



Terveysneuvontakoulutus 14.3.2024

Vastuullinen painopuhe Sydänliitossa

Tuija Pusa

Laillistettu ravitsemusterapeutti, THM

Asiantuntija, elintapamuutoksen tuki ja ravitsemus



Sisältö

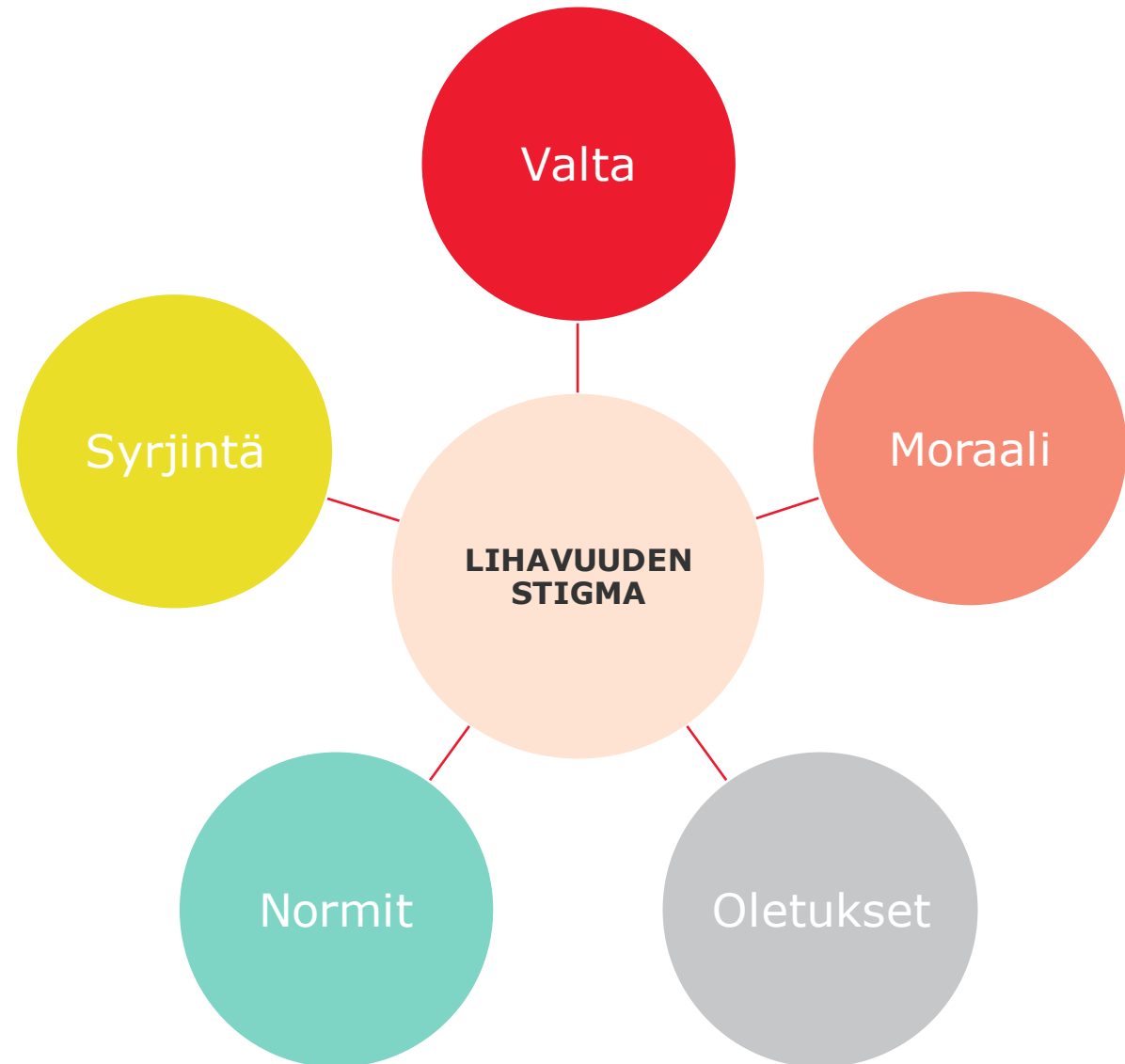
- Lihavuuden stigma ja sen vaikutukset hyvinvoinnille
- Kohti vastuullisempaa painopuhetta

Lihavuuden stigma

Lihavuuteen liittyvä stigma eli häpeäleima on epätoivottua, negatiivista sosiaalista leimaantumista.

