

Terveyslukutaito pitkäaikaissairaiden omahoidon tukena

5.1.2023

Pitkäaikaissairaudet lisääntyvät väestön ikääntyessä sekä Suomessa että myös kansainvälisellä tasolla. Esimerkiksi diabetesta sairastaa tällä hetkellä n. 500 000 suomalaista eli joka kymmenes kansalaisista. Pitkäaikaissairauksien hoito edellyttää runsaasti terveydenhuollon palveluita ja resursseja (THL 2021). Samanaikaisesti Suomen terveydenhuollossa kärsitään huomattavasta hoitohenkilökuntapulasta. Miten voidaan varmistaa ikääntyvän väestön selviytyminen pitkäaikaissairauksien omahoidossa tulevaisuudessa?

Yksilölliset elämäntilanteet voivat olla haastavia etenkin ikääntyneen sairastaessa useita pitkäaikaisia sairauksia. Onkin tärkeää kehittää ja lisätä pitkäaikaissairaiden omahoitoa edistäviä taitoja. Povlsen ja Borup (2015) ovat esittäneet, että pitkäaikaissairauden kanssa elämään oppiminen edellyttää sekä sairauden hallinnassa tarvittavan tiedon että käytännön taitojen hankkimista. Lisäksi pitkäaikaissairas ja hänen perheensä tarvitsevat henkistä tukea sairauteen sopeutumisessa (mt.).

Pitkäaikaissairaan omahoito voidaan määritellä yksilön kykynä hoitaa omaa terveysongelmaansa ja ottaa siitä vastuuta (van de Velde ym. 2019). Omahoito ja itsehoito ovat toisilleen läheisiä käsitteitä. Omahoito toteutuu hoitotyön asiantuntijan ja pitkäaikaissairaan yhteistyössä, itsehoito on sen sijaan pitkäaikaissairaan itse toteuttamaa.

WHO (2010) on pitkään korostanut voimavaraistavien strategioiden hyödyntämistä terveyden edistämisessä ja terveysneuvonnassa. Tämä sisältää ajatuksen siitä, että pitkäaikaissairaat eivät voi saavuttaa optimaalisinta terveyspotentiaaliaan, elleivät he voi kontrolloida riittävästi omaan terveydentilaansa vaikuttavia tekijöitä. Viime vuosina WHO on korostanut terveyslukutaito -käsitettä. US Department of Health and Human Services (2010) ja Sorensen ym. (2012) ovat määritelleet terveyslukutaidon yksilön kapasiteettina hankkia, prosessoida ja ymmärtää terveyteen liittyvää tietoa ja palveluita, joita tarvitaan sopivien, omaa terveyttä

koskevien päätösten tekemiseksi. Kickbusch ym. (2005) ovat lisäksi määritelleet terveyslukutaitoa yksilön kykynä etsiä omaan terveydentilaansa liittyvää tietoa ja ottaa itse vastuuta terveydestään. Tällöin terveyslukutaito voidaan nähdä myös ketteränä kykynä tehdä terveyteen ja itsehoitoon liittyviä päätöksiä arjessa (mt.). Myös Sundhedsstyrelsen (2009) on määritellyt terveyslukutaidon kykynä hankkia ja soveltaa terveyteen liittyvää tietoa voidakseen kontrolloida omaa terveyttään ja siihen vaikuttavia olosuhteita.

Erosen ym. (2019) mukaan hyvän terveyslukutaidon omaavilla ihmisillä on parempi fyysinen toimintakyky, vähemmän sairauksia ja he arvioivat terveytensä paremmaksi. Sen sijaan heikko terveyslukutaito voi olla terveyden heikkenemisen riskitekijä (mt.). Haastavaksi tilanteen tekee se, että heikossa sosioekonomisessa asemassa olevilla ihmisillä, esimerkiksi pitkäaikaissairailla ja pitkäaikaistyöttömillä, saattaa olla heikommat mahdollisuudet hyödyntää terveyslukutaitoa ja erilaisia digitaalisia sovelluksia.

Terveyslukutaito liittyy keskeisesti pitkäaikaissairaan koherenssin tunteen, resilienssin ja voimavarojen edistämiseen. Hyvä terveyslukutaito tarkoittaa, että pitkäaikaissairas tunnistaa sellaisia asioita, jotka tukevat hänen terveydentilaansa ja voimavarojaan sekä vähentävät hänen vaivojaan. Optimaaliseen terveyslukutaitoon liittyy myös kyky perustella omia valintojaan sekä osata arvioida ja vertailla kriittisesti terveyteen, sairauteen ja omahoitoon liittyvää tietoa. Terveyden ja sairauden hoitoon liittyvää tietoa on tarjolla sosiaalisessa mediassa ja joskus saattaa olla vaikeaa tunnistaa, onko tieto näyttöön perustuvaa ja tutkittua. Hoitotyön asiantuntijat voivat edistää merkittävästi pitkäaikaissairaiden terveyslukutaitoa kertomalla luotettavista tiedonlähteistä.

