

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

MITEN MOTIVOIT POTILASTA?

Opas suun omahoidon ohjaukseen soveltuvista motivointimenetelmistä

TEKIJÄ/T Iina Makkonen
Päivi Niskanen
Essi Roivainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Suuhygienistin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Iina Makkonen, Päivi Niskanen, Essi Roivainen	
Työn nimi Miten motivoit potilasta? Opas suun omahoidon ohjaukseen soveltuvista motivointimenetelmistä	
Päiväys 1.12.2021	Sivumäärä/Liitteet 34/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Hammastarhan Sankari	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia opas potilasta suun omahoitoon motivoivista menetelmistä suun terveydenhoidon ammattilaisille. Suuhygienistin näkökulmasta opas selkeyttää ja helpottaa potilaiden omahoidon ohjausta sekä ohjaa ammattilaista parhaiten soveltuvan motivointimenetelmän käyttöön. Kehittämistyönä tehdyn oppaan avulla mahdollistetaan tietyn ikäryhmän asiakkaille oikeanlaisen motivointimenetelmän valinta. Näin omahoidon motivoiminen vastaanotolla on sujuvaa ja tehokasta. Potilaan näkökulmasta oppaan hyöty välittyy omahoidon ohjauksena, joka on tehokkaampaa sekä yksilöllisempää. Potilaan näkökulmasta hän kokee tulleen kuulluksi ja että hänen omahoitoonsa panostetaan.</p> <p>Työssä keskityttiin suomalaisten suunterveyden haasteisiin. Toimeksiantajana kehittämistyössä toimi Hammastarhan Sankari. Kehittämistyön tarkoitus on laatia opas potilasta suun omahoitoon motivoivista menetelmistä. Tavoitteena oppaalla on edistää suun terveyttä keskittymällä omahoitoon, sen motivointiin sekä eri motivointimenetelmiin ikäryhmittäin.</p> <p>Kehittämistyössä kerättiin tutkimustietoa suunterveyden omahoidon motivointikeinoista, eri ikäryhmien suunterveyden haasteista sekä teoriaa potilaan ohjauksesta. Kaikkien ikäryhmien haasteena ovat iensairaudet, ja myös karies oli yleinen haaste. Ruokailutottumukset ovat haasteita etenkin lapsuudesta aikuisikään, ja ikäryhmistä nuorilla sekä aikuisilla haasteen aiheuttavat nikotiinituotteet. Motivointimenetelmänä motivoiva keskustelu on tehokas jokaisessa ikäryhmässä. Lapsille motivoivana menetelmänä voivat toimia myös mobiilisovellukset, nuoria ja aikuisia taas on kannattavaa motivoida visuaalisesti, etenkin hampaiden omahoidon esteettisillä vaikutuksilla. Kerätyn aineiston pohjalta tuotettiin suunhoidon ammattilaisille suunnattu opas. Opas toteutettiin yhteistyössä tilaajan kanssa ja se arvioitiin tilaajan toimesta.</p> <p>Kehittämistyötä tehdessä huomattiin, että uusille tutkimuksille suun omahoidon motivoinnista ikäryhmittäin olisi tarvetta, koska suomalaisten suunterveyden haasteet ja niiden hoitoon sopivat motivointikeinot eivät välttämättä vastaa muiden maiden suunterveyden haasteita. Jatkossa opasta voisi myös laajentaa esimerkiksi kuvakirjastolla.</p>	
Avainsanat Suunterveys, opas, motivointi, suun omahoito, potilaan ohjaus, motivointimenetelmät	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Dental Hygiene	
Author(s) Iina Makkonen, Päivi Niskanen, Essi Roivainen	
Title of Thesis Motivating Your Patient – A guide on suitable motivation methods in promotion of dental care	
Date 2.11.2021	Pages/Appendices 34/3
Client Organisation /Partners Hammastarhan Sankari	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to develop a guidebook concerning suitable motivation methods in promotion of dental self-care for dental healthcare professionals. From a dental hygienist's point of view, the guidebook clarifies and facilitates the guidance of patients in self-care and directs the user in applying the best suited motivational method for the patient case. The guide enables one to choose the most appropriate motivational method for each specified age group. This way the motivation of self-care in clinical practice is smooth and efficient. From the point of view of a patient, the self-care guidance they receive will be more individualized and efficient. The patient may also feel better heard and that the health care professionals really invest their treatment.</p> <p>The focus of the work was on the challenges in dental health of the Finnish population. The client organization of the work was Hammastarhan Sankari. The intent of the work was to create a guidebook on different motivational methods in oral self-care. The aim of the guide is to promote dental health by concentrating on self-care, its motivation and different motivation methods by age group.</p> <p>Research data was gathered on motivational methods in self-care of dental health and challenges faced by different age groups. A common challenge faced by all age groups was gum disease, followed by caries. Dietary habits were a typical challenge from childhood to adulthood, and of the different age groups, adolescents and adults were prone to challenges caused by using nicotine products. Motivational interviewing is an efficient motivational method for all age groups. Children benefited from mobile apps, and adolescents and adults were motivated by visual information, in particular by demonstratable aesthetic benefits of dental self-care. The accumulated material was used to create a guide for professionals in dental healthcare. The guide was developed in co-operation with the client, that also assessed the work.</p> <p>During the production of the development work, it was noticed that there is a need for further studies of the motivation of oral self-care for different age groups, as the challenges faced by the Finnish population and the most appropriate motivational methods for this population group do not necessarily correlate with the challenges and methods of other nations. In the future the guide could also be expanded with e.g., a photo library.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Dental health, guide, motivation, patient guidance, motivation methods</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	SUUN OMAHOIDON OHJAUS	6
2.1	Suun omahoito	6
2.2	Potilaan ohjaaminen.....	6
2.3	Suun omahoidon ohjauksen haasteet	6
3	POTILAAN MOTIVOITUMISTA VAHVISTAVIA OHJAUSMENETELMIÄ	9
3.1	Motivaatio ja motivointi	9
3.2	Potilaan motivoitumista vahvistavia menetelmiä	9
3.2.1	Motivoiva keskustelu	9
3.2.2	Visuaalinen informaatio	10
3.2.3	Mobiilisovellukset.....	11
3.3	Motivoitumista vahvistavia menetelmiä ikäryhmittäin.....	11
4	OPPAAN LAATIMINEN JA SEN KRITEERIT	12
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	15
6.1	Suunnitelma	15
6.2	Toteutus.....	15
6.3	Arviointi.....	16
7	POHDINTA.....	18
7.1	Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi	18
7.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	19
7.3	Ammatillinen kasvu	19
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämissideat	20
	LÄHTEET	22
	LIITE 1: OPAS.....	26
	LIITE 2: ARVIOINTILOMAKE.....	29
	LIITE 3: PALAUTEKYSELY.....	30

1 JOHDANTO

Käsitlemme kehittämistyössä potilaiden suun omahoidon parantamista eri motivointimenetelmin. Jokaisen suu tarvitsee päivittäistä puhdistamista. Suun sairaudet eroavat monista muista sairauksista sillä tavoin, että ne on mahdollista ehkäistä pääosin itse. (Sirviö 2019.) Säännöllisellä suun puhdistamisella suun alueen sairauksia voidaan ehkäistä.

Vuonna 2021 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan nuorista 30–50 % ei pese hampaitansa suositusten mukaisesti kaksi kertaa päivässä (THL 2021). Terveys 2000-tutkimuksessa kävi ilmi, että aikuisista vain 61 % harjaa hampaat kahdesti päivässä (Aromaa & Koskinen 2002). 2011 –tutkimuksessa 67 % aikuisista harjaa hampaat kahdesti päivässä (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012). 2000-tutkimuksessa joka neljännellä oli kariesta ainakin yhdessä hampaassa (Aromaa & Koskinen 2002). 2011-tutkimuksessa joka viidennellä oli kariesta ainakin yhdessä hampaassa (Koskinen ym. 2012). Iensairauksia oli kahdella kolmasosalla terveys 2000 –ja 2011 –tutkimuksissa. Karies ja iensairaudet ovat yleisempiä eläkeikäisellä, kuin työikäisellä. (Aromaa & Koskinen 2002; Koskinen ym. 2012.) Hammasvälien puhdistuksen luku oli huolestuttavan pieni, vain noin 10 % ilmoitti käyttävänsä hammaslankaa tai hammasväliharjaa päivittäin. Terveys 2000-tutkimuksessa tutkittiin myös toteutunutta omahoidon ohjauksen määrää: 7 %:lla oli ollut harjausopetusta ja 2 %:lla ravintoneuvontaa. Määrä on yhtä vähäinen kaikilla tutkimuksessa olleilla ikäryhmillä. Tutkimuksen mukaan harjaamiskerroilla oli selkeä yhteys kariksen esiintymiseen. Selkeästi vähemmän kariesta oli kaksi kertaa päivässä hampaansa harjaavilla, kuin kerran päivässä harjaavilla. (Aromaa & Koskinen 2002.) Ientulehduksen saa pysymään poissa, kun toteuttaa huolellista suun omahoitoa kaksi kertaa päivässä. Motivoimalla ihmisiä huolelliseen omahoitoon, eivät ientulehdukset etenisi parodontiittiin asti. Parodontiittia, joka voitaisiin vielä estää ientulehdusvaiheessa huolellisella omahoidolla ja säännöllisillä hammaslääkärikäynneillä oli tutkimuksen mukaan yli puolella aikuisista. (Aromaa & Koskinen 2002.) Suun omahoito ja ehkäisevä suun terveydenhoitotyö ovat riittämättömiä ja suun sairaudet ovat yleisiä. Kehittämistyön tarkoitus on laatia opas potilasta suun omahoitoon motivoivista menetelmistä. Opas kehitetään suunhoidon ammattilaisille, jotta motivointikeinojen suuntaaminen tietyille ikäryhmälle olisi helpompaa sekä tehokkaampaa. Tavoitteena oppaalla on edistää suun terveyttä keskittymällä omahoitoon, sen motivointiin sekä eri motivointimenetelmiin ikäryhmittäin. Kehittämistyön kohderyhmänä toimivat suuhygienistit, joille opas on suunnattu. Tilaajana kehittämistyöllä toimii yksityinen yritys Hammastarhan sankari. Kehittämistyön myötä saatujen tulosten sekä palautteen avulla toivomme, että jatkossa voidaan kehittää uudenlaista ja yhä tehokkaampaa materiaalia helpottamaan omahoidon motivointia.

