

Terveyskirjasto

– näyttöön perustuvaa terveystietoa kaikille

BMF -juhlaseminaari 11.11.2006

Hannu Helisalo



Sisältö

- 1. Terveyskirjasto – tausta**
- 2. Terveyskirjasto palveluna**
- 3. Terveyskirjaston integrointi alueellisiin palveluihin**

Terveyskirjasto

- **Lähtökohta: kansalaisilta on puuttunut yksinkertainen luotettavan terveystiedon lähde**
- **perustana paras olemassa oleva näyttöön perustuva tieto (www.terveysportti.fi)**
- **Osa KTL:n kansalaisen terveystietoportti -hanketta**
- **Palvelun kehittäminen: STM, KTL ja Kuntaliitto sekä kaikki maamme sairaanhoitopiirit**
- **Prepilotointi: ESSHP, VSHP, KySHP, KSSHP**

Duodecimin perustajajäsenen viisaus

*”Kansantajuisesti kirjoittaminen on
mitä vaikeimpia tehtäviä.*

*Siihen eivät riitä ainoastaan suuret tiedot,
siihen tarvitaan sitä paitsi kansan tuntemista
- perinpohjaista tuntemista.”*

*- Konrad Reijowaara
1889 Aikakauskirja Duodecim*



"Okay your father managed to get a mouse. Now how do we use it?"

Sisältö

- 1. Terveyskirjasto – tausta**
- 2. Terveyskirjasto palveluna**
- 3. Terveyskirjaston integrointi alueellisiin palveluihin**

Sairauksien ehkäisy

Potilasohjeet

Senkka ja 100 muuta tutkimusta

Lääketieteen sanasto

SPR:n ensiapuopas

Lääkeopas

Apteekkien yhteystiedot

Lääkkeiden hintavertailu

Vauva sairastaa

Lapsi sairastaa

Lasten myrkytykset

100 kysymystä ravinnosta

Matkailijan terveysopas

Käypä hoito

Astma

Kipu

Kolesteroli

Masennus

Muistihäiriöt

Päänsärky

Tinnitus

Tupakka

Rintasyöpä

Vaihdevuodet

Verenpaine

Duodecim

Tervetuloa Terveyskirjasto -palvelun koekäyttäjäksi!

Jokaiselle suomalaiselle tarkoitettu **Terveyskirjasto**-palvelu on kaikkien tämän sairaanhoitopiirin asukkaiden käytettävissä. Koekäytön alkuvaiheessa mukana on vain muutama sairaanhoitopiiri.

Terveyskirjaston kehittämisessä ovat mukana lähes kaikki maamme sairaanhoitopiirit, Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), Kansanterveyslaitos (KTL) ja Kuntaliitto sekä Kustannus Oy Duodecim.

Mikä Terveyskirjasto on?

Terveyskirjasto-palvelun tarkoituksena on tuoda luotettava ja ajantasainen terveystieto selkeällä suomen kielellä jokaisen kansalaisen ulottuville.

Terveyskirjasto-palvelu perustuu maamme johtavan lääketieteellisen tiedontuottajan Kustannus Oy Duodecimin ja sen yhteistyökumppaneiden lääketieteellisten teosten tietosisältöihin, jotka asiantuntijat ovat tarkistaneet tätä koeversiota varten.

Huom! Käsillä oleva versio on kehitysversio. Käytettävissä on vasta pieni osa Terveyskirjasto-palveluun tulevista sisällöistä. Sisältöjen määrä on aluksi rajallinen mutta kasvaa koekäytön aikana.

Terveyskirjaston lukijoiden on tärkeä muistaa, että hoitosuositukset ja -ohjeet ovat luonteeltaan terveydenhuollon ammattilaisten päätöksentekoa ohjaavia. Hoitoihin liittyvät ratkaisut perustuvat aina terveydenhuollon ammattilaisen omaan tapauskohtaiseen arvioon tilanteen vaatimista toimenpiteistä.