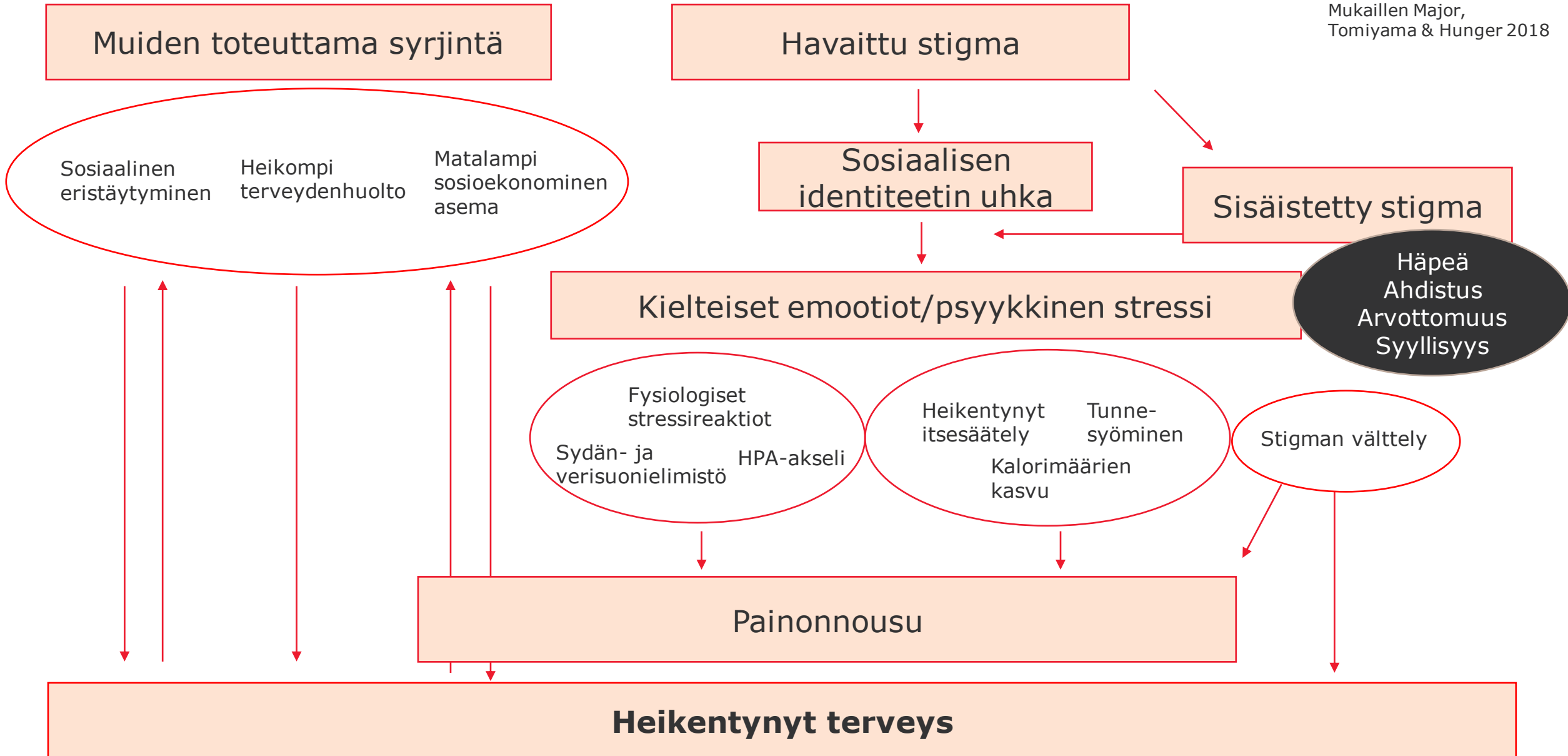
Se sisältää negatiivisia oletuksia, asenteita ja uskomuksia ja kohdistuu tässä tapauksessa ihmisen ulkomuotoon ja painoon.

