



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

DIGIDIA- hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

DIGIDIA

DIGIDIA-hankkeessa kehitetään hoidonohjausta

Tuula-Maria Rintala

DESG-seminaari 8.2.2023

Taustaa DIGIDIALle

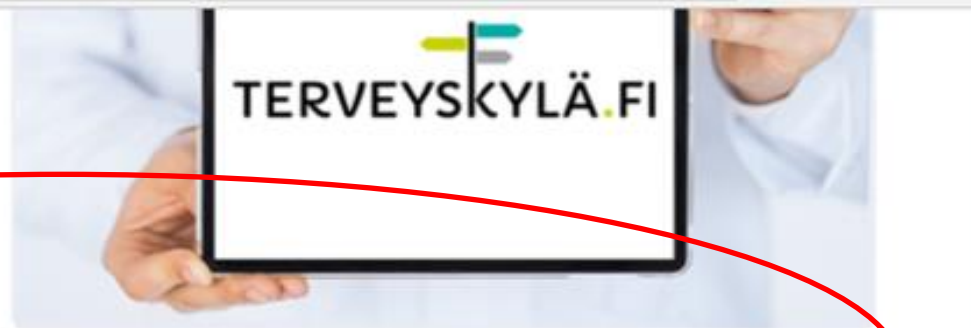
- Digitaalisuus lisääntyy - myös hoidonohjauksessa

COVID-19-
pandemian
vaikutukset

kuvia sydämen rakenteesta ja toiminnasta sekä hoitoon liittyvistä asioista." Tomi Nyman, sydänhoitaja, Meilahden sairaala

"Diabetespolilla olemme siirtäneet alkuohjauksen täysin Terveyskylän sisältöjen läpikäyntiin. Myös pitkään sairastaneet ovat saaneet sieltä uutta tietoa. Kansiot, liput ja laput ovat poistuneet ja kaikki materiaali on kaikkien käytettävissä kaikkialla." Antti Saari, LT, lastentautien erikoislääkäri, Kuopion yliopistollinen sairaala

"Potilaat pitävät sisällöistä. Ohjaustilanteessa tulee paljon asiaa eikä voi olettaa, että kaiken muistaa. Annan potilaalle Vatsatalon käyntikortin ja esittelen taloa ja Terveyskylää. Otan myös

