



SoteDigi-osaajaksi

30 OP ERIKOISTUMISKOULUTUS

Terveyslukutaito

Leena Hinkkanen

Terveyslukutaidon määritelmä



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- US Department of Health and Human Services (2010) on määritellyt terveyslukutaidon yksilön kapasiteettina hankkia, prosessoida ja ymmärtää terveyteen liittyvää tietoa ja palveluita, joita tarvitaan sopivien, omaa terveyttä koskevien päätösten tekemiseksi.
- Lisäksi terveyslukutaito on määritelty yksilön kykynä etsiä omaan terveydentilaansa liittyvää tietoa ja ottaa itse vastuuta terveydestään.

Terveyshukutaidon määritelmä jatkuu



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyshukutaidon yksilön kognitiivisina ja sosiaalisina taitoina. Ne määrittävät yksilön kykyä ja halukkuutta saavuttaa, ymmärtää ja käyttää tietoa hyvää terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla.
- Konkreettisesti tämä tarkoittaa sitä, että yksilöllä on kyky tunnistaa asioita, jotka tukevat omaa terveyttä. Yksilö pystyy perustelemaan tekemiään valintoja sekä osaa etsiä tietoa ja arvioida ja vertailla sitä kriittisesti.



Hyvä terveyslukutaito



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Hyvä terveyslukutaito tarkoittaa, että esimerkiksi 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.
- Tietoa on paljon tarjolla sosiaalisessa mediassa ja terveyslukutaitoa voidaankin edistää kertomalla luotettavista tiedonlähteistä, jotta väestö tunnistaisi, onko tieto näyttöön perustuvaa, tutkittua ja luotettavaa.

Terveyshukutaidon perusta



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Jyväskylän yliopistossa vuonna 2019 tehdyssä tutkimuksessa noin 10 prosenttia yläkoululaisista koki terveyshukutaitonsa heikoksi, ja kolmasosalla yli 75-vuotiaista suomalaisista oli vaikeuksia ymmärtää tai hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa.
- Puutteellinen terveyshukutaito vaikuttaa terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen ja on yksi eriarvoisuuden taustatekijä.
- Terveyshukutaidon perusta luodaan lapsuudessa, ja lapsena omaksutut terveystottumukset näkyvät yleensä myös aikuisiän terveystottumuksissa. Toki aikuisena opituilla taidoillakin on vaikutusta yksilön terveyteen, ja terveyshukutaitoa opitaan koko elämän ajan.

Hyöty terveyslukutaidosta



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Hyvän terveyslukutaidon omaavilla ihmisillä on parempi fyysinen toimintakyky, vähemmän sairauksia ja he arvioivat terveytensä paremmaksi. Sen sijaan heikko terveyslukutaito voi olla terveyden heikkenemisen riskitekijä.
- Haastavaksi tilanteen tekee se, että heikossa sosioekonomisessa asemassa olevilla ihmisillä saattaa olla heikommat mahdollisuudet hyödyntää terveyslukutaitoa ja erilaisia digitaalisia sovelluksia.
- Heillä on myös enemmän esteitä tiedon saamiselle esimerkiksi tietoteknisten laitteiden tai valmiuksien puuttumisen vuoksi.

Terveyslukutaidon merkitys



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Pitkäaikaissairaudet lisääntyvät väestön ikääntyessä ja samalla terveydenhuollossa kärsitään huomattavasta hoitohenkilökuntapulasta.
- Tämän vuoksi onkin tärkeää kehittää ja lisätä ihmisten omahoitoa edistäviä taitoja. Tässä on hyvällä terveyslukutaidolla merkitystä.
- Omahoidolla ei tarkoiteta itsehoitoa vaan potilaan itsensä toteuttamaa, ammattihenkilön kanssa yhdessä suunnittelemaa ja kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopivaa näyttöön perustuvaa hoitoa. Omahoito nähdään yksilön kykynä hoitaa omaa terveysongelmaansa ja ottaa siitä vastuuta. Omahoito vaatii terveyslukutaidon lisäksi myös itsehoitomotivaatiota.

Terveyslukutaidon kehittäminen



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

- Väestön kyky toimia ja omaksua uusia käyttäytymismalleja riippuu väestön terveyslukutaidon tasosta.
- Tämän vuoksi väestön terveyslukutaidon kehittäminen ja parantaminen on avainasemassa terveyden edistämisessä.
- Sote-ammattilaisten rooli onkin tukea väestöä terveyslukutaidon ylläpitämisessä ja kehittämisessä.
- Tämä asettaa myös vaatimuksia sille, että terveyteen liittyvä tieto on kaikkialla ymmärrettävässä muodossa ja että hoito-ohjeita osataan tulkita oikein.

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>
- Terveyslukutaito pitkäaikaissairaiden omahoidon tukena, SeAmk Verkkolehti, 2023.
<https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/terveyslukutaito-pitkaaikaissairaiden-omahoidon-tukena/>
- Terveysten lukutaito määrittää terveyskäyttäytymistä, *Hammaslääkärilehti* <https://hammaslaakarilehti.fi/terveyden-lukutaito-maarittaa-terveyskayttaytymista/>

Lähteet jatkuu...



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

Oppimateriaalin tekijä



SoteDigi-osaajaksi
30 OP. ERIKOISTUMISKOULUTUS

Tämän oppimateriaalintekijä on Leena Hinkkanen, Metropolia AMK.
Materiaali on tehty marraskuussa 2023.

Tämä oppimateriaali on lisensoitu [CC BY-SA 4.0 -lisenssillä](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) ellei jossain kohden muuta ilmoiteta.

Erikoistumiskoulutuksen
toteuttavat:

