilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Äimälä Anna-Mari, THM, kättilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Mettälä Marika, TtM, päätoiminen tuntiopettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Johdanto

KUINKA SAAVUTETAAN terveystalveluiden ulkopuolelle jäävät raskausdiabeteksen sairastaneet? Diabetesta sairastavaa raskaana olevaa seurataan säännöllisesti äitiyspoliklinikalla, kunnes hän synnyttää. Raskausdiabeetikoille ei ole tarjolla jatkohoitoa tai yksilöityä ohjausta synnytyksen jälkeen. Raskausdiabeetikot ovat suuressa vaarassa sairastua tyyppin 2 diabetekseen, elleivät he ehkäise sitä hyvillä elämäntapavalinnoilla. Avun, tuen ja ohjauksen huomio siirtyy raskauden jälkeen äidistä vauvaan, jolloin äiti unohdetaan. Tähän ongelmaan vastaa äideille tarkoitettu kolmen viikon terveisiin elämäntapoihin motivoiva, osallistujalle ilmainen Diva-verkkovalmennus, joka pilotoitiin ensin Tampereen ammattikorkeakoulussa (TAMK) ja sen jälkeen toteutettiin yhteistyössä Suomen Diabetesliiton Yksi elämä – hankkeen kanssa alkuvuodesta 2017.

Verkkovalmennus on osa Viva-hankkeen toimintoja. Viva –viisaat valinnat, terve raskaus, normaali synnytys: Tietoa, tukea ja ohjausta perheen terveeseen elämäntapaan on kolmivuotinen (2015–2017) TAMK:n ja Taysin yhteishanke, jossa lisätään nuor-

ten ja perheiden tietoutta, taitoja ja mahdollisuuksia viisaisiin terveysvalintoihin. Hankkeessa tuotetaan matalan kynnyksen palveluita asiakkaille ja yhteistyötahoille. Hanke rahoitetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) terveyden edistämisen määrärahasta, jonka on myöntänyt Sosiaali- ja terveysministeriö (STM).

Verkkovalmennus yhdenvertainen terveyden edistäjä

Verkkovalmennus on käännteentekevä mahdollisuus auttaa äitiä valmistautumaan terveempänä seuraavaan raskauteen. Äidin ollessa valmennuksessa, ohjausta saa koko perhe. Äiti on tavallisesti perheen aterioiden laittaja ja siten hän siirtää tietoa ja kokemuksen terveellisestä ravitsemuksesta myös lapsilleen. Myös isä huomioidaan valmennuksessa mm. vauvan yöunien edistäjänä. Verkkovalmennus sisältää terveelliseen elämäntapaan liittyviä ohjeita ja tehtäviä ruokavaliosta, liikunnasta, levosta ja elämänilosta. Verkkovalmennuspohjassa hyödynnetään kuvia, värejä, videoita ja animaatioita. Näiden avulla motivoidaan, innostetaan, kannustetaan ja autetaan äitejä hyviin valintoihin.

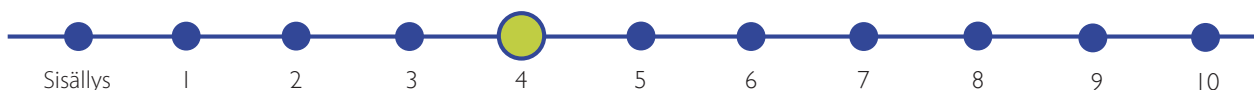
Verkkovalmennus on menetelmänä toistettavissa, pienin resurssein toteutettava, yksinkertainen ja trendikäs tapa tavoittaa ihminen siellä missä hän on. Valmennus on myös kaikkien saatavissa ja eriarvoisuutta vähentävä palvelu äideille missä vain ja milloin vain, silti yksilöllisesti.

