

Särkyä ja alakulua

Tue kipupotilaan työkykyä
– tunnista mahdollinen masennus

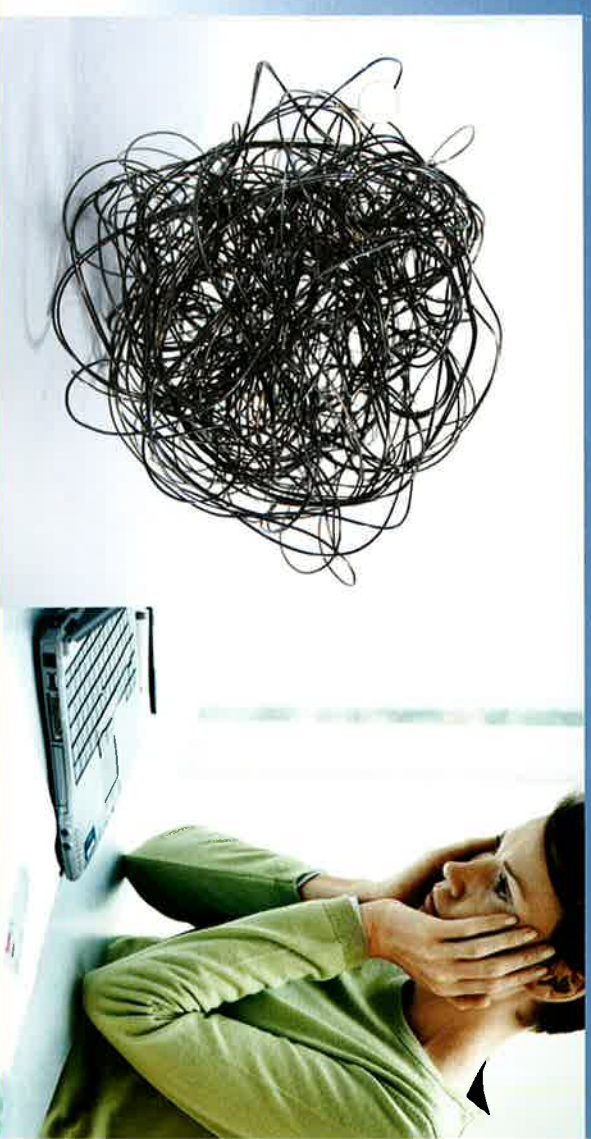
Lisää tietoa:

www.ttl.fi/masennusiatyo

www.thl.fi/toimia/tietokanta

Depressio: Käypä hoito -suositus www.kaypahoito.fi

Miranda ym. 2011. Särkyä ja alakulua – tuki- ja liikunta-elinten kivun ja masentuneisuuden yhteisesiintyvyys Suomessa
www.ttl.fi/verkkokirjat -> Terveys ja työkyky



Tue kiputilaan työkykyä

Mitä asiasta tiedetään:

- Kivun ja masennuksen samanaikainen esiintyminen on todettu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa.
- Joka neljännen työikäisen suomalaisen tuki- ja liikuntaelinten kipuun liittyy myös masennusta.
- Yhtä aikaa kipua ja masennusta potevat hakeutuvat lääkärin vastaanotolle muita työntekijöitä useammin.
- Kipu ja masennus yhdessä pidentävät sairauspoissaoloja ja lisäävät ennenaikaisen eläkkeelle siirtymisen riskiä.
- Työikäisten masennus jää usein tunnistamatta.

Masennus voi olla kivun taustalla esimerkiksi kun:

- Kipu on toistuvaa tai pitkäaikaista ilman selvää somaattista syytä.
- Kipuja on useassa kohdassa kehoa.

Tunnista mahdollinen masennus

Masennus voidaan tunnistaa varsin luotettavasti kahden kysymyksen avulla:

1. Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?
2. Oletko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissasi kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?

Myöntävä vastaus vain yhteenkin kysymykseen tarkoittaa todennäköistä masennusta ja edellyttää lisäselvityksiä sekä tarvittaessa asianmukaisen hoidon käynnistämistä.

Lisätietoa saat muun muassa seuraavan sivun www-linkkien kautta.