2 SUUN OMAHOIDON OHJAUS

2.1 Suun omahoito

Hyvään suun omahoitoon kuuluu hampaiden säännöllinen sekä huolellinen puhdistaminen. Fluorihammastahnaa tulee käyttää hampaiden huolelliseen pesuun kahdesti päivässä, aamuisin ja iltaisin. Hammasvälien päivittäinen puhdistaminen, siihen tarkoitetuilla välineillä on myös tärkeä osa suun omahoitoa. Ruokailun jälkeen on hyvä käyttää ksylitolituotteita, esimerkiksi pastilleja tai purukumeja. Suun omahoitoon kuuluu myös suun terveyttä tukevia tekijöitä, kuten monipuolinen ruokavalio sekä napostelun ja sokeristen juomien välttäminen ruokailujen välissä. (Tarnanen, Anttonen, Forss & Pölänen 2020.) Omahoidon tehostamisen keinoja ovat myös ravinnon muuttaminen hampaita säästävaksi, esimerkiksi seuraamalla omaa ruokailua päiväkirjan avulla. Ksylitolituotteiden käyttö vähintään kolmesti aterioinnin jälkeen (yhteensä ≥ 5 g/päivä). Fluoridin käyttöä voi lisätä suun terveyden suunnitelman mukaisesti, esimerkiksi käyttämällä isompia määriä hammastahnaa, käyttämällä sitä tiheämmin ja lisäämällä omahoitoon muita fluorituotteita, kuten geelejä, huuhteita tai tabletteja. Yli 16-vuotiaat voivat saada reseptillä erityisvahvaa, 5000 ppm fluoria sisältävää hammastahnaa. (Karies: Käypä hoito -suositus 2020.)

2.2 Potilaan ohjaaminen

Ohjaus on menetelmä, jota sovelletaan monessa ammatissa. Ohjaus on huomioimista sekä ajan antamista, mikä keskustelun kautta edistää ohjattavan kykyä parantaa elämäänsä. Sitä voidaan kuvata elämänsuunnittelun tekniikaksi. Ohjauksen määritelmä kuitenkin muuttuu riippuen siitä, tarkastellaanko ohjausmenetelmää, ohjaajan ja ohjattavan välistä vuorovaikutusta vai prosessia, johon ohjauksen on tarkoitus vaikuttaa. Ohjausta ei nykyään pidetä erehtymättömänä, ja ohjaustyössä on päästy irti ajatuksesta, että ohjattava on vaiva ja ohjaaja on ratkaisu. (Onnismaa 2007, 7–8.)

Ohjauksella pyritään siihen, että ohjausta saava osapuoli kykenee kertomaan ohjattavalle osapuolelle selkeästi, mikä hoidon merkitys on ja mitkä ovat hänen mahdollisuutensa vaikuttaa hoitoon. Kun ohjattava kokee voivansa itse vaikuttaa siihen, lisää se motivoituneisuutta ja sitoutumishalua. Potilasohjauksessa yhdistyy potilaan oma näkemys, ammattilaisen asiantuntemus, ajantasainen näyttö ja saatavat resurssit. Ohjauksen tulisi olla sellaista, jossa ohjattava tunnistaa omat muutostarpeensa, ja hallitsee ohjauksen loputtua omahoidon asiat. Ohjattava osaa myös hakea tarvittaessa apua ja rakentaa uusia elämäntapoja ohjauksen avulla. (Pihlanen 2019.)

2.3 Suun omahoidon ohjauksen haasteet

Eräissä tutkimuksissa odottavan perheen haasteiksi mainittiin puutteellinen tai puuttuva tieto sekä motivaation vähäisyys. Motivoivan keskustelun hyötyä vauvalle ei myöskään aina nähty. Odottavan perheen haasteeksi tutkimuksessa osoittautui myös huono ajankohta suun terveyden edistämisen hoitokäynneille. Keskustelua tarjottiin tai järjestettiin joko liian aikaisin tai liian myöhään raskauden aikana. (Lindvall, Koistinen, Ivarsson, Van Dijken & Eurenus 2020, 384–395.)

Odottavien äitien haasteena on raskaudenaikainen oksentelu, joka varsinkin ensimmäisen kuukauden aikana happamoittaa suun olosuhteita. Jos tähän aikaan ei pidä hyvää huolta hampaista, voi

tuloksena olla hampaiden reikiintyminen. Lisäksi raskaana olevista naisista noin 40 % kärsii ientulehduksesta. (Yenen & Atacağ 2019, 264–268.)

Tutin käyttäminen voi lisätä kariekseen liitettyjen mikrobien esiintymistä, ja johtaa myöhemmin kariesleesioiden ilmenemiseen. Tutin imeminen hampaiden puhkeamisen jälkeen voi olla riski hampaiston terveydelle. Makeisten nauttiminen enemmän kuin kerran viikossa ja riittämätön hampaidenpesu kahden vuoden iässä ovat tärkeitä riskitekijöitä karieksen kehittymiselle maito- ja pysyvissä mola-reissa. Pitkittynyt tuttipullon käyttö öisin, tutin imeminen ja fluoridin vähäinen käyttö voivat lisätä riskiä kariekselle. (Ollila 2010, 17–59.)

Lasten suun terveyden haasteena voidaan pitää huonosta suuhygieniasta sekä ruokailutottumuksista johtuvaa ientulehdusta sekä kariesta (Roberts 2008, 231–234). 7–11-vuotiaat lapset eivät onnistu poistamaan plakkia hammaspinnoilta tarvittavassa määrin. Tästä johtuen heidän ikenensä ovat erittäin tulehtuneet. Tulokset osoittavat, että lapsista 32 % ei osaa omahoidon ohjauksesta huolimatta puhdistaa hampaitaan oikeaoppisesti tai tehokkaasti. (Tawse-Smith 2007, 29–33.) Ruokailutottumukset, entistä vähäisempi liikunta sekä ruutuajan kasvu ovat lisänneet lihavuuden esiintyvyyttä lapsilla. Lapsilla esiintyy kariesta ja ientulehdusta sekä näiden seurauksena myös vakavampia infektiota. Tulevaisuuden haasteita lapsille ovat ylipainoisuus sekä terveydelle haitalliset tavat. (Anttonen ym. 2020.)

Usealla 12–19-vuotiaasta nuoresta on kariesta heidän pysyvissä hampaissaan. Nuorilla esiintyy myös ientulehdusta enemmän kuin muilla ikäryhmillä. Päämääräinen kalorien saanti tällä ikäryhmällä tulee virvoitusjuomista, mehuista, maitojälkiruoista, viljoista tehdyistä jälkiruoista ja pizzasta. Nuorten energiajuomien kulutus on kolminkertaistunut viime vuosina. Teineillä ja nuorilla aikuisilla suurimmat haasteet ovat karies, ientulehdus sekä omahoito. (Silk & Kwok 2017, 61–68.) Vuoden 2019 suomalaisen kouluterveyskyselyn perusteella ammattikoululaisista 54 % harjaa hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä. Vastaava luku saman vuoden lukiolaisilla oli 31,6 %. (THL 2021.) Nuorten keskuudessa tupakointi on vähentynyt, nuuskan käyttö taas on lisääntynyt. Nuorten ongelma on myös liikalihavuus, joka johtuu ruokatottumusten muutoksesta epäterveellisimmiksi. Nuoret myös liikkuvat entistä vähemmän, ja viettävät aikaa tietokoneiden sekä puhelimien parissa. Tulevaisuuden haasteita suun terveydelle ovat nuorten ylipainoisuus sekä terveydelle haitalliset tavat. (Anttonen ym. 2020.)

