

Puhe, liike ja toipuminen

Erityisasiantuntija Heli Hätönen, TtT



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

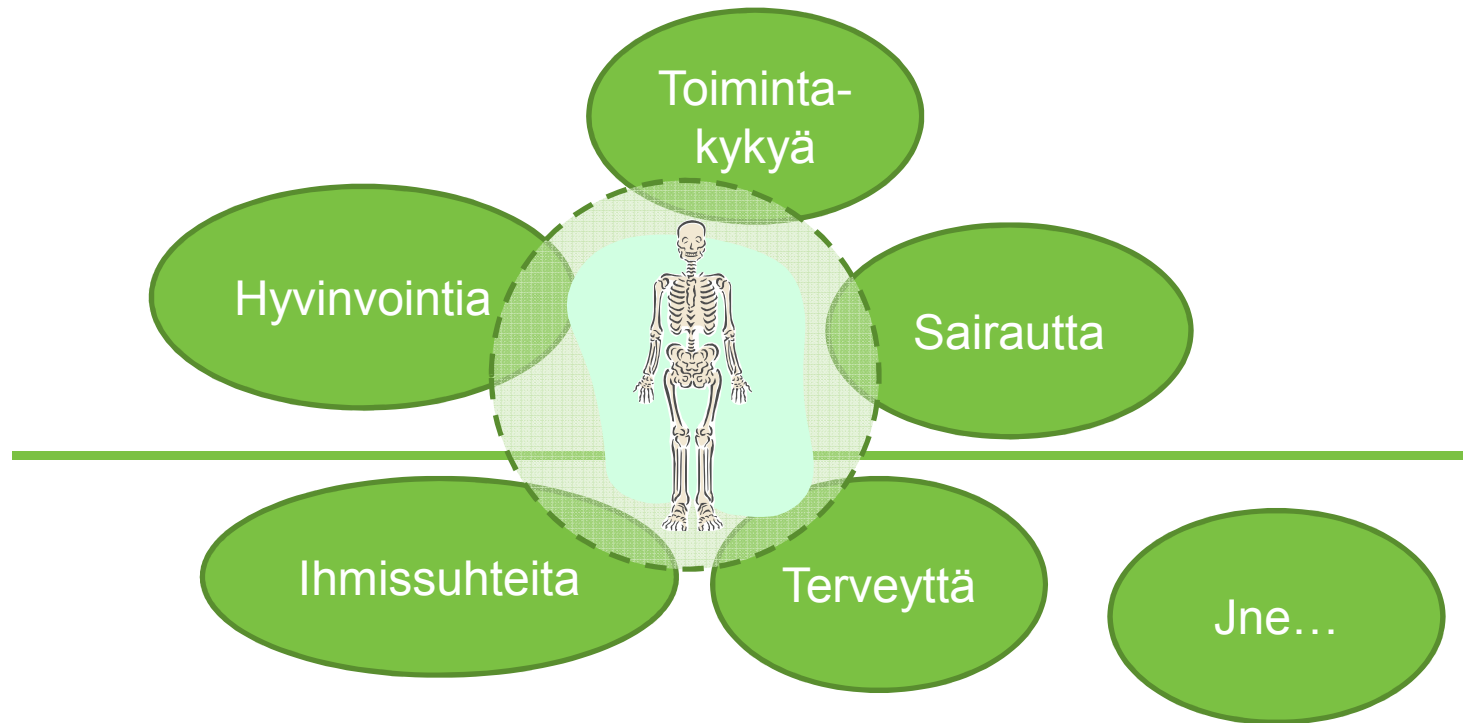


Puhe – liike – toipuminen?

