

OPAS  
HYVÄÄN  
ARKEEN

# Uupumus MS-taudissa



SUOMEN MS-LIITON JULKAISUJA

# UUPUMUS MS-TAUDISSA

---

Suomen MS-liiton julkaisusarja n:o 21

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

ISBN 978-952-9797-59-2

ISBN 978-952-9797-60-8 (pdf)

Oppaan voi tilata verkkokaupasta tai tulostaa maksutta osoitteessa [www.ms-liitto.fi/oppaat](http://www.ms-liitto.fi/oppaat).

## **Kirjoittajat:**

Kuntoutuskeskuksen johtaja Päivi Hämäläinen,  
kliinisen neuropsykologian dosentti

Fysioterapeutti Soile Niemi, fysioterapeutti

**Taitto:** Milla Forstén

**Kuvitus:** Kaisa Rekinen

**Paino:** Vammalan Kirjapaino Oy 2012



Suomen MS-liitto ry  
Vaihemäentie 10  
PL 15, 21251 Masku  
puh. (02) 439 2111  
[tiedotus@ms-liitto.fi](mailto:tiedotus@ms-liitto.fi)  
[www.facebook.com/msliitto](http://www.facebook.com/msliitto)  
[www.ms-liitto.fi](http://www.ms-liitto.fi)

# SISÄLLYS

---

UUPUMUS – MONIA KIUSSAAVA OIRE .....	4
UUPUMUKSEN SYISTÄ .....	5
UUPUMUKSEN ILMENEMISMUODOISTA .....	5
MS-TAUTIIN LIITTYVÄN UUPUMUKSEN ERITYISPIIRTEITÄ.....	6
MISTÄ APU UUPUMUKSEEN?.....	7
LIITE: TOIMINTAPÄIVÄKIRJA .....	11



## 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 kutsutaan myös fatiikiksi, ei kuitenkaan ole aivan sama asia.

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

Uupumus voi ilmetä yhtä hyvin fyysisen kuin psyykkisen ponnistelun yhteydessä. Terveiden kokemasta väsymisestä uupumus eroaa muun muassa siinä, että se voi ilmaantua myös ilman erityistä syytä. Uupumukselle on lisäksi 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 jopa sairastuneet itse voivat tulkita sen laiskuudeksi ja vähätellä sen merkitystä ja vaikutusta jokapäiväiseen elämään. Uupumuksen tunnistaminen on tärkeää, sillä se voi huomattavasti haitata sairastavan hyvinvointia.

### 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.
- Useilla uupumus vaikeuttaa päivittäisistä toimista selviytymistä.

## UUPUMUKSEN SYISTÄ

---

Uupumus on oireena vielä melko tuntematon, eikä sen syytä vielä täysin tiedetä. Koska uupumus on subjektiivinen väsymyksen tunne, sen tarkka määrittäminen, tutkiminen ja mittaaminen on vaikeaa. On kuitenkin tärkeää, että tiedämme sen olevan taudin oire, joka on tarpeen erottaa tavallisesta väsymisestä.

Uupumusoireen ensisijaisena syynä pidetään hermoston toiminnan häiriöitä. Myeliinikadon aiheuttaman hermonjohtonopeuden hidastumisen ja hermoverkon toiminnan väsymisen on ajateltu selittävän oiretta. Uupumuksen taustalla voi kuitenkin olla useampiakin tekijöitä. Esimerkiksi häiriöt lihaksen hermotuksessa ja aineenvaihdunnassa saattavat selittää lihasten tavallista nopeampaa väsymistä.

## UUPUMUKSEN ILMENEMISMUODOISTA

---

Uupumus on hyvin yksilöllinen ja monitahoinen oire. Se voi olla taudin ainoa oire, ja sitä voi ilmetä jo ennen sairauden varsinaista toteamista. 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.

Useat MS-tautia sairastavat kokevat uupumuksen häiritsevän fyysistä toimintakykyä. Pitkäaikainen fyysinen toiminta ja päivittäisistä toimista suoriutuminen vaikeutuvat. Tehtävät, jotka aiemmin sujuivat ongelmitta, tuntuvat vaikeilta. Kävelymatkat lyhentyvät ja palautuminen fyysisestä rasituksesta kestää aiempaa kauemmin. Kun väsyminen ilmenee erityisesti fyysisen toimintakyvyn alueella, puhutaan ns. fyysisestä tai motorisesta fatiikista.