Käyttäjän antama palaute on tärkeä

Rajatun koekäytön aikana **Terveyskirjasto**-palvelun kaikkia osa-alueita testataan, kehitetään ja viimeistellään.

Palvelu on tarkoitettu helpottamaan luotettavan terveystiedon nopeaa hakemista. Odotamme palautetta siitä, mikä palvelussa miellyttää ja mikä ärsyttää. Miten haluaisitte kehittää palvelua? Arvomme joka kuukausi palautetta lähettäneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken kirjepalkinnon. Linkki palautteen antamiseen [1](#).

Tervetuloa terveystiedon lähteelle!

Kustannus Oy Duodecim - lisätietoa [5](#)



Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Edellinen → → × ↻ 🏠 🔍 Etsi 📌 Suosikit 🌐 Media 📄 📄 📄 📄

Osoite <http://www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/index.jsp> Siirry

Google Search Web 115 blocked AutoFill Options

Automatically fill in a form

Nettineuvo > [Ajankohtaista](#) > [Palveluhakemisto](#)
> [A-O hakemisto](#) > [Sivukartta](#)

Haku Ohje
Hae

Äitiys ja isyys Lapset Nuoret Aikuiset Ikäihmiset Teemat **Kysy asiantuntijalta**

KYMENLAAKSOLAISTEN oma HYVINVOINTIPALVELU

VASTAA KYSELYYN

- [Selaa, kysy](#)
Voit kysyä nimettömänä tai lukea vanhoja vastauksia

Nettineuvo tarjoaa **kymenlaaksolaisille** suunnatun hyvinvointipalvelun internetissä. Palvelua rakennetaan ja testataan [Nettineuvontahankkeessa](#) vuosina 2003–2006, joten kaikki [palaute](#) on tervetullutta kehittämisen tueksi.

Palvelu on asiantuntijoiden tuottama sekä [tarkastama](#).

Käyttäjien anonymiteetti: Nettineuvo-palvelussa käytetään evästeitä (cookie). Eväste ei tallennu käyttäjän kovalevylle, vaan se säilytetään keskusmuistissa. Eväste katoaa automaattisesti, kun käyttäjä sulkee selaimen. Eväste sisältää ainoastaan istunnon tunnisteen, jossa ei ole mitään tietoja käyttäjästä. Istunnon tunnisteen avulla turvataan palvelun sujuva käyttö.

Ajankohtaista





10.11.2005
📌 **Lintuinfluenssa**
Tietoa Kansanterveyslaitokselta
>> [Lue lisää](#)

02.11.2005
📌 **Kotkan perheneuvolassa tapahtuu**
Talvella ja keväällä 2006 alkavia ryhmiä
>> [Lue lisää](#)

📌 **LISÄÄ UUTISIA** >>

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO
 Hae

Hae johtavien asiantuntijoiden tuottamaa luotettavaa tietoa Duodecimin Terveyskirjastosta.

Pilottiin 14.9.2005

[Lue lisää Nettineuvontahankkeesta](#)

Internet

- Yleistä
 - Hallinto
 - Tilastot
 - Pöytäkirjat
 - Strategia
 - Toimintakertomus
 - Henkilöstöraportti
- Haku
- Palaute
- Linkit
- Yhteystiedot



Vaasan sairaanhoitopiiri
Hietalahdenkatu 2-4
65130 VAASA
Puh. (06) 323 1111

Tervetuloa Vaasan sairaanhoitopiiriin!

Näiltä sivuilta löydät tietoa sairaanhoitopiirimme toiminnasta ja palveluista.

Pääset tutustumaan tarkemmin alueemme kahteen sairaalaan oikeassa laidassa olevista linkeistä tai valitsemalla sairaalan tästä.



