

Suomen

Potilaslehti

FINLANDS PATIENTTIDNING

4/2020

**Potilaan
itseäänämis-
oikeus ei toteudu
ilman tietoa**

s. 10

**Digitaalisen
maailman riskit
on hyvä tiedostaa
s. 6–9**

LEHTI TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÄJILLE

– 50 vuotta potilaan asialla –

SUOMEN POTILASLEHTI

– FINLANDS PATIENTTIDNING 4/2020

Tässä numerossa muun muassa:

Digitaalisessa maailmassa on riskinsä – vastuu on palveluntuottajilla, mutta myös omalla käytöksellään voi vaikuttaa.....	6–9
Potilaan itsemääräämisoikeus ei toteudu ilman tietoa.....	10–11
Patientens självbestämmanderätt förverkligas inte utan information.....	12–13
Psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurto.....	15–18
Myötätuntoisempia asiakasmaksuja.....	20–21
Immuunipuutospotilaiden yhdistys ry.....	25–27
Terveysalan yhteystietoja	31

Seuraavat numerot:

Maalis–huhtikuussa 2021
Loka–marraskuussa 2021

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

30
VUOTTA | ÅR

Julkaisija Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry
ISSN 0784-5944, 42. vuosikerta, 4 numeroa / vuosi

Vuosikerran hinta on 16 euroa (sisältää postituksen kotimaassa).

Etukannen kuva: iStock

Toimitus: Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
puh. (09) 454 2210
info@kuluttajaliitto.fi

Vastaava päätoimittaja:

Juha Beurling-Pomoell, puh. 040 556 6421
juha.beurling-pomoell@kuluttajaliitto.fi

Toimituspäällikkö: Paula Pessi

Taitto ja kuvitus: Laura Kakkonen

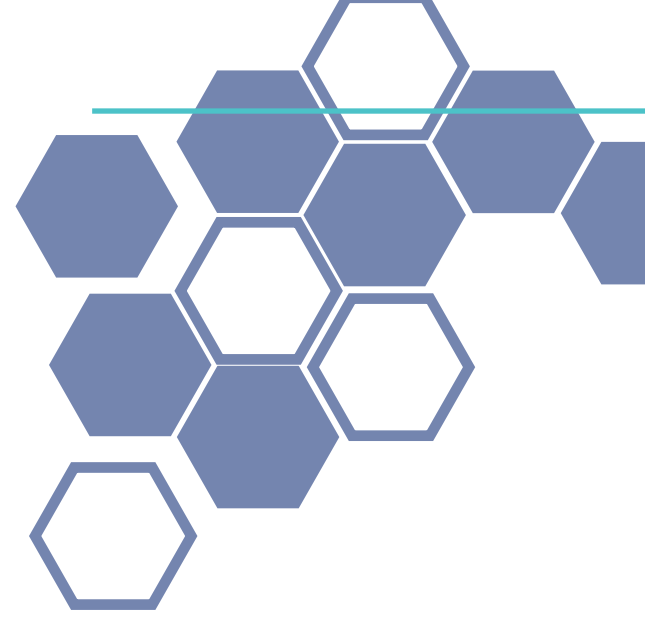
Kotisivut: www.kuluttajaliitto.fi

Painopaikka: Newprint Oy, Raisio

Kuluttajaliitto pidättää itsellään oikeuden toimittaa tai olla julkaisematta sille toimitettua materiaalia. Lehti ei myöskään palauta sellaista kirjallista tai kuvallista materiaalia, jota toimitukseen on pyytämättä lähetetty.



Kuluttajaliiton pääsihteeri
Juha Beurling-Pomoell.



POTILAAN TULEE VOIDA LUOTTAA TIETOSUOJAAN

Psykoterapia Vastaamon tietomurtotapaus ravisteli koko yhteiskunnan turvallisuuden tunnetta tänä syksynä. Tietomurrossa Vastaamon potilaiden sekä asiakkaiden tietoja ja hyvin henkilökohtaisia terapiamuistipanoja päätyi kiristäjän käsiin. Erityisen pahalta tuntui, että kiristäjän uhreiksi joutuivat jo muutenkin haastavien elämäntilanteiden kanssa kamppailevat ihmiset.

Moni havahtui viimeistään tuolloin siihen epämiellyttävään ajatukseen, että tietomme ovat suojassa vain sen verran, kuin niitä taltioiva taho on huolehtinut niiden suojauksesta. Vastaamon tapauksessa ilmeni, että yrityksen toiminnassa tietosuojan suhteen oli ollut jo pidemmän aikaa puutteita ja suoranaista välinpitämättömyyttä.

Kuluttajaliitto reagoi Vastaamon uutiseen nopeasti, avaten saman tien kaikille avoimen neuvonnan tietomurron uhreille.

Ehkä Vastaamon tapaus oli viimeinen herätys yrityksille, joiden tietosuojassa riittää vielä parannettavaa.

Neuvonta onkin jatkunut aina kuluvan vuoden loppuun asti. Kuluttajaliitto peräänkuulutti myös valvontaviranomaisen vastuuta asiassa sekä laati omat suosituksensa, jottei kenenkään enää tarvitsisi kokea samankaltaista katastrofia. Monet suosituksen sisältämistä ehdotuksista päätyivätkin jatkokäsittelyyn.

Palveluiden täytyy jatkua sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteissä myös tulevaisuudessa. Ehkä Vastaamon tapaus oli viimeinen herätys yrityksille, joiden tietosuojassa riittää vielä parannettavaa.

Tämä lehti on Suomen Potilaslehden vuoden 2020 viimeinen numero. Ensi vuonna lehteä julkaitaan kahdesti vuodessa laajempuna painoksena. Seuraava lehti ilmestyy postiluukkuihin ja -laatikoihin maaliskuussa.

Rauhallista joulun aikaa kaikille lukijoille. Pysytään terveinä!

Juha Beurling-Pomoell
Päätoimittaja
Suomen Potilaslehti



Konsumentförbundets generalsekretare
Juha Beurling-Pomoell.



PATIENTEN SKA KUNNA LITA PÅ DATASEKRETESSEN

Dataintrånget i psykotericentret Vastaamo i höstas skakade om hela samhällets trygghetskänsla. På grund av dataintrånget hamnade uppgifter om Vastaamos patienter och kunder och mycket personliga anteckningar från terapisesionerna i händerna på en utpressare. Det kändes särskilt hemskt att det var människor som redan kämpade med utmanande livssituationer som föll offer för utpressaren.

Senast då slogs nog många av den obehagliga tanken att uppgifter som sparats digitalt bara är skyddade i en så stor utsträckning som någon har ansträngt sig för att skydda dem. I fallet Vastaamo kom det fram att det hade funnits brister och försumligheter i företagets verksamhet beträffande dataskyddet.

Konsumentförbundet reagerade på nyheten om Vastaamo genast genom att öppna en rådgivningstjänst för alla som blivit offer för dataintrång.

Kanske var fallet Vastaamo en sista väckarklocka för företag som vet med sig att de har ett dataskydd som ännu borde förbättras.

Rådgivningen har fortsatt och fortsätter ännu till årets slut. Konsumentförbundet efterlyste även tillsynsmyndighetens ansvar samt utarbetade egna rekommendationer för att ingen ska behöva uppleva en liknande katastrof igen. Många av förslagen i rekommendationen har gått vidare till fortsatt behandling.

De samhälleliga funktionerna måste fortsätta inom social- och hälsovården även i framtiden. Kanske var fallet Vastaamo å andra sidan en sista väckarklocka för andra företag som vet med sig att de har ett dataskydd som ännu borde förbättras.

Det här är det sista numret av Finlands Patienttidning år 2020. Nästa år fortsätter tidningen komma ut i två mera omfattande upplagor. Följande nummer finns i brevinkasten och -lådorna i mars-april.

Fridfull juletid till alla läsare. Låt oss få vara friska!

Juha Beurling-Pomoell
Chefredaktör
Finlands Patienttidning

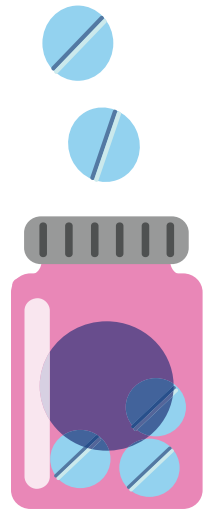
TERVEYSVINKKEJÄ

talveen

1 TARKISTA D-VITAMIININ SAANTI

D-vitamiinilla on elimistössä useita tärkeitä tehtäviä: se säätelee satojen geenien toimintaa ja kohottaa vastustuskykyä. D-vitamiini auttaa myös kalsiumia imeytymään ja vahvistaa luustoa. D-vitamiinia syntyy iholla auringon säteilyn avulla kesäkuukausien aikana. Erityisesti talvikuukausina on tärkeää, että D-vitamiinia saa riittävästi päivittäin ruoasta tai tarvittaessa vitamiinipurkista.

- Syö päivittäin D-vitamiinin lähteitä: vitamiinoituja maito- tai kasvimaitovalmisteita, kalaa, kananmunankeltuaisia, maksaa, broileria ja metsäsieniä.
- D-vitamiini on rasvaliukoinen, eli se imeytyy rasvaa sisältävän aterian aikana paremmin kuin tyhjästä vatsasta.



2 VÄLTÄ KAATUMISET

Talviaikaan jalkakäytävän tai pihatien liukkaus saattaa yllättää – myös kotona voi liukastua vaikkapa ruttuiseen mattoon. Kaatumisten ehkäisy on tärkeää erityisesti ikäihmisille ja osteoporootikoille, joiden luut murtuvat muita helpommin.

- Hanki kenkiin nastapohjalliset.
- Suosi tukevia mattoja tai hanki ohuiden mattojen alle liukuesteet.
- Heikko näkö voi jopa kaksinkertaistaa kaatumisten riskin – varaa siis aika näöntarkastukseen.
- Liikettä niveliin! Hyvä lihaskunto ehkäisee kaatumisia ja esimerkiksi tanssi, pilates ja jooga kehittävät tasapainoa.

