

# Parkinsonin tautia koskeva eurooppalainen fysioterapiaohjeisto

Kehitetty kahdenkymmenen eurooppalaisen ammattijärjestön kanssa

## Tietoa Parkinsonin tautia sairastaville



Samyra Keus, Marten Munneke, Mariella Graziano, Jaana Paltamaa, Elisa Pelosin, Josefa Domingos, Susanne Brühlmann, Bhanu Ramaswamy, Jan Prins, Chris Struiksma, Lynn Rochester, Alice Nieuwboer, Bastiaan Bloem;  
*Kehittämisryhmän puolesta*

Suomennos Jooa Norha, Esa Bärlund ja Jaana Paltamaa 15.12.2022

Tämän ohjeen laatimisen aloittivat ja rahoittivat pääasiassa ParkinsonNet ja Alankomaiden kuninkaallinen fysioterapiayhdistys (KNGF), Alankomaat.



Tämän ohjeen ovat hyväksyneet Association for Physiotherapists in Parkinson's Disease Europe (APPDE), European Parkinson's Disease Association (EPDA) ja European Region of the World Confederation for Physical Therapy (ER-WCPT).



## Parkinsonin tautia koskeva eurooppalainen fysioterapiaohjeisto

Parkinsonin tautia koskeva eurooppalainen fysioterapiaohjeistus tukee fysioterapeutteja päätöksenteossa kohti potilaskeskeistä, näyttöön perustuvaa käytäntöä. Se tarjoaa myös ohjeita lääkäreille sekä Parkinsonin tautia sairastaville tietoa, joiden avulla he voivat hallita liikkumiseen liittyvää terveyttään ja keskittyä heille tärkeisiin tavoitteisiin. Liitettä on muokattu Suomen olosuhteita vastaavaksi.

Ladattavissa osoitteessa [www.parkinsonnet.info/euguideline](http://www.parkinsonnet.info/euguideline) ovat

- Ohjeet
- Tietoa Parkinsonin tautia sairastaville (tämä asiakirja).
- Suuntaviivoja koskevat tiedot lääkäreille
- Kehittäminen ja tieteellinen perustelu

1. painos, joulukuu 2014

Suunnittelija: Puntkomma

Viittaus tähän julkaisuun

Keus SHJ, Munneke M, Graziano M, et al. European Physiotherapy Guideline for Parkinson's disease. 2014; KNGF/ParkinsonNet, Alankomaat.

Copyright © 2014 KNGF/ParkinsonNet.

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun osia ei saa jäljentää, siirtää tai tallentaa minkäänlaiseen hakujärjestelmään missään muodossa tai millään tavalla ilman tekijänoikeuden omistajan kirjallista lupaa. Linkki tämän julkaisun pdf-tiedostoon on saatavilla osoitteessa [www.parkinsonnet.info/euguideline](http://www.parkinsonnet.info/euguideline). Tätä linkkiä saa käyttää ilman ennakkolupaa.

# Liite 2

## Itsehoito: tietoa Parkinsonin tautia sairastaville henkilöille

Liitteeseen on koottu Eurooppalaisen Parkinson-fysioterapian suosituksen mukaiset ohjeet Suomen olosuhteisiin mukaillen.

Itsehoito tarkoittaa, että otat parhaan kykysi mukaan vastuun Parkinsonin taudin aiheuttamien haasteiden hoitamisesta. Tässä keskitytään fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Tämän tulisi kuitenkin olla vain yksi osa itsehoitoa. Muita huomioon otettavia asioita ovat lääkkeiden käyttö, ravitsemus, puhe, mieliala ja uni. Neurologi tai Parkinsonin taudin sairaanhoitaja pystyy kertomaan näistä asioista lisää ja ohjaamaan sinut tarvittaessa asianmukaisen terveydenhuollon ammattilaisen luo.

Yritä päättää omista prioriteeteistasi ja järjestä tasapainoinen ohjelma Parkinsonin taudin asiantuntemusta omaavien ammattilaisten tuella. Saatat joutua tapaamaan eri asiantuntijoita ajan myötä. On asioita, joita sinun on kysyttävä terveydenhuollon ammattilaisilta, kuten fysioterapeuteilta, sillä heidän tehtävänä on pitää sinut liikkeellä turvallisesti ja itsenäisesti ja auttaa sinua pitämään kehosi mahdollisimman hyvässä toimintakunnossa. Se, mitä voit kuitenkin tehdä itsesi eteen, on:

1. Harjoittele säännöllisesti
2. Tunnista, milloin saatat tarvita fysioterapeutin apua.
3. Hyödynnä fysioterapeutin vastaanotolla käyntiä parhaalla mahdollisella tavalla.

