



SINUA TARVITAAN TÄÄLLÄ

teksti VIRPI EKHOLM | kuvat ISTOCKPHOTO/ELIAS

*"Ne jotka on ottanut lääkkeitä
ahdistukseen niin toimiiko ne
oikeasti? Meneekö se ahdistus
pois niillä lääkkeillä? Ja pitääkö
niitä lääkkeitä sitten syödä
koko ikänsä, ettei vaan ala
ahdistamaan?"*

Vauva.fi-keskustelupalsta
heinäkuu 2013

**Internetissä on paljon hyvää
terveys- ja lääketietoa, mutta
siellä leviävät myös
väärät luulot, huhut ja pelot.
Potilaat ovat jo täällä,
pitäisikö sinunkin olla?**

Internet pursuaa tietoa, näkemyksiä ja mielipiteitä lääkkeistä. Samaa aikaan ihmiset etsivät entistä aktiivisemmin tietoa terveydestä ja osallistuvat omaan hoitoonsa.

Erityisesti keskustelupalstoilla voi levitä turhia tai liiallisia pelkoja lääkkeiden haittavaikutuksista. Kun yksi ihminen on saanut lääkkeestä haittoja, sitä ei suositella muillekaan.

Oma lukunsa ovat blogit ja nettisivustot, joiden tarkoituksena on levittää ”vaihtoeh-toista” näkökulmaa terveyteen ja lääkkeisiin. Niiden mukaan kaikkia lääkkeitä ja rokotteita tulisi välttää ja viranomaiset tuputtavat niitä meille vain siksi, että he kulkevat ahneen lääketeollisuuden talutusnuorassa.

Onko netti kaiken pahan alku, vai sittenkin suuri mahdollisuus?

Tutkija **Stefan Ek** Åbo Akademin informaatiotutkimuksen laitok-selta on perehtynyt siihen, miten suomalaiset etsivät terveystietoa verkosta. Hän arvioi, että jopa 90 prosenttia suomalaisista käyttää internetiä jossain elämänsä vaiheessa ja heistä jokainen hakee joskus netistä tietoa lääkkeistä tai terveydestä.

Stefan Ekin ja Raimo Niemelän omassa, vuonna 2009 toteutetussa tutkimuksessa 69 prosenttia vastasi käyneensä vähintään ker-ran terveyteen liittyvillä nettisivuilla viimeisen vuoden aikana. Vuonna 2001 luku oli 21 prosenttia, joten kasvu on ollut huimaa.

Tyypillinen terveystiedon hakija oli korkeasti koulutettu, nuorehko nainen, joka koki terveytensä hyväksi. Tutkimus toteutettiin postikyselynä, ja vastaajia oli lähes 700.

Stefan Ekin mielestä suomalaiset osaavat jo varsin hyvin arvioida tiedon luotettavuutta netissä. Useimmilla heistä on ”terve epä-luuloisuus” nettitietoa kohtaan.

– Painettuihin lähteisiin luotetaan enem-män kuin nettiin, vaikka lähteet olisivat muu-ten samanlaisia. Mutta tämäkin varmasti muuttuu, Ek uskoo.

Monet hakevat tietoa verkosta, kun ovat saaneet lääkäriltä diagnoosin. He haluavat varmistaa, että ovat ymmärtäneet asian oi-kein ja että diagnoosi on oikea.

– Lääkäreillä on yleensä kova kiire. Netti voi olla hyvä apuväline, kun on jo saanut diag-noosin ja haluaa lisää tietoa, Ek huomauttaa.

Myös kehittämispäällikkö **Kat-ri Hämeen-Anttila** Fime-asta näkee, että internetin terveystieto tukee potilaiden lääketeollisuuden. Netistä löytyy paljon asiallista ja luotettavaa lääketietoa.

– Tieto kuuluu kaikille, sitä ei voi pimit-tää. Esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutus-tulevat aivan varmasti käyttäjien tietoon.

Hämeen-Anttila oli mukana kokoamassa kansallista lääkeinformaatiostrategiaa, joka valmistui viime vuonna. Nyt hän koordinoi strategian toimeenpanoverkostoa.

