

Sinikka Torkkola
 Tutkijatohtori, Tampereen yliopisto

Lääkeneuvoja sosiaalisesta mediasta

Sosiaalinen media on kansalaisille terveystiedon ja vertaistuen paikka. Verkkokeskusteluissa kysytään neuvoa sellaisistakin aiheista, joista olisi luontevinta kysyä jo lääkettä määrättäessä tai ostettaessa. Keskustelut tuovatkin esiin sellaisia käyttäjien näkemyksiä, joista ei tavata keskustella lääkärin vastaanotolla.

Internetistä ja sosiaalisesta mediasta on tullut keskeinen terveystiedon lähde. Vuoden 2015 virallisen tilaston mukaan 16–64-vuotiaista suomalaisista 67 % oli käyttänyt kyselyä edeltäneiden kolmen kuukauden aikana internetiä etsiäkseen sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tietoa. Verkko on keskeinen vertaistuen paikka, jota käytetään sekä kokemusten vaihdossa että tiedonhaussa. Tällainen maallikoiden keskinäinen terveystiedon vaihto on huolestuttanut asiantuntijoita ja herättänyt kysymyksen tiedon luotettavuudesta.

Suomi24 tavoittaa lääkkeen käyttäjät

Suomi24 on 1998 perustettu verkkosivusto, jossa on julkaistu yli 50 miljoonaa viestiä. Sivuston omistajan Aller Median ilmoituksen mukaan si-

vustolla käy 1,4 miljoonaa vierailijaa viikoittain.

Suomi24:n keskustelut jakaantuvat pääaihealueisiin, joista yksi on terveys. Terveyttä käsitteleviä viestejä on sivustoilla lähes 400 000. Pääaihealueet jakaantuvat edelleen aiheen mukaisiksi alueiksi ja näiden ala-alueiksi. Terveysalueella on yhteensä 34 eri aihealuetta. Yksi näistä on lääkkeet.

Tutkimuksessa *Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa* analysoitiin lääkekeskustelujen sisältöjä. Aineisto jaettiin vuosina 2011–2012 käydyistä keskusteluista Suomi24-verkkosivuston lääkkeet-aihealueelta. Yhteensä analyysissä oli 1 503 keskusteluviestiä 393 keskusteluketjussa. Lisäksi terveyskeskustelujen osallistujien näkemyksiä selvitettiin käyttäjäkyselyllä, joka tehtiin marras–joulukuussa 2014. Kyselyn tuloksia on kuitenkin

Taulukko 1. Lääkekeskusteluketjujen aiheet Suomi24-verkkosivustolla (n = 393).

| Aihe | % |
|--|-----|
| Haittavaikutukset | 33 |
| Käyttäjien kokemukset lääkkeiden tehosta | 23 |
| Yhteisvaikutukset (alkoholi, lääkkeet, luontaistuotteet) | 12 |
| Annostelu, tunnistus | 10 |
| Hankinta, reseptit | 7 |
| Väärinkäyttö | 3 |
| Muut | 12 |
| Yhteensä | 100 |

pidettävä suuntaa antavina, sillä vastaajia kyselyssä oli vain 100 kappaletta.

Eniten keskustellaan lääkkeiden haitoista

Lääkekeskusteluista yli puolet (53 %) käsittelee psyykenlääkkeitä. Seuraaviksi eniten (8 %) keskustellaan kipulääkkeistä. Keskustelijat vaihtavat kokemuksia haittavaikutuksista, kuten painon noususta ja lääkeriippuvuudesta (taulukko 1). Kokemukset haitoista vaihtelevat siedettävistä kauhukertomuksiin. Keskusteluissa pohditaan myös riippuvuutta aiheuttavien lääkkeiden lopettamiskeinoja ja punnitaan lääkkeiden neuvojen pätevyyttä.

Haittavaikutuskeskustelut saavat jotkut myös miettimään lääkärin määräämän lääkkeen aloittamista. Eräs keskustelija kertoo kärsineensä unettomuudesta neljä vuotta ja kokeilleensa tuloksetta jos jonkinlaista lääkettä. Seuraavan lääkkeen aloitus mietityttää: ”käsilaukussa on juuri mirtatsapiini resepti ja nyt katselen kauhulla näitä kirjoituksia enkä taida uskaltaa aloittaa lääkitystä kun on jo 5 kg ylipainoa...”

