


# Digitaalinen terveyden lukutaito: Enemmän kuin terveysinformaation etsimistä ja soveltamista

23.10.2025

Digitalisaatio edellyttää kansalaisilta entistä aktiivisempaa roolia terveytensä ja hyvinvointinsa edistämisessä ja ylläpitämisessä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023). Teknologiset ratkaisut, kuten digitaaliset sote-palvelut, chat- ja videovastaanotot, mobiilisovellukset, itsearviotyökalut ja erilaiset hyvinvointiteknologiset tuotteet kuten älykellot ja -sormukset tarjoavat uusia mahdollisuuksia itsehoitoon ja palveluiden käyttöön. Näiden mahdollisuuksien hyödyntäminen edellyttää kuitenkin kansalaisilta riittäviä tietoja ja taitoja, joiden kuvaamiseen käytetään usein termiä digitaalinen terveyden lukutaito.

**Digitaalinen terveyden lukutaito** (digital health literacy, eHealth literacy) on perinteisesti määritelty kykyinä ”*etsiä, löytää, ymmärtää ja arvioida sähköisistä lähteistä saatavaa terveyteen liittyvää tietoa sekä soveltaa tätä tietoa terveysongelmien ratkaisemiseksi*” (Norman & Skinner, 2006). Määritelmän johdattelemana tutkimus aiheen parissa on pitkälti keskittynyt tiedon löytämisen, käsittelyn ja arvioinnin ympärille.

Viime vuosina tutkimus aiheen ympärillä on kuitenkin laajentunut ja alkuperäinen lähestymistapa on todettu liian kapeaksi huomioimaan kaikki ne olennaiset tiedot ja taidot, joita kansalaiset tarvitsevat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä teknologian avulla (mm. Kaihlanen ym., 2023; Kayser ym., 2018; Le ym., 2024; Liu ym., 2021; Van Der Vaart & Drossaert, 2017). Myös käsitteen alkuperäiset määrittelijät Norman ja Skinner (2006) ovat todenneet, että digitaalinen terveyden lukutaito ei ole staattinen, vaan prosessimainen taito, joka kehittyy teknologian ja yhteiskunnallisten olosuhteiden muuttuessa. Juuri nyt teknologian nopea kehitys, kuten digitaalisten palveluiden ja etäpalveluiden yleistyminen, puettava teknologia sekä tekoäly, haastavat päivittämään ymmärrystämme siitä, mitä digitaalinen terveyden lukutaito tänä päivänä todella tarkoittaa.

# Uutta tutkimustietoa SEAMKilta: Laaja osaamiskirjo on tarpeen

SAGE Digital Health -tutkimuslehdessä julkaisemamme artikkeli ”Key Digital Health Literacy Competencies – A Delphi Study” (Uitto ym., 2025) tarkasteli digitaalista terveyden lukutaitoa ja pyrki selvittämään, mikä ovat tärkeimmät tiedot ja taidot, joita kansalaiset tarvitsevat seuraavan kolmen vuoden aikana edistääkseen terveyttä ja hyvinvointia digitaalisen teknologian avulla. Toteutimme syksyllä 2024 kolmivaiheisen Delphi-tutkimuksen, johon osallistui 29 digitaalisen terveydenhuollon ja terveyden edistämisen asiantuntijaa Suomesta. Tutkimuksessa käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Tutkimuksen vaiheet olivat seuraavat:

- **Kierros 1**: Asiantuntijat listasivat tietoja ja taitoja, joita he arvioivat kansalaisten tarvitsevan seuraavan kolmen vuoden aikana edistääkseen omaa tai muiden terveyttä ja hyvinvointia digitaalisen teknologian avulla.
- **Kierros 2**: Osallistujat arvioivat näiden tietojen ja taitojen tärkeyttä asteikolla 1–7.
- **Kierros 3**: Asiantuntijat valitsivat kymmenen tärkeintä tietoa ja taitoa, ja asettivat ne tärkeysjärjestykseen.

Tulokset osoittivat, että kansalaisilta vaaditaan monipuolista osaamista. Kaikkein tärkeimmiksi osaamisiksi nousivat **sähköisen tunnistautumisen käyttäminen** sekä **yleisten tietoteknisten valmiuksien hallitseminen** (tietokone, älypuhelin, internet). Muut keskeiset osaamiset liittyivät

- digitaalisten terveyspalveluiden löytämiseen ja käyttämiseen
- terveystiedon etsimiseen, arvioimiseen ja hyödyntämiseen digitaalisista lähteistä
- omien sähköisten terveystietojen hallintaan ja hyödyntämiseen
- tietosuojaan ja -turvallisuuteen liittyviin taitoihin.

