

Liikuntalääket.päivät 27.11.2024

MITEN LIKKUMISTA JA LIKUNTA HYÖDYNNETÄÄN OSANA MIELENTERVEYDEN HOITOA SUOMESSA?

Tanja Laukkala, ylilääkäri, Hus Psykiatria, Traumapsykiatrian pkl

SIDONNAISUUDET

Psykiatrian dos., psykiatrian ja terveydenhuollon erl,
Erit.pät. sotilaslääket.vakuutuslääket. ja kuntoutus
Työsuhde Hus psykiatria
Luento-, kirjoitus- ja lausuntopalkkioita
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim,
Kustannus oy Duodecim, FINE, TAMLA, Lääkärilehti



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

MIKSI AIHE ON TÄRKEÄ? EUROT

- Liikunta on hyvä tapa ehkäistä psyykkistä kuormitusta ja tukea, täydentää tai tehostaa psykiatrista kokonaisuhoitoa. Mt-ongelmien kustannukset ovat noin 11 miljardia euroa vuodessa. Erityisesti pidempään psyykkisesti oireileville kumuloituu useita elintapariskitekijöitä. Osa psykiatrisista lääkehoidoista altistaa lihomiselle
 - Yksinäisyys vs. ryhmäliikunnan sosiaaliset ja terveyshyödyt
- Jo 2018 Euroopan psykiatriyhdistys ja fysioterapeutit suosittelivat liikuntaa osaksi useiden psykiatristen sairauksien kokonaisuhoitoa. Liikunta-aktiivisuudesta tulisi kysyä
- Vähäinen liikkuminen (low physical activity) aiheutti suorien (683 miljoonaa) ja epäsuorien (2500 miljoonaa) vaikutusten kautta 3.2 miljardin euron kustannukset Suomessa 2017
 - Paikallaanolo (high sedentary behavior) lisäsi kustannuksia
- *Stubbs, B, Vancampfort, D, Hallgren, M et al. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: A meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). European Psychiatry, 54, 124-144*
- *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 (www.valtioneuvosto.fi)*
- *Kolu P, Kari JT, Raitanen J et al.(2022) Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. J Epidemiol Community Health. 2022 Jul;76(7):677-684*

TUTKIMUSTIEDON ARVIOINNISTA LIKUNNAN JA PSYKIATRISTEN OIREIDEN JA SAIRAUKSIEN YHTEYDESSÄ

- Mitä on tutkittu, mielenterveys tutkimuksen kohteena?
- Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO, MT-strategia)
 - Onko käytetty oirekyselyjä, onko kyseessä itseilmoitettu sairaus vai lääkärin tutkimat potilaat? Ovatko tulokset sovellettavia väestölle vai jollekin sairaus/erityisryhmälle
 - Mikä on liikuntainterventio, kestävyys/lihaskunto/tasapainoharjoittelu/muu. Miten se on opastettu henkilölle ja miten ja kuinka usein ja kuinka pitkään sitä on seurattu, kysyen vai mitaten?
- *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030*
(www.valtioneuvosto.fi)

MIKSI IMPLEMENTAATIO ON PSYKIATRIALLA HAASTE? PARADIGMAONGELMA?

Liikuntaa hyödynnetään liian vähän,
asiaa ei koeta psykiatrilta kuuluvana

Oireet ja toimintakyky-käytö
ulkona joka päivä, syötö
lämpimän ruoan joka päivä,
saatko nukkua?

Liikunnanohjaajia ja fysioterapeutteja
on psykiatrilta, mutta liian vähän

Implementaation esteet käytännössä?

CASE SEURANTAKÄYNTI;

Kotiin eristäytynyt, useita kuukausia
sairaslomalla ollut yksinasuva aikuinen

Kysyin useita kertoja vähän eri sanoin,
mitä elämässä pitäisi muuttua lääkityksen
ja psykoterapiahoidon lisäksi, että hän
voisi paremmin, ja voisi jatkossa
suunnitella työhönpaluuta

**Liikunta on yleensä auttanut mua. Oon
entinen joukkueurheilija. Jos mä lähtisin
pikkuhiljaa ulos ja salille**

LIIKUNTAAN MOTIVOINNISTA

LEHTI 46: KATSAUSARTIKKELI 15.11.2019, 46/2019vsk 74, s. 2650 - 2654

Liikunta tukee mielen toipumista

Liikunta vähentää masennusoireita ja voi vähentää ahdistuneisuutta sekä traumaperäisen stressihäiriön ylivireysoireita.

