

SYÖPÄÄN LIITTYVÄN UUPUMUKSEN HOITOMENETELMIEN VAIKUTTAVUUS

TAUSTA

Voimakas väsymys ja uupumus ovat yleisiä syövän hoitoon liittyviä haittavaikutuksia. Tyypillistä on, että nämä oireet eivät helpotu levolla. Lisäksi väsymystä ja uupumusta voi esiintyä myös hoitajakson päättymiseen jälkeen, jopa vuosien ajan. Uupumusta voivat pahentaa syöpäsairauteen liittyvät masentuneisuus, ahdistus, unihäiriöt sekä kipu. Uupumus voi heikentää potilaan lääkehoitoon sitoutumista sekä estää häntä osallistumasta erilaisiin arkielämän toimiin. Uupuminen voi näin ollen heikentää syöpää sairastavan elämänlaatua ja vähentää mahdollisesti myös hänen selviytymismahdollisuuksiaan. Syöpäsairauteen liittyvää uupumusta voidaan hoitaa monin tavoin, kuten liikunnalla, psyykkisten tukimuotojen, lääkehoidon sekä näiden hoitomuotojen yhdistelmillä.

KYSYMYS

Mitkä yleisimmin suositellusta hoitomuodoista ovat vaikuttavia syöpäsairauteen liittyvän uupumuksen hoidossa?

AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2017 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen. Katsaukseen hyväksyttiin satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset (RCT, n=127), joissa tutkittavina olivat aikuiset syöpää sairastavat henkilöt (n=11 525, joista 78% naisia), joilla sairauteen liittyi uupumus. Noin puolet (46,9%) mukaan hyväksytyistä tutkimuksista kuvasi uupumuksen hoitoa rintasyöpäpotilailla.

Tutkimuksissa verrattiin liikuntaa (aerobinen, anaerobinen tai voimaharjoittelu), psykologista tukea (esim. kognitiivisbehavioraalinen menetelmä ja psyykkinen ohjaus (psychoeducational), liikunnan ja psykologisen tuen yhdistelmää sekä lääkehoitoa esimerkiksi tavanomaiseen hoitoon, plasebon käyttöön tai pelkkään seurantaan. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosittelujen tiivistelmä.

Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.

SUOSITUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOON

Liikunta ja psykologinen tuki ovat vaikuttavia menetelmiä syöpää sairastavan aikuisen henkilön uupumuksen hoidossa niin hoitojen aikana kuin niiden jälkeen riippumatta potilaan iästä tai syöpäsairaudesta.

- Liikunta ja psykologinen tuki ovat uupumuksen hoidossa merkitsevästi tehokkaampia kuin uupumuksen lääkehoito.
- Liikunta vaikuttaa olevan tehokkain uupumisen hoitomenetelmä etenkin potilaille, jotka saivat syövän hoitoon ensisijaista hoitoa (leikkaus, kemoterapia, sädehoito) sairauden alkuvaiheessa (esim. ei metastasointia).
- Liikunta yhdistettynä psykologiseen tukeen todettiin tehokkaimmaksi hoitomuodoksi syöpähoitojen jälkeen.

Liikuntaa ja psykologista tukea tulisi suositella ensisijaisina hoitomuotoina aikuiselle syöpää sairastavalle henkilölle syöpäsairauteen liittyvän uupumisen hoitoon.

TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija, Virpi Jylhä, FT, Hoitotyön tutkimussäätiö, virpi.jylha@hotus.fi

Tutkija, Hannele Siltanen, TtT-opiskelija, Hoitotyön tutkimussäätiö, hannele.siltanen@hotus.fi

Alkuperäinen julkaisu:

Mustian KM, Alfano CM, Heckler C, Kleckner AS, Kleckner IR, Leach CR, Mohr D, Palesh OG, Peppone LJ, Piper BF, Scarpato J, Smith T, Sprod LK, Miller SM. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis. JAMA Oncology 2017; 2. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6914.

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA

Järjestelmällisen katsauksen suositukset soveltuvat suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Potilaan ohjauksessa tulee huomioida tutkimusnäytön lisäksi potilaan mieltymykset ja liikuntatottumukset.