Toiseksi suosituin aihe verkkokeskusteluissa on käyttäjien kokemukset lääkkeiden vaikutuksista ja tehosta. Keskusteluissa nousee esiin myös tapauksia, joissa käyttäjät kertovat

hoitaneensa lääkkeellä muuta vaivaa kuin sitä, johon lääke on alun perin määrätty. Keskustelijat kertovat muun muassa käyttävänsä tramadolia masennuksen hoitoon.

Keskusteluissa esitetään hyvin yksityiskohtaisia kysymyksiä sekä lääkkeiden yhteisvaikutuksista että samanaikaisesta käytöstä alkoholin tai luontaistuotteiden kanssa. Toisinaan kysytään myös lääkkeiden annostuksista, ja joissakin tapauksissa näyttää siltä, että keskustelijat muuttavat lääkeannostustaan keskusteluissa saamiensa neuvojen perusteella.

Kuuleeko kukaan?

Osassa keskusteluketjun avauksista pyydetään suoraan neuvoa esimerkiksi siitä, millaista lääkettä ehdistuk-

seen, masennukseen tai kipuun pitäisi pyytää. Apua pyydetään myös tuntemattoman lääkkeen tunnistamiseen. Muutamissa tapauksissa kysytään suosituksia lääkäreistä, jotka kirjoittaisivat halutun reseptin.

Vaikka valtaosa keskustelupuheenvuoroista perustuu keskustelijoiden omiin kokemuksiin, osa vastauksista osoittaa hyvää perehtyneisyyttä aiheeseen. Keskustelijoista kuitenkin vain muutama ilmoittaa olevansa terveydenhuollon ammattilainen.

Keskusteluissa opastetaan kysyjää myös luotettavimmille tiedon lähteille sekä kehoitetaan menemään lääkäriin. Pääosin lääkekeskustelut ovatkin sävyllään kohtuullisen asiallisia. Satunnaisesti keskustelussa esiintyy myös toisten keskustelijoiden moittimista ja näkemysten mitätöintiä. Monet kysyjät jäävät neuvoitta, sillä 15 %:iin keskustelunavauksista ei vastata kertaakaan.

Verkkokeskustelujen tietoon ei luoteta

Verkkokeskusteluista nousee esiin kaksi ilmeistä syytä neuvojen kysymiseen tai keskusteluun osallistumiseen. Yhdet kirjoittavat kysyvänsä, koska eivät ole saaneet vastausta kysymyksiinsä lääkäriltä. Toiset puolestaan kertovat, etteivät luota saamiinsa tietoihin ja haluavat niin sanotun toisen mielipiteen. Eräs keskustelija esimerkiksi kertoo isänsä lääkehoidosta: ”Askarruttaa hänen lääkityksensä, koska lääkäri ei ota kuuleviin

KESKUSTELUISTA HAETAAN VINKKEJÄ MUUN MUASSA LÄÄKITYKSEN LOPETTAMISEEN

”Olen päättänyt lopettaa [ketiapiinin] syömisen. Olen syönyt sitä nyt jonkun aikaa annoksella 600 mg iltaisin. Tiputin eilen illalla annoksen 300 mg:aan. Yö oli melko levoton, mutta haluan mahdollisimman nopeasti lopettaa kyseisen lääkkeen. Luin netistä, että annosta pitäisi hyvin hitaasti lähteä vähentämään. Kuinkas muut on sen lopettanut? Tuliko vieroitusoireita?”

nimim. *Ei enää lääkkeitä!*
Suomi24, 9.3.2013



Taulukko 2. Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa -tutkimuksen kyselyyn vastanneiden kouluarvosanat Suomi24-verkkosivujen neuvoista, ohjeista ja tiedosta (n = 100).

| | Heikko | Välttävä | Hyvä | Erinomainen | Yhteensä |
|-------------------------|--------|----------|------|-------------|----------|
| Terveysneuvot | 37 | 36 | 21 | 5 | 100 % |
| Hoito-ohjeet | 43 | 35 | 18 | 3 | 100 % |
| Lääketieteellinen tieto | 57 | 26 | 13 | 3 | 100 % |
| Vertaistuki | 40 | 24 | 19 | 16 | 100 % |

korviinsa ko. asiaa. Hän saa päällekkäin kahta mielialalääkettä jotka ei sovi keskenään.”

