

## **TEACH-BACK PITKÄAIKAISSAIRAAN HENKILÖN OHJAUSMENETELMÄNÄ**

### **TAUSTA**

Pitkäaikaissairaudet, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, erilaiset syöpäsairaudet, diabetes ja keuhkosairaudet, ovat lisääntyneet. Ne kuormittavat erityisesti niihin sairastuneita, mutta niillä on myös yhteiskunnallisesti suuri vaikutus. Pitkäaikaissairauksiin liittyy usein työkyvyttömyyttä, invalideittia sekä monia terveysongelmia. Riskiryhmiin kuuluvat erityisesti iäkkäät, ylipainoiset ja yksin asuvat henkilöt sekä alhaiseen sosioekonomiseen luokkaan kuuluvat henkilöt.

Omahoidollisen lähestymistavan keskeisenä tavoitteena on parantaa kykyä vaalia omaa terveyttään ja hoitaa sairauksiaan. Kyetäkseen tähän, pitkäaikaissairaalla henkilöllä on oltava riittävästi tietoa ja osaamista oman terveytensä ja sairautensa hoidossa. Monilla pitkäaikaissairailla on vaikeuksia ymmärtää ohjausta sekä terveyttä ja hoitoa käsittelevää tietoa. Tämä voi johtua esimerkiksi pitkäaikaissairaahan henkilön heikosta terveyteen liittyvästä lukutaidosta (low health literacy), ohjaustavasta tai sen ajoituksesta.

”Teach-back” on menetelmä, jossa terveydenhuollon ammattilainen pyytää potilasta/asiakasta ohjauskeskustelun aikana kertomaan hoitoon liittyvät keskeiset asiat voidakseen arvioida potilaan/asiakkaan ymmärtäneen ne. Teach-back -menetelmän avulla ammattilainen voi myös varmistua, mitä asioita ohjauskeskustelussa tulisi vielä kerrata. Ohjauskeskustelua jatketaan, kunnes potilas/asiakas tuntee hallitsevansa oman hoitonsa.

### **KYSYMYKSIÄ**

Onko teach-back -menetelmän avulla mahdollista lisätä aikuisen pitkäaikaissairautta sairastavan henkilön tietämystä sairaudestaan ja lääkityksestään sekä parantaa lääkahoitoon ja hoitoon sitoutumista sekä omahoidon taitoja?

### **AINEISTO JA MENETELMÄT**

Näyttövinkki perustuu vuonna 2016 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen, joka sisälsi kahdeksan (8) kontrolloitua tutkimusta, yhden kohorttitutkimuksen ja yhden ennen-jälkeen -asetelmalla tehdyn tutkimuksen. Tutkimusten (n=10) kohderyhmänä olivat avoterveydenhuollon vastaanotoilla tai sairaalassa hoidettavana olevat aikuiset (>18 v) sydänsairaant (n=4), keuhkoastma- tai astma- (n=4) tai sokeritautia sairastavat henkilöt (n=2).

Yhdessä tutkimuksista teach-back -menetelmä oli ainoana ohjauskäytäntönä, muissa tutkimuksissa se oli osana muuta ohjausinterventiota. Katsauksen tarkempi menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

*Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosittelujen tiivistelmä.*

*Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.*

## SUOSITUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOON

Teach-back -menetelmä näyttäisi olevan hyödyllinen ohjausmenetelmä pitkäaikaissairaiden henkilöiden ohjauksessa. Menetelmän käytön tuloksena pitkäaikaissairaat henkilöt tietävät sairaudestaan enemmän, ymmärtävät paremmin sairautensa liittyviä asioita ja sitoutuvat sen hoitoon. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että he osaavat käyttää paremmin inhalaattoria, huolehtivat paremmin ravitsemuksestaan ja seuraavat painon kehitystä punnitsemalla itsensä päivittäin. Menetelmän käyttö ohjauksessa vahvistaa pitkäaikaissairaana henkilön minäpystyvyyden tunnetta ja voi edistää omahoitotaitojen kehittymistä.

- Käytä teach-back -menetelmää osana pitkäaikaissairaiden henkilöiden ohjausta etenkin silloin, jos henkilöllä on heikko lukutaito, alentunut kognitiivinen taso tai hän on iäkäs.
- Luo työyksikössäsi yhtenäinen käytäntö teach-back -menetelmän käyttöön. Kun kaikki ohjaukseen osallistuvat ammattilaiset käyttävät menetelmää yhdenmukaisesti, pitkäaikaissairaalla henkilöllä on parhaat edellytykset ymmärtää sairautensa liittyviä asioita, sen hoitoa ja komplikaatioiden ehkäisyä.
- Ota teach-back -menetelmä pysyvään käyttöön. Näin voit auttaa potilasta/asiakasta pitämään sairauteen liittyvät tiedot ajantasaisina, sitoutumaan sairauden hoitoon liittyviin asioihin sekä ylläpitämään minäpystyvyyden tunnetta.

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Järjestelmällisen katsauksen suositukset soveltuvat suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon.

## TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija, Hannele Siltanen, TtM, TtT-opiskelija, Hoitotyön tutkimussäätiö, [hannele.siltanen\(at\)hotus.fi](mailto:hannele.siltanen(at)hotus.fi)

Yliopisto-opettaja, Heli Virtanen, TtT, Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos, [heli.virtanen\(at\)utu](mailto:heli.virtanen(at)utu)

## Alkuperäinen julkaisu:

Dinh H, Bonner A, Clark R, Ramsbotham J & Hines S. The effectiveness of the teach-back method on adherence and self-management in health education for people with chronic disease: a systematic review. JBI Database System Rev Implement Rep. 2016 Jan;14(1):210-47. doi: 10.11124/jbisrir-2016-2296.