3 PIDÄ PAELTUMAT LOITOLLA

Paleltuma on kudonvaurio, joka syntyy kun ihon lämpötila on alle 0 °C. Noin 13 % aikuisista saa vuosittain paleltumia. Yleisimmin paleltumia tulee kasvoihin, korvanlehtiin ja sormiin.

- Suunnittele vaatetuksesi sään mukaan: suoja erityisesti pää, sormet ja varpaat.
- Huomioi kehon varoitusmerkit: kipu tarkoittaa huomattavaa jäähtymistä ja tunnottomuus sitä, että paleltumavamman riski on selvästi lisääntynyt.
- Syö ja juo riittävästi.
- Ota huomioon, että lääkityksestä saattaa lisätä paleltumariskiä.



**Haastattelussa
johtava tietosuoja-
lakimies Kira
Ahveninen-Kuha**



Kuvat: Freepik

DIGITAALISESSA MAAILMASSA ON RISKINSÄ – VASTUU ON PALVELUNTUOTTAJILLA, MUTTA MYÖS OMALLA KÄYTTÖKSELLÄÄN VOI VAIKUTTAA

Kun Psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurto nousi julkisuuteen, oli koko Suomi aivan ymmällään. Tavallinen kansalainen ei voinut ymmärtää, miten tällainen tietomurto saattoi tapahtua. Eivätkö potilastietomme olekaan turvassa maassa, jonka pitäisi olla tietoturvallisuuden edelläkävijä?

Yhteiskunnassamme on kuitenkin henkilöitä, jotka tuntevat henkilötietoihin kohdistuvat vaarat ja ennakoivat päivittäin työssään tietosuojaan kohdistuvia uhkia. Yksi alan asiantuntijoista on konsulttiyritys KPMG:n johtava tietosuojalakimies **Kira Ahveninen-Kuha**. Potilaslehdellä oli ilo saada Kira haastateltavaksi Psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurtoon liittyen. Kiralla on pitkä ura tietosuojaoikeuden parissa. Hän, jos kuka, osaa vastata meille, ovatko henkilötietomme tänä päivänä turvassa ja miten yhteiskuntamme tietoturvallisuutta voitaisiin parantaa.

Sinulla Kira on pitkä ja syvälinen osaaminen tietosuojaoikeudesta ja olet työskennellyt tietosuo-

jaoikeudellisten kysymysten parissa jo useiden vuosien ajan. Miten päädyit aikoinaan työskentelemään aiheen pariin?

Oikeastaan työurani tietosuojaoikeuden parissa lähti siitä, kun rupesin ymmärtämään, kuinka paljon meistä liikkuu erilaista tietoa. Internet, älypuhelimet ja älykodit tulivat yhteiskuntaamme kovalla vauhdilla ja ympärillä oleva tiedon määrä oli valtava. Silloin kun aloitin, oli asetukseen (tietosuoja-asetus vuodelta 2018, jossa henkilötietojen säätely nostettiin Euroopassa uudelle tasolle) vielä vuosia.

Aloin sivistämään itseäni henkilötiedoista ja tietoturvasta. Tavoitteenani oli ymmärtää se, miltä hen-

kilötieto konkreettisesti näyttää. Tästä alkoi matkani tietosuojaoikeuden parissa, joka on jatkunut näihin päiviin asti.

Mitkä ovat mielenkiintoisimpia tietosuoja-oikeudellisia kysymyksiä, joita työssäsi kohtaat?

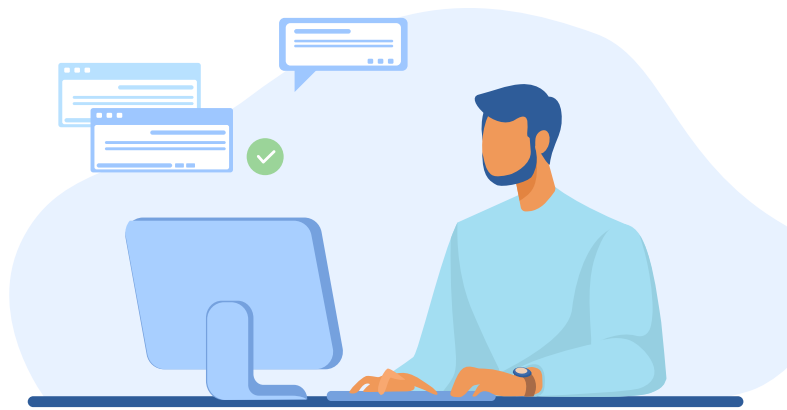
Minulla on kaksi erityisen suurta tietosuojaoikeudellista kiinnostuksen kohdetta. Ensimmäinen on mobiililaitteisiin liittyvät tietosuojakysymykset. Puhelimissa on lukuisia erilaisia ohjelmia ja jokaisessa ohjelmassa on omat tietosuojaan kohdistuvat oikeudet, omat tietoturvat ja oma tiedon keruun logiikka. Käytämme mobiililaitteita paljon, mutta niihin kohdistuu myös paljon uhkia.

Toinen iso kiinnostuksen kohteeni on potilastieto-oikeus. Harva asia vaikuttaa yhtä syvästi ihmiselämään kuin potilastiedot. Jos potilastietojen käsittely epäonnistuu, voi sillä olla terveyteen ja turvallisuuteen kohdistuvia isoja vaikutuksia. Jopa abstrakti tieto voi siis vaikuttaa merkittävästi terveyteemme.

”Harva asia vaikuttaa yhtä syvästi ihmiselämään kuin potilastiedot.”

Tuliko Vastaamon tietomurto sinulle yllätyksenä ja mitä ajatuksia tapaus herätti sinussa?

Vastaamon tietomurto oli kauhea asia, mutta valitettavasti tämän kokoluokan tietomurto odotti tapahtumistaan. Samankaltaisia kybermurtoja ja -kiristystä tapahtuu paljon teolliseen omaisuuteen liittyen. Poikkeuksellisen tästä teki se, että tietomurron kohde oli



eettisesti ja moraalisesti todella paheksuttava. Vastaamon tietomurto konkretisoi, kuinka suurta ahdistusta ja kipua koemme silloin, kun yksityisyytemme rikotaan.

Vastaamon tietomurron osalta minua harmittaa myös se, että mediassa kirjoitetun perusteella on epäselvyyttä, olisiko johdon ja rahoittajien pitänyt olla tietoisia tilanteeseen johtaneista tietoturvan heikkouksista. Kasvuyhtiöissä, kuten Vastaamossa, tehdään usein rahoitus- ja yrityskauppatilanteessa tarkastuksia, joissa tällaiset riskit tulisi tulla yhtiön johdon tietoon merkittävänä riskinä ja sitä myötä korjatuksi.

”Tietosuojakysymyksiä ei edelleenkään huomioida tarpeeksi yrityskauppatilanteissa.”

Moni kansalainen on nyt huolissaan omista henkilötiedoistaan. Onko jotain, mitä tavallinen ihminen voi tehdä suojatakseen omat henkilötietonsa entistä paremmin?

Suosittelen käymään huolellisesti läpi kaikki omat salasanat ja varmistamaan, että niiden vahvuus on riittävä. Huonot salasanat murtuvat heti. Varmasti kaikki tiedämme, että jos auto jätetään lukitsematta kadulle, on riskinä, että auto varastetaan. Mutta me emme kuitenkaan suhtaudu samalla vakavuudella internetissä oleviin vaaroihin. Voi siis sanoa, että jätämme tietoturvan ovet tänä päivänä liian usein auki, vaikka ne pitäisi lukita nykyistä paremmin.



”Huonot salasanat murtuvat heti. Tietoturvan ovet tulisi lukita nykyistä paremmin.”

Hallitus esitti 12.11.2020 useita ehdotuksia tietomurron uhrien auttamiseksi. Miltä nämä hallituksen ehdotukset vaikuttivat sinun mielestäsi? Auttavatko esitetyt toimet tietomurron uhreja?

Mielestäni helpoin tapa rikoksen uhrien auttamiseksi on hallituksen esittämä yhden luukun periaate. Tämä on äärimmäisen hyvä ehdotus.

Kaikkien potilastietojärjestelmien tuominen Kantaan on hyvä ajatus ja parantaisi tietoturvaa, mutta ei toisaalta pidä tuudittautua siihen, että se korjaisi kaikki ongelmat. Tietosuoja-asetuksen noudattamista tulisi mielestäni valvoa entistä tarkemmin.

Itse toivoisin kovasti myös edustajankannetta, mikä parantaisi esimerkiksi Vastaamon tietomurron kaltaisessa tilanteessa rikoksen uhrien oikeusturvan toteutumista.



Vastaamon tietomurron yhteydessä on keskusteltu paljon henkilötunnuksen käyttöön liittyvistä ongelmista. Käytetäänkö henkilötunnusta tänä päivänä liikaa kansalaisten tunnistamiseen?

Tämä on vaikea asia, jota voidaan katsoa useasta eri näkökulmasta. Henkilötunnusta (hetu) on käytetty tietotekniikan rakenteissa jo pitkään ja meillä on lukemattomia tilanteita, joissa hetua tarvitaan jonkun prosessin tai järjestelmän toimimiseksi tällä tavoin ”historiallisesta syystä”. Hetun käyttö on syvällä jär-

jestelmissämme, vaikka tietoturva-ammattilaiset ovat tunteneet sen käytön ongelmat jo pitkään. Vuosikymmenten käytänteiden muuttaminen on kuitenkin hyvin vaikeaa toteuttaa modernissa ympäristössä. Jos tietojärjestelmämme luotaisiin alusta, ei hetua käytettäisi niin paljon kuin tänä päivänä tehdään.

