



Näytely asiakastilanne

Tavoite

Ohjaustilanteen tavoitteena on näytellyn asiakastilanteen avulla auttaa osallistujia kertaamaan oppimiaan asioita sekä hyödyntämään tietojansa potilasohjauksessa. Osallistujat saavat tuntumaa asiakkaiden kanssa toimimiseen sekä samalla oppivat huomioimaan asiakkaat yksilöinä. Lisäksi osallistujat oppivat ottamaan huomioon tupakointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten ikä, sukupuoli ja muut yksilölliset tekijät.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

8–20 (sovellettavissa erikokoisille ryhmille), osallistujat jaetaan neljään ryhmään.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

- Luokkahuone, jossa on näkyvään paikkaan laitettu ns. vastaanottopöytä ja kaksi tuolia esille näyteltävää asiakastilannetta (liite 1) varten.
- Kysymyslomakkeet (1/ryhmä)

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Osallistujat jaetaan neljään ryhmään. Kerrotaan, että näyteltävien kuvausten avulla havainnollistetaan millainen potilaan ohjaustilanne voi olla ja millaisia asioita siinä tulisi huomioida.

Jokaiselle ryhmälle annetaan kysymyslomake (liite 2), johon voi tehdä muistiinpanoja ja kirjata vastauksia näytellyn asiakastilanteen aikana. Ryhmillä on n. 5–8 minuuttia aikaa keskustella havainnoistaan oman ryhmänsä kesken asiakastilanteen päätyttyä. Opettaja kiertelee luokassa varmistamassa, että syntyy keskustelua. Käydään kysymykset koko ryhmän kesken läpi. Tarvittaessa vastauksia täydennetään ja perustellaan.

Muuta huomioitavaa

Liite 1: Asiakastilanne

Matti on ollut terveystarkastuksessa.

Ohjaaja: No Matti, kaikki näyttää olevan ihan kunnossa. Kolesteroli on hieman koholla, mutta siitä ruokavaliosta me puhuimmekin jo. Onko sinulla itselläsi mitään mielessä?

Potilas: Olen pikkuisen miettinyt tuota tupakkaa... Vaimo sanoo, että pitäisi lopettaa.

Ohjaaja: Ahaa. No mitäs sinä itse siitä ajattelet?

Potilas: Olen miettinyt, että kyllä tämä yskä ainakin vaivaa. Ja tietenkin sitä, että samalla säästyisi rahaa. Mutta en mä oikein tiedä... Kun on niin tottunut käymään tupakalla.



Ohjaaja: No mutta sinähän olet miettinyt jo tosi pitkälle tätä asiaa. Sinun keuhkosi alkavat parantaa toimintaansa, heti kun lopetat tupakanpolton ja samalla yskä varmasti alkaa helpottaa. Oletko tietoinen noista tupakoinnin lopettamiseen tarkoitetuista nikotiinikorvaustuotteista? Jos olet tottunut käymään tupakalla, niin sinulle voisi sopia sellainen fyysinen tupakankorvike. Se on sellainen inhalaattori.

Potilas: Ai sellaisiakin on olemassa! Se voisi toimia. Tarvitseeko sen kanssa lähteä ulos?

Ohjaaja: Sitä voi käyttää sisälläkin. Mutta se voi tietenkin aluksi tuntua oudolta. Siitä saa nikotiinia, joka auttaa selviämään vieroitusoireista. Kuinka nopeasti heräämisen jälkeen sinun pitää päästä ensimmäiselle tupakalle?

Potilas: No tuota, minä nousen ja pukeudun, jonka jälkeen otan kahvin ja menen ulos.

Ohjaaja: Mitenkäs tuo aamupala?

Potilas: En yleensä syö sitä...

Ohjaaja: Siitä ruokataipojen muuttamisesta me jo puhuttiinkin. Voisitko kenties miettiä aamupalan syömistä? Se vaikuttaa kaikkeen muuhunkin, kuten jaksamiseen.

Potilas: No joo, kyllähän minä sen tiesin...

Ohjaaja: Oletko kauan tupakoinut? Paljonko poltat yleensä yhden päivän aikana?

Potilas: Olen polttanut jo jostain armeijasta asti. Olisiko tässä sitten kahdeksan vuotta tullut poltettua... Noin aski menee päivässä. Joskus menee myös vähän toista askiakin, jos esimerkiksi töissä on paljon stressiä.

Ohjaaja: Mikä sinua voisi motivoida tupakoinnin lopettamiseen?

