

"Minulle on tärkeää, että työskentelen perusterveydenhuollossa ja teen merkityksellistä asiakastyötä", sanoo Vuoden psykologi Kirsi Ikuli.

ASIAN TUNTIJA

## Riittävän hyvä

Vuoden psykologi Kirsi Ikuli korostaa, että diabeetikon elämässä on muutakin kuin sairaus. Riittää, kun pitää itsestään mahdollisimman hyvää huolta.

TEKSTI HANNELE PELTONEN / KUVAT KIMMO TORKKELI





## Kirsi Ikuli

- ▶ 46-vuotias
- ▶ Kotoisin Paimiosta
- ▶ Asuu Lempäälässä
- ▶ Psykologian maisteri Tampereen yliopistosta 1991, sivuaineina sosiaalityö, puheoppi ja sosiaaliantropologia
- ▶ Työskentelee psykologina Tampereen kaupungin diabetesvastaanotolla
- ▶ Työskennellyt psykologina mm. Diabetesliitossa, mielenterveystoimistoissa, työvoimapalvelukeskuksessa ja sairaalan psykiatrian yksikössä
- ▶ Kiinnostunut kognitiivisesta ja ratkaisukeskeisestä työotteesta sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiasta
- ▶ Perhe: puoliso ja kaksi teini-ikäistä lasta
- ▶ Harrastukset: improvisaatioteatteri, koiran kanssa lenkkeily metsässä ja mökillä, luonto



**N**oin puolella miljoonalla ihmisellä on Suomessa diabetes. Ykköstyypin diabetesta sairastavia henkilöitä on noin 50 000. Kakkostyypin diabetesta sairastaa noin 300 000 henkilöä ja arviolta 150 000 sairastaa kakkostyypin diabetesta tietämättään.

”Jokainen suhtautuu ja sopeutuu asiaan omalla tavallaan. Ykköstyypin diabetes on usein järkytys: mitä tämä tarkoittaa, miten pärjään sairauteni kanssa, kuolenko tähän. Kakkostyypinkin diabetes voi olla järkytys, toisaalta veren sokeriarvoja on saatettu seurata jo kauemmin aikaa, joten diagnoosi ei ole välttämättä niin suuri sokki.”

### Tampere edelläkävijä

”Minulla on tutina, että Tampere on edelläkävijä.”

Tampereen kaupungin diabetesvastaanottoon perustettiin psykologin toimi viime vuonna. Tätä oli pohdittu useita vuosia. Kirsi Ikuli oli iloinen, kun tuli valituksi. ”Minulle tämä oli kuin lahja, jossa yhdistyy diabetes ja asiakastyö”, kertoo Dia-

## ”Diabeteksessa syyllisyys on ikään kuin tarjottimella.”

betesliitossa aikaisemmin työskennellyt Ikuli.

Diabetesvastaanoton asiakkaat ovat aikuisia ykköstyypin diabeetikoita. Kakkostyypin diabeetikoiden hoito hoidetaan Tampereella pääsääntöisesti terveysasemilla. Kirsi Ikulin työpäivä muodostuu yksilövastanoitoista sekä tiimityöskentelystä moniammatillisen työryhmän kanssa, johon kuuluvat muun muassa diabeteslääkäri ja -hoitaja. Asiakkaiden ryhmätyöskentelyäkin on aloitettu.

Osa asiakkaista on ilahtunut, kun on kuullut mahdollisuudesta päästä psykologin

vastaanotolle. Osa on kieltäytynyt kohteli-aasti. Joku käy psykologin luona kerran tai pari, joku viikoittain.

”Vastaanotolleni ei ole korkeaa kynnystä ja haluan, että sitä ei olisi jatkossakaan”, sanoo Ikuli.

”Minulla on tärkeää, että työntelen perusterveydenhuollossa ja teen merkityksellistä asiakastyötä”, Ikuli jatkaa. Hän uskoo, että psykologin työn merkitys diabeteksen hoitamisessa ymmärretään muuallakin kuin Tampereella. Diabeteksen Käypä hoito -suosituksetkin tuovat esille psykososiaalisen tuen tärkeyden.

