



## Tästä julkaisusta löydät tietoa seuraavista aiheista

- ❖ Miksi uupumus on yleistä IBD:tä sairastavalla ja mitkä asiat lisäävät sitä
- ❖ Miten voit tunnistaa IBD:hen liittyvän uupumuksen ja miksi tunnistaminen on tärkeää
- ❖ Milloin sinun on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen
- ❖ Miten voit lievittää uupumustasi
- ❖ Millaisia asioita on hyvä pohtia IBD:hen liittyvän uupumuksen yhteydessä
- ❖ Mihinkin tämä julkaisu perustuu ja mistä tarvitsemme vielä lisää tutkimustietoa

*Tulehduksellisista suolistosairauksista käytetään nimitystä **IBD** (Inflammatory Bowel Diseases). Tulehduksellisia suolistosairauksia ovat **Crohnin tauti**, **haavainen paksusuolentulehdus** (colitis ulcerosa) ja **luokittelematon koliitti** (IBDU).*

## Mihin julkaisu on tarkoitettu?

Tästä Hotus-hoitosuositukseen® perustuvasta Hotus-kansalaissuosituksesta löydät tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa IBD:hen liittyvästä uupumuksesta, sen tunnistamisesta ja keinoista lievittää uupumusta. Kansalaissuositus on tarkoitettu aikuisille tulehduksellista suolistosairautta sairastaville henkilöille sekä heidän läheisilleen.



## Muita julkaisuja aiheesta löydät hakemalla internetistä esimerkiksi näillä tiedoilla

- ❖ Tulehduksellinen suolistosairaus, IBD (Terveyskylä)
- ❖ Suolistosairaudet ry

## Uupumus johtuu monista eri asioista, jotka esiintyvät usein samanaikaisesti.

- ❖ Sairaus itsessään lisää uupumusta, koska
  - ❖ **tulehdus** ja mahdollinen **verenvuoto** kuormittaa kehoa.
- ❖ Sairauden takia voi saada liian vähän tärkeitä ravintoaineita
  - ❖ Pitkäaikainen tulehdus suolistossa heikentää suoliston kuntoa, jolloin **ravintoaineet imeytyvät huonommin**.
  - ❖ **Ruokavalio voi yksipuolistua**, jos joutuu karsimaan itselle sopimattomia ruokia oireita helpottaakseen.
- ❖ Sairauden akuuttivaihe\* kuormittaa kehoa erityisen paljon ja lisää uupumusta, koska
  - ❖ **tulehdus voimistuu, suoliston kunto heikkenee ja verenvuoto voi lisääntyä**.
  - ❖ muut oireet, kuten **vatsakivut, ripuli ja krampit** yleensä lisääntyvät ja voivat häiritä yöunta.
- ❖ Käytössä olevat **IBD-lääkkeet**, voivat olla sellaisia, jotka lisäävät uupumusta.
- ❖ Uupumus voi olla todennäköisempää, jos on **nainen, nuori tai yli- tai alipainoinen**.

***Uupumus** tarkoittaa jatkuvaa väsymystä ja energian puutetta ilman fyysistä rasitusta. Se ei ole tavallista väsymystä, vaan syvää, pitkäkestoista voimattomuutta, joka ei helpotu levolla tai unella. Jopa puolet IBD:tä sairastavista kokee uupumusta.*



*\*Sairauden luonteeseen kuuluu aaltomaisuus, jolloin oireettomat jaksot (**remissio**) ja oireiset jaksot (**akuutti**) vuorottelevat.*

## Miten voit tunnistaa IBD:hen liittyvän uupumuksen ja miksi tunnistaminen on tärkeää?

**Uupumus voi vaikuttaa arkeesi monella tavalla.** Se heikentää jaksamista ja voi estää sinua osallistumasta tärkeisiin tapahtumiin tai tekemästä asioita, joista saat iloa. Tämä voi puolestaan heikentää mielialaasi ja laskea elämänlaatuasi.

- ❖ **Uupumuksesta keskusteleminen** on tärkeä osa sen tunnistamista.
  - ❖ Terveystieteiden ammattilainen voi ottaa uupumuksen puheeksi vastaanotolla, mutta voit myös itse ottaa asian esille ja pyytää, että keskustelisitte siitä.
- ❖ **Erilaisia kyselyitä** voidaan käyttää apuna uupumuksen tunnistamisessa.
  - ❖ Voit täyttää kyselyn yhdessä ammattilaisen kanssa.
  - ❖ Sinua voidaan esimerkiksi pyytää kertomaan, kuinka uupunut olet asteikolla 1-10.

## Milloin sinun on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen?

**Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa** uupumuksesta, jos

- ❖ uupumus on jatkuvaa eikä se helpotu levolla.
- ❖ koet mielialasi huonoksi, tunnet jatkuvaa alakuloa tai olet ahdistunut.
- ❖ uupumus rajoittaa osallistumistasi vapaa-ajan harrastuksiin tai muihin itsellesi merkityksellisiin tapahtumiin.
- ❖ koet, että uupumus heikentää elämänlaatuasi.
- ❖ koet ettet kykene uupumuksen takia suoriutumaan normaalisti työstäsi tai opiskelustasi.

Työssä tai opinnoissa jaksamisen haasteissa voit olla yhteydessä myös työterveyshuoltoon tai opiskeluhuoltoon.

