

Muutosvaiheet elintapaohjauksessa

Muutosvaihe	Kuvaus	Ohjauksen tavoite	Ohjauksen keinoja
Esiharkinta	<p>Ei muutosaietta seuraavan kuuden kuukauden aikana.</p> <p>Ei välttämättä tiedosta käyttäytymisensä riskejä tai kieltää ne.</p> <p>Esiharkintavaiheessa potilas vähättelee ongelmiaan tai kieltää ne. Hän on yleensä tullut hoitoon läheisten painostamana.</p>	<p>Saada asiakas havahtumaan nykyisten elintapojen vaikutuksesta terveyteen.</p> <p>Ohjata asiakas havaitsemaan ristiriitaa oman toiminnan ja asiakkaan arvojen ja tavoitteiden/toiminnan välillä.</p> <p>Muutosvaiheen tunnistamisen tehtävä* (kts taulukon alla).</p>	<p>Puheeksiotto</p> <p>Neuvonta; mistä saa tukea ja apua, kun kiinnostus muutokseen herää.</p>
Harkinta	<p>Muutosaietta seuraavan kuuden kuukauden aikana.</p> <p>On tietoinen muutostarpeesta.</p> <p>Ei vielä valmis sitoutumaan toimintaan.</p>	<p>Auttaa asiakasta ratkaisemaan ristiriitainen tilanne, etenemään valmistautumisvaiheeseen ja tekemään päätös muutoksen toteuttamisesta.</p> <p>Herättele; kysy nykyisten tapojen hyviä ja huonoja puolia, tutki ristiriitaa, tutki vaihtoehtoja, tue itseluottamusta.</p>	<p>Harkintavaiheessa oleville potilaille erityisen hyödyllisiä ovat erilaiset tietoisuutta kasvattavat ja tunteita herättävät menetelmät.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arvotyöskentely - Ristiriidan tutkiminen (nykyiset tavat vs. arvot), pohdi nykyisten tapojen hyviä ja huonoja puolia
Valmistautuminen	<p>Muutosaietta seuraavan kuukauden sisällä.</p> <p>Suunnitelma muutoksen toimeenpanosta.</p>	<p>Elintapamuutoksen valmistelu sekä niiden konkreettisten muutosten ja menetelmien löytäminen, joita asiakas alkaa toteuttaa.</p> <p>Auta muutossuunnitelman laatimisessa ja etusijalle asettamisessa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arvotyöskentely - Motivaation tukeminen - SMART-tavoitteen asettelu - Tavoitteiden pohjalta luotu toimintasuunnitelma, joka määrittelee miten, missä, milloin ja kenen kanssa toimitaan tavoitteen saavuttamiseksi.
Toiminta ja ylläpito	<p>Muutos käyttäytymisessä on tapahtunut viimeisen 6kk aikana ja muutosta toteutetaan parhaillaan.</p>	<p>Työskentelyä takapakkien välttämiseksi.</p> <p>Tukea ja rohkaisua jatkamaan hyväksi</p>	<p>Erilaisten taitojen opettelu ja behavioraaliset menetelmät ovat hyödyllisimpiä</p>

		<p>havaittuja uusia tottumuksia.</p> <p>Ohjaa tarvittaessa sosiaalisen tuen piiriin.</p> <p>Auta varautumaan mahdollisiin riskitilanteisiin (= todennäköisyys repsahdukselle suuri).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selviytymiskeinojen harjoittelu - Mielihaluja laukaisevien tekijöiden tunnistaminen - Retkähysten ehkäisytekniikoiden soveltaminen - Muutosta tukevan ympäristön ja sosiaalisten verkoston vahvistaminen - Uuden elämäntavan vakiinnuttaminen. 	<p>toimintavaiheessa oleville potilaille.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tottumusten ja toimintamallien muokkaaminen - Taitojen opettaminen - Mielihaluja laukaisevien tekijöiden tunnistaminen - Retkähysten ehkäisytekniikat - Sosiaalisen tuen vahvistaminen
"Repsahdus"	<p>Auta oppimaan, välttä lannistuminen; laukaisiko jokin yksittäinen asia takapakin?</p>	<p>Osoita myötätuntoa ja vahvista kyvykkyyttä nähdä tilanne oppimiskokemuksena.</p> <p>Voit analysoida ja auttaa asiakasta ymmärtämään, mikä laukaisi repsahduksen ja miten välttää tulevia.</p> <p>Muutosyrityksen tukeminen ja mahdollinen toimintasuunnitelman uudelleen luominen, tavoitteiden tarkastelu uudelleen.</p>	<p>On myös mahdollista yhdessä listata korkean riskin mahdollisia tilanteita ja laatia toimintaohjeet sellaisia varten.</p> <p>Vihjeitä voi saada asiakkaan aiemmasta elämästä, sekä aiempien elämäntapamuutosten aikana tapahtuneista takapakeista.</p>

Miten tunnistan potilaan muutosvaiheen?

Muutosvaiheen tunnistamiseen voidaan käyttää seuraavaa tehtävää:

Arvioitavat muutostarpeet ovat yksilöllisiä. Tässä esimerkissä ne ovat varsin yleisellä tasolla, mutta ne voidaan valita yksityiskohtaisemmaksi. Kun muutoskohteet on valittu, potilas itse arvioi (merkitsee ruudukkoon) jonkun kohdan.

Esimerkiksi ”harkitsen muutosta tulevaisuudessa”. Tämä tarkoittaa harkintavaihetta, jolloin ohjausmenetelmät ja -tavat valitaan harkintavaiheeseen sopiviksi. Muutosvaiheet on täsmennetty taulukon alarivillä.

Muutostarpeet	Ei muutos- tarvetta	Harkitsen muutosta tulevaisuudessa	Suunnittelen muutosta lähiaikoina	Olen tehnyt muutoksen viime aikoina	Olen pitänyt muutoksen yli puoli vuotta
Liikkuminen					
Arkiliikunta/ paikallaan olon vähentäminen					
Unen määrä					
Ruokavalion laatu					
Painonhallinta					
Painon pudotus					
Alkoholin käyttö					
Nikotiini- tuotteiden käyttö					
	Esiharkinta	Harkinta	Valmistautuminen	Toiminta	Ylläpito