

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Anu Koskimies, Vilma Orava, Teija Rautiola. (2018) Toiminnallisuus avuksi nuorten suun terveysvalmennukseen. Suuhygienisti 28 (1). 39–42.



Teksti

Suuhygienistiopiskelijat Anu Koskimies, Vilma Orava

Teija Rautiola TtM, Shg (AMK), lehtori Metropolia Ammattikorkeakoulu, Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma, Terveyden edistäminen

Toiminnallisuus avuksi nuorten suun terveystalvännukseen

Nuorten osallistaminen terveysneuvontaan ja suun terveyttä edistävien taitojen harjoitteluinen käytännössä voivat parantaa suun omahoidon toteuttamista. Artikkelissa pohditaan toiminnallisten menetelmien käytön hyödyllisyyttä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suun terveyden edistämisessä.



Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suunterveyden kohe-
neminen vaatii muutoksia sekä
nuoren omaan toimintaan
että suun terveydenhuollon
asiantuntijoiden toteuttamaan
suun terveydenedistämistyö-
hön. Näillä nuorilla suun ter-
veys on usein huonompi kuin
nuorilla, joilla ei ole riskiä syrjäytymiseen. Tutkimus-
tuen mukaan heillä on haasteita hampaiden hoidossa
ja oman suun terveyden arvioinnissa. Keskeisiä syr-
jäytymisen osa-alueita ovat esimerkiksi elämänhallin-
taan liittyvät ja terveydelliset ongelmat, vähäiset so-
siaaliset suhteet ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta
osallisuudesta.

Nuorille ei tule
puhua ongelmista,
sillä se herättää vastustusta.
Parempi olisi puhua
esimerkiksi valinnoista,
käytöksestä tai
mahdollisesti riskeistä.



Suoritimme Metropolian Ammattikorkeakoulun
suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelmassa (suu-
hygienisti) innovaatioprojektin, jonka kohteena oli
syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suun terveys
ja omahoitotottumukset. Interventio sisälsi nuoril-
le suunnatun tietopaketin suun terveyteen liittyen.
Aiheina olivat suun terveyden ja yleisterveyden väli-
nen yhteys, suun sairaudet, päihteet, ruokavalio sekä
suun omahoito. Valitsimme tilaisuuteen toiminnalliset
menetelmät, koska niiden on todettu olevan oppimi-
sen kannalta tehokkaita ja syventävän asioiden omak-
sumista. Kannustimme nuoria kokeilemaan ham-
paiden plakkivärystä, hampaiden harjaamista sekä
hammasvälien puhdistamista. Osallistuimme myös itse
toiminnalliseen osuuteen ja opastimme nuoria suun
hoitamisessa kädestä pitäen.

Nuorille suunnattu suun terveysvalmennus

Kokemuksemme perusteella nuorten terveysvalmen-
nyksen suunnittelu, toteutus ja arviointi on tärkeää
toteuttaa toiminnallisesti. Sovellettavia toimintata-
poja on useita erilaisia, mutta esimerkiksi suuhygie-
nistin perustöissä omahoidon ohjaus tulisi tehdä
nuoren kanssa konkreettisesti harjoitellen. Pelkäs-
tään toiminnalliset menetelmät nuorten ja erityisesti
syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suun terveyden
edistämässä eivät välttämättä riitä. Suunterveyden
ammattilaisten olisi hyvä tukea nuorten motivaatio-
ta suunterveydenhoitoon yhdistämällä toiminnalli-
set harjoitteet ja dialogisen vuorovaikutuksen suun
terveysneuvonnassa.

Dialoginen vuorovaikutus rakentuu molemmi-
puolisen ymmärryksen ympärille, siksi suunterveyden
neuvontatilanteessa ammattilaisten olisi hyvä miettiä,
kuinka puhua nuorille, jotta heidän motivaationsa hy-
vään suunhoitoon saataisiin herätettyä. Nuorille ei tu-
le puhua ongelmista, sillä se herättää vastustusta. Pa-
rempi olisi puhua esimerkiksi valinnoista, käytöksestä
tai mahdollisesti riskeistä.