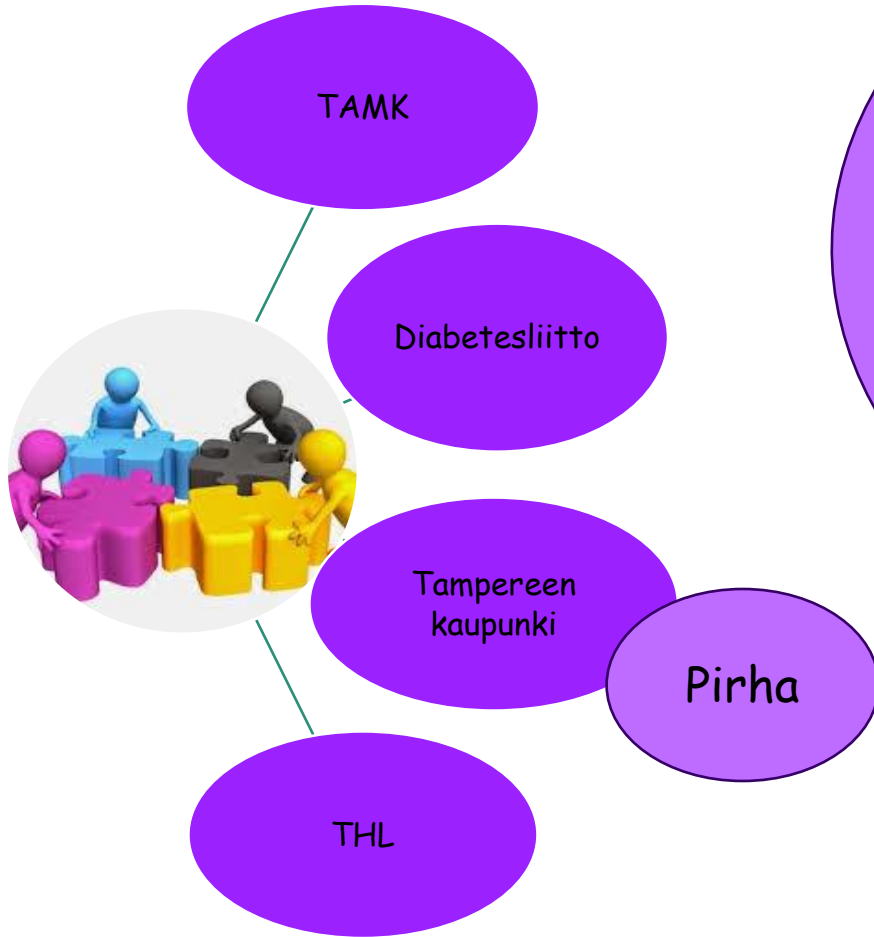


- *taito käyttää sekä laitteita että verkkopalveluja ja sovelluksia tietoturvalisest oman hyvinvointinsa tukena*

Taustaa DIGIDIAlle

- Terveystieteen lukutaito on tärkeää
 - tietoa saatavilla runsaasti
 - kuka tahansa voi julkaista terveyteen liittyvää tietoa
- Terveystietoa verkosta hakeva tarvitsee myös terveyden lukutaitoa digitaalisessa kontekstissa (Eronen 2021)
 - *kyky hankkia, ymmärtää, arvioida ja soveltaa terveyteen liittyvää tietoa ja palveluita, jotta pystyy niiden avulla tekemään päätöksiä hyvinvointinsa tukena*

DIGIDIA



Kohderyhmänä tyypin 2 diabeteksen riskiryhmiin kuuluvat ja diabetesta sairastavat, heikossa työmarkkina-asemassa olevat henkilöt



1.10.2021-31.12.2023

DIGIDIAn tavoitteet

1

Edistää kohderyhmään kuuluvien kansalaisten kykyä hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisia palveluita

2

Kehittää kohderyhmään kuuluvien kansalaisten tiedon- ja terveydenlukutaito-osaamista

TERVEYS

HYVINVOINTI

TOIMINTAKYKY

OSAAMINEN

DIGIDIAN tavoitteet

3

Vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden, kuntien ja kansalaisyhteiskunnan integraatiota kehittämällä toimiva yhteistyön malli kansalaisten digitaalisten taitojen ja terveyden lukutaidon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi

TERVEYS

HYVINVOINTI

TOIMINTAKYKY

OSAAMINEN

1.10.2021 - 31.12.2023

Interventoryhmä

Sisäänottokriteerit:

- 18-64 vuotias
- ≥ 12 diabetesriskipisteet
- Esidiabetes (IFG (6,1 - 6,9) / IGT (7,8 - 11) tai
- Vasta diagnosoitu tyypin 2 diabetes (<12 kk sairastumisesta)

Alkukysely

- Elämänlaatu (WHO 5)
- Digiosaaminen (FinSote)
- Osallisuus indeksi (THL)
- Arkipäivän terveystiedon lukutaito (EHIL)
- Terveystiedon lukutaito (HLS-EU-Q16)
- Genomitiedon lukutaito, perinnöllisyys
- Tietoon perustuva suostumus -mittari

Verikokeet
mm.
genomitesti
tyypin 2
diabetesriskiin

**DIGIDIA-
oppimisympäristö**

Työpajat 1-3

Etävastaanotot esim. VideoVisit:

- Genomitestin tulokset
- Seurantakäynnit ja yksilöllinen elintapaohjaus tarvittaessa