Aina kun puhutaan lihavuudesta, puhutaan lihavista ihmisistä.

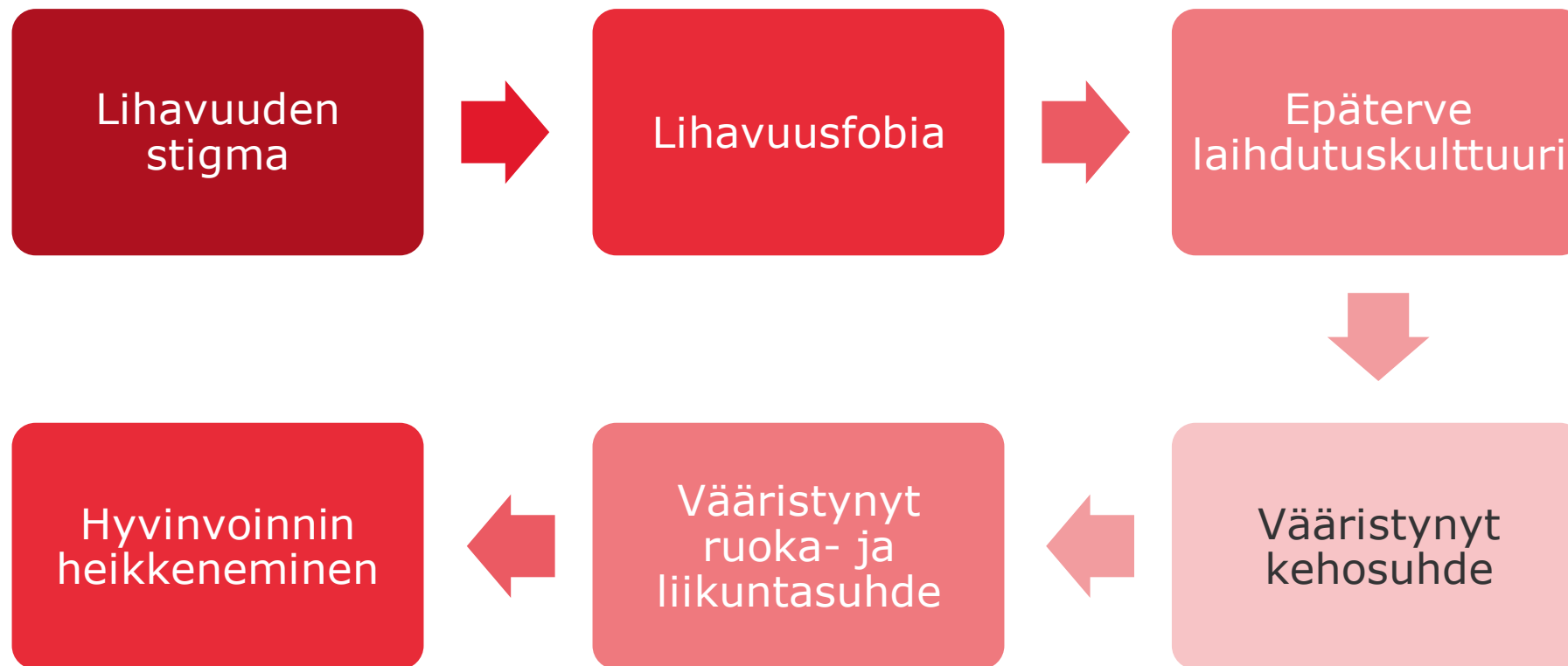


Rakenteellinen painostigma

Mukaiillen Major,
Tomiyama & Hunger 2018



Lihavuuden stigman vaikutukset



**Lihavuuden stigma ulottuu
kaikkiin painosta riippumatta.**

Lihavuusfobian tunnistaminen

Vastaa kyselyyn:

