



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Terveyden lukutaito

Johanna Eronen, TtT, yliopistonlehtori

Gerontologian tutkimuskeskus

Jyväskylän yliopisto



Terveyden lukutaito (englanniksi health literacy)

- Yksi monista lukutaidoista (medialukutaito, talouslukutaito, ilmastolukutaito...)
- Tausta Yhdysvalloissa ja koulujen terveystiedon opetuksessa 1970-luvulla
- Terveyden lukutaidon tutkimus yleistyi 2000-luvulla
- Euroopassa tutkimustoiminta on aktiivista, mukana mm. Maailman terveysjärjestö WHO



Suomessa tutkittu vasta vähän

- Tutkimusta lasten ja nuorten terveyden lukutaidosta
- Iäkkäiden osalta jonkin verran tutkimusta informaatiotutkimuksen näkökulmasta (tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön liittyvä käyttäytyminen)
- Euroopassa tutkimustoiminta aktiivista, WHO:n verkosto usean maan yhteiseen terveyden lukutaidon aineistonkeruuseen, analysointiin ja raportointiin.



Yhdysvalloissa ja Euroopassa terveyden lukutaitoa tarkastellaan hieman eri tavoin

Yhdysvallat

- Käytännön luku- ja laskutaito
- Mitataan esimerkiksi lääkepakkauksen annosteluohjeiden ymmärtämisellä.
- Huono terveyden lukutaito on riskitekijä yksilön terveydelle

Eurooppa

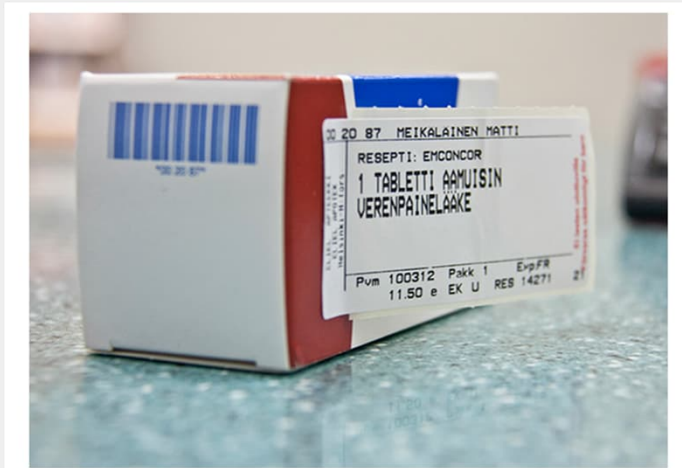
- Terveyden lukutaito on olennainen osa terveyden edistämistä
- Mitataan esimerkiksi kykynä ymmärtää ohjeita ja arvioida terveyteen liittyvän tiedon merkitystä itselle, sekä taitona navigoida sosiaali- ja terveystietojärjestelmässä
- Hyvä terveyden lukutaito on voimavara



Yksi määritelmä:

”Kyky löytää, ymmärtää, hyödyntää ja arvioida terveyteen liittyvää tietoa, jotta voi tehdä valintoja ja päätöksiä liittyen terveydenhoitoon, sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen.”

(European Health Literacy Project 2009-2012, Sørensen ym. 2012)

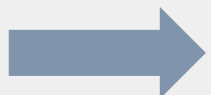




Mittarissa on 16 tai 47 kysymystä

- Kuinka helppoa sinun on...
 - ... löytää tietoa sinua koskevien sairauksien hoidosta?
 - ... ymmärtää mitä lääkäri sanoo sinulle?
 - ... arvioida, onko mediassa oleva terveystieto luotettavaa?

1 Hyvin vaikeaa	2 Melko vaikeaa	3 Melko helppoa	4 Hyvin helppoa
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



Pistemäärä 0-16. Mitä enemmän pisteitä, sitä parempi terveyden lukutaito.



Terveyden lukutaito voi olla yleistä tai tarkennettua

- Terveyden lukutaito, joka tarkastelee erityisesti esimerkiksi
 - Mielen terveyttä
 - Hammashoitoa
 - Alkoholinkäyttöä
 - Diabetestä

Tiedätkö milloin
tarvitset
lääkehoitoa?

Löydätkö
auttavan
ammattilaisen?