Suun terveydenhuollossa tulisi mielestämme keskity-
tyä syvällisemmin ja perusteellisemmin motivoivaan ja
osallistavaan terveyden edistämiseen. Usein, jos vastaan-
otolla annetaan esimerkiksi lankausopetusta, nuorta ei
laiteta itse toimimaan, jolloin tämä ei saa hammasvälien

puhdistukseen otetta eikä oikeaa toimintatapaa. Hoitokäynnillä hammasvälien puhdistaminen tai harjausopetus näytetään usein peilin avulla potilaalle, jolloin potilaan osallistuminen on passiivista.

Nuoren voimavarat suunhoitoon

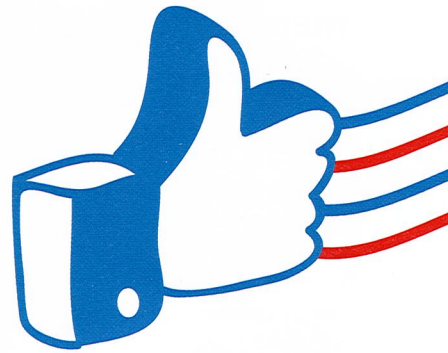
Terveysvalmennuksen tarkoituksena on tukea yksilöllisesti potilasta, ottaa huomioon hänen kehitysvaiheensa ja toimia yhteistyössä hänen kanssaan. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori ei välttämättä jaksa tulla hammashoitolaan vastaanotolle epävakaaan elämäntilanteensa vuoksi. Terveystenhuoltolaissa ja asetuksessa ehkäisevästä suun terveyshuollosta terveysneuvonnan kohdalla pitäisi huomioida monipuolisesti yksilöiden tarpeet. Jokainen potilas tulee kohdata yksilönä ja arvioida hänen omat voimavaransa oman suun hoitoon. Liian haastavat tavoitteet voivat heikentää elintapamuutoksen syntymistä.

Syrjäytyneet nuoret saattavat jännittää hammashoitolaan menoa tai muista syistä johtuen, he eivät ole kykeneväisiä tulemaan vastaanotolle. Nuorten kannalta toimiva ratkaisu saattaisi olla se, että ammattilainen menisi tapaamaan nuoria heidän omaan ympäristöönsä. Jalkauduimme interventiota tehdessämme syrjäytymisvaarassa olevien nuorten asuinympäristöön. Tämä vaikutti siihen, että saimme nuoret osallistumaan tapahtumaan. Nuoret saivat turvaa tutusta ympäristöstä ja ihmisistä, jolloin heidän oli helpompi osallistua tilaisuuteen. Sosiaalisilla suhteilla on todettu olevan positiivista merkitystä nuorten terveyskäyttäytymiseen.

Toiminnallisen menetelmän hyödyt

Kukka-Maaria Leivosen vuonna 2012 tekemän tutkielman mukaan nuorille aikuisille suunnatussa terveysneuvonnassa taitojen ja tietojen soveltaminen käytännössä on tärkeää, koska se lisää itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin sekä kasvattaa nuorta ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Tutkielmasta selviää myös, että nuoret kokevat, ettei heille kerrota tarpeeksi suunterveyteen liittyvistä asioista. Toisaalta osa nuorista ei koe suunterveysneuvontaa kiinnostavana asiana. Näiden ajatusten pohjalta mietimme, että jos suun terveysvalmennus olisi nuorta aktivoivaa, voisiko se tehdä suun terveysneuvonnasta mielenkiintoisemman ja monipuolisemman.

Nuorten kannalta toimiva ratkaisu saattaisi olla se, että ammattilainen menisi tapaamaan nuoria heidän omaan ympäristöönsä.



