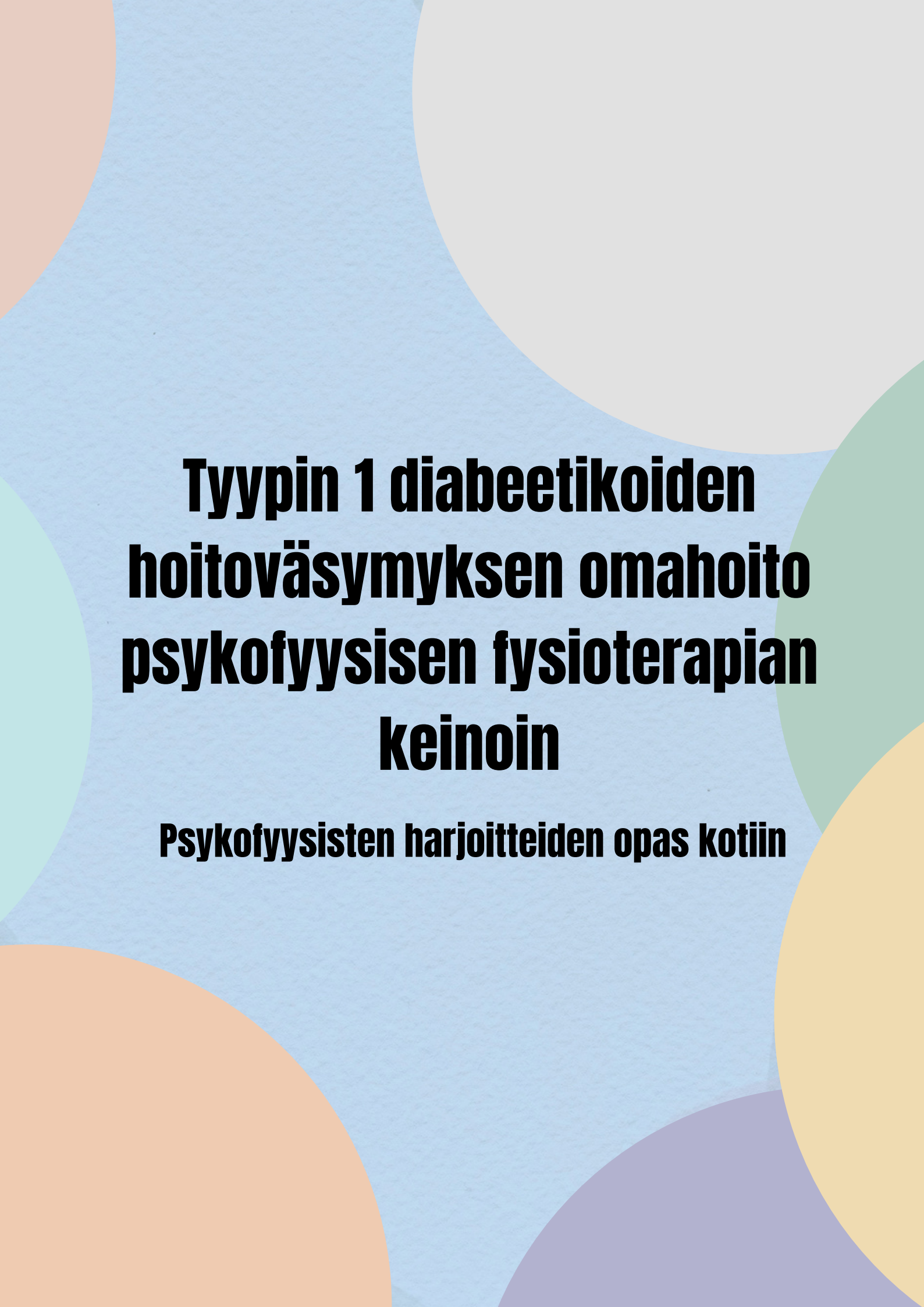
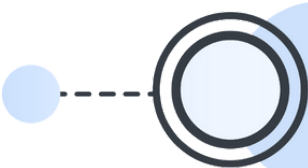
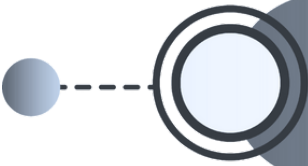
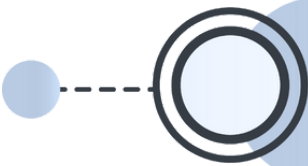
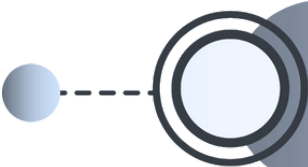
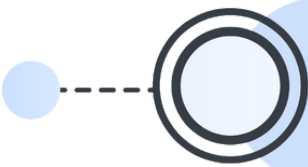