Osana hoidon kokonaisuutta liikunta tukee toipumista myös vaikeissa mielenterveyshäiriöissä.

Liikuntaneuvonta ja liikuntaan ohjaaminen tulee aloittaa jo hoidon alkuvaiheessa.

Kestävyysliikuntaa on tutkittu mielenterveysongelmissa enemmän kuin lihasvoimaharjoittelua.

Tanja Laukkala,
Katriina Kukkonen-Harjula



TAULUKKO 2.

Vihjeitä vaikuttavaan liikuntaan

Mukailltu lähteestä 36.

Tee se!

Valitse liikuntamuoto, josta nautit – ja pysy siinä.

Hanki kunnolliset liikuntajalkineet.

Ajoitus: Liiku siihen aikaan vuorokaudesta, kun se on mukavinta.

Älä lähde liikkumaan juuri ennen nukkumaan menoa.

Liiku päiväsaikaan ulkona, ja hyödyt myös auringon valosta.

Ennakoi esteitä – huono sää, työkiireet, väsymys – ja mieti niihin ratkaisuja.

Hanki liikuntakaveri.

Ne, jotka liikkuvat seurassa, todennäköisemmin jatkavat liikkumista.

Ole ylpeä suorituksestasi.

Pidä tilapäisiä repsahduksia ohjelmastasi oppimistilaisuuksina.

Nauti hetkestä.

Kun olet lopettanut liikuntatuokiosi, pysähdy hetkeksi ja arvosta sitä, mitä sinusta tuntuu.

Laukkala T, Kukkonen-Harjula K. Liikunta tukee mielen toipumista. Suomen Lääkärilehti 2019;74(46):2650-2654 Blumenthal JA, Smith PJ, Hoffman BM. Opinion and evidence: Is exercise a viable treatment for depression? ACSMs Health Fit J 2012;16(4):14–21.

MOTIVOI MUUTOKSEEN

OLE EMPAATTINEN

VAHVISTA USKOA MUUTOKSEEN,
TUNNISTA PIENETKIN EDISYTYSSASKELEET

TEE RISTIRIITA NÄKYVÄKSI, MUTTA ÄLÄ
VÄITTELE

TYÖKALUJA AVOIMET KYSYMYKSET,
REFLEKTOIVA eli HEIJASTAVA KUUNTELU,
KESKUSTELU EI KÄSKYTYS

AUTA TEKEMÄÄN SUUNNITELMA, TUE
MOTIVAATIOTA MUUTOKSEEN



MITÄ MIELTÄ LIKKUMISESTA

Ajatus alkuun

Mitä ajattelet liikkunnasta?

- Se on toki kaikille hyväksi, mutta ei ajankohtaista itselleni.
- Aika on tiukalla ja muutenkin paljon tekemistä.
- Liikkuisin, mutta en vain saa aikaiseksi.
- En ole koskaan ollut liikuntaihminen.
- Ihan vieras ajatus. Ei sovi minulle, vaikka siitä kuinka vohotetaan.

[Terveys- ja liikuntakäyttämisen muutos - UKK-instituutti](#)

[Motivoiva toimintatapa ja motivoiva haastattelu – THL](#)

[Motivoiva haastattelu](#)

MITEN MT –PALVELUISSA SOVELLETAAN LIIKUNTAA?

Fb –kysely psykiatriryhmässä 2023

Fysioterapeutteja ja liikunnanohjaaja jotka palvelevat osastoja ja avohoitoa (Vaasa). Liikuntatuokiot, uima-allas, kuntopiiriohjeet lapuilla seinällä. Jonka jälkeen ohjataan perustason (terveyskeskus, työterveyshuolto) tai tavallisiin liikuntaryhmiin tai jumppiin tai kolmannen sektorin liikuntatoimintaan (Vaasa, Raahe), johon voi tutustua jo osastohoidon aikana jolloin se on tuttua. Palkitseminen (juomapullo, hikinauha) tms.

