

# Millainen on toimiva potilasohje?

## Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon

Hyvän potilasohjeen juonirakenne on kunnossa: tarina etenee loogisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että juonessa ei ole yllättäviä hyppäyksiä vaan kerrottavat asiat liittyvät luontevasti toisiinsa. Potilasohjeissa juoni on tavallisimmin tärkeysjärjestys, joka on valittu potilaan näkökulmasta. Pääotsikko ja väliotsikot kertovat, mitä asioita tekstissä käsitellään. Parhaimmillaan niissä on kysymys tai väite. Selkeässä tekstissä on lyhyehköjä kappaleita, jotka eivät ole pelkkiä luetteluita. Virkkeet ovat rakenteeltaan helposti hahmottuvia ja sanat mahdollisimman yleiskielisiä – tai hankalat kohdat on ainakin selitetty yleiskielisesti. Ohjeet ja neuvot perustellaan: mitä hyötyä potilas saa noudattaessaan niitä? Myös oikeinkirjoitus on hyvässä tekstissä viimeistelty. Ohjeen ymmärtämistä edistää vielä asianmukainen ulkoasu.

**M**oni lääkäri kirjoittaa työssään potilasohjeita. Hyvän ohjeen kirjoittaminen ei aina ole helppoa, sillä tekstin pitäisi olla helposti ymmärrettävä ja sisällöltään kattava ja kannustaa omaan toimintaan. Tässä katsauksessa kerron, mitä asioita kirjoittajan on otettava huomioon, jotta ohjeen lukeminen olisi potilaalle mahdollisimman vaivatonta ja potilas noudattaisi annettuja neuvoja.

Tärkeintä on, että ohje on kirjoitettu juuri potilaalle tai hänen omaiselleen – ei siis toiselle lääkärille, sairaanhoitajalle, farmaseutille tai fysioterapeutille. Lukija haluaa tietää, kuinka toimia, jotta oireet lievittyisivät tai tauti ei ainkaan pahenisi. Tämä tieto pitäisi tarjolla hänelle mahdollisimman yleiskielisesti, sanastoiltaan ja lauserakenteiltaan selkeästi. Sisällöltään mitä oivallisinkin ohje jää ymmärtämättä, jos esitystapaan ei kiinnitetä huomiota.

### Valitse tarinaasi juoni

Liikkeellä on monenlaisia potilasohjeita. Toiset ovat hyviä, jotkin aivan erinomaisia. Mikä sitten ratkaisee sen, tarttuuko potilas ohjeeseen, lukee-

ko hän sitä vielä kotona, ymmärtääkö tekstin ja tekeekö halutut asiat?

Isoin yksittäinen ymmärrettävyyteen vaikuttava seikka on asioiden esittämisjärjestys. Jokainen teksti on tarina. Tällä tarkoitan sitä, että jokaisessa tekstissä olisi oltava juoni, jonka kirjoittaja on tietoisesti rakentanut ja jota lukija pystyy seuraamaan. Erilaisia juoniratkaisuja on monia: asiat on mahdollista kertoa muun muassa tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. Toisaalta tekstin kokonaisrakenne voi olla aikajärjestys, mutta yksittäiset kappaleet on rakennettu muulla tavoin.

Erityyppiset ohjeet vaativat omanlaisensa juonenkuljetuksen. Esimerkiksi Lääkärin CD:llä julkaistu ohje kompressihoidosta kertoo aikajärjestyksessä, mitä tehdään ensin ja mitä sen jälkeen. Virtsatietulehdusta koskeva ohje taas kertoo aihepiireittäin, mistä tulehduksen saa, mitkä ovat oireet ja kuinka tauti diagnosoidaan.

Järjestystä valitessa kannattaa myös miettiä, mitä tekstillä haluaa saada aikaan tai missä tilanteessa sitä luetaan. Etsiikö lukija tietoja sairaalassa ollessaan vai onko se tarkoitettu tueksi, kun vaivaa hoidetaan kotona?