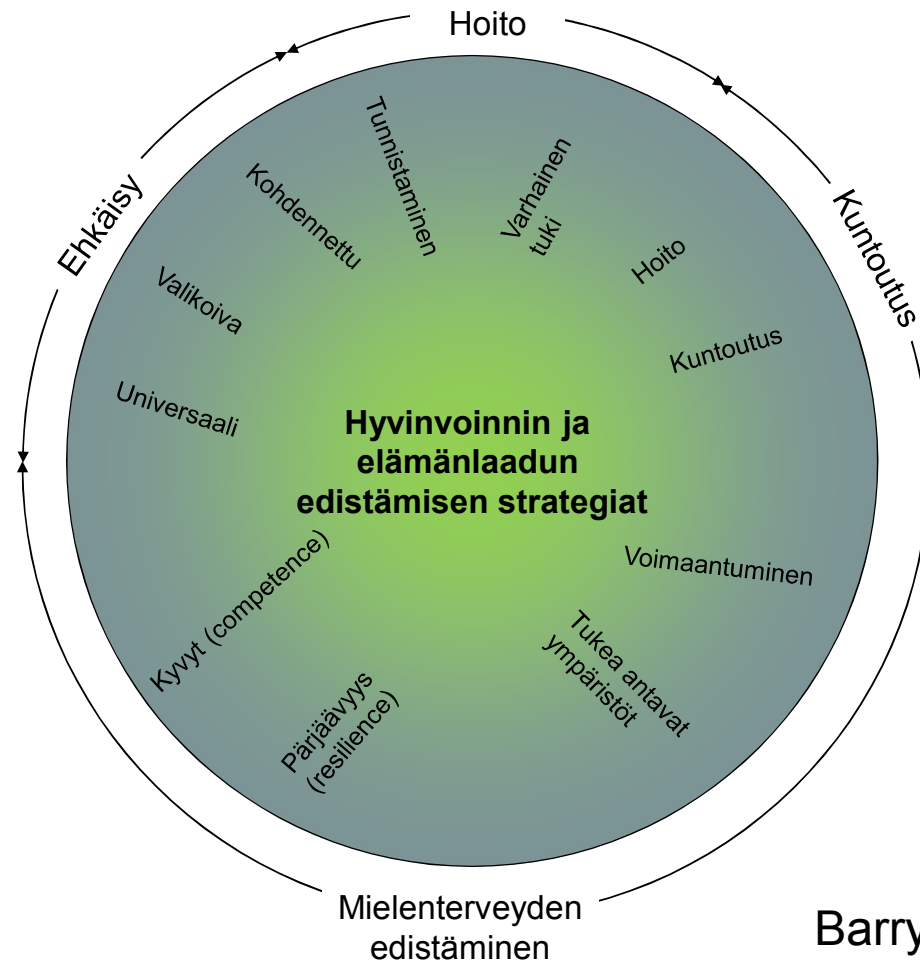
Perinteitä ja uusia näkökulmia

- Perinteinen näkökulma:
 - Mielen terveyden ongelmien hoidossa painotus puheeseen perustuvissa menetelmissä.
 - Fyysisten ongelmien hoidossa painotus liikunnassa ja fyysisessä toiminnassa.
- Nykytiedon valossa:
 - Ravinto ja mielen terveyshäiriöt: kasvis- ja kalapainotteinen ruokavalio sekä säännöllinen ruokailurytmi ovat hyväksi mielen terveydelle.
 - Liikunta ja mielen terveys: Liikunta ehkäisee jonkin verran masennusoireita ja se vähentää jopa keskivaikean depression oireita. Sekä helpottaa ahdistuneisuutta.
 - Tietoisuusharjoitukset (mindfulness): Avuksi mm. stressin hallinnassa, kivun hoidossa ja tukevat fyysistä hyvinvointia.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – lähtökohtana kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä



Puhe, liike ja toipuminen – mielenterveyden edistämisen kokonaisuus



Barry ym.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Mielenterveyden edistäminen osana terveyden edistämistä - esimerkkejä

- Tunteet - kehon ja mielen kokonaisvaltaisia reaktioita
 - Kielteiset tunteet hidastavat toipumista ja saattavat altistaa sairauksille.
 - Myönteisillä tunteilla ja optimismilla on terveyttä vahvistava vaikutus.
- Stressinhallinta
 - Tietoisuustaitojen harjoittaminen (Mindfulness) tukee stressin hallintaa – lupaavia tuloksia myös mm. tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä.
- Elämäntapojen muutos
 - Erilaisista kognitiivista lähestymistapaa hyödyntävistä terapioida on puolestaan todettu olevan hyötyä elämäntapojen muutoksessa.

