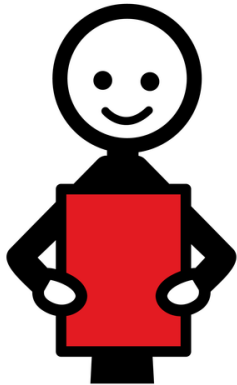




SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRI
-kumppanuudella terveyttä ja toimintakykyä-



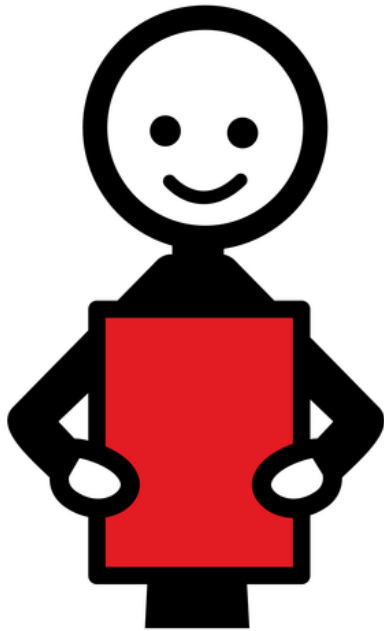
SMART!

Tavoitteen asettaminen.



HYTE-valmentajien koulutus 19.9.2017
Eila Kuntsi, projektisuunnittelija, SATA-LIPAKE-hanke

TAVOITTEEN TUNNISTAMINEN



Kenen tavoitteesta keskustellaan?

Kuuluuko asiakkaan ääni?

Kumpi puhuu tapaamisessa enemmän?

J. Oksanen/Motivointi työvälineenä:

- 4 minuutin sääntö

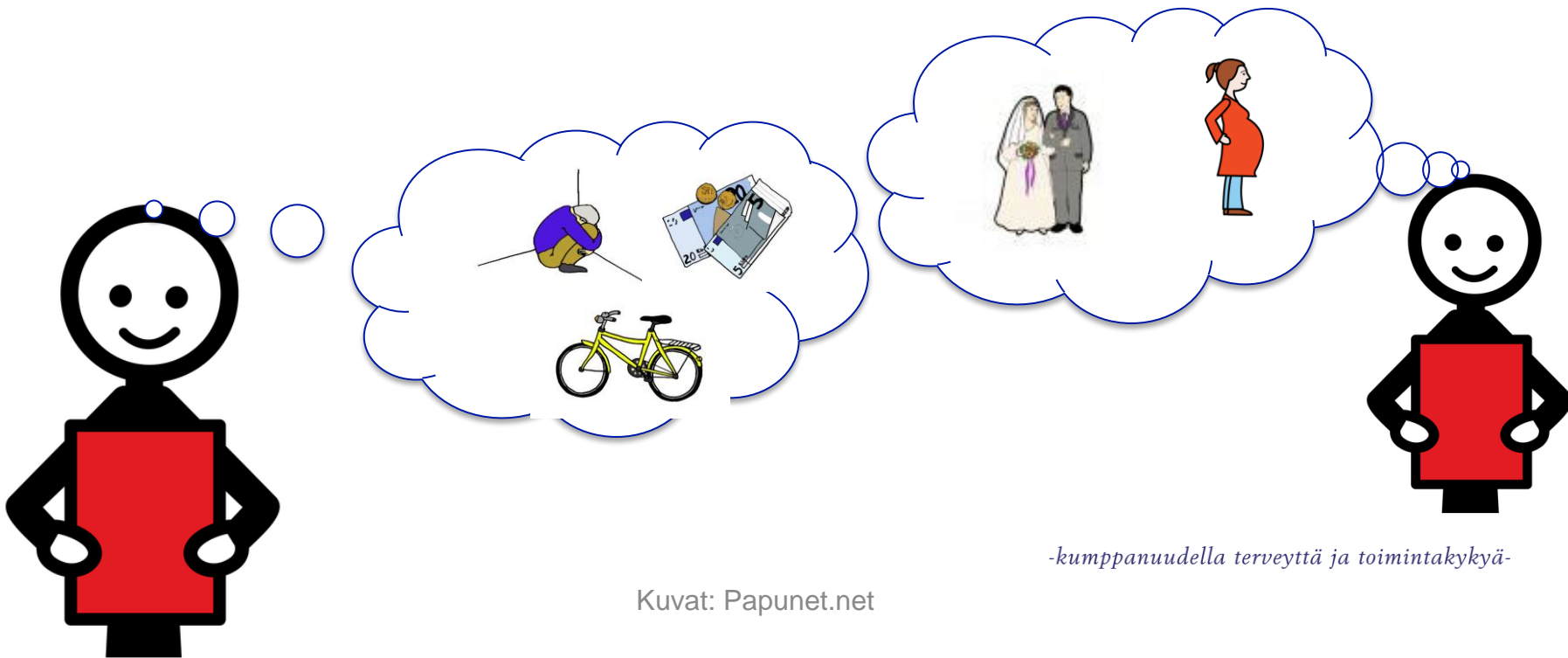
- mistä asiakas puhuu?



