

Kerro, kysy ja kuuntele – osallistuva potilas vastaanotolla



Tässä väestölle suunnatussa suosituksessa kannustamme ja opastamme potilasta toimimaan terveydenhuollossa aktiivisesti oman tilanteensa asiantuntijana omien voimavarojensa mukaan.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (PRO SHADE) on vuorovaikutusta, jossa potilas ja ammattilainen yhdessä sopivat tarpeellisesta ja vaikuttavasta hoidosta. Jotta yhteinen päätöksenteko on mahdollista, tarvitaan potilaan itsestään kertomaa tietoa terveyteen liittyvistä huolista ja elämäntilanteesta. Vastaanotolla kannattaa valmistautua keskustelemaan tarvittaessa myös hoidon hyödyistä, haitoista ja kustannuksista.

Osallistuvalla potilaalla suosittelemme seuraavaa:

1

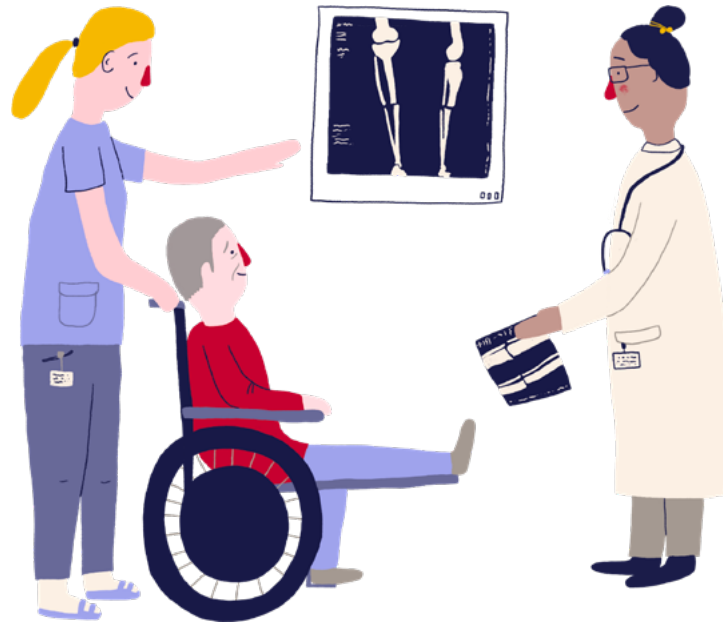
Kerro, kysy ja kuuntele – vastaanotto on vuorovaikutusta.

2

Tarpeellinen ja vaikuttava hoito löytyy vastaanotolla keskustellen

3

Hoitojen kustannuksista voi ja kannattaa puhua terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



Kerro, kysy ja kuuntele – vastaanotto on vuorovaikutusta

Vastaanotolla toisensa kohtaavat kaksi asiantuntijaa vuorovaikutustilanteessa – terveydenhuollon ammattilainen on oman alansa asiantuntija, mutta sinulla on ainutlaatuista tietoa hoidettavasta henkilöstä eli itsestäsi. Tiedät parhaiten tilanteesi, elämäntapasi, arvosi, asenteesi, aiemmat hoitokokemuksesi ja sen mitä toivot hoidolla saavutettavan. Nämä tiedot voivat olla ratkaisevia sopivimman hoidon valinnassa — esimerkiksi vuorotyöläiselle tiettyyn aikaan otettava lääke tai pistohoito neulakammoiselle voivat olla huonoja vaihtoehtoja.

Kesken jäänyt kuuri tai kokonaan ottamatta jätetty lääke ei ole vaikuttava. Niinpä on tärkeää esittää avoimesti näkemyksesi sinulle ehdotettuun hoitoon. Toteuttamatta jätetty hoito ei edistä terveyttäsi, eikä se ole järkevää terveydenhuollon yhteisten voimavarojen käyttöä. Se, mitä kerrot itsestäsi, auttaa valitsemaan hoidon, johon voit sitoutua ja joka on sopiva. Potilaan näkemysten huomioiminen ja keskustelumahdollisuuden luominen ovat kuitenkin ammattilaisen vastuulla.