Tyypin 1 diabeetikoiden hoitoväsymyksen omahoito psykofyysisen fysioterapian keinoin

Psykofyysisten harjoitteiden opas kotiin

Sisällysluettelo

	Johdanto	2-3
	Oppaan harjoitteet	4-5
	Hengitys- ja tunnetaitoharjoitteet	6-9
	Tunnetaitoharjoitteet liikettä käyttäen	10-12
	Itsetuntemus- ja tunnetaitoharjoitteet pohtien	13-16
	Omat muistiinpanot	17-20
	Kalenteri	21
	Lähteet	22

Johdanto

Hoitoväsymys tarkoittaa voimakasta väsymystä tai uupumusta, joka kohdistuu sairastavan omaan sairauteen ja sen hoitoon. Hoitoväsymys on monimuotoinen käsite, joka sisältää tunneperäisiä ja käytöksellisiä elementtejä sekä kokemuksen ylitsepääsemättömästä voimattomuudesta, jonka vuoksi omahoito on haasteellista.

Tyypin 1 diabeteksessa hoitoväsymys on yleinen ilmiö, jota voi esiintyä jaksottain eri elämänvaiheissa. Jopa 78% sairastavista kertoo kokeneensa hoitoväsymystä. Oireiluun liittyy turhautumista, syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita sekä vaikeutta ylläpitää omahoitosuunnitelmaa sairauden hoidossa. Yleisiä syitä ovat sairaudenhoidon päivittäinen kuormittavuus, kuten jatkuvat hoitopäätökset, ulkoiset paineet ja elämän kiireellisyys.

Hoitoväsymys vaikuttaa sairauden omahoidon lisäksi mielialaan ja elämänlaatuun, mikä lisää riskiä hoidon laiminlyönnille, veren glukoosiarvojen heikolle kontrollille ja mahdollisille sairauden komplikaatioille.

Hoitoväsymys voi koskettaa ketä tahansa sairastavaa. Sen tunnistaminen ja arviointi ovatkin keskeisimmässä asemassa hoitoväsymyksen omahoitoa.

Psykofyysisen fysioterapian harjoitteet tukevat itsehoitoa ja itsesääätelyä vahvistaen omahoitoon sitoutumista. Ne parantavat kehon tarpeiden tunnistamista, mikä lisää avoimuutta erilaisille mahdollisuuksille ja auttaa tekemään arjessa hyvinvointia tukevia päätöksiä. Lisäksi harjoitteet kehittävät tunteiden sietokykyä, ohjaavat tunneperäistä reagointia myönteisemmäksi ja vahvistavat tietoisuutta itsestä ja omista valinnoista sekä ymmärrystä omasta kehosta. Tällöin myös itsensä tuomitseminen vähenee ja mieliala paranee.

Harjoituksilla on havaittu olevan myönteinen vaikutus tyypin 1 diabetesta sairastavien glykeemisen kontrollin parantamisessa sekä syömishäiriöiden, diabetesahdistuksen ja masennusoireiden lieventämisessä diabeteksen omahoidon parantuessa.

Hengitysharjoitusten käyttö psykofyysisessä fysioterapiassa perustuu tietoiseen rauhalliseen hengityksen säätelyyn, joka aktivoi parasympaattista hermostoa vähentäen sympaattisen hermoston ylivireystilaa tukien kehon palautumista ja tasapainoa.

Tunnetaitoharjoitteet puolestaan vahvistavat tunteiden tiedostamista ja ymmärtämistä, vähentäen niiden hallitsevuutta ja edistäen elämänhallintaa. Samalla ne lievittävät ahdistuneisuutta tukevat itsetuntemusta.