Työssämme jo aiemmin mainitussa tutkimuksessa kerrottiin, että aikuisten suun terveys on parantunut hiljalleen. Tutkimuksen mukaan karieksen esiintyvyyden määrä on laskenut, hampaattomien potilaiden määrä on vähentynyt, sekä hampaiden harjaaminen kahdesti päivässä hieman lisääntynyt. Tutkimuksessa kuitenkin mainitaan aikuisten potilaiden haasteeksi kiinnityskudossairaudet, joiden määrä ei näytä olevan laskussa. (Suominen-Taipale, Nordblad, Vehkalahti & Aromaa 2004.) Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan yli 30-vuotiaista kariesta oli kolmasosalla, ja syventyneitä ientaskuja oli kahdella kolmasosalla. (Nordblad, Voipio-Pulkki, Hiekkänen & Mähkä 2013, 51).

Ikääntyneistä noin 41–51 % kärsii kohtalaisesta tai vakavasta parodontiitista. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että iäkkäät eivät täysin kykene puhdistamaan plakkia eri hammaspinnoilta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että parodontiitti sekä omahoito ovat kummatkin haasteita ikääntyneille. (Tawse-Smith 2007, 29–33.) Hampaattomia on vähemmän kuin ennen, ja suun terveys yleisesti parempaa. Suomalaiset eivät kuitenkaan edelleenkään käy yhtä paljon hammashoidossa kuin muut pohjoismaalaiset. Yhä isompi osa maan väestöstä vanhenee omat hampaat suussa, johtaen hoidon tarpeen kasvuun. Vanhetessa omahoidosta tulee hankalampaa ja suun terveys heikkenee lisäten sairauksia. Vastaanotolla hoidosta tulee vaativampaa ja sen tarve lisääntyy, etenkin parodontiumin sairauksien ja purennan hoidon osalta. (Suomen hammaslääkäriliitto.)

3 POTILAAN MOTIVOITUMISTA VAHVISTAVIA OHJAUSMENETELMIÄ

3.1 Motivaatio ja motivointi

Motivaatio on tila, joka määrää ihmisen toiminnan ja hänen kiinnostuksensa suuntautumisen. Motivaatiota on kahdenlaista, sisäistä sekä ulkoista. Sisäinen motivaatio on sisäsyntyistä – siihen ei tarvita lupausta palkkiosta tai pakotetta, vaan ihminen toimii vapaasta tahdostaan, jolloin toiminta itsessään toimii palkitsevana tekijänä. Ulkoinen motivaatio taas tulee muualta kuin yksilöstä itsestään, ja määräytyy ympäristön mukaan. Ulkoista motivaatiota ovat esimerkiksi pakotteet tai lupaus palkkiosta. Sisäinen motivaatio on tyypillisesti pitkäkestoisempaa kuin ulkoinen motivaatio, joka ei yleensä tuota pysyvää motivaation tilaa. (Terveysverkko 2020.)

Motivointi on yhteistyötä asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Motivointi on osa vuorovaikutustaitoa, jonka avulla luodaan yhteys ammattilaisen sekä asiakkaan välille. Asiakas saadaan puhumaan, kun luottamuksellinen suhde on saavutettu. Potilaan kanssa täytyy siis pystyä käymään avointa keskustelua, kuunnella toista, vahvistaa hänen näkemystään sekä heijastaa osa kuulemastaan takaisin. Motivointi on taitoa hahmottaa kokonaistilanne, kunnes selkeät tavoitteet muodostuvat, sekä kyky tehdä suunnitelma, johon asiakas sitoutuu. Motivoitumiseen vaikuttaa se vastaako toiminta omia tavoitteita ja tarpeita. Jotta sisäinen motivaatio voi syntyä, asiakkaan on koettava, että hän kykenee tekemään omat ratkaisunsa. Hänen tulee myös voida olla varma siitä, että tarjolla on riittävästi tukea tavoitteissa etenemiseksi. (THL 2020.)

3.2 Potilaan motivoitumista vahvistavia menetelmiä

3.2.1 Motivoiva keskustelu

Motivoiva keskustelu perustuu vuorovaikutussuhteeseen asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Motivoivan keskustelun tavoite on etsiä ja edistää potilaan motivaatiota tarvittaviin terveystottumusten muutoksiin. Menetelmän periaate on, että potilas saadaan itse tajuamaan tarve muuttua, sekä miettimään kuinka saavuttaa tarvittavat muutokset. Alun perin päihderiippuvaisten hoitoon kehitettyä motivoivaa keskustelua on sittemmin käytetty esimerkiksi sairauksien lääkehoitoon sitoutumisen apuna, liikunnan lisäämisessä ja lihavuuden hoidossa. Sen perimmäinen pyrkimys on potilaan arvojen, päämäärien, resurssien ja muutoksenhalun kartoittaminen motivoinnin ohjaamisessa. (Motivoiva haastattelu: Käypä hoito –suositus 2021.)

Motivoivassa keskustelussa on tärkeää avoimet kysymykset, refleктоiva kuuntelu sekä suunnitelman laatiminen yhdessä potilaan kanssa. Avoimet kysymykset auttavat potilasta avautumaan tilanteestaan ja tunteistaan. Avoimet kysymykset alkavat yleensä sanoilla kerro, mitä, miksi, miten ja kuinka. Refleктоiva kuuntelu tarkoittaa reagoitua potilaan kertomukseen. Sen tarkoituksena on antaa potilaalle kuulluksi tullut olo. Yhteenvedot potilaan sekä ammattilaisen välisistä keskusteluista ovat refleктоivaa kuuntelua. Yhteenvedojen tarkoituksena on koota oleellimmat seikat siitä mitä ammattilainen on kuullut ja ymmärtänyt potilaan tarkoittavan. Asioiden refleктоinti potilaan kanssa antaa hänelle mahdollisuuden korjata väärin ymmärrettyjä asioita. Suunnitelman tekeminen elämäntapamuutoksista tapahtuu motivoivan keskustelun lopuksi. Myönteinen palaute potilaan toiminnasta antaa potilaalle arvon tuntoa ja uskoa omiin kykyihin. (Salo-Chynderius 2017.)

Motivoivan keskustelun hyöty on havaittu jo lyhyissä 15 minuutin kohtaamisissa. Myös kohtaamisten säännöllisyys ja määrä ovat vaikutuksessa motivoivan keskustelun toimivuuteen. Tulokset osoittivat motivoivan keskustelun muuttavan asiakkaiden käytöstä sekä päihittävän tavanomaisen neuvonnan, joka liittyy eri ongelmien ja sairauksien hoitoon. (Lundalh & Burke 2009.) Eräissä tutkimuksissa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Testiryhmän jäsenien kanssa käytiin motivoiva keskustelu, ja heille soitettiin kahdesti. Kontrolliryhmä sai tavanomaista suun terveyden ohjausta ilman motivoivaa keskustelua. Molemmat ryhmät saivat kirjallista lisätietoa suun terveydestä. Tulokset osoittivat, että neljän kuukauden seurannassa suuhygieniä koskevat tiedot lisääntyivät sekä testi- että kontrolliryhmissä. Motivoiva keskustelu ja puhelinseuranta koetaan toimivina keinoina. (Naidu, Nunn & Irwin 2015, 1–15.) Toisaalta tarkasteltaessa eri tutkimuksia motivoivasta keskustelusta terveysongelmien ehkäisemisessä on saatu ristiriitaisia tuloksia, ja voidaan todeta, etteivät yksittäiset terveysongelmien ehkäisymallit välttämättä yksinään riitä saavuttamaan pysyvää muutosta yleisellä tasolla (Cascaes, Bielemann, Clark & Barros 2014, 142–153.)

3.2.2 Visuaalinen informaatio

Eräissä tutkimuksissa tutkittiin visuaalisen menetelmän vaikutusta suuhygienian parantamisessa. A-ryhmäläisille näytettiin kuvia, joissa kuvattiin biofilmin seurauksena tulleita vakavia sairauksia. B-ryhmäläisille annettiin plakkiväritabletteja. C-ryhmäläiset näkivät kuvia ja saivat plakkiväritabletteja. D-ryhmäläiset olivat kontrolliryhmä. Kaikki ryhmät saivat suun omahoito-ohjeita. Plakki-indeksi mitattiin jokaisella seurantakäynnillä kuuden kuukauden seurannan aikana. Tulokset osoittivat, että ryhmillä A ja C oli huomattavasti vähemmän plakkia kuin muilla ryhmillä. Selvää eroa ei huomattu ryhmien B ja D sekä A ja C välillä. Kuvien käyttäminen omahoidon motivoimisessa paransi potilaiden suuhygieniä. (Peng ym. 2014, 280–286.)

