

DIVA-verkkovalmennus vaikuttaa raskausdiabeetikkojen viisaisiin valintoihin

Elina Botha, TtM, kättilötyön lehtori, TAMK

Anna-Mari Äimälä, THM, kättilötyön lehtori, TAMK

Marika Mettälä, TtM, päätoiminen tuntiopettaja, TAMK

Jouni Tuomi, FT, yliopettaja, TAMK

Tausta: Kuinka saavutetaan terveyspalveluiden ulkopuolelle jäävät? Diabetesta sairastavaa raskaana olevaa seurataan tiiviisti äitiyspoliklinikalla kunnes hän synnyttää. Raskausdiabeetikoille ei ole tarjolla jatkohoitoa tai yksilöityä ohjausta synnytyksen jälkeen. Silti raskausdiabeetikot ovat suuressa vaarassa sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Tavoite ja tarkoitus: Avun, tuen ja ohjauksen huomio siirtyy raskauden jälkeen äidistä vauvaan, jolloin äiti unohtaa ja unohdetaan. Tähän ongelmaan vastaa äideille tarkoitettu 3 viikon terveisiin elämäntapoihin motivoiva, osallistujalle ilmainen DiVa-verkkovalmennus, jonka pilotti toteutettiin yhteistyössä Suomen Diabetesliiton Yksi elämä -hankkeen kanssa keväällä 2017.

Menetelmät ja toteutus: Verkkovalmennus on käänteentekevä mahdollisuus auttaa äitiä valmistautumaan terveempänä seuraavaan raskauteen. 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. Verkkovalmennus sisältää terveelliseen elämäntapaan liittyviä ohjeita ja tehtäviä ruokavaliosta, liikunnasta, levosta ja elämänilosta. Verkkovalmennuspohjassa hyödynnetään kuvia, värejä, videoita yms. Näiden avulla motivoidaan, innostetaan, kannustetaan ja autetaan äitejä hyviin valintoihin.

Arviointi ja johtopäätökset: Verkkovalmennus on menetelmänä toistettavissa, pienin resurssein toteutettava, 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, silti yksilöllisesti. Konferenssissa esitellään palautetta toteutetusta pilotista. Verkkovalmennus on osa Viva-hankkeen toimintoja. Viva-Terve raskaus, normaali synnytys: Tietoa, tukea ja ohjausta perheen terveeseen elämäntapaan on kolmivuotinen (2015-2017) yhteishanke, jossa lisätään nuorten ja perheiden tietoutta, taitoja ja mahdollisuuksia viisaisiin terveysvalintoihin. Hankkeessa tuotetaan matalan kynnyksen palveluita asiakkaille ja yhteistyötahoille. Hanke rahoitetaan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) terveyden edistämisen määrärahasta, jonka on myöntänyt Sosiaali- ja terveysministeriö (STM).