Soveltavan liikunnan alennukset eri kaupungeissa, uimahallit

Aiemmin tuettu liikuntaan enemmän erikoissairaanhoidossa, erilaiset kävely- ja kuntosaliryhmät ja tutkimustoiminta, nyt vastauksissa välittyi huoli jatkuvuudesta hyvinvointialueiden säästöpaineen vuoksi

AVOIN KÄVELYRYHMÄ, KESÄ 2024

TRAUMAPSYKIATRIAN PKL

Kerran viikossa, pkl kaksi työntekijää, sisältää psykoedukaatiomahdollisuuden.

Ilmoittautuminen edellispäivänä.

Kahden pkl potilaille tarjolla, koko kesän viikon sisään pääsy keskustelemaan erityispkl henkilökunnan kanssa ja kävely merenrannassa.

SOMESTA KOOTTUA

Lastenpsykiatria/nuorisopsykiatria

Norjassa lastensairaalassa

”energiakeskus”. Fysioterapeutin vetämä pieni ryhmä, kartoitettu ohjausvaiheessa missä hyvä, mikä kiinnostaa ja mitä kodin lähellä voi tehdä, 2xviikko kokeillaan seitsemän viikkoa eri lajeja.

LIIKU - LIIKUNTAAN OHJAUS PSYKIATRISEN ERIKOISSAIRAANHOIDON UNIHÄIRIÖPOTILAILLA

- Liikuntasuositusten integroimiseksi osaksi psykiatristen potilaiden hoito-ohjelmaa tarvitaan helposti omaksuttavat, sujuvat toimintamallit, joihin kuuluvat potilaiden informoinen, motivointi, liikuntaohjelman laatiminen, seuranta ja palaute. Liikuntaresepti on jo aiemmin osoitettu perusterveydenhuollossa toimivaksi työkaluksi.
- Tutkimustulokset analysoitavana; tavoite että unihäiriöpoliklinikan potilaiden kliiniseen arviointi- ja hoitoprosessiin integroidaan liikuntaresepti, liikuntaan ohjaus sekä sen seuranta. Mallia arvioidaan seuraamalla muutosta viikoittaisessa liikunnassa liikuntapäiväkirjan avulla sekä objektiivisesti liikeaktiiviteettirekisteröinnillä (aktigrafia, ranteeseen 1–3 viikoksi kiinnitettävä liikeanturimittari). Vastemuuttujina ovat unettomuus, väsymys, ahdistus ja masennus (kyselyt) sekä unen laatu, määrä ja vuorokausirytmä (aktigrafia, unipäiväkirja)
- *Tutkimusryhmä: Vera Viitanen, Georgios Nikolakaros, Sanna Mastola, Anniina Norrkniivilä, Katriina Kukkonen -Harjula, Pekka Jylhä, Katri Niemi, Katinka Tuisku, Tanja Laukkala,*

LIKUNNAN TUTKIMUSNÄYTÖSTÄ MIELENTERVEYSONGELMIIN

- Keskeiset Käypä hoito –suositukset, joissa asiaa käsitelty (tutkimusnäyttö on luokiteltu A-D –asteikolla)
- Skitsofrenia
- Kaksisuuntainen Mielialahäiriö
- Depressio
- Ahdistuneisuushäiriöt
- Unettomuus
- Autismikirjon häiriö
- Traumaperäinen stressihäiriö, Syömishäiriöt

Tutkimustuloksien näytön varmuusaste Käypä hoito – suosituksissa

Koodi	Näytön aste	Selitys
A	Vahva tutkimusnäyttö	Useita menetelmällisesti tasokkaita ¹ tutkimuksia, joiden tulokset samansuuntaiset
B	Kohtalainen tutkimusnäyttö	Ainakin yksi menetelmällisesti tasokas tutkimus tai useita kelvollisia ² tutkimuksia
C	Niukka tutkimusnäyttö	Ainakin yksi kelvollinen tieteellinen tutkimus
D	Ei tutkimusnäyttöä	Asiantuntijoiden tulkinta (paras arvio) tiedosta, joka ei täytä tutkimukseen perustuvia näytön vaatimuksia

¹ Menetelmällisesti tasokas = vahva tutkimusasetelma (kontrolloitu koeasetelma tai hyvä epidemiologinen tutkimus); tutkittu väestö ja käytetty menetelmä soveltuvat perustaksi hoitosuosituksen kannanottoihin.

² Kelvollinen = täyttää vähimmäisvaatimukset tieteellisten menetelmien osalta; tutkittu väestö ja käytetty menetelmä soveltuvat perustaksi hoitosuosituksen kannanottoihin.