[Vaasan keskussairaala](#)



[Selkämeren sairaala](#)



..: Pikalinkit

- Vaasan keskussairaala
- Selkämeren sairaala

..: Ajankohtaista

- Duodecimin digitaalinen Terveyskirjasto pilotointiin (6.10.2005)
- Pohjalaiset masennustalkoot - kotisivut (1.9.2005)
- Vanhat artikkelit: << 1 >>

Kansalaisen Terveyskirjasto

Terveyskirjasto tuo luotettavaa ja ajantasaista terveystietoa kaikkien ulottuville. Kirjastossa on mm. SPR:n ensiapuopas, Vauva sairastaa ja Matkailijan terveysopas sekä tietoa eri sairauksista ja hoitosuosituksista.

Kansalaisten Terveyskirjasto -hanke on suomenkielinen. Osa Terveyskirjaston teoksista pyritään mahdollisuuksien mukaan kääntämään ruotsinkielelle.

Alla olevasta **sinisestä palkista** pääset tarkastelemaan Duodecimin Terveyskirjaston sisältöä. Voit myös etsiä tietoa kirjoittamalla haluamasi hakusanan hakuikkunaan.

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

**Pilottiin
6.10.2005**



Etusivu

- ▶ Mustasaari lyhyesti
- ▶ Kunnan hallinto
- ▶ Joukkoliikenne
- ▶ Elinkeinoelämä
- ▶ Matkailu ja kulttuuri
- ▶ Kartat

- ▶ Rakentaminen ja asuminen
- ▶ Kaavoitus
- ▶ Kunnallistekniikka
- ▶ Koulut
- ▶ Nuoriso ja urheilu
- ▶ Nuorten Mustasaari
- ▶ Sosiaalihuolto
- ▶ Taloudelliset ja oikeudelliset palvelut
- ▶ **Terveyden- ja sairaanhoito**

- ▶ Päivystysvastaanotto
- ▶ Terveyden- ja sairaanhoitovastaanotto
- ▶ Terveysasemat
- ▶ Työterveyshuolto
- ▶ Hammahuolto
- ▶ Puheterapeutti
- ▶ Psykologi
- ▶ Sosiaalityöntekijä
- ▶ Perhesuunnittelu
- ▶ Diabeteshoito
- ▶ Vanhusneuvoja
- ▶ Vuodeosastot
- ▶ Fysioterapia
- ▶ Potilasasiamies
- ▶ Terveyslautakunta

- ▶ Osallistu ja vaikuta
- ▶ Tietoa sivustosta
- ▶ Lomakkeet
- ▶ Avoimet työpaikat
- ▶ Linkit



Terveyskeskus

Terveyskeskus palvelee kuntalaisia kahdeksassa toimipisteessä:

- ▣ Sepänkylän terveyskeskuksessa
- ▣ Raippaluodon, Björköbyn, Koivulahden, Helsingbyn, Veikkaalan ja Sulvan terveysasemilla
- ▣ koulukeskuksen terveysasemalla Sepänkylässä.

- 🖨 Tulosta sivu
- 🔍 Suurennatextiä
- 🔙 Takaisin

▣ **Kysymyksiä? Läheta ne meille.**

Puhelinnumerot:

Terveyskeskuksen vaihe

Puh. (06) 327 7411
Faksi. (06) 327 7465

Ambulanssi

112

Myrkytystietokeskus

Puh. (09) 471 977

Laboratorio

Näytteiden otto maanantai-perjantai klo 7.30-14

Röntgen

Ajanvaraus
Puh. (06) 327 7460

Puh. (06) 327 7530

Kotisairaanhoidon päivystys

Lauantaisin ja pyhäpäivisin
klo 8-10
GSM 050 69 633

Kansalaisen terveyskirjasto

Duodecimin palvelu
Terveyskirjasto.fi

Ensiapuvastaanotto

Arkisin klo 8-16
Terveyskeskus, Sepänkylä
Vanha Karperöntie 17B
Mustasaari, puh. (06) 327 7453

Arkisin klo 16-22
lauantaisin, sunnuntaisin ja
pyhäpäivisin klo 8-22
Vaasan pääterveysasema
Sepänkyläntie 14-16,
Vaasa, puh. 325 1700