On kuitenkin selvää, että pelkkää tai lähes pelkkää henkilötunnusta ei saisi lähtökohtaisesti käyttää tunnistautumiseen ja viime vuosina niin on tehty liikaa. Lainsäädäntöä voisi viranomaisten toimesta tulkita tiukemmin niin, että henkilötunnuksen käyttö vähenisi. Henkilötunnusta tulisi käyttää ainoastaan yksilöintiin ja silloinkin todellisesta tarpeesta!

”Tietoturva-ammattilaiset ovat tunteneet ‘hetun’ käytön ongelmat jo pitkään.”

Facebook-sovelluksen käyttö on lisääntynyt myös vanhemmissa ikäryhmissä ja alustalla jaetaan jopa hyvin henkilökohtaisia tietoja. Usein tietoja jaetaan vain omille Facebook-kavereille ja näin niiden näkyvyys on rajattu. Mitä mieltä olet henkilökohtaisten tietojen jakamisesta some-alustoilla, jos tietojen näkyvyys on rajattu vain omille Facebook-kavereille?

Tietojen jakamiseen somen alustoilla liittyy suuri riski valheellisesta turvallisuudentunteesta. Pitkällä aikavälillä on vaikeaa kontrolloida sitä, mitä tietoa on jakanut alustoille ja kuka henkilö on mahdollisesti jakanut tietoa eteenpäin. Ja kuka oikeasti tuntee kaikkien käyttämiensä palveluiden kaikki yksityisyysasetukset niin,





että on niistä edes jakamisen suhteen satavarma?

Meillä on paljon julkisuudessa olleita tilanteita, joissa henkilö on jakanut tietoa sosiaalisen median alustalla vain pienelle ryhmälle, mutta tiedot ovat kuitenkin levinneet eteenpäin ja pompanneet myöhemmin esiin muualla. Monet ajattelevat, ettei ketään kiinnosta minun asiani, mutta mitäpä, jos esimerkiksi elämäntilanne tai ura vaihtuu?

Tänä päivänä on useita erilaisia matkapuhelimeen ladattavia sovelluksia ja matkapuhelimella pystyy hoitamaan lähes kaikkea lääkärin ajan varaamisesta pankkiasiointiin. Onko matkapuhelinasioinnissa riskejä verrattuna siihen, että kyseisiä asioita hoitaisi tietokoneen välityksellä?

Älypuhelin ja tietokone ovat molemmat tietyn tyyppisiä ”elektronisia paketteja” ja molempiin kohdistuu omanlaisia riskejä. Myös tiedot, joita voi hukata laitteista, ovat vähän erilaisia. Matkapuhelimissa ei yleensä liiku yhtä paljon tietoa, mutta myös nämä tiedot voivat olla helposti vietävissä. Tietosuojan näkökulmasta keskeinen kysymys on, kumpaa laitetta sinä itse osaat käyttää turvallisemmin?

Koronapandemian seurauksena yhä enemmän terveydenhuollon vastaanottoja on siirretty etäyhteyksien välityksellä tapahtuviksi etävastaanotoiksi. Voisiko nämä toteuttaa tietoturvallisesti?

Kyllä voidaan. Lähtökohtaisesti palveluntarjoaja ei saa tarjota tietoturvatonta etävastaanottoa. Yleensä etävastaanotto tarkoittaa tietoturvamielessä hieman monimutkaisempaa kokonaisuutta. Perinteinen vastaanotto voidaan kuitenkin tietoturvan näkökulmasta nähdä hieman turvallisempana, koska siinä on vähemmän haavoittuvia kohtia.

Toisaalta tulee muistaa, että meillä on historiassa ollut tilanteita, joissa paperisia potilaskertomuksia on löytynyt paikoista, joissa niiden ei kuuluisi olla. Tietoturvahkia esiintyy siis sekä moderneilla että perinteisillä terveydenhuollon järjestämistavoilla.

Kiitos Kira haastattelusta! Lopuksi vielä kysymys: Miten yhteiskuntamme tietoturvaluutta voitaisiin mielestäsi parantaa siten, että Vastaamon kaltaista tietomurtoa ei tapahtuisi enää ikinä?

Kaikki perustuu asennemuutokselle, jossa jokainen opettelee ymmärtämään kyberuhkia ja vaatimaan niiden ottamista vakavasti käyttämiltään palveluilta. Tietosuoja-asetus on aiheuttanut kulttuurimuutoksen, jossa yritysjohto joutuu kantamaan yhä enemmän vastuuta yrityksen tietosuojakäytänteiden turvallisuudesta. Kuluttajat ovat kuitenkin se voima, joka pitää yritykset lopulta vastuullisina tästä.



Kuva: Freepik

POTILAAN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS EI TOTEUDU ILMAN TIETOA

Potilaalla on monia oikeuksia, joita terveydenhuoltohenkilökunnan tulee kunnioittaa. Potilasta on esimerkiksi aina hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan ja potilaalla on koska tahansa oikeus kieltäytyä hänelle tarjotusta hoidosta. Tänä päivänä potilaalla on myös mahdollisuus valita se terveyskeskus, jossa potilas haluaa, että terveydenhoito toteutetaan.

On kuitenkin yksi potilaan oikeus, josta on mielestäni keskusteltu aivan liian vähän viime vuosien aikana, ja se on potilaan tiedonsaantioikeus.

“Potilaan tiedonsaanti on pohja kaikkien muiden potilaan oikeuksien toteutumiseksi.”

Potilaan tiedonsaanti hänen terveydenhoitoaan koskevista asioista on aivan ensiarvoisen tärkeää, sillä se on pohja kaikkien muiden potilaan oikeuksien to-

teutumiseksi. Annan tästä yhden kuvitteellisen esimerkin.

Potilaalta murtuu nilkka ja hän menee lääkärin vastaanotolle. Lääkäri tietää, että nilkan mahdollisina hoitovaihtoehtoina olisi leikkaus tai konservatiivinen hoito. Lääkäri kuitenkin katsoo, että leikkaus olisi hänen mielestään parempi hoitovaihtoehto potilaalle ja kertoo vain tämän vaihtoehdon hänelle. Potilaalla ei ole tietoa muista vaihtoehdoista, joten hän ei pysty valitsemaan niistä. Lääkäri ei kuitenkaan tiedä, että potilaalla on vuosikymmeniä jatkunut sairaalapelko ja potilas haluaa välttää sairaaloita niin pitkään kuin mahdollista. Tämä asia on potilaalle henkilökohtaisesti erittäin tärkeä asia. Lääkäri ei kuitenkaan tätä asiaa tiennyt hoitopäätöstä tehdessään, joten hän ei voinut ottaa tätä asiaa huomioon. Jos lääkäri olisi kertonut potilaalle, että ei-kirurginen hoito on mahdollinen, niin potilas olisi todennäköisesti kertonut sairaalapelkonsa lääkärille. Tällöin lääkärinkin mielestä paras hoitovaihtoehto olisi voinut olla muu kuin leikkaus.

Terveydenhoito tulee toteuttaa aina yhteisymmärryksessä potilaan ja lääkärin välillä, mutta keskeistä on

“Jos lääkäri tietää hoitoa toteutettaessa, että valittavana on useita eri hoitovaihtoehtoja, tulee nämä vaihtoehdot kertoa potilaalle.”

silti muistaa, että potilas on oman elämänsä paras asiantuntija.

Kirjallisuudessa puhutaan potilaan integriteetin eli potilaan yksilöllisyyden kunnioittamisesta, mikä liittyy potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. Jokainen potilas on oma ainutlaatuinen yksilönsä, jolla on omat toiveensa. Jos lääkäri tietää hoitoa toteutettaessa, että valittavana on useita eri hoitovaihtoehtoja, tulee nämä vaihtoehdot kertoa potilaalle. Potilas tuntee parhaiten oman taustansa ja toiveensa, lääkäri tuntee parhaiten hoitoon liittyvät lääketieteelliset näkökohdat. Kun nämä tiedot yhdistetään, saadaan paras hoitotulos ja kunnioitetaan potilaan itsemääräämisoikeutta lainsäädännön velvoittamalla tavalla.

Potilaalle on annettava selvitys:

- hänen terveydentilastaan
- hoidon merkityksestä
- eri hoitovaihtoehtoista ja niiden vaikutuksista
- sekä muista hänen hoitoonsa liittyvistä seikoista, joilla on merkitystä päätettäessä hänen hoitamisestaan.

Tieto on lisäksi annettava siten, että potilas riittävästi ymmärtää sen sisällön.

Tämä siis tarkoittaa, että potilaalle tulisi kertoa nämä asiat jokaisella hoitokäynnillä ja potilaalla on oikeus vaatia tätä tietoa.

Juridisesti potilaan tiedonsaantioikeus kytkeytyy potilaslain 5 §:ään.

Jos mietiskelet viime kertoja, kun olet käynyt terveydenhuollossa ja muistelet, että oletko aina saanut kaiken tämän tiedon, niin veikkaanpa että et. Meillä on vielä paljon tekemistä potilaan tiedonsaantioikeuden turvaamiseksi yhteiskunnassamme. Me Kuluttajaliitossa olemme jo aloittaneet työn potilaan tiedonsaantioikeuden parantamiseksi ja jatkamme työtä koko ajan.

Julia Lumijärvi
Potilaan oikeuksien asiantuntija
Kuluttajaliitto





PATIENTENS SJÄLVBESTÄMMANDERÄTT FÖRVERKLIGAS INTE UTAN INFORMATION

Patienten har många rättigheter som hälsovårdspersonalen måste respektera. Vården av en patient ska till exempel alltid ges i samförstånd med patienten och patienten har när som helst rätt att vägra ta emot den vård som erbjuds. I dag har patienten även möjlighet att välja vid vilken hälsovårdscentral patienten vill få vård. Det finns emellertid en av patientens rättigheter som jag anser har diskuterats alldeles för lite under de senaste åren och det är patientens rätt till information.

”Patientens rätt till information utgör grunden för att patientens alla andra rättigheter ska kunna förverkligas.”