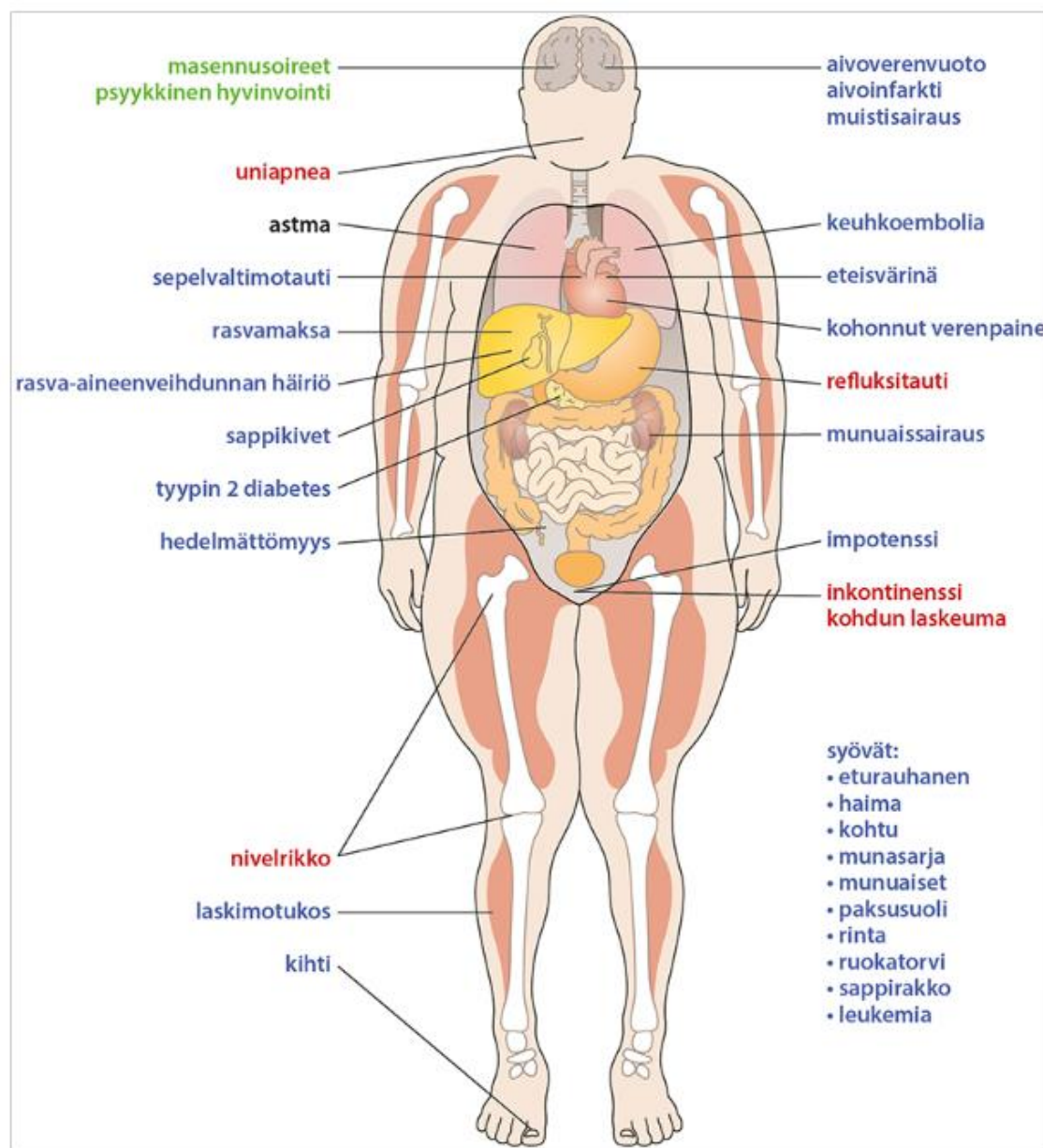
<https://forms.office.com/e/vAjuW8YwSD?origin=lprLink>