Mielenterveyden ongelmat ja terveyden edistäminen

- Terveelliset elintavat ovat osa mielenterveyden itsehoitoa
- Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein niiden laiminlyöminen:
 - vähäinen liikunta, epäsäännöllinen ja epäterveellinen syöminen, valvominen ja alkoholin käytön lisääntyminen.
 - Mistä usein seuraa mielenterveysoireiden lisääntyminen.
- Psykoosisairauksista kärsivien henkilöiden tilanne heikoin:
 - Fyysinen terveys heikompi kuin väestöllä keskimäärin
 - Elinikä noin 10 vuotta alhaisempi kuin väestöllä keskimäärin
 - Arjen hallinnan vaikeuksia – tuen tarve myös elintapamuutoksessa
- Tuesta on hyötyä: esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen onnistuu yhtä hyvin kuin väestöllä keskimäärin.

Liikunta osana depression hoitoa

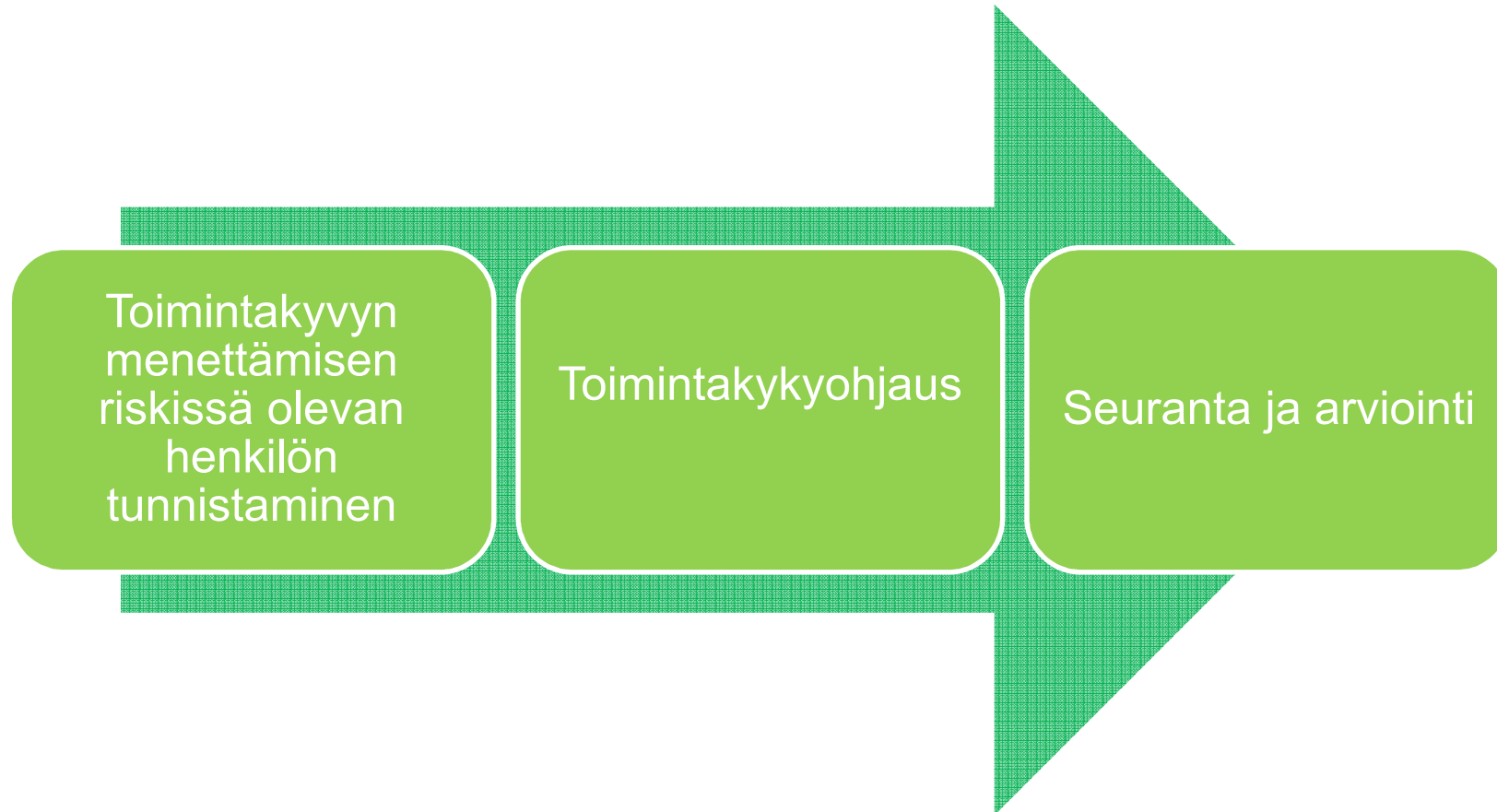
- Liikunta ehkäisee jonkin verran masennusoireita ja se vähentää jopa keskivaikean depression oireita.
- Liikunta helpottaa myös ahdistuneisuutta.
- Erityisesti ruokahalua lisäävien psyykenlääkkeiden käyttäjille liikunta on tärkeä painonhallinnan keino.
- Liikunnan aloittamisen kynnyks voi olla korkea erityisesti masentuneilla ihmisillä, jotka ovat uupuneita ja aloitekyvyttömiä.
- Keinoja kannustaa aloittamaan:
 - Liikuntaresepti
 - Ohjaajan yksilöllinen tuki
 - Ryhmäliikunta – ryhmän tuki
 - Sopivien liikuntamuotojen löytäminen
 - Liikuntapäiväkirja, johon yhdistetty mielialapäiväkirja

