

OPAS  
HYVÄÄN  
ARKEEN

# Uupumus MS-taudissa



NEUROLIITON JULKAISUJA

# UUPUMUS MS-TAUDISSA

---

Neuroliiton julkaisusarja n:o 21

1. painos 2002
2. painos 2006
3. uudistettu painos 2009
4. painos 2012
5. uudistettu painos 2022

ISBN 978-952-7296-46-2

ISBN 978-952-7296-47-9 (pdf)

Alkuperäisen oppaan kirjoittajat:

Päivi Hämäläinen, kliinisen neuropsykologian dosentti, Neuroliitto ry

Soile Niemi, fysioterapeutti, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus, Neuroliitto ry

Oppaan uudistustyö: Päivi Hämäläinen

Kuvitus: Simple Line ja OneLineStock.com / Shutterstock

Paino: Newprint, Raisio

Copyright © Neuroliitto ry 2022



Neuroliitto ry  
Vaihemäentie 10  
21250 Masku  
p. 02 439 2111  
info@neuroliitto.fi  
neuroliitto.fi



# SISÄLLYS

---

<b>Uupumus – monia kiusaava oire</b> .....	<b>4</b>
<b>KUINKA YLEISTÄ UUPUMUS ON?</b> .....	<b>5</b>
<b>UUPUMUKSEN SYISTÄ</b> .....	<b>5</b>
<b>UUPUMUKSEN ILMENEMISMUODOISTA</b> .....	<b>6</b>
<b>MS-TAUTIIN LIITTYVÄN UUPUMUKSEN ERITYISPIIRTEITÄ</b> .....	<b>7</b>
<b>Mistä apua uupumukseen?</b> .....	<b>8</b>
<b>OIRETIEDOSTUS</b> .....	<b>8</b>
<b>YSTÄVIEN JA LÄHEISTEN TUKI</b> .....	<b>9</b>
<b>ITSEHOITO, SÄÄNNÖLLISET ELÄMÄNTAVAT</b> .....	<b>10</b>
<b>FYYSINEN HARJOITTELU</b> .....	<b>11</b>
<b>ERGONOMIA JA ENERGIAN TEHOKAS KÄYTTÖ</b> .....	<b>11</b>
<b>LÄMPÖHERKKYYDEN HUOMIOINTI</b> .....	<b>12</b>
<b>LÄÄKEHOITO</b> .....	<b>12</b>
<b>MISTÄ SAA APUA UUPUMUKSEN HALLINTAAN?</b> .....	<b>12</b>
<b>Päivittäinen toimintapäiväkirja</b> .....	<b>13</b>