Suun terveyteen liittyvien videoiden hyötyä on arvioitu ja tulokset osoittivat, että 5–20 minuutin informatiivisen videon koetaan olevan paras keino saada suun terveyden neuvontaa. Kontrollikäynneillä huomattiin, että asiakkaiden käyttämissä puhdistusvälineissä, herkkujen määrässä ja tupakoinnissa oli tapahtunut merkittävä positiivinen muutos. (McNab & Skapetis 2019, 1–9.) Toisessa tutkimuksessa ennakkotietämystä suunterveydestä testattiin kyselyn avulla, jonka jälkeen asiakkaille näytettiin puolentunnin video. Videon näkemisen jälkeen tutkittavien tietämystä testattiin kyselyn avulla. Todettiin, että videon näyttäminen on hyödyllinen keino motivoida potilaita hyvään suun terveyteen. (Shah, Mathur, Kathuria & Gupta 2016, 70–75.) Myös hammasvälien puhdistamisen tehostamista on testattu erilaisia videoita hyödyntäen. Videot koostuivat kolmesta eri osasta. Ensimmäisessä osassa, videolla oleva hammaslääkäri korosti hammaslankauksen tärkeyttä, käyttäen kuvia hammasta ympäröivien kudosten hyvästä ja huonosta tilasta. Toisessa osassa hammaslääkäri antoi neuvoja oikeanlaisesta hammasvälien puhdistamisen tekniikasta sekä kertoi eri hammaslanka tyypeistä. Kolmas osa koostui näytellyistä tilanteista, joissa potilaiden ikenien tila oli parantunut säännöllisellä lankauksella. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että videot onnistuivat motivoimaan potilaita hammasvälien puhdistuksen aloittamiseen. (Özyemişci & Çankaya 2020, 201–208.)

suun terveyden edistämiseksi motivoiva keskustelu ja puhelinseuranta on todettu toimiviksi keinoiksi (Naidu ym. 2015, 12–13.) Rasmus ym. tutkimuksen tulokset osoittivat, että mobiilisovellukset voivat toimia suuhygieniää tukevinä opetus- ja motivointimenetelminä lapsille (Rasmus ym. 2021, 56.)

Teini-ikäisten suun omahoidon ohjaamisessa videot ovat tehokkaita. Nuoret ovat myös kiinnostuneita estetiikasta sekä sen tuomista hyödyistä, joihin kuuluu kaunis hymy sekä raikas hengitys. (Silk & Kwok 2017, 63.) Voidaan siis päätellä, että nuorten motivoinnin keinona voisivat toimia videot, sekä esteettisten hyötyjen korostaminen.

Aikuisten suun terveyden tehostamiseksi on tutkittu omahoidon ohjausta, sekä motivoivan keskustelun hyötyä. Erilaiset tutkimukset osoittivat, että motivaatio on sisäistä tai ulkoista, ja näillä molemmilla on eri vaikutukset käyttäytymiseen eri tekemisissä. Tutkimuksen tuloksissa korostettiin motivoivan keskustelun hyödyllisyyttä motivoivana keinona. (Pacheco, Enciso, Martinez Lizan & Pareja 2019, 133–142.)

Motivoivaa keskustelua iäkkäiden ihmisten suun omahoidon vahvistamiseksi on arvioitu Tellez ym. vuonna 2019 tekemässä tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistui 60 yli 55-vuotiasta, jotka kävivät kukin 45 minuutin motivoivan keskustelun suuhygienistin kanssa. Tutkimuksen löydökset tukevat tämäntyyppisen motivoivan keskustelun käyttöä vanhusten suun terveysvalistuksessa. Potilastyössä toimivia henkilöitä rohkaistaan ottamaan motivoiva keskustelu mukaan potilaan henkilökohtaisessa neuvonnassa. Vanhuspotilaiden kohtaaminen heidän näkökulmiensa ymmärtämiseksi ja erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen heille ovat positiivisia ensiaskelia missä tahansa suun terveyteen liittyvässä hoitotapahtumassa. (Tellez ym. 2019, 201–207.)

4 OPPAAN LAATIMINEN JA SEN KRITERIT

Kirjallisten ohjaavien materiaalien vaikuttavuudesta on vähäisesti dataa. Kirjallisten ohjeiden avulla pystytään lisäämään tietoa, säilyttämään tämä tieto, sekä palauttamaan mieleen asioita. (Kääriäinen 2007.)

Parhaimmillaan opas palvelee asiakasta ja ammattilaista. Hyvä opas vastaa kysymyksiin, joita asiakas tai ammattilainen ei edes osaa kysyä. Oppaalla täytyy olla jokin selkeä tavoite, joka tukee asiakasta ja ammattilaista. Hyvällä oppaalla on selkeä kohderyhmä, ja tilanne, jossa opasta on tarkoitus käyttää. Oppaan on tarkoitus vastata yhteen kysymykseen, johon halutaan vastaus. Rakenteen tulee olla monipuolinen ja kiinnostava. Siinä voi olla esimerkkejä, taulukoita, kuvia ja vinkkejä. (Oiva 2017.) Toimivassa ohjeessa käytetyt sanat valitaan kohderyhmälle soveltuvasti. Esimerkiksi, jos ohje tulee ammattilaiselle, ei ole välttämätöntä selittää kaikkia käsitteitä auki. Jos ohje tulisi asiakaille, olisi tekstin oltava jokaisen ymmärrettävissä. Kuitenkin virkkeiden täytyy olla selkeitä ja helpolukuisia. Ohjeissa on muistettava myös oikeinkirjoitus, joka tuo sujuvuutta tekstiin. Tekstin ymmärrettävyyttä lisää esteettisyys, hyvin suunniteltu tekstin rakenne ja sivumuotoilu. Kirjoitettua tekstiä voidaan havainnollistaa kuvilla. Ohjeen otsikoiden kannattaa olla mahdollisimman paljon tietoa

sisältäviä, jolloin jo lyhyellä vilkaisulla saa tietää, mitä tietoa ohje sisältää. (Hyvärinen 2005.) Oppaiden on tarkoitus täydentää, mutta ei kuitenkaan korvata sanallista tietoa. Sanallinen tieto on usein räätälöity kullekin yksittäiselle suun terveyden asiakkaalle henkilökohtaisesti. Suullinen tieto kertoo heidän terveydentilastaan, kuvaa saatua hoitoa ja siihen liittyviä toimenpiteitä, sekä antaa tarvittavat perustiedot osaksi päätöksentekoa. (Haute Autorité de santé 2008.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoitus on laatia opas potilasta suun omahoitoon motivoivista menetelmistä. Tavoitteena oppaalla on edistää suun terveyttä keskittymällä omahoitoon, sen motivointiin sekä eri motivointimenetelmiin ikäryhmittäin. Suuhygienistin näkökulmasta opas selkeyttää ja helpottaa potilaiden omahoidon ohjausta, sekä ohjaa ammattilaista parhaiten soveltuvan motivointimenetelmän käyttöön. Kehittämistyönä tehdyn oppaan avulla mahdollistetaan tietyn ikäryhmän asiakkaille oikeanlaisen motivointimenetelmän valinta. Näin omahoidon motivoiminen vastaanotolla on sujuvaa ja tehokasta. Potilaan näkökulmasta oppaan hyöty välittyy omahoidon ohjauksena, joka on tehokkaampaa sekä yksilöllisempää.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Suunnitelma

Kehittämistyö on luovaa ja systemaattista toimintaa tiedon lisäämiseksi ja tiedon uudelleen käyttämisestä. Kehittämistyön tavoitteena on luoda jotain uutta. Kehittämistyön suunnittelussa on tärkeää edetä järjestelmällisesti, sekä samaan aikaan aktiivisesti seurata suunnitelman toteutumista. (Suomen virallinen tilasto (SVT)). Suunnitelmavaiheessa tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, materiaalit- ja aineistot sekä toimijat (Salonen 2013).

Aluksi määrittelimme kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen. Kun tavoite ja tarkoitus oli määritetty, pystyttiin niiden pohjalta lähteä toteuttamaan muuta kehittämistyön suunnitelmaa. Kehittämistyön tarkoitus oli laatia opas potilasta motivoivista menetelmistä suun omahoidossa. Oppaan tavoite on edistää suun terveyttä keskittymällä omahoitoon, sen motivointiin sekä eri motivointimenetelmiin ikäryhmittäin.

Pyrimme kirjaamaan opinnäytetyöhön mahdollisimman tarkasti mistä ja millä keinoin keräsimme siihen tarvittavan aineiston. Tietoa etsittiin luotettavista hakupalveluista kuten esimerkiksi PubMed, Duodecim, hammaslääkäriliitto sekä Julkari. Tämän jälkeen määritimme keskeiset käsitteet kuten, suun omahoito, ohjaus ja potilaan motivointimenetelmät sekä opas ja oppaan laatiminen.

Lopulta suunnittelimme 3 sivun pituisen oppaan. Omahoidon motivointikeino-opas on suunnattu pääsääntöisesti suuhygienisteille. Opas tarjoaa erilaisia motivoinnin keinoja, joista on helppo suunnata sopivin menetelmä kullekin ikäryhmälle. Oppaan suunnittelussa otimme huomioon seuraavia kriteereitä: virkkeiden selkeys, tekstin helppolukuisuus, myös oikeinkirjoitus oli tärkeä osa oppaan tekoa (Hyvärinen 2005). Visuaalisesti kiinnitimme huomiota oppaan ulkoasuun, tekstin asianmukaiseen asetteluun sekä sivujen taittoon.

