

Tule avuksi -podcast/artikkeli/1.jakso

Miten motivoida asiakasta elintapojen muutokseen?

Uusi Tule avuksi! -podcast auttaa terveydenhoitoalan ammattilaisia auttamaan paremmin. Tule ry:n podcast-sarjassa käsitellään yhdessä asiantuntijoiden kanssa potilaiden auttamiseen ja tukemiseen liittyviä ajankohtaisia kysymyksiä. Ensimmäisen jakson aiheena on motivaatio – ja se, miten sillä voidaan vaikuttaa ihmisten elintapoihin.

Ajatellaanpa ideaalia tilannetta: Jos kaikki eläisivät terveellisesti, söisivät suositusten mukaan eivätkä tupakoisi tai käyttäisi liikaa alkoholia, liikkuisivat ja nukkuisivat riittävästi ja tekisivät täsmällisesti kaikki fysioterapeutin antamat ohjeet...

Näin ei kuitenkaan asiat usein ole. Miten siis kannustaa ja motivoida ihmisiä oikeasti muuttamaan elintapojaan terveellisemmiksi? Tule avuksi -podcastissa aiheesta keskustelevat psykologian tohtori, terveyden edistämisen dosentti ja Itä-Suomen yliopiston tutkimusjohtaja **Pilvikki Absetz** sekä **Marja Kinnunen**, valtiotieteiden tohtori sosiaalipsykologian alalta ja Tule ry:n toiminnanjohtaja.

Marja Kinnuselle kysymys elintapojen merkityksestä ja toisaalta niihin vaikuttamisesta on hyvin tuttu.

“Elintavoilla on tuki- ja liikuntaelinongelmien hoidossa suuri merkitys. Hyvillä elintavoilla voidaan joskus jopa ennaltaehkäistä, mutta usein ainakin helpottaa oireita ja vaikkapa myös toipumista. On vaikea keksiä edes sellaista tuki- ja liikuntaelimiin liittyvää ongelmaa, johon liike ei olisi lääke”, Kinnunen sanoo.

Elintavoilla olisi merkitystä myös ongelmien ja sairauksien ennaltaehkäisyssä.

“Joka viides suomalaisnainen saa polveensa tekonivelen, ja toisaalta tiedetään, että joka neljäs polvikipu jäisi alkamatta, jos ei olisi ylipainoa. Samoin selkäkipu on työikäisten yleisimpiä sairauslomien syitä, ja ylipaino selittää myös selkäkipua. Kansanterveyden mittakaavassa elintavoilla on siis valtava merkitys, ja totta kai myös yksilön kannalta, vaikka monella polvi olisi kipeytynyt ilman ylipainoakin.”

Motivaation lisäksi kyse on taidoista ja mahdollisuuksista

Ohjeita hyvistä elintavoista jaetaan kuitenkin jatkuvasti. Tiedosta ei ole siis puutetta.

“Siksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten tietoa annetaan ja elintavoista puhutaan. Silloin siihen käytetty aikakin olisi huomattavasti hyödyllisempää”, Marja Kinnunen sanoo.

Käyttäytymisen muutosta, motivointia ja elintapaohjausta tutkinut Pilvikki Absetz sanoo, että sekä terveydenhuollon ammattilaiset että ihmiset ajattelevat usein, että elintapojen

muuttamisessa on kyse lähinnä riittävästä motivaatiosta. Monet muutkin asiat kuitenkin vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen.

“Erityisesti haluan korostaa taitoja ja tilaisuuksia sekä mahdollisuuksia, joita ympäristö tarjoaa. Näiden suhteen meillä ei valitettavasti ole mennyt tasan onnen lahjat, vaan joillakin ihmisillä on enemmän taitoja ja mahdollisuuksia terveelliseen elämään kuin toisilla.”

Tiivistetysti voidaan sanoa, että mitä paremmin ympäristö tukee muutosta sitä vähemmän tarvitaan motivaatiota.

Ammattilainen, pysähdy kuuntelemaan

Asiakkaan ja ammattilaisen välisellä suhteella on suuri merkitys siihen, miten asiakas suhtautuu muutokseen. Marja Kinnunen sanoo, että jos ammattilaisesta tuntuu, ettei ihminen ota tietoa vastaan, on aika pysähtyä.