Esimerkki: Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen – vai terveyden edistäminen?

- Ikä-ihmisten mielenterveyttä edistävät interventiot:
 - Sosiaaliset aktiviteetit
 - **Liikuntaryhmät**
 - Taitojen harjoittaminen
 - Muisteluryhmät
- Sosiaaliset aktiviteetit edistivät merkittävästi ikä-ihmisten positiivista mielenterveyttä, tyytyväisyyttä elämään, elämänlaatua ja ehkäisivät masennusta.
- Yhteistä vaikuttaville aktiviteeteille oli **ikä-ihmisten aktiivinen rooli**

Forsman et al. 2011

IKIHYVÄ -malli



Tuloksia

Välittömästi liikuntaryhmä -intervention jälkeen:

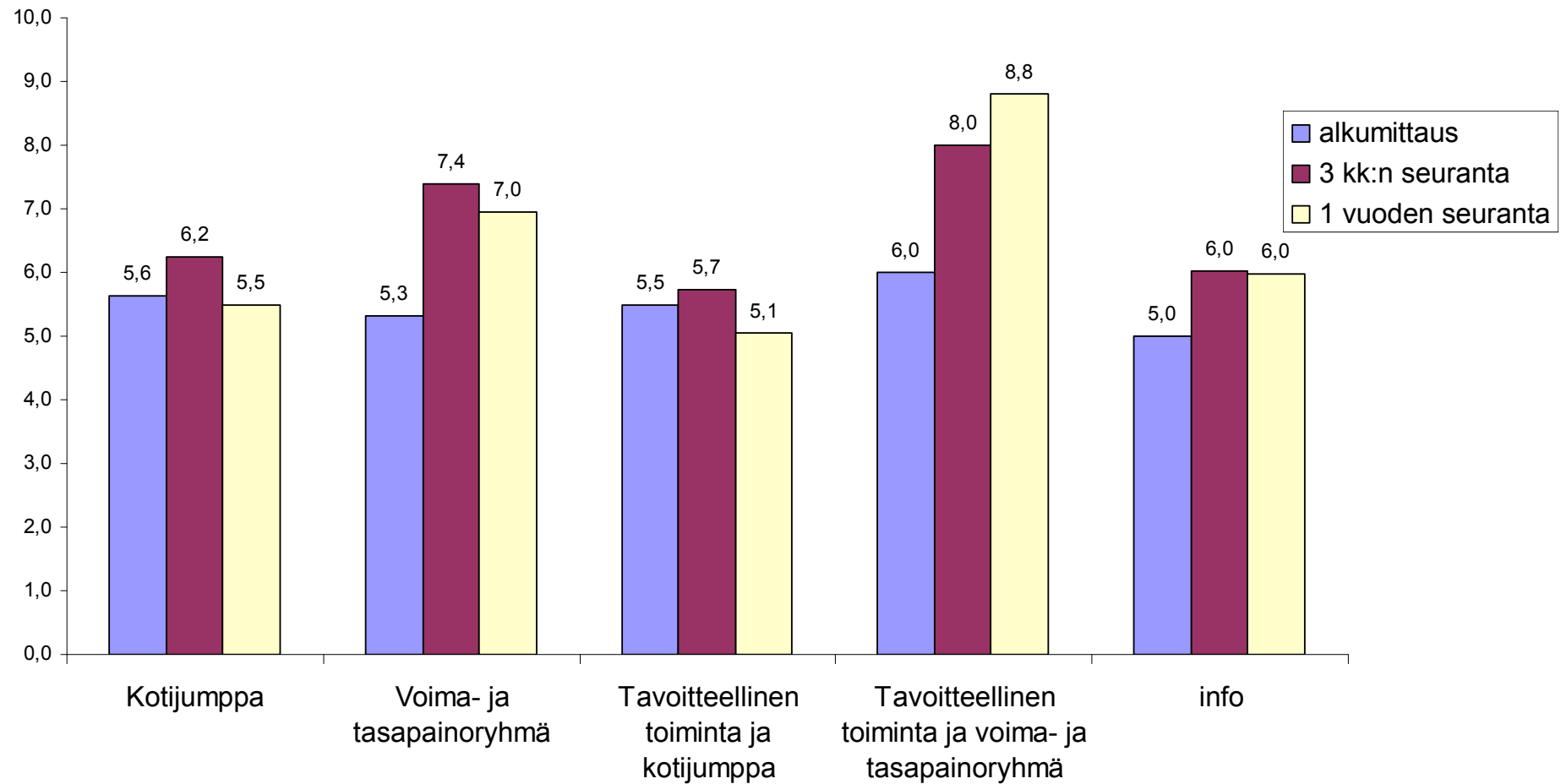
- Interventioryhmäläiset ilmaisivat kokevansa vähemmän kipuja kuin ennen interventiota.
- Itse raportoitu fyysinen kunto ja koettu terveys merkitsevästi parempi interventio-ryhmäläisillä.
- Interventio ryhmäläiset raportoivat merkittävästi vähemmän rajoituksia päivittäisten toimien suorittamisessa.
- **Emotionaalinen hyvinvointi oli lisääntynyt ja masentuneisuus vähentynyt interventioryhmäläisillä**