Potilas itse päättää, missä määrin hän haluaa jakaa tietoa itsestään. Kaikille omasta elämästään kertominen ei ole suullisesti mieluisaa. Niinpä erilaiset digitaaliset väylät, potilasportaalit ja mobiilisovellukset sekä paperiset lomakkeet ovat hyviä vaihtoehtoja.

**"Esitä rohkeasti
ideasi, huolesi ja odotuksesi
sekä kysy, jos et
ymmärrä jotakin."**

Kuuntele lääkärin ohjeistusta tarkasti ja pohdi, miten hoito sovitetaan arkeen. Esitä rohkeasti ideasi, huolesi ja odotuksesi sekä kysy, jos et ymmärrä jotakin. Tyhmiä kysymyksiä ei ole. Potilaan ja lääkärin kohtaamisessa luodaan hoidon onnistumisen perusta.

Hoitojen hyödyt ja haitat: Tarpeellinen ja vaikuttava hoito löytyy vastaanotolla keskustellen

Mahdollisimman pian ja paljon hoitoa, ei ole aina paras vaihtoehto, kun haet apua terveydenhuollosta. Esimerkiksi antibiootit eivät auta

kaikkiin ylähengitystievaivoihin. Hoitojen hyötyjä ja haittoja on potilaan vaikea arvioida, vastuu tästä kuuluu terveydenhuollon ammattilaisille. Jos asia askarruttaa, voit silti tiedustella, onko tarjotulle hoidolle muita vaihtoehtoja tai kysyä tuntemasi vaihtoehdon hyödyllisyydestä.

Sopivan hoidon löytämiseksi on tärkeää, että kerrot hoitoon liittyvistä toiveistasi ja odotuksistasi ammattilaiselle. Samalla on hyvä tiedostaa, että hoitokäytänteet muuttuvat ja ammattilainen arvioi, mikä käytettävissä olevista hoitovaihtoeh-

"Kerro ajatuksesi ja toiveesi, niin molemmille avautuu mahdollisuus tarkentaa ymmärrystään."

doista sopii sinulle parhaiten. Siten saataan päätyä eri ratkaisuun kuin mitä olit etukäteen pohtinut.

Joskus potilas ja terveydenhuollon ammattilainen voivat olla eri mieltä hoidon

tarpeellisuudesta, hyödyistä tai tavoitteista. Eroavaisuudet voivat johtua esimerkiksi erilaisesta näkökulmasta hoitovaihtoehtoihin: potilas tuntee oman tilanteensa parhaiten ja arvioi hoidon sopivuutta usein tästä näkökulmasta, kun taas ammattilaisen tieto perustuu alan tutkimukseen ja karttuneeseen kokemukseen kliinisestä työstä. Kerro ajatuksesi ja toiveesi, niin molemmille avautuu mahdollisuus tarkentaa ja selventää ymmärrystään.

Tiesitkö?

Vähähyötyiset hoidot

Hoitokäytäntöjen ja tutkimustiedon kehittyessä terveydenhuollossa ilmenee ns. vähähyötyisiä hoitoja. Ne ovat lääketieteellisiä toimia (tutkimuksia, hoitoja ja kuntoutusta), jotka eivät tuota terveyshyötyä ja ne ovat tarpeen lopettaa tai vaihtaa vaikuttavampiin. Harvoista hoidoista tai lääkkeistä voidaan luopua täysin. Hoito voi olla hyödyllistä rajatulle joukolle, mutta laajemmassa käytössä vähähyötyistä tai haitallista. Vastuu vähähyötyisten hoitojen vähentämisestä on ammattilaisella.

Suomalaisista lääkäreistä yli 70 prosenttia kokee, että liiallinen hoito suhteessa hyötyihin on ongelma terveydenhuollossamme. Suomessa jopa neljäsosa 75-vuotiaista käyttää lääkkeitä, joista on enemmän haittaa kuin hyötyä.