## Miten voit lievittää uupumustasi?

Uupumusta voi lievittää erilaisin keinoin, joita voit soveltaa omaan tilanteeseesi sopivalla tavalla.

- ❖ Liiku oman jaksamisesi mukaan. Erityisesti sairauden rauhallisessa vaiheessa liikuntaan voi olla enemmän voimavaroja.
  - ❖ Liikunta voi:
    - vähentää muita IBD-oireita kuten nivel- ja lihaskipuja.
    - pienentää sairauden akuuttivaiheen riskiä.
    - lisätä yleistä jaksamista ja hyvinvointia sekä vähentää stressiä.
- ❖ Pyri huolehtimaan monipuolisesta ruokavaliosta.
  - ❖ Pienilläkin valinnoilla voit lisätä ruokavalion monipuolisuutta ja turvata riittävän ravintoaineiden saannin.
- ❖ Keskustele uupumuksesta terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja hakeudu tarvittaessa keskusteluterapiaan.
- ❖ Kokeile rentoutumisharjoituksia, kuten mindfulnessia, sillä niistä voi olla apua uupumuksen hallinnassa.



*Huomioi, että sairauden akuuttivaiheessa uupumus on hyvin tavallista. Tällöin tärkeintä on keskittyä sairauden rauhoittamiseen ja olla yhteydessä omaan hoitopaikkaan. Kun sairaus saadaan remissioon, myös uupumusoireet usein lieventyvät.*

**Pyri hallitsemaan stressiä, sillä stressi on yhteydessä taudin akuuttivaiheisiin.**

Stressin hallintakeinoja ovat:

- ❖ Liikunta ja rentoutuminen
- ❖ Terveelliset elämäntavat
- ❖ Arjen suunnittelu ja organisointi
- ❖ Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen



### Minkälaiseksi koet mielialasi tällä hetkellä?

- ❖ Jos koet jatkuvaa alakuloa, huolta, ahdistusta tai pelkoa tulevaisuudesta sairauden kanssa, voit keskustella niistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

### Onko arjen kuormitus sopivalla tasolla?

- ❖ Tarkastele arkeasi ja pohdi mitkä asiat arjessa lisäävät kuormitusta. Löytyisikö lähipiiristäsi apua arkeesi?
- ❖ Arjen kokonaisuuden tarkastelu voi auttaa hahmottamaan, mistä kuormitus syntyy ja mihin kuormitusta lisääviin tekijöihin voisit mahdollisesti itse vaikuttaa.



### Mitkä asiat tuovat energiaa, rauhoittavat tai tuottavat iloa arkeesi?

- ❖ Pienikin liike, ulkoilu tai itselle mielekäs tekeminen voi tukea hyvinvointia, kun se suhteutetaan omaan voimavaraan ja tämänhetkiseen jaksamiseen.

### Kenen kanssa voit puhua uupumuksesta ja jakaa kokemuksia?

- ❖ **Vertaistuki** voi tuoda ymmärrystä ja mahdollistaa kokemusten jakamista.

Esimerkiksi Suolistosairaudet ry tarjoaa monipuolisesti vertaistukea sekä tietoa IBD:tä sairastaville.

- ❖ Keskustelukumppaneita voi löytyä läheisistä ja ystävistä tai terveydenhuollon ammattilaisista.

## Mistä tarvitsemme lisää tutkimustietoa?

Tämänhetkinen tutkimus IBD:tä sairastavien uupumuksesta painottuu uupumuksen tunnistamiseen, mutta jatkotutkimusta tarvitaan erityisesti siitä, millaisilla hoito- ja tukikeinoilla uupumusta voidaan lievittää. Masennuksen ja ahdistuksen yhteyttä IBD-oireisiin on tutkittu runsaasti, mutta fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys uupumuskokemukseen on jäänyt vähälle huomiolle, vaikka se saattaa olla keskeinen osa potilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Mihin kansalaissuositus perustuu?



Löydät hoitosuosituksen ja julkaisutiedot Hotuksen kotisivuilta: <https://hotus.fi/hoitosuositukset/>

Hotus. 2025. Hotus-hoitosuositus®: Tulehduksellista suolistosairautta (IBD) sairastavan uupumuksen tunnistaminen hoitotyössä. Työryhmä: Huovinen M, Partio-Uitti M, Pesonen T, Rajala M, Toivonen T, Ylimäki S. Hoitotyön tutkimussäätiö.

*Kansalaissuosituksen kuvat: Shutterstock, Hotuksen lisenssi*

## Mikä on Hotus-hoitosuositus®?



Hotus-hoitosuositus® on asiantuntijoiden laatima, kansallinen näyttöön perustuva suositus terveydenhuollon ammattihenkilöille sosiaali- ja terveydenhuollon käytännöistä ja toimintatavoista. Se perustuu järjestelmällisellä tietokantahaulla kerättyihin tutkimuksiin. Hotus-hoitosuositus® laaditaan tiukkaa protokollaa noudattaen ja tutkimuksille tehdään aina laadunarviointi, jolla varmistetaan hoitosuosituksen pohjana olevien tulosten luotettavuus.

Löydät kansalaissuosituksen pohjana olevan hoitosuosituksen, sen perustana olevat näytönastekatsaukset (A—D, jossa A kuvaa vahvinta tutkimusnäyttöä) sekä tietoa laadintaprosessista Hotuksen kotisivuilta osoitteesta <https://hotus.fi/hotus-kansalaissuositukset>