Huomasimme intervention myötä, että vasta tekemisen kautta nuorilla syntyi kysymyksiä suun terveyteen liittyen. Hammasvälien puhdistamisen opettaminen kädestä pitäen ei ollut turhaa. Nyt tiedämme, että nuorella on taidot tehdä se itsenäisesti oikein ja kynnys hammasvälien puhdistamiseen on pienempi. Tämän toiminnallisen menetelmän kautta koimme, että nuorten face to face -kohtaaminen oli tärkeää. Kasvokkain toteutetussa interventiossa pääsimme luomaan nuoreen luottamuksellisen kontaktin sekä antamaan hänelle positiivista palautetta.

Parhaat työkalut käyttöön

Terveysvalmennus on suun terveydenhoidon toimintaympäristön koko tiimin yhteinen juttu. Hammaslääkärit, suuhygienistit ja hammashoitajat suorittavat sitä potilastyössään ja hoitotiimin esimiehet omassa työssään. Esimiehillä on vastuu suun terveyden edistämisen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Jos terveysvalmennus ei ole toimivaa ja hedelmällistä, olisi oleellista miettiä muita lähestymistapoja ja toimintamalleja sen toteuttamiseen.

Nuorten kuuleminen ja tukeminen, dialogisen vuorovaikutussuhteen luominen ja toiminnallisten menetelmien käytön hallitseminen tukevat syrjäytymisvaarassa olevan nuoren suun terveyden edistämistä.



Olisi tärkeää, että suunterveyden ammattilaisilla olisi käytössään parhaat mahdolliset työkalut syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suun omahoidon ohjaukseen sekä motivointiin. Nuorten kuuleminen ja tukeminen, dialogisen vuorovaikutussuhteen luominen ja toiminnallisten menetelmien käytön hallitseminen tukevat syrjäytymisvaarassa olevan nuoren suun terveyden edistämistä. Vaikeissa elämäntilanteissa olevat nuoret tarvitsevat erilaisia ratkaisuja suun terveyden edistämiseen. Rohkaisemme suunterveyden ammattilaisia tekemään terveysvalmennusta vastavuoroisesti sekä toiminnallisesti. Vastavuoroinen terveysvalmennus on optimaalisinta silloin, kun potilas osallistuu keskusteluun ja esittää kysymyksiä.

Terveysvalmennus on hyvä tehdä yhteistyössä eri alojen ammattilaisten kanssa. Asiantuntijat esimerkiksi päihdehuollosta, kouluterveydenhuollosta, ravitsemispuolelta ja suun terveyshuollosta voisivat pitää yhteisen tilaisuuden syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ja mennä tapaamaan heitä. Näin nuoret saisivat oleellista tietoa omaan terveyteen liittyvistä asioista. Tämä olisi eräänlainen polku, jolla nuoren sosiaalista kanssakäymistä saataisiin parannettua ja nuoret saisivat mahdollisuuden itse päästä kokeilemaan suun omahoidon eri vaihtoehtoja ja kokea onnistumisen tunteita. Nuorten tehdessä itse terveyttä edistäviä asioita, he pääsevät vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, joka lisää minä pystyvyyden tunnetta ja kehittää nuoren itsetuntoa.

Palveluketju nuorten luokse

Helsingin Sanomissa 24.10.2017 julkaistussa artikkelissa, Tampereen yliopiston sosiaali- ja terveystieteiden professori **Juho Saari** mainitsi viisi keinoa, joilla nuorten syrjäytymiseen voidaan puuttua. Näistä keinoista kaksi liittyi suun terveydenhuoltoon ja hoitamiseen. Saaren mukaan asiantuntijoiden olisi tarpeellista mennä syrjäytyneiden nuorten luokse, koska moni heistä ei jaksa tai voi mennä palvelujen ääreen. Tämä vaatii ajattelutavan uudistamista ja käytänteiden muuttamista suun terveydenhuollon piirissä.

Toinen tärkeä asia Saaren mukaan on saada nuorten hampaat kuntoon, koska huonohampaisuus vaikeuttaa muun muassa parisuhteiden syntymistä ja työelämään pääsemistä, jotka taas lisäävät syrjäytymisriskiä. ■