-millainen on muutosvalmius?

Elintapamuutoksen aihe (esim. liikunnan lisääminen)
voi olla sama, motiivit erilaisia.

Tavoite on hyvä sitoa ihmisen arkeen.



SMART -periaate








- **S** = Specific = Yksilöllinen, määritelty
- **M** = Measurable = Mitattavissa
- **A** = Achievable = Saavutettavissa
- **R** = Realistic/relevant = realistinen, merkityksellinen, kyseisellä interventiolla saavutettavissa
- **T** = Timed = mahdollinen aikatauluttaa



= TARMO -periaate

- T = Täsmällinen
- A = Ajankohtainen
- R = Realistinen
- M = Mitattava
- O = Olennainen

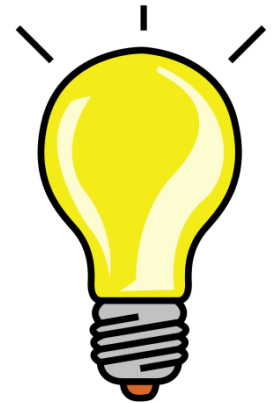
TOTEUTUUKO SMART/ TARMO?

-  Onko tavoite niin selkeä, että sen toteutumista voi mitata
-  Onko muutos ajankohtainen ja onko sille asetettu tarkka aikataulu?
-  Onko tavoite mahdollista saavuttaa?
-  Mistä tiedän, että jokin on muuttunut?
-  Vaikuttaako tavoite oikeasti haluttuun suuntaan?



AUTTAAKSESI ASIAKASTA, KYSY ESIM:

- Mitä aiot tehdä?
- Miten aiot toteuttaa sen?
- Missä aiot toteuttaa sen?
- Milloin aiot toteuttaa sen?
- Kenen kanssa aiot toteuttaa sen?





- Tottumus syntyy toistamalla toimintaa samana pysyvässä kontekstissa.
- Uuden toiminnan liittäminen samana toistuvaan kontekstiin helpottaa muutoksen automatisoitumista tottumukseksi
- Tärkeämpää on automatisoida terveellisen käyttäytymisen aloittaminen (polkupyörän valitseminen työmatkalle auton sijaan) - ei välttämättä sen läpivientiä (itse työmatkapyöräily)



HYVÄ TAVOITE

- on yksilöllinen
- sopii asiakkaan sanomaksi
- on myönteinen ilmaus
- kuvaa arjen suorituksia – elintapamuutoksessa kyse on käyttäytymisen muutoksesta

- YKSIKIN TAVOITE RIITTÄÄ

- TAVOITTEEN LAATIMINEN ON PROSESSI – ANNA SILLE AIKAA



- Tavoitteen kohtuullistaminen vahvistaa pystyvyyden tunnetta
- Tavoitte kannattaa ilmaista myönteisesti (jonkun lisäämistä ennemmin kuin välttämistä/ kohti jotain, ei pois jostain..)
- Muutoksen haluaminen lisää onnistumisen todennäköisyyttä paremmin kuin täytyminen
- Tavoitteen sitominen arkeen - itselle mielekäs ja tärkeä tavoite
- Tavoite täsmentyy suunnitelmassa; miten, missä, milloin ja kenen kanssa? Suunnitelma lisää tavoitteen toteutumisen todennäköisyyttä
- <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/pilli/duo13734xx.pdf>

PARIPORINA

Missä neuvontaprosessin vaiheessa tavoite kannattaisi asettaa?
Mihin tavoite kirjataan?

Miten erilaiset haastattelulomakkeet vaikuttavat mielestäsi tavoitteen asettamiseen (esim. LiPaKe-esitietolomake, OTA-mittari)?