Potilas: Me päätettiin vaimon kanssa aloittaa säästäminen lomaa varten. Laskeskelin tuossa mitä saisin säästöön, jos lopettaisin. Se oli aikamoinen summa. Ja sitten me ollaan myös mietitty lasten hankkimista

Ohjaaja: Nuo ovat tosi hyviä juttuja. Entäs miten sinun lähipiirisi tupakoinnin laita on, tupakoivatko he paljon?

Potilas: Vaimo ei polta. Mutta aika moni töissä polttaa. Siellä on vähän niin kuin oma fiilis, siellä tupakkapaikalla. Yksi kaveri, kenen kanssa käyn salilla, ei polta. Se on lopettanut monta vuotta sitten.

Ohjaaja: Luuletko, että hän voisi toimia sinun tukena tässä? Hän varmaan osaa kertoa sinulle omista kokemuksistaan ja osaa auttaa, kun sinulle tulee mieliteko polttaa?

Potilas: No joo. Kyllä se aina siitä lopettamisesta puhuu.

Ohjaaja: Voisit hänelle kertoa näistä ajatuksistasi, jos hän voisi tukea sinua siinä. Kyllähän se on loppujen lopuksi sinusta itsestä lähdettävä, mutta kyllähän tuosta hyvästä tukiverkosta on aina apua! Mitä mieltä itse olet?

Potilas: Luulen, että alan miettiä tätä juttua ihan tosissaan.



Liite 2: Kysymykset

Suunnitelma: Millaisia tavoitteita Matti voisi itselleen asettaa? Mitä konkreettisia keinoja hän voisi hyödyntää?

Vastaus: Matti voisi ensin aloittaa vähentämällä tupakanpolttoa. Jos hän polttaa askin päivässä, voisi vähentäminen alkaa esimerkiksi puolella askilla. Silloin joka toinen tupakka jäisi pois. Tämä on myös helppo laskea. Toinen vaihtoehto olisi, että Matti voisi vaikka aamulla jättää askista 10 tupakkaa kotiin. Näin Matin ei tule hetken mielihohteesta tai tavasta poltettua ylimääräisiä. Tuki on myös erittäin tärkeää. Jos sosiaaliset tilanteet ovat hänelle rankkoja, hänen pitää aluksi välttää niitä paikkoja, joissa poltetaan.

Suunnitelma: Miten Matti selviää fyysisistä vieroitusoireistaan? Miten hän voisi korvata tupakan?

Vastaus: Matti luultavimmin tarvitsee nikotiinikorvaushoitoa, koska tarve tupakoida tulee niin nopeasti heräämisen jälkeen. Paras vaihtoehto Matille voisi olla inhalaattori, mutta myös esimerkiksi nikotiinipurukumi on kokeilemisen arvoisin. Myös joku uusi tapa tupakkapaikalla käymisen sijaan, voisi olla tehokas tapa muuttaa omaa käyttäytymistään.

Suunnitelma: Miten Matti voi ylläpitää motivaatiotaan? Tehkää suunnitelma sosiaalisten tilanteiden ja sosiaalisen paineen varalle.

Vastaus: Mattia voisi motivoida raha ja terveysseikat, esimerkiksi säästyvä raha lomamatkaa varten, sekä pitkään jatkuneen yskän helpottuminen. Myös muut terveydelliset seikat voisivat toimia motivaationa. Ainakin lasten astman ja muiden hengitystieongelmien riski vähenisi, kun molemmat vanhemmat eivät tupakoisi. Työpaikalla Matti voisi käyttää inhalaattoria tupakkapaikalla. Näin hän ei jäisi sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle. Matin motivaationa voisi siis toimia terveydelliset, rahalliset sekä ajankäytölliset seikat sekä sosiaalisten suhteiden paraneminen (esimerkiksi hänen vaimonsa kanssa).

Suunnitelma: Mitä haasteita näette Matin tupakoinnin lopettamisessa? Miten Mattia voi kannustaa?

Vastaus: Matin oma epävarmuus tupakoinnin lopettamisesta. Päätös tupakoinnin lopettamisesta ei välttämättä ole pysyvä, mutta toisaalta tupakoinnin lopettaminen vaatii yleensä 3–8 vakavaa yritystä ennen varsinaista lopettamisen onnistumista. Matti voi sortua sosiaalisissa tilanteissa, kuten työpaikalla, vain koska on tottunut tupakointiin tiettyssä ympäristössä.