### 1. Säännöllinen liikunta

Parkinsonin tautia sairastavat ovat keskimäärin kolmanneksen vähemmän aktiivisia kuin muut samanikäiset. Liikunnan vähäinen harrastaminen voi itse asiassa olla sinulle haitallisempaa kuin aktiivisuuden aloittaminen. Liikunnan puute lisää riskiä sairastua haitallisiin terveysongelmiin, kuten sydänsairauksiin, tyypin 2 diabetekseen ja osteoporoosiin. Yritä siksi harrastaa liikuntaa säännöllisesti.

### Joitakin yleisiä neuvoja aktiivisena pysymiseen:

- Kävele mieluummin kuin aja lyhyitä matkoja, kuten kauppaan, käytä portaita liukuportaiden tai hissien sijaan.
- Yritä harrastaa liikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa ja pyri lämmittelemään, hikoilemaan ja hengästymään siinä määrin, että keskustelun käyminen on vaikeaa. Harrasta esimerkiksi 30 minuuttia viitenä päivänä viikossa. Jos 30 minuuttia kerralla on liikaa, kokeile lyhyempiä jaksoja, esimerkiksi kolme kertaa 10 minuuttia.
- Jotta pysyisit kunnossa ja terveenä, tarvitset enemmän kuin vain yhden liikuntamuodon. Kokeile esimerkiksi jonain päivänä liikuntaa, joka auttaa sinua kasvattamaan lihasvoimaa, ja seuraavana päivänä jotain, joka parantaa kestävyttäsi. Lisää liikuntaa, joka pitää nivelet joustavina: tee suuria liikkeitä. Valitse mieluiten toiminnallisia harjoituksia, joissa käytetään suuria liikkeitä makuuasennossa, istuen, seisten tai kävellen. Tämä parantaa päivittäisiä toimintojasi, kuten kävelyä ja tasapainon säilyttämistä.
- Valitse liikuntalajeja, joista pidät ja jotka sopivat fyysisiin valmiuksiisi. Näin on helpompi pysyä mukana. Jotkut pitävät esimerkiksi urheilusta, kun taas toiset tarvitsevat liikuntaa istuen tai maaten.
- Jos voit harrastaa liikuntaa ryhmässä yhdessä muiden kanssa, se tarjoaa sosiaalista tukea, joka auttaa sinua pysymään motivoituneena. Jos asuinpaikkasi lähellä on Parkinsonin taudin ryhmä tai yleinen liikunta-, tanssi- tai Tai Chi -ryhmä, harkitse liittymistä siihen.
- Harrasta liikuntaa vuorokauden aikoina, jolloin voit parhaiten ja lääkityksesi tehoaa hyvin.
- Yritä yhdistää harjoitukset päivittäisiin rutiineihisi.
- Väsymyksen tunne ja hikoilu liikunnan aikana on normaalia. Lopeta liikunta ja ota yhteys lääkäriin, jos hikoilet kylmää hikeä tai jos tunnet kipua, pahoinvointia, kireyttä tai kipua rinnassasi yli muutaman minuutin ajan, epätavallista hengenahdistusta, huimausta tai pyörrytystä tai tunnet sydämesi lyövän tai lisäävän lyönnejä.
- Kysy lääkäriltäsi neuvoa ennen kuin aloitat minkäänlaisen liikunnan, jos lääkärisi on kertonut, että sinulla on yksi tai useampi sydänsairauden riskitekijä, jos sinulla on äskettäin ollut sydänkohtaus tai muu sydänvaiva tai jos olet aiemmin ollut passiivinen.

## 2. Milloin sinun pitäisi käydä fysioterapeutilla?

Fysioterapeutti voi antaa sinulle neuvoja ja opastusta sairauden kaikissa vaiheissa. Tarvittaessa voit saada myös yksilöllistä fysioterapiaa, minkä tavoitteena on ehkäistä tai vähentää liikkumiseen liittyviä ongelmia. Sinua kehoitetaan kääntymään fysioterapeutin puoleen:

- Mahdollisimman pian diagnoosin saamisen jälkeen, jotta voit saada tukea itsehoitoon.
- Kun sinulla on vaikeuksia harrastaa säännöllistä liikuntaa.
- Kun sinulla on kysyttävää liikuntamuodoista, -tiheydestä, -intensiteetistä tai -turvallisuudesta.
- Kun koet:
  - Kävelyvaikeuksia, kuten hitautta, epäröintiä tai lattialle jämähtämisen tunnetta (jähmettyminen).
  - Tasapaino vaikeuksia, kuten viimeaikaisia kaatumisia tai kaatumisten läheltä piti - tai jos pelkää kaatuvasi.
  - ongelmia tuolista nousemisessa, sängyssä kääntymisessä tai autoon nousemisessa ja siitä poistumisessa.
  - kipua esimerkiksi niskassa, selässä tai hartioissa.

