

Ohje OTA-mittarin käyttöön

OTA-mittari

Oman terveyden avaintekijä – itsearviointilomake elintapaohjaukseen

Mittarin tarkoitus on tukea elämäntapaohjauksen vastavuoroisuutta. Se on ohjauksen työkalu, ei seula eikä riskitesti.

OTA-mittarin avulla voi **kartoittaa asiakkaan muutosohjauksen tarvetta** kunkin avaintekijän suhteen ja kohdistaa mahdollisen jatko-ohjauksen asiakkaan muutosvalmiuden mukaan. Ohjauksessa on hyvä korostaa **ohjattavan omien valintojen merkitystä**.

Kenelle?

OTA-mittari sopii kaikille elintapaohjauksesta hyötyville asiakkaille. Siitä on apua erityisesti silloin, kun lähtötilanteessa on vaikea päättää, mistä osa-alueesta muutosprosessi olisi hyvä aloittaa. Mittarin herättämän keskustelun kautta jatko-ohjausta voi tarkentaa ohjattavan itsensä valitseman avaintekijän suuntaan.

OTA-mittaria voi käyttää myös ryhmässä. Tällöin sen avulla voi kartoittaa ryhmäläisten yksilöllisiä muutostarpeita ryhmäohjauksen alussa ja lopussa.

Miten alkuun?

Ennen OTA-mittarin täyttämistä käydään yhdessä läpi mittarissa mainitut numeeriset arvot, kuten verenpaine, verensokeri, vyötärön ympäryys ja kolesteroli. Tarvittaessa ne voi merkitä lomakepohjaan.

Jos asiakas ei tiedä omaa kolesteroliaan tai muita arvojaan, ne selvitetään hänelle ennen mittarin käyttöä. Tilanteessa on luontevaa kerrata myös avaintekijöiden terveysvaikutuksia, jos ne eivät ole asiakkaalle vielä selviä. Asiakas täyttää mittarin itsenäisesti.

Tulosten hyödyntäminen

Täytetyn lomakkeen pohjalta voi keskustella jatko-ohjauksen luonteesta ja sopia mahdollisesta seuraavasta tapaamisesta sekä sen aiheesta.

Jos asiakas toivoo muutosta useampaan kuin yhteen avaintekijään, häntä **pyydetään valitsemaan näistä se tekijä**, johon hän haluaa muutosta kaikkein eniten. Jatko-ohjauksessa keskitytään aluksi tähän asiakkaan mielestä tärkeimpään avaintekijään.

Muihin tekijöihin voi tarvittaessa palata myöhemmin ohjausprosessin edetessä.