Yleensä tärkeysjärjestys on toimivin: aloitetaan siis merkityksellisimmistä seikoista ja lopuksi kerrotaan vähäpätöisemmät. Tällöin asiat on arvotettava potilaan näkökulmasta: Mitä lukija pitää tärkeimpänä? Mitä hän tekstistä etsii?

## Muista perustella ohjeet

Ihmiset noudattavat neuvoja parhaiten silloin, kun niiden mukaan toimiminen ei haittaa heidän tavallista elämäänsä. Mitä enemmän ponnistelua potilaalta vaaditaan, sitä tärkeämpää on perustella ohjeet. Pelkkä neuvominen ei innosta muuttamaan tapoja. Toisaalta perusteluja kaivataan myös silloin, kun ohjeet ovat hyvin triviaaleja, kuten »vältä nenän kaivamista sormin». Miksi muka nenää ei saisi kaivaa?

Houkuttelevin perustelu on oma hyöty: mitä iloa potilaalle koituu, kun hän tekee lääkärin suosittelemalla tavalla. Pelkkä hoitajien työn väheneminen ei kannusta kaikkia toimimaan oikealla tavalla. Perustelut voi tarjota aivan ohjeen alussa: »Hoidon tarkoituksena on kuivattaa vesticäviä ihottuma- ja haava-alueita ja pehmittää mahdollisia karstoja.» Tämä perustelee jäljessä tulevia muutamia kehotuksia: kun teet ohjeen mukaan, olosi helpottuu.

Pitkissä ohjeissa perusteluja kannattaa käyttää enemmän, sillä alun kannustus unohtuu tai erilaiset kehotukset vaativat omat perustelunsa. Perustietoa masennuksesta -nimisessä potilasohjeessa kohta »Vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä» tulee lukijan kannalta ymmärrettäväksi, kun sitä seuraa virke »Ne vaikuttavat keskushermostoon ja kemiallisesti syventävät masentuneisuutta.»

## Anna otsikoilla tietoa

Otsikot keventävät ja selkeyttävät ohjetta. Pääotsikko kertoo tärkeimmän asian: mitä tämä ohje käsittelee. Väliotsikot taas auttavat hahmottamaan, millaisista asioista teksti koostuu. Niitten avulla on helppo etsiä haluamansa asiakokonaisuus. Otsikot auttavat myös kirjoittajaa kokoamaan yhteen kuuluvat detaljit. Väliotsikoita silmäilemällä huomaa jo tekstiä tehdes-

sään, mikäli jokin tärkeä asia on jäämässä pois.

Yksinkertaisimmillaan pääotsikko kertoo, mistä on kyse (esimerkiksi »Potilasohje: Kompressihoito» tai »Virtsatietulehdus – Ohje potilaalle»). Henkilökohtaisemman siitä saa, jos käyttää puhuttelua (esim. »Potilasohje sinulle, joka saat solunsalpaajahoitoa»).

Väliotsikot voivat nekin olla toteavia, vain yhden sanan sisältäviä: »Oireet», »Diagnoosi», »Puhtaus», »Ruokavalio». Ne toimivat ja ovat selkeitä. Kertovammaksi otsikon saa, jos siinä on toteamus tai kysymys: »Kuinka yleinen?» tai »Masennuksesta voi toipua».

Väliotsikoitten määrässä ei kuitenkaan kannata liioitella. Jos yhdellä A4:n pituisella pätkällä on viisi otsikkoo, voisi harkita niitten yhdistämistä. Väliotsikon jäljessä on oltava ainakin kaksi kappaletta.

Jos ohjeen alussa on luettelo väliotsikoista, on ne kaikki mainittava. Lukija turhautuu etsiessään otsikkoo, jota tiivistelmässä ei mainita-

## Kirjoita kunnon kappaleita

Kappalejako osoittaa, mitkä asiat kuuluvat tiukemmin yhteen. Ja toisin päin sanottuna: kirjoittajan pitäisi valita kappaleeseen vain yhteen kuuluvia asioita. Ohjenuorana sopii ajatella, että kullekin kappaleelle pitäisi kyetä keksimään oma otsikkonsa. Jos tämä ei onnistu, pitää asiat jakaa omiin kappaleisiinsa.