## UUPUMUS – MONIA KIUSAAVA OIRE

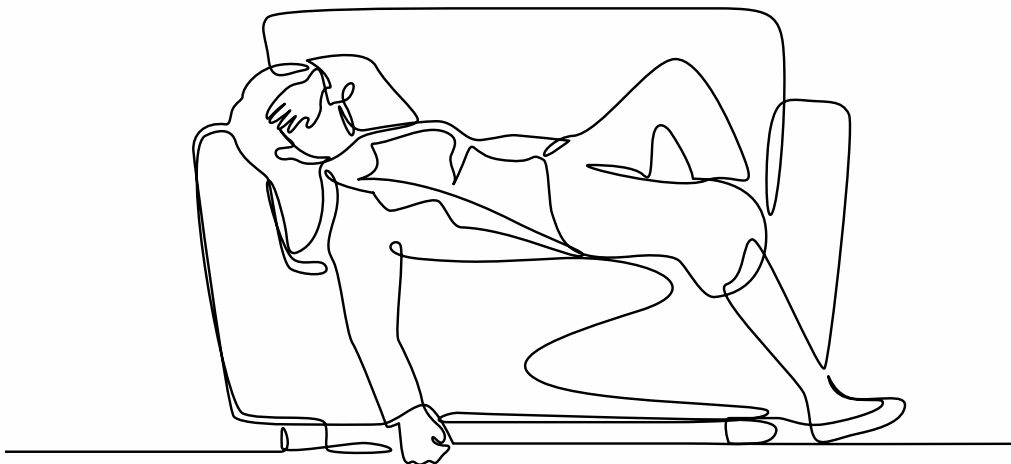
---

Uupuminen on useimmille tuttu tunne. Tunnemme itsemme väsyneeksi työpäivän, pitkään jatkuneen fyysisen rasituksen tai huonosti nukutun yön jälkeen. MS-tautiin liittyvä uupumus, jota on tavattu aiemmin kutsua myös fatiikiksi, ei kuitenkaan ole aivan sama asia.

Uupumus on MS-taudin oire, joka ilmenee tarmon puutteena ja väsymyksen tunteena. Se on voimakkaampaa kuin voisi olettaa sairastavan toimintakyky huomioiden.

Uupumus voi ilmetä yhtä hyvin fyysisen kuin psyykkisen ponnistelun yhteydessä. Terveiden kokemasta väsymisestä uupumus eroaa muun muassa siinä, että se voi ilmaantua myös ilman erikseen tunnistettua syytä.

Uupumukselle on tyypillistä, että se ilmaantuu yllättäen, rajoittaa pitkäkestoista toimintaa, hankaloittaa velvollisuuksista huolehtimista ja pahenee usein lämmön vaikutuksesta. MS-tautiin liittyvää uupumusta voisi kuvata myös sanalla väsähtäminen, joka ilmenee joko fyysisenä tai ajatustoimintojen väsymisenä.



Uupumus ei tavallisesti näy päällepäin, minkä vuoksi esimerkiksi perheenjäsenet, ystävät ja joskus jopa sairastavat itse voivat tulkita sen saamattomuudeksi ja vähätellä sen merkitystä ja vaikutusta jokapäiväiseen elämään. Uupumuksen tunnistaminen on tärkeää, sillä sen kanssa pärjäämistä voidaan helpottaa monin tavoin.

## Kuinka yleistä uupumus on?

Uupumus on tavallisimpia MS-taudin oireita, jopa 80 %:lla sitä ilmenee jossakin sairauden vaiheessa.

Jopa 50 %:lla uupumus on yksi sairauden rajoittavimmista oireista ja noin 40 %:lla sitä esiintyy päivittäin.

Uupumus saattaa aiheuttaa haasteita päivittäisissä toiminnoissa, kuten esimerkiksi työtehtävien hoitamisessa, opiskeluissa, kotitöissä ja harrastuksissa.

## Uupumuksen syistä

Koska uupumus on subjektiivinen tunne, sen tarkka määrittäminen, tutkiminen ja mittaaminen on vaikeaa. On kuitenkin tärkeää, että tiedämme sen olevan yksi MS-taudin oireista.

Uupumusoireen ensisijaisena syynä pidetään hermoston toiminnan häiriöitä. Myeliinikadon aiheuttama hermon sähkönjohtonopeuden hidastuminen ja hermoverkon toiminnan kuormittuminen on todennäköisin uupumuksen syy. Uupumuksen taustalla voi kuitenkin olla useampiakin tekijöitä. Esimerkiksi häiriöt lihaksen hermotuksessa ja aineenvaihdunnassa saattavat selittää lihasten tavallista nopeampaa väsymistä. Myös mielialalla ja yksilöllisellä reagoitavalla on todettu yhteys uupumukseen.

## Uupumuksen ilmenemismuodoista

Uupumuksen ilmeneminen on yksilöllistä. Uupumus voi olla yksi sairauden ensioireista, ja sitä voi ilmetä jo ennen diagnoosin vahvistamista. Sairauden kestolla ja vaikeusasteella ei näyttäisi olevan yhteyttä uupumusoireeseen.

