



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TÄMÄ ON ALKUPERÄISEN ARTIKKELIN RINNAKKAISTALLENNE

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Aavik, K. & Puska, A. 2022. Digitaaliset interventiot mielenterveystyön tukena työterveyshuollossa. Työterveyshoitaja 1, 18-19.

URL: http://digiplus.fi/www/Tyoterveyshoitaja/2022_No1/page_18.html

Versio: käsikirjoitusversio

Copyright: © 2022 Tekijät

Digitaaliset interventiot mielenterveysongelmien tukena työterveyshuollossa

Kärt Aavik, terveydenhoitajaopiskelija, Vaasan ammattikorkeakoulu, KTM ja Anne Puska, lehtori, Vaasan ammattikorkeakoulu

Mielenterveyttä tukevat digitaaliset sovellukset ovat nopeasti kehittyvä ja innovatiivinen osa-alue työterveyshuollossa [1]. Mielenterveyden edistämiseen ja hoitoon tarkoitettuja digitaalisia interventioita kehitetään jatkuvasti muun muassa yksityisten palvelutuottajien toimesta. Esimerkiksi chat-palveluista ja lyhytterapiasta on saatu positiivisia tuloksia muun muassa sairauspoissaoloaikojen lyhentymisenä [2]. COVID-19 pandemian myötä digitaalisten interventioiden kehittäminen ja käyttöönotto verkossa on tarpeellista ja vaikuttavaa.

Työperäinen mielenterveys

Mielenterveysongelmilla tarkoitetaan oireita, jotka eivät ole tarpeeksi vakavia, jotta ne voitaisiin diagnosoida mielenterveyshäiriöksi [3]. Ne kuitenkin aiheuttavat merkittävää kärsimystä ja vaikuttavat työsuoritukseen negatiivisesti. Työssä kiire ja epävarmuus ovat lisääntyneet, samaan aikaan työn ja vapaa-ajan suhde on hämärtynyt. Työpaikoilla korostetaan yksilöllistä työsuoritusta ja kilpailukykyä. Näiden seurauksena sosiaaliset suhteet ja yhteistyö kärsivät [4]. Tutkimusnäyttö osoittaa, että niin työn sisältö kuin ympäristö vaikuttavat mielenterveysongelmien kehittymiseen, jotka ovat kasvava syy työntekijöiden pitkäaikaisiin sairauspoissaoloihin [5]. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt, erityisesti masennus, ovat vuodesta 2019 lähtien olleet suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiselle [6].

Tutkimuksen tavoite ja menetelmä

Tutkimuksen tavoitteena oli tarjota työterveyshuollon ammattilaisille yleiskatsaus sekä esimerkkejä, miten digitaalisia interventioita käytetään työperäisiin mielenterveysongelmiin työterveyshuollossa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kartoittavaa kirjallisuuskatsausta, jonka lähteinä oli yhteensä 22 tutkimusaihetta koskevaa artikkelia sekä englanniksi että suomeksi. Digitaalisten interventioiden käyttöä työperäisissä mielenterveysongelmissa tutkittiin ja tuloksia jäseneltiin hyödyntäen Neuman Systems Model järjestelmämallia [7].

Suomalaisen työterveyshuollon ja työympäristöjen näkökulmasta julkaistua suomenkielistä kirjallisuutta oli saatavilla hyvin niukasti. Näissä tutkimuslähteissä nostettiin esille matalan kynnyksen verkkoterapiaa ja omatoimisten interventioiden käyttöä yksityishenkilöille suunnatun Mielenterveystalo.fi -sivuston kautta sekä masennuksen Käypä hoito -suositukseen kuuluvat nettiterapiat [8,9].

Digitaalisten interventioiden käyttö työterveyshuollossa

Digitaalisia interventioita käytetään työperäisiin mielenterveysongelmiin lähinnä stressiin, masennukseen, ahdistuneisuuteen sekä unihäiriöihin, ja jossain määrin työuupumuksen oireisiin. Interventioita käytetään niin primaari, sekundaari kuin tertiääritasolla työperäisen mielenterveyden edistämiseen, mielenterveysongelmien ehkäisyyn, hallintaan tai hoitoon sekä asiakkaiden palautumiseen ja optimaaliseen hyvinvoinnin saavuttamiseen [10]. Käytetyimpiä ja vaikuttavimpia digitaalisia interventiotoimia ovat verkkoterapiat, ja erityisesti kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) [11, 12, 13, 14, 15].