Raskausdiabeetikon ohjaus

Raskausdiabetes, joka on lähestulkoon täysin kytköksissä elämäntapoihin ja niihin liittyviin arkivalintoihin, vaatii ohjaukselta paljon. Ohjauksen tavoitteena on auttaa raskausdiabeteksen saanutta raskaana olevaa motivoitumaan itsestään huolehtimiseen raskauden ajan, mutta myös sen jälkeen. Ohjauksen perustana on positiivisen ajattelun kautta tapahtuva lähestyminen. Ohjauksessa etsitään ohjattavan kanssa yhdessä ne asiat, jotka jo ovat hyvin ja mietitään, mitä voidaan tehdä niille asioille, joissa korjattavaa on. Raskaana olevalle pitää antaa riittävästi asiallista tietoa, puhdasta faktaa siitä kuinka asiat ovat.

Tulevalle äidille on hyödyllistä kuvata tulevaisuus realistisesti. Raskaus on kuin ikkuna tulevaisuuden terveyteen. Se, mitä tapahtuu raskausaikana, kuvaa mahdollisia tulevaisuuden skenaarioita naisen terveydentilasta, jopa vanhuuteen saakka. Raskausdiabetes voi olla ensimmäinen varoitusmerkki tulevaisuuden terveyttä uhkaavista tekijöistä, mutta samalla ensimmäinen mahdollisuus toimia asian suhteen ja muuttaa tämä tulevaisuuden uhka. Korjausliike tässä vaiheessa voi mahdollistaa terveemmän loppuelämän.

Raskausdiabetes paranee synnytyksen jälkeen, mutta on tärkeää pohtia tilannetta myös lapsen ja koko perheen terveyden kannalta. Millaisen elämän raskaana oleva haluaa lapselleen? Lapsi kasvaa raskausdiabeteksen mahdollistaneen elämäntavan ja perheen ympäröimänä. Millainen elämäntapaympäristö hänelle luodaan raskauden aikana? Sikiö viettää alkuelämänsä äidin terveyden sisällä. Raskausdiabeetikoiden lapsilla on myöhemmin elämässään suurentunut ylipainon ja sokeriaineenvaihdunnan häiriön riski (Raskausdiabetes: Käypä hoito -suositus 2013).



Raskausdiabeteksen jälkeen –verkkovalmennus

Raskausdiabeetikoille ei ole tarjolla synnytyksen jälkeen systemaattista ohjausta, eikä jatkohoitoa. Verkkovalmennusidea lähti tarpeesta tavoittaa uudella tavalla raskausdiabeteksen sairastaneet synnytyksen jälkeen ja varsinkin ennen seuraavaa raskautta. Verkkovalmennus on nykyaikainen tapa tavoittaa eri kohderyhmien ihmisiä, joilla on ongelmia terveydessään ja kaipaavat tukea ja tietoa. Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus sisältää tarkkaan mietittyjä teemoja ja visuaalisia toteutustapoja. Valmennus kestää kolme viikkoa ja teemat vaihtelevat päivittäin. Verkkovalmennuksen teemoja ovat ruoka, aktiivisuus, lepo ja ilo. Verkkovalmennus ei perustu laihduttamiseen, vaan korostaa laadukasta ravitsemusta ja hyvää oloa kokonaisvaltaisesti. Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus sisältää videoita, animaatioita, tehtäviä ja linkkejä syvemmän tiedon äärelle.

Diva-valmennuksesta Raskausdiabeteksen jälkeen – valmennukseksi

ViVa-hankkeen tavoitteena on tavoittaa ihmisiä oikealla ja tutkitulla tiedolla siellä missä asiakkaat ovat. Diva -verkkovalmennus raskausdiabeteksen sairastaneille sai alkunsa tästä lähtökohdasta. Raskausdiabeetikot synnytyksen jälkeen on kohderyhmä, joita kukaan ei tavoita, eivätkä he ole terveyspalveluiden piirissä. On todettu, että he ovat suuressa vaarassa sairastua uudelleen raskausdiabetekseen seuraavassa raskaudessa, ellei siinä välissä tapahdu jotain. Tämän väliinputoajaryhmän tavoittaminen digitaalisin keinoin oli perusteltua. He ovat lapsensa tai lastensa kanssa koto-

na ja käyttävät nettiä paljon päivittäin. Liikkeellä on myös paljon väärää tietoa, minkä vastaan taisteluun tämä verkkovalmennus oli myös ajankohtainen väline.