Loppukysely

Vertaisryhmä

Vertaisryhmän kysely

- Elämänlaatu (WHO 5)
- Digiosaaminen (FinSote)
- Osallisuus indeksi (THL)
- Arkipäivän terveystiedon lukutaito (EHIL)
- Terveystiedon lukutaito (HLS-EU-Q16)
- Genomitiedon lukutaito, perinnöllisyys
- Tietoon perustuva suostumus -mittari

**DIGIDIA-
oppimisympäristö**

Kysely
verkkoalustaa
käyttäneille

Työpajat

Digitaaliset taidot

- tekniset taidot
- tietosuoja, tietoturva
- tiedonhankinta
- sähköiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut

1

Terveydenlukutaito

- luotettavat tiedonlähteet
- tiedon arviointi
- tiedon soveltaminen
- motivaatio

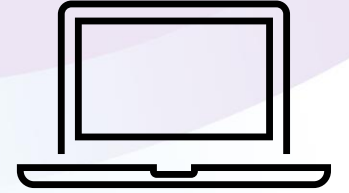
2

Eväät eteenpäin

- hyvinvointi, osallisuus
- taitojen harjoittelua (digitaidot, terveydenlukutaito)
- tavoitteet jatkoon
- arviointi

3

Digitaalinen oppimisympäristö



Genomilukutaidon kehittäminen



Terveydenlukutaidon kehittäminen



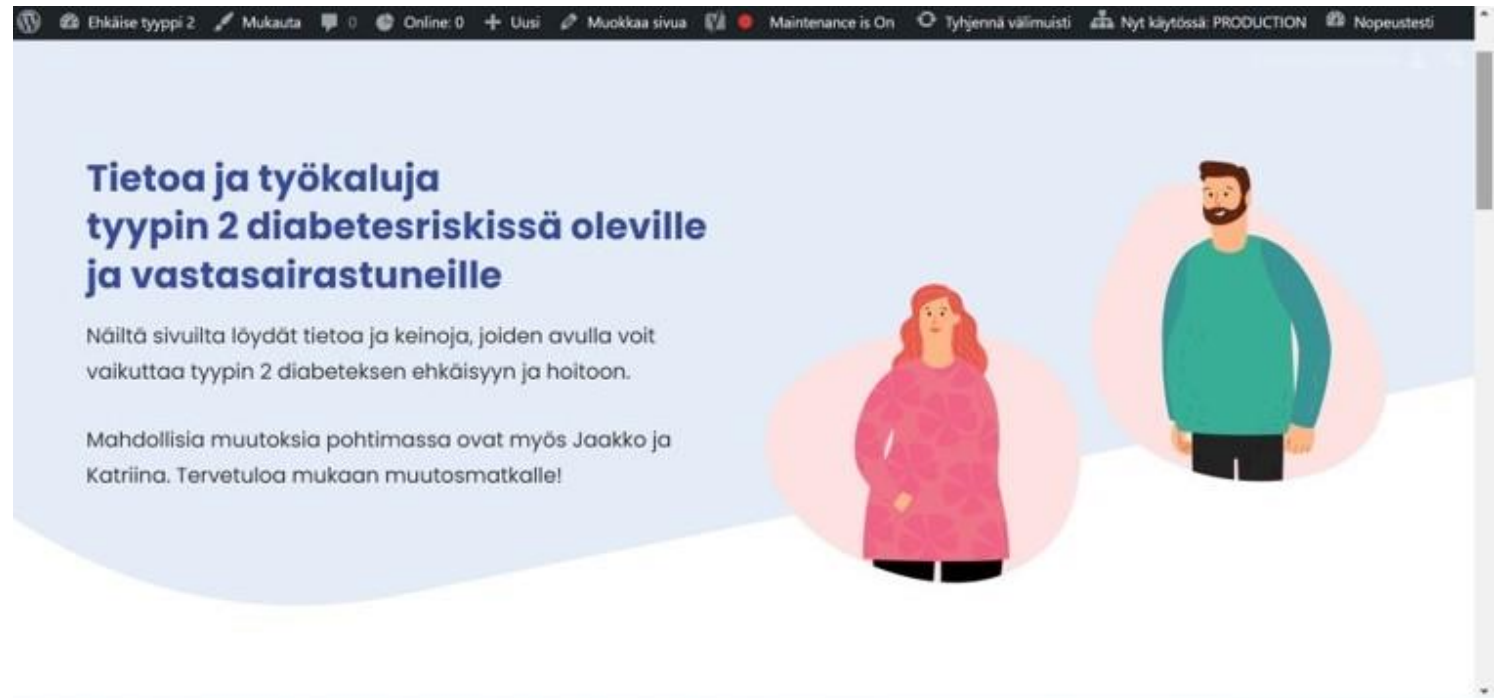
Motivaation ja osallisuuden vahvistaminen