Maanantai-sunnuntai klo 22-8
Vaasan Keskussairaala
Hietalahdenkatu 2-4, Vasa

Terveyden- ja sairaanhoito

puh. (06) 327 7410

Hammasklinikka

Puh. (06) 327 7430

Työterveyshuolto

Puhelinaika
Maanantai-perjantai klo 8-9 ja
11-11.30

Erikoissairaanhoito

[Vaasan sairaanhoitopiiri](#)

Osoite:

Sisältö


- 1. Terveyskirjasto – tausta**
- 2. Terveyskirjasto palveluna**
- 3. Terveyskirjaston integrointi alueellisiin palveluihin**

Integroinnin syventäminen

- Terveyskirjaston tehtävänä on täydentää olemassa olevaa tietoutta

[Neuvontapalvelu](#)[Palveluhakemisto](#)[Tietopankki](#)[Keskustelufoorumi](#)[Haku](#)[Asiasanat](#)[» Etusivu](#)

Hakutulokset

6 kohdetta sopii hakukriteereihisi. 

Duodecim Terveyskirjasto

Ulkoiset hakutulokset avautuvat uuteen ikkunaan.

- [Matkailijan infektiot](#)
- [Ulosteviljely](#)
- [Turistiripuli](#)
- [Turistiripulin aiheuttajat ja oireet](#)
- [Matkalle valmistautuminen ja matkalta paluu](#)

Verkkoneuvoja


Ulkoiset hakutulokset avautuvat uuteen ikkunaan.

- [turistiripuli](#)


Ajankohtaista

 10.11.2005

[Mikkelin seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n tapahtumia](#)

 21.10.2005

[Infektiolääkärin tiedote influenssarokotuksista](#)

 20.09.2005

[INFLUENSSAROKOTUKS MIKKELISSÄ](#)

Uutiset

 10.11.2005

[Kahvi ei nosta naisen verenpainetta](#)

 10.11.2005

[Alhainen kolesteroli vaaraksi aivoverenvuotopotilaille](#)

[Lisää...](#)

Linkit

 [Kela](#)

 [Mawell](#)

 [Medineuvo](#)

Haluatko tietosi Hyvikseen?

Hyvinvointipalvelujen tuottaja, voit saada tietosi Hyvis-sivuston palveluhakemistoon.

Sairauksien ehkäisy

Potilasohjeet

Senkka ja 100 muuta tutkimusta

Lääketieteen sanasto

SPR:n ensiapuopas

Lääkeopas

Apteekkien yhteystiedot

Lääkkeiden hintavertailu

Vauva sairastaa

Lapsi sairastaa

Lasten myrkytykset

100 kysymystä ravinnosta

Matkailijan terveysopas

Käypä hoito

Suomalaisten terveys

Astma

Kipu

Kolesteroli

Masennus

Muistihäiriöt

Päänsärky

Tinnitus

Tupakka

Rintasyöpä

Vaihdevuodet

Verenpaine

Duodecim

Diabetes

Matti Uusitupa

- ▶ Esiintyminen
- ▶ Komplikaatiot ja ennusteet
- ▶ Riskitekijät ja ehkäisyn mahdollisuudet
- ▶ Ehkäisy
- ▶ Seulonta
- ▶ Toimenpiteet

Potilasohje **1**

Diabetesta eli sokeritautia on kahta päätyyppiä. Tyypin 1 diabetes (nuoruustyypin diabetes) johtuu haiman saarekkeiden insuliinia tuottavien beetasolujen tuhoutumisesta. Kun tauti aiheuttaa oireita, beetasoluista on tuhoutunut 80–90 %. Hoitona on pysyvä insuliinihoito.

Tyypin 2 diabetekselle (aikuistyypin diabetes) on tunnusomaista insuliiniresistenssi, eli insuliinin tehottomuus elimistössä ja eriasteinen insuliinin erityksen häiriö. Tyypin 2 diabetesta on useita alatyyppejä, joista osalle on ominaista insuliinin erityshäiriö, mutta valtaosalla insuliiniresistenssi on keskeinen taudin patogeneesissä.