“Siinä tilanteessa on tärkeää miettiä, onko kyse siitä, ettei asiakas ole ymmärtänyt asiaa vai siitä, että tilanne onkin liian pelottava. Monet voivat kokea, että muutos on liian vaativa ja heistä tuntuu, etteivät he pysty tekemään mitään. Silloin on tärkeää kysyä, mitä he itse ajattelevat asiasta”, Kinnunen sanoo.

Ammattilainen voi lähteä myös tarkistamaan, millaiset asiat vaikuttavat taustalla. Millainen on asiakkaan nykyhetki ja millaiset arvot hänellä on? Mikä olisi asiakkaalle tärkeää?

Pilvikki Absetzin mukaan asiakastakannattaa lähteä tukemaan asioissa, joita hän jo tekee. Kysellä, millaisia terveellisiä elintapoja hän nyt noudattaa ja miettiä yhdessä, miten niitä voisi laajentaa.

“Jos asiakkaalla on tapana ottaa kauhallinen salaattia työpaikan ruokalassa, häntä voisi kannustaa ottaa jatkossa kaksi kauhallista. Tuttu neuvo on myös, että bussilla kulkiessa voisi jäädäkin jatkossa pysäkkiä tai kahta aiemmin pois ja lisätä sen myötä kävelyä. Olemassa olevista tottumuksista voisi tehdä siis isompia.”

Miten kauan uutta tottumusta olisi tarpeen jaksaa harjoitella ja työstää? Absetzin mukaan tätä on tutkittu paljon. Yleisesti ajatellaan, että uuden tavan muodostuminen kestää noin kymmenen viikkoa, mutta käytännössä se vaihtelee sen mukaan, miten helppo asia on kyseessä ja kuinka usein tapaa toistetaan.

Huomaa hyvä ja ymmärrä huoli

Motivaationappia ei kannata etsiä, eikä tavoitteita välttämättä asettaa. Pilvikki Absetzin ja Marja Kinnusen mukaan ammattilainen kannustaa asiakasta parhaiten kuuntelemalla ja kohtaamalla.

“Ammattilainen ei löydä sellaista motivaationappia, jota hän voisi painaa. Sen sijaan kannattaa pysähtyä kohtaamaan ja kuuntelemaan. Etsiä tietoisesti niitä hyviä asioita, joita asiakas jo tekee. Kun hyvä huomataan, ihmisen pystyvyyden tunne kasvaa. Tämän myötä syntyy myös luottamusta asiakkaan ja ammattilaisen välille”, Absetz sanoo.

Positiivinen palaute sekä hyvän lisääminen ovat siis paljon parempia tapoja auttaa kuin vikalähtöinen lähestyminen ja huonon poisottaminen. Yhtä lailla tärkeää on myös ymmärtää asiakkaan huolestuneisuus.

“Jos ihmisellä on huoli, ammattilaisen pitää ottaa se vastaan. Voi sanoa, että ymmärrän, että tämä huolestuttaa sen sijaan, että tokaisee, ettei tässä ole mitään huolta. Pelon kuunteleminen ja sen hyväksyminen ovat asiakkaan kannalta todella tärkeää”, Marja Kinnunen sanoo.

Myös terveydenhoitoalan ammattilaisen kannalta on itse asiassa hyvinkin armollista se, että auttamisessa on tutkitusti toimivampaa ja tehokkaampaa keskittyä hyvään. “Tavoitteiden kannalta on paljon toimivampaa lähteä tukemaan jotain pientä muutosta ja asiakkaan jo olemassa olevia taitoja.”

(Loppuun erikseen)

Ota avuksi Helpompi tapa -kortit!

Tule Ry on toteuttanut yhteistyössä Pilvikki Absetzin kanssa Helpompi tapa -kortit – työvälinesarjan elintapamuutokseen. Korttien avulla voit auttaa asiakasta kohti pysyviä elintapamuutoksia.

Helpompi tapa -kortit löytyvät osoitteesta: <https://suomentule.fi/helpompitapa/>