

POTILAANA SOMESSA JA MEDIASSA

Opas potilaille ja heidän läheisilleen

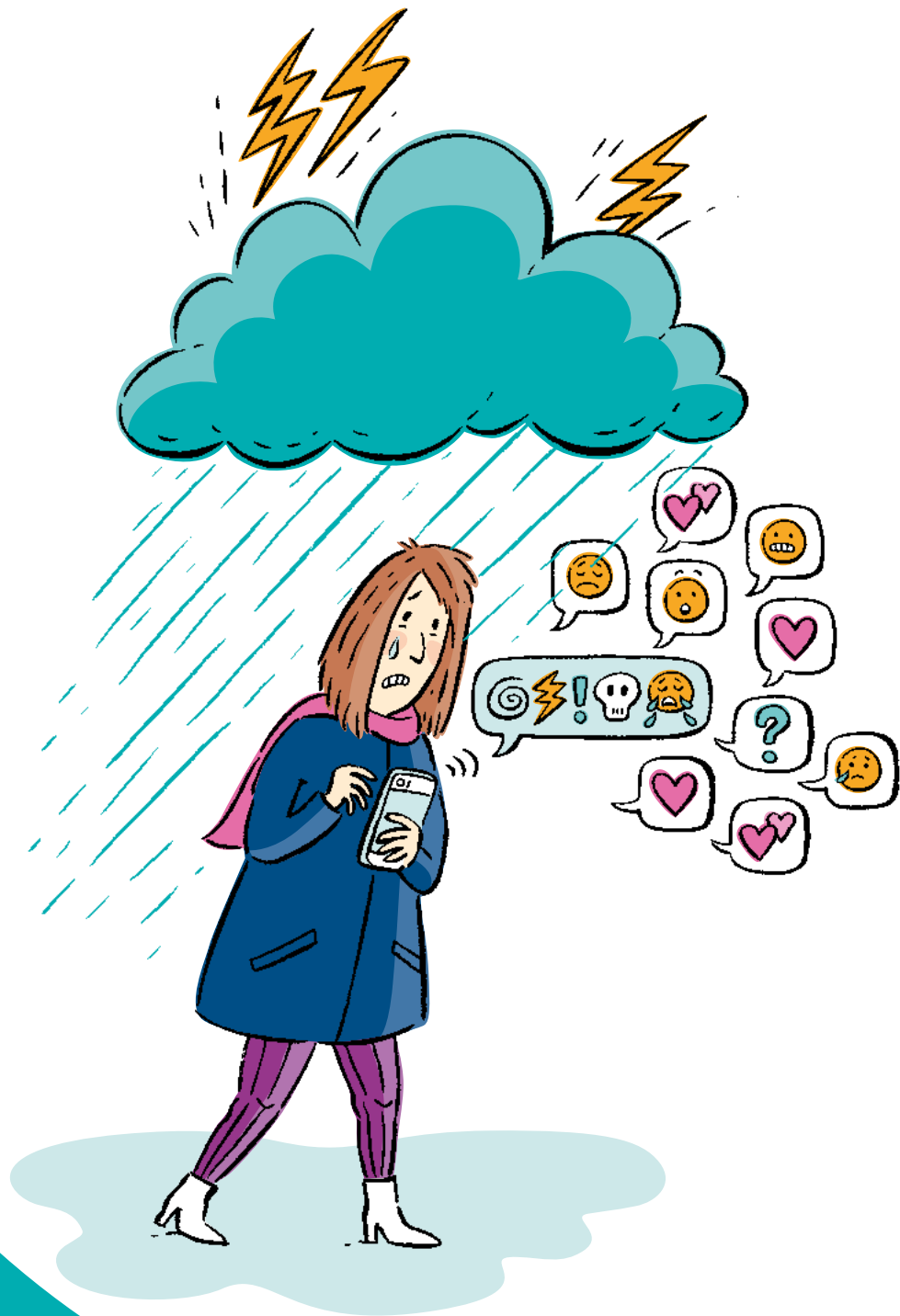
LUKIJALLE,

Sosiaalisen median eli somen kanavat ovat keskeisessä roolissa melkein jokaisen elämässä ja arjessa. Sosiaalisesta mediasta on tullut tärkeä ilmaisukanava: kerromme mitä teemme, missä olemme, kysymme mielipiteitä ja olemme vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Sosiaalinen media on haukannut osan perinteisen median roolista: tänä päivänä jokainen meistä voi olla osa mediaa julkaisemalla sisältöjä, kuten tekstiä ja kuvia, omissa kanavissaan.

