

Artikeln på
svenska på
sidan 15.

UUPUNUT KEHO EI PYSTY VALEHTELEMAAN

Saadessaan diagnoosin 15-vuotiaana Mervi päätti, ettei suostuisi olemaan yhtä kuin sairaus eikä jäisi kotiin makaamaan kavereiden puuhatessa muuta. Nuorena jaksoikin, mutta vuosien varrella Mervi on huomannut, että levolle on annettavaa aikaa.

TEKSTI **SANNA LÖNNFORS** KUVAT **LAURA VESA**

Ulkoilu Rode-koiran
kanssa on Merville tärkeää
palautumista arjesta.





Suorittajaluonne ei aluksi antanut periksi, vaikka keho sitä pyysi. Nyt Mervi osaa ottaa aikaa itselleen.

J

ämijärveläinen Mervi Lähtenmäki, 35, sairastui Crohnin tautiin 15-vuotiaana. Crohnin tauti ei ole päästänyt Merviä helpolla, vaan ahtaumia on jouduttu kahdesti leikkaamaan. Ensimmäisellä kerralla Mervi oli nuori lähihoitajaopiskelija. Grillillä tehdyn ilta-vuoron jälkeen hän päätyi yöllä isoon päivystysleikkaukseen.

– Se oli nuorelle ihmiselle ravisuttava hetki: laaja leikkaus, mistä jää hirvittävä arpi. Toisessa leikkauksessa kymmenisen vuotta myöhemmin asioihin osasi suhtautua paremmin, mutta nuorena makasin sairaalassa pitkään ilman motivaatiota, kun kaverit touhusivat jossain muualla, Mervi kertoo.

Kehoa voi huijata pitkään

Nyt Mervillä menee Crohnin taudin suhteen hyvin. Hän tekee keikkatyötä kotihoidossa ja lastensuojelussa ja opiskelee sosionomiksi. Tauti aiheuttaa joskus kipuja, mutta suorittajaluonteena Mervi on yrittänyt aina olla viimeiseen asti menossa ja painaa töitä. Vuosi sitten se kostautui.

– Kehoaan voi huijata pitkäänkin, jatkaa vain suorittamista ja turruttaa ongelmat, mutta loppupeleissä kroppa ei pysty valehtelemaan. Jossain kohtaa kosahtaa, ja minulla se tapahtui kovaa, Mervi kertoo.

– Minun olisi pitänyt tajuta tilanteeni jo paljon aikaisemmin. Varoitusmerkit olivat nähtävillä, jos vain olisin



Mervi antoi olla kaiken, mitä olisi pitänyt suorittaa.

mainitsi raudanpuutteen, mutta lääkäri antoi Merville vain muutaman päivän sairauslomaa. Lyhyen sairausloman jälkeen Mervi palasi töihin, mutta ongelmia alettiin selvittää työterveydessä.

Työterveyden kautta sairauslomalle

Solmu alkoi aueta, kun työterveyslääkäri otti Mervin unettomuuden vakavasti. Lisäksi Mervi pääsi työterveyspsykologin juttusille.

– Kävin kolme kertaa juttelemassa työterveyspsykologin kanssa. Silloin havahtuin itsekin siihen, miten olin vain suorittanut enkä lainkaan pysähtynyt.

Kaikkiaan Mervi oli uupumuksen takia viikon palkattomalla ja sen jälkeen pari viikkoa sairauslomalla.

– Sairauslomalla olisi ehkä pitänyt olla kauemmin, mutta yhteiskuntahan ei oikein siihen kannusta. Oma työmooraalikin tuli vastaan, Mervi sanoo.

– Mietin sitäkin, paraneeko asia siitä, että jään kotiin sitä vatvomaan – ja kauanko ylipäänsä pitää levätä, kun on vienyt itsensä äärirajoille?

Mervin palattua sairauslomalta töihin selvisi seuraavissa verikokeissa, että ferritiini oli taas laskenut, ja Mervi sai rautainfuusion.