Uupumus ei välttämättä vaivaa päivittäin, eikä se ole kaikkina päivinä voimakkuudeltaan samanlaista. Yhtenä päivänä MS-tautia sairastava voi tuntea itsensä hyvinkin energiseksi ja toisena taas olla voimaton ja uupunut. Toisinaan uupumuksen tunne on lyhytkestoinen.

Useat MS-tautia sairastavat kokevat uupumuksen häiritsevän fyysistä toimintakykyä. Pitkäaikainen fyysinen toiminta ja päivittäisistä toimista suoriutuminen vaikeutuvat. Tehtävät, jotka pirteänä sujuvat ongelmitta, tuntuvat uupuneena vaikeilta. Kävelymatkat lyhentyvät ja palautuminen fyysisestä rasituksesta kestää aiempaa pidempään. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavasta uupumuksesta käytetään usein nimeä fyysinen tai motorinen uupumus.

Osalla sairastavista uupumus tuntuu erityisesti ajatustoiminnoissa. Uupuneena tarkkaavaisuuden jakaminen useampaan asiaan, keskittymiskyvyn ylläpitäminen, uuden oppiminen, toimintojen suunnittelu tai toimintatavan vaihtaminen voivat vaikeutua ja tuntua poikkeuksellisen työläiltä. Uupumus voi tuntua myös toiminnan hidastumisena tai virhealttiuden lisääntymisenä. Tällaista uupumusta kutsutaan kognitiiviseksi. Osa kutsuu kognitiivista uupumusta myös aivosumuksi. Uupumukseen liittyvät muutokset kognitiivisessa suoriutumisessa ovat ohimeneviä. Uupumuksen hellittäessä kognitiivinen suoriutuminen palautuu ennalleen.

Uupumus sekoitetaan toisinaan mielialan alavireisyyteen ja masennukseen. Itsepintainen uupumus toki vaikuttaa usein myös mielialaan. Mielialan alavireisyys ja masennus puolestaan vaikuttavat jaksamiseen ja motivaatioon. Uupumus ja masennus ovat kuitenkin kaksi erillistä oiretta.

## MS-tautiin liittyvän uupumuksen erityispiirteitä

Uupumus voi ilmetä äkillisenä väsymyksenä kesken jokapäiväisen toiminnan. Esimerkiksi kotitöitä tehdessään MS-tautia sairastava saattaa tuntea itsensä yhtäkkiä uupuneeksi. Uupumus saattaa yllättää myös kesken liikuntasuorituksen, kirjan lukemisen tai juhliin valmistautumisen. Useimmiten uupumus ilmenee rasituksen kasaantuessa, mutta se voi ilmaantua myös ilman erityistä ponnistelua.

Uupumuksen todennäköisyyttä lisäävät usein kehon lämpötilan nousu, tulehdus, stressi tai taudin pahenemisvaihe. Joillakin lääkkeillä voi olla uupumusta lisäävä vaikutus. Unihäiriöt, huono ravitsemus ja energian puute, kivut ja heikko yleiskunto voivat pahentaa uupumuksen tunnetta.

Osa MS-tautia sairastavista on herkkiä lämpötilan muutoksille. Kehon lämpötilan nousu fyysisen rasituksen, saunomisen ja kesähelteiden yhteydessä saattaa lisätä uupumuksen tunnetta ja korostaa muita taudin oireita. Tämä johtuu siitä, että vaurioituneen hermoverkon sähkönjohtonopeus heikkenee kehon lämpötilan noustessa. Koska sähkönjohtonopeus palautuu kehon lämpötilan palautuessa normaaliksi, monet käyttävät erilaisia viilennyskeinoja kehon lämpötilan laskemiseksi.

