

Mittareita käytännön työhön

- tavoitteet ja oireet -

RISTO VALJAKKA

Psykoterapian tuloksellisuuden säännöllinen arvioiminen kuuluu hyvään ammattikäytäntöön. Nyt Kela on ottanut käyttöön jäsennetyn lomakkeen psykoterapian etenemisen arvioimiseksi jonka yksi kohta on ”käytetyt mittarit”. Tämä lisää painetta tehdä strukturoituja arviointeja, mikä on potilaan, maksajan ja terapeutin edun mukaista. Tässä Kognitiivisen Psykoterapian numerossa esitellään tapoja arvioida psykoterapian tuloksellisuutta tavoitteiden saavuttamisen ja oiremuutosten kautta, ja jatkossa esitellään tapoja arvioida rakenteellisia muutoksia. Lähettäkää ehdotuksia!

Yksilöllisin tapa tehdä tuloksellisuuden arviointia on seurata asiakkaan on uudenlaisia tapoja kokea ja toimia niissä tilanteissa, mitkä aiemmin ovat olleet ongelmallisia. Laadullisen vertailun rinnalle saa määrällistä, kun vertaa numeroarvoja, joita asiakas on aiemmin antanut hankalien tunteiden ja haitallisten uskomusten voimakkuudelle skaaloittamisissa, niihin mitä hän nykyään antaa. Tämä vaatii vain kbt-perustyötapojen käyttöä ja muistiinpanojen tekemistä.

Askel strukturoidumpaan suuntaan yksilöllisyyden säilyttäen on psykoterapian tavoitteista neuvotellessa pyytää potilasta arvioimaan, minkä kouluarvosanan, 1-10 tms hän tällä hetkellä antaisi tavoitteen toteutumiseksi elämässään, ja toistaa tämä puolen vuoden välein.

Psykoterapiatavoitteista on myös erilaisia kyselylomakkeita, joista oman arvioni mukaan paras on Bernin terapiatavoitekysely BIT-T (Grosse & Grawe, 2002). Kyselyn 64 psykoterapian tavoitetta luokittuvat oireisiin ja ongelmiin (P), ihmissuhdetavoitteisiin (I), hyvinvointiin ja toimintakykyyn (W), eksistentiaalisiin kysymyksiin (E) ja henkilökohtaiseen kasvuun (G) liittyviin tavoitteisiin. Raakakäännös vuodelta 2010 löytyy Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsensivuilta.

Lukuisista oirekyselyistä oman arvioini parhaan kompromissin tiiviyden ja kattavuuden välillä tekee CORE (Evans ym, 2002). Lomakkeen 34 osiota luokittuvat oireisiin ja ongelmiin (P), yleiseen hyvinvoinnin kokemukseen (W), koettuun toimintakykyyn (F) ja riskikäyttäytymiseen (R). Lomaketta luomassa ja hiomassa oli Iso-Britannian terveysministeriön nimittämä eturivin asiantuntijoiden työryhmä. Suomenkielinen käännös vuodelta 2011 on poikkeuksellisen hyvälaatuinen ja huolella tehty. Myös se löytyy yhdistyksen jäsensivuilta.

LÄHTEET

- Evans, C, Connell, J., Barkham, M., Margison, F., Mellor-Clark, J., McGrath, G. & Audin, K. (2002). Towards a standardised brief outcome measure: Psychometric properties and utility of the CORE-OM. *British Journal of Psychiatry*, 180, 51-60
- Grosse, M. & Grawe, K. (2002) Bern Inventory of treatment goals: part 1. Development and First Application of a Taxonomy of Treatment Goal Themes. *Psychotherapy Research* 12(1), 79-99