

5. AVH:n sairastaneiden uupumus

Keskustele AVH:n sairastaneen kanssa sairauteen liittyvästä uupumuksen riskistä, sillä

- **tieto uupumuksesta saattaa auttaa AVH:n sairastaneita ja heidän läheisiään varautumaan uupumukseen ja sen vaikutuksiin. (C)**

AVH:n sairastaneet kokivat, että he olivat valmistautumattomia uupumukseen. He eivät olleet saaneet tietoa uupumuksesta tai sen seurauksista. He toivoivat myös läheisilleen ohjausta uupumuksesta ja sen pitkäkestoisesta luonteesta.

Yhdysvaltalaisessa laadullisessa tutkimuksessa¹ tarkasteltiin AVH:hon sairastuneiden kokemuksia uupumuksesta ja sen vaikutuksista arjen suoriutumiseen. Tutkimukseen osallistui 19 yhteisössä asuvaa AVH:n sairastanutta henkilöä, jotka kokivat uupumusta. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla fokusryhmähaastatteluilla ja analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen menetelmällinen laatu: JBI 9/10, puute kriteerissä 9
Sovellettavuus suosituksessa: Hyvä

Uupumus oli AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen usein yllättävä kokemus. AVH:n sairastaneet toivoivat, että heitä olisi varoitettu AVH:n jälkeisestä uupumuksen mahdollisuudesta. Tietämättömyys uupumuksesta sai monet tuntemaan olonsa eristäytyneiksi. Läheisten ja ystävien ymmärtämättömyys vaikutti kielteisesti perheen rooleihin ja ihmissuhteisiin. AVH:n sairastaneet ja heidän läheisensä kokivat, että he saivat puutteellisesti neuvoja konkreettisista uupumuksen hallintakeinoista.

Australialaisessa laadullisessa tutkimuksessa² tarkasteltiin kokemuksia AVH:n jälkeisestä uupumuksesta ja uupumisen hallinnasta AVH:n sairastaneiden aikuisten (n = 17) sekä heidän läheistensä (n = 8) näkökulmasta. Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla ja analysoitiin kehysanalyysillä. Osallistuneista AVH:n sairastaneista 94 %:lla (n = 16) oli AVH:sta aikaa yli vuosi ja 47 % (n = 8) heistä oli naisia. Osallistuneista läheisistä 88 % (n = 7) oli sairastuneen puolisoita.

Tutkimuksen menetelmällinen laatu: JBI 7/10, puutteet kriteereissä 1, 6 ja 7

Sovellettavuus suosituksessa: Hyvä

Kommentti: Tulokset perustuvat AVH:n sairastaneiden ja heidän läheistensä kokemuksiin.

- **uupumus saattaa vaikuttaa AVH:n sairastaneiden toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen. (C)**

AVH:n sairastaneet kokivat uupumuksen vaikuttavan toimintakykyyn, kuten sosiaaliseen osallistumiseen, kykyyn suoriutua päivittäistoiminnoista ja muista merkityksellisistä arjen toiminnoista. Toimintakyvyn heikentymisessä oli yksilöllistä vaihtelua.

Yhdysvaltalaisessa laadullisessa tutkimuksessa¹ tarkasteltiin AVH:hon sairastuneiden kokemuksia uupumuksesta ja sen vaikutuksista arjen suoriutumiseen. Tutkimukseen osallistui 19 yhteisössä asuvaa AVH:n sairastanutta henkilöä, jotka kokivat uupumusta. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla fokusryhmähaastatteluilla ja analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen menetelmällinen laatu: JBI 9/10, puute kriteerissä 9
Sovellettavuus suosituksessa: Hyvä

Ohjaa AVH:n sairastanutta tunnistamaan tekijät, jotka kuormittavat ja aiheuttavat uupumusta, sillä

- **yksilöllisten hallintakeinojen löytyminen saattaa auttaa AVH:n sairastaneita hallitsemaan uupumusta ja sopeutumaan siihen. (C)**

AVH:n sairastaneet pyrkivät erilaisin keinoin sopeutumaan ja selviytymään arjessa uupumuksen kanssa. He esimerkiksi nukkuivat päiväunet, vaikka saattoivat kokea siitä syyllisyyttä. Toisaalta he yrittivät opetella lepäämään vähemmän ja pyrkiä ajan myötä osallistumaan yhä enemmän erilaisiin toimintoihin. Fyysinen aktiivisuus, kuten kävely, vesijumppa tai muu merkityksellinen tekeminen, kuvattiin hyödylliseksi väsymyksen hallinnassa.

Yhdysvaltalaisessa laadullisessa tutkimuksessa¹ tarkasteltiin AVH:hon sairastuneiden kokemuksia uupumuksesta ja sen vaikutuksista arjen suoriutumiseen. Tutkimukseen osallistui 19 yhteisössä asuvaa AVH:n sairastanutta henkilöä, jotka kokivat uupumusta. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla fokusryhmähaastatteluilla ja analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen menetelmällinen laatu: JBI 9/10, puute kriteerissä 9
Sovellettavuus suosituksessa: Hyvä

AVH:n sairastaneet kokivat, että yksilöllisten uupumuksen hallintakeinojen kehittäminen oli olennaista. Esimerkiksi priorisointi auttoi hahmottamaan, mihin ja miten suunnata rajallista energiaa. Liikunta koettiin hyödyllisenä uupumuksen hallintakeinona, kuten myös lepo ja levon ja toiminnan rytmittäminen.

Australialaisessa laadullisessa tutkimuksessa² tarkasteltiin kokemuksia AVH:n jälkeisestä uupumuksesta ja uupumisen hallinnasta AVH:n sairastaneiden aikuisten (n = 17) sekä heidän läheistensä (n = 8) näkökulmasta. Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla ja analysoitiin kehysanalyysillä. Osallistuneista AVH:n sairastaneista 94 %:lla oli AVH:sta aikaa yli vuosi ja 47 % (n = 8) heistä oli naisia. Osallistuneista läheisistä 88 % (n = 7) oli sairastuneen puolisoita.

Tutkimuksen menetelmällinen laatu: JBI 7/10, puutteet kriteereissä 1, 6 ja 7

Sovellettavuus suosituksessa: Hyvä

Kommentti: Tulokset perustuvat AVH:n sairastaneiden ja heidän läheistensä kokemuksiin.

Lähteet

1. Flinn N and Stube J. Post-stroke fatigue: qualitative study of three focus groups. *Occupational Therapy International* 2010; 17: 81-91. DOI: 10.1002/oti.286.
2. Delbridge A, Davey J, Galloway M, et al. Exploring post-stroke fatigue from the perspective of stroke survivors: what strategies help? A qualitative study. *Disability and Rehabilitation* 2024; 46: 4187-4193. DOI: 10.1080/09638288.2023.2266363.