Somesta ja verkosta saatu vertaistuki ja tieto voivat olla tärkeä apu sairauteen tai onnettomuuteen liittyvien tunteiden käsittelyssä. Joskus some saattaa herättää myös pelkoa ja ristiriitoja. Vaikka somekanavat tarjoavat vaivattoman tavan tiedonhakuun ja vertaistukeen, ne sisältävät paljon henkilökohtaisia mielipiteitä tai esimerkiksi näkemyksiä hoitomuodoista, jotka naamioidaan tiedoksi.

Mediaa kiinnostavat potilastarinat. Potilaiden haastattelut ovat tärkeitä, koska niiden kautta lisääntyy tieto erilaisista sairauksista ja sairastamiseen liittyvistä asioista. Haastatteluun kannattaa valmistautua etukäteen ja tiedostaa omat oikeutensa haastateltavana.

Tämä opas on koostettu tukemaan HUSin potilaita ja heidän läheisiään median kohtaamisessa sekä sosiaalisen median käytössä.



Some tarjoaa yhden
kanavan purkaa pahaa
oloa ja kaikki saavat osansa.

KRIISIT NÄKYVÄT MYÖS SOMESSA

Erilaiset kriisit, menetykset ja suru kuuluvat elämään. Jokainen ihminen kohtaa niitä jossakin elämänsä vaiheessa. Vaikea sairaus tai onnettomuus herättävät pelkoa, hämmennystä ja surua.

Kriisistä selviytymiseen kuuluu yleensä neljä vaihetta: sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe.

- Sokkivaiheen käytös vaihtelee lamaantumisesta kieltäytymiseen tai jopa paniikkiin.
- Reaktiovaiheessa tunnemme pelkoa, ahdistusta ja meillä on tarve etsiä syyllisiä. Some tarjoaa yhden kanavan purkaa pahaa oloa ja kaikki saavat osansa: lähipiiri, hoitajat, lääkärit, muut potilaat – syytämme myös itseämme.
- Käsittelyvaiheessa pystymme jo purkamaan tunteemme sanoiksi ja alamme ymmärtää tapahtunutta. Eri kanavista ja ryhmistä saatava vertaistuki on äärimmäisen tärkeää ja helpottaa toipumista.
- Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut on hyväksytty osaksi elämäämme. Se on arpi, jonka kanssa pystyy elämään. Tässä vaiheessa pystymme itse toimimaan tukena muille.

Sosiaalinen media on tämän päivän kahvipöytä. Sen äärelle kokoonnutaan hakemaan vertaistukea ja käsittelemään tapahtunutta. Vertaistuki on tarpeen toipumisen kannalta, mutta kriisin aikana maltti on valttia julkaisuissa, sillä kriisin eri vaiheissa tunne voi jyrätä järjen.

