

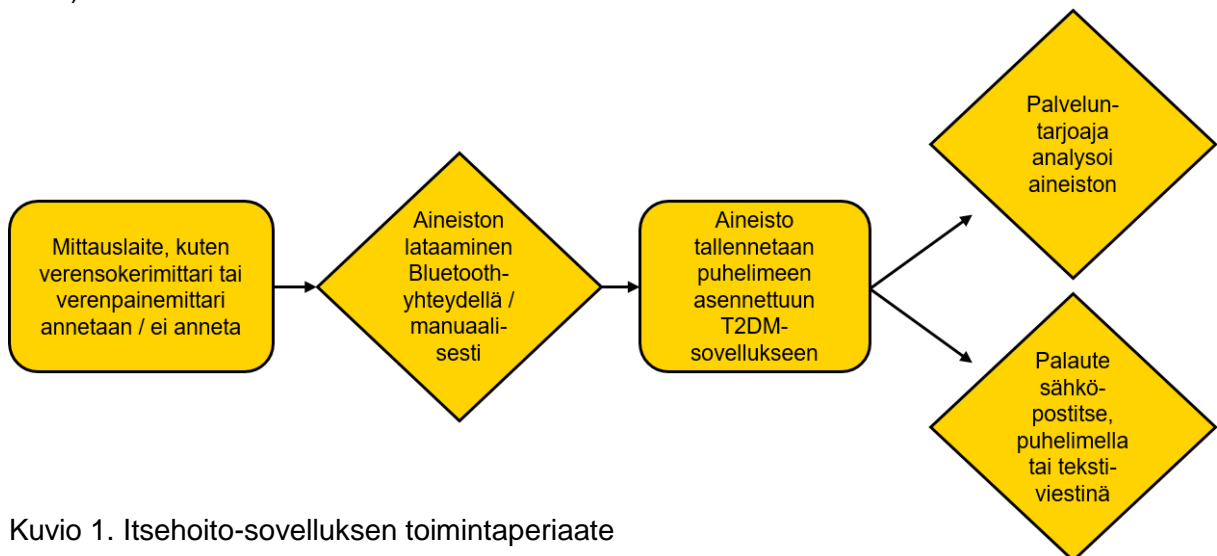
ÄLYPUHELINSOVELLUS TYYPIN 2 DIABETEKSEN OMAHOIDOSSA

TAUSTA

Älypuhelinsovellukset ovat lupaavia keinoja diabeteksen hoidon ja omahoidon parantamisessa, vaikka niiden tehokkuudesta tarvitaan lisää tietoa. Diabetes on yksi tavallisimmista pitkäaikaissairauksista ja se lisääntyy nopeasti kaikkialla maailmassa. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito perustuvat terveellisten elintapojen noudattamiseen. Omahoito, johon sisältyy veren sokeritasapainon seuranta, liikunta, ravinto ja lääkitys, on sairauden hoidon kulmakivi.

KYSYMYKSIÄ

Millaisia vaikutuksia älypuhelinsovelluksella on aikuisten tyypin 2 diabeetikkojen omahoitoon verrattuna tavanomaiseen hoitoon? Katsauksen ensisijaisena kiinnostuksen kohteena olivat muutokset HbA1c-tasossa ja toissijaisina kiinnostuksen kohteina muutokset painossa ja fysiologisissa muuttujissa (verensokeri, verenpaine, kokonaiskolesteroli, LDL, HDL, triglyseridit). Katsauksessa verrattiin kahdenlaista sovellusta (palautetta antava ja ei-palautetta antava, kuvio 1) sekä tavanomaista hoitoa.



Kuvio 1. Itsehoito-sovelluksen toimintaperiaate

AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimusaineisto haettiin kolmesta tietokannasta (PubMed, Cochrane kirjasto ja EMBASE). Katsaukseen hyväksyttiin satunnaistettuja kokeellisia tutkimuksia, joiden metodologinen laatu arvioitiin käyttäen Cochranen arviointityökaluja. Kaksi tutkijaa arvioi itsenäisesti saadun aineiston. Haun tuottamista artikkeleista (N= 2596) katsaukseen hyväksyttiin 13 artikkelia, joista kuusi artikkelia hyväksyttiin meta-analyyysiin. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosittelujen tiivistelmä.

Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.

SUOSITUKSET SOSIAALI- JATERVEYDENHUOLTOON

Älypuhelinsovellukset olivat yhteydessä merkittävään HbA1c-tason laskuun verrattuna tavanomaiseen diabeteksen hoitoon. Sovelluksilla ei ollut vaikutuksia verenpaineeseen, seerumin rasva-arvoihin tai painoon. Älypuhelinsovelluksilla oli keskinkertainen hyöty tyypin 2 diabeteksen omahoitoon. Parhaiten sovellukset toimivat potilailla, joiden HbA1c-taso oli alle 8 %. Palautteen antavalla sovelluksella oli tilastollisesti merkitsevä vaikutus HbA1c laskuun verrattuna niihin sovelluksiin, jotka eivät antaneet palautetta.

1. Mobiilisovellus näyttää olevan hyödyllisin niille, jotka pyrkivät noudattamaan terveellisiä elintapoja arjessaan ja joiden sokeritasapaino on alle 8 %.
2. Koska mobiilisovellukset ovat lupaavia diabetes-potilaiden omahoidossa, niiden kehittämistä tulee jatkaa.
3. Mobiilisovelluksiin on tarpeellista yhdistää palautteen antomahdollisuus.

Alkuperäinen julkaisu:

Cui M, Wu X, Mao J, Wang X, Nie M. T2DM Self-Management via Smartphone Applications: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS One. 2016;18;11(11):e0166718. doi: 10.1371/journal.pone.0166718.

TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija, Anne Korhonen, TtT, Hoitotyön tutkimussäätiö, anne.korhonen@hotus.fi
Kliinisen hoitotieteen asiantuntija, Tarja Pölkki, TtT, dosentti, Oulun yliopistollinen sairaala, lasten ja naisten tulosalue, tarja.polkki@ppshp.fi

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA

Katsauksen tuloksia voidaan soveltaa suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa, kun kehitetään aikuisten tyypin 2 diabeteksen omahoitoa.

Diabetes on kansantauti, jossa omahoidolla on keskeinen merkitys hoitotasapainoon ja sitä kautta sairauden pitkäaikaisseuraamusten ehkäisemiseen. Siksi omahoitoa edistävän teknologian kehittäminen on ajankohtaista. Katsauksen perusteella voidaan esittää seuraavia suosituksia suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöön:

- Tarvitaan ammattilaisten, tutkijoiden ja ohjelmistojen kehittäjien yhteistyötä kehitettäessä älypuhelinsovelluksia, joiden avulla voidaan edistää potilaiden omahoitoa.
- Kehittämistyöhön on tärkeää ottaa mukaan myös potilaita ja heidän läheisiään sovellusten sisältöjen kehittämiseen sekä arvioimaan sovelluksen käytettävyyttä.
- Sovellusten käytettävyys ja yhteensopivuus olemassa olevien käyttöjärjestelmien kanssa tulee varmistaa.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöllä tulee olla riittävä osaaminen sovellusten hyödyntämiseen ja niiden käytön ohjaamiseen.

Suomen Diabetesliitto tutkii ja kehittää diabeteksen hoitoa Suomessa ja sen sivuilla <http://www.diabetes.fi/diabetestieto> on tarjolla runsaasti lisätietoa diabeteksen omahoidon tueksi.