

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Rintala, T-M., Airikkala, E., Fagerlund, P., Halkoaho, A. & Laaksonen, M. (2022) Didigitaaliset taidot ja terveydenlukutaito auttavat diabetesta sairastavaa. TAMK-blogi, 14.11.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opetus/didigitaaliset-aidot-ja-terveydenlukutaito-auttavat-diabetesta-sairastavaa/>

Didigitaaliset taidot ja terveydenlukutaito auttavat diabetesta sairastavaa

14.11.2022 — Arja Hautala



Marraskuun 14. päivä vietetään Maailman Diabetespäivää. Tämän vuoden teemana on ”Hyvä hoito kantaa huomiseen”. Diabeteksen hoidosta suurin osa on omahoitoa. Jotta diabetesta sairastava pärjää omahoidossaan, hän tarvitsee ohjausta ja tukea. DIGIDIA-hankkeessa pyrimme lisäämään tyyppin 2 diabetesta sairastavien ja taudin riskiryhmien digitaalista osaamista sekä tiedon- ja terveydenlukutaitoa.

Tänä päivänä digitaaliset palvelut ovat yksi keino saada sekä ohjausta että tukea omahoitoon, lisäksi yhteydenpito hoitopaikkaan ja hoidon seuranta tehdään yhä useammin digitaalisesti. Digitaalisuus voi näin ollen tukea ihmisen omahoidon lisäksi myös osallisuutta ja palveluihin pääsemistä. Digitaalisten palvelujen käyttämiseksi vaaditaan kuitenkin digitaitoja. DIGIDIA-hankkeessa, jonka yhtenä tavoitteena on edistää kansalaisten kykyä hyödyntää digitaalisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita, olemme järjestäneet tämän syksyn aikana kohderyhmälle työpajoja, joissa keskitytään erilaisten digitaitojen kehittämiseen. Teemoina ovat olleet mm. tietosuojaja tietoturva sekä saatavilla olevat sähköiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Digitaitoja on myös harjoiteltu kyseisissä työpajoissa.

Terveyden lukutaidolla suuri merkitys

Digitaalisten terveydenhuollon palveluiden käyttö edellyttää myös tiedon- ja terveydenlukutaitoa. Tiedon lukutaitoa vahvistamalla voimme lisätä kansalaisten osallisuuden kokemusta ja osallistumista itseään koskevaan päätöksentekoon. DIGIDIA-hankkeessa

tiedon- ja terveydenlukutaidon ajatellaan näkyvän terveydenhuollon palveluiden, erityisesti digitaalisten palveluiden käytössä, digitaalisessa osaamisessa, tiedon hankinnassa, terveystiedon omaksumisessa ja sen hyödyntämisessä yksilön terveyttä koskevassa päätöksenteossa erityisesti tyypin 2 diabeteksen näkökulmasta. Päätöksentekona voidaan nähdä esimerkiksi elintapamuutokset tai motivaation ja pystyvyyksikokemuksen lisääntyminen omahoitoa kohtaan.

Edistämme tiedon- ja terveydenlukutaitoa hankkeen työpajoissa, verkko-oppimisympäristössä, dekho-hoitajan vastaanotolla sekä etävastaanotoilla. Hankkeen toiminnat tukevat reflektiivistä tiedon hankintaa, tiedon kriittistä arviointia ja tiedon soveltamista omaan elämäntilanteeseen. Terveystietoa prosessoimme työpajoissa ja verkko-oppimisympäristössä erilaisten yksilöllisten ja refleктоivien tehtävien avulla. Harjoitusten kautta myös digiosaaminen kehittyy.

Verkko-oppimisympäristö tukena

Hankkeessa olemme kehittäneet myös verkko-oppimisympäristöä tyypin 2 diabetesriskissä oleville, esidiabetesta sairastaville ja äskettäin tyypin 2 diabetekseen sairastuneille. Verkko-oppimisympäristössä on tietoa tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta sekä erilaisia pohdintatehtäviä. Keskeisinä aihealueina ovat syöminen, liikkuminen ja nukkuminen. Hankkeen kohderyhmälle verkko-oppimisympäristö avautui lokakuun puolessa välissä. Hankkeen lopussa verkkoympäristö avautuu kansallisesti vapaasti käytettäväksi.

Uskallamme siis rohkeasti ajatella, että DIGIDIA-hankkeessa olemme osaltamme kehittämässä diabeteksen hyvää hoitoa, joka kantaa huomiseen.

DIGIDIA-hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia. Hanke alkoi lokakuussa 2021 ja kestää elokuun loppuun 2023. TAMK:n koordinoimassa hankkeessa ovat yhteistyökumppaneina mukana Suomen Diabetesliitto, Tampereen kaupunki ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.

Kirjoittajat: DIGIDIAn tiimi: Yliopettaja Tuula-Maria Rintala, lehtori Elisa Airikkala, projektikoordinaattori Pirja Fagerlund, yliopettaja Arja Halkoaho ja lehtori Mari Laaksonen, TAMK

Kuva: Pexels