Mitä tieteellisemmästä tekstistä on kyse, sitä pitempiä kappaleet yleensä ovat. Yleistajuisissa kirjoituksissa yli kymmensenttisiä kappaleita ei raskaslukuisuuden takia kannata viljalti käyttää. Toinen ääripää ovat iltapäivälehtien virkkeen pituiset kappaleet, joita niitäkään ei kannata matkia.

Textissä voi olla myös luetelmia, joitten kohdat on erotettu toisistaan luetelmaviivalla, tähdellä, pallolla tms. Luetelmat ovat hyviä ohjeen jaksottajia, sillä niitten avulla saa pitkät lauseet ja virkkeet paloitetua pienemmiksi. Samalla tärkeitä kohtia voi nostaa etualalle.

Texti muuttuu kuitenkin turhan raskaaksi, jos luetelmat ovat pitkiä. Pahimmillaan ohje koostuu pelkästä luetelmasta, jonka alakohdilla

on omia alakohtia erotettuna eritasoisilla symboleilla. Tällöin joka virkkeestä tulee oma kapaleensa eivätkä asiat kytkeydy toisiinsa luontevasti. Kaikki näyttää yhtä tärkeältä – tai vähäpätöiseltä, sillä ohje vaikuttaa luonnosmaiselta. Luetelmaohje ei myöskään houkuttele ulkoasulleen: sivut ovat tupaten täynnä eikä silmä saa hengähdystaukoa.

## Rakenna virkkeet selkeiksi

Virkkeitten ja lauseitten pitäisi olla kertalukemalla ymmärrettäviä. Pääasia kerrotaan päälauseessa, sitä täydentävä asia sivulauseessa. Lauseenvastikkeita voi käyttää, jos osaa.

Liian pitkät virkkeet aiheuttavat usein ongelmia. Ison kirjaimen ja pisteen väliin on mahduttettu niin paljon yksityiskohtia, etteivät kaikki pysy ensilukemalla mielessä. Esimerkki viranomaistekstistä: »Euroopan yhteisöjen tuomioistuin on antanut 1.1.2002 ratkaisunsa ns. Adalat-jutussa, joka koski mahdollista kilpailuoikeudellista sääntöjen vastaista vientikiellon sisältänyttä sopimusta Adalat-valmistetta markkinoivana Bayer-yhtymän sekä espanjalaisien ja ranskalaisten tukkukauppojen välillä korkeamman hintatason Isoon Britanniaan tapahtuvan rinnakkaistuonnin rajoittamiseksi.»

Virkkeiden pituuteen liittyy usein rakenteen mutkikkuus. Tällöin lukija joutuu virkkeen lopussa palaamaan taas alkuun ja tarkistamaan, mitkä asiat liittyvät yhteen ja miten. Esimerkki: »Hinkuyskä, jonka epidemilogialle on tyypillistä 3–4 vuoden sykliisyys, lisääntyi huomattavasti suurimpaan lukumäärään vuonna 1995 alkaneen tartuntatautirekisterin toiminnan aikana.»

Mutkikkaitten ajatusten pelossa ei silti pidä kirjoittaa vain pelkkiä päälauseita seuraavaan tapaan: »Ota lääke aamuin illoin. Juo sen yhteydessä. Vältä hiilihappoisia juomia ja alkoholia.» Tekstistä tulee tällöinkin raskasta lukea, ja asioiden välisiä suhteita on hankala tulkita tai muistaa. Kannattaakin käyttää lauseiden välissä nk. kytkentäilmauksia: mutta, vaikka, sillä,

myös, koska, lisäksi jne. Edellinen esimerkki paraneekin kytkentäilmauksin ja lauseita yhdistämällä: »Ota lääke aamuin illoin nesteen kera, mutta vältä hiilihappoisia juomia ja alkoholia.»