Uupumus voi heijastua myös ajattelutoimintoihin ja ns. kognitiiviseen suorituskyykyyn. Uupuneena tarkkaavaisuuden jakaminen useam-

paan asiaan, keskittymiskyvyn ylläpitäminen, uuden oppiminen tai toimintojen suunnittelu voivat vaikeutua ja tuntua poikkeuksellisen työläiltä. Uupumus voi näkyä myös toiminnan hidastumisena tai virhealtiuden lisääntymisenä. Tällaista uupumusta, joka ilmenee ajattelutoimintojen työläytenä, kutsutaan kognitiiviseksi väsymiseksi. Uupumukseen liittyvät muutokset kognitiivisessa suoriutumisessa ovat ohimeneviä – väsymisen hellittäessä kognitiivinen suoriutuminen palautuu ennalleen.

Uupumus sekoitetaan toisinaan mielialan alavireisyyteen ja masennukseen. Itsepintainen uupumus voi vaikuttaa myös mielialaan. Mielialan alavireisyys tai masennus taas heijastuu yleiseen jaksamiseen ja motivaatioon. Uupumus ja masennus ovat kuitenkin kaksi erillistä oiretta.

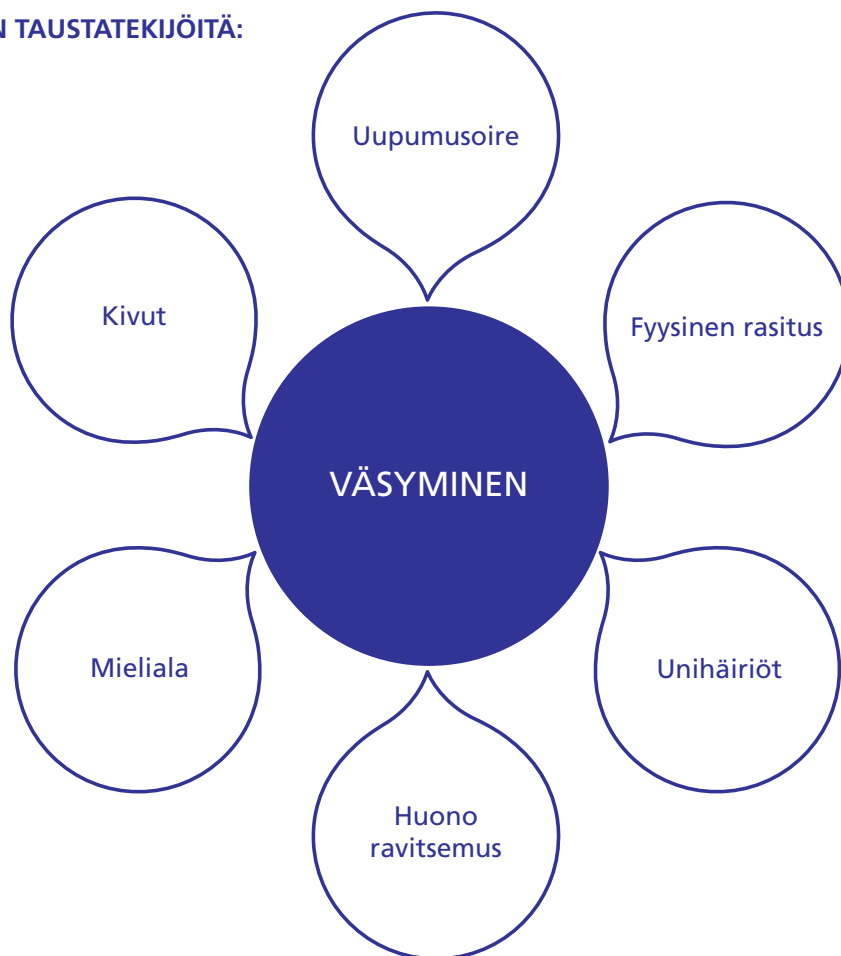
## MS-TAUTIIN LIITTYVÄN UUPUMUKSEN ERITYISPIIRTEITÄ

---

Uupumus voi olla äkillisesti koettu väsymisen tunne, joka ilmaantuu kesken jokapäiväisen toiminnan. Esimerkiksi kotitöitä tehdessään MS-tautia sairastava saattaa tuntea itsensä yhtäkkiä täysin voimattomaksi. Uupumus saattaa yllättää kesken liikuntasuorituksen, lehtien luvun tai juhliin valmistautumisen. Se voi ilmaantua myös ilman erityistä ponnistelua.