*Uupumusoireen lisäksi useat muut tekijät saattavat aiheuttaa väsymisen tunnetta:*



## MISTÄ APUA UUPUMUKSEEN?

---

Uupumuksen hoitoon ei ole olemassa yhtenäistä hoitokäytäntöä. On kuitenkin monenlaisia keinoja, jotka auttavat oireen kanssa selviytymisessä. Mitä paremmin uupumuksensa tuntee, sitä paremmin sen kanssa arjessa pärjää.

### Oiretiedostus

On tärkeää tiedostaa, että uupumus on MS-taudin oire samoin kuin esimerkiksi spastisuus, lihasheikkous tai keskittymisen hankaluudet. Sen taustalla ovat todennäköisimmin muutokset hermoston toiminnassa. Uupumusoireen lisäksi monet muut tekijät väsyttävät. Elämistä uupumuksen kanssa voi helpottaa. Erityisen tärkeää on, että sairastava tunnistaa, mitkä tekijät häntä uuvuttavat.

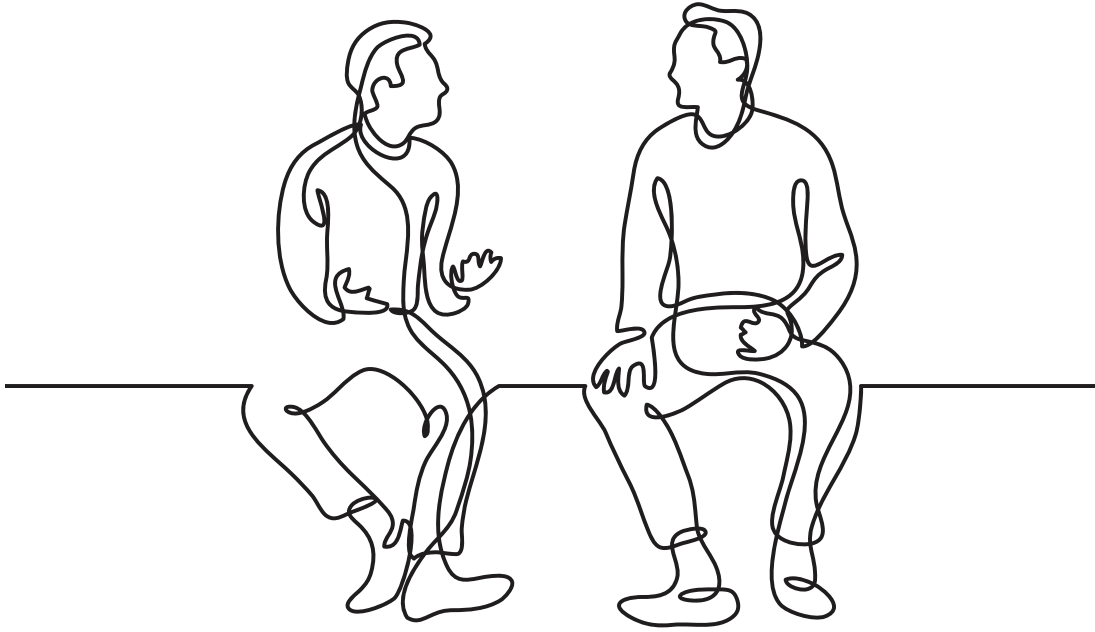
Tunnistamista helpottavat erilaiset käytössä olevat uupumuksen itsearviointilomakkeet. Näistä saa lisätietoa mm. MS-hoitajalta.

Valtaosassa keskussairaaloista on käytössä MS-taudin hoidonseurantajärjestelmä. Siihen kuuluvasta MyMS-omaraaportointipalvelusta löytyy kyselyjä uupumuksen arvioimiseksi. Kyselystä saa myös palautteen.

On tärkeää opetella kuuntelemaan omaa kehoaan ja mieltään ja havainnoida, millaisissa tilanteissa ja miten uupumus ilmenee. On hyvä selvittää, aiheuttavatko tai voimistavatko jotkin tietyt toistuvat asiat, tilanteet tai tekijät uupumusta. Ilmeneekö uupumus aina samaan aikaan päivästä ja jonkin tietyn toiminnan yhteydessä tai sen jälkeen? Ilmeneekö uupumus fyysisenä vai ajatustoimintojen väsymisenä tai mahdollisesti molempina?