Hämeen-Anttilan mukaan tärkeimpiä lää-ke-tiedon lähteitä ovat edelleen lääkärit ja far-masian ammattilaiset. Netin merkitys kuiten-kin lisääntyy koko ajan. Samalla käyttäjien tulisi osata arvioida entistä kriittisemmin verkosta löytyvää tietoa.

– Olisi ehdottomasti tarpeen tutkia, miten hyvin ihmiset osaavat arvioida tiedon luotet-tavuutta netissä. Tämä nousi sidosryhmäkes-

kusteluissa keskeiseksi huoleksi.

Strategiassa ehdotetaan, että nettiin laa-dittaisiin lista linkeistä, joista löytyy luotetta-vaa lääketietoa. Myös terveydenhuollon am-mattilaisten läsnäoloa sosiaalisessa mediassa haluttaisiin lisätä. Hämeen-Anttila nostaa esimerkiksi nettipoliisin, johon saa helposti yhteyden vaikka Facebookin kautta.

– Verkossahan ihmiset ovat ja siellä ne väärät käsitykset leviävät, joten sinne pitäi-si ammattilaistenkin mennä. Tämä vaatii re-sursseja, mutta ehkä se voisi toteutua jossain laajemmassa verkostossa alalla, Hämeen-Ant-tila ehdottaa.

”Voisiko SSRI-lääkkeiden takana olla joku salaliitto, moni on sitä epäillyt, kuten tapaus sikainfluenssa-rokote joka oli täyttä myrkkyä, mutta hallitukset sitä suositteli kaikille. Olen huomannut, että jos virallinen totuus jotain kovasti suosittelee ihmisille, niin silloin noita suosituksia ei kannata oman terveyden nimessä noudattaa.”

Suomi24.fi, toukokuu 2012

Pitäisikö terveydenhuollon ammat-tilaisten sitten osallistua nettikes-kusteluihin ja korjata vääriä tietoja? Hämeen-Anttilan mielestä pitäisi.

– Kannustan ehdottomasti osallistumaan keskusteluihin, jos surffaa vapaa-ajalla netis-sä. Samalla on kuitenkin syytä ottaa huomi-oon oman työpaikan sosiaalisen median toi-

Apteekki voi korjata vääriä tietoja

KUN ASIAKAS TULEE hakemaan uutta, lääkärin määräämää lääkettä apteekista, hän on entistä useammin hakenut siitä etu-käteen tietoa verkosta. Usein asiakkaalla on jo tietoa esimerkiksi lääkkeen mahdollisista haittavaikutuksista.

Myös ravintolisiä ja itsehoitolääkkeitä saatetaan kysellä, koska niitä on suositel-tu netissä.

– Emme koe vaikeaksi sitä, että joskus joudumme korjaamaan vääriä tietoja. On hyvä, että ihmiset ovat tulleet avoimem-miksi ja rohkeammiksi itse kysymään hei-tä vaivaavista, lääkkeisiin liittyvistä asioista, pohtii apteekkari **Saija Sundholm** Helsingin

Laajasalon apteekista.

Samaa mieltä on apteekkari **Petri Krö-ger** Joroisten apteekista. Apteekin tehtävänä on oikoa virheellisiä käsityksiä ja laittaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin. Esimerkiksi listat lääkkeiden haittavaikutuksista saatta-vat pelottaa asiakasta.

– Usein tietoa on haettu ihan luotettavis-ta lähteistä, kuten pakkausselosteista. Me voimme kuitenkin selittää asian paremmin asiakkaan ymmärtämällä kielellä.

Krögerin mielestä on hyvä, että ihmiset hakevat tietoa ja ottavat vastuuta omasta terveydestään. Monia vaivoja voi hoitaa itse ilman, että käyttää terveydenhuollon resurs-

seja. Apteekista asiakas voidaan tarvittaes-sa ohjata lääkärin vastaanotolle.

Netin huono puoli ovat turhat pelot, jot-ka leviävät esimerkiksi keskustelupalstoilla. Saija Sundholmin mukaan kyse on yleensä yhden yksilön kokemuksista, jotka voivat si-nänsä olla tosia, mutta joita ei voi yleistää kaikkiin lääkkeiden käyttäjiin.