Uupumusta voivat lisätä kuume ja tulehdus, stressi tai taudin pahenemisvaihe. Myös joillakin lääkkeillä voi olla uupumusta lisäävä vaikutus. Lisäksi univaikeudet, kivut ja heikko yleiskunto voivat pahentaa uupumuksen tunnetta.

Osa MS-tautia sairastavista on herkkiä lämpötilan muutoksille. Kehon lämpötilan nousu voikin lisätä uupumuksen tunnetta. Useat MS-tautia sairastavat vähentävät saunomista ja kertovat, että helteisen kesän aikana uupumus on entistä tavallisempaa tai voimakkaampaa. Joskus myös kehon lämpötilan laskeminen, kylmä ulkoilma tai pakkasessa oleminen lisää uupumusta.

**VÄSYMISEN TAUSTATEKIJÖITÄ:****MISTÄ APU UUPUMUKSEEN?**

Uupumuksen hoitoon ei ole olemassa yhtenäistä hoitokäytäntöä. On kuitenkin monenlaisia keinoja, jotka auttavat oireen kanssa selviytymisessä.

**Oiretiedostus**

On tärkeää tiedostaa, että uupumus on MS-taudin oire samoin kuin esimerkiksi spastisuus, lihasheikkous tai muistamisen hankaluudet. Sen taustalla ovat todennäköisimmin muutokset hermoston toiminnassa. On myös hyvä tietää, että elämistä uupumuksen kanssa voi helpottaa.

On tärkeää opetella kuuntelemaan omaa kehoaan ja mieltään ja miettiä, millaisissa tilanteissa ja miten uupumus ilmenee. Kannattaa miettiä, onko joitain erityisiä asioita tai tilanteita, jotka lisäävät tai aiheuttavat uupumista. Ilmeneekö uupumus aina samaan aikaan päivästä ja jonkin tietyn tehtävän tai toiminnan yhteydessä? Ilmeneekö se fyysisenä väsy-

misenä tai esimerkiksi keskittymisen työläytenä? Lisääkö lämpö uupumuksen tunnetta? Mitkä muut tekijät vaikuttavat uupumukseen?

Uupuneena suorituskyky ei yleensä ole parhaimmillaan, ja silloin kannattaakin välttää sekä fyysistä että kognitiivista ponnistelua. Elimistö yrittää kertoa levon tarpeesta! On hyvä opetella tunnistamaan uupumisen ensimmäiset merkit ja pyrkiä järjestämään itselleen lepotaukoja. Omien voimavarojen toistuva ylittäminen lisää uupumuksen tunnetta.

Kestää aikansa ennen kuin huomaa oman jaksamisensa rajat. Omiensa rajojen löytäminen vaatii jatkuvaa opettelua, koska tilanne muuttuu koko ajan.

## Ystävien ja läheisten tuki

Uupumusoireesta on hyvä kertoa ja keskustella läheisten kanssa. Keskustelemalla voi välttää väärinymmärrystä – uupumus voidaan tulkita laiskuudeksi tai motivaation puutteeksi. Joskus läheiset saattavat havaita uupumisen sairastunutta herkemmin. Tällöin on hyvä antaa läheisille lupa kertoa huomioistaan.

## Itsehoito, säännölliset elämäntavat

Uupumus on yksilöllisesti ilmenevä oire ja siksi keinot siihen vaikuttamiseksi vaihtelevat. Aivan kuten on hyvä opetella kuuntelemaan kehoaan ja mieltään sekä miettiä, mitkä tekijät lisäävät uupumusta, on myös hyvä miettiä ja pyrkiä löytämään niitä asioita, joilla voi itse sitä lievittää. Esimerkiksi jos pitkäaikainen henkinen ponnistelu aiheuttaa uupumusta, voi tällaista kognitiivista väsymystä helpottaa levon lisäksi kevyt fyysinen puuhastelu, kuten rauhallinen kävely.

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

- Säännöllisen päivärytmin noudattaminen.
- Ajan ja lepotaukojen järjestäminen itselle.
- Riittävästä yöunesta huolehtiminen. Riittämätön, katkonainen yöuni voi olla osasyynä väsymiseen.