### Sopeutumista ja tasapainoilua

Diabetes on pitkäaikaissairaus, johon sopeutuminen herättää useita kysymyksiä: miksi juuri minä sairastuin, olisinko voinut tehdä tai olla tekemättä jotain, etten olisi sairastunut, pärjäänkö sairauteni kanssa, miten osaan ja jaksan hoitaa itseäni. Elämästä voi tulla jatkuvaa tasapainoilua erilaisten pelkojen, kuten pelko liian matalasta verensokerista tai pelko diabeteksen mahdollisista lii-

tännäissairauksista, kanssa. Päivittäinen diabeteksen omahoito voi stressata, ja verensokeri vaikuttaa mielialaan. Liian matala verensokeri voi tehdä ärtyneeksi ja väsyneeksi, liian korkea verensokeri voi sekin väsyttää eikä silloin jaksa kiinnostua asioista. Verensokerin rajut vaihtelut väsyttävät nekin.

Diabeetikon täytyy jatkuvasti motivoitua itseään hoitamaan sairauttaan. Omahoito on tärkeää joka päivä, joka kuukausi, joka vuosi. Tämä saattaa johtaa hoitoväsymyksen. Hoidan, hoidan ja hoidan, mutta verensokerit seilaavat edestakaisin, en jaksa tällaista.

”Tekniikka on kehittynyt paljon, mikä on hyvä asia. Erilaiset seurantalaitteet helpottavat arkea, mutta voi käydä niinkin, että liiallinen käyrien seuraaminen alkaa stressata. Arvojen mittaamiseen saattaa liittyä paljon kuormitusta ja syyllisyyttä. Käyrät vaihtelevat. On hyvä muistaa, että verensokerin käyrä on suora vain siinä vaiheessa, kun sydänkäyräkin on suora.”

Omahoitoon liittyy, että asioihin voi vaikuttaa. Kolikon toinen puoli on suuri vastuu.

”Diabeteksessa syyllisyys on ikään kuin tarjottimella. Olisiko pitänyt tehdä jotain eri tavalla, olisiko pitänyt syödä toisin, olisiko pitänyt liikkua enemmän, olisiko pitänyt mitata verensokeria useammin.”

Sairautteen on sopeuduttava ikään kuin uudestaan silloin, kun tilanne joltain osin muuttuu, esimerkiksi elämäntilanne muuttuu tai tulee diabetekseen liittyviä lisäsa-irauksia, kuten munuaissairauksia, hermostomuutoksia ja sepelvaltimotautia. Diabetes kasvattaa myös riskiä sairastua masennukseen. Uudet tilanteet aiheuttavat pelkoa, miten minä pärjään. Kun parisuhde päättyy, diabeetikko voi pohtia, miten hän uskaltaa nukkua yöt yksin, jos verensokeri laskee eikä kukaan ole auttamassa. Muutokset terveydentilassa ja uudet sairaudet saattavat synnyttää samanlaisia pelkoja kuin diabetekseen sairastuminen aikoinaan.

”Diabetes on sairaus, jonka luonteeseen kuuluu, että ihminen joutuu aina uudestaan ja uudestaan miettimään, miten sairauden kanssa tulee toimeen. Hoidot muuttuvat, hoitomuodot muuttuvat, elimistö muuttuu, elämäntilanne muuttuu. Tähän kaikkeen on sopeuduttava.”

### Ei tarvitse jäädä yksin

Kirsi Ikuli muistuttaa, että omahoito ei tarkoita sairauden hoitamista yksin. Potilaalla on tukenaan oma lääkäri ja oma hoitaja, tarvittaessa ravitsemusterapeutti ja jalkojenhoitaja ja toivottavasti myös psykologi. ”Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin sairautensa kanssa”, korostaa Ikuli.

Läheisten tuki on myös tärkeää. Jollekin se merkitsee sitä, että on kaveri, jon-

ka kanssa mennä elokuviin. Toiselle se tarkoittaa, että matkalle lähtiessä läheinen kysyy, ovatko lääkkeesi varmasti mukana. Läheisiä mietityttävät usein samat asiat kuin diabeetikkoja. Suurin osa läheisistä haluaisi olla sairastuneen tukena ja heistä moni miettii, miten tekisi sen niin, ettei se vaikuta tunkeilevalta.

Läheisetkin tarvitsevat tukea. Kirsi Ikuli kertoo iäkkäästä pariskunnasta, joka kertoi parisuhteensa menneen aivan kauheaksi: rouva käyttäytyi kuin diabetespoliisi vahtimessaan mitä herra söi. Selvisi, että rouva oli työskennellyt terveydenhuoltoalalla diabetesta sairastavien potilaiden kanssa. Tämän tiedon turvin asioita alettiin työstää psykologin vastaanotolla.