Det är synnerligen viktigt att patienten får information om ärenden som rör patientens vård eftersom det utgör grunden för att patientens alla andra rättigheter ska kunna förverkligas. Jag vill belysa detta

med ett hypotetiskt exempel.

En patient bryter vristen och uppsöker en läkarmottagning. Läkaren vet att det finns två möjliga vårdalternativ för vristen, operation eller fysioterapi. Läkaren anser att en operation skulle vara det bästa vårdalternativet för patienten och väljer att endast berätta om det här alternativet för patienten. Patienten får ingen information om andra alternativ och har därför ingen möjlighet att välja något av dessa. Det läkaren inte vet är att patienten har lidit av sjukhuskräck i decennier och att patienten vill undvika sjukhus om det bara är möjligt. Det här är en mycket viktig fråga för patienten. Läkaren visste inte detta då han tog vårdbeslutet och kunde därför inte ta hänsyn till det. Om läkaren hade berättat för patienten att en icke-kirurgisk vård är en möjlighet, skulle patienten antagligen ha berättat för läkaren om sin rädsla för sjukhus. Då hade läkarens åsikt om det bästa vårdalternativet kunnat vara ett annat än operation.

Vården ska alltid ges i samförstånd mellan patienten och läkaren, men det viktigaste är ändå att komma ihåg att patienten är expert på sitt eget liv. I litteraturen talas det om patientens integritet, dvs. respek-

”Om läkaren vet att det finns flera olika vårdalternativ att välja mellan, måste läkaren berätta för patienten om dessa alternativ.”

ten för patientens individualitet, vilket hör ihop med respekten för patientens självbestämmanderätt. Varje patient är en unik individ som har sina egna önsknin-
gar. Om läkaren vet att det finns flera olika vårdalternativ att välja mellan, måste läkaren berätta för patienten om dessa alternativ. Patienten känner sin egen bakgrund och sina önskemål bäst, läkaren känner till vårdens medicinska aspekter bäst. Det bästa vårdresultatet får vi genom att kombinera dessa två och samtidigt respekterar vi patientens självbestämmanderätt på det sätt som krävs enligt lagstiftningen.

En patient har rätt att få upplysningar om:

- sitt hälsotillstånd
- vårdens och behandlingens betydelse
- olika vård- och behandlingsalternativ och deras verkningar
- samt om andra omständigheter som hänför sig till vården och behandlingen och som har betydelse då beslut fattas om hur patienten ska vårdas.

Detta innebär med andra ord att vårdpersonalen ska berätta för patienten om dessa punkter i samband med varje vårdbesök och att patienten har rätt att kräva att få denna information.

Juridiskt sammanfattas patientens rätt till information i 5 § i lagen om patientens ställning och rättigheter.

Om du tänker tillbaka på de senaste gångerna som du har besökt hälsovården och drar dig till minnes om du alltid har fått den här informationen, skulle jag gissa att du inte har fått det. Det finns ännu mycket kvar att göra när det kommer till att trygga patientens rätt till information i vårt samhälle. Vi på Konsumentförbundet har redan inlett arbetet med att förbättra patientens rätt till information och vi kommer att fortsätta med det kontinuerligt.

Julia Lumijärvi
Expert på patientens rättigheter
Konsumentförbundet



Kaikille avoin ja maksuton

POTILASOIKEUSNEUVONTA



— puh. 09-45422150 (mpm/pvm)

— avoinna maanantaisin klo 9–11 ja 13–15



Neuvontaa potilaiden ja sosiaalipalveluiden asiakkaiden oikeuksista.

Neuvontaa antaa
potilaan oikeuksien
asiantuntija Julia
Lumijärvi.

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET



OIKAISU

Suomen Potilaslehdessä 3/2020 oli väärä numero Tutkimukseen etsitään osallistujia -jutun lopussa sivulla 25. Tohtorikoulutettava Anu Jokisen oikea puhelinnumero on 0400 528825. Pahoittelemme virhettä!

PSYKOTERAPIAKESKUS VASTAAMON TIETOMURTO



PSYKOTERAPIAKESKUS VASTAAMON TIETOMURTO – KATASTROFI, JOHON YHTEISKUNTAMME EI OLLUT VARAUTUNUT

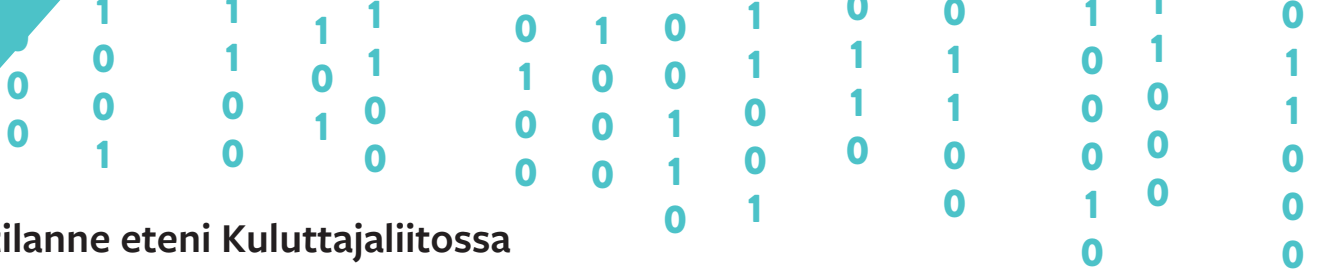
Jokaisella meistä on oikeus yksityisyyteen ja siihen kuuluu se, että henkilötietojamme käsitellään turvalisesti. Suomea on pidetty tietoturvallisuuden edelläkävijämaana, mutta Psykoterapiakeskus Vastaamoon kohdistunut tietomurto osoitti, että meillä on vielä paljon tehtävää tietosuojaan liittyvissä kysymyksissä.

Kuluttajaliitto on ollut alusta lähtien järkyttynyt laajasta tietomurrosta ja pyrkinyt omalta osaltaan tekemään kaikkensa rikoksen uhrien aseman parantamiseksi. Kuluttajaliitto haluaa kiittää myös muita kolmannen sektorin toimijoita, jotka ovat auttaneet joukkokatastrofin uhreja, ja joiden kanssa Kuluttajaliitto on tehnyt tiivistä yhteistyötä. Liitto haluaa esittää erityiskiitoksen rikosuhripäivystykselle, jonka jatkuvasti päivittyvät internetsivut (www.riku.fi) ovat tarjonneet kattavan ja ajantasaisen tietopankin identiteetin suojauskeinoista rikoksen uhreille.

Psykoterapiakeskus Vastaamoon kohdistunutta tietomurtoa voidaan pitää poikkeuksellisen törkeänä rikoksena, joka vaati kaikilta tahoilta nopeita toimia.

Vastaamoon kohdistunutta tietomurtoa voidaan pitää poikkeuksellisen törkeänä rikoksena.

Tässä artikkelissa kerromme, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että Kuluttajaliitto avasi kiireellisesti rikoksen uhreille tarkoitetun lakineuvontapuhelinnumeron ja miten Kuluttajaliitosta tuli yksi tietomurron yhteydessä eniten tiedotusvälineissä kuulluista järjestöistä.



Näin tilanne eteni Kuluttajaliitossa

SUNNUNTAI 25.10.

Psykoterapiakeskus Vastaamo kertoi keskiviikkona 21.10. joutuneensa tietomurron uhriksi ja kiristyksen kohteeksi tuntemattoman henkilön toimesta. Apulais-tietosuojavaltuutettu määräsi Vastaamon ilmoittamaan henkilökohtaisesti kaikille tietoturvaloukkauksen kohteena oleville henkilöille ja tapauksesta oli ja on edelleen käynnissä rikostutkinta.

Kuluttajaliitto oli seurannut tilannetta viikon aikana huolestuneena. Kun lauantaina 24.10. tietosuojamurron uhreille alkoi ilmestyä kiristäjältä henkilökohtaisia kiristyssähköposteja, Kuluttajaliiton pääsihteeri **Juha Beurling-Pomoell** päätti toimia. Juha keskeytti viikonlopun viettönsä ja keskusteli liiton työntekijöiden kanssa siitä, mitä Kuluttajaliitto voisi tehdä rikoksen uhrien auttamiseksi.

Kuluttajaliiton potilaan oikeuksien asiantuntija **Julia Lumijärvi** oli ollut viikonlopun aikana mökkeilemässä ja tarkastellut tietomurron käsittelyä tiedotusvälineissä sieltä käsin. Sunnuntai-iltapäivänä Julia ja Juha päättivät, että maanantaina Kuluttajaliitto avaisi lakineuvontapuhelinnumeron tietosuojamurron uhreille.



oli tarpeen, sillä kun lakineuvontalinja avattiin, soi puhelin taukomatta koko alkuviikon.

Kuluttajaliiton tarjoama maksuton lakineuvonta nostettiin esiin useissa eri tiedotusvälineissä ja samalla liitolle alkoi sadella yhteydenottopyyntöjä medialta. Kuluttajaliitto nosti tiedotusvälineissä esiin, että potilailla oli vaikeuksia saada Vastaamolta omia potilasasiakirjamerkintöjään nähtäväksi. Liitto myös vaati aktiivisesti viranomaisilta toimia. Kuluttajaliitto esitti esimerkiksi hallituksen iltakouluun ehdotuksia rikoksen uhrien aseman parantamiseksi, ja hallituksen esittämässä toimenpiteissä olikin mukana useita liiton ehdotuksia. Perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiuru kiitti Kuluttajaliittoa sen antamasta avusta ja tuesta tietomurron uhreille hallituksen tiedotustilaisuudessa 12.11.

Kuluttajaliiton lakineuvonta vastaa edelleen aiheeseen liittyviin kysymyksiin.

MAANANTAI 26.10.