Ymmärrätkö
ohjeita
omahoidosta?



Terveyden lukutaito on voimavara

- Oman terveydestä huolehtiminen
- Sairauksien hoito (lääkitys, kuntoutus)
- Valmiudet ennaltaehkäistä sairauksia (rokotukset, seulonnat, terveystarkastukset)
- Taito navigoida palvelujärjestelmässä
- Kyky ymmärtää lääkäreiden ja muiden terveysalan ammattilaisten antamia ohjeita
- Eri kanavista tulevan tiedon kriittinen tarkastelu
- Ymmärrys omaan terveyteen vaikuttavista tekijöistä



Miksi heikko terveyden lukutaito on riski terveydelle?

- Terveyskäyttäytyminen
- Lääkkeiden annosteluohjeiden noudattaminen
- Monilääkitys?
- Omassa terveydentilassa tapahtuviin muutoksiin reagointi
- Ennaltaehkäisevien vs. sairaanhoidon palveluiden käyttö
- Oikeiden palveluiden löytäminen oikea-aikaisesti
- Kriittinen tiedon tarkastelu



Yksilö vs. väestö

- Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on ilmiö väestötasolla
- Edellä kuvattua mittaria ei voida käyttää yksilöiden terveyden lukutaidon tason arviointiin esimerkiksi kliinisessä työssä
- Ns. "amerikkalainen" mittari soveltunee paremmin yksilön arviointiin, mutta huomioi ainoastaan pienen osan terveyden lukutaidosta.
- Väestötason tiedosta voidaan tunnistaa riskiryhmiä, joiden tavoittaminen on erityisen tärkeää.



Tunnistettuja riskiryhmiä

- Iäkkäät ihmiset
- Maahanmuuttajat
- Matala sosioekonominen asema
 - Vähemmän koulutusta
 - Heikko taloudellinen tilanne
- Krooninen sairaus (esim. sydänsairaus) ja heikko terveyden lukutaito on haastava yhdistelmä
 - Kohonnut riski kaulavaltimoahtaumille (Lindahl ym. 2020)
 - Suurempi todennäköisyys sairaalahoidon tarpeelle (Diedrichs ym. 2018)
 - Enemmän vaikeuksia hoito-ohjeiden ymmärtämisessä ja lääkityksen noudattamisessa (Magnani ym. 2018)



Milloin terveyden lukutaito on riittävää?

Yksilön
terveyden
lukutaidon taso



Järjestelmän
vaatimukset



Mikä haastaa yksilöiden terveyden lukutaidon?

- Palveluiden tarpeessa tapahtuvat muutokset
 - Sairastuminen
 - Omaishoitajuus
 - Työttömyys
 - Eläkkeelle jääminen
- Palvelujärjestelmässä tapahtuvat muutokset
 - Soteuudistus
 - Muut muutokset lainsäädännössä
 - Palveluntarjoajan muutokset
 - Digitalisaatio



Kananmunaa saa sittenkin syödä vaikka joka päivä - ei nosta kolesterolia eikä ole vaaraksi sydämelle

Tämä "ihmevitamiini" voi hoitaa tiettyä masennusta ja korjata muistioireita - tällainen

Yksink
kuning
lukem
tervey
muuta
kävely
tehokl

Onko luotettavan tiedon poimiminen aina helppoa?

voi
iin - 6
taa
i

Yleinen ongelma ajassa lisää innavuuden riskin lähes kaksinkertaiseksi -
"Näläntunne voimistuu ja ruokahalu kiihtyy"



Hedelmien, vihannesten ja teen nauttiminen vähentää riskiä sairastua Alzheimeriin - tuore tutkimus pureutui flavonoidien merkitykseen



Korona-aika haastoi monen terveyden lukutaidon

- Viranomaisviestintä oli paikoin sekavaa
- Pakotettu digiloikka
- Muutokset esimerkiksi siinä, mitä palvelua terveysasemalta saa ja saako ottaa toisen henkilön mukaan
- Runsas virheellisen ja jopa valheellisen tiedon määrä



Mistä iäkkäät saivat tietoa koronaviruksesta ja poikkeustilasta keväällä 2020?