# Uusi määritelmä

Digitaalisen terveyden lukutaidon tutkimuksessa olisi kannattavaa siirtyä kohti laajempaa osaamiskäsitystä, joka vastaa paremmin nykyajan osaamisvaatimuksia. Terveysinformaation löytämisen, käsittelyn ja arvioinnin taidot ovat edelleen osa sitä, mutta niiden lisäksi tulisi huomioida uudet ajankohtaiset teknologiat sekä teknologian kehityksen suunta. Alla oleva, ja tutkimuksessa käyttämämme uusi ja laajempi digitaalisen terveyden lukutaidon määritelmä (Uitto ym., 2025) voi vastata tähän tarpeeseen.

- **Digitaalinen terveyden lukutaito** = Kansalaisten tiedot ja taidot, jotka mahdollistavat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen digitaalisen teknologian avulla.
- **Digital health literacy** = A set of knowledge and skills that enable citizens to promote and maintain good health and wellbeing through digital technology.

Tämä artikkeli on valmisteltu osana ”Digitaalisen terveyden lukutaidon osaamisvaatimukset Terveys 4.0 aikakaudella” eli dHL 4.0 -hanketta. Haluamme kiittää hankkeen ja tämän artikkelin rahoittamisesta Töysän säästöpankkisäätiötä.

Lue alkuperäisartikkeli kokonaisuudessaan täältä: Key digital health literacy competencies for citizens – A Delphi study – PubMed**Mika Uitto**
Projektipäällikkö
SEAMK

mika.uitto(a)app-staging.seamk.hion.dev

**Merja Hoffrén-Mikkola**
Yliopettaja
SEAMK

merja.hoffren-mikkola(a)app-staging.seamk.hion.dev

# Lähteet

Kaihlanen, A.-M., Virtanen, L., Kainiemi, E., & Heponiemi, T. (2023). Professionals Evaluating Clients' Suitability for Digital Health and Social Care: Scoping Review of Assessment Instruments. *Journal of Medical Internet Research*, *25*, e51450. https://doi.org/10.2196/51450

Kayser, L., Karnoe, A., Furstrand, D., Batterham, R., Christensen, K. B., Elsworth, G., & Osborne, R. H. (2018). A Multidimensional Tool Based on the eHealth Literacy Framework: Development and Initial Validity Testing of the eHealth Literacy Questionnaire (eHLQ). *Journal of Medical Internet Research*, *20*(2), e8371. https://doi.org/10.2196/jmir.8371

Le, C., Guttersrud, Ø., Levin-Zamir, D., Griebler, R., & Finbråten, H. S. (2024). Associations between digital health literacy and health system navigating abilities among Norwegian adolescents: Validating the HLS19-DIGI scale using Rasch modeling. *BMC Public Health*, *24*(1), 2043. https://doi.org/10.1186/s12889-024-19405-w

Liu, H.-X., Chow, B.-C., Liang, W., Hassel, H., & Huang, Y. W. (2021). *Measuring a Broad Spectrum of eHealth Skills in the Web 3.0 Context Using an eHealth Literacy Scale: Development and Validation Study (Preprint)* [Preprint]. Journal of Medical Internet Research. https://doi.org/10.2196/preprints.31627

Norman, C., & Skinner, H. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of Medical Internet Research*, *8*(2), e9. https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2023, marraskuuta 1). *Digitaalisuus sosiaali- ja terveydenhuollon kivijalaksi: Sosiaali- ja terveydenhuollon digitalisaation ja tiedonhallinnan strategia 2023–2035* [Sarjajulkaisu]. fi=Sosiaali- ja terveysministeriö|sv=Social- och hälsovårdsministeriet|en=Ministry of Social Affairs and Health|. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165288

Uitto, M., Hoffrèn-Mikkola, M., & Paakkari, L. (2025). Key digital health literacy competencies for citizens—A Delphi study. *Digital Health*, *11*, 20552076251357375. https://doi.org/10.1177/20552076251357375

Van Der Vaart, R., & Drossaert, C. (2017). Development of the Digital Health Literacy Instrument: Measuring a Broad Spectrum of Health 1.0 and Health 2.0 Skills. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(1), e27. https://doi.org/10.2196/jmir.6709