– Ihmisten medialukutaito kehittyv var-masti koko ajan. Sosiaalisessa mediassa rakentuu kuitenkin tietty yhteisöllisyys: tun-tuu kuin kaveri kertoisi minulle tämän. Sik-si tieto voidaan kokea luotettavaksi, uskot-tavaksi ja itselle sopivaksi, vaikka se ei sitä olisikaan, Sundholm pohtii. ■

mintaohjeet. Myös eri ammattikunnilla voi olla ohjeita sosiaalisessa mediassa toimimiseen, esimerkiksi Lääkäriliitolla sellaiset jo on.

Hämeen-Anttila rohkaisee muutenkin tutkimaan, millaisia foorumeja verkossa on ja millaista keskustelua niissä käydään. Asiakkailta voisi apteekissa kysellä, ovatko he etsineet tietoa netistä ja onko siitä herännyt kysymyksiä.

Takataskussa voisi olla luotettavia tietolähteitä, kuten Terveyskirjasto ja Käypä hoito-suositusten potilasversiot. Asiakkaalle voisi suositella myös välineitä, joilla lääketiedon luotettavuutta voi arvioida, kuten Fimean sivuilta löytyvää KATSE-tarkistuslistaa (s. 16).

Hämeen-Anttila korostaa, että kokemuseräistä tiedon vaihtoa tulisi arvostaa, mutta se tulisi osata erottaa faktatiedosta.

- Ihmisten olisi tärkeä ymmärtää, että keskustelupalstoilta haetaan vertaistukea, mutta faktatietoa etsitään muista lähteistä. Keskustelupalstat vastaavat keskusteluja naapureiden kanssa, Hämeen-Anttila vertaa.

Sosiaalifarmasian yliopistonlehtori **Marika Pohjanoksa-Mäntylä** Helsingin yliopistosta tutki 2010 valmistuneessa väitöskirjassaan, miksi ja millä tavoin masentuneet hakevat lääketietoa internetistä. Yhtenä aineistona olivat 29 masentuneen ryhmäkeskustelut.

Tutkimuksessa korostui yhteisöllisyys ja yhteydenpidon tarve: kun ihminen ei jaksa mennä ulos tapaamaan ihmisiä, netin keskustelupalstat voivat nousta hyvin tärkeiksi.

- Masentuneet löysivät netistä kokemusellista vertaistietoa, jota terveydenhuollon ammattilaiset eivät osaa antaa, koska he eivät ole itse näitä lääkkeitä käyttäneet, Pohjanoksa-Mäntylä kertoo.

Haastatelluille netti oli kuitenkin vain lisämauste, joka ei korvannut ammattilaisia tietolähteenä. He suhtautuivat varsin kriittisesti verkossa leviävään tietoon, mutta toisaalta heiltä puuttui välineitä arvioida tiedon luotettavuutta.

- Sivustoa saatettiin pitää luotettavana esimerkiksi siksi, että siellä esiintyi paljon ammattisanastoa, vaikka eihän se ihan niin mene.

Tiedon etsintään ja tulkintaan tarvitaan tukea. Haastateltavat ehdottivat jopa, että keskustelupalstojen ylläpitäjä olisi terveydenhuollon ammattilainen, joka kävisi lukemassa viestejä ja korjaamassa selkeästi virheellisiä tietoja.

Myös Marika Pohjanoksa-Mäntylä toivoi, että lääketiedon arviointikriteerejä tehtäisiin tunnetuiksi.

- Vaikka kaikkia kohtia ei aina muistaisi käydä läpi, se herättelisi kuitenkin siihen, että on tärkeää arvioida tiedon laatua netissä. ▶



"Jo vuosia lääkäripiireissä asioista hyvin perillä olevat ovat tienneet sytostaatti- ja säteilyhoitojen olevan haitallisia ja pohjimmiltaan hyödyttömiä kasvainten hoitamisessa. Tämä tieto on kuitenkin valtamediassa tehokkaasti peitelty ja siten nämä kaksi hoitomuotoa ovat edelleen maallikoiden mielestä parasta saatavilla olevaa hoitoa syöpäkasvaimiin. Kun sopulit ikään kansa jonottaa pääsyä näihin hoitoihin ja lähes kaikki hoidetut potilaat jatkavat kuoleamista syöpään."