Hengitys- ja tunnetaitoharjoitteiden on todettu vähentävän hyperglykemian esiintyvyyttä, tasapainottavan verensokeritasoja harjoituksen aikana sekä parantavan insuliinin ja lipidien aineenvaihduntaa. Näin ollen harjoitteilla voidaan ylläpitää ja edistää elimistön tasapainoa ja tukea omahoidon onnistumista.

Oppaan harjoitteet

Harjoitteet on jaettu kolmeen kategoriaan, joissa vaikeusaste etenee helpoimmasta haastavimpaan.

Hengitys- ja tunnetaitoharjoitteet

1. Tiedosta itsesi istuen
2. Kehon läpikäyvä hengitys
3. Hengitystassu

Tunnetaitoharjoitteet liikettä käyttäen

4. Tiedosta itsesi kävellen
5. Paha ajatus - looginen ajatus liikkeen avulla

Itsetuntemus- ja tunnetaitoharjoitteet pohtien

6. Sisäinen lapsi & syitä miksi -harjoitus
7. Rebuild -kirjoitusharjoitus
8. Itsemyötätuntokirje

Harjoitteet 1.-3. kehittävät keho- ja tunnetietoisuustaitoja aktivoimalla parasympaattista hermostoa laskemalla hengitystiheyttä ja edistämällä verenkiertoa rauhoittaen kehoa.

Harjoitteet 4.-5. vahvistavat tunteiden tiedostamista ja ymmärtämistä vähentäen niiden vaikutusvaltaa ja lisäten elämänhallintaa. Lisäksi ne parantavat hengitystä, ryhtiä, tasapainoa ja koordinaatiota sekä lievittävät ahdistuneisuutta lisäämällä itsetuntemusta.

Harjoitteet 6.-8. auttavat tunnistamaan omia tarpeita ja lisäävät psykologista joustavuutta, mikä edistää positiivista reagointia ahdistaviin ajatuksiin ja tunteisiin.

Harjoitusten valinta

Valitse harjoitus sen hetkisen jaksamisesi ja tarpeidesi mukaan. Tärkeintä harjoituksen valinnassa on kuunnella itseäsi, kehoasi ja mieltäsi. Harjoituksia on hyvä tehdä alkuun jopa päivittäin ja tarvittaessa useammin. Säännöllisellä harjoittelulla saavutat oman hyvinvointisi kannalta vaikuttavimmat tulokset.

Harjoitusta valitessa voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä.

1. Millainen olotilasi on nyt? Koetko itsesi esimerkiksi turhautuneeksi, levottomaksi tai väsyneeksi?

2. Koetko itsesi uupuneeksi? Jos, niin suosi kevyempiä harjoituksia. Hengitysharjoitukset tai lyhyet itsemystätuntoharjoitukset auttavat palautumisessa eivätkä kuormita entisestään.

3. Tunnetko olevasi vastaanottavainen ja avoin pohdinnalle? Tunnetaito- ja kehotietoisuusharjoitukset auttavat sinua ymmärtämään itseäsi ja tarpeitasi paremmin sekä vahvistavat yhteyttä omaan kehoosi.

4. Tuntuuko joku harjoitus kutsuvalta, mutta samalla liian raskaalta? Anna itsellesi lupa muokata harjoitteita vastaamaan omiin tarpeisiisi. Lyhennä sitä tai tee siitä vain osa.

5. Huomaa, että joitain harjoituksia tulee toistaa riittävän monta kertaa, jotta se alkaa vaikuttaa toivotulla tavalla.

Muista, ettei harjoitusten valinnassa ole oikeaa tai väärää. Tärkeintä on, että ne tukevat sinua omassa elämäntilanteessasi omien voimavarojesi puitteissa.

Hengitys- ja tunnetaitoharjoitteet

Harjoite 1.

Tiedosta itsesi istuen

Harjoitteessa keskitytään havainnoimaan kehosta nousevia tunteuksia istuma-asennossa. Etsi itsellesi rauhallinen paikka ja ota mukava asento. Voit valita teetkö harjoituksen silmät auki vai kiinni.