SUHTAUDU KRIITTISESTI NEUVOJIIN

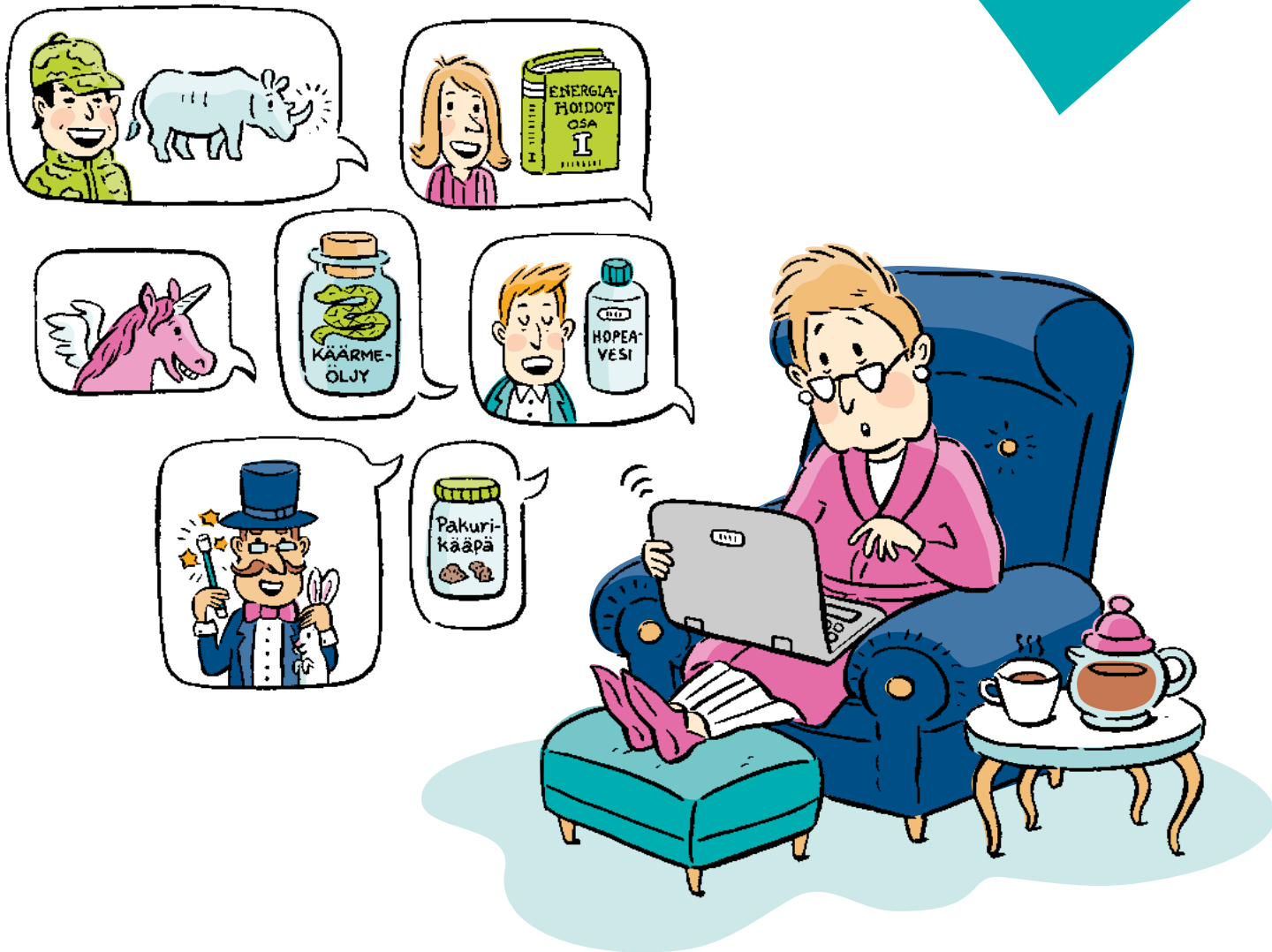
Kun kerrot omasta tai läheisesi sairaudesta somessa, saatat tsemppauksien ja vertaistuen lisäksi saada vinkkejä ja neuvoja, jotka ovat ristiriidassa nykyisten lääketieteen käsitysten kanssa.

Jokaisella potilaalla on oma yksilöllinen hoitopolkunsa. Se, minkä tuttavasi vakuuttaa toimineen hänellä, ei vält-

tämättä toimi sinulla. Siksi kannattaa pitää kiinni omista rajoista ja kuunnella hoitoalan ammattilaisia. Sairauden hoidossa monet eri asiat voivat auttaa ja tuoda helpotusta, mutta suhtaudu somen avuntarjoajiin ja saamiisi neuvoihin kriittisesti. Osalla avun tarjoajista on myös taustalla kaupallisia intressejä.

Varsinkin pitkäaikaissairauksien hoidossa on parempi keskustella eri vaihtoehtoista lääkärin kanssa kuin sosiaalisessa mediassa tuntemattomien kesken. Ehdotuksilla voidaan tarkoittaa hyvää, mutta vain hoitava henkilökunta tietää kokonaiskuvan terveydestäsi.