Digitaalisia interventioita on alettu hyödyntämään enenevässä määrin myös COVID-19 pandemian aikana. Interventioita on käytetty muun muassa työpaikan mielenterveyden edistämiseen ja koronapandemian negatiivisten psykologisten vaikutusten, kuten lisääntyneen masennuksen, ahdistuksen ja stressin hallintaan työväestön keskuudessa [16]. Terveydenhuoltohenkilöstön ahdistuksen ja mielenterveyshuolien lievittämiseen COVID-19 pandemiatilanteessa käytetään esimerkiksi puhelintukipalvelua [17].

Digitaalisia interventioita käytetään myös muihin terveydentiloihin ja tarkoituksiin. Näistä esimerkkeinä ovat painonhallinta ja liikalihavuuden ehkäiseminen [12;18], diabetes [19; 20], tuki- ja liikuntaelinten sairaudet [19], sydän- ja verisuonisairauksien (CVD) ehkäiseminen [20], fyysisen aktiivisuuden lisääminen [12], päihteiden käytön, esimerkiksi alkoholin [8, 9, 12, 13] ja tupakkatuotteiden vähentäminen [12] sekä myötätuntouupumuksen vähentäminen [21].

Digitaalisten interventioiden käytön hyödyt ja haasteet

Keskeisin tutkimuslöydös on, että myös digitaalisten interventioiden onnistunut toteuttaminen vaatii ihmiskontaktia ja ohjausta. Parhaat tulokset työperäisten mielenterveysongelmien hoidossa saavutettiin, kun asiakkaat käyttivät digitaalisia interventioita yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten tai vertaisryhmien kanssa joko digitaalisesti tai kasvokkain [20, 22, 23, 24]. Keskeisiä tekijöitä digitaalisten interventioiden onnistuneessa toteuttamisessa olivat henkilökohtainen tuki ja palaute terapiassa tai esimerkiksi e-coaching -interventioissa [18, 20, 23, 25].

Digitaalisten interventioiden käyttöön liittyy erityyppisiä haasteita, kuten palveluiden saatavuuteen ja käyttöön sitoutumiseen [23, 24, 26, 27]. Yksilöiltä vaaditaan oma-aloitteista lähestymistapaa, riittävää itsekuria ja hoitoon sitoutumista interventioiden itsenäisessä hyödyntämisessä, jotta voidaan saavuttaa kognitiivinen muutos onnistuneena hoitotuloksena [18, 11].

Ohjaamattoman digitaalisen intervention käyttöönotto saattaa epäonnistua, jos interventiota ei onnistuta integroimaan jokapäiväisiin toimintoihin työpaikalla [26]. Yksilötasolla interventioon osallistumiselle löytyi myös useita esteitä: interventioita ei koettu tarpeellisiksi taikka hyödyllisiksi ja työntekijät kokivat, että heillä ei ollut aikaa käyttää niitä [26].

Tutkimustulosten hyödyntäminen ja tulevaisuuden näkymät

Tämän tutkimuksen tulokset antavat terveydenhuollon ammattilaisille tietoa digitaalisten interventioiden käytöstä käytännössä. Lopulta tulokset hyödyntävät asiakkaita,

työnantajia ja teknologian kehittäjiä, sillä digitaalisten interventioiden kehitystyö on moniammatillista.

Toistaiseksi työterveyshuollon kontekstissa toteutettua niin kansainvälistä kuin suomalaista tutkimusaineistoa on saatavilla melko niukasti, joka voi johtua myös eri maiden työterveyshuoltopalveluiden rakenteesta ja tarjoamistavoista.

Digitaalisia interventioita tutkitaan kuitenkin enenevässä määrin ja kirjallisuudesta nousee esille runsaasti erilaisia näkökulmia interventioiden käyttö- ja kehitysnäkökymistä. Esimerkiksi tekoälyn (Artificial Intelligence) hyödyntäminen henkilökohtaisten terveystietojen keräämisessä ja henkilökohtaisen palautteen antamisessa tarjoavat merkittävää potentiaalia niin mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn, diagnostiikan parantamiseen kuin yksilöllisempien hoitosovellusten kehittämiseen [9].