6.2 Toteutus

Kehittämistyön toteutuksen vaiheessa opinnäytetyön ryhmä työskenteli suunnitelmavaiheessa asetettuja tavoitteita kohti. Oppaan kokoaminen aloitettiin syyskuussa, perustuen keräämäämme aineistoon. Aineisto koottiin käyttäen lähteinä tieteellistä kirjallisuutta sekä tutkimuksia. Työskentelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan yhdessä myös opettajan sekä työn tilaajan kanssa.

Saimme palautetta oppaan ulkonäöstä ja asettelusta sekä sisällöstä, ja tämän perusteella teimme muutoksia oppaaseen. Siirsimme oppaaseen sisällyttämämme taulukot sen loppuosaan, ja täydensimme taulukkoon listaamiamme haasteita. Tahdoimme laatia oppaasta mahdollisimman tiiviin ja lyhyen materiaalin, kuitenkin niin että kaikki tarpeellinen käsitellään.

Opasta kootessa kiinnitimme huomion oppaan sisältöön sekä sen rakenteeseen, noudattamalla hyvän oppaan kriteereitä. Lähtökohtana oli myös se, että suun terveyden ammattilainen pystyy tulkitsemaan opasta mahdollisimman helposti, ja se sisältää kaiken tarvittavan informaation omahoidon ohjaukseen soveltuvista motivoinnin keinoista. Helppolukuisuuden säilyttämiseksi vältimme erilaisten

murresanojen käyttöä, sekä avasimme kaikki käsitteet, jotka koskivat motivointia. Annoimme myös esimerkkejä jokaisesta motivoinnin keinosta havainnollistaaksemme niiden käytettävyyttä.

Opas laadittiin käyttäen selkeää otsikointia, joka kertoo lukijalle suoraan mitä otsikon alla oleva ohjeistus pitää sisällään. Pyrimme myös luomaan oppaalle miellyttävän ulkoasun tekstin asettelun avulla, selkeällä fontilla, sekä miellyttävillä väreillä. Käytimme oppaassa taulukoita havainnollistamaan suun terveyden haasteita eri ikäryhmittäin, sekä taulukkoa eri ikäryhmille sopivista motivointikeinoista.

6.3 Arviointi

Kehittämistyön loppuvaiheessa on tärkeää suorittaa loppuarviointi. Loppuarvioinnissa käsiteltiin ja käytiin läpi onnistumiset, epäonnistumiset sekä mahdolliset kehittämistarpeet. Arvioinnissa on Vähäkuopuksen (2018, 16) mukaan tarkoituksena tarkastella uutta lisääntyneitä tietoja aiheesta sekä tarkentaa tutkimuskysymyksiä syvällisemmin. Tilaaja arvioi kehittämistyötä kirjallisesti, hän reflektoi oppaan käytettävyyttä puolistrukturoidun haastattelun avulla. (LIITE 3). Puolistrukturoitu haastattelu kirjoitettiin Word-tiedostolle, joka lähetettiin sähköpostin kautta tilaajalle. Haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä, joihin kehittämistyön tilaaja vastasi avoimesti omat näkemykset sekä kokemukset oppaan käytettävyydestä. Esimerkkejä avoimista kysymyksistä, joita käytettiin puolistrukturoidussa haastattelussa ovat esimerkiksi, "Kuinka kuvailisit oppaan toimivuutta käytännössä", "Miten kehittäisit opasta?", "Kuinka motivoinnin keinot sopivat eri ikäryhmille?".

Oppaan luotettavuus lisääntyy tuotosta kokeiltaessa, joten oppaan tilaaja arvioi sen palaute- ja arviointikyselyitä käyttäen. Palautekysely tehtiin Word-tiedostolle, ja se koostui avoimista kysymyksistä koskien kehittämistyön laatua ja käytettävyyttä, ja lisäksi palautekysely sisälsi avoimen palautteen osion. Arviointikyselyssä arvioitiin opasta kehittämistyössä mainittujen kriteerien mukaan asteikolla 1–5. Oppaan sisältämät esimerkit, taulukot, vinkit sekä virkkeiden selkeys ja helppolukuisuus vastasivat täysin annettuja kriteerejä. Tilaajan mielestä otsikot kertovat lukijalle, mitä tietoa ohje sisältää jo lyhyellä vilkaisulla. Oppaan ulkoasu, tekstin asettelu ja taitto vastasivat tilaajan mielestä kriteerejä hyvin. Tilaaja arvioi oppaan rakenteen ja monipuolisuuden olevan kohtalainen. Palautekyselyssä kehittämistyön tilaaja vastasi puolistrukturoidun haastattelun muodossa jo valmiiksi päätettyihin avoimiin kysymyksiin hänen omat näkemyksensä sekä kokemukset oppaan käytettävyydestä. Oppaan käytettävyyttä tilaaja kuvailee seuraavanlaisesti: käsitelty aihe on hyvin laaja, ja oppaassa asia on hyvin tiivistetty. Oppaan otsikot onnistuvat kertomaan lukijalleen nopealla vilkaisulla mitä asia koskee. Motivoinnin keinot eri ikäryhmille olivat tilaajan mielestä mietitty hyvin, ja ne olivat valituille ikäryhmille sopivia. Opas onnistuu vastaamaan eri ikäryhmien tarpeisiin, sillä vaihtoehtoiset motivointikeinot tulivat selkeästi esille, ja niitä oli helppo soveltaa käytännössä. Erityisen onnistuneeksi tilaaja kuvaa oppaan helppolukuisuuden ja tiiviiden. Myös oppaan ulkonäön osalta käytettyjen värien koettiin olevan harmoniset ja hyvin sointuvat.

Tilaaja esitti huomion, että oppaassa esitettyyn ensimmäiseen taulukkoon voisi lisätä ikääntyvien ikäryhmään haasteeksi karieksen, aikuisille taas ruokailutottumukset sekä nikotiinituotteet. Tilaajan

esittämää huomiota tukevat useat löytämämme Suomen ulkopuolella tehdyt tutkimukset sekä teolliset artikkelit, joten lisäsimme ne vielä oppaan taulukkoon. Oppaasta jätettiin pois havainnollistava kuvaosuus, koska tilaajan mielestä kuvasto ei lisännyt oppaan käytettävyyttä. Tilaajan mielestä oppaan käyttäjän on yksinkertaisempaa etsiä tarvitsemaansa havainnollistavaa kuvamateriaalia itse, jos sellaista tarvitsee.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi

Arvioinnissa tarkastellaan koko työtä sekä sen tuloksia (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 26). Tekemäämme opinnäytetyötä arvioitiin koko sen teon ajan, ja lopuksi tehtiin siitä saadun tuotoksen arviointi. Tilaaajan antaman palautteen perusteella tekemämme opas onnistui vastaamaan melkein kaikkia laatimiamme hyvän oppaan kriteereitä, ja sen lisäksi se oli toimiva myös käytännössä. Kuitenkin tarkasteltaessa asettamiamme hyvän oppaan kriteereitä, eivät ne kaikki täyttyneet haluamallamme tavalla. Opas arvioitiin vain kohtalaisen monipuoliseksi sekä kiinnostavaksi. Jos tekisimme oppaan uudestaan, voisimme lisätä sen monipuolisuutta lisäämällä enemmän esimerkkejä motivoivien keinoista, enemmän tietoa miten motivointikeinot toimivat tai esimerkiksi tilaaajan ehdottaman erillisen kuvakirjaston oppaan tueksi. Lopullisen tuotoksen testaaminen käytännössä kuitenkin lisäsi oppaan luotettavuutta.

Arvioinnissa tarkastelun kohteita ovat tyypillisesti työn suunnittelu, kehittämistyölle asetettujen tavoitteiden selkeys ja se, onko niitä saavutettu, kehittämismenetelmät, työskentelyn johdonmukaisuus, siihen sitoutuminen ja vuorovaikutus (Ojasalo ym. 2015, 46.) Kun aloimme suunnitella opinnäytetyötä, tarkoituksenamme oli tuottaa opas potilasta motivoivista menetelmistä suun omahoidossa. Pyrimme myös alusta lähtien kokoamaan oppaan tutkimustiedon sekä artikkelien avulla, ja perustamaan oppaan sisällön niistä saatuihin tuloksiin. Onnistuimme tavoitteissa lukuun ottamatta muutoksia, jotka tehtiin yhdessä tilaaajan kanssa oppaan osioon potilaiden omahoidon haasteista. Opas on helppolukuinen ja huomioi sekä asiakkaan että potilaan. Valmis opas edistää suun terveyttä ja auttaa ammattilaista ohjaamaan potilasta omahoidon haasteissa tehokkaammin, toimien myös mahdollisesti pohjana syventäville oppaille tulevaisuudessa. Tällä perusteella koemme oppaan onnistuneeksi, vaikka siihen onkin tehty joitain muutoksia alkuperäisen suunnitelman jälkeen, ja lisäksi se vastaa opinnäytetyön alkuperäistä tarkoitusta luoda opas potilasta suun omahoitoon motivoivista menetelmistä.