Suhtaudu somen
avuntarjoajiin ja
saamiisi neuvoihin
kriittisesti.



KUVAAMINEN SAIRAALASSA

Jokaisella meistä on oikeus valita näkyytemme sosiaalisessa mediassa. Meillä kaikilla on myös oikeus huolehtia terveydestämme ja säilyttää samalla yksityisyytemme.

Lain mukaan julkisessa tilassa saa kuvata, kunhan ei levitä henkilökohtaista tai tunnistettavaa tietoa. Aulat, odotustilat ja kahvilat ovat sairaaloissa julkista tilaa. Niissä saa kuvata, mutta jos kuvaan sattuu toinen potilas, häneltä on kohteliasta kysyä lupa kuvan julkaisemi-

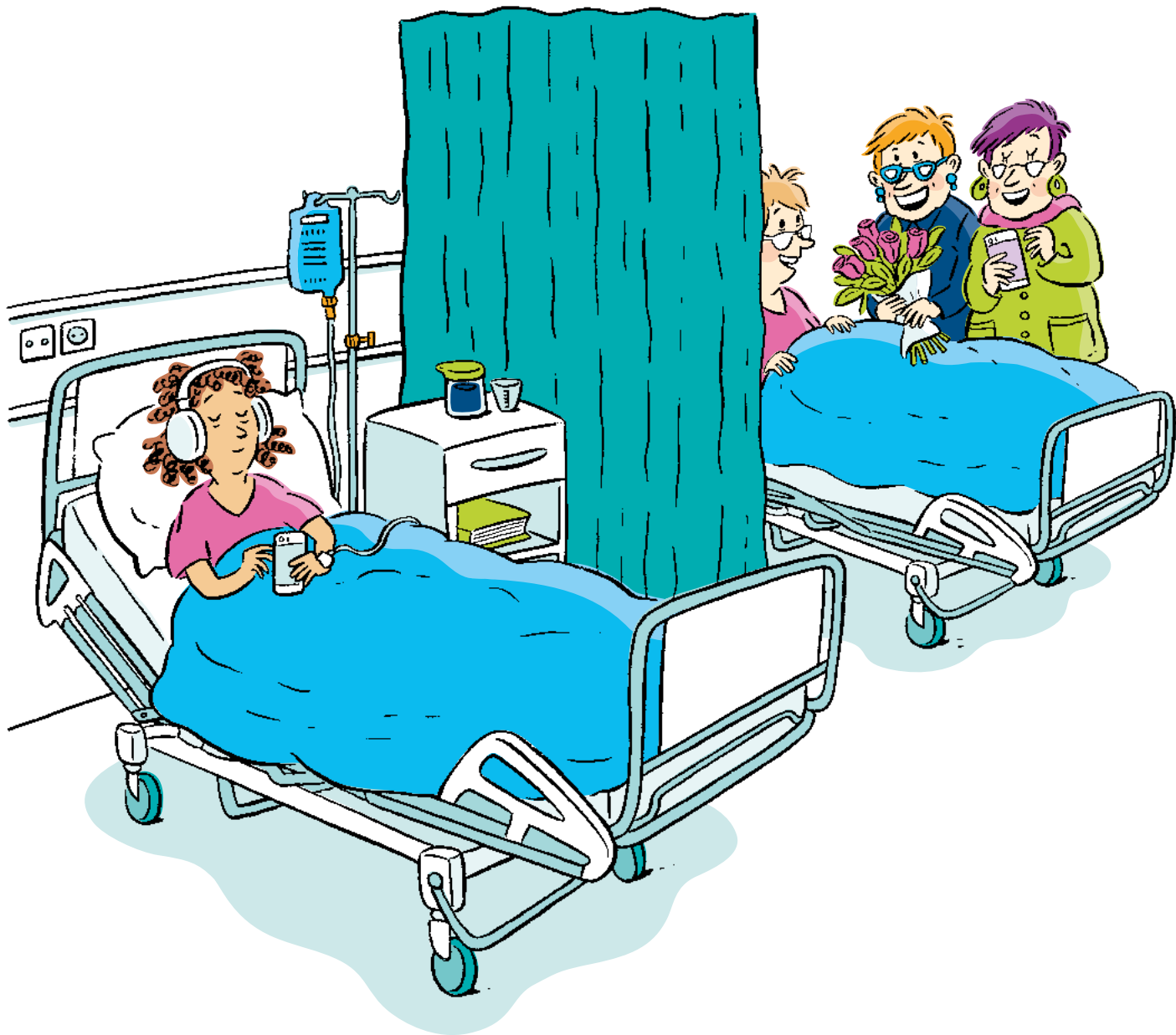
seen. Toisten potilaiden kuvaaminen ilman lupaa on kiellettyä. Potilaana olominen voi olla asia, jonka henkilö haluaa pitää salassa.