Lihavuuteen liittyvät terveyshaitat

Käypä hoito -työryhmä Lihavuus
(lapset, nuoret ja aikuiset), 3.3.2020

Miten näiden esille tuominen
auttaa ihmistä käytännössä
painonhallinnassa tai
terveellisissä elintavoissa?



Kuva 1. Lihavuuteen liittyviä terveydellisiä ongelmia. Kuvaan on merkitty sinisellä tekstillä lihavuuden metabolisia, punaisella mekaanisia ja vihreällä mielenterveydellisiä seurauksia. Mustalla merkityssä astmassa on sekä metabolisia että mekaanisia tekijöitä.

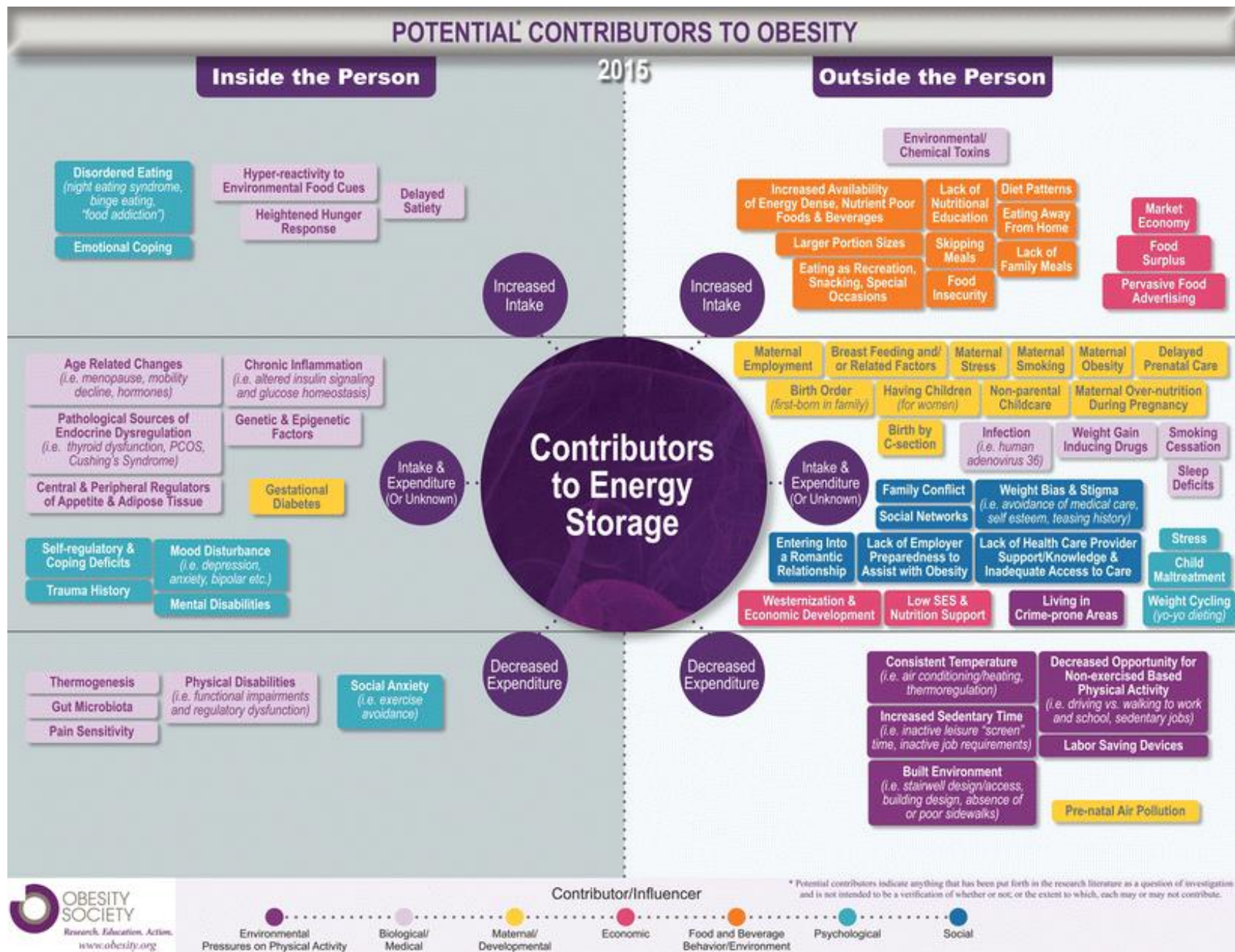
Kuva muokattu lähteestä: Pitkäaikaissairaudet-tietokanta. Lihavuus. Terveysportti, Duodecim. Lihavuuteen liittyvät terveyshaitat. kuva 6.05. Kuvan alkuperä: Tiina Ripatin piirros. Tietokannan sisältö löytyy myös painettuna Pietiläinen K, Mustajoki P, Borg P (toim.). Lihavuus. Kustannus oy Duodecim, 2015, 1. painos

