

# Työkaluja hoitoväsymyksen taltuttamiseen

Anneli Luoma-Kuikka

TtM, esh, ratkaisukeskeinen psykoterapeutin koulutus

Diabetesmessut

Ykköstyypit ry

Helsinki 29.9.2018

# Pohdinnan teemoja



- Pitkäaikaissairaus- mitä merkitsee arjessa?
- Mitä hoitoväsymyksellä tarkoitetaan
- Miten tunnistan väsymyksen?
- Tunteet kuuluvat elämään
- Kun voin hyvin – jaksan hoitaa itseäni
- Voimavaroja löytämässä

## Pitkäaikaissairauteen liittyy kuormittavia tekijöitä

- Sairauden hoito merkitsee usein sitä että normaali arki ei ole ihan samanlaista kuin muilla
- Pitkäaikaissairaus voi vaikuttaa jokapäiväiseen elämään hyvin monella tavalla
- Sopeutuminen pitkäaikaissairauteen on monimutkainen asia jossa on ratkaistava niin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia haasteita
- Sairauden kokemisessa olemme kaikki yksilöitä

## Mikä ihmeen hoitoväsymys?

- Hoitoväsymys käsitteenä tarkoittaa kyllästymistä sairauden jatkuvaan hoitamiseen, hoidon aiheuttamaa väsymystä ja uupumusta, joka ei helpota nukkumisella tai lepäämällä.
- Hoitoväsymys on erilaista kuin terveän ihmisen tuntema väsymys.
- Saatetaan sekoittaa masennukseen. (Jenkin ym 2004)
- Voi heikentää elämänlaatua ja estää elämästä tyydyttävää elämää (Sullivan ym. 2003)

# Hoitoväsymyksen oireita

---

- Fyysiset tuntemukset ; vaikeus suoriutua päivittäisistä tehtävistä, heikkous ja väsymyksen tunne
- Mieli: motivaation ja mielialan lasku ja energian puute
- Toiminta ; kärsimättömyyttä, keskittymisvaikeuksia, vaikeus selkeään ajatteluun (Stone ym. 1998)



# Hoitoväsymys on

---

Hiljaista ja näkymätöntä ja sitä eivät välttämättä muut huomaa

Vaikea kuvata. Ei löydy sanoja ja käsitteitä kuvaamaan asiaa.

Oma keho voi tuntua esteeltä

Tunne että on poissaolevassa tilassa

Voimattomuuteen kietoutumista

Terveiden ihmisten vaikea ymmärtää mistä on kysymys (Olsson ym 2005)

## Mitkä tekijät voivat olla yhteydessä hoitoväsymykseen

- Omien ja ympäristön odotusten täyttäminen
- Syyllisyyden tunne
- Vaikeus tunnistaa omia voimavarojaan ja ottaa ne huomioon
- Yhteydessä unihäiriöihin, kipuun, huonoon fyysiseen kuntoon, sairaudesta johtuviin oireisiin ja vaikeuksiin selvittää päivittäisistä asioista
- Yhteydessä jatkuvaan itsetarkkailuun
- Vaikeus turvautua toisten apuun
- Sairauden lisäksi voi olla myös joku muu elämäntilanne joka väsyttää

# Sairauden hoitamisesta koetaan usein syyllisyyttä

- Arjessa voi mietityttää olenko mitannut verensokeria riittävän usein, ottanut lääkkeet, syönyt oikein tai liikkunut riittävästi?
- Olisinko voinut tehdä jotain vielä paremmin?
- Diabetes on sairaus jossa on mahdollisuus vaikuttaa itse sairauteensa ja sen hoitoon, toisaalta tämä vastuu voi olla välillä hyvin kuormittavaa ja turhauttavaa.
- Vaikka kuinka paljon yrittää, niin voi tuntua, että mikään ei riitä.
- Kun syyllisyyden ja riittämättömyyden tunne on elämässä läsnä, niin vähitellen tähän turhautuu ja väsyä, eikä jaksa enää yrittää.



