

# Omahoidon startti, kahden kerran kivunhallintaryhmän pilotointia ja jatkokehittelyä digihoitopoluksi.

Elina Kiehela, [elina.kiehela@hus.fi](mailto:elina.kiehela@hus.fi)

Lopputyön aiheena on kuvaus Omahoidon startti –ryhmien toteuttamisesta ja arvio ryhmien toteuttamisista ja hyödyistä sekä jatkokehitysmahdollisuuksista. Kuvauksessa käytetään kuuden toteutuneen ryhmän pohjalta saatuja kokemuksia ja ryhmäläisten antamaa kirjallista palautetta. Suurimmaksi haasteeksi ryhmässä muodostui erityisesti ensimmäisissä ryhmissä potilaiden rekrytoiminen ja sitoutuminen kahden kerran ryhmään. Tämän taustalla saattoi olla useita tekijöitä. Ryhmäläisten löytäminen ryhmiin onnistui paremmin, kun ajanvarauskäytäntöä muutettiin niin, että potilaille pyrittiin heti ilmoittamaan ryhmätapaamisten ajankohdat. Hyötynä ryhmästä vaikutti ryhmäläisten palautteen, vapaiden kommenttien ja myös oman kokemuksen perusteella olevan koettu vertaistuki, opitut taidot ja saatu tieto sekä vinkit uusista tietolähteistä. Monet toivat esiin oppineensa uuden näkökulman pitkittyneeseen kipuun. Monet ryhmäläiset toivat esiin myös kokeneensa pienen ryhmäkoon hyvänä. Ryhmän tarkoitus oli antaa valmiudet omahoidon toteuttamiseen jatkossa, joten varsinaiset hyödyt ryhmästä olisivat näkyneet vasta useiden kuukausien päästä ryhmän loppumisen jälkeen. Ryhmien koko oli kuitenkin pieni ja jälkikäteen kerätyn palautteen palautumisprosentti niin matala, ettei sen pohjalta voida muuta kuin saada viitteitä yksittäisten potilaiden kokemista hyödyistä. Ryhmästä hyötynneet saattoivat olla myös innokkaammin palautetta antavia potilaita. Useat ryhmäläiset toivat esiin toiveen useammista tapaamiskerroista ja osa koki etenemistahdin liian kiireisenä. Yhtenä ratkaisuna näihin toiveisiin voisi olla ryhmän järjestäminen ainakin osin etäyhteydellä digihoitopolkutyypillisesti. Digihoitopolku voisi helpottaa myös rekrytointiongelmaa ja digihoitopolun koesessiolla voitaisiin valikoida motivoituneet ja sitoutuneet potilaat hoitomuodon piiriin. Digihoitopolkutyöskentelyn voisi toteuttaa myös tarvittaessa yksilötyöskentelynä. Ryhmistä kokemus jäi osin varsin hajanaiseksi, mutta suurin ryhmistä saatu hyöty oli sitä varten kerätty tieto ja eri tavat välittää sitä potilaille, josta koin olevan hyötyä jopa enemmän yksilötyössä kuin itse ryhmien vetämisessä.