

Omahoito sähköistyy

Digitaaliset palvelut auttavat
- mutta vain osana ammattilaisten palvelua

Kansalaisen tai potilaan itse toteuttama omahoito on keskeinen osa kaikkea hoitoa. Erityisen tärkeää se on terveyden ylläpitämisessä ja pitkäaikaissairauksien hoidossa, joissa ihmisen päivittäiset valinnat vaikuttavat oleellisesti sairauksien ehkäisyyn ja kulkuun sekä hoidon tuloksiin.

Myös valtaosa tavallisten ja itsestään rajoittuvien sairauksien hoidosta perustuu omatoimiseen hoitoon. Useimmat ihmiset hoitavat flunssansa, vatsatautinsa tai tilapäisen päänsärkynsä itse. Ammattilaisiin otetaan yhteyttä vain epäiltäessä vakavampaa sairautta tai esimerkiksi työnantajan vaatiessa todistusta sairaudesta.

Itse hoidettavien oireiden ja sairauksien kirjo on laaja, ja kansalaiset hakevat tietoa sieltä, mistä sitä on saatavilla. Mummot, naapurin sairaanhoitajan tai Kodin lääkärikirjan on korvannut tohtori Google. Yhdysvalloissa 60 % ja Suomessa noin 40 % aikuisväestöstä on vuoden kuluessa hakenut verkosta terveystietoa, ja Yhdysvalloissa 35 % on käyttänyt verkkoa oman tai läheisensä terveysongelman arviointiin. Suomessa Googlen kautta terveystietoa hakeva päätyy useimmiten Terveyskirjastoon, jossa tehdään yli 50 miljoonaa artikkelia vuodessa.

Sovellukset potilaan ja ammattilaisen apuna

Pelkän passiivisen tiedonhaun lisäksi on kehitetty palveluja, jotka tarjoavat mahdollisuuden arvioida, seurata ja hoitaa omaa terveyttään. Erilaisia terveyteen liittyviä mobiilisovelluksia arvioidaan olevan yli 160 000. Useissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että pitkäaikaissairauksien omaseurantaa palvelevien sovelluksien käytöstä on hyötyä, varsinkin silloin, kun ne on sovitettu suunnitelmallisesti yhteen ammattilaisen tarjoaman

”

Kansalaisille tarkoitetut sähköiset omahoitopalvelut muuttavat sekä kansalaisten että ammattilaisten toimintatapoja.”

seurannan kanssa. Samoin terveellisten elintapojen tukeminen sähköisillä valmennuksilla tuottaa terveyshyötyjä.

Sähköisillä palveluilla voidaan myös auttaa kansalaisia arvioimaan kokemaansa oireita ja hoidon tarvetta sen suhteen. Internetissä on useita tällaisia sovelluksia. Näitä oirearviopalveluitakin on arvioitu, mutta ainakin toistaiseksi niiden diagnostinen kyky vaikuttaa melko heikolta. Lääkäri osui samoilla tiedoilla oikeaan diagnoosiin tuplasti useammin kuin tietokonealgoritmi.

Paremmiin oirearviopalveluihin onnistuvat hoidon kiireellisyyden arvioimisessa, mutta jo vastuusyistä automaattisesti tuotettavat arviot viritetään suositteluun hoitoon hakeutumista herkemmin kuin ammattilainen suosittelisi. Tällaisenaankin palvelut voivat silti avustaa ammattilaista hoidon tarpeen arvioinnissa keräämällä ja käsittelemällä valmiiksi potilaan oireita koskevaa tietoa.

Tavoitteena sähköisten palvelujen saumattomuus

"Digiloikkaa" sähköisillä terveystietopalveilla haetaan myös Suomen terveydenhuollossa. Hallituksen kärkihankkeisiin kuuluu kaksi valtakunnalliseksi palveluksi tähtävä sähköistä itse- tai omahoidon palvelua, 14 kunnan ja sairaanhoitopiirin Omahoito ja digitaaliset arvopal-

velut -hanke (ODA) sekä yliopistosairaaloitten Virtuaalisairaalahanke.

