

# Kuntoutus ja uniapnea

Kaija Paljakka

Keuhkosairauksien erikoislääkäri

Kuntoutuksen erityispätevyys

6.3.2008 MKS

# ”Kuntoutumissykli”

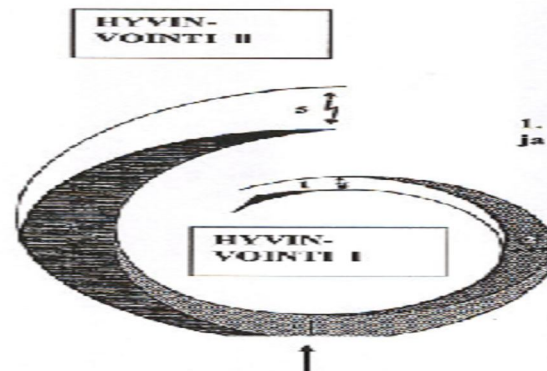
Anttolanhovi 

Engeström 1995, muokattu:  
Anttolanhovi 2006

## HENGITYSSAIRAAN HYVINVOINNIN EHTYMISEN JA ELPYMISEN SYKLI

**5. Hyvinvoinnin  
vakiintumisen vaihe –  
toimintakyvyn palauttamisen  
vaihe**  
- oman kehon ja psyyken sekä  
yhteiskunnan vaatimusten  
tasapaino  
- saattaa ilmetä konflikteja  
suhteessa ympäristöön

**4. Uusien taitojen  
opetteleminen –  
toimintakyvyn  
palauttamisen vaihe**  
- uusien taitojen ja taitojen  
omaksuminen, uuden  
tilanteen kanssa  
toimeentuleminen/  
haasteiden kohtaaminen ja  
uuden opetteleminen



**3.B Käännepaikka**  
- miten diagnoosin kanssa eteenpäin?

**1. Tarvetila – toimintakyvyn suojelemisen  
ja puolustamisen vaiheet**

- kärsimyksen herääminen  
- levottomuus

**2. Umpikuja – toimintakyvyn  
rakuilemisen vaihe**  
- näin ei voi enää jatkua

**3.A Ratkaisun etsiminen –  
toimintakyvyn vaarantumisen vaihe**  
- diagnoosin saaminen

# Valtakunnallinen uniapneaohjelma 2002-2012 /STM

- Kuntoutus aloitetaan varhain ja yksilöllisesti osana hoitoa

# Mitä on uniapneaa sairastavan kuntoutus?

- Tiedon antamista uniapneasta, sen oireista, hoidosta ja ennusteesta
- Parhaan hoidon tarjoamista
- Elämäntapamuutoksissa tukemista
- Tarvittaessa uudelleen koulutusta paremmin sopivaan ammattiin  
(Työeläkevakuutus, KELA tai Työhallinto)

# Kuntoutumiseen kuuluu

- Sairauden ymmärtäminen
- Sitoutuminen hoitoon ja kuntoutukseen
- Tarvittaessa kuntoutussuunnitelman tekeminen, toteuttaminen ja tarkistaminen
- Tarpeellisen tuen saaminen
- Oppiminen elämäänsä mahdollisimman täysipainoista elämää sairauden kanssa

# Kuntoutustarve

- Sairaus, vika tai vamma
- Toimintakyvyn menettämisen uhka
- Työkyvyn menettämisen uhka
- Syrjäytymisen uhka
  
- Kuntoutustarve on yksilöllinen

# Hengityssairaahan kuntoutustarve

- Muista kuntoutusmahdollisuus silloin, kun on tuore sairaus tai jo kauan ollut sairaus vaikeutuu
- Useimmiten tilanteeseen liittyy psykososiaalista ongelmatiikkaa ja/ tai työ- tai toimintakyvyn huononemista tai syrjäytymiskäyttäytymistä
- Arvioi pärjääkö asiakas omin avuin vai tarvitaanko tukitoimia ja kartoita mistä kautta tukea on saatavissa

# Uniapneakuntoutumisessa tärkeää

- Laihduttaminen ja painonhallinta muuttamalla ruokailu- , nukkumis- ja liikuntatottumuksia **pysyvästi**
- Säännöllinen nasal CPAP -laitteen käyttö
- Tupakoimattomuus
- Alkoholin käytön kohtuullistaminen
- Omaisen tuki
- Vertaistuki

# Elintapojen muutos pysyväksi: 6K

KYSY

KARTOITA

KIRJAA

KEHOTA

KANNUSTA

KONTROLLOI

# Pysyvän elämäntapamuutoksen toteutus: 4T

TIETO TAITO  
TAHTO  
TUKI

# Vaikuttavalle kuntoutukselle tyypillistä

- Varhain aloitettua
- Tarkkaan kohdennettua
- Moniammatillista
- Aktiivista harjoittelua sisältävää
- Toimenpiteet kohdistuvat yksilön lisäksi hänen työ- ja elinympäristöönsä

( Timo Pohjolainen, Kuntoutus 3/2006)

# Kuntoutumisen kolme tärkeää asiaa: 3S

Sitoutuminen

Suunnitelmallisuus

Seuranta