Opasta toteuttaessa pyrimme asettumaan sekä suun terveyden ammattilaisen että potilaan asemaan, ja ymmärtämään molempien puolien tarpeet. Pyrimme miettimään mitä suuhygienisti haluaisi oppaalta, ja mitä potilas toivoisi saamaltaan omahoidon ohjaukselta. Suuhygienistin näkökulmasta suunnittelimme oppaan niin, että se selkeyttää sekä helpottaa omahoidon ohjausta. Tavoitteena oli myös ohjata ammattilainen valitsemaan parhaiten soveltuva motivointimenetelmä potilaan hoitoon. Potilaan näkökulmasta opas suunniteltiin tarjoamaan tehokkaampaa sekä yksilöllisempää omahoidon ohjausta. Tarkasteltaessa oppaan merkitystä tilaaajalle, tällaista opasta omahoidon motivoinnin keinoista ei ole aiemmin tehty. Loimme siis uudenlaisen suun terveyttä edistävän apukeinon, joka oli tilaaajan mukaan helppokäyttöinen sekä hyvin käytännössä sovellettava. Saamamme palautteen perusteella alkuperäinen tavoitteemme suuhygienistin antaman omahoidon ohjauksen helpottamisesta sekä parhaiten soveltuvan motivointimenetelmän valitsemisesta toteutuivat käytännössä. Emme kuitenkaan saaneet selkeää näkökulmaa koskien potilaiden omia näkemyksiä asiasta, mutta uskomme että oppaan avulla potilaat pystyvät saamaan yksilöllisempää omahoidon ohjausta.

7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Noudatimme kehittämistyössä TENK:n asettamia toimintatapoja, kooten työmme rehellisyydellä, huolellisuudella ja tarkkuudella. Esitimme ja arvioimme käyttämämme tutkimukset niiden mukaan, ja otimme huomioon lainaamiemme tutkimusten arvokkuuden, esitimme lähdetiedot ja viittasimme niihin korrektisti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyötä tehdessä olemme tarkastelleet sen aihetta kriittisesti, sekä pyrkineet koko opinnäytetyöprosessin ajan kyseenalaistamaan lähteitä, niiden luotettavuutta sekä käytettävyyttä. Olemme myös yrittäneet suhtautua aihealueeseen ilman ennakkokäsityksiä, jotka voisivat vaikuttaa opinnäytetyöhön tai sen etenemiseen. Opinnäytetyötä sekä opasta suun omahoidon motivoinnin keinoista tehdessä olemme valikoineet tieteellisiä julkaisuja ja tutkimukseen perustuvaa tietoa.

Hyviä tieteellisiä lähtökohtia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) noudattaen laadimme ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen, kun kehittämistyön suunnitelmavaihe oli tehty. Ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen allekirjoittivat opinnäytetyön tekijät, työn tilaaja sekä opinnäytetyön ohjaaja. Kehittämistyön teoriatiedon kokoamisessa käytimme suomalaisia, sekä kansainvälisiäkin tutkimus- ja teoriatietoon perustuvia lähteitä. Tietoa on pyritty etsimään luotettavista hakupalveluista, PubMed, Duodecim, hammaslääkäriliitto sekä Julkari. Tutkimusten sekä artikkeleiden valinnassa kiinnitimme huomiota tutkimuksen pätevyyteen sekä siihen palveliko se meidän opinnäytetyömme aiheetta. Kehittämistyö tehtiin Savonia-ammattikorkeakoulun viimeisimpien ohjeiden mukaisesti, noudattaen sen eettisiä linjauksia. Työn lähteet on merkitty noudattaen Savonia-ammattikorkeakoulun lähdemerkintämallia (Savonia-ammattikorkeakoulu 2020).

Kehittämistyön tekemisen ajan pyrimme suojaamaan siihen osallistuvat osapuolet mahdollisilta eettisiltä haitoilta. Teimme kehittämistyötä siihen osallistuvien ihmisten ehdoilla noudattaen eettisiä sääntöjä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Kehittämistyötä tehdessä täytyy myös välttää plagiointia, eli toisen henkilön tuotannon käyttöä, ilman alkuperäisen lähteen kunnollista kertomista (Arene 2020). Plagiointia välttääksemme teimme plagioinnin tarkistuksia Turnit-ohjelmalla kehittämistyön suunnitelmavaiheessa, sekä sen loppuvaiheessa. Lainaukset ja lähdeviittaukset tarkistimme plagiaatintunnistusohjelman avulla, jotta ne olisi merkitty tieteellisen etiketin ja tekijänoikeuslain mukaisesti.

Valitsimme kehittämisen kohteeksi omahoidon ohjaukseen liittyvät motivointikeinot, sillä vaikka aiemmin on tehty erilaisia oppaita suun terveyden omahoidon ohjauksesta, vastaavaa opasta juuri suun omahoidon ohjauksen motivointikeinoista ei ole olemassa. Tämä tuo kehittämistyölle uutuusarvoa. Opas myös luo pohjan uudentlaiselle omahoidon ohjauksen materiaalille, jota voidaan jatkossa kehittää ja jalostaa yhä tehokkaammaksi. Tämä taas lisää luomamme oppaan merkityksellisyyttä.

7.3 Ammatillinen kasvu

Suuhygienistin ammatilliseen osaamiseen kuuluu asiakaslähtöinen työskentely, joka on eettistä sekä ammatillista. Tärkeää on myös osata edistää asiakkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Suuhygie-

nisti kykenee itsenäiseen päätöksentekoon, sekä osaa myös opettaa, ohjata ja tehdä kliinisen hoitotyön toimenpiteitä. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri 2018.) Opinnäytetyön tekemisen tulisi tukea koko prosessin ajan ammatillista kasvua sekä osaamista. Terveystieteiden ammattilaisina tulemme työskentelemään tulevaisuudessa hoitotyön asiantuntijoina erilaisissa työryhmissä, joissa on monen eri ammattikunnan edustajia. Näissä työryhmissä työskentelemme kehittäen näyttöön ja tutkimustietoon perustuvaa hoitotyötä. Erääksi suuhygienistien kompetenssiksi on mainittu, että suuhygienistin tulisi kyetä soveltamaan omaa ammattitaitoaan suun terveydenhoitotyön tutkimus- ja kehittämisosaamisessa (Savonia-ammattikorkeakoulu 2018).

Opasta suunnitellessamme mietimme, kuinka se palvelee asiakasta sekä ammattilaista. Pohdinta avasi uusia näkökulmia ohjauksen arvosta suunterveyden edistämiseksi. Kehittämistyömme aihe oli mielenkiintoinen, ja meillä oli siitä entuudestaan runsaasti tietoa ja kokemusta. Opasta tehdessä koemme kehittyneemme suuhygienisteinä. Kehitys tapahtui hiljalleen etsiessämme tietoa tutkimuksista sekä pohtiessamme, kuinka esittäisimme löytämämme tiedon oppaassa mahdollisimman lyhyesti sekä informatiivisesti. Emme kokeneet kirjallisen tiedon tiivistämistä oppaaseen haasteeksi, sillä olemme soveltaneet näyttöön perustuvaa tietoa koko opiskelumme ajan. Oppaan kokoaminen on opettanut meitä osallistumaan suun terveyttä edistävään toimintaan yhteiskunnallisella tasolla. Olemme pohtineet opasta tehdessä suomalaisen omahoidon haasteita, ja pyrkineet selvittämään kuinka niihin vastataan ja millä keinoilla omahoidon motivaatiota edistetään. Tekemämme oppaan tarkoitus on tukea suomalaista suun terveyttä käytännön potilastyössä.

Tavoitteenamme on, että suuhygienisti ymmärtää kuinka terveyden edistäminen tapahtuu ja kuinka voimavarakeskeisyyttä hyödynnetään työssä yksilötasolta yhteisöön asti, on yksi Savonian mainitsemista suuhygienistin kompetensseista (Savonia-ammattikorkeakoulu 2018). Ennen kehittämistyön tekemistä meillä oli jo selkeä käsitys suun terveyden edistämisen lähtökohdista, mutta oppaan teko vahvisti osaamistamme ja tietämystämme entisestään. Pyrimme suunnittelemaan oppaan voimavarakeskeisen työmenetelmän mukaisesti. Opas on suunniteltu niin, että sen omahoidon motivointimenetelmät vastaavat asiakkaan ikäryhmän kykyjä, taitoja ja osaamista edistää omaa omahoitoaan.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyön tarkoitus oli koota opas potilasta motivoivista menetelmistä suun omahoidossa. Oppaan tavoite oli edistää suun terveyttä keskittymällä omahoitoon, sen motivointiin sekä eri motivointimenetelmiin ikäryhmittäin.

Opasta voisi kehittää niin, että opas keskittyisi yhden ikäryhmän motivoiviin menetelmiin, niiden monipuoliseen sekä kattavaan läpikäymiseen. Lisäksi tilaaja ehdotti, että lyhyen oppaan asi tiedosta voisi tehdä laajemman ohjekirjan, josta tekemämme opas toimisi lyhennelmänä. Yleisesti omahoitoon liittyvää informaatiota löytyi paljon, mutta suomalaisia tutkimuksia suunhoidon motivointikeinoista on niukasti ja etenkin eri ikäryhmien omahoidon ohjeistukseen liittyviä suomalaistutkimuksia ei ollut juuri lainkaan. Tämä osoittautui haasteeksi opasta kootessa. Uusille tutkimuksille suun omahoidon motivoinnista ikäryhmittäin olisi tarvetta, koska suomalaisten suunterveyden haasteet ja niiden hoitoon sopivat motivointikeinot eivät välttämättä vastaa muiden maiden suunterveyden haasteita. Jatkossa opasta voisi myös laajentaa esimerkiksi kuvakirjastolla.