On tärkeää tunnistaa, lisääkö lämpö uupumuksen tunnetta ja mitkä muut tekijät voimistavat uupumusta.





Uupuneena suorituskyky ei tavallisesti ole parhaimmillaan, joten tärkeimmät asiat kannattaa hoitaa, kun on pirteimmillään. Elimistö saattaa yrittää kertoa levon tarpeesta! On hyvä opetella tunnistamaan uupumisen ensimmäiset merkit ja pyrkiä järjestämään itselleen lepotaukoja.

Omien voimavarojen toistuva ylittäminen lisää tavallisesti uupumusta. On hyvä muistaa, että oman jaksamisensa rajojen tunnistaminen vie aikaa ja vaatii jatkuvaa itsensä kuuntelemista – varsinkin, kun kyseessä on etenevä sairaus.

## Ystävien ja läheisten tuki

Uupumusoireesta on hyvä keskustella läheisten kanssa. Keskustelemalla voi välttää väärinymmärrystä. Sairastavan voi olla vaikea tunnistaa uupumustaan, vielä vaikeampaa sen ymmärtäminen voi olla läheiselle. Erityisesti jaksamisen vaihtelu voi aiheuttaa hämmennystä.

Joskus läheisen on sen sijaan sairastavaa helpompi tunnistaa uupumisen merkkejä. Tällöin hänelle on hyvä antaa lupa kertoa huomioistaan.



## Itsehoito, säännölliset elämäntavat

Uupumus on yksilöllisesti ilmenevä oire ja siksi sen hallintakeinot vaihtelevat. Sen lisäksi, että on hyvä tietää, mitkä tekijät lisäävät uupumusta, on myös tarpeen tunnistaa, mitkä sitä vähentävät. Esimerkiksi ajatustoimintojen uupumusta voi usein helpottaa levon lisäksi kevyellä fyysisellä toiminnalla, kuten rauhallisella kävelyllä.

### **Terveellisten ja säännöllisten elämäntapojen noudattaminen helpottaa uupumuksen hallintaa:**

- Säännöllisen **vuorokausirytmän** noudattaminen.
- **Ajan ja lepotaukojen** järjestäminen itselle.
- Riittävästä **yönesta** huolehtiminen. Riittämätön, katkonainen yöuni voi olla osasyynä väsymiseen.
- Erilaisten **rentoutuskeinojen** käyttö. Rentoutuminen vaikuttaa ihmisen kehoon, mieleen ja suorituskykyyn. Rentoutumisella voi helpottaa myös stressiä ja vähentää lihasjännityksiä.
- Terveellisestä ja säännöllisestä **ravitsemuksesta** sekä riittävästä **nesteytyksestä** huolehtiminen.

Hyvää vireystilaa voidaan ylläpitää jakamalla päivittäinen ravinto useille pienille aterioille tasaisesti pitkin päivää. Liian runsaita aterioita ja liian pitkiä ateriavälejä kannattaa välttää. Jokaisella aterialla kannattaa nauttia jotain hiilihydraattipitoista. Ravinnon hiilihydraateista vapautuu elimistöön tasaisesti energiaa, mikä auttaa vireystilan ylläpitämistä. Muista myös juoda riittävästi.

