Tukea pitkäaikaissairaiden omahoitoon kontakti ja- virtuaalisina interventioina

4.10.2021

Terveyslukutaito asiakkaan omahoidon tukena

Terveyslukutaitoa tarvitaan sekä akuuteissa että pitkäaikaisissa sairaustilanteissa. Maailman terveysjärjestö (WHO) on kuvannut terveyslukutaidon yksilön kognitiivisina ja sosiaalisina taitoina, jotka määrittävät yksilön kykyä ja halukkuutta saavuttaa, ymmärtää ja käyttää tietoa terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla (Nutbeam 1998). American Library Associationin (1989) määritelmän mukaan terveyslukutaito (health literacy) sisältää kyvyn vastaanottaa, prosessoida, ymmärtää ja käyttää terveyteen liittyvää informaatiota (Ratzan & Parker 2000). Terveyslukutaito edellyttää asiakkaalta kykyä huomata, että hän tarvitsee lisää terveystietoa, ja taitoa löytää sopivia tiedonlähteitä. Lisäksi asiakkaan tulee osata hankkia relevanttia tietoa ja arvioida tiedon laatua ja relevanssia omassa sairaustilanteessaan. Positiivista on se, että terveyslukutaito kehittyy elämänkokemuksen myötä (Begoray, Marshall, Shone & Rowlands 2012).

Tulevaisuudessa sairauksien ehkäisyn ja oman terveyden edistämisen taidot ovat entistä tärkeämpiä. Nykyään tietoa on saatavilla paljon ja sen valinta sekä ymmärtäminen vaativat kriittistä ajattelua. (Sørensen, Van den Broucke, Fullam ym. 2012; Lundetræ 2016.) Internetistä löytyy valtava määrä tietoa, josta vain osa on adekvaattia tietoa asiakkaan etsiessä täsmätietoa omahoitonsa tueksi. Aikaisempien tutkimusten mukaan pitkäaikaissairailla on heikommat terveyslukutaidot kuin muilla asiakasryhmillä, mutta he ovat usein juuri se kohderyhmä, joka omahoitoa tukevaa tietoa eniten tarvitsisi. (Kickbusch, Pelikan, Apfel ym. 2013). Olisi tärkeää, että asiakkaalla olisi taito analysoida, ymmärtää ja käyttää löytämäänsä tietoa optimaalisesti tehdessään terveyteensä ja omahoitoonsa liittyviä valintoja, ratkaisuja ja päätöksiä.

Pitkäaikaissairaiden omahoitoa tuetaan yhä enemmän virtuaalisesti. Monia sairauksia sairastavien ohjausta toteutetaan etäohjauksena mm. Teamsiä tai zoomia sekä erilaisia audiovisuaalisia laitteita hyödyntäen. Lisäksi he hakevat tietoa itsenäisesti internetin sivuilta ja somekanavien erilaisista ryhmistä.

Pitkäaikaissairaiden terveyslukutaidon ja omahoidon tukeminen Pitkospuut-hankkeessa

Pitkospuut-hankkeessa edistetään pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten sekä maahanmuuttajataustaisten

työttömien työnhakijoiden digitaalisia taitoja ja samalla terveyslukutaitoa, että he löytäisivät omahoitoaan tukevaa, adekvaattia tietoa internetistä. Heille kerrotaan näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa sisältävistä sivustoista, joilta he voivat löytää tietoa. Lisäksi heille kerrotaan sellaisista internetsivuista, joilla erilaisten sairauksien hoitoon erityisesti perehtyneet asiantuntijat antavat ohjeita ja neuvoja erilaisiin tilanteisiin. Tulevaisuusverstaissa rakennetaan yhdessä pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten kanssa voimavara- ja ratkaisukeskeisesti optimaalista ja realistista tulevaisuuden työmaisemaa.

Pitkospuut-hankkeessa pitkäaikaissairaiden on mahdollista saada tukea sairautensa omahoitoon ja muihin heitä huolestuttaviin asioihin terveydenhoitotyön, fysioterapian ja sosiaalityön asiantuntijoilta asiantuntijoiden vetämissä chat-keskusteluissa. Lisäksi Pitkospuut-hankkeessa toteutetaan myös vertaistuki-chatia, jossa pitkäaikaissairaat sekä maahanmuuttajataustaiset työttömät työnhakijat voivat keskustella ja jakaa kollegiaalista tukea ja kokemuksia keskenään. Pitkospuut-hankkeen chatiin pääsee mukaan seuraavan linkin kautta: https://www.pitkospuut.fi/chatti/ Tulevat chat-päivät löytyvät Pitkospuut-hankkeen www-sivuilta: www.pitkospuut.fi

Pitkospuut-hankkeen www-sivuille on rakennettu myös saavutettava tietopankki, jonne kootaan myös pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten sekä maahanmuuttajataustaisen työttömien työnhakijoiden selviytymistä edistävää tietoa ja materiaalia. Tietopankki sisältää myös tietoa erilaisista sosiaalietuuksista ja -tukiasioista sekä tahoista, joihin voi hätätilanteessa nopeasti ottaa yhteyttä.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

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

American Library Association. 1989. Presidential Committee on Information Literacy: final report. Chicago: American Library Association.
http://www.ala.org/ala/mgrps/divs/acrl/publications/whitepapers/presidential.cfm

Begoray, D. L., Marshall, E. A., Shone, L. P. & Rowlands, G. 2012. Health literacy lifelong learning. Teoksessa: G. Rowlands, D. Begoray & D. Gillis. 2012. Health Literacy in Context: International Perspectives. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Kickbusch, I., Pelikan, J.M., Apfel, F. ym. 2013. Health literacy: the solid facts. Copenhagen: World Health Organization.

Lundetræ, K. & Gabrielsen, E. 2016. Relationship between literacy skills and self-reported health in the Nordic countries. Scandinavian Journal of Public Health. 44, 758-764.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5102091

Nutbeam, D. 1998. Health Promotion Glossary.
http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf.

Ratzan, S.C. & Parker, R.M. 2000. Introduction. Teoksessa: C.R. Selden, M. Zorn, S. Ratzan & R.M. Parker. Health Literacy. Bethesda (MD): National Library of Medicine.

http://www.nlm.nih.gov/archive//20061214/pubs/cbm/hliteracy.html

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. 2O12. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 12, 80–92.