Aloita havainnoimalla omaa asentoasi. Mieti, miltä istuma-asento tuntuu ja minkälaisia tunteuksia kehostasi nousee. Älä arvota tunteuksia, sillä kaikki ne ovat yhtä arvokkaita.

Jatka sitten hengittämällä kaksi kertaa rauhallisesti syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Voit jatkaa hengittämistä nenän kautta tai valita itsellesi luontaisimman hengitystavan.

Vietä sitten haluamasi aika havainnoiden hengitystäsi ja edelleen kehosi tunteuksia. Hengittäessäsi voit esimerkiksi seurata missä kaikkialla kehossasi se tuntuu, ja miten kehosi liikkuu hengityksesi tahdissa.

Ajatuksesi saattavat harhailla harjoituksen aikana ja se on täysin luonnollista. Pyri kuitenkin olemaan jäämättä ajatuksiin kiinni.



Harjoitteen pituus voi olla aluksi vain minuutin. Voit pidentää harjoituksen kestoa kun harjoitus tulee tutummaksi.

Harjoite 2.

Kehon läpikäyvä hengitys

Harjoitteen tavoitteena on rentouttaa ja vähentää kuormitusta tietoisien hengittämisen avulla.

Asetu makuulle tai muuhun itsellesi mukavaan asentoon. Voit valita teetkö harjoituksen silmät auki vai kiinni. Ennen harjoituksen aloittamista, hengitä kaksi kertaa rauhallisesti syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Aloita sitten harjoitus visualisoimalla sisäinhengityksen aikana, kuinka ilma alkaa täyttää kehoasi alue kerrallaan virraten varpaista nilkkoihin ja aina ylemmäs kehoosi joka sisäinhengityksellä. Uloshengityksen aikana rentouta tietoisesti kehoasi.

Etene omassa tahdissasi kunnes olet käynyt läpi koko kehoasi aina sormenpäistä kasvoihisi. Voit halutessasi tehdä harjoitteen useamman kerran.



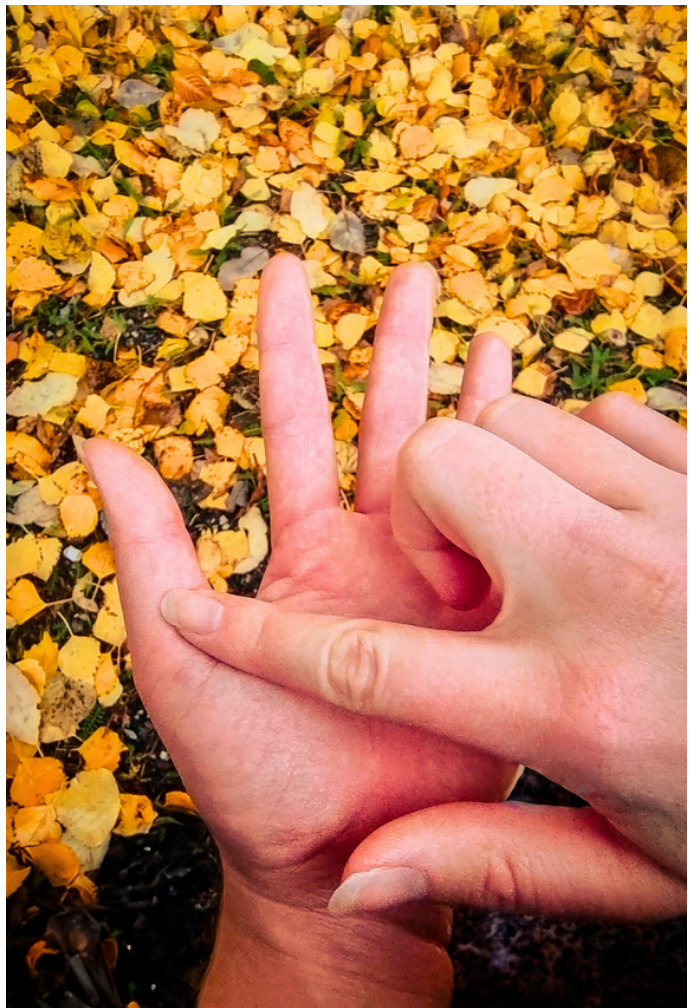
Harjoite 3.