Varsinkin erityyppisten digitaalisten interventioiden vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tutkimustietoa eri ikäryhmien ja ammattiryhmien työntekijöiltä. Interventioiden tutkimuksen keskiössä on pääasiassa asiakkaiden näkökulma. Olisi tärkeää tarkastella interventioiden onnistunutta toteuttamista myös terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Using Digital Interventions for Occupational Mental Health Problems: A Scoping Review (2021) <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060113298>

LÄHTEET

[1] Tivi (2019). *Mielenterveyttä hoidetaan myös sovelluksilla – ”Lääkärit voivat määrätä sovelluksia potilailleen samaan tapaan kuin lääkkeitä”*. Viitattu 26.3.2020:

<https://www.tivi.fi/uutiset/mielenterveytta-hoidetaan-myos-sovelluksilla-laakarit-voivat-maarata-sovelluksia-potilailleen-samaan-tapaan-kuin-laakkeita/661763fd-5098-4ec2-a7e5-2926519baad4>

[2] Yle (2020b). *Mielenterveysongelmien räjähdysmäinen kasvu on yllättänyt työnantajat – työntekijöille tarjotaan nyt chat-apua, nettipsykologia ja lyhytterapiaa*. Viitattu 28.3.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-11204584>

[3] World Health Organization (2005). *Mental health policies and programmes in the workplace*. Viitattu 4.4.2020: https://www.who.int/mental_health/policy/services/essentialpackage1v13/en/

[4] Suomen virallinen tilasto. *Työolot*. ISSN=2342-2874. 2008. Helsinki: Viitattu 1.12.2021: http://www.stat.fi/til/tyoolot/2008/tyoolot_2008_2008-12-16_tie_001.html

[5] Hoffen van, M. F., Rijnhart, J. J., Norder, G., Labuschagne, L. J., & Twisk, J. W. (2020). *Distress, Work Satisfaction, and Work Ability are Mediators of the Relation Between Psychosocial Working Conditions and Mental Health-Related Long-Term Sickness Absence*. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 1-12. Viitattu 7.11.2020: <https://doi.org/10.1007/s10926-020-09931-w>

[6] Eläketurvakeskus (2021). *Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2020*. Viitattu 10.11.2021: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021090345139>

[7] Neuman, B. & Fawcett, J. (2011). *The Neuman systems model* (5. ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- [8] Stenberg, J.-H., Joutsenniemi, K. & Holi, L. (2015). *Nettiterapiat työterveyden työkaluina*. Duodecim, 2015, vol. 131, no. 13-14 s. 1297-1301 (Viitattu 6.11.2020).
- [9] Neittaanmäki & Kaasalainen (2019). *Informaatioteknologia ja tekoäly tukena mielenterveyspalveluissa*. Talous ja yhteiskunta, 47 (3), 42-47.
- [10] Aavik, K. (2021). Using Digital Interventions for Occupational Mental Health Problems: A Scoping Review (2021): Viitattu 1.12.2021:
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060113298>
- [11] Carolan, S., Harris, P. R., & Cavanagh, K. (2017). *Improving employee wellbeing and effectiveness: systematic review and meta-analysis of web-based psychological interventions delivered in the workplace*. Journal of medical Internet research, 19(7), e271. DOI: 10.2196/jmir.7583 (Viitattu 21.2.2020).
- [12] Howarth, A., Quesada, J., Silva, J., Judycki, S., & Mills, P. R. (2018). *The impact of digital health interventions on health-related outcomes in the workplace: A systematic review*. DIGITAL HEALTH. Vol 4. 2055207618770861. Viitattu 6.11.2020:
<https://doi.org/10.1177/2055207618770861>
- [13] Phillips, E. A., Gordeev, V. S., & Schreyögg, J. (2019). *Effectiveness of occupational e-mental health interventions: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Scandinavian journal of work, environment & health, 45(6), 560–576. Viitattu 22.09.2020: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3839>
- [14] Peter, L., Reindl, R., Zauter, S., Hillemacher, T., & Richter, K. (2019). *Effectiveness of an Online CBT-I Intervention and a Face-to-Face Treatment for Shift Work Sleep Disorder: A Comparison of Sleep Diary Data*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17). Viitattu 4.11.2020:
<https://doi.org/10.3390/ijerph16173081>
- [15] Cavanagh, R.C., Mackey, R., Bridges, L., Gleason, A, Ciulla, R., Micheel, L., Bradshaw, D., Armstrong, C. M. & Hoyt, T (2020). *The Use of Digital Health Technologies to Manage Insomnia in Military Populations*. J. technol. behav. sci. 5, 61–69 (2020). Viitattu 7.11.2020: <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00114-w>
- [16] De Angelis, M., Giusino, D., Nielsen, K., Aboagye, E., Christensen, M., Innstrand, S. T., Mazzetti, G., van den Heuvel, M, Sijbom, R., Pelzer, V., Chiesa, R. & Pientrantoni, L. (2020). *H-WORK Project: Multilevel Interventions to Promote Mental Health in SMEs and Public Workplaces*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), 8035. Viitattu 5.11.2020:
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218035>
- [17] Matthewson, J., Tiplady, A., Gerakios, F., Foley, A., & Murphy, E. (2020). *Implementation and analysis of a telephone support service during COVID-19*. Occupational Medicine, Volume 70, Issue 5, July 2020, Pages 375–381. Viitattu 5.11.2020: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa095>
- [18] Berkel van, J., Proper, K.I., Boot, C.R., Bongers P. M. & van der Beek, A. J. (2011). *Mindful "Vitality in Practice": an intervention to improve the work engagement and energy balance among workers; the development and design of the randomised controlled trial*. BMC Public Health 11, 736. Viitattu 20.11.2020:
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-736>
- [19] Proper, K. I., & van Oostrom, S. H. (2019). *The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews*. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 45(6), 546-559. DOI: 10.5271/sjweh.3833 (Viitattu 4.11.2020).
- [20] Kraaij, W., Verberne, S., Koldijk, S., de Korte, E., van Dantzig, S., Sappelli, M., Shoaib, M., Bosems, S., Achterkamp, R., Bonomi, A., Schavemaker, J., Hulsebosch, B., Wabeke, T., Vollenbroek-Hutten, M., Neerinx, M., & van Sinderen, M. (2020). *Personalized support for well-being at work: an overview of the SWELL project*. User Model User-Adap Inter 30, 413–446. Viitattu 6.11.2020:
<https://doi.org/10.1007/s11257-019-09238-3>
- [21] Wood, A. E., Prins, A., Bush, N. E., Hsia, J. F., Bourn, L. E., Earley, M. D., Walzer, R. D. & Ruzek, J. (2017). *Reduction of burnout in mental health care providers using the provider resilience mobile application*.