Suomi24-terveyskeskusteluihin osallistuneille tehdyssä kyselyssä käyntien syyt ovat osin samansuuntaisia. Vastaajista 37 % ilmoitti etsivänsä lisätietoja sairaudestaan, koska ei luota lääkärin arvioon. Vastaajista 57 % etsi lisätietoja lääkärin määräämistä lääkkeistä. Ilman reseptiä ostettavista lääkkeistä lisätietoja haki 38 % vastaajista.

Joissakin tapauksissa näyttää siltä, että keskustelijat muuttavat lääkemannostustaan keskustelujen neuvojen perusteella.

Sekä keskusteluun osallistujien kertomat syyt että keskustelupuheenvuorojen erittely osoittavat, että kaikki lääkkeitä käyttäjät eivät saa terveydenhuollosta, lääkäreiltä tai apteekista riittävästi tarvitsemaansa tietoa lääkehoidosta. Osa verkkokeskustelijoista ei selvästikään luota lääkäreiltä saamiinsa ohjeisiin ja etsii lisätietoa verkosta.

Keskustelijat eivät kuitenkaan sokeasti luota verkkokeskustelujen tietoon ja neuvoihin. Käyttäjäkyselyssä valtaosa vastaajista arvioi Suomi24-sivus-

ton neuvot, ohjeet ja tiedon heikoiksi tai välttäviksi (taulukko 2). Vastaajista suurin osa (54 %) pitää keskustelussa annettuja ohjeita ja neuvoja epäluotettavina, ja 47 % katsoo, että keskusteluissa annetaan väärää tietoa. Suurin osa vastaajista (64 %) etsii lisätietoja keskusteluissa esitettyihin näkemyksiin muualta verkosta. Lääkäriltä tai hoitajalta lisätietoja verkon terveystiedoista kysyy vain kolmannes vastaajista (33 %).

Potiluus ja asiantuntijuus muuttavat

Sekä verkon tarjoama terveystieto että siellä olevat vuorovaikutusmahdollisuudet muuttavat asiakkaan ja potilaan suhdetta terveydenhuoltoon, lääkäreihin ja muihin asiantuntijoihin. Maallikoiden tiedonhankinta ja kokemusten vaihto horjuttavat asiantuntijoiden perinteistä, tiedon hallintaan perustuvaa auktoriteettiasemaa. Myös potiluus eli potilaana oleminen muuttuu. Passiivisen hoidon ja tiedon vastaanottaja muuttuu yhä enemmän aktiiviseksi, omaa sairauttaan määrittäväksi ja hoitoonsa osallistuvaksi kansalaiseksi. Tämä merkitsee muutoksen tarvetta myös terveydenhuollon instituutioiden viestinnässä. Vuorovaikutteiseen viestintään tottuneille kansalaisille ei enää riitä yksisuuntainen tiedonvälitys, jossa asiantuntijat kertovat, miten asiat oikeasti ovat.

Verkkokeskustelut ja sosiaalinen media tuovat aiempaa enemmän näkyviin sairauden ja hoidon kokemus-

KIRJALLISUUTTA

- Antheunis ML, ym. Patients' and health professionals' use of social media in health care: Motives, barriers and expectations. *Patient Educ Couns* 2013; 92: 426–31.
- Colineau N, ym. Talking about your health to strangers: Understanding the use of online social networks by patients. *New Rev Hypermedia M* 2010; 16: 141–60.
- Gagnon K, Sabus C. Professionalism in a digital age: Opportunities and considerations for using social media in health care. *Phys Ther* 2015; 95: 406–14.
- Järvi U, toim. Tautinen media. Helsinki: Duodecim 2014.



ta. Keskustelut paljastavat aiemmin asiantuntijoilta piilossa olleita lääketieteellisen tiedon maallikkosovelluksia ja osoittavat terveysneuvonnan puutteita. Mahdollisuudet ohjata verkon terveyskeskusteluja ovat vähäisiä. Väärien näkemysten suitsimisyritysten sijaan terveyden asiantuntijat voisivatkin miettiä, miten sosiaalisessa mediassa esitettyjä näkemyksiä ja kokemuksia voitaisiin hyödyntää. Verkkokeskusteluja ja muuta sosiaalista mediaa voisi käyttää esimerkiksi lääkeneuvonnan kehittämiskohteiden tunnistamisessa. ●