

Ohje TOTA-mittarin käyttäjälle

TOTA-mittari

Terveyden Oma Tilannearvio – itsearviointilomake nuoren elintapaohjaukseen

Mittarin tarkoitus on toimia elintapaohjauksen vastavuoroisuuden tukena. Se on suunniteltu terveystapaamisen ohjaukselliseksi työkaluksi, ei seulaksi tai riskitestiksi.

Sen suunnittelussa on huomioitu kansallinen opiskeluterveydenhuollon ohjeistus opiskelijoiden elämäntilanteen ja muutoshalukkuuden kartoituksen tärkeydestä osana terveystapaamisia.

Sen avulla kartoitetaan keskustelu/ohjaustarvetta kunkin avaintekijän suhteen ja kohdistetaan jatko-ohjaus nuoren oman tilannearvion mukaisesti. **Nuori täyttää lomakkeen itsenäisesti** ja sen pohjalta sovitaan jatko-ohjauksen aiheesta asiakaslähtöisesti. TOTA-aineiston rakenne seuraa mittarin teemoja, joten ohjaaja löytää nopeasti sopivaa ohjausmateriaalia valitun avaintekijän mukaisesti.

Ennen TOTA-mittarin täyttämistä käydään nuoren kanssa yhdessä läpi siinä mainitut avaintekijät ja kerro, että sen pohjalta voidaan keskustelua ohjata paremmin vastaamaan hänelle tärkeitä aiheita.

Selkeyden vuoksi on paras **pyytää nuorta täyttämään se vastaanotolla** keskustelun ohessa. Aikaa sen täyttämiseen ei kulu kuin muutama minuutti.

Huom. Jos opiskelija valitsee useamman kuin yhden avaintekijän kohdalla vaihtoehdon: "olen tyytymätön...", pyydä häntä valitsemaan näistä yksi tekijä, mistä hän haluaisi keskustella kaikkein eniten ja keskity ohjauksessa aluksi siihen. Muihin tekijöihin voit tarvittaessa palata myöhemmin ohjauksen edetessä.

TOTA-mittari sopii kaikille elintapaohjauksesta hyötyville opiskelijaryhmille. Sitä voidaan hyödyntää **terveystarkastusten yhteydessä tai sitten seuraavana vuonna tavattaessa opiskelija uudestaan**. Myös ryhmämuotoisessa ohjauksessa TOTA-mittari kertoo ryhmäläisten yksilöllisistä ohjaustarpeista ryhmän alkaessa ja/tai sen päättyessä.

Kommentteja TOTA-mittaria käyttäneiltä terveydenhoitajilta:

- *"Opiskelijat tykkäsivät TOTA-mittarin nopeudesta, keskustelussa keskityttiin enemmän siihen, missä peukku oli alhaalla."*
- *"TOTA-mittari on synnyttänyt hyvää keskustelua myös vanhemmilla opiskelijoilla, koska terveyskäyttäytyminen muuttuu nuoren ikääntyessä."*