

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Botha, E., Mäkelä, P. & Seppänen, S. (2017). Viisaat valinnat ennen seuraavaa raskautta – verkkovalmennus raskausdiabeteksen jälkeen. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 38-43.

URL:

<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf>

5 VIISAAT VALINNAT ENNEN SEURAAVAA RASKAUTTA -VERKKOVALMENNUS RASKAUSDIABETEKSEN JÄLKEEN

Elina Botha, TtM, kättilötyön lehtori, TAMK

Paula Mäkelä, kättilö, asiantuntijajohtaja, PSHP, Tampereen yliopistollinen sairaala
Silja Seppänen, kättilö, yrittäjä, Vauvantai kättilöpalvelu

TIIVISTELMÄ

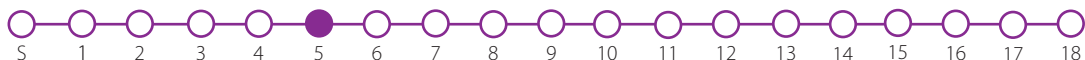
ViVa-HANKKEESSA TODETTIIN, että raskausdiabeetikoiden ohjaus on tehokasta ja hyvin kohdistettua, mutta riittämätöntä. Ohjaus loppuu, kun nainen on synnyttänyt. Tarkkarajainen ja -aikainen ohjaus ei ota huomioon kohderyhmää, joka on halukas ja valmis elämäntapamuutoksille, mutta jää tuetta. Tähän ongelmaan vastaa äideille tarkoitettu 3 viikon terveisiin elämäntapoihin motivoiva osallistujalle ilmainen Raskausdiabeteksen jälkeen -Verkkovalmennus, joka alkoi vuonna 2017 yhteistyössä Suomen Diabetesliiton Yksi elämä -hankkeen kanssa. Verkkovalmennuksen tavoitteena on ehkäistä tyypin 2 diabeteksen puhkeamista raskausdiabeteksen sairastaneilla naisilla, sekä estää uuden raskausdiabeteksen puhkeaminen. Verkkovalmennus auttaa naista valmistautumaan terveempänä mahdolliseen seuraavaan raskauteen.

ABSTRACT

The ViVa-project discovered that the guidance of gestational diabetics is efficient and well targeted, but still not sufficient. The guidance ends when the mother delivers the baby. To solve this problem, a 3-week online course that focuses on motivating healthy lifestyle choices was created in co-operation with The Finnish Diabetes Association's One Life project in 2017. The goal of the online course is to prevent the onset of type 2 diabetes later in life in women who have suffered gestational diabetes. The course prepares the woman for a healthier possible future pregnancy.

TARVE TAVOITTA TAVOITTAMATTOMAT RASKAUSDIABETEKSEN JÄLKEEN

ViVa-hankkeessa havaittiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa, että raskaana olevien joukossa on ryhmä, joka saa rajatun ajan hyvin yksilöllistä ja laadukasta asiantuntijaohjausta, mutta putoaa täysin ohjauksen ulkopuolelle



synnytettyään. Synnytyksen jälkeen tyypin 2 diabeteksen varjo kuitenkin seuraa äitiä loppuelämän ajan. Lisäksi on hyvin todennäköistä, että raskausdiabetes uusiutuu seuraavassa raskaudessa. Naisella on ainutlaatuisen mahdollisuus kohentaa terveydentilaansa raskauksien välissä, ennaltaehkäistäkseen uuden raskausdiabeteksen syntyminen. Elämäntapavalinnat ovat raskausdiabeteksen ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä avainasemassa. On oleellinen kysymys, kuinka saavutetaan terveyspalveluiden ulkopuolelle jäävät raskausdiabeteksen sairastaneet, sillä raskausdiabeetikoille ei ole tarjolla jatkohoitoa tai yksilöityä ohjausta synnytyksen jälkeen.

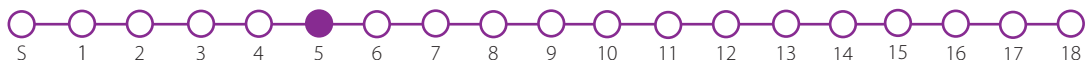
RATKAISUNA SUUREN SUOSION SAAVUTTANEET ELÄMÄNTAPAVALMENNUKSET VERKOSSA

ViVa-hankkeen yhtenä tavoitteena on tavoittaa ihmisiä oikealla ja tutkitulla tiedolla siellä missä he ovat. Diva -verkkovalmennus raskausdiabeteksen sairastaneille sai alkunsa tästä lähtökohdasta. Ohjauksen väliinpuotoajaryhmän tavoittaminen digitaalisin keinoin oli perusteltua. He ovat lapsensa tai lastensa kanssa kotona ja käyttävät nettiä paljon päivittäin. Synnyttäneet saavuttavat netistä helposti myös paljon väärää tietoa. Verkkovalmennus vastaa tähän haasteeseen tuomalla kootusti luotettavaa tietoa saataville.