LÄHTEET

Anttonen, Vuokko, Blomqvist, My, Alapulli, Heikki, Methuen, Mirja, Koskinen, Sari, Yli-Urpo, Helena, Rajavaara, Päivi, Tanner, Tarja, Lindholm, Päivi & Könönen, Eija 2020. Lasten ja nuorten suunterveys – tulevaisuuden näköaloja. <https://www.apollonia.fi/uutishuone/hammaslaakarilehden-tiedearikkelit/lasten-ja-nuorten-suunterveys-tulevaisuuden-nakoaloja/>. Viitattu 1.12.2021

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%c3%84YTET%c3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 1.12.2021.

Aromaa, Arpo & Koskinen, Seppo, 2002. Kansanterveyslaitos Terveyden ja toimintakyvyn osasto, Helsinki 2002. Terveys 2000-tutkimus; terveys ja toimintakyky suomessa. PDF-tiedosto. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78355/b3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 1.10.2021.

Binalrimal, Sultan 2017. The Effect of Social Media on the Perception and Demand of Aesthetic Dentistry. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. 18 (6), 69–73. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol18-issue6/Series-16/L1806166973.pdf>. Viitattu 16.11.2021.

Cascaes, Andreia Morales, Bielemann, Renata Moraes, Clark, Valerie Lyn, & Barros, Aluisio 2014. Effectiveness of motivational interviewing at improving oral health: a systematic review. *Revista de saude publica*, 48 (1), 142–153. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048004616>. Viitattu 23.9.2021.

Ferrazzano, Gianmaria, Cantile, Tiziana, Sangianantoni, Giancarla & Ingenito, Aniello 2009. Effectiveness of a motivation method on the oral hygiene of children. *European Journal of Paediatric Dentistry* 9 (4), 183–187. <http://admin.ejpd.eu/download/2008-04-04.pdf>. Viitattu 23.9.2021.

Haute Autorité de santé 2008. How to produce an information brochure for patients and users of the healthcare system. Methodology guide. Saint-Denis La Plaine. Pdf-tiedosto https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2009-10/how_to_produce_an_information_brochure_-_methodology_guide.pdf. Viitattu 23.9.2021.

Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim lehti*. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo95167>. Viitattu 25.5.2021.

Karies. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäri-seura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim, 2020 (viitattu 7.10.2021). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127>

Klages, Ulirch, Bruckner, Aladar & Zentner, Andrej 2004. Dental aesthetics, self-awareness, and oral health-related quality of life in young adults. *European journal of orthodontics*, 26 (5), 507–514. <https://doi.org/10.1093/ejo/26.5.507>. Viitattu 1.10.2021.

Koskinen, Seppo, Lundqvist, Annamari & Ristiluoma, Noora 2012. Terveys 2011- tutkimus; terveys, toimintakyky ja hyvinvointi suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68/2012. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf. Viitattu 1.10.2021.

Kääriäinen, Maria 2007. Potilasohjauksen laatu: hypoteettisen mallin kehittäminen. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514284984.pdf>. Viitattu 31.5.2021.

- Lindvall, Kristina, Koistinen, Susanne, Ivarsson, Anneli, Van Dijken, Jan & Eurenus, Eva 2020. Health counselling in dental care for expectant parents: A qualitative study. *International journal of dental hygiene* 18, 384–395. <https://doi.org/10.1111/idh.12461>. Viitattu 7.10.2021.
- McNab, Michelle, & Skapetis, Tony 2019. Why video health education messages should be considered for all dental waiting rooms. *PloS one*, 14 (7), 1–11. <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0219506>. Viitattu 30.5.2021.
- Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Järvinen, Mirkka. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.12.2021). <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>.
- Naidu, Rahul, Nunn, June & D. Irwin, Jennifer 2015. The effect of motivational interviewing on oral healthcare knowledge, attitudes and behaviour of parents and caregivers of pre-school children: an exploratory cluster randomised controlled study. *BMC oral health* 2–15. <https://doi.org/10.1186/s12903-015-0068-9>. Viitattu 1.10.2021.
- Nordblad, Anne, Voipio-Pulkki, Liisa-Maria, Hiekkänen, Seija & Mähkä, Merituuli 2013. Suun terveyttä koko väestölle 2013. Suun terveydenhuollon selvitystyöryhmän kehittämis ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:39. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74470/RAP_2013_39_SUTE_verkkoversio%20271113.pdf. Viitattu 7.10.2021.
- Oiva, Mira 2017. Ei sisältölajit, osa 2: Koukuttava opas. Differo. Blogipostaus 17.07.2021 <https://www.differo.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas>. Viitattu 25.5.2021.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmä: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ollila, Päivi 2010. Assessment of caries risk in toddlers. A longitudinal cohort study. Faculty of medicine, institute of dentistry, university of Oulu, 1–79. <http://urn.fi/urn:isbn:9789514262227>. Viitattu 7.10.2021.
- Onnismaa, Jussi 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Helsinki: Gaudeamus.
- Pacheco, Kennedy, Enciso PA., Martinez Lizan, Isabel & Pareja G. 2019. Motivation: A Key Element to Adopt Healthy Habits and Improve Oral Health, *Psychology and Behavioral Science International Journal* 13 (4), 133–142. <http://dx.doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.10.555870>. Viitattu 23.9.2021.
- Peng, Yiran, Wu, Ruixian, Qu, Wenwen, Wu, Wanhong, Chen, Jiangyue, Fang, Jie, Chen Yangxi, Farrell, Mauro & Mei, Li 2014. Effect of visual method vs plaque disclosure in enhancing oral hygiene in adolescents and young adults: a single-blind randomized controlled trial. *American journal of orthodontics and dentofacial orthopedics: official publication of the American Association of Orthodontists, its constituent societies, and the American Board of Orthodontics*, 145 (3), 280–286. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2013.10.021>. Viitattu 23.9.2021
- Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Kysteri 2018. SUUHYGIENISTIN AMMATILLINEN OSAAMINEN. Pdf-tiedosto. <http://publish.pssh.fi/kokous/2018308710-9-5.PDF>. Viitattu 1.11.2021.
- Rasmus, Kirsi, Toratti, Antti, Karki Saujanya, Pesonen, Paula, Laitala Marja-Liisa & Anttonen Vuokko 2021. Acceptability of a Mobile Application in Children's Oral Health Promotion-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 18 (6), 32–56. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18063256>. Viitattu 30.5.2021.
- Roberts, Michael W 2008. Dental Health of Children: Where We Are Today and Remaining Challenges. *Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, 32 (3), 231–234. <http://dx.doi.org/10.17796/jcpd.32.3.d5180888m8gmm282>. Viitattu 23.9.2021.

Salo-Chyngedius, Sisko 2017. Motivoiva toimintatapa / motivoiva haastattelu. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdedetion-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu> Viitattu 6.10.2021.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72. Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 23.9.2021.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2018. Suuhygienistin ammatilliset kompetenssit. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1160&tab=2>. Viitattu 31.10.2021.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2020. Savonian raportointiohje opinnäyte- ja kehittämistöihin sekä opimistehtäviin. Verkkojulkaisu. Savonia Reppu. <https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FOhjeet%20ja%20lomakkeet%2FRaportointiohje2020%2Epdf&parent=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FOhjeet%20ja%20lomakkeet>. Viitattu 3.12.2021.

Shah, Naseem, Mathur, Vijay Prakash, Kathuria, Vartika, & Gupta, Tanypriya 2016. Effectiveness of an educational video in improving oral health knowledge in a hospital setting. *Indian journal of dentistry*, 7 (2), 70–75. <https://dx.doi.org/10.4103%2F0975-962X.184646>. Viitattu 30.5.2021.

Silk, Hugh & Kwok, Amy 2017. Addressing Adolescent Oral Health: A Review. *Pediatrics in Review* 38 (2), 61–68. <https://doi.org/10.1542/pir.2016-0134>. Viitattu 23.9.2021.

Sirviö, Kaarina 2019. Suun omahoito. Duodecim terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>. Viitattu 3.5.2021.

Suomen Hammaslääkäriliitto. Suu paljastaa terveyserot. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/liiton-toiminta/hyvinvointia-suunterveydesta-sotessa/suu-paljastaa-terveyserot>. Viitattu 7.10.2021.

Suomen virallinen tilasto (SVT). Käsitteet. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. Helsinki: Tilastokeskus. https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html. Viitattu 23.9.2021.

Suominen-Taipale, Liisa, Nordblad, Anne, Vehkalahti, Miira & Aromaa, Arpo, 2004. Suomalaisten aikuisten suun terveys. Terveys 2000-tutkimus. Kansanterveyslaitos. Terveiden ja toimintakyvyn osasto. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16/2004. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78322/2004b16.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 1.10.2021.