## Fyysinen harjoittelu

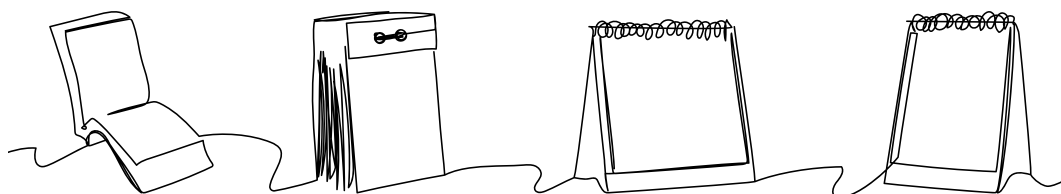
Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeä osa itsehoitoa. Mahdollisimman aktiivinen osallistuminen jokapäiväiseen elämään ja säännöllinen fyysinen harjoittelu auttavat ylläpitämään ja parantamaan MS-tautia sairastavan toimintakykyä. Hyvä kestävyys ja lihasvoima auttavat arkielämän jaksamisessa.

Fyysinen harjoitteluohjelma on hyvä laatia yksilöllisesti MS-taudin etenemisen ja oirekuvan mukaan. Uupumus ei saisi olla este harjoittelulle, mutta fyysisen harjoittelun ei myöskään pidä pitkittää uupumusta. On hyvä oppia erottamaan fyysisen harjoittelun aiheuttaman normaalin väsymisen ja uupumuksen välinen ero. Kaikki väsyminen ei ole sairaudesta johtuvaa uupumusta.

## Ergonomia ja energian tehokas käyttö

Ajatustoimintojen aktiivinen käyttö eli ns. kognitiivinen aktiivisuus ylläpitää toimintakykyä. Uupumus saattaa kuitenkin aika-ajoin hankaloittaa esimerkiksi keskittymistä tai uuden oppimista. Tehtävien suunnitelmallinen jaksottaminen sekä työ- ja toimintatapojen uudelleenarviointi on tällöin paikallaan. Tärkeimmät tehtävät kannattaa pääsääntöisesti ajoittaa aikaan, jolloin on jaksavimmillaan.

Omien toimintatapojen ja työolosuhteiden muokkaamisella sekä apuvälineiden käytöllä voi helpottaa työskentelyä sekä kotona että työelämässä.



## Lämpöherkkyyden huomiointi

Osa MS-tautia sairastavista on herkkiä lämmölle. Lämpöherkän on hyvä pyrkiä välttämään kehon lämpötilan nousua.

Kesähelteiden yhteydessä voi kehoa viilentää viileällä suihkulla, asettamalla kylmän pyyhkeen esimerkiksi pään ja niskan alueelle sekä nauttimalla kylmiä juomia. Myös viilentävistä vaatteista, kuten viilennysliivistä tai jääkaapissa viilennetystä lakanasta voi olla apua. Fyysisen harjoittelun yhteydessä lämpöherkkyys kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi miettimällä soveltuvaa harjoitteluvaatetusta ja -ympäristöä. Ruokaa valmistessa on hyvä välttää ylimääräistä hellan tai uunin äärellä olemista. Viileä huoneilma tukee jaksamista.

Moni lämmölle herkkä voi haluta sauna- oireiden mahdollisesta ohimenevästä pahenemisesta huolimatta. Tällöin kannattaa kokeilla saunan lämpötilan hienoista laskemista, löylyajan lyhentämistä sekä viilentävää suihkua ennen ja jälkeen saunomisen. Saunan jälkeen on hyvä suoda itselleen reilusti lepoaikaa.

## Lääkehoito

Uupumukseen ei ole vaikuttavaa lääkehoitoa. Uupumus kannattaa ottaa puheeksi oman hoitavan lääkärin ja MS-hoitajan kanssa.

## Mistä saa apua uupumuksen hallintaan?

- **Psykologilla tai neuropsykologilla** on mielialaa ja kognitiivista suorituskykyä koskevien asioiden asiantuntemusta.
- **Toimintaterapeutti** ohjaa tarvittavien apuvälineiden hankkimisessa sekä opastaa ergonomiaa koskevissa asioissa.
- **Fysioterapeutti** auttaa fyysistä harjoittelua koskevissa asioissa.
- **Ravitsemusterapeutti** opastaa ravitsemusta koskevissa asioissa.
- **Hoitavan lääkärin ja MS-hoitajan** kanssa voi keskustella mm. sairauden kokonaisvaltaisesta hoidosta.