Somessa ei saa jakaa mitään, mikä voi epäsuorasti johtaa jonkun toisen yksityisyyden loukkaamiseen. Jo ihmisen näkyminen sairaalassa otetun kuvan taustalla voidaan tulkita yksityiselämää koskevan tiedon levittämiseksi. Julkaise siis harkiten.

Vastaanotto-, toimenpide- ja potilashuoneet sekä muut hoitotilat eivät ole julkisia tiloja ja niissä kuvaamista voidaan rajoittaa muiden potilaiden yksityisyyden suojaamiseksi tai potilasturvallisuuden vuoksi. Ennen kuin kuvaat, neuvottele asiasta henkilökunnan kanssa. Muista, että sinullakin on oikeus päättää, että sinua ei saa kuvata.

**Meillä kaikilla on oikeus
yksityisyytemme.**





KUNNIOITA MUIDEN POTILAIEN YKSITYISYYTTÄ

Terveysteen liittyvät asiat ovat arkaluontoisia. Haluamme HUSissa luoda turvallisen ympäristön, jossa potilaat voivat luottaa henkilökuntaan, muihin potilaisiin ja vierailijoihin.

Sairaalaympäristö edellyttää hienotunteisuutta muita potilaita ja heidän läheisiään kohtaan. Potilaana tai läheisenä voit vaikuttaa siihen, että kunnioitat kunkin potilaan yksityisyydensuojaa.

Muiden potilaiden diagnooseista, hoidosta, oireiluista tai häntä katsomassa käyvistä ihmisistä ei ole syytä kertoa somessa, sillä ne kuuluvat ihmisten yksityisyydensuojan piiriin.

Sairaala-
ympäristö
edellyttää
hienotunteisuutta
muita potilaita ja
heidän läheisiään
kohtaan.

LAPSELLAKIN ON OIKEUS YKSITYISYYTEEN

Jokaisella meistä, niin aikuisella kuin lapsellakin, on oikeus yksityisyyteen. Vanhempina meidän tulee arvioida, miltä osin sosiaalisen median käyttö on järkevää olla yksityistä ja miltä osin julkista. Kun julkaiset sisältöä lapsestasi, varmista, että tiedät kenelle viestit eri sosiaalisen median kanavissa.