Varhain maanantaiaamuna Kuluttajaliitto piti etäyhteyksien välityksellä sisäisen palaverin, jossa Kuluttajaliiton vaikuttamistyön päällikkö **Tiina Vyyryläisen** johdolla luotiin prosessi lakineuvonnalle. Jokaisella työntekijällä oli oma roolinsa, jotta lakineuvontapuhelin saatiin käyntiin ja tiedoksi rikoksen uhreille. Kaikki ei-kiireelliset työtehtävät siirrettiin syrjään ja lakineuvontaan koottiin kaikki saatavilla olevat resurssit. Tämä

Kuluttajaliitto päätti heti joukkokatastrofin alkumetreillä, että lakineuvontaa jatketaan niin kauan kuin on tarpeen. Liiton lakineuvonta vastaa edelleen aiheeseen liittyviin kysymyksiin muun puhelinneuvontansa yhteydessä.

Varmaa on se, että tämän katastrofin käsittely jatkuu vielä pitkään niin viranomaistaholla kuin rikoksen uhrien elämässä. Yhteiskunnan tulee tehdä kaikkensa, jotta tämän kaltaista katastrofia ei pääsisi enää koskaan tapahtumaan sekä huolehtia siitä, että rikoksen uhrin saavat kaiken tarvitsemansa avun yhteiskunnalta.

Hallitus esitti 12.11. muun muassa seuraavia toimenpiteitä Vastaamon tietomurron uhrien auttamiseksi:

1. Henkilötunnuksen muuttamista helpotetaan.
2. Henkilötunnuksen käsittelyä koskevien käytänteiden ohjausta lisätään.
3. Viranomiskielto kootaan yhdelle alustalle. Tällä hetkellä erilaisia viranomaiskieltoja ylläpitäviä tahoja

on useita erilaisia ja kieltojen tekeminen eri alustoilla on työlästä.

4. Kaikki sosiaali- ja terveyspalveluiden palveluntuottajat veloitetaan liittymään Kanta-palvelujärjestelmään, jonka valvontaa myös lisätään.

5. Vahvan tunnistautumisen (tunnistautuminen esimerkiksi pankkipalveluilla) käyttöä sähköisessä asioinnissa lisätään.



MIKÄ ON PSYKOTERAPIAKESKUS VASTAAMOON KOHDISTUNUT TIETOMURTO?

Psykoterapiakeskus Vastaamo joutui potilastietojärjestelmiinsä kohdistuneen tietomurron uhriksi. Rikoksen tekijä sai haltuunsa tuhansien ihmisten potilas- ja henkilötietoja, joiden avulla hän kiristi Psykoterapiakeskus Vastaamolta rahaa. Myöhemmin kiristäjä lähetti myös henkilökohtaisia kiristysviestejä niille henkilöille, joiden asiakastiedot olivat vuodettujen tietojen joukossa. Vastaamon tietomurrosta on jätetty yli 25 000 rikosilmoitusta, ja murtoa voidaan pitää valtakunnallisena tietosuojan joukkokatastrofina.

Poliisilla on parhaillaan käynnissä tapauksesta rikostutkinta ja tietosuojavaltuutettu selvittää Vastaamon toiminnan lainmukaisuutta.

MITEN TOIMIA, JOS ON JOUTUNUT TIETOMURRON UHRIKSI?

Rikoksen uhrien on tällä hetkellä tärkeää tehdä tapauksesta rikosilmoitus sekä suojata oma identiteettinsä mahdollisimman kattavasti. Katso lisätietoja identiteetin suojauskeinoista esimerkiksi rikosuhripäivystyksen nettisivuilta www.riku.fi.

“TULI SELVÄKSI, ETTÄ EMME OLLEET VALMIITA NYKYPÄIVÄN DIGIMAAILMAN UHKIIN”

Kuluttajaliiton lakimies **Emmi Meriranta** oli yksi asiantuntijoista, jotka antoivat lakineuvontaa rikoksen uhreille. Haastattelimme Emmiä ja kyselimme hänen ajatuksiaan Vastaamon tietomurtoon liittyen.

Mitä ajatuksia Psykoterapiakeskus Vastaamoon kohdistunut tietomurto herätti sinussa?

Kyllä se ensimmäinen ajatus oli varmasti järkytys siitä, että tällaista tietomurtoa ei saisi tapahtua tänä päivänä. Tietomurtojen riski on tunnettu pitkään, mutta tuntui, että tämä yllätti viranomaisetkin ja näin ei saisi olla. Tuli selväksi, että emme olleet valmiita nykypäivän digimailman uhkiin.

Jäikö puheluista jotain erityisesti mieleen?

Puheluista nousi esiin, että informaatiota toiminta-

ohjeista löytyi kyllä, mutta ne koettiin toisinaan sekaviksi ja jättivät paljon avoimia kysymyksiä. Erityisesti jäi mieleen, että ikäihmisillä oli usein haasteita tulkita ohjeita ja toimia niiden mukaisesti. Eri-ikäisten ihmisten huomiointi ohjeita laadittaessa tulisi ehdottomasti tehdä nykyistä paremmin.

Mitä toivoisit yhteiskunnan tekevän, jotta tällaista joukkokatastrofia ei tapahtuisi enää?

Ennakollista valvontaa on lisättävä ja yritysten on yhä enemmän kiinnitettävä huomiota tietoturvan tasoon. Tarvitsemme etukäteissuunnitelmia viranomaisyhteistyön toteuttamiseksi tällaisissa tilanteissa sekä toimivat oikeussuojakeinot, joilla tietomurron uhrit saisivat korvauksia. Hallituksen esittämät uudistukset ovat hyvä ensiaskel oikeaan suuntaan.





SOTE-ASIAKKAIDEN EDUNVALVONNAN UUSI KOORDINAATIORYHMÄ ALOITTA KULUTTAJALIITTOSSA

Potilasliitto on tehnyt 50 vuotta töitä sote-asiakkaiden edunvalvonnan parissa. Tämä työ jatkuu tulevaisuudessakin katkeamatta, jatkossa yhdessä toimien Kuluttajaliitossa. Yhteistyö mahdollistaa laajemman ja tehokkaamman vaikuttamisen sekä kokonaan uusia kanavia tärkeän viestin levittämiseen.

Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran tammikuussa 2021. Sote-asiakkaiden edunvalvonnan koordinaatioryhmän puheenjohtajana toimii **Paavo Koistinen**.



PAAVO KOISTINEN KULUTTAJALIITON HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAKSI

Kuluttajaliitto onnittelee vastavalittua hallituksen puheenjohtajaa sekä uutta hallitusta. Kuluttajaliiton valtuusto valitsi kokouksessaan 21.11.2020 Kuluttajaliiton hallituksen puheenjohtajaksi **Paavo Koistisen**. Koistinen on monissa luottamustehtävissä ansioitunut asiantuntija ja aktiivinen järjestötoimija. Hän on ollut perustajajäsenenä mm. Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys SPTY ry:ssä, sekä on Suomen Potilasliitto ry:n pitkäaikainen puheenjohtaja ja toiminut edustajana useissa neuvottelukunnissa ja työryhmissä.

”Työ liiton hallituksessa on ollut avointa ja tuloksekasta”, kertoo vastavalittu Kuluttajaliiton puheenjohtaja Paavo Koistinen. ”Liitossa on myönteinen työnteon ilmapiiri ja jatkamme arvokasta toimintaa kuluttajan edun edistämiseksi vastaten yhteiskunnan muuttuviin tarpeisiin”, summaa Koistinen.

Liiton hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin **Marianne Heikkilä, Petteri Repo, Nelli Kuokka, Kristiina Siikala ja Mirkku Valkola**, sekä yleisvarajäseniksi **Kimmo Nikula ja Marge Miettinen**.

MYÖTÄTUNTOISEMPIA ASIAKASMAKSUJA

Teksti | Markus Kanerva, valintamuotoilija

Pieni- ja suurituloisten ihmisryhmien välinen terveyden kuilu on Suomessa edelleen suuri, vaikka kokonaisuutena suomalaisten terveys on parantunut viime vuosikymmeninä. THL:n muutama vuosi sitten tekemän arvion mukaan köyhimmät elävät sukupuolesta riippuen keskimäärin noin 5–10 vuotta lyhyemmän elämän kuin rikkaat. Eroa on selitetty muun muassa sillä, että hyvätuloiset käyttävät tarpeisiinsa nähden enemmän palveluita kuin pienituloiset.

Jotakin parannusta terveyskuiluun voidaan saada, kun sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksulaki uudistuu vuoden 2021 aikana. Lakiesityksessä korostetaan asiakasmaksujen alentamisen ja perimättä jättämisen ensisijaisuutta suhteessa toimeentuloturvaan. Toisin sanoen tavoitteena on, että asiakkaat eivät joutuisi turvautumaan toimeentulotukeen asiakasmaksuista selvittääkseen. Muutos voi osaltaan kannustaa pienituloisia hakeutumaan tarpeellisiin hoitoihin.



”Parannusta terveyskuiluun voidaan saada, kun sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksulaki uudistuu vuoden 2021 aikana.”

Nykyisen lakiesityksen mukaan kunnille säädettäisiin velvollisuus huolehtia siitä, että asiakas saisi nykyistä paremmin tiedon huojentamista koskevasta sääntelystä. Jos tämä tieto annetaan vasta palvelun käytön jälkeen laskulla, heikkenee muutoksen ennaltaehkäisevä vaikutus. Siksi olisi tärkeää, että tieto mahdollisuudesta saada alennettu maksu tai että lasku jätetään kokonaan perimättä, tavoittaa kohderyh-



Aukeaman kuvat: Freepik





mänsä jo hyvissä ajoin ennen henkilökohtaista palvelutarpeen arviointia.