Passiivin käyttöä ohjeessa on mietittävä. Passiivilla ilmaistaan asioiden yleistä tilaa tai tavallista tapaa toimia: Vaivaa hoidetaan kortisonipistoksilla. Passiivi osoittaa suomen kielessä myös kohteliaisuutta: ilmaus »Lippu maksetaan kuljettajalle» ei uhkaa kuulijan tai lukijan itsemääräämisoikeutta toisin kuin suora kehoitus »Maksa lippu kuljettajalle».

Ohjeessa tämä kohteliaisuus voi kuitenkin muuttua epäselvyydeksi siitä, kuka toimii tai kenen pitäisi toimia. Vainajan omaista opastetaan: »Kiireellisessä tapauksessa voidaan erikseen sopia, että hautauslupa ja kuolintodistus noudetaan potilasta viimeksi hoitaneelta osastolta.» Ketkä sopivat? Kuka noutaa? Kun lukijaa halutaan opastaa selvästi, kannattaa käyttää verbien aktiivimuotoa.

## Valitse sanat lukijan mukaan

Koska potilasohjeen tyypillinen lukija on maallikko, kannattaa käyttää mahdollisuuksien mukaan yleiskielen sanoja. Turha termien ja termimäisten lyhenteiden käyttö etäännyttää lukijan asiasta ja tekee tutunkin asian vieraaksi. Kun »lapsen tulee olla välttödieetillä», se tarkoittaa, ettei hän saa syödä tiettyjä ruoka-aineita.

Ohjeista on syytä siivota byrokraattiset ja kankean tieteellissävyiset ilmaukset, joiden oikeaa tulkintaa lukija joutuu arvailemaan. Milloin on »ryhmämuotoinen hoito, jonka luonne on opetuksellista»? Entä kun »Vainajan siirto

### YDINASIA T

- ▶ **Pelkkä sisältö ei tee potilasohjeesta hyvää, vaan myös esitystavan on oltava kunnossa.**
- ▶ **Muista, että ensisijainen lukijasi on potilas: kirjoita juuri hänelle.**
- ▶ **Perusteltua ohjetta noudatetaan mieluummin kuin perustelematonta.**

tapahtuu hautausliikkeen toimesta» – hautausliikekö siirtää vainajan?

Vierasperäiset sanat voidaan myös ymmärtää väärin tai sekoittaa toisiinsa. Morbiditeetti ja mortaliteetti menevät helpommin sekaisin kuin kotoperäiset sairastuvuus ja kuolleisuus. Suomalaisia vastineita sanoille löytää muun muassa kirjasta Lääketieteen termit, ja aihetta on käsitelty toistuvasti myös Duodecim-lehdessä (esim. Haarala 1994, 2000).

Jos vaivasta on mahdoton puhua ilman lääketieteen termejä tai lyhenteitä, pitäisi hankalat ilmaukset selittää. Lukija odottaa selitystä heti ensimmäisen kerran outouteen törmätessään, mutta pitkässä potilasohjeessa voisi olla erillinen sanasto, jossa keskeisten termien merkitykset on selitetty. Toisaalta potilasohjeen laatijan kannattaa miettiä, mitä uutta sanastoa lääketieteen termeistä sairaalalangiin lukija joutuu kohtaamaan. Potilasohjeen yksi tärkeä tehtävä voisikin olla tutustuttaa lukija siihen uuteen sanastoon, jota hän väistämättä näkee ja kuulee käytettävien tutkimusten ja hoitojen yhteydessä.

## Muista oikeinkirjoitus

Ohjeissa on noudatettava yleisiä oikeinkirjoitusnormeja. Syitä tähän on monia. Ensinnäkin viimeistelemätön teksti, jossa on paljon kirjoitusvirheitä, hankaloittaa ymmärtämistä. Samalla tavalla välimerkkien omaperäinen käyttö voi aiheuttaa tahattomia merkityseroja ja tulkintavaikeuksia.

