

# PAINON PUHEEKSI OTTAMINEN

## Pohdi ja arvioi omaa toimintaasi

- Miten itse suhtaudun lihavuuteen ja miten se vaikuttaa toimintaani?
- Ymmärrätkö asiakkaan tilannetta ja huolia?
- Lähteekö asiakas vastaanotolta toiveikkain mielin?
- Saiko asiakas konkreettisia itselle sopivia keinoja hyvinvointinsa edistämiseen?

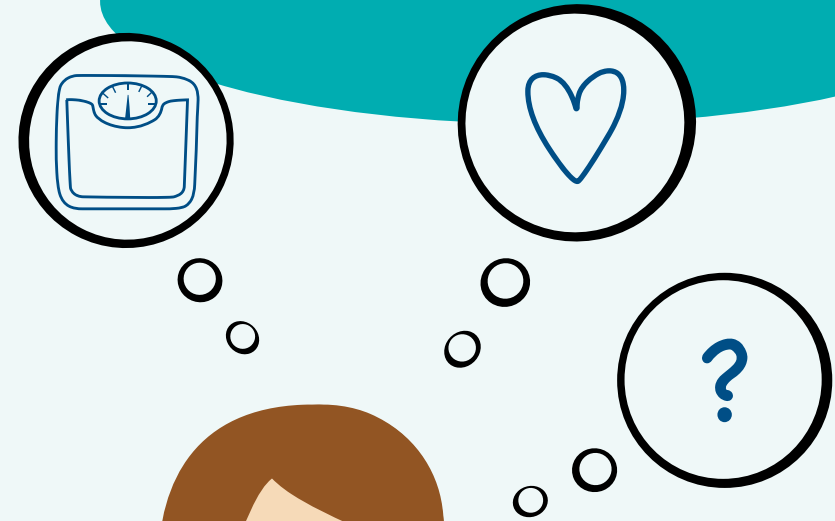
## Varmista asiakkaan tarvitsema tuki

- 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 Mielenterveystalo, Terveyskylä
- 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.



## Paino on erityinen puheenaihe

- Paino on henkilökohtainen ja monimuotoinen asia, ei pelkästään terveystarkastus
- Paino on yhteydessä kehonkuvaan, minäkuvaan, 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 niihin tukea, esimerkiksi:

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

**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 kysyen ilman oletuksia ja automaattisia neuvoja

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

Mitä ajattelet, jos keskustelisimme 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 kerroit ajatuksistasi. Asiasta onkin parempi keskustella sitten, kun olet valmis.

## Kannustava kohtaaminen lisää voimavaroja

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

**Kunnioita** asiakasta ja hänen itsemääräämisoikeuttaan

Mitä toivot tältä tapaamiselta?

Mitä ajatuksia sinulla herää...?

**Kysy** asiakkaan omia ajatuksia, havaintoja, kokemuksia ja huolenaiheita

Minkälaiset asiat vaikuttavat hyvinvointiisi?

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 kohentaaksesi hyvinvointiasi?

**Kirjaa** ja kertaa yhdessä sovittu suunnitelma potilastietojärjestelmään

Mihin elintapojen kohennustoiveeseen haluaisit juuri nyt tarttua?

Mikä on se pieni konkreettinen muutos, jota haluat kokeilla?

Sopiiko, että kirjaamme 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?