# Jos väsymys hoitamiseen jatkuu pitkään

- Väsyminen omaan hoitoon ei ole merkki heikkoudesta tai pystymättömyydestä.
- Useimmat pitkäaikaissairausten kanssa elävät tunnistavat jossakin vaiheessa väsymystä ja kyllästymistä sairautensa hoitamiseen.
- Kun hoitaminen alkaa tuntua kohtuuttoman kuormittavalta ja raskaalta, eikä tilanne helpota, kannattaa pohtia mitä asialle voi tehdä.
- Mitä nopeammin asiaan tarttuu, sitä nopeammin tilanne yleensä helpottaa.



## Apua ja tukea on lupa hakea

---

- Jatkuvaan väsymystilaan on hyvä vaikuttaa jo ennen kuin se näkyy esimerkiksi uniongelmina ja alakuloisuutena.
- Mielenterveyspalvelut ovat olemassa meitä jokaista varten ja jokaisella on yhtäläinen oikeus hakeutua niiden piiriin.
- Tunne ulkopuolisen asiantuntija-avun tarpeesta on riittävä syy hakea apua.



# Kun omahoito väsyttää

---

- Mikä on riittävän hyvä omahoito tässä elämäntilanteessa?
- Puhuminen asiasta ja tunteista läheisten kanssa helpottaa
- Keskustelu toisen saman kokeneen kanssa voi antaa voimaa
- Keskustele ammattilaisen kanssa
- Itselleen saa olla ystävällinen ja armollinen
- Säännöllinen elämän rytmi ja terveelliset elämäntavat tukevat jaksamista



# Keinoja hoitoväsymyksen katkaisemiseen

---

- Stressiä aiheuttavien asioiden vähentäminen ja iloa tuottavien lisääminen.
  - mistä asioista nautit, mitkä asiat arjessa tuovat iloa, voiko kokeilla niiden lisäämistä arkeen
- Rajoitusten hyväksyminen
  - olen hyvä sellaisena kuin olen
- Omien ensioireiden tunnistaminen ja niihin reagointi
  - mikä minua edellisellä kerralla auttoi eteenpäin
- Elämän järjestely, asioiden priorisointi

Kun väsyttää  
voit kysyä  
itsestäsi

- Miten nukut ja lepäät?
- Miten arki sujuu?
- Mitä ajattelet omasta toimimisesta/jaksamisesta?
- Millaisia asioita sisältyisi hyvään ratkaisuun?
- Miten toivot asioiden olevan vuoden kuluttua?
- Mikä on helpoin tapa aloittaa?

## Keinoja hoitoväsymyksen katkaisemiseen

- Antamalla itselle oikeutus sille että hoitoon voi väsyä ja se on normaalia
- ”Aikalisän ottaminen” jonkin hyvänolon kokemuksen kautta esim. jokin mielekäs tekeminen
- Huomion suuntaaminen sairauden ulkopuolelle. Mitä muita asioita kuuluu elämään? Mistä tällä hetkellä nautin? Mitkä ovat nykyään hyviä hetkiä?
- Omien rajojen tunnistaminen
- Sosiaalinen tuki , mistä sinä saat/toivot tukea?

# Mikä on minulle riittävän hyvä omahoito?

---

Itsensä syyttelyn kierteen voi katkaista ja miettiä, mikä tämän hetkisessä elämän tilanteessani on minulle riittävän hyvä omahoito.

Minkä tekemiseen keskityn nyt omahoidossa?

Mikä on riittävän hyvä tämän hetken voimavaroihin ja elämäntilanteeseen nähden?