Verkkovalmennus on menetelmänä nykyaikainen, toistettavissa pienin resurssein, yksinkertainen ja trendikäs tapa tavoittaa ihminen siellä, missä hän on. Valmennus on myös kaikkien saavutettavissa ja eriarvoisuutta vähentävä palvelu äideille missä vain ja milloin vain, yksilöllisesti ja jopa yhteisöllisesti. Verkkovalmennukseen voi osallistua silloin kun itselle sopii, missä vain.

DIVA -VALMENNUKSEN KEHITTÄMISPROSESSI

Verkkovalmennuksen kehittäminen aloitettiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa, joilla on pitkä kokemus verkkovalmennusten rakentamisesta ja vetämisestä. Tavoitteena oli luoda vahva visuaalinen ja helposti käytettävä kokonaisuus, joka olisi ylläpitäjälle vaivaton toteuttaa. Luotiin Diva -verkkovalmennus raskausdiabeteksen sairastaneiden tavoittamiseen.



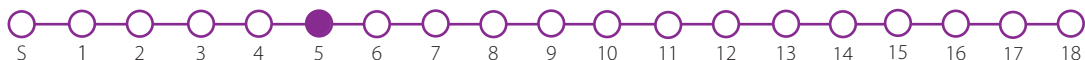
Verkkovalmennus sisältää tarkkaan mietittyjä teemoja ja monipuolisia visuaalisia toteutustapoja. Valmennus kestää 3 viikkoa, jolloin eri viikonpäiville on omat teemansa. Verkkovalmennuksen teemoja ovat ruoka, aktiivisuus, lepo ja ilo. Valmennus sisältää kattavasti terveelliseen elämäntapaan liittyviä ohjeita ja tehtäviä hyvin konkreettiseen ja selkeään tapaan arjessa toteutettaviksi. Verkkovalmennus ei kannusta ainoastaan laihduttamiseen, vaan korostaa laadukasta ravitsemusta ja arkiaktiivisuutta sekä niiden merkitystä terveydelle kokonaisuudessaan.

Äidin ollessa valmennuksessa, ohjausta saa koko perhe. Äiti on tavallisesti perheen aterioiden laittaja ja siten hän siirtää tietoa terveellisestä ravitsemuksesta myös lapsilleen. Myös isä huomioidaan valmennuksessa mm. vauvan yöunien edistäjänä ja itkuisuuden rauhoittelijana. Verkkovalmennuspohjassa hyödynnetään kuvia, animaatioita, videoita yms. Näiden avulla motivoidaan, innostetaan, kannustetaan ja autetaan äitejä hyviin valintoihin.

Verkkovalmennuksen pilotti toteutettiin loppuvuodesta 2016. Pilottiin osallistuneet 40 TAMKin terveysalan opiskelijaa antoivat rakentavaa palautetta valmennuksesta. TAMKin kaksi kättilöopiskelijaa tekivät opinnäytetyön tästä ensimmäisen verkkovalmennusversion pilotista.

DIVASTA RASKAUSDIABETEKSEN JÄLKEEN -VERKKOVALMENNUS

Pilottivaiheen jälkeen verkkovalmennuksen kehittämiseen ja tulevaisuuden toteuttamiseen saatiin mukaan Diabetesliitto ja heidän asiantuntijansa. Diabetesliitto toteuttaa jo valmiiksi useita erilaisia verkkovalmennuksia terveisiin elämäntapoihin liittyen ja heidän suunnitelmiinsa Diva sopi hyvin. Divaa muokattiin saatujen palautteiden perusteella ja se muuntui Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennukseksi. Tämä uusi muokattu versio käynnistettiin kaikille halukkaille osallistujille alkuvuodesta 2017. Ensimmäisen valmennuksen palautteen perusteella valmennusta muokattiin edelleen ja tämän jälkeen verkkovalmennus on käynnistynyt käyttäjille kahden kuukauden välein.



