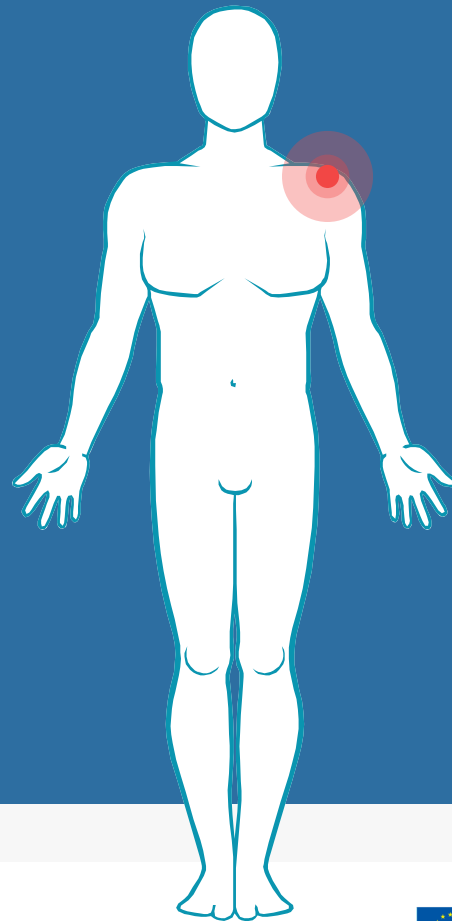


On-Call

I01: Hyvinvointineuvojan koulutusohjelma

Osa 4.1: Sosiaalinen media terveysalalla



4.1 Sosiaalinen media terveysalalla

Sisältö

4.1.1 Sosiaalinen media: määritelmä

4.1.2 Sosiaalinen media ja terveysviestintä

4.1.3 Tiedonhaku internetistä

4.1.4 Tiedon luotettavuuden arviointi

4.1.5 Terveysalaan liittyvät verkkosivustot ja mobiilisovellukset

SUORITETTUASI TÄMÄN OSAN, OLET HANKKINUT SEURAAVAT

TIEDOT:

- ▶ Perusteet siitä, kuinka ja mistä etsiä terveystietoa verkosta
- ▶ Perusteet siitä, kuinka arvioida verkkotietolähteitä
- ▶ Perusteet terveyteen liittyvistä verkkosivuista ja mobiilisovelluksista

TAIDOT:

- ▶ Osaat hakea terveystietoja kansallisista ja kansainvälisistä verkkosivustoista
- ▶ Osaat arvioida verkkotietolähteiden ja -sivustojen luotettavuutta käyttämällä erityisiä arviointiperusteita kriittisesti
- ▶ Hyödyntää erilaisia terveysaiheisia sosiaalisen median verkkosovelluksia



VASTUUT & AUTONOMIA:

- ▶ Otat vastuuta luotettavan tiedon jakamisesta



Kuvan lähde: Unsplash.com

RYHMÄKESKUSTELU: Mitä sosiaalisen median kanavia käytät?

4.1.1 SOSIAALINEN MEDIA: MÄÄRITELMÄ

"Sosiaalinen media on joukko internet-sovelluksia, joiden ideologinen ja tekninen perusta on Web 2.0:ssa ja jotka mahdollistavat loppukäyttäjien tuottaman sisällön luomisen ja välittämisen".

Kaplan and Haenlein

"Sähköisen viestinnän muoto (kuten sosiaaliseen verkostoitumiseen ja mikrobloggaukseen liittyvät verkkosivustot), joiden avulla käyttäjät luovat verkkoyhteisöjä jakaakseen tietoja, ideoita, henkilökohtaisia viestejä ja muuta sisältöä (kuten videoita)."

Merriam-Webster

4.1.2 SOSIAALINEN MEDIA JA TERVEYSViestintä

- ▶ Terveysaiheet on etsityin aihe internetistä
- ▶ Yleisö, potilaat ja terveydenhuollon ammattilaiset käyttävät sosiaalista mediaa terveystietonsa välittämiseen
- ▶ Sosiaalinen media muuttaa viestintää. Jokainen voi tuottaa terveystietoa internetiin:
 - Asiantuntijan ja tiedon kuluttajan roolit hämärtyvät
 - Tiedon oikeellisuus ja anakohtaisuus?

SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT TERVEYSViestinnässä

- ▶ Nopea viestintä
- ▶ Keskustelun ajankohtaisuus
- ▶ Monipuoliset viestintämenetelmät: videot vs teksti eri kohderyhmien tavoittamiseksi
- ▶ Lisää vuorovaikutusta muiden kanssa
- ▶ Tietoa on enemmän saatavilla, jaettu ja räätälöity
- ▶ Lisää ja laajentaa saatavuutta
- ▶ Vertais-/sosiaalinen/emotionaalinen tuki
- ▶ Kansanterveystilanteen seuranta
- ▶ Mahdollisuus vaikuttaa terveyspolitiikkaan

SOSIAALISEN MEDIAN ONGELMIA TERVEYSViestinnässä

- ▶ Epäluotettavuus
- ▶ Laatuongelmat
- ▶ Luottamuksellisuuden & yksityisyyden puute
- ▶ Henkilötietojen yksityisyyteen liittyvien riskien huomioimisen puute
- ▶ Haitallisten tai vaarallisten neuvojen välittämiseen sosiaalisessa mediassa liittyvät riskit
- ▶ Informaatiotulva
- ▶ Epätietoisuus siitä kuinka verkosta löydettyä tietoa tulisi soveltaa omaan terveydentilaan
- ▶ Tietyt sosiaalisen median välineet voivat olla tehokkaampia kuin toiset käyttäytymisen muuttamiseen
- ▶ Haitalliset terveysvaikutukset
- ▶ Negatiivinen terveyskäyttäytyminen

4.1.3 TIEDONHAKU INTERNETISTÄ

- ▶ Internet on valtava tietovarasto
- ▶ Oikein etsittynä, helposti ja nopeasti saatavilla
- ▶ Hakukoneet:
 - ▶ Google
 - ▶ Bing
 - ▶ DuckDuckGo
- ▶ Voit etsiä tietoa hakusanojen avulla:
 - ▶ Isoilla ja pienillä kirjaimilla ei ole merkitystä
 - ▶ Sanoja voi olla useita, jolloin haku tarkentuu
 - ▶ Esimerkkejä hakusanojen ja merkkien käytöstä:
 - ▶ “influenssa oireet”
 - ▶ influenssa -oireet
 - ▶ influ*
 - ▶ Voit hakea myös vain kuvia tai videoita tai voit tarkentaa haun vain tietyn kielisille verkkosivuille
 - ▶ Lisää hakuvinkkejä hakukoneiden omilta verkkosivuilta





Kuvan lähde: Unsplash.com

TEHTÄVÄ 1: TIEDON HAKU

4.1.4. TIEDON LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Näiden kysymysten avulla voit tarkistaa, onko verkosta lukemasi terveystieto luotettavaa

1. Onko verkkosivuston rahoittaja/omistaja virasto, lääketieteen oppilaitos tai suuri ammatillinen tai voittoa tavoittelematon organisaatio, vai liittyykö se johonkin näistä?
2. Ellei, onko verkkosivuston kirjoittaja terveydenhuollon ammattilainen vai viittaako hän johonkin näistä luotettavista lähteistä esittäessään terveystietoaan?
3. Miksi sivusto on luotu? Onko verkkosivuston rahoittajan tehtävä tai tavoite selvä?
4. Näetkö sivustolta kuka työskentelee virastossa tai organisaatiossa ja kuka on kirjoittanut tiedot? Onko mahdollista saada yhteys verkkosivuston rahoittajaan?
5. Milloin tieto on kirjoitettu tai verkkosivusto päivitetty?
6. Onko yksityisyytesi suojattu?
7. Tarjoaako verkkosivusto uskomattomia ratkaisuja terveysongelmiin? Luvataanko nopeita, ihmelääkkeitä tai -hoitoja ongelmiin?