Hengitystassu

Tämä harjoitus auttaa sinua rauhoittamaan omaa kehoasia ja mieltäsi fyysisen kosketuksen avulla. Ennen harjoituksen aloittamista, valitse itsellesi rauhallinen paikka ja asento. Hengitä kaksi kertaa rauhallisesti syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Aloita asettamalla sormesi peukalon sivulle. Hengitä sisään hitaasti samalla, kun liu'utat sormeasi ylös pitkin peukalon reunaa. Uloshengityksellä liu'uta sormea alas peukalon ja etusormen väliin. Jatka käymällä läpi rauhallisesti tällä tavoin koko kämmen. Kiinnitä huomiota hitaaseen tietoiseen liikkeeseen ja siihen, miltä hengitys ja kosketus tuntuvat.

Toista harjoitetta niin monta kertaa kuin haluat.



Tunnetaitoharjoitteet liikettä käyttäen

Harjoite 4.

Tiedosta itsesi kävellessä

Harjoitteessa havainnoidaan kehosta nousevia tunteja tietoisella kävelyllä. Aloita harjoitus ottamalla itsellesi rento seisoma-asento. Voit halutessasi sulkea silmäsi hetkeksi. Hengitä kaksi kertaa rauhallisesti syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Voit jatkaa hengittämistä nenän kautta tai valita itsellesi luontaisimman hengitystavan.

Tarkkaile hetken ajan, minkälaisia tunteja ja ajatuksia kehostasi nousee. Huomaa esimerkiksi, miltä hengitys tuntuu kehossasi.

Jatka harjoitusta avaamalla silmäsi, jos olet ne sulkenut, ja kävele vähintään minuutin ajan havainnoiden liikkeessä syntyviä tunteja eri kehonosissa. Kiinnitä erityisesti huomiota jalkapohjiin ja varpaisiin. Miten nämä liikkuvat kävellessäsi? Minkälaisia aistimuksia niistä nousee?

Seuraa myös keskivartaloasi, lantiasi, hartioitasi ja käsiäsi. Huomaa hengityksen vaikutus kehosi liikkeeseen. Mitä ajatuksia harjoituksen aikana nousee? Muista, että kaikki kehon viestit, tunteet sekä ajatukset ovat yhtä arvokkaita.



Tiedostavaa kävelyä voit lisätä arkeesi erilaisiin tilanteisiin esim. kävelylenkille, kauppaan tai harrastuksiin. Voi kokeilla myös kuinka kehon tunteet muuttuvat, kun lisäätkin kävelyysi vauhtia.

Harjoite 5.

Paha ajatus - looginen ajatus liikkeen avulla

Aloita tunnistamalla negatiivinen paha ajatus, esimerkiksi *"On turhaa yrittää hoitaa itseäni, koska en voi onnistua täydellisesti."* Levitä samalla kätesi leveästi sivuillesi.

Muuta sitten paha ajatus loogiseksi ajatukseksi *"Riittää, että yritän parhaani omahoidossa oman osaamiseni ja jaksamiseni mukaan. Pidän itsestäni huolta, sillä jo pienet onnistumiset vaikuttavat kokonaiskuvassa."* Tuo samalla kätesi takaisin lähelle itseäsi halaukseen.



Itsetuntemus- ja tunnetaitoharjoitteet pohtien

Harjoite 6.

Sisäinen lapsi & syitä miksi -harjoitus

Kuvittele itsesi lapsena vierellesi. Pohdi, mistä sen hetkiset tunteesi kumpuavat. Mitä haluaisit itsellesi sanoa? Käy sisäistä keskustelua ja kerro itsellesi niitä asioita, joita tarvitsisit itse kuulla siinä tilanteessa. Muistuta itseäsi, että asiat harvoin menevät niin huonosti, kuin ajattelet. Harvoin ne myöskään johtuvat vain itsestäsi.

Muistuta itseäsi myös siitä, miksi oma hyvinvointi on tärkeää silloinkin, kun asiat tuntuvat haastavilta tai merkityksettömiltä.