Kohti parempaa jaksamista

Lepo sairauslomalla auttoi, kun unettoman yön jälkeen ei tarvinnut lähteä aamuseitsemäksi töihin. Suorittajan mielelle teki myös hyvää hakea voimavaroja luonnosta. Mervi antoi olla kaiken, mitä olisi pitänyt suorittaa, ja saattoi lähteä koiran kanssa tuntikausiksi metsään. Perusasioiden äärelle menemisellä ja kevään puhkeamisen seuraamisella oli ihmeellinen parantava vaikutus, ja Mervi mietti, mitä kaikkea ihmisen lop-

pujen lopuksi täytyy suorittaa ja kenen takia.

– Toiset osaavat paremmin olla armollisia itselleen, Mervi uskoo.

– Hoitajana kyllä ymmärrän kuorittavia tekijöitä, tsemppaan ihmisiä lepäämään ja annan heille hyviä vinkkejä, mutta itse en aina osaa niitä toteuttaa. Uupumuksen jälkeen olen yrittänyt laittaa kalenteriin aikaa itselle heti, kun huomaan väsymystä.

Elämään on haettava asioita, jotka tuovat voimavaroja eivätkä vain syö

Uupumus

- Pitkäkestoinen, voimakas väsymystila, johon lepo ei auta
- Enemmän kuin "tavallinen" väsymys esim. rankan työpäivän tai treenin jälkeen
- Voi aiheuttaa sekä fyysistä voimattomuutta että ongelmia esim. muistissa, keskittymiskyvyssä ja motivaatiossa
- Arvaamatonta, voi vaihdella paljonkin päivästä toiseen
- Yleistä IBD:ssä, muissa autoimmuunisairauksissa ja IBS:ssä

Vinkkejä avuksi:

- Riittävä lepo
- Sopiva liikunta
- Tupakoinnin lopettaminen
- Joustavat työtunnit
- Tekemisten suunnittelu etukäteen
- Stressin vähentäminen

kuunnellut kehoani.

Mervi havahtui lääkevirheen läheltä piti –tilanteen jälkeen.

– Silloin huomasin, että olin suorittanut liikaa ja ollut hirvittävän väsynyt. Olin kyllä ollut niin poikki, että olin itkenyt kotona imuroidessakin ja peitellety uupumustani lapsilta itkemällä saunassa. Lakkasin nukkumastakin ja sain unilääkkeitä, mutta jatkoin harastuksissa ja töissä käymistä. Ajattelin vain, että kyllä tästä noustaan.

Mervi oli hiljattain käynyt verikokeissa eikä ajatellut, että kyse olisi Crohnin taudista, vaikka hänellä olikin silloin tällöin ollut matala ferritiini ja hän oli saanut rautaa suoneen. Hän päätyi rytmihäiriöiden takia päivystykseen, missä tuttu sairaanhoitaja kyllä



Välillä voi käydä
hyvinkin syvissä
vesissä.

niitä. Sairauslomansa jälkeen Mervi on opetellut tekemään asioita oman jakamisensa mukaan. Hän ymmärsi, että 100 % työaika oli hänelle liikaa, ja tekee nyt 80 % työaika. Myös sosionomiopinnot ovat tuntuneet mukavilta.

– Syksyllä aloitin opiskelun, joka on ollut monivuotinen haave, ja teen töitä siinä sivussa. Opiskelu tuntuu mielekkäältä, pääsee kehittämään itseään eikä ainoastaan tee kuormittavaa työtä.

Kuormittavankin työn aiheuttama uupumus on kuitenkin erilaista kuin sairaudesta johtuva.

– Kun olen täysin kunnossa ja rauha-arvot ovat hyvät, kestäen vaikka mitä paineita sekä töissä että yksityiselämässä. Ollessani aiemmin kuormitta-

Suolistosairaana uupumus – monen tekijän yhdistelmä?