Verkkovalmennuksen kehittäminen aloitettiin asiantuntijoiden kanssa, joilla on pitkä kokemus verkkovalmennusten rakentamisesta ja vetämisestä. Tavoitteena oli luoda vahva visuaalinen kokonaisuus, joka olisi sekä ylläpitäjälle että osallistujalle helppo toteuttaa. Luotiin innovatiivinen väline raskausdiabeteksen sairastaneiden tavoittamiseen. Verkkovalmennuksen pilotti toteutettiin loppuvuodesta 2016. Pilottiin osallistuneet noin 40 TAMKin terveysalan opiskelijaa antoivat palautetta valmennuksesta. TAMKin kättilöopiskelijat tekivät opinnäytetyön tästä ensimmäisen verkkovalmennusversion pilotista.

Verkkovalmennuksen kehittämiseen ja tulevaisuuden toteuttamiseen saatiin mukaan Diabetesliitto ja heidän asiantuntijansa. Diabetesliitto toteuttaa jo valmiiksi useita erilaisia verkkovalmennuksia ja heidän suunnitelmiinsa Diva sopi hyvin. Divaa muokattiin ja se muuntui Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennukseksi. Tämä uusi versio käynnistettiin alkuvuodesta 2017. Valmennuksesta saatiin palaute, jonka pohjalta valmennusta muokattiin edelleen ja toukokuussa 2017 verkkovalmennus käynnistyy kolmannen kerran – jälleen uudistettuna. Palautteiden jälkeen sisältöä yksinkertaistettiin. Valmennus nojaa yhä vahvemmin tämän päivän virallisiin suosituksiin esimerkiksi ravitsemuksen suhteen. Tämä mahdollistaa valmennuksen käytön jatkossa osana kaikkia terveystalvveluita. Samalla alun ideaalisuus ja pitkät videot karsiutuivat, jolloin muutos tuli paremmin pienten lasten äidin todellisuutta vastaavaksi kokonaisuudeksi.

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus tehtiin yhteistyössä Diabetesliiton Yksi elämä -hankkeen kanssa. Valmennus on parhaillaan käytössä. Äitiyshuollon ammattilaiset voivat ohjata asiakkaan valmennukseen, joka on tarjolla ajasta ja paikasta riippumatta.

Palaute ensimmäisestä Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennuksesta

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennuksen ilmoittautuminen käynnistyi 2016–2017 vuoden vaihteessa ja valmennukseen ilmoittautui 82 osallistujaa. Valmennusta markkinoitiin nettissä ja sosiaalisen median kautta. Verkkovalmennuksesta kerättiin osallistujapalautteita kurssin jälkeen. Palautteen antoi ainoastaan 28 osallistujaa. Valmennuksen kouluarvosanaksi muodostui palautteen perusteella 8. Valmennuksessa oli osallistujia eri puolilta Suomea. Suurin osa osallistujista oli raskausdiabeteksen sairastaneita, mutta mukana oli myös ammattilaisia. Vastaajat kokivat valmennuksen hyödyllisenä, se auttoi motivoitumaan elämäntapamuutokseen. Koettiin, että tuttu asia uudessa muodossa auttoi. Mahdollisuus ohjata asiakas verkkovalmennukseen lievittää ammattilaisen tuskaa resurssien ja ajan puutteesta. On olemassa paikka, minne ohjata asiakas saamaan ohjausta.

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennusta pidettiin kannustavana, positiivisena ja myönteisenä. Valmennuksesta ajateltiin, että se on monipuolinen, erilaiset oppijat huomioon otettava. Videoita pidettiin hyvinä ja havainnollistavina. Valmennuksen rakenteesta sanottiin, että se on hyvin jaoteltu ja rakennettu

ja se on selkeä. Omista yksilöllisistä lähtökohdista lähtemistä pidettiin hyödyllisenä. Ajateltiin, että valmennuksessa oli sopiva määrä sisältöä elämäntilanteeseen nähden, se on sopivan lyhyt. Ravintoaiheisia asioita pidettiin mielenkiintoisina. Osallistujien mielestä perusasiat kerrottiin hyvin ja vauvanhoitovinkkejä pidettiin hyvinä.