Tarpeellisten palveluiden käytön edistämiseksi olisi järkevää myös pyrkiä vähentämään tulevan maksun suuruuteen liittyvää epävarmuutta. Ihanteellisinta olisi, jos kuntalaiset tietäisivät yhtä selvästi maksuluokkansa tai alennusprosenttinsa kuin poistomyynneissä. Vuonna 2018 yli kymmenen prosenttia ulosottotapauksista liittyi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelumaksuihin. Jos laskulla selkeästi muistutettaisiin, mitä seuraa siitä, että maksua ei hoideta eräpäivään mennessä, ulosottoon asti menevien tapausten määrä voisi vähentyä.

“Palveluiden käytön edistämiseksi olisi järkevää pyrkiä vähentämään tulevan maksun suuruuteen liittyvää epävarmuutta.”

Terveydenhuollossa myötätunnolla on todennettu olevan positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi Kanadassa, torontolaisessa sairaalassa havaittiin, että ne kodittomat potilaat, jotka kohdattiin myötätuntoisesti ensiapuklinikalla, tarvitsivat merkittävästi vähemmän jatko-hoitoa kuin normaalisti kohdatut kodittomat potilaat.

Mielestäni tässä lakimuutoksessa on kokonaisuudessaan aistittavissa myös pilkahdus myötätunnosta. Tosin käyttämättömien asiakaskäyntien perinnässä siitä ei enää ole rippeitäkään jäljellä. Uudessa asi-

”Terveydenhuollossa myötätunnolla on todennettu olevan positiivisia vaikutuksia.”

akasmaksulaisissa asiakkaalta voitaisiin nimittäin periä maksu käyttämättä jätetystä ja peruuttamattomasta käynnistä.

Toivoisin tulevaisuudessa näkeväni myötätuntoisempia motivointikeinoja kuin sakottamisen tilanteessa, jossa asiakkaan elämänhallinta voi olla heikentynyt juuri palvelutarpeesta johtuen. Yksinkertaiset tekstiviestimuistutukset ovat tutkitusti tehokkaita. Jos kyseessä on seurantakäynti, palveluntuottajalla on monia pehmeitä keinoja sitouttaa asiakasta tulemaan uudestaan. Jo esimerkiksi sillä, että lääkäri saa potilaan toistamaan ääneen, milloin seuraava käynti on, parantaa se todennäköisyyttä, että potilas palaa haluttuna ajankohtana.



Markus Kanerva on kouluttaja ja opettaja, joka soveltaa valintamuotoilua omassa elämässään ja yhteiskunnallisissa kysymyksissä.



TIETOA HAMMASHOIDOSTA – JA KUINKA TEHDÄ SIITÄ MUKAVAMPAA

Teksti | Julia Lumijärvi

Hammashoito herättää monenlaisia tunteita. Harva meistä juoksee riemuiten hammaslääkärin vastaanotolle. Suunterveydestä huolehtiminen on kuitenkin tärkeää monesta eri syystä. Bakteerit leviävät suusta myös muualle elimistöön, ja siksi hammasperäisten tulehdusten hoitaminen on tärkeää. Lisäksi reiät kannattaa paikata mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä jos niitä ei hoida ajoissa, lisääntyy riski juurihoidolle ja jopa hampaan poistolle.

Tiesitkö sinä näitä asioita hammashoidosta?



1

Voit pyytää hammaslääkäriltäsi tyynyä

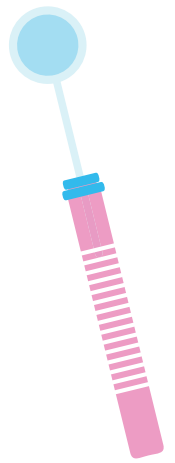
Hammashoitotuoli ei yleensä ole kaikista mukavin paikka maata selällään. Voit kuitenkin pyytää henkilökunnalta tyynyä niskan tai selän alle tehdäksesi asennostasi hieman mukavamman.

2

Pyydä taukoja ja tarvittaessa apuväline suun auki pitämiseksi

Monella ihmisellä leuat väsyvät helposti pidettäessä suuta auki. Jos toivoisit hammashoitokäynnille lisää taukoja, informoi asiasta hammaslääkäriäsi hoitokäynnin aluksi. Vain harva hammashoitotoimenpide on sellainen, että suuta tulee pitää yhtäjaksoisesti kauan auki. Juurihoito edellyttää suun auki pitämistä, sillä siinä hammasta yritetään suojella mahdollisimman pitkään syljeltä.

Hammaslääkäriltä on myös mahdollista pyytää apuväline (”purublokki”), joka avulla suu pysyy helpommin auki. Tiedustele tätä mahdollisuutta hammaslääkäriltäsi.



3

Puudutus hammaskiven poistoon

Monet kokevat hammaskiven poiston epämiellyttävänä toimenpiteenä, mutta tiesitkö, että myös siihen on mahdollista saada puudutus?

Jos puudutus laitetaan hammaskiven poistoon, usein edellytetään, että hoito toteutetaan vähintään kahdella hoitokäynnillä, mutta tämä on täysin mahdollista. Jos sinulla on syviä ientaskuja eli parodontiittiä voi puudutus olla tarpeen, jotta ientaskut saadaan kunnolla puhtaiksi. Jotkut kokevat, että kevyempi pintapuudutus eli geelimäinen puuduteaine, tekee myös hammaskiven puhdistuksesta mukavampaa.

4

Jos samasta hampaasta irtoaa usein paikka, voi olla tarpeen miettiä muita hoitovaihtoehtoja

Paikan pysymiseen vaikuttavat monet tekijät, mutta runsaasti paikatusta hampaassa ongelmana on usein se, että omaa hammaskudosta ei ole enää juurikaan jäljellä. Uusi paikka ei kiinnity hyvin vanhaan paikka-aineeseen, vaan tarvitsee siihen myös omaa hammaskudosta. Mitä enemmän hammasta paikataan, sitä suurempi riski on paikan irtoamiselle.

Paikkaukselle on kuitenkin vaihtoehtoja. Hampaaseen voidaan laittaa kruunutus tai tavallista paikka-ainetta kestävämpi keraaminen paikka. Nämä hoitoratkaisut ovat kalliimpia, mutta ne soveltuvat paljon paikattuihin hampaisiin, sekä usein myös kestävästi pidempään hampaissa. Tiedustele näitä omalta hammaslääkäriltäsi.



5

Hammaslääkärin täytyy tietää lääkkeistä ja sairauksistasi potilasturvallisuuden takia

Hammaslääkäri kysyy hoitokäynnin aluksi tietoja sairauksistasi, lääkkeistä ja allergioistasi, jotta terveydenhoitosi pystytään toteuttamaan mahdollisimman turvallisesti. Tiesitkö esimerkiksi, että diabetesta sairastavat potilaat voivat tarvita antibioottien annoksen ennen hammaskiven poistoa? Hammaslääkärille on siis hyvä kertoa hoitokäynnin alussa kaikki lääkkeet, joita sinulla on käytössä säännöllisesti tai tarvittaessa, sekä informoida häntä aina silloin, kun lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.

PAAVO KOISTISELLE JÄRJESTÖNEUVOKSEN ARVONIMI

Tasavallan presidentti on myöntänyt 11.12.2020 Kuluttajaliiton puheenjohtaja **Paavo Koistiselle** järjestöneuvoksen arvonimen.

Paavo Koistinen on tehnyt pitkän uran potilasjärjestöissä ja toiminut aktiivisesti Kuluttajaliiton hallituksessa. Hän on ollut perustajajäsenenä mm. Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys SPTY ry:ssä, sekä on Suomen Potilasliitto ry:n pitkäaikainen puheenjohtaja ja toiminut edustajana useissa neuvottelukunnissa ja työryhmissä.

Paavo Koistinen valittiin Kuluttajaliiton valtuuston kokouksessa 21.11.2020 Kuluttajaliiton hallituksen puheenjohtajaksi.



KUTSU SUOMEN POTILASLIITTO RY:N KOKOUKSEEN

Kutsu varsinaiseen kokoukseen

Suomen Potilasliitto ry:n sääntömääräinen varsinainen kokous pidetään **keskiviikkona 24.2.2021 klo 11.00.**

1. Potilasliiton varsinaisessa kokouksessa käsiteltävät asiat 18 § sekä
2. Potilasliiton purkaminen liiton säännöt 21 § ja 22 §. (I-kokous)

Paikkana Allergiatalo, Paciuksenkatu 19, Helsinki.

Kutsu liiton ylimääräiseen kokoukseen

Potilasliiton purkaminen liiton säännöt 21 §–22 § (II-kokous) sekä liiton toiminnan lakkauttaminen **keskiviikkona 24.3.2021 klo 11.00.**

Paikkana Allergiatalo, Paciuksenkatu 19, Helsinki.

Kokouksiin ovat oikeutettuja osallistumaan ne liiton henkilöjäsenet ja liiton jäsenyhdistykset jotka ovat suorittaneet liitolle jäsenmaksunsa vuodelta 2020.

Suomen Potilasliitto ry, hallitus

KUTSU SUOMEN INKON RY:N VUOSIKOKOUKSEEN

Kutsu sääntömääräiseen vuosikokoukseen

Suomen Inkon ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 23.02.2021 klo 15.00.**

Paikkana Allergiatalo, Paciuksenkatu 19, Helsinki.

Vuosikokouksessa käsitellään Suomen Inkon ry:n vuosikokoukselle sääntöjen määräämät asiat.

Tervetuloa,
Suomen Inkon ry:n hallitus



Kuva: Freepik

IMPUN UUSI ALKU!



Immuunipuutospotilaiden yhdistyksen viime syksylle siirtyneessä vuosikokouksessa (1.8.2020) vaihtui melkein koko Impun hallitus. Uusi hallitus, uuden puheenjohtajansa Pirkko Grahnin johdolla, on päättänyt palauttaa Impun aktiivisten ja jäseniään palvelevien yhdistysten joukkoon, seuraavilla toimenpiteillä:

1. parannamme yhdistyksen sisäistä ja ulkoista viestintää
2. tehostamme immuunipuutospotilaisiin liittyvää tiedotusta ja
3. kehitämme vertaistukea myös koronaeristysten oloissa toimivaksi.