Digitaitojen kehittäminen

Digitaalinen oppimisympäristö

- Katriina ja Jaakko
- Tietoa
- Linkkejä
- Tehtäviä
- Podcasteja



Digitaalinen oppimisympäristö

- Katriina ja Jaakko

- Tietoa

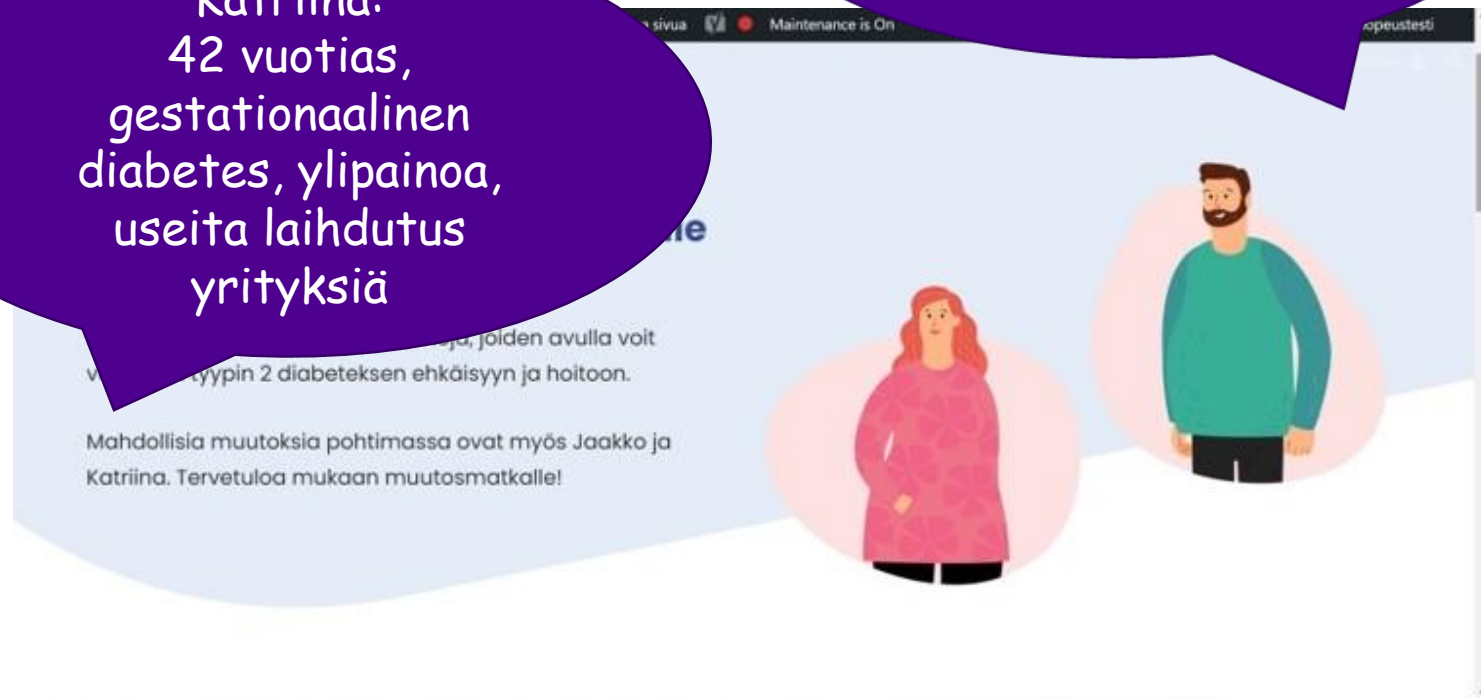
- Linkkejä

- Tehtäviä

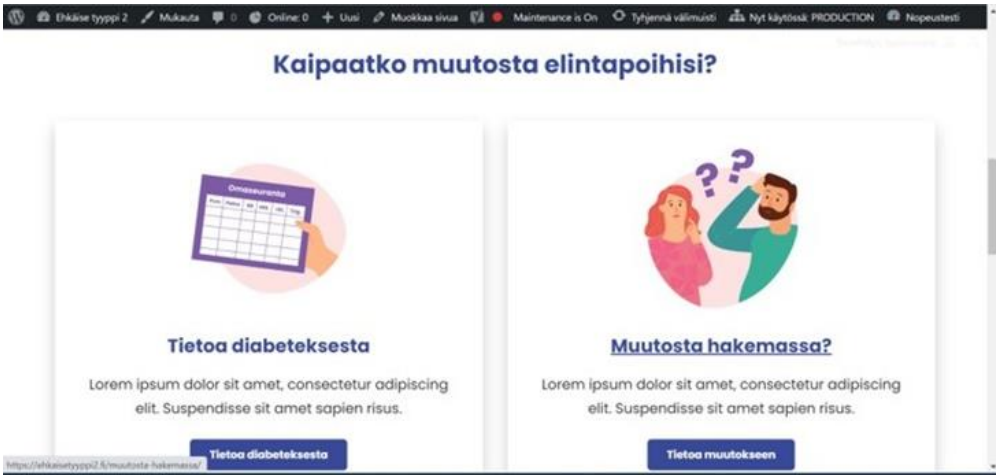
- Podcasteja

Katriina:
42 vuotias,
gestationaalinen
diabetes, ylipainoa,
useita laihdutus
yrityksiä

Jaakko:
51 vuotias, pre-diabetes,
lievä ylipaino



Digitaalinen oppimisympäristö



Digitaalinen oppimisympäristö

Testaa ja pohdi

- Kirjaa **Unipäiväkirjaa** viikon ajan. Minkälaisia havaintoja teit?
 - Löytyykö levollisiin öihin joitain tunnistettavia rutiineja?
 - Mitä tapahtui katkonaisia öitä edeltävinä päivinä?
 - Kuinka monta tuntia nukuit keskimäärin?
 - Oliko unen määrä riittävä?
 - Tunnetko itsesi levänneeksi unen jälkeen?
 - Oletko ilta- vai aamuvirkku?
 - Mikä on luonnollinen vuorokausirytmi?
 - Mitä kehosi kaipaa?

Unipäiväkirja

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
 Eilinen iltapala Mitä? Klo:							

Testaa ja pohdi

Yksi tapa lähestyä oman ruokavalion terveellisyyden miettimistä on tehdä testejä, joista saa käsityksen, kuinka monipuolinen oma ruokavalio on. Tähän on koottu testejä, joiden pohjalta voit monipuolistaa syömistäsi, sekä muutama tietovisa, jotka vahvistavat tietämystäsi ravitsemuksesta.

Pieni ravitsemustesti

Voit suurentaa ja halutessasi tulostaa alla olevan testin klikkaamalla kuvaa.