On tärkeää, että neurologisi tai hoitava lääkärisi tietää, milloin käyt fysioterapeutilla. Fysioterapia voi toteutua terveyskeskuksessa tai lääkärin läheteellä yksityisessä hoitolaitoksessa.

Parkinsonin taudin fysioterapia on monimuotoista neurologista kuntoutusta. Siksi on tärkeää, että käyt fysioterapeutin luona, jolla on Parkinsonin tautiin liittyvää erityisosaamista. Jos tällaista fysioterapeuttia ei ole saatavana, voit kertoa fysioterapeutille Parkinsonin taudin eurooppalaisesta fysioterapiaohjeistosta.

### Mitä odottaa, kun käyt fysioterapeutin vastaanotolla?

Fysioterapeutti arvioi liikkumistasi ja analysoi vaikeuksien syitä. Tämä voi kestää kaksi tapaamista. Fysioterapeutti voi tarvittaessa tehdä arviointia kotonasi. Jos fysioterapia on aiheellista, sinä ja fysioterapeutti asetatte yhdessä yksilölliset tavoitteesi ja laaditte hoitosuunnitelman. Fysioterapia voi sisältää neuvonnan, koulutuksen, (koti)liikunnan ja niin sanottujen kompensoivien strategioiden harjoittelun yhdistelmän. Hoitajakson kesto ja käyntitiheys riippuvat yksilöllisistä tavoitteistasi ja hoitosuunnitelmastasi.

Fysioterapeutti tukee sinua itsehoidossa ja siksi keskustelee ja sopii kanssasi jatkuvan yhteydenpidon ajankohdasta ja keinoista. Se, kuinka usein käyt fysioterapeutin luona, riippuu yksilöllisistä olosuhteistasi ja tarpeistasi.

### 3. Miten saat parhaan mahdollisen hyödyn fysioterapeutin luona käynneistäsi?

Ennen käyntiä:

- Fysioterapeutti voi antaa sinulle TOIMIA-suosituksessa olevan esitietolomakkeen (Pre-assessment Information Form; PIF), mitä voit käyttää apuna ajatustesi järjestämisessä.

Fysioterapian aikana:

- Ole ennen kaikkea rehellinen selittäessäsi, miltä sinusta tuntuu, ja pyydä lisäselvityksiä, jos et ole varma, ymmärrätkö, mitä fysioterapeutti sanoo.
- Harkitse läheisesi ottamista mukaan.
- Ole valmis selittämään tärkeimmät vaikeutesi, miten ne vaikuttavat jokapäiväiseen elämääsi (esimerkiksi kotona, yhteisössä tai työssä) ja mitä haluaisit saavuttaa.
- Kuvaile menetelmiä tai hoitoja, joita olet jo kokeillut vaikeuksien vähentämiseksi, ja kerro, miten ne ovat vaikuttaneet. Fysioterapeutti voi ehdottaa erilaisia hoitovaihtoehtoja.
- Jos fysioterapeutti ei voi auttaa tietyn ongelman kanssa, hän voi neuvoa sinua muiden terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamista hoitovaihtoehtoista kyseiseen ongelmaan. Fysioterapeutti voi myös antaa sinulle tarvittavat yhteystiedot.

Muista, että sinä ja fysioterapeuttisi olette kumppaneita, joten yritä tehdä yhteistyötä joidenkin seuraavien ideoiden parissa:

1. Päätäkää yhdessä, mitkä ovat hoidon tavoitteet: mitä haluatte saavuttaa ja mihin mennessä?
2. Sovi realistisesta suunnitelmasta.
3. Suunnitelkaa yhdessä seurantakäynnit. Näin voitte pyytää palautetta esimerkiksi varmistaaksenne, että harjoittelette oikein. Muista ottaa yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä suunnitelmasta tai et ole varma, että olet oikealla tiellä.
4. Kun et pysty noudattamaan harjoitussuunnitelmaa, keskustele ongelmista fysioterapeutin kanssa. Yrittäkää sopia muutoksista, jotka auttavat sinua jatkamaan jotakin toimintaa.
5. Muista, että sinun on pysyttävä aktiivisena mahdollisimman pitkään, joten sovi, miten voit jatkaa kotona hoitajakson päätyttyä.
6. Sovi, mitä fysioterapeuttisi tulisi välittää lähettävälle lääkäriillesi.