Kehitämme konkreettisesti erilaisten digitaalisten viestintäjärjestelmien käyttöönottoa, jäsenkunnan paremman yhteydenpidon mahdollistamiseksi. Jatkamme sosiaalisen median käytön tehostamista ja olemme ottaneet käyttöön Teams-kokoukset, jotka mahdollistavat hallituksen ja jäsenistön tapaamiset vaarantamatta kenenkään terveyttä. Vaikka koro-

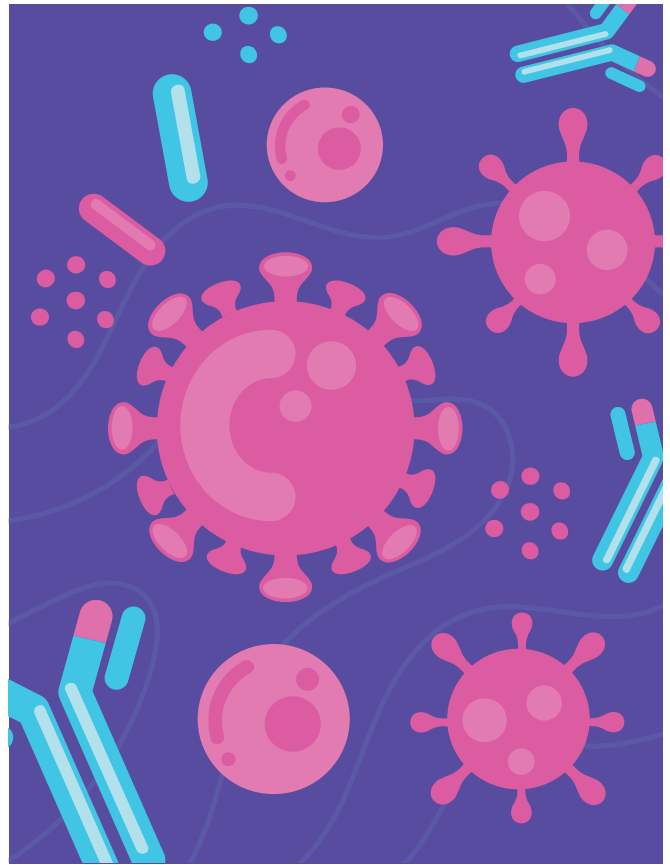
na-ajan poikkeusoloissa joudumme eristäytymään muista ihmisistä fyysisesti, on tärkeää pystyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen vertaisryhmän kanssa myös etäyhteyksien kautta.

Koko jäsenistön paremmaksi palvelemiseksi luomme toiminnan kehittämistä varten myös erilisiä pieniä projektiryhmiä, joihin halutaan hallituksen edustuksen lisäksi mukaan aktiivisia ja laajan kokemuksen omaavia jäseniä ympäri maan. Tässä esiteltäviä kehittämissuunnitelmia on laatinut juuri tällainen pienryhmä ja siinä on jäseniä hallituksesta ja sekä hallituksen valtuuttamia jäseniä.

Päivitämme erityisesti uusien diagnoosien saajille suunnattuja infokirjasia ja teetämme alan lääketieteen asiantuntijoilla hoitohenkilökunnan erityistarpeisiin suunnatun kätevän pienen oppaan jaettavaksi terveydenhuollon eri tasoille ja toimijoille. Tavoitteena on myös tuottaa jäsenistön käyttöön uusi oirepäiväkirja, jonka tarkoitus on auttaa potilaita kirjaamaan oireet niin, että lääkärin on helpompaa ymmärtää potilaan kokemuksia sairauksistaan. Immuunipuutokset tuovat liitännäissairauksineen monenlaisia haasteita sekä potilaille että heitä hoitaville lääkäreille. Potilaan ja



Impun uusi puheenjohtaja Pirkko Grahn.

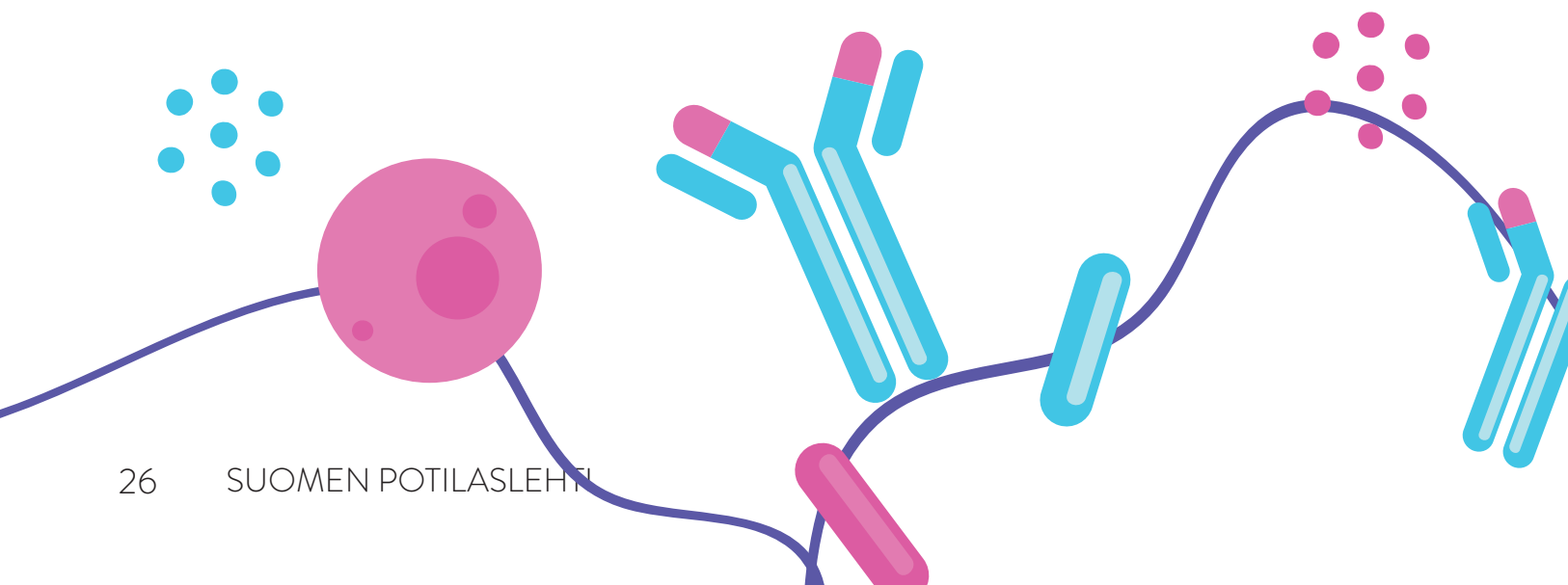


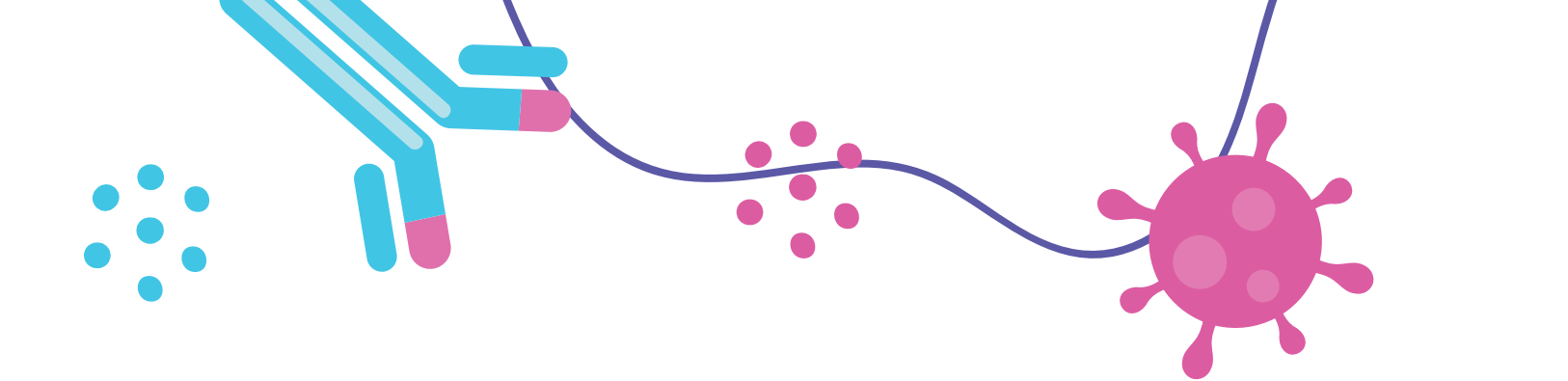
lääkärin välisen ymmärryksen ja kommunikation edistäminen on yhdistyksen keskeisiä tavoitteita.

Pyrimme kehittämään vertaistuen toimintamalleja erityisesti korona-ajan poikkeusoloihin, mutta myös tulevaisuutta ajatellen. Vertaistuki on Impun tavallisen jäsenen näkökulmasta tärkein tukitoiminto, mutta vertaistuen tapaamisten järjestäminen on ollut lähes mahdotonta kokoontumiskieltojen johdosta.

Haluamme kuitenkin ajatella, että tilanne on luonut myös mahdollisuuden kehittää ja opetella aivan uusia toimintamalleja aktiivisen yhteydenpidon ylläpitämiseen myös poikkeusolojen jälkeen. Kaavailtuja, Teams-ympäristössä toteutettuja toimintamalleja voisivat olla mm. vertaistukivetäjien kansalliset tapaamiset, paikalliset tai laajemmat vertaistukitapaamiset.

