



Vaikuttavaa terveysneuvontaa verkossa Sydämen asialla -webinaari 16.9.2022

Johanna Toivola, fysioterapeutti yamk

Sisältö

- Etäohjaus
- Vaikuttavuutta lisääviä tekijöitä
- Askeleet verkko-ohjaukseen
- Verkko-ohjauksen edut ja haasteet
- Sisäinen motivaatio
- Vuorovaikutus verkko-ohjaamisessa
- Tärkein voimavara



Etäohjaus

- Muu, kuin kasvokkain ja samassa fyysisessä tilassa tapahtuva ohjaus
- **Synkroninen ohjaus** = reaaliaikainen etäohjaus (tapoina esimerkiksi videovälitteinen ohjaus, chat, puhelin)
- **Asynkroninen ohjaus** = ei-reaaliaikaista ohjausta (sivustot, blogit, videot, ei-reaaliajassa käytettävät viestipalvelut)



Aiherajaus

- Tässä esityksessä verkko-ohjauksella tarkoitetaan ihmisen **omahoidon tukea, jossa mukana on ammattilainen**
- Vrt. **itsehoito**, joka taas on ihmisen itsensä toteuttamaa terveyden ylläpitämistä ja lievien sairauksien hoitoa



Vaikuttavuutta lisääviä tekijöitä

1/2

- Tunnistetaan, missä vaiheessa muutosta ihminen on, vrt. muutosvaihemalli
- Ohjauksen menetelmät, esim. puheeksi otto, motivoiva haastattelu
- Oleellista on että ihminen itse kokee muutostarvetta
- Yksilöllisyys
- Tavoitteen asettelu ja muutossuunnitelma
- Varautuminen poikkeamiin ja suunnitelma miten palata takaisin
- Omaseurantaan kannustaminen
- Palaute ja kannustavuus, sosiaalinen tuki
- Sitoutuminen
- Seuranta

Vaikuttavuutta lisääviä tekijöitä

2/2

- Prosessimainen ohjaus tehokkaampaa kuin suunnittelematon ohjaus
- Ohjausinterventioiden jatkuvuus ja tuen saanti pitkällä aikavälillä tärkeää
- Ammattilaiset ovat tietoisia poikkihallinnollisista palveluketjuista
- Terveysten edistämistyöstä tulisi jäädä myös jälki tietojärjestelmiin, jotta seuranta ja pitkäjänteisyys on mahdollista
- Terveysten edistämisen tarpeen näkyväksi tekeminen, merkitystä myös hyvinvointialueiden saamien rahoitusten kannalta
- Terveysneuvonta systemaattisemmaksi sote-sektorilla: yhteinen tahtotila ja moniammatillinen yhteistyö tärkeää

Askeleet terveysneuvontaan verkossa

Organisaation tuki

Halu ottaa tietty teknologia
käyttöön, jonka avulla
terveysneuvonta toteutetaan: sekä
asiakas että ammattilainen

Tutustuminen teknologiaan

Vuorovaikutuksen tukeminen

Terveysneuvonnan toteuttaminen





Verkko-ohjauksen edut

- Ajasta ja paikasta riippumattomuus
- Saattaa madaltaa ujojen kynnystä ottaa yhteyttä
- Osa ilmaisee itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla
- Jos verkkomateriaaleihin on tutustuttu etukäteen, vapautuu aikaa vuorovaikutukseen terveysneuvontatapaamisessa
- Vertaistuki- ja oppiminen saattaa tehostaa elintapojen oppimista
- Maantieteellinen saatavuus



Verkko-ohjauksen haasteet

- Vuorovaikutus, nonverbaalista viestintää vähemmän tai viestintä rajatumpaa
- Osa vierastaa teknologian käyttöä
- Mitä enemmän ollaan verkossa, se voi haastaa ryhmään kuulumisen tunnetta
- Pudokkaiden huomaaminen
- Ajankäyttö
- Tuplasitoutuminen: terveyskäyttäymisen muutos & verkko-ohjaus

Oletko kuullut, että joku on muuttanut elintapojaan kuultuaan, että jokin asia on terveellistä? Tai epäterveellistä?