Pitkäaikaissairaiden hoitotyön kehittäminen ja heidän terveyslukutaitonsa edistäminen

Seinäjoen ammattikorkeakoulun *Terveyden edistäminen ja hoitotyö* -tutkimusohjelman yhtenä keskeisenä teemana on *pitkäaikaissairaiden hoitotyön kehittäminen ja heidän terveyslukutaitonsa edistäminen.* Pitkäaikaissairaiden hoitotyön ytimessä on heidän terveytensä ja voimavarojensa edistäminen sekä sairauteen liittyvien oireiden ja toimintakykyyn vaikuttavien tekijöiden hallinnan tukeminen. Hoitohenkilökunnan tehtävä omahoitoa edistävän ohjauksen antajana ja hoitoon sitoutumisen edistäjänä on tärkeä. Kliinisen hoitotyön asiantuntijoiden rooli korostuu pitkäaikaissairaiden terveyslukutaidon ja omahoidon edistäjinä. Pelkästään terveyslukutaito ei riitä pitkäaikaissairaan optimaalisen omahoidon toteuttamiseksi, sillä omahoitoon sitoutuminen edellyttää myös itsehoitomotivaatiota. Onkin tärkeää selvittää kunkin pitkäaikaissairaan itsehoitomotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, että voidaan toteuttaa laadukasta ja tuloksia tuottavaa omahoidon ohjausta. Tässä voidaan hyödyntää oivallisesti esimerkiksi motivoivan ohjauksen menetelmiä.

Terveyden edistäminen ja hoitotyö -tutkimusohjelmaan sisältyvän Pitkäaikaissairaiden terveyden, työkyvyn ja työllistämisen edistäminen Etelä-Pohjanmaalla, Pitkospuut -hankkeen tavoitteena on edistää pitkäaikaissairaiden työttömien työnhakijoiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä elämänhallintaa. Hankkeessa pyritään myös edistämään heidän terveyslukutaitoaan, koska se auttaa heitä selviytymään terveysongelmansa aiheuttamista haasteista arjessa ja parantaa heidän mahdollisuuksiaan työllistyä. Pitkäaikaissairaiden työttömien työnhakijoiden parantunut terveyslukutaito edistää myös heidän

mahdollisuuksiaan tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan ja kehittää resilienssiään. Terveyslukutaidon kehittymisestä on heille hyötyä konkreettisesti arjen valinnoissa, esimerkiksi terveellisempien ruokaostosten tekemisessä. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama.

Lue lisää hankkeen verkkosivuilta.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, yAMK-yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Projektipäällikkö, Pitkospuut-hanke
SeAMK

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev**Lähteet**

Eronen, J., Paakkari, L., Portegijs, E., Saajanaho, M. & Rantanen, T. (2019). Assessment of health literacy among older Finns. Aging Clinical and Experimental Research 31, 549–556. https://doi.org/10.1007/s40520-018-1104-9

Kickbusch, I., Wait, S. & Maag D. (2005). Navigating health. The role of health literacy 2005. http://www.ilcuk.org.uk/images/uploads/publication-pdfs/pdf_pdf_3.pdf

Povlsen, L. & Borup, I. (2015). Health Promotion: A developing focus area over the years. Scandinavian Journal of Public Health. 43(16_suppl):46-50. doi:10.1177/1403494814568595

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, S. & Brand, H., for (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 12(80), 1-13. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-8

Sundhedsstyrelsen. (2009). Health literacy – begrebet, konsekvenser og mulige interventioner [Health literacy – the concept, consequences and possible interventions] http://www.sst.dk/publ/Publ2009/CFF/dokumentation/HealthLiteracy_notat.pdf

THL. (2021). Yleistietoa kansantaudeista. https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista

US Department of Health and Human Services. (2010). National action plan to improve health literacy 2010. http://www.health.gov/communication/HLActionPlan/

Van de Velde, D., De Zutter, F., Satink, T., Costa, U., Janquart, S., Senn, D. & De Vriendt, P. (2019). Delineating the concept of self-management in chronic conditions; a concept analysis. BMJ Open 16, 9(7):e027775. doi: 10.1136/bmjopen-2018-027775.

WHO. (2010). Global status report on non-communicable diseases 2010. http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240686458_eng.pdf