Tiedonlähde	%
Televisio	96,8
Sanomalehdet	92,7
Muut ihmiset	75,3
Radio	72,7
Sosiaalinen media	47,7
Terveydenhuoltohenkilöstö	45,0
Internetsivut	43,4

Eronen ym. 2021



Tiedon saavutettavuus

- Paljon terveyteen liittyvää tietoa sekä tietoa palveluista on tarjolla sähköisessä muodossa.
- Kaikilla ei ole laitteita eikä osaamista tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käyttöön.
- Tiedon saavutettavuuden näkökulmasta tietoa tulisi olla tarjolla myös paperilla ja puhelimitse.
- OmaKanta
- Heille, joilla terveyden lukutaito on hyvä, digitaidot tuovat etulyöntiaseman.



Lääkäri on tärkein terveystiedon lähde

- Terveystieteenhuoltohenkilöstö on monelle tärkein tiedonlähde
- Luottamus ammattilaisiin on suurta
- Tärkeitä kontakteja paitsi lääkärin vastaanotolla, myös esimerkiksi apteekissa, Kelassa, sosiaalitoimessa...
- Tärkeitä tiedon lähteitä myös Terveyskirjasto ja Käypä hoito – suositukset
- Tietoa etsitään myös internetistä, sanomalehdistä, somesta...



Potilasjärjestöjen rooli merkittävä!

- Täsmätietoa – tutkittua tietoa!
- Tiivis yhteys kohderyhmään
- Vertaisuus
- Vinkkejä ja ohjeita arkeen
- Terveysten edistämistä voimavaroja vahvistamalla



Vaikutetaanko terveyden lukutaitoon vai terveystiedon viestintään?

- Kouluissa terveystiedon opetus on tärkeää.
- Viestinnän selkeys on olennaista.
- Tiedon yhdenvertainen saavutettavuus (maahanmuuttajat, viittomakieliset, näkövammaiset).
- Kohtaavatko yksilön tiedot ja taidot palvelujärjestelmän vaatimukset?





Miksi terveyden lukutaitoon olisi syytä kiinnittää huomiota myös organisaatioissa?

- Käsite on vielä vieras.
- Terveydenhuollossa toimivien voi olla vaikeaa arvioida asiakkaidensa terveyden lukutaidon tasoa.
- Erityisesti iäkkäillä ihmisillä voi olla vahvoja uskomuksia esimerkiksi liikunnan tarpeellisuudesta ja turvallisuudesta.
- Ohjeiden ja suositusten soveltuminen kohderyhmälle ja ympäristöön.
- Virheellisen tiedon leviämisen nujertaminen.
- Motivaation ja luottamuksen vahvistaminen.
- Tavoittaako some vai sanomalehti?
- Virheellisen tiedon kumoaminen.



Voiko terveyden lukutaitoa harjoitella?

- Kiinnostus omasta hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- Ota selvää ja ennakoi
- Ole vaativa asiakas!
- Kriittisyys
- Digitaitojen harjoittelu



Terveyden lukutaidon edistäminen edistää yhdenvertaisuutta

- Pääsy digitaalisiin ympäristöihin
- Pääsy luotettavan tiedon äärelle
- Tarkoituksenmukaisen hoidon saavutettavuus
- Potilaan ja terveydenhuollon henkilöstön välinen viestintä
- Potilaan/ asiakkaan osallistuminen päätöksentekoon sairauden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon liittyen



Kiitos mielenkiinnosta!

Lähteet:

Diedrichs C ym: Health literacy in men and women with cardiovascular diseases and its association with the use of health care services - Results from the population-based GEDA2014/2015-EHIS survey in Germany. Plos One 2018 Dec 6;13(12):e0208303.

Eronen J ym: Coronavirus-related health literacy and perceived restrictiveness of protective measures among community-dwelling older persons in Finland. Aging Clin Exp Res 2021 Aug;33(8):2345-2353.

Lindahl B ym: Health literacy is independently and inversely associated with carotid artery plaques and cardiovascular risk. Eur J Prev Cardiol 2020 Jan;27(2):209-215.

Magnani JW ym: Health Literacy and Cardiovascular Disease: Fundamental Relevance to Primary and Secondary Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation 2018 Jul 10;138(2):e48-e74o

Sørensen K ym: Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMJ Public Health 2012 Jan 25;12:80.