Keskitynkö enemmän esimerkiksi verensokerin mittaamiseen, vai johonkin elintapaani



## Itsemyötätunto kantaa

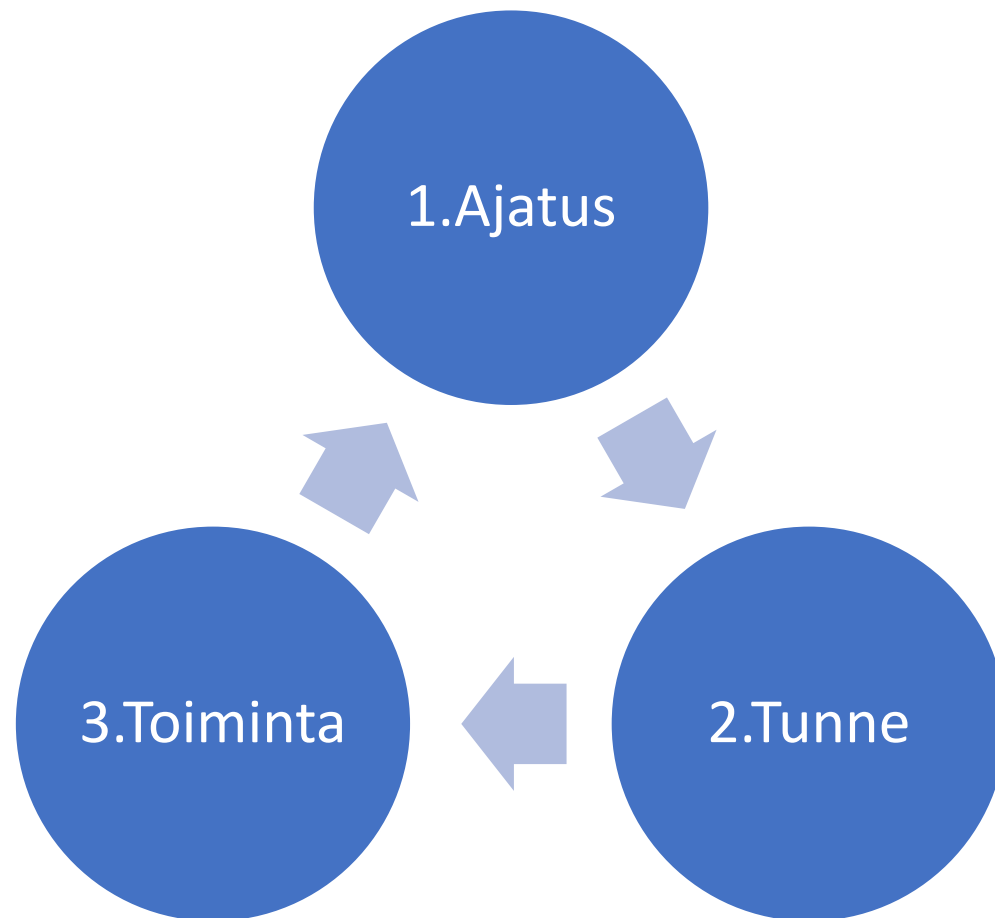


- Myötätunto itseä kohtaan sisältää ajatuksen että jokaisella on joskus vaikeaa
- Silloin voi puhua itselleen lempeästi ja ystävällisesti. Itsestään saa pitää hyvää huolta
- Myötätuntoinen asennoituminen itseen on samankaltaista ystävällisyyttä ja huolenpitoa, jota antaisi vastaavassa tilanteessa olevalle rakkaalle ystävälle.

**Puhelen itselleni  
lempeästi**



# Ajatuksen voima



## Myönteisyyttä voi harjoitella

- Ihminen voi oppia elämään myönteisellä tavalla
- Onnellisuutta voi lisätä opettelemalla taitoja ja näin kokea elämänsä onnelliseksi ja mielekkääksi
- Kiitollisuus ja ilon aiheet ovat vahva mielen voimavara



**Omien vahvuuksien  
ja taitojen käyttäminen  
tuottaa iloa.**

# Arjen pienistä asioista saa nauttia

- Hyvää oloa ruuasta
- Hyvää oloa liikunnasta , Millainen liike kuuluu sinun päivääsi?
- Hyvää oloa ympäristöstä, luonnosta,kauneudesta
- Hyvää oloa taiteesta, kulttuurista
- Millaisissa paikoissa sinä voit hyvin? Mikä on mielipaikkasi kodissasi?
- Suunnittele yhdessä jonkun kanssa herkullinen ateria
- Lähde uuteen paikkaan