Lapsen tulisi saada ikätaso huomioiden vaikuttaa itseään koskeviin julkai-

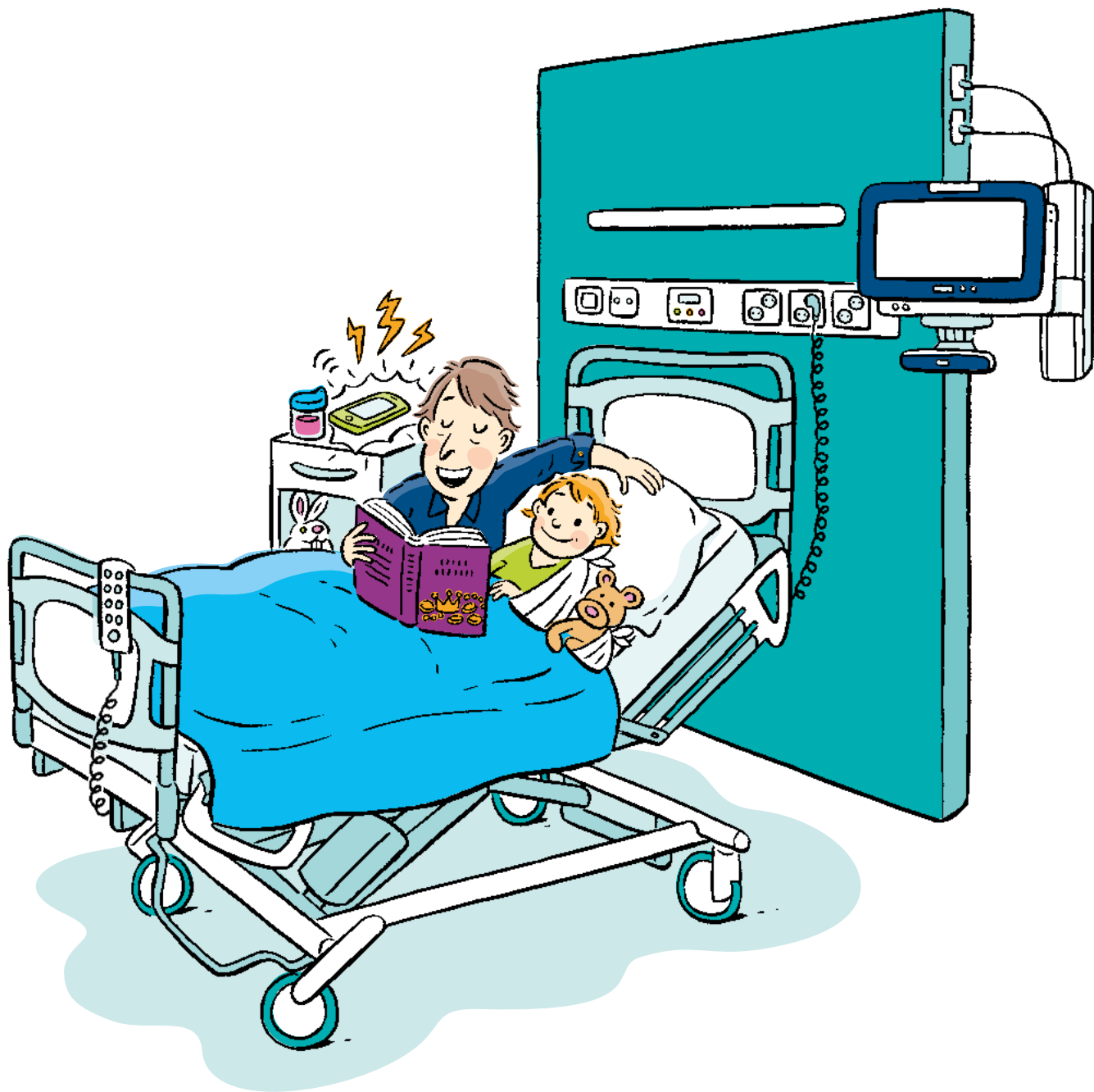
suihin. Pieni lapsi ei voi päättää, mitä julkaiset hänestä, joten käytä aikuisena ja vanhempana erityisen suurta harkintaa. Toisten lapsista ei saa julkaista kuvaa ilman vanhemman suostumusta.

Sosiaalisen median ongelmat liittyvät usein siihen, että aikuiset eivät noudata käyttäytymissääntöjä tai hyviä tapoja. Aikuisten tulisikin toimia roolimalleina, niin somessa kuin sen ulkopuolella. On

tärkeää näyttää lapselle esimerkkiä vastuullisesta ja kunnioittavasta käytöksestä.

Sairaalaympäristö voi olla lapselle pelottava paikka ja lapsi tarvitsee erityistä tukea. Vanhemman huomio tuo lapselle turvaa: keskitythän lapseesi soveltamisen sijaan.

Vanhemman huomio tuo lapselle turvaa.





KYSY ENNEN KUIN KUVAAT HENKILÖKUNTA

Henkilökunnallamme on oikeus yksityisyyteensä. Kaikki työntekijät eivät halua tulla kuvatuiksi. Kysy aina lupa ennen kuin kuvaat henkilökuntaa. Sovi myös, jos haluat julkaista kuvan tai videon.

Ethän loukkaannu, jos henkilökunta ei halua tai ehdi ottaa kuvia. Heillä on oikeus kieltäytyä kuvien ottamisesta.