- Erilaisten rentoutuskeinojen käyttö. Rentoutuminen vaikuttaa ihmisen kehoon, mieleen ja suorituskyykyyn. Rentoutumisella voi helpottaa myös stressiä ja vähentää lihasjännityksiä.
- Terveellisestä ja säännöllisestä ruokailusta 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 tai jopa parantamaan MS-tautia sairastavan fyysistä kuntoa. Hyvä kestävyys ja lihasvoima taas 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

Omien töiden suunnitelmallinen jaksottaminen sekä työ- ja toimintatapojen miettiminen on hyödyllistä. Työolosuhteiden muokkaamisella ja apuvälineiden käytöllä voi helpottaa työskentelyä sekä kotona että työelämässä.

## Lämpöherkkyyden huomiointi

Osa MS-tautia sairastavista on herkkiä lämmölle. Lämpöherkkyys voi ilmetä oireiden, muun muassa uupumusoireen, ohimenevänä pahenemisenä. Lämpöherkän on hyvä pyrkiä välttämään kehon lämpötilan nousua.

Jos kuitenkin joutuu alttiiksi lämmölle, vaikkapa aurinkoisena kesänä, voi kehoa viilentää viileällä suihkulla, asettamalla kylmän pyyhkeen esimerkiksi pään ja niskan alueelle sekä nauttimalla kylmiä juomia. Myös viilentävistä vaatteista, kuten viilennysliivistä voi olla apua. Fyysisen harjoittelun yhteydessä lämpöherkkyys kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi miettimällä soveltuvaa harjoitteluvaatetusta ja -ympäristöä. Ruokaa valmistaessa on hyvä välttää ylimääräistä hellan tai uunin äärellä olemista. Huoneilmaa kannattaa viilentää mahdollisuuksien mukaan.

Moni lämmölle herkkä voi haluta sauna- oireiden mahdollisesta pahenemisesta huolimatta. Tällöin kannattaa kokeilla saunan lämpötilan laskemista, löylyajan lyhentämistä sekä viilentävää suihkua ennen ja jälkeen saunomisen. Myös kylmien juomien nauttiminen ja kehon viilentäminen muulla tavoin saattaa helpottaa oloa. Saunan jälkeen on hyvä suoda itselleen reilusti lepoaikaa.

## Lääkehoito

Joitakin lääkkeitä käytetään uupumuksen hoitoon, mutta vaihtelevilla tuloksilla. Lääkkeellisiä hoitomahdollisuuksia on hyvin niukasti ja niistä on hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

### MISTÄ SAA APUA UUPUMUKSEN HALLINTAAN?

- Psykologilla tai neuropsykologilla on mielialaa ja kognitiivista suori- tuskykyä koskevien asioiden asiantuntemusta.
- Toimintaterapeutti ohjaa tarvittavien apuvälineiden hankkimisessa sekä opastaa ergonomiaa koskevissa asioissa.
- Fysioterapeutti auttaa fyysistä harjoittelua koskevissa asioissa.
- Ravitsemusterapeutti opastaa ravintoa koskevissa asioissa.
- Hoitavalta lääkäriltä voi kysellä lääkähoidon mahdollisuuksia.

## LIITE: PÄIVITTÄINEN TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

---

Seuraavalla sivulla oleva toimintapäiväkirjan sivu on tarkoitettu sinulle apukeinoksi kartoittaessasi omaa uupumustasi. Voit irrottaa sivun ja kopioida sitä tarvitsemasi määrän.

Kirjaa vasemmalla puolella olevaan tilaan päivän tapahtumia, kuten erilaiset askareet, joita olet tehnyt kotona tai työssä – ovatpa ne sitten fyysisiä tai vaikkapa pitkäaikaista keskittymistä tai tarkkaavaisuutta vaativia. Voit kirjata ylös myös ruokailut, mahdolliset lepo hetket ja kaiken minkä katsot itsellesi tärkeäksi. Oikealla puolella olevalle janalle voit merkitä päivän aikana kokemasi uupumuksen asteikolla 0–10 (0 = ei lainkaan uupunut, 10 = erittäin uupunut). Annetut kellonajat ovat viitteellisiä ja ne on tarkoitettu helpottamaan päivän jaksottamista.