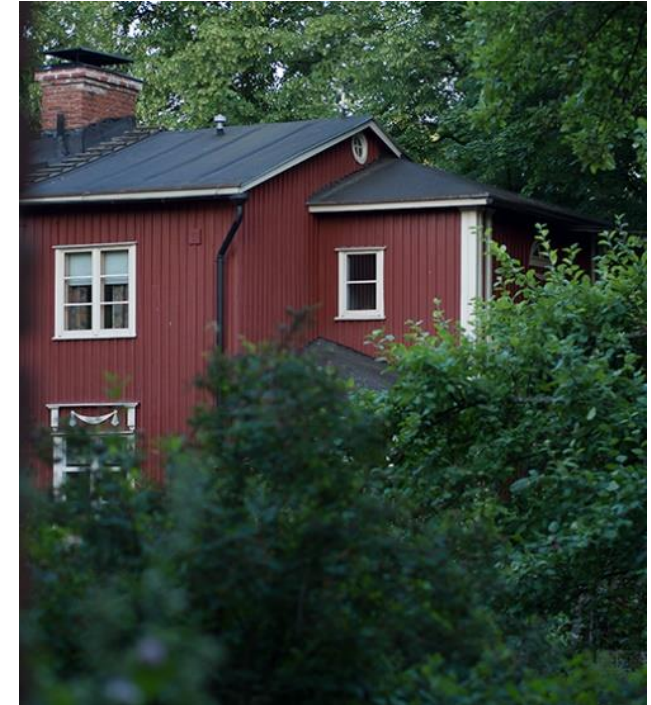
# Ihmissuhteiden vaaliminen ja toiminta yhdessä luovat hyvinvointia



- Luomalla yhteyksiä muihin voi antaa ja saada paljon. Voi ottaa vastaan muiden tarjoamaa tukea ja tulla kuulluksi.
- Muiden seura ja ajatusten yhdessä jakaminen tuulettavat ja usein myös keventävät mieltä.
- Osallistuminen erilaisiin ryhmiin tuo toivoa. Kun tarjoaa apua toisille, saa siitä usein itsekin iloa.
- Mielekäs toiminta ja omien kykyjen ja taitojen käyttäminen synnyttää mielihyvää

# Mielen hyvinvointia kannattaa vahvistaa

- Mielen hyvinvointi on kivijalka, joka kannattelee hyvää elämää.
- Mielen hyvinvoinnin merkitys korostuu elämän vaikeissa hetkissä
- Mielen hyvinvoinnista voi puhua
- Elämä tarjoaa haasteita matkan varrella, mutta niihin ei tarvitse jäädä kiinni.



# Lähteet

Jenkin, Peter - Koch, Tina - Kralik, Debbie 2006: The experience of fatigue for adults living with HIV. *Journal of Clinical Nursing* 15, 1123-1131.

Koch, Tina; Kralik, Debbie; Sonnack, Diana 1999: Women living with type II diabetes: the intrusion of illness. *Journal of Clinical Nursing* 8, 712-722.

Kralik, Debbie- Telford, Kerry - Price, Kay - Koch, Tina 1999: Women's experiences of fatigue in chronic illness. *Journal of Advanced Nursing* 52 (4), 372-380.

Olsson, Malin - Lexell, Jan - Söderberg, Siv 2005: The meaning of fatigue for women with multiple sclerosis. *Journal of Advanced Nursing* 49 (1), 7-15.

Peltola, J-Raekumpu T. 2009 Hiljainen ja näkymätön hoitoväsymys. *Metropolia AMK*

Stone, P. - Richards, M. - Hardy, J. 1998. Fatigue in patients with cancer. *The European journal of cancer* 34 (11), 1670-1676.

Sullivan, Therese - Weinert, Clarann - Cudney, Shirley 2003: Management of chronic illness; voices of rural women. *Journal of Advanced Nursing* 44 (6), 566-574



Kiitos

- *Elämää voi ymmärtää vain taaksepäin, mutta sitä eletään eteenpäin.”*
- *Sören Kierkegaard*