NEWS

Is Drinking Wine Better Than Going To The Gym? According To Scientists, Yes!

Natalie Roterman | Sep 15 2014, 04:51PM EDT



TEHTÄVÄ 2:
VERKKOSIVUSTON LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Kuvan lähde:
latintime.com



4.1.5 TERVEYSAIHEISET VERKKOSIVUSTOT JA MOBIILISOVELLUKSET

Luotettavaa terveystietoa tuottavat mm sairaanhoitopiirit, terveystalot, potilasjärjestöt, tutkimuslaitokset ja kunnat, joiden tuottamat aineistot ovat asiantuntijoiden tekemiä.

Kansainväliset verkkosivustot:

- ▶ World Health Organization: <https://www.who.int/>
- ▶ The Health Europa: www.healtheuropa.eu
- ▶ NICE <https://www.nice.org.uk/>
- ▶ NHS: www.nhs.uk
- ▶ National Institutes of Health: <https://www.nih.gov/>
- ▶ PubMed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- ▶ Patient: <https://patient.info/>
- ▶ Healthtalk.org : <http://www.healthtalk.org/>
- ▶ Patients like me: <https://www.patientslikeme.com/>

TERVEYSAIHEISET VERKKOSIVUSTOT

Kansalliset (FI) verkkosivustot

- ▶ Terveyskirjasto: www.terveyskirjasto.fi
- ▶ Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: <https://thl.fi>
- ▶ Työterveyslaitos: ttl.fi
- ▶ Käypähoitosuositukset:
<https://www.kaypahoito.fi/>
- ▶ Fimea: www.fimea.fi
- ▶ Hengitysliitto:
www.hengitysliitto.fi
- ▶ Suomen mielenterveysseura ry:
<https://mieli.fi>
- ▶ Sydänliitto: sydan.fi

Current Care Guidelines are independent, evidence-based clinical practice guidelines

These national guidelines cover important issues related to Finnish health, medical treatment as well as prevention of diseases.

➤ Read more

Image source:
Kaypahoito.fi



RESEARCH & INNOVATION NEWS

Discover the self-testing pathway
for patients with long term heart
conditions

20th June 2019

MEDICAL CANNABIS NEWS

Could medical cannabis company,
Leafcann, set up their first legal
cannabis farm in Scotland?

20th June 2019

DISEASES & CONDITIONS NEWS

IBD standards launching today aim
to drastically improve how we care
for those suffering

20th June 2019

Kuvan lähde:
healtheuropa.eu

TEHTÄVÄ 3:
TERVEYSAIHEISTEN VERKKOSIVUSTOJEN TARKASTELU

TERVEYSAIHEISET MOBIILISOVELLUKSET

- ▶ Mobiilisovellukset ovat sovelluksia, joita voit käyttää älypuhelimien tai tabletin avulla.
- ▶ Sovelluksia on olemassa iOS, Android ja Windows- käyttöjärjestelmille ja niitä voidaan ladata vapaasti puhelimen sovelluskaupoista.
- ▶ Terveysaiheiset mobiilisovellukset voidaan jakaa käyttökohteen mukaan esimerkiksi seuraavasti :



- 1) Fitness - *MyFitnessPal, Endomondo, Fitocracy, Yoga Daily Fitness*
- 2) Tarkkailu & analysointi - *Instant Heart Rate, Cardiogram*
- 3) Ravinto - *Lifesum, Plant Nanny, Fooducate, Lose it!, My Diet Coach*
- 4) Mieli & aivot - *Sleep better, Sleep Cycle, Headspace, Buddhify, Happify*
- 5) Yleinen terveys- *Apple Health, HealthTap*
- 6) Henkilökohtainen tuottavuus - *Momentum Habit Tracker, Productive Habit Tracker*



Fitness starts with what you eat.

Take control of your goals. Track calories, breakdown ingredients, and log activities with MyFitnessPal.

[START FOR FREE](#)



TEHTÄVÄ 4:
MOBIILISOVELLUKSEEN TUTUSTUMINEN

Image source:
[MyFitnessPal.com](https://myfitnesspal.com)



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095