Suolistosairautta sairastavan uupumus johtunee monen tekijän yhdistelmästä. Kehon vastareaktio tulehdukseen voi uuvuttaa. Sairaudesta aiheuttamat kivut voivat johtaa uniongelmiin, jotka väsyttävät lisää. Ripuli, ruokahaluttomuus ja imeytymisongelmat voivat aiheuttaa ravintopuutoksia, ja myös jotkut lääkkeet on yhdistetty väsymykseen.

IBD ja muut suolistosairaudet ry:n vuonna 2021 julkistetussa kyselytutkimuksessa uupumusoireita esiintyi jatkuvasti tai usein lähes puolella IBD:tä sairastavista. Yleisintä uupumus oli nuoremmilla sekä naisilla.

Älä jää yksin!

Gastroenterologi **Airi Jussila** kertoo, että kansainvälisten tutkimusten mukaan jopa puolet IBD:tä sairastavista kokee uupumusoireita. Aktiivisessa taudissa uupumusta on enemmän.

– IBD:tä sairastavan kokiessa uupumusta tulee selvittää IBD:n aktiivisuus ja pyrkiä saamaan sairaus rauhalliseksi. Kipujen syyt tulee selvittää ja hoitaa, Jussila painottaa.

– Muut sairaudet, kuten kilpirauhasen toimintahäiriöt tai masennus, poissuljetaan, ja selvitetään, onko anemiaa tai vitamiinien ja hiven- tai kivennäisaineiden puutoksia. Usein mitään poikkeavaa ei todeta.

Myös potilaan elintavat, ruokailu, nukkuminen, liikunta ja työolosuhteet on syytä tarkistaa.

– Valitettavasti varsinaista hoitoa IBD:hen liittyvään uupumukseen ei ole. IBD:n hoidon lisäksi tulee huolehtia ruokailurytmistä ja syömisestä, tarvittaessa ravitsemusterapeutin avulla, sekä liikunnasta ja riittävästä unesta. Joogasta tai mindfulness-harjoituksista on kuvattu olevan apua.

Jussila neuvoo puhumaan sairaudesta läheisille ja varomaan yli-suorittamista.

– Ota yhteyttä hoitoyksikköosi, jos olet uupunut. Älä jää yksin!

vammassa työpaikassa saatoinkin pillahtaa jossakin tilanteessa itkuun ja laittaa sen stressaavan arjen piikkiin, kun en tieninyt ferritiinin laskeneen.

Muiden on joskus vaikea ymmärtää

Mervi peräänkuuluttaa ymmärrystä suolistosairautta sairastavien uupumukselle.

– Usein ajatellaan stereotyyppisesti, ettei voi olla uupunut ja silti suorittaa, mutta se on kyllä mahdollista. Välillä voi käydä hyvinkin syvissä vesissä ja nousta sieltä, ja silti olla uupunut.

Ymmärtämättömyyttä kohtaa hoitohenkilökunnaltakin. Mervi itse on aina puhunut uupumuksestaan hoitavalle

taholle, mutta asia on usein kuitattu sillä, että väsymyksestä kärsivät kaikki.

– Sen sijaan siihen ei osata antaa neuvoja, mitä asialle voisi tehdä, vaikka perhe ja lähipiiri eivät välttämättä uupumusta ymmärrä eikä yhteiskunta päästä meitä suolistosairaita sen takia yhtään helpommalla, Mervi miettii.

Häntä harmittaa myös joidenkin lääkärin holhoava, ylenkatsovakin asenne uupumuksen suhteen.

– Suolistosairaat tietävät usein itse hoidostaan valtavan paljon. Heidät pitää ottaa tosissaan, ja heillä on oikeus vaatia hoitoa.

– Asioista täytyy jaksaa taistella ja niitä pitää viedä eteenpäin, kunnes tarvittava hoito saadaan.●