Täytettyäsi päiväkirjaa muutamia peräkkäisiä päiviä tai vaikkapa viikon voit itse arvioida, ilmeneekö merkinnöistä esimerkiksi, että:

- kokemasi uupumus on voimakkainta tiettyyn aikaan päivästä
- tietty toiminta aiheuttaa systemaattisesti uupumusta.

Toimintapäiväkirjasta saamaasi tietoa voit käyttää apukeinona pyrkiessäsi helpottamaan uupumuksen vaikutuksia jokapäiväiseen elämääsi.

(Lähde: Fatigue Management Handout. The National Hospital for Neurology & Neurosurgery)

# LIITE: TOIMINTAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Päivämäärä:		
Kirjaa, miten olet nukkunut viime yönä:			
<b>PÄIVÄOHJELMA</b>			
		<b>UUPUMUKSEN ASTE</b> (0 = ei lainkaan uupunut      10 = erittäin uupunut)	
6.00	Heti herättyäni klo	0	10
8.00	10.00	0	10
10.00	12.00	0	10
12.00	14.00	0	10
14.00	16.00	0	10
16.00	18.00	0	10
18.00	20.00	0	10
20.00	Ennen nukkumaan meno klo	0	10
22.00 ja myöhemmin			





# JÄÄHDYTYSLIIVILLÄ APUA UUPUMUKSEEN!

## KYLVÄSTEN HJÄLPER MOT UTMATTHET I SAMBAND MED MS!



Olemme KHooltechillä kehittäneet uudentyyppisen jäähdytysliivin. Koska jäähdytysliivi poistaa lämpöä kehosta, voi se lievittää MS-tautiin liittyvää uupumusta huomattavasti. Jäähdytysliivissä käytetään PCM-kylmäainetta, jota ei tarvitse jäähdyttää, se viilentää jo huoneenlämpöisenä.

Napitus sekä edessä että olkapäillä, voidaan pukea myös ylhäältäpäin, mikä helpottaa pukemista pyörätuolia käyttäville. Säädettävä nyöritys sivuissa, sopii erinomaisesti kaikille vartalotyypeille.

Vi på KHooltech har utvecklat en ny typ av kylväst. På grund av att kylvästen absorberar värme från kroppen, kan den minska avsevärt utmatthet i samband med MS. Västen använder kylmedel PCM, behöver ej kylas ned, kyler redan som rumstempererad.

Knäppning både framtill och vid axlarna, kan tas på även uppifrån för rullstolsanvändare. Justerbar snörning i sidorna, perfekt passform för alla kroppsformer.

Pyydä tarjous!  
Begär offert!

## KHooltech

Saarikatu 1, 68600 Pietarsaari  
Holmgatan 1, 68600 Jakobstad  
☎ 050 563 2790 Kurt Högholm  
kurt.hogholm@khooltech.fi

## Tilaa MS-liiton oppaita

5 €



### MS-tauti – käsikirja vastasairastuneelle

Kattava tietopaketti MS-taudista, sen oireista ja hoidosta sekä sairauden vaikutuksista arkeen. 32 sivua, 2011.

5 €



### Helposti nieltävä

#### Apua nielemisen vaikeuksiin

Monipuolinen opas nielemisvaikeuksista kärsiville sekä heidän ruokailustaan huolehtiville. 40 sivua, 2011.

Oppaita voi tilata verkkokaupasta tai tulostaa maksutta osoitteessa [www.ms-liitto.fi/oppaat](http://www.ms-liitto.fi/oppaat). Tilauksen voi tehdä myös soittamalla numeroon 040 774 0123 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [avaintuotteet@ms-liitto.fi](mailto:avaintuotteet@ms-liitto.fi).

#### Tilaus- ja toimitusehdot

Hintaan lisätään posti- ja käsittelykulut 5 € / lähetys. Yli 1 kg:n lähetyksissä postikulut painon mukaan.

Opiskelijat sekä MS-liiton jäsenyhdistykset ja niiden kerhot saavat oppaista 50 % alennuksen. Ilmoita alennusoikeudesta tilatessasi. Määräalennukset koskevat kaikkia tilaajia:

10 kpl: -10 % / 50 kpl: -20 % / 100 kpl: -25 %

Tilauksen tekeminen edellyttää 18 vuoden ikää.



*[ms-liitto.fi](http://ms-liitto.fi)*