Tarnanen, Kirsi, Anttonen, Vuokko, Forss, Helena & Pöllänen, Marja. Hyvä suunterveys on osa terveyttä. Käypä hoito -suositusten Karies (hallinta) ja Hampaan paikkaushoito potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. (Viitattu 7.10.2021). <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00085>.

Tawse-Smith, Andrew 2007. Age and oral health: current considerations. *Brazilian Oral Research* 21 (1), 29–33. <https://doi.org/10.1590/S1806-83242007000500006>. Viitattu 23.9.2021.

Tellez, Marisol, Myers Virtue, Shannon, Neckritz, Sheryl, Bhoopathi, Vinodh, Hernández, Matilde & Shearer, Barbar 2019. Motivational interviewing and oral health education: Experiences from a sample of elderly individuals in North and Northeast Philadelphia. *Special care in dentistry: official publication of the American Association of Hospital Dentists, the Academy of Dentistry for the Handicapped, and the American Society for Geriatric Dentistry*, 39 (2), 201–207. <https://doi.org/10.1111/scd.12366>. Viitattu 29.9.2021.

Terveysverkko- Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy 2020. Finnish Institute of Health and Fitness. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. Viitattu 1.10.2021.

THL 2020. Motivoituminen ja Motivointi. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yk-silotyoskentely/motivoituminen-ja-motivointi>. Viitattu 1.12.2021

THL 2021. Kouluterveyskysely. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200280&mittarit_2=199847&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219. Viitattu 7.10.2021.

Tiffany, Brooks, Blasi, Paula, Catz, Sheryl & McClure, Jennifer. 2018. Mobile Apps for Oral Health Promotion: Content Review and Heuristic Usability Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* 6(9), 1–12 <https://dx.doi.org/10.2196/2F11432>. Viitattu 27.5.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 19.11.2021.

Vallittu, Pekka, Vallittu, A.S.J., Lassila, Veijo. 1996. Dental aesthetics — a survey of attitudes in different groups of patients. *Journal of Dentistry* 24(5), 335–338. [https://doi.org/10.1016/0300-5712\(95\)00079-8](https://doi.org/10.1016/0300-5712(95)00079-8). Viitattu. 30.5.2021.

Vuokko, Pihlaniemi 2019. Potilasohjausta vaikuttavasti. Kliinisen hoitotyön asiantuntija, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Julkaistu 26.4.2019. Pdf-tiedosto. https://www.ksshp.fi/Elintapamuutosryhmat-ohjaajakasikirja/Pihlaniemi_Vuokko_Ohjaus.pdf. Viitattu 1.10.2021.

Vähäkuopus, Saija 2018. Kehittämistyön toimintamalli, Työryhmämuotoinen kehittäminen Pitäjämäen asumispalveluyksikössä. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja rikosseuraamusalan johtaminen ja kehittäminen. Laurea-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153338/Vaha-kuopus_Saija_YAMK.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 23.9.2021.

Yenen, Zeynep, & Ataç, Tijan. 2019. Oral care in pregnancy. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 20(4), 264–268. <https://dx.doi.org/10.4274/2Fjtgga.galenos.2018.2018.0139>. Viitattu 1.10.2021.

Zima, Andrew 2010. The Effects of Motivational Interviewing in Pregnancy on Knowledge and Retention of Infant Oral Health Information. Virginia Commonwealth University. <https://core.ac.uk/download/pdf/51292804.pdf>. Viitattu 23.9.2021.

Özyemişçi, Nuran & Çankaya, Zeynep Turgut 2020. Effect of a motivational video on flossing behaviour: A pilot study. *International journal of dental hygiene* 19(2), 201–208. <https://doi.org/10.1111/idh.12480>. Viitattu 23.9.2021.

Opas suuhygienistille potilaskohtaamiseen omahoidon motivointimenetelmistä

Motivointimenetelmät lyhyesti selitettynä

Motivoivassa keskustelussa tärkeitä ovat avoimet kysymykset, reflektointi kuuntelu sekä suunnitelman laatiminen. Avoimet kysymykset alkavat yleensä sanoilla mitä, miten, miksi, kuinka, kerro tai kuvaile.

Visuaalinen informaatio on motivoimista visuaalisilla keinoilla, kuten kuvat, videot sekä esteettiset hyödyt. Videot ja kuvat voivat sisältävät opetusmateriaalia hampaiden puhdistamisesta. Kuvilla tai videoilla voidaan vedota myös esteettisiin hyötyihin, kuten esimerkiksi sosiaaliseen elämään.

Mobiilisovellukset voivat toimia motivoinnin keinona seuraamalla, aikatauluttamalla, ohjaamalla sekä muistuttamalla käyttäjää omahoitoon liittyvistä asioista.

Kannustava motivointimenetelmä on motivaatiomenetelmä, jossa asiakasta motivoidaan palkkiolla.

Motivointimenetelmien esimerkkejä

Motivoiva keskustelu

ESIMERKKI 1. Kuvaile miten olisit valmis muuttamaan suuhygieniatottumuksiasi?

ESIMERKKI 2. Miten toivot suunterveytesi kehittyvän?

ESIMERKKI 3. Millaisia haasteita koet suuhygieniaasi liittyvän?

Kannustava motivointimenetelmä: palkitseminen

ESIMERKKI 1. Asetetaan tietty tavoite, jonka saavuttaessa lapselle annetaan palkinto, esimerkiksi hammasharja.

Mobiilisovellukset

ESIMERKKI 1. Disney Magic Timer Oral-B, lapsille.

ESIMERKKI 2. Philips Sonicare, aikuisille.

ESIMERKKI 3. Dental Coach - White smile and healthy teeth, kaiken ikäisille.

Visuaalinen informaatio

KUVAT:

ESIMERKKI 1. Kuvia, joissa on biofilmin muodostamia sairauksia.

ESIMERKKI 2. Plakkivärjäys. Näytetään plakin sijainti ja määrä suussa.

ESIMERKKI 3. Motivoidaan omahoidon parantamiseen näyttämällä kuvia terveistä, esteettisesti miellyttävistä hampaista.

VIDEOT:

ESIMERKKI 1. Opetusvideo hammasvälien puhdistamisesta.

ESIMERKKI 2: Hammasvälien puhdistamisesta suunnattu video potilaille, joilla on suussaan kiinteät kojeet.

ESIMERKKI 3. Opetusvideo oikeaoppisesta hampaiden harjauksesta: sisältäen kaikkien hammaspintojen sekä ongelma-alueiden kuten viisaudenhampaiden puhdistamistekniikat.

ESIMERKKI 4. Opetusvideo hammasproteesien puhdistamisesta hampaattomille potilaille.

Taulukot omahoidon haasteista ja motivointimenetelmistä

Eri ikäryhmien omahoidon haasteet

Odottava perhe	Lapset	Nuoret	Aikuiset	lääkäät
lentulehdus	lentulehdus	lentulehdus	Parodontiitti lentulehdus	Parodontiitti
Karies	Karies	Karies	Karies	Karies
	Ruokailutottumukset	Ruokailutottumukset	Ruokailutottumukset	
		Nikotiinituotteet	Nikotiinituotteet	

Eri ikäryhmille sopivia motivointimenetelmiä

Odottava perhe	Lapset	Nuoret	Aikuiset	lääkäät
Motivoiva keskustelu	Motivoiva keskustelu	Motivoiva keskustelu	Motivoiva keskustelu	Motivoiva keskustelu
	Vakuuttava motivointi menetelmä	Visuaalinen informaatio	Visuaalinen informaatio	
	Mobiilisovellukset	Esteettisyys	Esteettisyys	

LIITE 2: ARVIOINTILOMAKE

Suun omahoidon arviointilomake

Merkitse opasta parhaiten kuvaava numero

1= ei kuvaa lainkaan, 2= kuvaa hieman, 3= kuvaa kohtalaisesti, 4=kuvaa hyvin tai
5=kuvaa täysin

1.Rakenne on monipuolinen ja kiinnostava.

1 2 3 4 5

2. Opas sisältää esimerkkejä, taulukoita, kuvia ja vinkkejä.

1 2 3 4 5

3. Virkkeet ovat selkeitä ja helppolukuisia sekä oikeinkirjoitettu

1 2 3 4 5

4. Oppaalla on miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu sekä sivujen
taitto

1 2 3 4 5

5. Otsikot kertovat lukijalle, mitä tietoa ohje sisältää.

1 2 3 4 5

LIITE 3: PALAUTEKYSELY

Palautekysely

Opas omahoidon motivointimenetelmistä

1. Kuinka kuvailisit oppaan toimivuutta käytännössä?
2. Kuinka motivaation keinot soveltuvat eri ikäryhmille?
3. Miten opas onnistui vastaamaan eri ikäryhmien tarpeisiin?
4. Mikä oppaassa oli erityisen onnistunutta?
5. Millaisia kehitysideoita sinulla olisi oppaaseen?
6. Millaisia muutoksia tekisit oppaaseen?
7. Avoin palaute: Mitä muuta palautetta antaisit oppaasta?