VÄLIINPUTOAJARYHMÄ ON SAAVUTETTU

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennuksiin on elokuuhun 2017 mennessä osallistunut 253 henkilöä ympäri Suomen. Valmennusta on markkinoitu netissä (mm. viva.tamk.fi -sivustolla) ja sosiaalisen median kautta (esim. Facebook). Suurin osa osallistujista on ollut raskausdiabeteksen sairastaneita, mutta mukana on ollut myös ammattilaisia.

Verkkovalmennuksista on kerätty osallistujapalautteita aina toteutuneen kurssin jälkeen. Vastaajat ovat kaikissa palautteissa kokeneet valmennuksen hyödyllisenä, se on todella auttanut motivoitumaan elämäntapamuutokseen. Palautteissa on tuotu esiin, että tuttu asia uudessa muodossa on auttanut. Mahdollisuus ohjata asiakas verkkovalmennukseen on lievittänyt ammattilaisen hätää resurssien ja ajan puutteesta toteuttaa riittävää ohjausta neuvolassa. On olemassa paikka, minne ohjata asiakas saamaan luotettavaa ja laadukasta ohjausta.

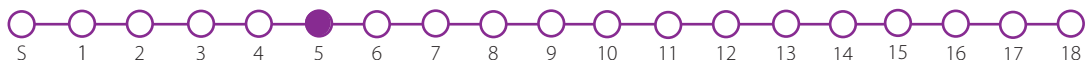
Ammattilainen toteaaakin yhdessä palautteista, että: *”Valmennuksen kautta sain vinkkejä siihen, kuinka motivoida äitejä elämäntapamuutoksiin lempeästi. Myös linkit liikuntaan ja rentoutumiseen olivat hyviä!”*

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennusta on pidetty kannustavana, myönteisenä ja realistisena. Valmennuksesta on kerrottu, että se on monipuolinen ja erilaiset oppijat huomioon ottava. Videoita on pidetty hyvinä ja havainnollistavina. Valmennuksen rakenteesta on sanottu, että se on selkeästi jaoteltu ja rakennettu. Omista yksilöllisistä lähtökohdista muutokseen ponnistamista ja sen mahdollistamista on pidetty hyödyllisenä. On ajateltu, että valmennuksessa on sopiva määrä sisältöä elämäntilanteeseen nähden, sopivan mittaisesti. Ravintoaiheisia asioita on pidetty mielenkiintoisina. Osallistujien mielestä perusasiat on kerrottu hyvin ja vauvanhoitovinkkejä on pidetty kaikilta toteutuskerroilta saadussa palautteessa hyvinä.

Osallistujat ovat kommentoineet mm. seuraavasti:

”Käytännössä verkkokurssi toimii hyvin. On matalan kynnyksen muoto ja saa pohtimaan rauhassa elämän tilannetta.”

”Valmennus oli tehty empaattisella ja sallivalla tavalla. Mitään jyrkkää näkökulmaa ei ollut ja valmennus oli tehty niin, että kotona oleva äiti pysyy siihen osallistumaan ja vinkeistä ottamaan vaarin arkeensa.”



"Hyviä asioita olivat asiantuntijoiden videot sekä linkit sivustoille, joissa on lisätietoa ja halutessaan voi klikkailla ja etsiä tietoa itse tai vinkkejä."

"Selkeys ja helppous. Ei vienyt kovin paljon aikaa."

"Oli hyvää kertausta, oli käytännönläheinen, vinkit olivat sovellettavissa omaan arkeen."

"Arkiliikuntavinkit ja se fiilis, että vauvasta ei tarvitse ressata, vaan arjesta kannustettiin nauttimaan!"

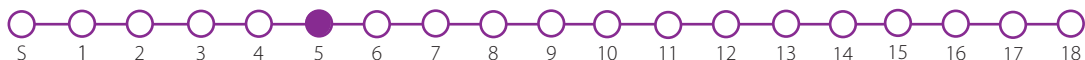
Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus sai myös kehittämisehdotuksia. Osallistujien parissa todettiin, että valmennuksessa ohjattiin painonpudottamiseen, vaikka ylipaino ei ole kaikkien raskausdiabeetikoiden ongelma. Joku toinen taas halusi lisää tietoa juuri painonhallinnasta. Osa osallistujista kaipasi enemmän tehtäviä, materiaalin toivottiin olevan kauemmin nähtävillä ja koettiin, etteivät ohjeet olleet riittävän yksilöllisesti itselle kohdentuvia. Osalle valmennus ei tuonut mitään uutta.