Kysy itseltäsi kysymyksiä, esimerkiksi:

1. Mitä rakastat itsessäsi?
2. Mikä osa-alue hyvinvoinnistasi tuo sinulle iloa tai mahdollistaa asioita?
3. Mitä positiivisia tunteita omahoitoon liittyy? Ehkä pieniä onnistumisia?
4. Mitä positiivisia ajatuksia voisit liittää omahoidosta huolehtimiseen?

On tärkeää siirtää ajattelu negatiivisesta positiivisempaan muistuttamalla itseään siitä, miksi omahoitoon käytetään aikaa ja miksi se on sen arvoista, sen sijaan että näkisi omahoidon vain pakollisena välttämättömyytenä.

Harjoite 7.

Rebuild -kirjoitusharjoitus

Kirjoita tai pohdi kysymyksiä:

Mitä tarvitsen juuri nyt?

Esim. *“lepoa ja pysähtymistä”*

Huomaa ero sen välillä, mitä haluat ja mitä todella tarvitset. Voit haluta treenata kovaa, mutta oikeasti tarvita lepoa.

Miksi tarvitsen näitä asioita?

Esim. *“välttääkseni uupumusta, ollakseni läsnä ja jaksakseni jälleen tehdä asioita, joista nautin.”*

Miten voisin vastata tähän tarpeeseen?

Esim. *“priorisoimalla unta, hidastamalla tahtia ja antamalla itselleni aikaa levätä sekä pysähtyä hetkiin”*

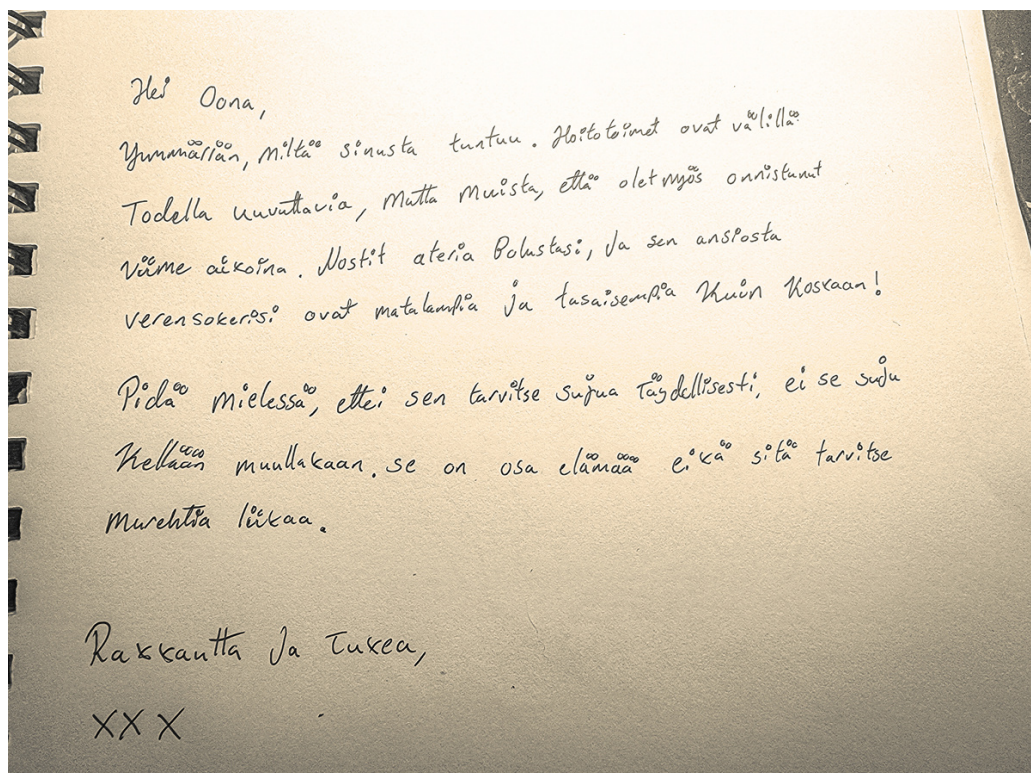
Harjoite 8.