Hoitojen hinnasta voi ja kannattaa puhua

Vuoden 2021 Lääkebarometriin vastanneista reilu neljännes oli sitä mieltä, että lääkkeet maksavat liikaa heidän maksukykyynsä nähden. Hoidon kustannukset voivat siten estää potilasta toteuttamasta hoitoa. Tämä tarkoittaa, ettei lääkettä hankita lainkaan tai käytetään pienemmällä annoksella, jolloin hyödyt saattavat olla vähäisemmät.

Vastaanotolla hoitoon liittyvistä kustannuksista keskustellaan harvoin, vaikka potilas voisi sitä toivoa. Potilas ei itse aina välttämättä halua ottaa esille, että hoidon ja lääkkeiden kustannukset ovat kohtuuttomat.

Mikäli hoidon hinta mietityttää, ota asia puheeksi lääkärin kanssa. Lääkäreille tehdyn kyselyn mukaan merkittävä osa lääkäreistä olettaa, että potilas ottaa asian esille itse, mikäli hän kokee hoidon kustannukset kohtuuttomiksi. Avaa siis keskustelu rohkeasti vastaanotolla. Lääkäri voi näin tunnistaa edullisemman vaihtoehdon.

Kustannuksista on hyvä puhua, vaikka hoito ei olisi taloudellesi ylitsepääsemätön. Erityisesti monia lääkkeitä käytävillä voi kustannuksista keskustelu auttaa myös vähähyötyisten lääkkeiden karsinnassa.

Mistä luotettavaa terveystietoa?

Mahdolliset kysymyksesi ja huolesi liittyen esimerkiksi diagnoosiin tai hoitosuunnitelmaan on hyvä yrittää nostaa esiin jo vastaanotolla sen sijaan, että kääntyisit vaihtoehtoisten tietolähteiden puoleen vastaanoton jälkeen. Tutkimuksen mukaan suomalaiset luottavat hyvin terveydenhuollosta saamaansa tietoon.

Terveydenhuollon ammattilaiset



tuntevat luotettavat lääketieteellisen tiedon lähteet ja voivat ohjata niiden pariin. Luotettavaa terveystietoa löytyy internetistä muun muassa Duodecimin Terveyskirjastosta. Digitukea on puolestaan saatavilla muun muassa OmaKanta-palvelun käyttämiseen, puolesta asioimiseen, videovastaanottojen käyttöön, mobiilisovellusten lataamiseen sekä digitaalisten lomakkeiden täyttämiseen.

Kuusi muistettavaa terveydenhuollon vastaanotolla keskusteluun

1

Tee muistilista ennen vastaanottoa

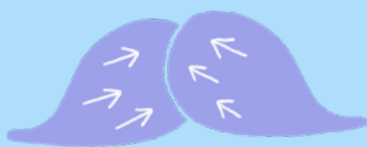
Kirjaa ylös ennen vastaanottoa sinua askarruttavia kysymyksiä, aiheita sekä mm. terveysongelmia, jotka haluat ottaa esille. Lista toimii tarvittaessa muistin tukena.



2

Täytä esitietolomakkeet

Muista täyttää mahdolliset esitietolomakkeet ja vointikyselyt ennen vastaanottoa esim. digitaalisella hoitopolulla tai palveluntarjoajan sovelluksessa. Mikäli et käytä digipalveluita, olet saattanut saada lomakkeet paperisena. Ota ne mukaasi vastaanotolle.