”Syö vähemmän ja liiku enemmän!!!”

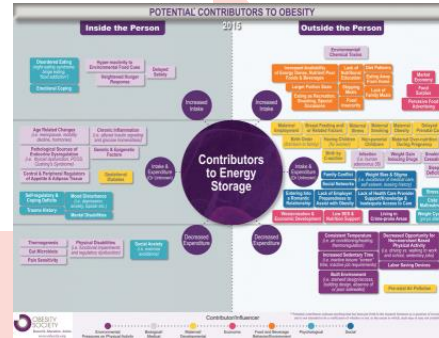
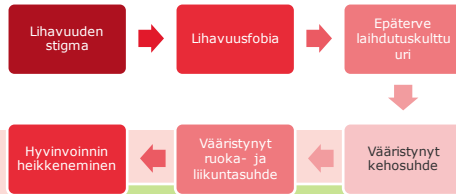
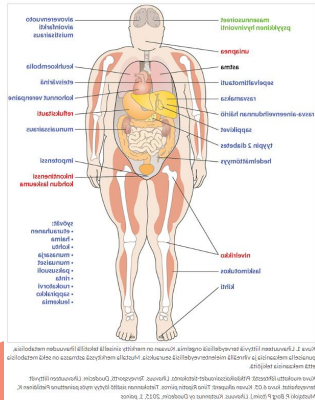
”Ota itseäsi niskasta kiinni!!!”

VAI...

Lihavuuden taustalla mahdollisesti olevat tekijät



Lihavuus- ja painopuhe Sydänliitossa



Lihavuus terveysongelmana

Lihavuuden stigman vaikutukset

Lihavuuden monitekijäisyys

Sydänliiton arvot
 Ihmisen kunnioittaminen
 Asiantuntemus
 Luotettavuus
 Rohkeus
 Tavoitteellisuus

Sydänliiton rooli paino/lihavuuskeskustelussa



Kohti vastuullisempaa painopuhetta

Terveydenhuollon pajassa esille nousseet teemat



Kehomyönteisyys, kehorauha, kehotyytyväisyys?

Oman itsensä hyväksyminen ei
uhkaa terveyttä,
vaan on ennemmin
väylä parempaan terveyteen.

- psykologi Katarina Meskanen

Kehorauhan edistäminen

Mitä ei kannattaisi

- "Kesäkilot" ja "bikinikuntoon"?
- Oman ja toisten ulkonäön ja koon kommentointi ääneen?
- Kahvipöytäkeskustelut: ruoan arvottaminen, musta-valkoisuus?
- Ruoka ja liikunta rankaisuna tai palkintona?
- Itsekurin korostaminen?
- Muiden "valistaminen"?