Ilman hoitoa molemmat diabetestyytit johtavat pysyvästi suurentuneeseen veren glukoosipitoisuuteen sekä paastossa että aterian jälkeen. Syynä on insuliinin tai sen vaikutuksen puute elimistössä. Tämän vuoksi glukoosin otto ja käyttö kudoksissa häiriytyy ja maksa kiihdyttää glukoosin tuotantoaan. Hoitamattomina molempiin tyyppeihin liittyy rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä. Tyypin 2 diabeetikoilla on rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä myös silloin, kun tautia hoidetaan.

Tunnusomaisia ovat suurentuneet seerumin triglyseridipitoisuudet ja pieni HDL-kolesterolipitoisuus. Tyypin 2 diabeetikoista yli puolella on kohonnut



Mustasaaren kunta

Diabeteshoito

Diabeteshoitajan puhelinaika:

• maanantaista
perjantaihin
klo 10.30–11.30

• puh. (06) 327 7486



Hae

Etusivu

Mustasaari lyhyesti

Kunnan hallinto

Joukkoliikenne

Elinkeinoelämä

Matkailu ja kulttuuri

Kartat

Rakentaminen ja asuminen

Kaavoitus

Kunnallistekniikka

Koulut

Nuoriso ja urheilu

Nuorten Mustasaari

Sosiaalihuolto

Taloudelliset ja oikeudelliset palvelut

Terveyden- ja sairaanhoito

Päivystysvastaanotto

Terveyden- ja sairaanhoitovastaanotto

Terveysasemat

Työterveyshuolto

Hammashuolto

Puheterapeutti

Psykologi

Sosiaalityöntekijä

Perhesuunnittelu

Diabeteshoito

Vanhusneuvoja

Vuodeosastot

Fysioterapia



Diabeteshoito

Diabeteshoitajan puhelinaika:

- maanantaista perjantaihin klo 10.30–11.30, puh. (06) 327 7486

Tulosta sivu

Suurennat tekstiä

Takaisin

Kysymyksiä? Läheta ne meille.

DUODECIM

TERVEYSKIRJASTO

Tietoa palvelusta Käyttöohjeet Yhteystiedot Palaute

Etusivu » Sairauksien ehkäisy » Aineenvaihdunnan ja ravitsemuksen häiriöt » Diabetes

Koko Terveyskirjasto

Hae

Sairauksien ehkäisy
Potilasohjeet
Senikka ja 100 muuta tutkimusta
Lääketieteen sanasto
SPR:n ensiapupuos
Lääkeopas
Apteekkien yhteystiedot
Lääkkeiden hintavertailu
Vauva sairastaa
Lapsi sairastaa
Lasten myrkytykset
100 kysymystä ravinnosta
Matkailijan terveysopas
Käypä hoito
Suomalaisten terveys

Astma
Kipu
Kolesteroli
Masennus
Muistihäiriöt
Päänsärky
Tinnitus
Tupakka
Rintasyöpä

Diabetes

Matti Uusitupa

- Esintyminen
- Komplikaatiot ja ennusteet
- Riskitekijät ja ehkäisymahdollisuudet
- Ehkäisy
- Seulonta
- Toimenpiteet

Potilasohje

Diabetesta eli sokeritautia on kahta päätyyppiä. Tyypin 1 diabetes (nuoruustyypin diabetes) johtuu haiman saarekkeiden insuliinia tuottavien beetasolujen tuhoutumisesta. Kun tauti aiheuttaa oireita, beetasoluista on tuhoutunut 80–90 %. Hoitona on pysyvä insuliinihoito.