3

Kerro avoimesti ja rohkeasti tilanteestasi

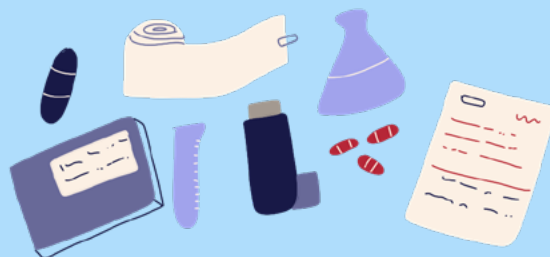
Vastaanotto on vuorovaikutusta: lääkäri tuntee lääketieteen, sinä itsesi. Kerro avoimesti elämäntilanteestasi, arvoistasi, työrytmistäsi ja aiemmista kokemuksistasi. Ilmaise rohkeasti toiveesi, odotuksesi, tavoitteesi ja huolesi hoitoon liittyen – mikään huoli ei ole turha. Tietoja voit jakaa myös digitaalisten palveluiden kautta erityisesti, jos asian esille ottaminen tuntuu vaikealta. Tiedoilla on merkitystä sopivinta hoitoa valitessa. Yhdessä löydätte parhaan ratkaisun.



4

Pohdi hoitoa arjen ja kustannusten näkökulmasta

Mieti onko ehdotettu hoito sellainen, jota pystyt noudattamaan arjessasi. Jos hoito ei tunnu sopivalta, kysy vaihtoehtoja. Keskustele hoidon kustannuksista ja kerro avoimesti, jos hoidon tai lääkkeen hinta huolestuttaa – lääkäri voi ehdottaa edullisempaa.



5

Kysy hoidon hyödyistä ja haitoista

Pyydä lääkäriä selittämään, mitä hyötyä hoidosta on ja mitä mahdollisia haittoja siihen liittyy. Joskus vähemmän on enemmän. Keskustele hoidosta rohkeasti, jos mietit ovatko sen hyödyt riittävät.

6

Kuuntele ja kysy, jos jokin jää epäselväksi

Tyhmiä kysymyksiä ei ole – varmista, että ymmärrät ohjeet ja hoitosuunnitelman.



PRO SHADE

Tietoon pohjautuva
jaettu päätöksenteko
terveydenhuollossa

Julkaisu: 11/2025

Kirjoittajat: PROSHADE-hankkeen tutkijat

Toimittaja: Jarkko Kumpulainen

Taitto & kuvitus: Noora Hupponen

Lisätietoa: Jarkko Kumpulainen,
jarkko.kumpulainen@uef.fi

www.proshade.fi

Jäikö aihe kiinnostamaan?

Klikkaa tätä linkkiä ja katsele video paneelista, jossa PROSHADE-hankkeen tutkijat keskusteleval potilaan ja lääkärin vuorovaikutuksesta sekä potilaan roolista terveydenhuollossa.



DUODECIM



Osallistuva potilas on terveydenhuollon voimavara

Tässä väestösuosituksessa olemme esitelleet käytännön toimia, joilla jokainen meistä voi edistää terveydenhuollon yhteisten voimavarojen viisasta, yhdenvertaista ja tarkoituksenmukaista käyttöä. Suosituksen on tuottanut PROSHADE-hanke, jossa tuotamme ratkaisuja resurssiviisaaseen terveydenhuoltoon.

Resurssiviisas terveydenhuolto tarkoittaa terveydenhuollon toimintamallia, jossa käytettävissä olevilla voimavaroilla pyritään mahdollisimman vaikuttavaan hoitoon eettisesti ja ekologisesti kestäväällä tavalla. Hoitojen vaikuttavuus ja tarpeenmukaisuus ovat aina etusijalla, samalla kun yritetään minimoida hukkaa ja kustannuksia siellä missä se on mahdollista ja järkevää. Resurssiviisas terveydenhuolto pyrkii siis tuottamaan enemmän terveyttä samalla rahalla.

Suomen terveydenhuoltojärjestelmä perustuu julkisesti järjestettyihin terveydenhuollon palveluihin, joihin jokaisella maassa vakinaisesti asuvalla on oikeus. Järjestelmä toimii niillä varoilla ja resursseilla, jotka demokraattinen yhteiskunta päättää sille kulloinkin ohjata. Hyvin toimiva terveydenhuolto on yksi keskeinen osa hyvinvointivaltiota.

**"Enemmän terveyttä
samalla rahalla."**

PROSHADE-hankkeen tutkimusta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä. Lisätietoa osoitteesta: www.proshade.fi.