PSYKIATRIAN ALAN KÄYRPÄ HOITO – SUOSITUKSET JA LIIKUNTA MT-ONGELMISSA

Depressio; Ehkäisy: vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on vaikuttavaa. Hoito; Depressiopotilaat ilmeisesti hyötyvät säännöllisestä ohjatusta liikuntaharjoittelusta B, joten sitä voidaan aina suositella osaksi kokonaishoitoa, ellei lääketieteellisiä vasta-aiheita ole. Liikunta ei korvaa depression muuta hoitoa. Tehokasta nuorten depression akuuttihoidossa C.

Kaksisuuntainen MAH; Vuorokausirytmien (uni, ruokailu, liikunta, sosiaaliset menot, työ tai opiskelu, harrastukset, kotiaskareet) tukeminen tärkeää

Ahdistuneisuushäiriöt; Ehkäisy; Liikunnalla saattaa olla suojaavaa vaikutusta. Hoito; Liikuntaharjoittelu saattaa vähentää ahdistuneisuusoireilua potilailla, joilla on diagnosoitu ahdistuneisuushäiriö C
Traumaperäinen stressihäiriö: Hoitoa voidaan täydentää liikuntaharjoittelulla C, mindfulness-meditaatiolla B ja joogalla D

PSYKIATRIAN ALAN KÄYPÄ HOITO – SUOSITUKSET JA LIIKUNTA MT-ONGELMISSA 2

Unettomuus; Liikunnan unta parantavasta vaikutuksesta on selvä näyttö.

Liikunta saattaa ehkäistä unihäiriöitä ja voi nopeuttaa nukahtamista ja lisätä syvän unen määrää.

Liikunta parantaa unen laatua postmenopausaalisilla naisilla B.

Liikuntaharjoittelu (erityisesti kohtuukuormitteinen liikunta, kuten reipas kävely) lisää unen määrää ja parantaa unen laatua erityisesti keski-ikäisillä unettomuudesta kärsivillä A

Liikunnalla lienee nukahtamisviivettä lyhentävä ja yöheräilyä vähentävä vaikutus nuorilla C

PSYKIATRIAN ALAN KÄYPÄ HOITO – SUOSITUKSET JA LIIKUNTA MT-ONGELMISSA 3

ADHD; 6–10 viikon säännöllinen aerobinen liikuntaharjoittelu saattaa vähentää ADHD:n keskeisiä oireita lapsilla ja nuorilla C. Aikuisten osalta tutkimuksia ei ole tehty tarpeeksi **Skitsofrenia;** Kognitiivinen kuntoutuminen tehostuu 3–4 kertaa viikossa harjoitetun aerobisen liikunnan avulla C. Säännöllinen, useita kertoja viikossa tapahtuva liikunta kohentaa skitsofreniaa sairastavan fyysistä kuntoa, auttaa painonhallinnassa, lievittää myös psyykkisiä oireita ja parantaa kognitiota ja elämänlaatua B. Progressiivinen lihasrentoutus saattaa lievittää ahdistusta ja psyykkistä stressiä C

Autismikirjon häiriö; Fyysisellä aktiivisuudella voi olla myönteisiä vaikutuksia unen laatuun ja käyttäytymiseen. Liikuntainterventiot saattavat vähentää stereotyyppisiä motorisia liikkeitä autismikirjon lapsilla ja nuorilla C. Liikuntainterventiot saattavat vaikuttaa positiivisesti toiminnanohjaustaitoihin lapsilla ja nuorilla, joilla on diagnosoitu autismikirjon häiriö C

Syömishäiriöt; Liikunta vähentää tehokkaasti ahmintahäiriön (BED) oireita A

KIITOS

TERVEYTTÄ JA MIELIHYVÄÄ 

Liikkuminen tavaksi

OLEN ALOITELLUT LIIKKUMISTA, MITEN JATKAISIN?

- Mikä laji tuntuu omalta? Kävely, hölkkä, pyöräily, jumppa, tanssi, uinti, kuntosaliharjoittelu...
- Liikutko mieluummin yksin vai ryhmässä?
- Mikä tuntuu sopivan rasittavalta? Haluatko, että liikuntasi vaatii tuntuva ponnistelua vai että se on reipasta, mutta vaihtelevaa?
- Liikutko mieluummin omaksi iloksesi vai haluatko asettaa liikkumisellesi tavoitteita?
- _____
- _____