Ravitsemuksen merkitys tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä

MILLAISET OVAT SINUN RAVITSEMUSTOTTUMUKSIESI?

Käytän sokerallista juomaa...

a) 1-2 lasillista päivässä tai enemmän
b) silloin tällöin
c) en lainkaan tai harvoin

Syön päivittäin kasviksia...

a) en lainkaan tai 1-2 kourallista
b) 3-4 kourallista
c) 5 kourallista tai enemmän

Syön pähkinöitä ja siemeniä...

a) en lainkaan
b) silloin tällöin
c) 1-2 kourallista tai enemmän

Syön lihavalmisteita ja lihaa...

a) en lainkaan
b) silloin tällöin
c) 1-2 kourallista tai enemmän

Ravitsemuksen merkitys tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä

MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS SINULLA ON KOHONNUT RISKI SAIRASTUA TYYPIN 2 DIABETEKSEEN?

Ennen A-vastauksia:
Oho, ruokailutottumuksesi on paranehtava. Huoli ei ole kuitenkaan tämän näköinen, vielä pystyt tekemään muutoksia. Sinunkin ruokavaliosi löytyy jo varmasti joitakin ravitsemussuosittelun piirteitä, joista kannattaa ehdottomasti pitää kiinni. Muista olla huolekaamatta liian nopea paluu kerralla, vaan aloittaa pienillä muutoksilla. Yleisin kourallinen kasviksia tai hedelmä päivään on jo hieno juttu, tai mehujen vaihtaminen vedenjoutiin.

Muista pitää kiinni tasaisesta ruokailurytmistä! Ruokailurytmin ollessa tasainen on hankaus herkuillekin vähäisempi, sillä verensokeri ei pääse heittelemään. Hyvä

Ravinnon rasvat visa



LDL, HDL, triglyseriidit, kova rasva, pehmeä rasva ja transrasva. Testaa mitä tiedät rasvoista?

Testaa tietosi

Yksilöllinen ohjausmalli

Tyypin 2 diabetesriskin tunnistaminen ja ohjausmenetelmät

Yksilöllinen ohjausmalli

Tyypin 2 diabetesriskin **aktiivinen** tunnistaminen

- BMI, lihavuus
- Elintavat: liikkumattomuus, vähäinen uni, ravitsemus
- Tyypin 2 diabeteksen riskitesti
- Verikokeet
- Sukuhistoria
- Genomitestin riskiarvio
- Raskausdiabetes

Terveystietokäytön ja digitaitojen tunnistaminen

- Terveystietojen arviointi ja soveltaminen
- Motivaatio ja muutosvalmius
- Informaatiolukutaito, tiedonhankintakyky
- Sähköisten terveyspalveluiden käyttövalmius ja kokemus
- Digitaalisten palveluiden lisääminen

Yksilöllisten ohjausmenetelmien valinta

- DIGIDIA oppimisympäristö ja muut digitaaliset materiaalit
- Vastaanotot etäpalveluiden avulla: esim. VideoVisit
- Vastaanotot terveysasemalla tai kotona
- Ryhmäohjaus
- Moniammatilliset verkostot
- Kolmannen sektorin toiminta

Osallistuva digi- ja terveydenlukupäätös asiakas

Riskin tunnistaminen

Motivaation ja taitojen vahvistaminen

Osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen

Lähteitä

- Digirohkea luottaa tulevaan. Digitaitoraportti 2022. Digi- ja väestötietovirasto
- Eronen J. 2021. Terveystietotaito- ajankohtainen, mutta vähän tutkittu kansalaistaito. Gerontologia 2/2021.
- Griebel L. ym. 2018. eHealth literacy research - quo vadis? Inform Health Soc Care 2018;43(4):427-42.
- Digipalveluraportti 2022. Suomen Diabetesliitto ry.



Kiitos

Lisätietoja:
tuula-maria.rintala@tuni.fi