Huolimattomasti tehty teksti aiheuttaa usein myös ärtymistä. Jos kirjoittaja ei osaa peruskieppiä, lukija herkästi epäilee myös kirjoittajan muita taitoja, jopa ammattipätevyyttä.

On hyvä antaa ohje luettavaksi jollekulle muulle ennen sen julkaisemista. Näin pahimmat virheet siivoutuvat luultavasti pois. Toisen silmä näkee virheet toisin kuin oma, ehkä jo tekstille sokeutunut. Jos kielioppi ei tunnu olevan hallus-

sa, voi asioita tarkistaa tuoreista kielenhuolto-kirjoista (kuten Itkonen 2000, Iisa ym. 2002) tai Kielitoimiston Internet-sivuilta ([www.kotus.fi/kielitoimisto](http://www.kotus.fi/kielitoimisto)). Niistä löytyvät myös ohjeet luettelaman tekoon. Sanojen oikeinkirjoitus selviää tuoreista sanakirjoista (mm. Suomen kielen perussanakirja ja sähköinen Kielitoimiston sanakirja).

## Lyhyestä virsi kaunis?

Kuinka pitkä tai lyhyt potilasohjeen olisi oltava? Suosituspituutta on mahdoton antaa, sillä perusteellinenkin ohje kompressihoidosta on paljon lyhyemmin kerrottu kuin perustiedot masennuksesta. Yleisneuvoksi sopii kuitenkin se, että tekstin lyhyys ilahduttaa useimpia.

Liian monet yksityiskohtaiset tiedot voivat ahdistaa lukijaa tai sekoittaa hänet. Lisätietoja aiheesta kannattaakin tarjoilla vaikka otsikon Kirjallisuutta alla. Näin tiedonjanoiset voivat etsiä taustatietoja kirjoittajan parhaiksi katsomista lähteistä.

Ohjetta kirjoitettaessa on otettava huomioon myös se, missä teksti julkaistaan ja mistä sitä luetaan. Internetissä julkaistavat ohjeet eivät saisi olla vain kopioita paperiohjeista, vaan niitä pitäisi muokata. Selkeys tarkoittaa eri asiaa näyttörüudusta ja A4:stä puhuttaessa.

Internet-teksteissä on ennen kaikkea otettava huomioon ruutu. Koska ruudulta on hankalampi lukea kuin paperilta, on virkkeitten ja kappaleitten lyhydestä huolehdittava vielä tarkemmin kuin muuten. Jos taas ohjeet on tehty ennen kaikkea tulostettaviksi, asettelu kannattaa tehdä paperin ehdoilla.

Ymmärrettävän potilasohjeen on oltava tekstiltään huoliteltua. Tämän lisäksi tekstin luettavuutta lisäävät miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu ja sivujen taitto, jotka tukevat tiedon jäsentelyä. Entä onko teksti itsessään tarpeeksi selkeää vai voisiko asiaa selvittää kuvilla?

## **Kirjallisuutta**

- Haarala R. Agricolasta ikuisuuteen. Duodecim 1994;110:1735–6.  
Haarala R. Mitä vierasta pitäisi syrjiä? Duodecim 2000;116:1242–3.  
Iisa K, Oittinen H, Piehl A. Kielenhuollon käsikirja. Uudistetun laitoksen 1. painos. Helsinki: Yrityskirjat, 2002.  
Itkonen T. Uusi kieliopas. Tarkistanut ja uudistanut Sari Maamies. Helsinki: Tammi, 2000.  
Kielitoimiston kotisivut: [www.kotus.fi/kielitoimisto](http://www.kotus.fi/kielitoimisto)  
Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus ja Kielikone 2004.  
Lääketieteen termit – Duodecimin selittävä suursanakirja. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim, 2002.  
Suomen kielen perussanakirja. Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus, 1990–1994.

**RIITTA HYVÄRINEN, FM, tutkija**  
**riitta.hyvarinen@kotus.fi**  
**Kotimaisten kielten tutkimuskeskus**  
**Kielitoimisto**  
**Sörnäisten rantatie 25**  
**00500 Helsinki**