

## Tekstiviesteillä tukea itsehoitoon

Informaatioteknologia tarjoaa auttavaa kättä kroonisten sairauksien hoidossa, mutta miten tehokasta apu on ja löytääkö se oikeat potilaat? Pitkäaikaissairaiden itsehoito ei ole pelkästään kehittyneiden maiden ongelma, myös kehittyvissä maissa kroonisten tautien osuus tautikuormasta kasvaa nopeasti.

Cochrane-katsauksessa selvitetiin tekstiviestien vaikutuksia pitkäaikaissairauksien itsehoitoon sekä potilaiden näkemyksiä toteutuksesta ja kustannuksista (deJongh ym. Cochrane Database Syst Rev 2012; 12;CD007459). Katsauksen sisällytettiin myös harmaata kirjallisuutta ja kliinisten tutkimusten rekistereitä tavanomaisten tutkimusartikkeleiden lisäksi. Mukaan otettiin neljä satunnaistettua koetta, joihin osallistui 182 henkilöä.

Eniten hyötyä tekstiviesteistä ilmoittivat saaneensa astmaa tai diabetesta sairastavat potilaat, joiden PEF-mittaukset tai itsehoitokyky paranivat, vaikkakaan tietämys sairaudesta ei muuttunut verrokkeja enempää. Verenpainepotilaiden lääkehoitomyöntyvyys parani tekstiviestiryhmässä, mutta astmapotilailla samaa ei havaittu. Astmapotilaiden



Kuva: iStock

sairaalahoidot vähenivät tekstiviestiryhmässä, mutta avohoidon käyntejä heillä oli enemmän. Diabetespotilaiden tekstiviestiryhmässä oli sama määrä käyntejä kuin verrokkiryhmässäkin. Katsauksessa todetaan tekstiviestien olevan oiva apu, koska niistä ei todennäköisesti kerry suuria kustannuksia, etenkin jos sairaalahoidoja voidaan välttää. Tekstiviestien merkitystä selvitetiin myös lasten lihavuuden ehkäisyä koskevassa systemoidussa katsauksessa (Smith AJ ym. Pediatrics 2013;131:e894). Mukaan valikoitui 13 tutkimusta, joissa selvitettiin sähköisten potilasjärjestelmien, telelääketieteen ja tekstivies-

tien vaikutuksia lasten lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Tekstiviestien tai muu puhelimitse toteutettu tuki oli yhteydessä laihtumistuloksen pysyvyyteen yhdessä tutkimuksessa kolmesta. Sähköiset potilasjärjestelmät vaikuttivat siihen, että painoa seulottiin useammin. Toisaalta etäyhteydellä toteutettu neuvonta oli yhtä tehokasta kuin perinteinen neuvonta painomuutosten saavuttamisessa. Kroonisten tautien itsehoitossa vuorovaikutteiset menetelmät kuten tekstiviestit ovat jo saaneet jalkansa ovenrakoon. Ovi kannattaa jättää kunnolla raolleen. ■ RL