

Mielenterveyskuntoutujan yksilöllinen ja osallistava toimintaterapia

Harra Toini (1), Suoperä Merja (1), Raisa Karhu (1) Liisa Hakkarainen (1), Pihlava Jari (1), Salminen Anna-Liisa (2)

1. Metropolia ammattikorkeakoulu 2. Kela

Yhteenveto

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin mielenterveyskuntoutujien yksilöllisen toimintaterapian vaikutuksia. Vaativan toimintaterapian avulla mahdollistetaan osallistumista ja toimintaa arjen ympäristössä, kun kehitysviive, -häiriö, vamma tai sairaus haittaa toimintakykyä. Vaativa toimintaterapia voidaan järjestää erilaisissa asiakkaan toimintaa tukevista ympäristöissä, kun kuntoutus ja harjoitukset halutaan siirtää osaksi arjen toimintoja. Mielenterveyskuntoutujien luonnollisessa toimintaympäristössä toteutuvan toimintaterapian interventiot ja kustannushyöty tunnetaan kuitenkin vielä riittämättömästi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa systemaattisesti kerättyä sekä kriittisesti arvioitua ja analysoitua tietoa 13 - 65 -vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien arjessa toteutuneista yksilöllisistä toimintaterapiainterventioista ja niiden tuloksista.

Katsaukseen haettiin suomen- ja englanninkielisiä vertaisarvioituja, mielenterveyskuntoutujien yksilöllistä toimintaterapiaa koskevia määrällisiä ja laadullisia alkuperäistutkimuksia ja järjestelmällisiä katsauksia, jotka oli julkaistu tammikuu 2000 - toukokuu 2016. Tulosuuttujana tarkasteltiin kuntoutujan toimintakyvyn muutoksia sekä siihen vaikuttavien yksilö- ja ympäristötekijöiden muutoksia ICF -mallin (ICF 2004) avulla. Toimintaterapiainterventioiden kuvauksia analysoitiin toimintaterapian teorioiden avulla.

Tutkimukseen hyväksyttiin vain metodologian osalta laadukkaasti raportoidut tutkimukset. Mukaan valittujen tutkimusten näytön aste oli B ja C. Kolme tapaustutkimusta osoitti toimintaterapian olevan vaikuttava terapiamuoto yksilöllisessä luonnollisessa ympäristössä toteutuneessa mielenterveyskuntoutuksessa. Tutkimus osoitti, että yksilöllinen ja laadukkaasti toteutettu toimintaterapia voi **parantaa kaksikulttuurisen mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä ja osallistumista arjen toimintoihin** (näytön aste C). Toimintaterapian avulla **palvelujen ulkopuolelle ajautuneita mielenterveyskuntoutujia voidaan saada takaisin palvelujen piiriin kustannustehokkaasti** (näytön aste C). Toimintaterapeuttinen lähestymistapa **ohjaa vapaaehtoistoimintaa terapeuttiseksi ja asiakkaiden osallistumista ja osallisuutta vahvistavaksi** (näytön aste C). Toimintaterapia voi **vahvistaa sosiaalista toimintakykyä ja edistää mielenterveyskuntoutujien työllistymistä** (näytön aste B).

Kuntoutuksella **tähdätään** yhä kokonaisvaltaisempaan **toimintakykyisyyteen ja osallisuuteen**. Toimintaterapian viitekehukset ja tarkoitus ohjaavat toimintaterapian intervention toteutusta tätä kohti. Tapaustutkimusten tulokset kattoivat kokonaisvaltaisesti toimintakyvyn osa-alueita. Huomioitavaa on, että ruumiin ja kehon rakenne ja toiminta jätettiin kokonaan huomiotta neljän tutkimuksen tuloksissa ja suoritukset ja osallistumisen osa-alue jätettiin kokonaan huomiotta yhdessä tutkimuksessa. Ympäristötekijät huomioitiin vähintään kolmen pääluokan osalta kaikissa tapaustutkimuksissa ja yhdessä RCT -tutkimuksessa yhden pääluokan osalta.