”Valmennus oli tehty empaattisella ja sallivalla tavalla. Mitään jyrkkää näkökulmaa ei ollut ja valmennus oli tehty niin, että kotona oleva äiti pystyy siihen osallistumaan ja vinkeistä ottamaan vaarin arkeensa.”

”Hyviä asioita olivat asiantuntijoiden videot sekä linkit sivustoille, joissa on lisätietoa ja halutessaan voi klikkailla ja etsiä tietoa itse tai vinkkejä.”

”Selkeys ja helppous. Ei vienyt kovin paljon aikaa.”

”Arkiliikuntavinkit ja se fiilis, että vauvasta ei tarvitse ressata, vaan arjesta kannustettiin nauttimaan!”

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus sai myös kehittämisehdotuksia. Osallistujien parissa todettiin, että valmennuksessa ohjattiin painonpudottamiseen, vaikka ylipaino ei ole kaikkien raskausdiabeetikoiden ongelma. Joku toinen taas halusi lisää tietoa juuri painonhallinnasta. Osa osallistujista kaipasi enemmän tehtäviä, materiaalin toivottiin olevan kauemmin nähtävillä ja koettiin, etteivät ohjeet olleet riittävän yksilöllisesti itselle kohdentuvia.

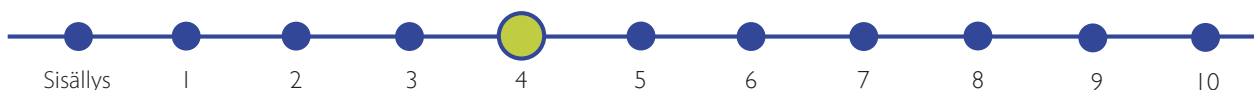
Miten tästä eteenpäin?

Raskausdiabetes uusiutuu herkästi, siksi on tärkeää, että jo ennen seuraavaa raskautta puututaan elämäntapatekijöihin, erityisesti ylipainoon ja vähäiseen liikuntaan. Naisilla, joilla on ollut raskausdiabetes, on riski sairastua myöhemmin elämässään tyypin 2 diabetekseen. He voivat olennaisesti pienentää riskiä pyrkimällä normaalipainoon, liikkumalla ja syömällä terveellisesti. (Raskausdiabetes: Käypä Hoito -suositus 2013.)

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus on Diabetesliiton aktiivisessa käytössä valtakunnallisesti. Valmennukseen voidaan ohjata osallistujia esimerkiksi äitiyspoliklinikalta tai neuvolasta. Jatkossa valmennusta kehitettäessä tulee huomioida, miten puoliso saadaan paremmin elämäntapamuutokseen mukaan ja mahdollisesti kehittää kurssille lisää sisältöä parisuhteeseen liittyen. Videoita voidaan jatkossakin käyttää, mutta niiden säilymistä lyhyinä toivottiin. Palautteessa tuli esille imetysteemaan liittyviä toiveita, kuten miten imetys sujuu osana painonhallintaa. Kurssille voisi olla hyvä lisätä myös vuorovaikutuksellisia aktiviteetteja ja esimerkiksi jonkinlainen muistutustoiminto.

Verkkovalmennus terveyden edistäjänä

Verkkovalmennus on taloudellinen, vähän resursseja vievä, monistettava ja nykyaikainen väline elämäntapaohjauksen toteuttamiseen. On hyvä pohtia, miten tästä saadaan pysyvä osa yhä digitaalisempia terveystalouksia. Samalla voidaan kartoittaa, missä muualla terveys- ja sosiaalipalveluissakin löytyy ohjaukseen liittyviä välinpitoajaryhmiä, joille laadukkaasti toteutettu verkkovalmennus olisi hyvä ratkaisu.



Lähteet

Raskausdiabetes. 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Diabetesliiton lääkäriineuvoston ja Suomen Gynekologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Luettu 20.3.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50068>

Raskausdiabeteksen jälkeen: Verkkovalmennus D-opistossa: https://www.diabetes.fi/d-opisto/ilmoittautuminen_raskausdiabeteksen_jalkeen_verkkovalmennus