Etäkokoukset mahdollistavat vapaamman kokoontumisen ja voivat hyvinkin palvella koko maan kattavaa osallistumista ja ajatusten vaihtoa. Paikallisia vertaistukiryhmiä on kuitenkin vielä aika harvassa ja fyysisiin tapaamisiin matkustaminen saattaa muodostua esteeksi, joka tällaisella järjestelyllä voidaan voittaa. Muistamme kuitenkin, että on tärkeää kehittää keinoja osallistumiseen myös niille jäsenille, joille Teams-ohjelman käyttäminen ei ole mahdollista. Ja toki yhteisenä toiveenamme on kasvokkain järjestettyjen tapaamisten uudelleenkäynnistäminen. Hallitus on valinnut Maarit Syväluoman ja Minna Wilska-Sundströmin vetämään tätä kehittämistyötä.





Samanaikaisesti näiden kehittämistoimien kanssa on Harvinaisten sairauksien kattojärjestö, HARSO, aktivoitunut ja yrittää luoda yhteistoimintaa eri yhdistysten kesken. Harso sai kuluvana vuonna merkittävän STEA-avustuksen ja hyvä uutinen on 3.12. julkaistu esitys tämän tuen jatkamisesta myös vuodelle 2021. Hannu Savolainen edustaa Impppua Harson hallituksessa. Impun jäsenet ovat lähteneet aktiivisesti mukaan Harson koolle kutsumiin aluetyöryhmiin, joissa pohditaan alueellisia kehittämisen kohteita viidellä yliopistosairaala-alueella. Työryhmiin on ilmoittautunut nyt sekä hallituksen jäseniä että muita jäseniä, mutta uusia Impun jäseniä toivotaan mukaan vaikuttamaan alueelliseen kehittämiseen kaikkiin aluetyöryhmiin. Työryhmät kokoontuvat ensimmäisen kerran tämän syksyn aikana.

Muutoinkin Imppu ry tukee Harson ajatusta alueellisen toiminnan ja yhteistyön vahvistamisesta. Yhtenä selvitettävänä mahdollisuutena on pohtia myös Harson eri järjestöihin kuuluvien jäsenten yhteisiä tapaamisia paikallistasolla. Harvinaissairauksille tyypillisesti paikallistasolla jäseniä voi olla niin vähän, ettei vertaisryhmää synny. Tässä tilanteessa avuksi voi olla kokoontumisten järjestäminen eri sairausryhmien kesken, vaikka omat vertaistukiryhmämme ja niiden kehittäminen onkin keskeisin tavoitteemme.

Me Impun aktiivit korostamme, että Imppu on olemassa nimenomaan jäseniään varten, ja tekee aktiivisesti työtä meidän kaikkien tilanteen helpottamiseksi ja tiedon lisäämiseksi. Siksi on tärkeää, että me kaikki jäsenet annamme äänemme kuulua järjestön toiminnassa paitsi järjestön hallintoon myös suoraan erilaisiin työryhmiin ja vertaistukeen osallistumalla.

Impun yhteystiedot:

Pirkko Grahn, puheenjohtaja
puh. 0500 603 591
puheenjohtaja@imppu.fi

Tapani Henkola, sihteeri
puh. 040 020 7390
tapani.henkola@gmail.com

Maarit Syväluoma, vertaistukivastaava
puh. 046 550 8642
vertaistuki@imppu.fi

Kotisivut: www.imppu.fi

ETURAUHASSYÖPÄPOTILAIDEN TUKI RY ERSY

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY on potilasjärjestö, joka toimii vapaaehtoisvoimin. Jäsenistöön kuuluu eturauhassyöpään sairastuneita ja heidän lähimmäisiään.

www.psa.fi
toimisto.ersy@kolumbus.fi
09 711050 ja +358 50 3811447
Tukipuhelin 040 828 0000 voi soittaa 24 h/vrk

Kutsu sääntömääräiseen vuosikokoukseen

Torstaina 25.3.2021 klo 13.00 alkaen, paikkana Vuo-talo kirjaston kokoushuone, osoite: Mosaiikkitori 2, Vuosaari, 00980 Helsinki

Vuosikokouksessa käsitellään Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry:n vuosikokoukselle sääntöjen määräämät asiat ja päätetään yhdistyksen tilintarkastustoimistosta.

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry:n hallitus

Vertaistuki- ja pienryhmätoiminta

Vertaistukiryhmiin on vapaa pääsy, ja kaikki ovat tervetulleita riippumatta asuinpaikasta.
Toimintatilat:

Helsingissä

Kustaankartanon Palvelukeskus, Oltermannintie 32 / Kivalterintie 16, E-talo

Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B

Toimisto, Svinhufvudintie 2 c

Espoon Tapiolassa

EJY:n Kansalaistoimintakeskus, Kauppamiehentie 6, 2. kerros.

Vertaistukitoiminta on keskeytettyinä koronavirusepidemian (COVID-19) takia.

Yhdistyksen jäseniä pyydetään seuraamaan nettisivuja www.psa.fi. Sivuilla on ajantasainen päivitetty tieto.



Kuvassa vasemmalta oikealle: hallituksen jäsen Esko Teliö, puheenjohtaja Keijo Vanhala ja varapuheenjohtaja Pentti Mäntynen.

SUOMEN POTILASLIITTO RY

Pj. Paavo Koistinen, 0400 682 337
paavo.koistinen@elisanet.fi

Toimisto: Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki
Puh. 09 562 2080

Fax. 09 5123 3555

Sähköposti: toimisto@potilasliitto.fi

Kotisivut: www.potilasliitto.fi

SUOMEN POTILASLIITTO RY:N JÄSENYHDISTYKSET

De Sjukas Väl rf

Ordf. Inger Östergård
tfn. 050 555 7780
inger.ostergard@gmail.com
www.desjukasval.fi

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY
Svinhufvudintie 2 C, 00570 Helsinki
Puh. 09 711 050
Tukipuhelin 040 828 0000
toimisto.ersy@kolumbus.fi
www.psa.fi
Pj. Keijo Vanhala, p. 0400 972 081
vanhala.keijo@kolumbus.fi

Immuunipuutospotilaiden yhdistys ry

Puheenjohtaja: Pirkko Grahn puh. 0500 603591
puheenjohtaja@imppu.fi
Vertaistuki: Maarit Syväluoma puh. 046 550 8642
vertaistuki@imppu.fi
Palveleva puhelin, p. 046 6259422
Puhelimet ovat päällä varmimmin
keskiviikkoisin ja torstaisin klo 16–20.
www.imppu.fi

ITP Suomi ry

Pj. Heli Lastikka, p. 050 356 9950
itpsuomi@gmail.com
www.itpsuomi.fi

Suomen Inkon ry

Pj. Kyllikki Koistinen, p. 050 592 3610
kyllikki.koistinen@elisanet.fi
www.suomeninkon.fi

Suomen Amyloidoosiyhdistys ry

samy@suomenamyloidoosiyhdistys.fi
www.suomenamyloidoosiyhdistys.fi
puh. 045 877 4411 (tiistaisin klo 18–20)
Pj. Mira Berglund-Fitzpatrick, p. 050 5346351

Sähköherkät ry

Uudenmaantie 30 A 4, 04410 Järvenpää
Pj. Erja Tamminen, p. 09 291 8696
erja.tamminen@sahkoilmassa.fi
www.sahkoherkat.fi

Trasek ry

c/o Sateenkaariperheet ry
Hämeentie 29, 00500 Helsinki
Yhteydenotot: Timja Shemeikka, timja@trasek.fi
www.trasek.fi

TERVEYSALAN YHTEYSTIETOJA

Aluehallintovirastot www.avi.fi

Etelä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 016000

Itä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 016800

Lounais-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 018000

Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 018450

Pohjois-Suomen aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 017500

Lapin aluehallintovirasto

Puhelinvaihte 0295 017300

Ahvenanmaan valtionvirasto

Puhelinvaihte 018 635 270

Eduskunnan oikeusasiamiehen kanslia (EOA)

Puhelinvaihte (09) 4321

FIMEA

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus

Puhelinvaihte 029 522 3341

www.fimea.fi

Potilasvahinkolautakunta (Pvltk)

puh. 0400 909 343

www.pvltk.fi

Potilasvakuutuskeskus (Pvk)

Itämerenkatu 11-13, 00180 Helsinki

puh. 040 450 4590

www.pvk.fi

Suomen Keskinäinen

Lääkevahinkovakuutusyhtiö

puh. 010 219 5712, www.laakevahinko.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö

puh. 0295 16001, Meritullinkatu 8, 00170 Helsinki

www.stm.fi

Kuluttajaliitto ry

puh. (09) 454 2210, Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki

www.kuluttajaliitto.fi

Suomen Potilasasiamiehet ry

pj. Hanna Sykkö

hanna.sykkö@tyks.fi

puh. 050 4300670

Suomen Punainen Risti

puh. (09) 622 4322

www.punainenristi.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

puh. 029 524 6000, PL 30, 00271 Helsinki

www.thl.fi

VALVIRA

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto

Puhelinvaihte 0295 209111

PL 210, 00531 Helsinki

www.valvira.fi

Tietosuojaavaltuutetun toimisto

Puhelinvaihte 0295 666 700

PL 315, 00181 Helsinki

Tilastokeskus

Puhelinvaihte 029 551 1000

www.tilastokeskus.fi



Kuva: Unsplash

Hyvää joulunaikaa ja iloista uutta vuotta!

toivottaa Suomen Potilaslehden
uusi julkaisija Kuluttajaliitto.

Vuonna 2021 Suomen Potilaslehti ilmestyy kahdesti
vuodessa. Seuraava lehti julkaistaan maalis–huhtikuussa.

**Mitä mieltä olet uudistuneesta potilaslehdestä?
Anna kommenttisi osoitteessa: kuluttajaliitto.fi/potilaslehti2020**

Osoitteeseen info@kuluttajaliitto.fi voi lähettää

- tietoja oman potilasyhdistyksen ajankohtaisesta toiminnasta
- oman potilasyhdistyksen yhteystietojen muutokset
- juttuvinkkejä
- mielipidekirjoituksia “Lukijoilta”-palstalle

www.kuluttajaliitto.fi