- Fyysinen suoriutuminen parantunut merkittävästi

Vuoden seurannassa:

- Päivittäisistä toimista selviytyminen ja mieliala palautunut alkumittauksen tasolle
- Fyysinen suoritustaso säilynyt paremmalla tasolla
- **Yksinäisyyden kokemukset vähentyneet**
- Ravitsemustaso paremmalla tasolla (*MNA, huom. pieni n*)



Fyysinen suoriutumiskyky (SPPB-keskiarvo) seuranta-aikana tutkimusryhmissä



Lopuksi

- Puhe, liike ja toipuminen muodostavat kehän, jossa eri vaiheet vuorottelevat ja tukevat toisiaan.
 - Terveelliset elintavat ovat osa mielenterveyden itsehoitoa
 - Mielenterveydestä huolehtiminen on osa fyysisen terveyden hoitoa
 - Liikunta on yksilön valinta - ympäristö on tärkeä yksilön liikunta-aktiivisuutta tukeva tekijä
- Kehän huomioiminen palvelujen kehittämisessä edellyttää kokonaisvaltaista näkemystä ihmisestä
 - Tukee eri lähestymistapojen joustavaa ja tarpeenmukaista toteutumista
 - Edellyttää ammattilaisilta oman osaamisen laajentamista ja jakamista