Tapaustutkimuksissa ja yhdessä RCT -tutkimuksessa interventiot oli kuvattu huolellisesti ja toimintaterapian teoreettisten viitekehysten mukaisesti. Tapaustutkimusten interventioiden kuvausten tarkkuuden, tutkimusten metodologisen laadun ja näytön asteen perusteella tutkimukset ovat käyttökelpoisia ja hyödynnettävissä olevia mielenterveyskuntoutuksen käytäntöjen kehittämisessä. Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiainterventioiden suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tulisi tulosten hyödynnettävyyden takia huolehdittava siitä, että interventioissa kuvataan myös toimintakyvyn arviointi ja tavoitteenasettelu hyödyntämällä esimerkiksi COPM -arviointia tai MOHO -arviointi-instrumentteja sekä GAS -tavoitteenasettelumenetelmää.

Tässä katsauksessa mukana olleissa tutkimuksissa toimintaterapian arviointimenetelmät ja niiden käyttö on kuvattu vähäisesti. Arviointi luo pohjan tavoitteiden asettelulle, joka ohjaa terapian yksilöllistä ja tarpeisiin vastaavaa toteutumista, siksi arviointia olisi erityisen tärkeä tarkastella osana interventiota. Arviointi ja tavoiteasettelun pois jättäminen raportoinnissa vaikeuttaa tutkimuksen soveltamista käytäntöön. Toiseksi toimintaterapian vaikutus ei synny pelkästään terapeutin ja kuntoutujan kohtaamisesta. **Tuloksellisuuteen vaikuttaa vahvasti verkostomainen toimintatapa ja inklusiota vahvistava yhteistoiminta kuntoutujan lähipiirin ja yhteisön kanssa.** Jotta terapia vastaisi asiakkaan tarpeisiin ja että kaikki asianosaiset sitoutuvat yhdessä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen, pitäisi toimintaterapeutin kiinnittää entistä enemmän huomiota **näyttöön perustuvien menetelmien** lisäksi myös **terapiasuhteeseen ja yhteistoimintaan** asiakkaan ja hänen läheisten kanssa.

Toimintaterapiasta mielenterveyskuntoutuksesta on tehty useita systemaattisia kirjallisuuskatsauksia. Katsausten rajauksissa ei kuitenkaan aina ole explisiittisesti erotettu ryhmä- ja yksilökuntoutusta tai sairaalahoidon aikana tai luonnollisessa toimintaympäristössä toteutettua toimintaterapiaa. Tätä tutkimusta varten tehtyjen hakujen perusteella tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa vertailla näiden erilaisten interventioiden vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn ja osallistumiseen.

Satunnaiskontrolloituja tutkimusasetelmia pidetään yleisesti vakuuttavina, mutta nyt tehty katsaus osoitti, että **välttämättä tutkimusmetodologisesti ja näytön asteeltaan vahvemmat tutkimukset eivät ole sisällöllisesti riittävän rikkaita, teoreettisesti vakuuttavia ja käytännön kannalta hyödyllisiä kuin tapaustudkimukset.** Toimintaterapian tutkimusnäytön vahvistamiseksi on selvä tarve satunnaiskontrolloiduille tutkimusasetelmille, joissa interventiot on kuvattu riittävän huolellisesti. Nyt tehty katsaus osoitti, että myös toimintaterapiassa tällaiset asetelmat ovat mahdollisia. Tutkimusten laadun parantamiseksi tulisi jatkossa kiinnittää huomiota tutkimusmetodologian huolelliseen ja johdonmukaiseen raportointiin erityisesti tapaustudkimusten osalta.

Monipuolisten interventioiden, vertaistuen ja kustannustehokkaiden palveluiden mahdollistamiseksi olisi jatkossa tärkeä jatkaa tutkimusta ryhmäinterventioiden osalta. Tulevaisuudessa mielenterveysongelmat tulevat olemaan yhä suurempi syy sairauspoissaoloihin ja ennen aikaiseen eläköitymiseen. Tästä syystä jo akuuttisairaanhoidossa tarvitaan tutkittuja toimintaterapian varhaisen vaiheen menetelmiä ja näyttöön perustuvia käytäntöjä, esimerkiksi erikoissairaanhoidon ja työterveyshuollon käyttöön. Lisäksi palveluiden laadun parantamiseksi tarvitaan tutkittua tietoa toimintaterapian terapiasuhteesta ja verkostomaisesta yhteistoiminnasta. Jatkossa tarvitaan kotimaista toimintaterapian alkuperäistutkimusta ja Suomessa testattuja arviointivälineitä.