Ilmajakelulehti Magneettimedian verkkosivut, toukokuu 2013

Pieni, mutta äänekäs joukko rummuttaa netissä ja muussakin mediassa, että lääkkeiden ja rokotteiden käyttö on turhaa ja vaarallista. Viranomaiset ja lääketehaata nähdään pahiksina, jotka ovat salaliitossa ihmisiä vastaan.

Esimerkiksi Ylivieskassa, Oulussa, Iissä ja Lahdessa ilmestyy ilmajakelulehti *Magneettimedia*, jonka mukaan rokotteet ovat myrkyä, lähes kaikkien lääkkeiden käyttö tulisi lopettaa ja syöpää tulisi hoitaa aprikoosin siemenillä.

Asiaan on törmätty myös Ylivieskan apteekissa. Silloin tällöin asiakas kyselee, kannattaako esimerkiksi tulehduskipulääkkeitä

KATSE-tarkistuslista

Näin arvioit lääketiedon luotettavuutta:

K KIRJOITTAJA

Kuka on tekstin kirjoittaja?
Onko hän asiantuntija alallaan?

A AJANKOHTAISUUS

Onko tieto ajankohtaista?

T TARKOITUS

Mikä on kirjoituksen tarkoitus?
Onko kyseessä esimerkiksi mainos tai mielipidekirjoitus, vai pyritäänkö objektiiviseen tiedon välitykseen?

S SPONSORI

Kuka rahoittaa eli sponsoroi sivustoa?

E EVIDENSSI

Onko tiedon yhteydessä kerrottu, mihin se perustuu (evidenssi)?
Voiko viitteet jäljittää helposti?

Lähde: www.fimea.fi/vaesto/katse

tai statiineja enää käyttää, kun ne on lehdesä julistettu joutaviksi.

Apteekari **Liisa Syrjälän** mukaan tapauksia on kuitenkin ollut vähän. Enemmän ongelma näkyy terveyskeskuksessa, jossa on huolestuttu erityisesti rokotekielteisyyden kasvusta.

Kustantaja on saanut myös syytteen kiihottamisesta kansanryhmää kohtaan, sillä apulaisvaltakunnansyyttäjän mukaan lehdesä on solvattu juutalaisia. Apteekissa lehteen pyritään silti suhtautumaan neutraalisti.

– Emme voi suoraan sanoa täällä, että kirjoitukset ovat pelkkää roskaa. Jos lääkitys mietityttää, suosittelemme neuvottelemaan siitä lääkärin kanssa. Omin päin lääkitystä ei pidä lopettaa, Syrjälä korostaa.

"Kolesterolia alentava lääkitys on useimmiten täysin turhaa ja suorastaan vaarallista. Suomessa lähes 80 % statiinien syöjistä (joita on lähes 700 000) on terveitä, jotka ottavat lääkettä ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa, primaaripreventiona, täysin turhaan."

Luontaistuotteita markkinoiva sivusto
Tritolonen.fi, kesäkuu 2013

Myös tutkija Stefan Ek on huomannut, että vaihtoehtohoitojen kannattajat saavat verkossa äänensä hyvin kuuluviin. Kyse ei ole vain koululääketieteestä ja sen vastustamisesta, vaan laajemmasta ilmiöstä.

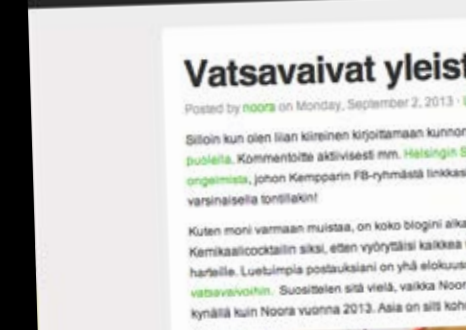
– Ihmiset suhtautuvat aiempaa kriittisemmin viranomaisten käskyihin ja neuvoihin. Niiden uskottavuutta ja vilpittömyyttä kyseenalaistetaan muutenkin kuin terveysasioissa, Ek pohtii.

