

Itsearvioitu työkyky ja päivittäinen toimintakyky työikäisillä, joilla pitkittyneitä ja hankalia väsyvyyteen ja/tai sisäympäristöön liitettyjä kehollisia oireita: hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvan etäkuntoutuksen 9 kuukauden seuranta

Aki Vuokko¹, Mari Immonen^{1,2}, Päivi Lappalainen³, Katariina Keinonen³, Markku Sainio⁴, Raimo Lappalainen³, Tiina Paunio^{1,5}, Sanna Selinheimo¹

¹ Työterveyslaitos | ² HUS, Hyvinkään mielialahäiriöpoliklinikka | ³ Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos | ⁴ HUS, Pitkittyneiden oireiden kuntoutusyksikkö | ⁵ Helsingin yliopisto, psykiatrian osasto ja SleepWell-tutkimusohjelma ja HUS Psykiatria

Pitkittyneet keholliset oireet heikentävät työ- ja toimintakykyä. Hoitokäytännöt ovat vakiintumattomia.

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus* (DigiPimo; Clinicaltrials.gov NCT04532827) arvioi etäkuntoutuksen vaikuttavuutta työikäisillä, joilla on pitkittyneitä kehollisia oireita (sisäympäristö/väsyvyys).

Menetelmät

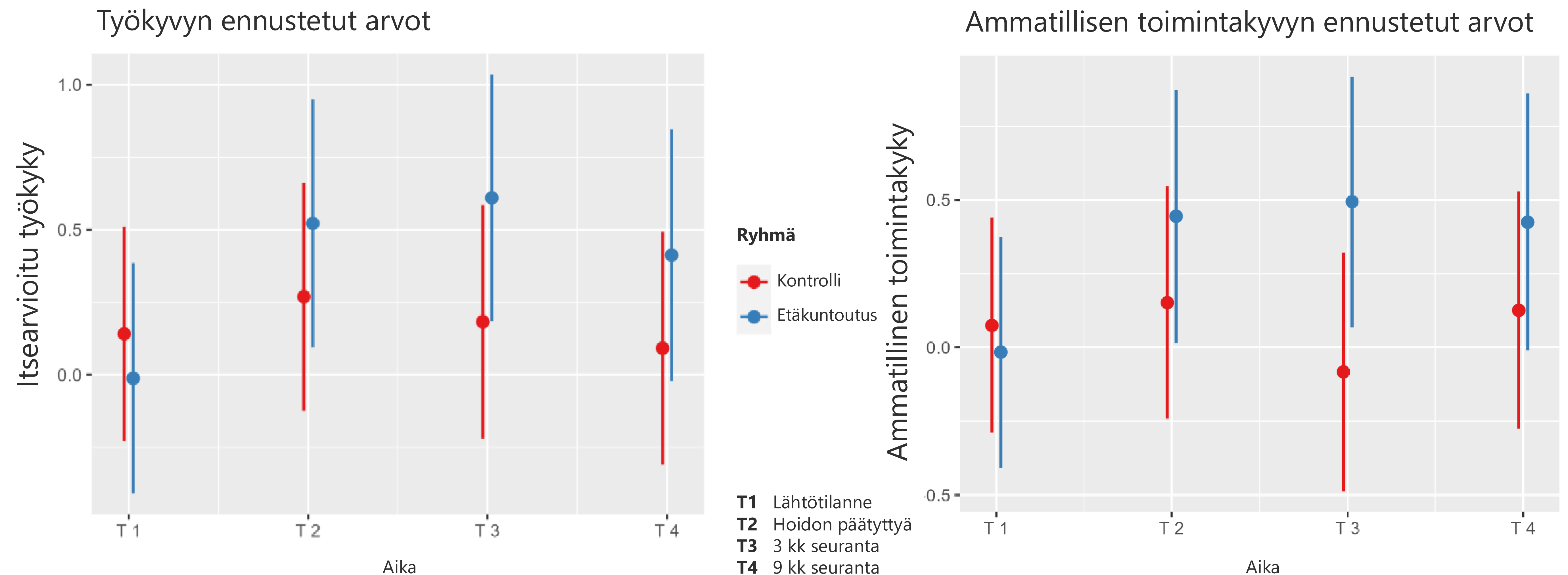
103 henkilöä:

- 1) Etäkuntoutusryhmä (n=50): Tavanomainen hoito + yksilöllinen tapausjäsenitys + 10 viikon HOT-pohjainen verkko-ohjelma.
- 2) Kontrolliryhmä (n=53): Tavanomainen hoito.

Itsearvioitu työkyky ja päivittäinen toimintakyky (elämänalueet: ammatillinen, sosiaalinen ja henkilökohtainen)

- Analyysi: Lineaariset sekamallit, Tyypin III ANOVA.

*Toteutettu Kelan rahoituksella, yhteistyössä Työterveyslaitoksen, Jyväskylän yliopiston ja Helsingin yliopiston kanssa 2019–2023.



Tulokset

- 62 % vastasi 9 kk seurannassa.
- **Työkyky:** Parannus etäkuntoutusryhmässä hoidon jälkeen (p=0.041) ja seurannoissa (3 kk p=0.004, 9 kk p=0.022).
- **Toimintakyky:** Merkittävä parannus päivittäisessä toimintakyvyssä (p=0.007), erityisesti ammatillisella osa-alueella (p=0.003) 3 kk kohdalla.
- **Oireryhmä:** Ei vaikutusta tuloksiin.

Johtopäätös

- Etäkuntoutus + tapausjäsenitys oli yhteydessä parantuneeseen itsearvioituun työkykyyn henkilöillä, joilla oli pitkittyneitä ja hankalia väsyvyyteen ja/tai sisäympäristöön liitettyjä kehollisia oireita.
- Potentiaalinen ensilinjan matalan kynnyksen hoitovaihtoehto.