## ”Psykologina korostan toivoa.”

### Kyllä minä pärjään

Diabeteksen lääketieteelliseen ja hoidolliseen puoleen kuuluu tiettyjen asioiden, kuten verensokerin, kontrollointi ja hallinta. Kaikki ei kuitenkaan ole hallittavissa eikä kontrolloitavissa. Stressi nostaa sokeriarvoja, mutta potilaalle ei kannata sanoa Hei lo-peta se stressi.

”Juuri tämä tekee psykologin työstä diabeetikoiden kanssa niin kiinnostavaa. Ei ole yhtä keinoa, joka ratkaisisi potilaan huolet. Psykologina miellen itseni asiakastyön tekijäksi. Minä ja potilaat mietimme, miten sairauden kanssa tulisi toimeen niin, että se kuormittaisi mahdollisimman vähän, voisi-ko kuormitusta jotenkin keventää ja voisi-ko voimavaroja jotenkin vahvistaa.”

Psykologi Kirsi Ikuli ei anna asiakkailleen vinkkejä siitä, miten diabeteksen kanssa pitäisi olla ja elää.

”Minä en edes tiedä, mikä se sellainen vinkki voisi olla. Jokainen tuntee itse parhaiten oman elämäntilanteensa ja sairautensa. Psykologina korostan toivoa. Vaikka nyt tuntuu pahalta, niin tämän kanssa on mahdollista pärjätä. Rankkaa on ollut ennenkin ja siitä on noustu. Ei ole huono asia, että potilaassa herää kaikenlaisia tunteita. Onneksi herää, sillä voisi olla huolestuttavaa, jos ei heräisi.”

Kirsi Ikuli puhuu itsemyötätunnon tärkeydestä. Siitä, että illalla nukkumaan mennessä voisi ajatella, tänään olen pitänyt itsestäni riittävän hyvää huolta. En pysty koko ajan hallitsemaan tätä kaikkea, elä-

mässä tapahtuu paljon muutakin kuin sairauteni, mutta asiat ovat riittävän hyvin.

”Nyt olen tässä ja tavoitteet ovat tuolla. Tärkeintä on suunta, ei se miten nopeasti tavoitteisiin pääsee. Kyllä minä pärjään.”

### ”Olen vaikuttunut”

”Kaikki se, mitä olen kuullut diabeteksen hoidon ammattilaisilta ja potilailta itseltään, on hyvin arvokasta. Olen kuullut paljon siitä, miten potilaat ovat asiat kokeneet, millaisia keinoja heillä on ollut selviytyä, mikä on auttanut ja mikä ei. Olen monta kertaa vaikuttunut siitä, miten ihmiset jaksavat hoitaa itseään kaiken elämänpyörittämyksen keskellä vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen.”

Ikuli pohtii, että hänen oma osaamisen sa tulee siitä, että hän on saanut tutustua asioihin arjen tasolla. Tämä ei tietenkään tarkoita, ettei asioita ole hyvä osata myös teoreettisesti.

”On tärkeää, että psykologina ymmärrän lääketieteellisen puolen, mutta pysyn kuitenkin omalla tontillani. En voi lähteä psykologina antamaan esimerkiksi ravitsemusohjausta.”

Oman työn lisäarvo tulee siitä, että diabetesvastaanoton psykologi tekee työtään moniammatillisessa tiimissä. Moniammatillinen yhteistyö opettaa ja innostaa. Koska oma nykyinen työ alkoi vasta viime elokuussa, se hakee vielä muotoaan ja mahdollisuuksiaan kehittyä. Kirsi Ikuli katselee tulevaisuuteen positiivisin mieltein.

Psykologikollegoiden tapaaminen on kuitenkin tärkeää. Tampereen terveysasemilla työskentelee mielenterveystyöpäreja, joissa on mukana myös psykologeja. Ikuli saa osallistua heidän ryhmätyönohjaukseensa. Oman ammattikunnan työnohjauksen on tärkeää.

”Tarvitsen paikkoja, joissa voin pohdita asioita psykologin näkövinkkelistä ilman, että minun täytyy avata muille, mikä se minun vinkkelini on. Onneksi tämä on mahdollista.”