Itsemyötätuntokirje

Jatka kirjoittamalla lyhyt muutaman lauseen itsemyötätuntokirje. Kirjoita myötätuntokirje itsellesi, kuin kirjoittaisit sen samassa tilanteessa olevalle hyvälle ystävällesi. Ole ymmärtäväinen, lempeä ja huolehtiva.

Sisällytä kirjeeseen muistutus, missä olet tänään onnistunut tai missä olet yleisesti onnistunut omahoidossa.

Lue itsemyötätuntokirje sitten uudestaan läpi kuin et olisi koskaan itse kirjoittanutkaan sitä, vaan saanut sen joltain sinulle tärkeältä, jonka sanaan luotat.



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Harjoitepäiväkirja

[illegible]

Lähteet

Abdoli, S., Hessler, D., Vora, A., Smither, B. & Stuckey, H. 2019. Research: Educational and Psychological Aspects Descriptions of diabetes burnout from individuals with Type 1 diabetes: an analysis of YouTube videos. *Diabetic Medicine*. Vol. 36(11), 14047. Viitattu 20.11.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/dme.14047>

Fisher, E., Thorpe C, McEvoy Devellis, B. & Devellis, R. 2007. Healthy coping, negative emotions, and diabetes management: a systematic review and appraisal. Viitattu 20.11.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18057276/>

Garg, P., Mendiratta, A., Banga, A., Bucharles, A., Victoria, P., Kamaraj, B., Qasba, R. Bansal, V., Thimmapuram, J., Pargament, R. & Kashyap, R. 2023. Effect of breathing exercises on blood pressure and heart rate: A systematic review and meta-analysis. *PMC*. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10765252/#bib15>

Gordon, L., Morrison, E., McGrowder, D., Young, R., Garwood, D., Zamora, E. & Alexander-Lindo, R. 2008. Changes in clinical and metabolic parameters after exercise therapy in patients with type 2 diabetes. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.termedia.pl/Clinical-research-Changes-in-clinical-and-metabolic-parameters-after-exercise-therapy-in-patients-with-type-2-diabetes,19,11758,1,1.html>

Gunvor, G., Nyboe, L. & Gyllensten, A. 2018. Clinical reasoning and clinical use of basic body awareness therapy in physiotherapy – qualitative study? *Taylor & Francis Online*. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/21679169.2018.1549592?needAccess=true>

Jiyeon, L., Eun-Hyun, L., Chun-Ja, K. & Seung Hei, M. 2015. Diabetes-related emotional distress instruments: A systematic review of measurement properties. *NCPI*. Viitattu 20.11.2024. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26271434/>

Koski, S. 2022. Diabetes arjessa. Suomen Diabetesliitto ry. Viitattu 20.11.2024. Saatavissa https://www.diabetes.fi/files/22292/Diabetes_arjessa_2022.pdf

Käypä hoito -suositus 2024. Insuliinipuutosdiabetes. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024. Viitattu 20.11.2024. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi50116>

Mehling, W., Wrubel, J., Daubenmier, J., Price, C., Kerr, C., Silow, T., Gopisetty V. & Stewart, A. 2011. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mindbody therapies. *PMC*. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096919/>

Merwin, R., Moskovich, A., Bayak, M., Feinglos, M., Honeycutt, L., Mooney, J., Freeman, S., Batchelder, H. & Sangvai, D. 2021. An open trial of app-assisted acceptance and commitment therapy (iACT) for eating disorders in type 1 diabetes. *PMC*. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7789378/>

Saoji, A., Raghavendra, B. & Manjunath, N. 2019. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *PMC*. Viitattu 10.11.2024. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470305/>

Terveyskylä. 2022. Hoitoväsymys diabeteksessa. Viitattu 20.11.2024. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/tukea-diabeteksen-hoitoon/diabetes-ja-mieliala/hoitovasyms-diabeteksessa>

Kuvat: Oona Lehtinen 2024

Videot: Mari Metsälä 2024

"Voin olla sekä vahva että väsynyt, molempia samassa hetkessä. Siksi hoidan itseäni lempeydellä, en vaatimuksilla."

Oppaan laatijat
LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat
Oona Lehtinen & Mari Metsälä