Community Mental Health Journal, 53(4), 452-459. Viitattu 6.11.2020:

<http://dx.doi.org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s10597-016-0076-5>

[22] Schiller, H., Söderström, M., Lekander, M., Rajaleid, K. & Kecklund, G. (2018). *A randomized controlled intervention of workplace-based group cognitive behavioral therapy for insomnia*. *Int Arch Occup Environ Health* 91, 413–424. Viitattu 6.11.2020: <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1291-x>

[23] Carolan, S., & de Visser, R. O. (2018). *Employees' Perspectives on the Facilitators and Barriers to Engaging With Digital Mental Health Interventions in the Workplace: Qualitative Study*. *JMIR Mental Health*, 5(1), e8. Viitattu 4.11.2020: <https://doi.org/10.2196/mental.9146>

[24] Hennemann, S., Witthöft, M., Bethge, M., Spanier, K., Beutel, M. E., & Zwerenz, R. (2018). *Acceptance and barriers to access of occupational e-mental health: cross-sectional findings from a health-risk population of employees*. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(3), 305–316. Viitattu 5.11.2020: <https://doi.org/10.1007/s00420-017-1280-5>

[25] Terveys ja talous (2019). *Valitse digitaalinen työhyvinvointivalmentaja avuksi henkiseen kuormitukseen*. *Terveys ja talous*, 2019, vol. 81, no. 1, s. 16-17. (Viitattu 6.11.2020).

[26] Muuraiskangas, S., Harjumaa, M., Kaipainen, K., & Ermes, M. (2016). *Process and Effects Evaluation of a Digital Mental Health Intervention Targeted at Improving Occupational Well-Being: Lessons From an Intervention Study With Failed Adoption*. *JMIR Mental Health*, 3(2), e13. Viitattu 5.11.2020: <https://doi.org/10.2196/mental.4465>

[27] Wang, J., Lam, R. W., Ho, K., Attridge, M., Lashewicz, B. M., Patten, S. B., Marchand, A., Aiken, A., Schmitz, N., Gundu, S., Rewari, N., Hodgins, D., Bulloch, A., & Merali, Z. (2016). *Preferred Features of E-Mental Health Programs for Prevention of Major Depression in Male Workers: Results From a Canadian National Survey*. *Journal of medical Internet research*, 18(6), e132. Viitattu 5.11.2020: <https://doi.org/10.2196/jmir.5685>