VERKKOVALMENNUS TULEVAISUUS

Raskaana oleva on vaarassa sairastua raskausdiabetekseen uudelleen. On tärkeää, että ennen seuraavaa raskautta naista kannustetaan kiinnittämään huomiota terveyttä nakertaviin elämäntapatekijöihin, erityisesti ylipainoon ja vähäiseen liikuntaan (Khan ym. 2017). Naisilla, joilla on ollut raskausdiabetes, on kohonnut riski sairastua myöhemmin elämässään tyypin 2 diabetekseen. He voivat olennaisesti pienentää riskiä korjaamalla elämäntapojaan terveelliseen suuntaan pyrkimällä normaalipainoon, liikkumalla ja syömällä terveellisesti. (Raskausdiabetes: Käypä Hoito -suositus 2013.)

Verkkovalmennus on taloudellinen, vähän resursseja vievä, toistettavissa oleva ja nykyaikainen väline elämäntapaohjauksen toteuttamiseen. Terveyspalveluita järjestävien on hyvä pohtia, miten tästä saadaan pysyvä osa digiohjausta. Olisi myös hyvä kartoittaa, missä muualla terveys- ja sosiaalipalveluissakin löytyy ohjaukseen liittyviä välinpatoajaryhmiä, joille laadukkaasti toteutettu verkkovalmennus olisi hyvä ratkaisu.

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennusta edelleen kehitettäessä tulee huomioida, miten puoliso saadaan paremmin elämäntapamuutokseen mukaan ja mahdollisesti kehittää kurssille lisää sisältöä parisuhteeseen liittyen. Videoita voidaan jatkossakin käyttää, mutta niiden säilymistä



lyhyinä on toivottu. Palautteessa on tullut esille imetysteemaan liittyviä toiveita, kuten miten imetys sujuu osana painonhallintaa. Valmennukseen osallistujia voisi hyödyttää yhteisöllisten osioiden lisääminen, esimerkiksi vuorovaikutteiset keskustelut, chatit ja erilaiset muistutustoiminnot.

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus on tällä hetkellä valtakunnallisesti Diabetesliiton käytössä, uusi valmennus käynnistyy kahden kuukauden välein. Valmennukseen voidaan ohjata osallistujia esimerkiksi äitiyspoliklinikalta, neuvolasta ja somen välityksellä. Äitiyshuollon ammattilaiset voivat myös osallistua valmennukseen saadakseen uusia näkökulmia ohjaukseensa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kotona toteutettavaan, ajasta riippumattomaan ohjaukseen kannattaa panostaa, koska se tuottaa terveyttä edistäviä tuloksia. ViVa-hanke on mahdollistanut uuden etäohjauspalvelun kehittämisen terveysvaarassa olevien kohderyhmälle, jota on aiemmin pidetty vauvan varjossa. Nykyisen elämäntapaohjauksen suurimpina haasteina voidaan pitää valtavaa, helposti saatavilla olevaa tietomäärää, joka sisältää hyvän lisäksi harhaa ja jopa väärää asiaa. On helpottavaa, että ammattilainen voi tarjota asiakkaalleen ympäristön, johon tieto on seulottu, koottu ja paketoitu motivoivaksi, kiinnostavaksi ja muutoksen mahdollistavaksi käyttöpaketiksi. Verkkovalmennus tarjoaa uusia työkaluja muutokseen.

LÄHTEET

Diabetesliitto. Raskausdiabetes. Luettu 17.5.2017. <https://www.diabetes.fi/diabetestietoa/raskausdiabetes>

Khan, K. ym. The International Weight Management in Pregnancy (i-WIP) Collaborative Group. 2017. Effect of diet and physical activity based interventions in pregnancy on gestational weight gain and pregnancy outcomes: meta-analysis of individual participant data from randomised trials. *British Journal of Medicine* 358, 1–18.

Tiitinen, A. 2016. Raskausdiabetes. Luettu 20.5.2017. http://www.tyoterveyskirjasto.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00168&p_haku=raskausdiabetes

Raskausdiabetes. 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Diabetesliiton lääkarineuvoston ja Suomen Gynekologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Luettu 20.5.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50068>

Raskausdiabeteksen jälkeen -verkkovalmennus D-opistossa: https://www.diabetes.fi/d-opisto/ilmoittautuminen_raskausdiabeteksen_jalkeen_verkkovalmennus