## PÄIVITTÄINEN TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

---

Seuraavilla sivuilla oleva toimintapäiväkirja auttaa sinua uupumuksesi tunnistamisessa. Voit kopioida sitä tarvitsemasi määrän.

Kirjaa vasemmalla puolella olevaan tilaan päivittäisiä toimintojasi, ovatpa ne sitten fyysisiä tai pitkäaikaista keskittymistä tai tarkkaavaisuutta vaativia. On hyvä kirjata muistiin myös ruokailut, mahdolliset lepoaikat ja kaiken, minkä katsot itsellesi tärkeäksi.

Oikealla puolella olevalle janalle voit merkitä rastilla kunakin hetkenä kokemasi uupumuksen asteikolla 0–10.

Annetut kellonajat ovat viitteellisiä ja ne on tarkoitettu helpottamaan kirjaamista.

Täytettyäsi päiväkirjaa muutamia peräkkäisiä päiviä tai pidemmän aikaa, **arvioi merkintöjesi perusteella:**

- **Mihin aikaan** uupumuksesi tyypillisesti ilmenee?
- **Aiheuttaako** erityisesti jokin tekeminen uupumista?
- **Lievittävätkö / helpottavatko** tietyt tekijät uupumusta?
- Onko ravinnolla, nesteytyksellä, unen kestolla ja laadulla tai vaikkapa vuorokausirytmillä **vaikutusta jaksamiseesi?**

Toimintapäiväkirjasta saamaasi tietoa voit käyttää apuna uupumusoireesi kanssa arjessa pärjäämiseen. Pääsääntönä on, että uuvuttavia asioita kannattaa karsia, jaksamista parantavia lisätä. Mitä paremmin tunnistat uupumuksesi, sitä helpompi sen kanssa on tulla arjessa toimeen.

# TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Päivämäärä:
Huomioni unesta (kesto ja laatu):	
<b>Päiväohjelma</b>	
<b>Uupumuksen aste</b> 0 = En lainkaan uupunut 10 = Erittäin uupunut	
klo 6.00	Heti herättyäni _____ klo: 0 10
klo 8.00	_____ 0 10
klo 10.00	_____ 0 10
klo 12.00	_____ 0 10
klo 14.00	_____ 0 10
klo 16.00	_____ 0 10
klo 18.00	_____ 0 10
klo 20.00	_____ 0 10
klo 22.00 ja myöhemmin	Ennen nukkumaanmenoa _____ klo: 0 10

# TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Päivämäärä:
Huomioni unesta (kesto ja laatu):	
<b>Päiväohjelma</b>	
<b>Uupumuksen aste</b> 0 = En lainkaan uupunut 10 = Erittäin uupunut	
klo 6.00	Heti herättyäni _____ klo: 0 10
klo 8.00	_____ 0 10
klo 10.00	_____ 0 10
klo 12.00	_____ 0 10
klo 14.00	_____ 0 10
klo 16.00	_____ 0 10
klo 18.00	_____ 0 10
klo 20.00	_____ 0 10
klo 22.00 ja myöhemmin	Ennen nukkumaanmenoa _____ klo: 0 10

# TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Päivämäärä:
Huomioni unesta (kesto ja laatu):	
<b>Päiväohjelma</b> <b>Uupumuksen aste</b> 0 = En lainkaan uupunut 10 = Erittäin uupunut	
klo 6.00	Heti heräytyäni klo: <u>0</u> <u>10</u>
klo 8.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 10.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 12.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 14.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 16.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 18.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 20.00	<u>0</u> <u>10</u>
klo 22.00 ja myöhemmin	Ennen nukkumaanmenoa klo: <u>0</u> <u>10</u>







*neuroliitto.fi*