Mikä on jees

- Painoneutraalius
- Kehonkuvan ja kehomyönteisyyden vahvistaminen, kehon toimintakykyyn keskittyminen
 - Huomioidaan toimintakyvyn rajoitukset osana tätä
- Omien asenteiden ja ajatusten haastaminen → mitä ajattelen lihavuudesta ja lihavista ihmisistä? Mitä ajattelen painosta?
- Itsemyötätunto → empatiakyky
- Yhdessä oppiminen ja tutkailu



Lihavuuden stigman vähentäminen, keinoja

- Kaikkien kehojen hyväksyminen ja arvostaminen; kehorauha, kehomyötätunto kaikessa vuorovaikutuksessa
- Hyvinvointikeskeisyys terveysneuvonnassa
- Keinoja terveellisiin elintapoihin kaikille
- Sensitiivinen puuttuminen stigmaa lisäävään puheeseen
- [Sydan.fi/painonhallinta](https://sydan.fi/painonhallinta)
- [Vastuullisempaa painopuhetta ja käytäntöjä - Sydänliitto \(sydan.fi\)](#)

Painonhallinnasta ammattilaispalvelussa

Sydan.fi/ammattilaispalvelu/painonhallinta

Painon puheeksi ottaminen -opas - Ammattilaispalvelu (sydan.fi)

Oman toiminnan arviointi

Pohdi:

- miten itse suhtaudun lihavuuteen ja miten se vaikuttaa toimintaani?
- ymmärräkö asiakkaan tilannetta ja huolia?
- lähteekö asiakas vastaanotolta toiveikkain mielin?
- saiko asiakas konkreettisia itselle sopivia keinoja hyvinvointinsa edistämiseen?

Varmista asiakkaan tarvitsema tuki

- Kysy asiakkaalta, oliko keskustelu hänelle hyödyllinen
- Kysy asiakkaalta, minkälaista tukea hän tarvitsee jatkossa
- Ohjaa asiakas tarvitsemansa tuen piiriin
- Kerro keneen asiakas voi olla yhteydessä tarvittaessa

Tukimateriaalia elintapamuutoksen tekemiseen

- Painonhallintatalo ja Mielenervestalo, Terveyskyliä
- Helpompi tapa –kortit, Tule ry
- Sydan.fi/painonhallinta
- FINRISKI-laskuri, THL
- OTA-mittari, Sydänliitto
- Käypä hoito –suositus, Lihavuus, Duodecim 2020
- Oman alueen palvelut ja hoitopolut

Pohjautuu Lihavuuden Käypä hoito –suositukseen (Duodecim, 2020) Puheeksi oton osioon.

Painon puheeksi ottaminen



Paino on erityinen puheenaie

- Paino on henkilökohtainen ja monimuotoinen asia, ei pelkästään terveyskysymys
- Paino on yhteydessä kehonkuvan, mielikuvan, itsearvostukseen ja henkiseen hyvinvointiin
- Painosta puhuminen saattaa herättää asiakkaassa syyllisyyttä, häpeää, ärtymystä tai tunteen epäonnistumisesta

Jokainen haluaa voida hyvin. Usein asiakasta tukee parhaiten se, että painon sijaan kysytään hänen hyvinvoinnistaan ja voimavaroistaan ja tarjotaan niille tukea, esimerkiksi:

Miten voit tällä hetkellä?
Mikä auttaa sinua jaksamaan?
Minkälaista apua ja tukea tarvitset?

Anna asiakkaalle mahdollisuus ottaa paino puheeksi itse.

Ota paino puheeksi asiakkaan kanssa

- Vain jos siihen on syy ja sinulla on mahdollisuus tarjota tukea tai ohjata asiakas tarvitsemansa tuen piiriin
- Kun koet, että ilmapiiri on luottamuksellinen ja yhteistyöhenkinen
- Kuunnellen ja kertaa yhdessä sovittu suunnitelma potilastietojärjestelmään

Jos asiakas ei itse ota painoaan puheeksi, mutta koet sen välttämättömäksi, kysy asiakkaalta ensin lupa, esimerkiksi:

Mitä ajattelet, jos keskustelaisimme painostasi?