Henkilökuntaamme sitoo salassapitovelvollisuus. Siksi henkilökuntamme ei julkisesti kommentoi, eikä ota kantaa yksittäisten potilaiden hoitoon somessa tai mediassa. Vaikka potilas kertoo asioita julkisuuteen, henkilökuntaa sitoo vai-

tiolovelvollisuus. Omaan hoitoon liittyvä palaute kannattaa aina antaa HUSin virallisissa palautekanavissa.

**Kaikki työntekijät
eivät halua tulla
kuvatuiksi.**

KOHTAA MEDIA OMILLA EHDOLLASI

Mediaa kiinnostavat tarinat. Aitojen potilastarinoiden avulla välitetään tietoa sairauksista. Lisäksi kohtalotoverin tarinan lukeminen lehdestä voi olla ratkaisevan tärkeää: omille oireille löytyy syy tai saa tiedon, että saman kokeneita on muitakin.

Jos siis päädyt antamaan haastattelun, voit päättää itse, mitä kerrot. Toimittaja voi käyttää kaikkia haastattelusta kertomiasi asioita artikkelissa, joten mieti etukäteen, mitä haluat toimittajal-

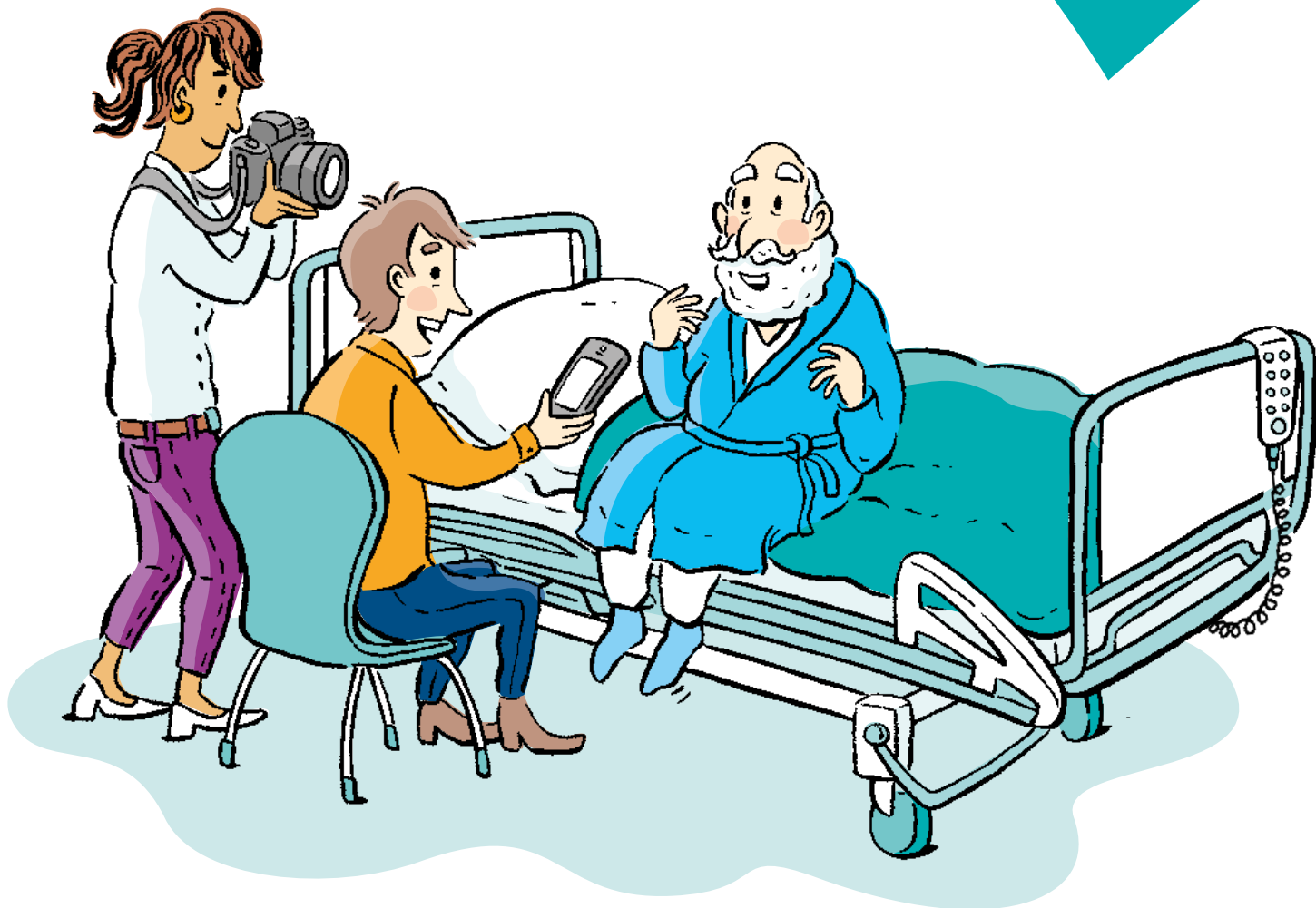
le kertoa. Voit pyytää aiheet ja kysymykset etukäteen nähtäväksi. Haastattelussa voit myös sanoa, jos et halua vastata joihinkin kysymyksiin.