Tyypin 2 diabetekselle (aikuistyypin diabetes) on tunnusomaista veren glukoosipitoisuuteen sekä paastossa että aterian jälkeen. Syynä on insuliinin erityksen häiriö. Tyypin 2 diabetesta on useita alatyyppejä, joista osalle on ominaista insuliinin erityshäiriö, mutta valtaosalla insuliiniresistenssi on keskeinen taudin patogeenisissä.

Ilman hoitoa molemmat diabetestyytit johtavat pysyvästi suurentuneeseen veren glukoosipitoisuuteen sekä paastossa että aterian jälkeen. Syynä on insuliinin tai sen vaikutuksen puute elimistössä. Tämän vuoksi glukoosin taso ja käyttö kudoksissa häiriintyy ja maksa kiihdyttää liikunnan

Hakutulokset

Sairauksien ehkäisy (41)

- Ikääntyneiden sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy
- Toimintakyvyn ylläpito vanhetessa
- Ikääntyvien infektiosairauksien ehkäisy
- Eläkeikäisten ja vanhusten terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy
- Ikääntyneiden deliriumin ja depression ehkäisy
- Ikääntyneiden tavallisimmat riskitekijät ja yksittäiset toimenpiteet
- Vanhusten osteoporoosi ja kaatumistapaturmat
- Ikääntyneiden syöpäsairauksien seulonta
- Liikunnan lisäämisen vaikuttavuus
- Aivoverenkiertohäiriöt
- Sepelvaltimotauti
- Diabeettinen nefropatia
- Diabetes
- Diabeteksen silmäkomplikaatiot
- Munuaisten krooninen vajaatoiminta
- Kohonnut verenpaine
- Terveydentila ja ainekset

- Sairauksien ehkäisy
- Potilasohjeet
- Senkka ja 100 muuta tutkimusta
- [Lääketieteen sanasto](#)

- Lääkeopas
- Apteekkien yhteystiedot
- Lääkkeiden hintavertailu

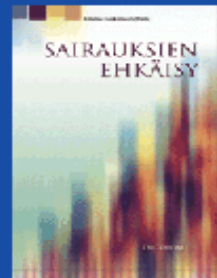
- Vauva sairastaa
- Lapsi sairastaa
- Lasten myrkytykset
- SPR:n ensiapuopas

- 100 kysymystä ravinnosta
- Matkailijan terveysopas
- Käypä hoito

- Astma
- Kipu
- Kolesteroli
- Masennus
- Muistihäiriöt
- Päänsärky
- Tinnitus
- Tupakka
- Rintasyöpä
- Vaihdevuodet

Terveysuutiset

- Kotisynnytys voi peitota sairaalaolot 22.6.2005
- Kemo- ja hormoniterapia parantavat rintasyövän ennustetta pitkällä aikavälillä 22.6.2005
- Kylmä käy etenkin etelän asukkaiden sydämille 22.6.2005



Sairauksien ehkäisy
Ohjeita sairauksien ehkäisystä ja terveyden edistämisestä.



Tupakka
Neuvoja tupakasta irti pääsemiseksi.



Tupakka
Teos auttaa astmaa sairastavaa ja hänen läheistään.



Ensiapuopas
Ensiavun itseopiskeluun ja ensiaputaitojen ylläpitoon.

ionisoiva säteily

sähkömagneettinen säteily tai hiukkassäteily, joka aiheuttaa suoraan tai välillisesti ionien muodostumisen väliaineessa; ks. [sähkömagneettinen säteily](#), [hiukkassäteily](#), [ioni](#)

Lisää selityksiä Lääketieteen sanastosta



Kustannus Oy Duodecim on lääketieteeseen erikoistunut

kustantamo, luotettavaa tietoa. Kirjoittajinamme ovat Suomen parhaat lääketieteen asiantuntijat.

Palautetta arvostetaan!

Palaute on tärkeää:

- uudet aiheet**
- kysymykset**
- palvelun parannusehdotukset**

**Terveyskirjaston palautelomake
tai
hannu.helisalo@duodecim.fi**

KIITOS!

hannu.helisalo@duodecim.fi



DUODECIM