Jos asiakas ei halua juuri tällä hetkellä keskustella painostaan, tarjoa hänelle mahdollisuus saada tukea siihen myöhemmin. Tue asiakkaan omaa valintaa ja kannusta häntä.

Hyvä, että kerron ajatuksistani. Asiasta onkin parempi keskustella sitten, kun olet valmis.

Kannustava kohtaaminen lisää voimavaroja

Avoinen ja tasaveroista yhteistyötä korostavan ilmapiirin luominen on tärkeää. Se syntyy, kun asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisenaan.

Kunnilta asiakasta ja hänen itsemääräämisoikeuttaan

Mitä toivot tältä tapaamiselta?
Mitä ajatuksia sinulla herää...?

Kysy asiakkaan omia ajatuksia, havaintoja, kokemuksia ja huolenaiheita. Minkälaiset asiat vaikuttavat hyvinvointiasi? Minkälaisia ajatuksia painosi sinussa herättää? Millainen painohistoriasi on? Miten haluaisit asioiden olevan?

Kuuntele asiakasta heijastaen hänen kertomaansa

Kerroit, että...
Ymmärsinkö oikein, kun sanoit, että...?

Kannusta asiakasta huomaamaan onnistumisia

Mikä hyvinvoinnin osa-alue tällä hetkellä on mielestäsi hyvin ja toimii?
Mitä olet jo kokeillut kohtauskeski hyvinvointiasi?

Kirjaa ja kertaa yhdessä sovittu suunnitelma potilastietojärjestelmään

Mihin elintapojen kokenustavoitukseen haluaisit juuri nyt tarttua?
Mikä on se pieni konkreettinen muutos, jota haluat kokeilla?
Sopiko, että kirjajamme suunnitelmaksi...?

Jos haluat antaa tietoa, aloita ja päättää keskustelu kysymyksellä ja kuuntelemalla.

Eli KYSY – KERRO – KYSY, esimerkiksi:

Mitä tiedät painon vaikutuksesta veren sokeriarvoihin?
Tiedetään, että jo 5 kilon painonpudotus parantaa sokeriarvoja.
Mitä ajatuksia sinulla herää tästä?

Painonhallinta

Tästä osiosta löydät käytännöllisiä työvälineitä elintapohjaukseen, kun asiakkaasi toivoo sinulta tukea painonhallintaansa.



Terveydenhuollon ammattilaisena haluat auttaa asiakkaita ja toisaalta voit kokea paineita saada heitä muuttamaan elintapojaan terveellisemmäksi sairauksien ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi. On tärkeää toimia **asiakkaan kokemuksista ja ajatuksista kuunnellen**.

Paino on monitekijäinen asia, ei pelkästään terveyskysymys. Siitä puhuminen saattaa herättää asiakkaassa häpeää ja syyllisyyttä. Jokainen asiakas toivoo, että hänet **hyväksytään sellaisenaan** ja kohdataan kokonaisena ihmisenä, ei pelkästään elintapojen tai kilojen näkökulmasta. **Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri** on hedelmällisen kohtaamisen perusta.

Asiakkaan oman **painonhallinnan tueksi suunniteltu sivusto** antaa myös ammattilaisille tietoa ja tukea painonhallinnan ohjaukseen.

Painonhallintaohjauksen eri teemoihin saat lisää tietoa **Lihavuuden käypä hoito -suosituksesta**.

Mitä piirit ja alueet voivat tehdä vastuullisen painopuheen edistämiseksi?

Mitä toivot liitolta oman työsi tueksi aiheeseen liittyen?

Jokainen on arvokas
sellaisenaan.

Vastuullinen painopuhe
on meidän kaikkien asia.

Kiitos!

Tuija.pusa@sydanliitto.fi