Kannattaa jo haastattelun aluksi ilmoittaa, että haluat jutun tarkistettavaksesi ennen julkaisua. Sinulla on oikeus tarkistaa jutusta omat sitaattisi ja korjata mahdolliset virheet.

Some on nykyään toimittajille tehokas kanava etsiä ihmisten tarinoita. Julkinen tilapäivitys voi herättää uutiseme-

dian kiinnostuksen ja johtaa haastattelutai kommenttipyyntöön. Kannattaa tiedostaa, että julkinen tilapäivitys esimerkiksi Twitterissä, Facebookissa tai Instagramissa voi levitä nopeastikin valtakunnan puheenaiheeksi ja vuorovaikutus voi muuttua hallitsemattomaksi. Laajalle levinneitä omia sisältöjä voi olla lähes mahdotonta poistaa verkosta, mikäli mieli muuttuu.

Mieti etukäteen,
mitä haluat
toimittajalle
kertoa.



LYHYESTI

- Kriiseissä tunne voi jyrätä järjen. Malti on valttia, julkaise harkiten.
- Suhtaudu kriittisesti somessa saamiasi hoitoon liittyviin neuvoihin.
- Hoitotiloissa kuvaaminen vaatii aina luvan.
- Kunnioita muiden potilaiden, henkilökunnan sekä lasten ja nuorten yksityisyydensuojaa. Kuvaa harkiten.
- Huolehdi ja pidä kiinni myös omista yksityisyyden rajoistasi.
- Kohtaa media omilla ehdoillasi.





HUS Helsingin yliopistollisessa sairaalassa saa vuosittain hoitoa yli puoli miljoonaa potilasta. HUSissa työskentelee 25 000 ammattilaista kaikkien potilaiden parhaaksi. Vastuullamme on 24 jäsenkunnan asukkaiden erikoissairaanhoido. Lisäksi meille on keskitetty valtakunnallisesti useiden harvinaisten ja vaikeiden sairauksien hoito.

HUS on Suomen suurin terveydenhuoltoalan toimija ja maan toiseksi suurin työnantaja. Osaamisemme on kansainvälisesti tunnettua ja tunnustettua. Yliopistollisena sairaalana tutkimme ja kehitämme jatkuvasti hoitomenetelmiämme sekä toimintaamme.

www.hus.fi

Stenbäckinkatu 9
PL 100, 00029 HUS
puh. 09 4711

*Teksti: Anni Kemppainen Redland
Asiantuntijoina HUSista viestintäpäällikkö Niina Kauppinen, tiedottajat Jukka Peltola,
Jonna Suometsä, Maria Svenström sekä kokemusasiantuntijat Anna Nyström ja Kirsi Niinimäki.
Taitto: Anssi Muurimäki Designer Helsinki
Kuvitus: Lotta Kauppi*



[facebook.com/HUS.fi](https://www.facebook.com/HUS.fi)



twitter.com/HUS_uutiso



[instagram.com/hus_insta](https://www.instagram.com/hus_insta)



<https://www.linkedin.com/company/huslinkedin>



[youtube.com/HUSvideot](https://www.youtube.com/HUSvideot)