

PURENTAONGELMAISEN OPAS JA RYHMÄ**1. Hankkeen tarkoitus**

Tarkoituksena oli laatia opiskelijalle moniammatillinen itsehoito-opas parentafysiologisten vaivojen tunnistamiseen ja hoitoon. Lisäksi halusimme kehittää ja toteuttaa moniammatillista ryhmätoimintaa ko. asiakasryhmälle.

2. Mitä lopulta tapahtui, paljonko oli osanottajia

Opas saatiin taittovalmiiksi vuoden 2010 loppuun mennessä, Tekryn lausuttavaksi tammikuussa 2011 ja painoon alkuvuodesta 2011.

Syksyllä 2010 pidettiin 3+1 käyntikerran pilottiryhmä, jolta kerättiin myös palautetta. Osanottajia ryhmässä oli kaikkiaan 17 henkilöä (ryhmän aloituskooksi suunniteltiin 6-14 henkilöä, mutta kasvaneen kiinnostuksen vuoksi laajensimme osallistujamäärää).

Ryhmässä oli moniammatillinen lähestymistapa teorioineen ja monipuolisine käytännön harjoituksineen. Kävimme läpi mm. narskuttelun syyt ja seuraukset, stressin oireet, hallinta ja stressistä palautumisen, anatomian pääpiirteet pään, niska-hartiaseudun ja yläselän osalta. Teimme ryhti-, ergonomia-, rentous- ja hengitysharjoituksia sekä leukanivelten, puremalihasten, pään alueen, yläselän ja niskan mobilisoivia harjoituksia venytyksineen ja itse- ja parihierontaotteineen. Ryhmän aikana oli mahdollisuus lainata viikoksi kerrallaan Tempur-tyynyä, mikä osoittautui suosituksi toimintamuodoksi.

3. Oma arviointi; mikä onnistui, mikä ei toiminut

Ryhmän kokoaminen tapahtui nopeasti (n. 2 vkoa YTHS:n ilmoitustaululla + sanalliset suositukset vastaanotoilla) kiitos muun henkilökunnan yhteistyön. Ryhmä toteutui hyvin omalla terveysasemalla tpy:n omissa ryhmätiloissa.

Ryhmätapaamisissa koimme aitoa kiinnostusta ja osallistumisintoa. Keskustelua olisi riittänyt vielä pitempään.

Oppaan kirjoittamiseen ja työstämiseen saimme kiitettävästi asiantuntevaa apua toimivan sähköpostin kautta. Opas ei kuitenkaan ehtinyt valmistua pilottiryhmän kokoontumisiin mennessä.

Koska toteutimme hankkeen oman kliinisen työajan jälkeen ja ohessa, oli kolmen ammattiryhmän yhteistä aikaa välillä vaikeata sovittaa. Yhteistyöhalu ja motivaatio uuden oppimiseen olivat suuret, joten saimme yhteiset ajat hyvin sovittua. (Tekijöistä vain yhdellä oli koko ajan kokoaikainen toimi, toisella koko ajan osa-aikainen toimi ja kolmannella osa-aikainen syksyyn 2010, josta alkaen kokopäiväinen toimi.)

4. Jos hankkeessa kerättiin palautetta, niin yhteenveto siitä

Ryhmän tiivistetty palautekooste:

Yleisesti ryhmän toimivuus arvioitiin kiitettäväksi (ka. 8,8). Ryhmäkertoja oli sopivasti (3x), mutta useampikin voisi olla (3-5 kertaa). Ryhmäkoko pidettiin varsin sopivana.

Yhtä tai kahta erityisen hyvää asiaa ei noussut esiin, vaan kaikki informaatio, itsehoito-ohjeistus ja harjoitteet koettiin hyvinä. Erityisesti moniammatillisuutta kiitettiin.

Kaivattiin enemmän toimintaohjeita ja stressin hallintaohjeita kuin teoriaa stressistä (lisää harjoituskertoja?) samoin kuin enemmän kirjallisia, itselle jääviä hieronta- ja venytysohjeita. Oheislukemistoa (löytyy tehdystä oppaasta) kaivattiin jonkin verran.

Alkukyselylomakkeen täyttöön toivottiin enemmän aikaa, mahdollisesti täytettäväksi kotona ennakkoon. Vetäjien ammattitaitoa kiitettiin ja lisää samankaltaisia ryhmiä toivottiin.

Tyynylainaa kiitettiin ja pidettiin yleisesti hyvänä ajatuksena.

5. Mikä oli hankkeen seuraus tai tuotos, mitä toiminta synnytti

Seurauksena saimme laajasti uutta tietoa sekä oman ammattimme näkökulmasta että muiden ammattiryhmien näkökulmasta asiasta ja asiaan liittyvistä seikoista – ammattitaitomme laajeni. Totesimme konkreettisesti kyseisen asiakasryhmän olemassaolon ja hoidon tarpeen; totesimme myös, että hoitoa voidaan hyvin toteuttaa kustannushyödyllisesti suurempina ryhminä, mikä on aiemmin tieteellisestikin osoitettu.

Tuotimme kaikille sektoreille sopivan, yleisesti jakoon soveltuvan, moniammatillisen, helppolukuisen ja selkeän opiskelijan oppaan yhä yleistyvän vaivan itsehoitoon.

Lisäksi toiminta synnytti tekijöissä lisätiedon ja taidon soveltamisen ja edelleen tarkistelun tarpeen.

6. Miten toimintamuoto jatkossa toteutetaan

Keväällä 2011 toteutamme uuden parentafysiologisen asiakkaan pilottiryhmän. Opas jaetaan käytettäväksi sekä omassa tpy:ssä että muilla paikkakunnilla kiinnostuksen mukaan. Tarvittaessa otetaan uusintapainos, jota ennen suoritetaan tarvittavat korjaukset tekstiin ja/tai kuviin ja viitteisiin.

7. Hankkeen talouden toteuma

- materiaalihankinnat yms. (621,00-154,00=467,00 e)

- konsultaatiopalkkiot (154,00 e)

- painatuskulut 3000 kpl (1955,70 e)

Yhteiskulut ennen painatukseen käytettäviä kuluja oli 621,00 e , joten painatukseen jäi hyvin varoja.

Oulussa, 31.1.2011

Outi Mikkola
Fysioterapeutti

Outi Huhtela-Siikaluoma
Hammaslääkäri

Tarja Parkkonen
Psykologi