Ekin mielestä kansa on tullut ikään kuin "murrosikään": auktoriteetteja ei enää uskota sokeasti, vaan heidänkin tarkoituksensa epäillä.

– Toisaalta lääketieteessäkin asioista ollaan eri mieltä. Kaiken ei tarvitse olla huuhaata, vaikka se olisi vaihtoehtoista.

Katri Hämeen-Anttila Fimeasta toteaa, että suomalaiset suhtautuvat lääkkeisiin ylipäänsä melko varauksellisesti: lääkkeitä käytetään vain, kun niitä todella tarvitaan. Vahva lääkevastaisuus on kuitenkin harvinaista.

– Voi olla, että tämä ilmiö laajenee. Meidän pitäisi osata muotoilla viestimme oikein: lääkkeet kuitenkin pelastavat ihmisiä ja parantavat elämänlaatua. ■





Vastavoima huuhaa-tiedolle

KUN TARVITAAN LUOTETTAVAA tietoa terveydestä, yhä useampi hakee sitä Terveyskirjastosta. Lääkäriseura Duodecimin verkkopalvelulla on jo noin 1,8 miljoonaa eri kävijää kuukaudessa.

– Käyttäjiä on kaikista ikäryhmistä, on naisia ja miehiä, työttömiä, työssäkäyviä ja opiskelijoita. Voi sanoa, että olemme tavoittaneet hyvin koko kansan, kertoo päätoimittaja **Osmo Saarelma**.

Terveyskirjaston tavoitteena on tuottaa kansalaisille luotettavaa, näyttöön perustuvaa terveystietoa. Se helpottaa ammattilaisten ja potilaiden keskustelua, tukee itsehoitoa ja edistää hoitoon hakeutumista, kun se on tarpeen.

Viime vuonna tehdyssä käyttäjäkyselyssä joka viides vastaaja koki, että Terveyskirjasto oli vähentänyt merkittävästi tarvetta ottaa yhteyttä terveyskeskukseen. Yhtä moni vastasi, että tarve oli lisääntynyt.

Osmo Saarelma pitää molempia lukuja positiivisina.

– Kyllä me vahvasti uskomme, että Terveyskirjasto auttaa ihmisiä hakeutumaan oikea-aikaisesti hoitoon, hän toteaa.

Lööpit näkyvät hakusanoissa

Iltapäivälehtien lööpit näkyvät Terveyskirjaston haetuimpien artikkelien listalla. Kun keskustan puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja sairastuivat kesällä, laskimotukos ja keuhkoveritulppa nousivat hakujen kärkeen.

Kestosuosikkeja ovat diabetes, verenpaine, infektio ja intiimivaivat. Kesällä etsitään tietoa auringonpistoksesta, talvella influenssasta.

Peräti 87 prosenttia kävijöistä tulee Terveyskirjaston sivuille Googlen kautta. Valtaosa kirjoittaa hakukenttään jonkin sairauden tai oireen, mutta moni päätyy sivuille myös hakusanalla ”Terveyskirjasto”.

Oli hakusana mikä tahansa, Terveyskirjaston artikkelit nousevat yleensä 3–5 parhaan osuman joukkoon. Onko tähän erityisesti panostettu?

– Emme ole tehneet mitään kikkailuja tai maksaneet Googlelle näkyvyydestä. Sen aina tarkistamme, että hakusana esiintyy artikkelin otsikossa ja väliotsikoissa.

Mitä enemmän sivuja käytetään, sitä korkeammalle ne nousevat Google-hauissa. Sama vaikutus on ulkopuolisten sivujen, kuten Wikipedian linkityksillä.

Osmo Saarelman mielestä on pelkästään myönteistä, että kansalaiset hakevat terveystietoa netistä.

– Ihmiset puhuvat muutenkin terveysaiheista keskenään. Mutta kyllä he osaavat jo aika hyvin erottaa luotettavan tiedon ja huhupuheet. ■