ODA-palvelut tähtäävät kansalaisten omahoidon tukemiseen sosiaali- ja terveydenhuollon perustasolla. Virtuaalisairaalan palvelut taas on suunnattu erityisesti sairaalassa hoidettavien potilaiden sähköiseen palveluun ennen hoitajaksoa, jakson aikana ja sen jälkeen. Jos sote-uudistus onnistuu rakentamaan siltaa perus- ja erikoispalvelujen välille, rajat sähköisissäkin palveluissa luonnollisesti häviävät. Koska kansalaisen tai potilaan tulisi saada yhtenäinen ja suunnitelmallinen hoito, näiden hankkeiden välisen yhteistyön tarkoituksena on saada saumattomuus myös sähköisiin palveluihin.

ODA-hankkeen tietämyspalveluiden tuottajaksi on valittu Kustannus Oy Duodecim, joka on jo pitkään tuottanut kansalaisille tarkoitettuja sähköisiä palveluja, lippulaivana Terveyskirjasto, sekä päätöksentukipalvelua kansalaisille ja ammattilaisille. ODA:ssa tarkoitus on tuoda kansalaisille ja potilaille kattava mahdollisuus oman terveytensä, sairautensa ja hyvinvointinsa sähköiseen arviointiin sekä palveluohjaukseen arvion perusteella. Lisäksi kansalaisille tarjotaan välineitä terveellisten elintapojen edistämiseksi, lievien ja itsestään rajoittuvien oireiden itsehoitoon sekä pitkäaikaissairauksien omatoimiseen seurantaan ja hoitoon.

Mikä muuttuu, kun palvelut sähköistyvät?

Mikä sitten muuttuu, kun ODA-palvelut saadaan suunnitelmien mukaan käyttöön vuonna 2018? Ei mikään, jos palveluiden tuotantotavat eivät muutu. Hyväkään sähköinen sovellus ei tuota toivottuja hyötyjä, ellei sen käyttöönottoa toteuteta kunnolla.

Sähköiset palvelut voivat toimia vain osana muuta sosiaali- ja terveystietopalvelua, ja sähköisten palveluiden kehittämiseen tulee liittyä uudenlaisten palvelukonsepttien kehittäminen asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Ei esimerkiksi riitä, että oireita kokevalle potilaalle tarjotaan vain mahdollisuus arvioida tietokoneen avulla omien oireidensa vaatiman hoidon tarvetta.

ODA-hankkeessa tietokoneavusteinen oireiden arvio on tarkoitus liittää saumattomasti muuhun terveystietopalveluun. Jos ongelma on sellainen, että sen hoitaminen ei onnistu itsehoito-ohjeilla, potilas ohjataan ammattilaisen tarjoamaan palveluun, olipa tämä sitten chatti, puhelin-

palvelu, videovastaanotto tai kasvokkain tapahtuva vastaanotto. Oleellista on, että palvelu on ongelman laadun ja kiireellisyyden mukaan räätälöity.

Samalla tavoin muut sähköiset palvelut, kuten terveystietopalveluiden omatoiminen arviointi, sähköiset valmennukset sekä omahoitoa tukevat aineistot ja verkkokurssit voivat olla toimivia vain, jos niihin liittyy ammattilaisen kanssa käyty motivoiva keskustelu ja ohjaus sähköisten palveluiden käyttämiseen muiden palveluiden rinnalla. Tämän perusteella laaditaan yhteinen hoitosuunnitelma, joka on kansalaisten sekä kaikkien hoitoon osallistuvien käytössä. Kansalaisille tarkoitettuja sähköisiä omahoitopalveluita muuttavat siis sekä kansalaisten että ammattilaisten toimintatapoja.

Artikkeli on julkaistu alun perin Aikakauskirja Duodecimissa 2017;133(6):531-2. Hyvä Selkä -lehden toimitus on lisännyt artikkeliin väliotsikot Duodecimin luvalla.



Osmo Saarela
yleislääketieteen erikoislääkäri,
terveydenhuollon tietotekniikan
erityispätevyys
Kustannus Oy Duodecim

Selkäliitto on Virtuaalisairaalahankkeeseen kuuluvan Kuntoutumistalo.fi-palvelun yhteistyökumppani.

SELKÄKANAVA.FI

Maksutonta tietoa selän hyvinvoinnista ja vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon

SELKÄKIPU

SELÄN HOITO

JUMPPAKISSA

KESKUSTELU