Sisäinen motivaatio

Oppimispsykologian käsite, johon liittyy:

- **Vapaaehtoisuus:** “Minä päätän, mitä muutoksia arjessani teen” – kaikelle muutokselle tärkeää
- **Pystyvyys:** “Minulla on tunne, että pystyn tekemään ja toimimaan!” – lisää onnistumisen mahdollisuutta
- **Lauma:** “Tunnistan ihmiset, joilta voin saada tarvitsemaani tukea” - auttaa muutoksessa

Hyväksymis- ja omistautumisterapiasta tuttu arvojen mukainen arki:

“Minulla on arjessani aikaa minulle tärkeille asioille.”
– olemme valmiimpia ponnistelemaan itselle tärkeiden asioiden eteen



Motivoiva vuorovaikutus verkko-ohjauksessa

Sovella etäohjauksessa motivoivan vuorovaikutuksen periaatteita:

- Kuuntele ja osoita myötätuntoa.
- Kysy avoimia kysymyksiä.
- Tuo esille näkyvät ristiriidat, älä kuitenkaan oletta tai arvaile.
- Älä provosoidu, vältä väittelyä
- Tunnista ja tue muutospuhetta
- Tee yhteenvetoja, heijasta ja anna myönteistä palautetta

Palssa Anette, 2018



A photograph of a forest with many tall, thin tree trunks. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the ground. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text and a list.

Vuorovaikutus kirjoitetussa neuvonnassa

- Tekstin “kuuntelu” on tärkeä osa verkkovuorovaikutusta.
- Nonverbaaliset viestit tärkeitä: tekstin tyyli, sävy, reagointinopeus, käytetyt merkit vrt. sähköposti
- Kun tulemme kuulluksi kirjoitetussa viestinnässä, vahvistaa se luottamusta omiin ajatuksiin ja tunnetta omasta osallisuudesta

A photograph of a forest with many tall, thin tree trunks. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the ground. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text and a list of bullet points.

Vuorovaikutus videovälitteisessä verkko-ohjauksessa

- Asiakkaan digiosaamisen huomiointi ja tarvittava tuki
- Etäohjaus haastaa kognitiivista ergonomiaa (esim. muut huomiota vievät asiat, läsnäolo, viireys)
- Luottamuksellisuus ja turvallinen ilmapiiri tärkeää, rauhallinen ympäristö
- Virtuaalinen viive – verkossa vastaaminen kestää
- Vertaistuen toteutuminen edellyttää vuorovaikutusta, osallistaminen tärkeää.
- Empatia on avain vuorovaikutukseen, verkossakin

Tärkein voimavarasi olet sinä

- Terveysneuvonnassa asiakas on keskiössä
- Samanaikaisesti, ammattilaiset ovat itse itsensä tärkein voimavara
- Ammattilaiset – yhdessä asiakkaiden kanssa – tekevät hyvinvointialueet.



Heippa!

Miksi terveysneuvonta on sinulle tärkeää?

Toivon, että sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan työhösi ja miten toteutat terveysneuvontaan työarjessasi.

Toivon, että sinun on mahdollista saada tarvitsemasi tukea työhösi, varsinkin, jos juuri nyt koet työkuormaa.

Missä sinä olet hyvä? Mikä on sinun vahvuutesi? Miten voisit hyödyntää tätä vahvuutta terveysneuvontatyössäsi?

Kuvittele itsesi vuoden päähän ja että olet onnistunut terveysneuvontaan liittyvässä, ammattillisessa tavoitteessasi. Mistä huomaat, että olet onnistunut?

Näitkö esteitä, pelkoja tai haasteita matkallasi? Miten selätit haasteet? Millaisia kannustavia terveisiä lähettäisit itsellesi?



Ota yhteyttä:

Satakunnan Sydänpiiri

Johanna Toivola

Fysioterapeutti yamk

johanna.toivola@sydan.fi

050 342 8945

[LinkedIn](#)

Maksuttomat verkko-ohjaajaperehdytykset:

www.verkkopuntari.fi

