

Vertaistukiryhmässä saa tietoa saman kokeneelta

Tyypin 2 diabetesta sairastavien vertaistukiryhmä on toiminut Kouvolassa vuoden. Vertaisohjaaja on vetänyt ryhmää ammattilaisen tuella. Ryhmän tavoitteena on hidastaa ja ehkäistä munuaisvaurioita arjen pienillä valinnoilla.

Teksti **REIJAYPYÄ** Kuva **LOTTAYPYÄ**

Noin 500 000 suomalaista sairastaa tyypin 2 diabetesta, jonka yleisin liitännäissairaus on munuaismuutokset. Munuaisten vajaatoiminta voi johtaa dialyysiin, ja dialyysissä olevista merkittävin osa on T2-diabetesta sairastavia. Munuaisten vajaatoiminta voidaan todeta helposti veri- ja virtsakokeella. Jos munuaisvauriot huomataan varhain, lääkityksellä ja elintavoilla voi asiaan vaikuttaa.

Kuntien terveydenhuollossa diabeteksen hoito vaihtelee, ja voimavarat keskitetään usein insuliinihoitoisen T1-diabeteksen hoitoon. Järjestöt haluavat tulla tässä apuun. Tyypittä on Munuais- ja maksaliiton sekä Diabetesliiton kolmivuotinen hanke, jossa kehitetään vertaisryhmämalli antamaan tietoa ja tukea tyypin kaksi diabetesta sairastaville. Tavoitteena on ennaltaehkäistä munuaisvaurioita. Nämä pilotiryhmät kokoontuvat Kouvolassa, Kuopiossa ja Seinäjoella.

Tietoa kohtalotovereilta

Kouvolan ryhmää vetävät **Antti Palkinen**, 70, ja **Maarit Rajala**, 62. Kummalakin on T2-diabetes.

– Minulle diagnoosi tuli aivan yllättäen 2019. Kaveri kertoi käyneensä säännöllisesti kerran vuodessa perus-



Maarit Rajala ja Antti Palkinen sanovat, että vertaisohjaajan tärkein tehtävä on ohjata vapaata keskustelua.

verikokeissa. Siitä innostuneena minäkin kävin, ja löytyi diabetes. Kuinkahan paljon vastaavia piileviä tapauksia onkaan, Antti pohtii.

Maarilla oli raskausdiabetes vuonna 1994, ja vuonna 2012 hänellä todettiin T2-diabetes.

– Tablettihoidolla aloitettiin ja tänä kesänä mukaan tuli myös pitkävaikutteinen insuliini.

Maarit ja Antti kiittävät saamaansa vertaisohjaajakoulutusta. Aluksi olttiin kolme päivää Tampereella opiskelussa ryhmätoimintaa.

– Kävimme läpi ryhmän muodostumiseen ja toimintaan liittyviä asioita. Esimerkiksi miten suitsitaan kohteliaasti ryhmän suupalteja, jotta kaikki saavat suunvuoron, Antti antaa esi-merkin.

Toisessa kahden päivän koulutuksessa paneuduttiin vertaisryhmän ta- paamiskertojen aiheiden suunnitel- luun: ravitsemus, uni ja lepo, liikkuminen, mielen hyvinvointi, ihmissuhteet ja omahoito.

– Koulutukset olivat äärimmäisen hyviä. Meille vakuutettiin, että informaatio on lähempänä diabeetikkoa, kun se tulee kohtalotoverilta. Pohdimme paljon käytännönläheisiä asioita kuten miten ryhmää kannattaisi markkinoida, jotta saisi porukan liikkeelle, Maarit toteaa.

Ensimmäisellä kerralla luotiin ryhmälle yhteiset pelisäännöt. Kaikki saavat puhua, ja aina voi kysyä ja tarken- taa, jos ei ymmärrä jotain. Ryhmässä puhutut asiat jäävät sinne, eikä niitä le- vitellä muualla. Ryhmä alkaa puolikuu- delta kahvilla ja jutustelulla. Kuudelta mennään asiaan. Vieraillevan asiantun- tijan puheenvuoron jälkeen keskustel- laan. Kahteen tuntiin pitää mahduttaa paljon asioita.

Tärkeät ammattilaisvieraat

– Olemme Kouvolassa saaneet hyvin asiantuntijoita mukaan. Meillä on ollut puhumassa muun muassa lääkäri, ravitsemusterapeutti, liikunnanohjaaja ja diabeteshoitaja. Ravitsemuskerralla an- nettiin konkreettisia välipalaehdotuk- sia, Antti kiittää.

Maaliskuussa ryhmässä kävi pu- humassa Kouvolan Valkealan terve- saseman diabeteshoitaja. Hän kertoi niin selkeästi diabeteksen hoidosta, et- tä moni ryhmästä halusi ja pääsi siirty- mään hänen asiakkaakseen. Maarit ke-

huu hyvinvointialueen diabeteslääkärin luentoa vaikuttavaksi ja kiinnostavak- si, koska hän kertoi hyvin selväsana- sesti siitä, kuinka huonosti hoidettu tai diagnosoimaton diabetes vaurioittaa ve- risuonistoa ja aiheuttaa liitännäissai- rauksia.

Ryhmässä annetaan myös seuraa- vaa kertaa varten arkisia kotitehtäviä, jotka on koettu kiinnostaviksi. Jokainen on tehnyt ruokavaliomuutoksia, tutus- tunut ruuan ravintoainesisältöihin, li- säännyt kasvien syöntiä ja kasvislevit- teiden sekä öljyn käyttöä.

– Kasvien suositus päivässä on noussut 500 grammasta 800 gram- maan. Olemme puhuneet ateriarytmis- tä ja ateriakoosta. Moni on tarkentanut ateriarytmiään ja pienentänyt annosko- koja, Maarit luettelee.

Antti kertoo monen lisänneen lii- kuntaakin. Ryhmäläisiä on erityisesti ilahduttanut se, että pienetkin asiat vai- kuttavat.

– Eräs mies pyöräili paljon jo en- nestäänkin, mutta pidensi vielä pikkui- sen lenkkiä ryhmästä rohkaistuneena. Kevät innosti kaikkia liikkumaan, ja jo- ku aloitti uimahallikäynnit monen vuo- den jälkeen.

Jokaiselle puheenvuoro

Isolla porukalla harvemmin lähdetään puhumaan henkilökohtaisista asioista, mutta pienryhmissä ja vapaan keskus- telun aikana tulee enemmän kiinnosta- via arkivinkkejä. Siksi Antti ja Maarit jakavat välillä ryhmän kahtia ja kumpi- kin vetää puolikasta ryhmää.

– Vertaisohjaajan tärkein tehtävä on ohjata vapaata keskustelua. Jos joku pu- huu liikaa jostain asiasta, saatan sanoa, että ei paneuduta tähän enempää, kos- ka asiantuntija puhuu tästä myöhem- min. Ei mennä liian syvälle yhden asioi- hin, koska ryhmässä voi olla 14 osallis- tujaa, Antti toteaa.

Maarit kertoo, että aina ei ohjata puheenvuoroa vieruskaverille, ettei tar- vitse jännittää omaa vuoroa. Joskus hei- tetäänkin vuoro vaikka vastapäätä ist- tuvalle, ja pidetään huoli, että jokainen saa äänensä kuuluville.

Diabetesliiton tai Munuais- ja mak- saliiton asiantuntijasairaanhoidaja on ollut Antin ja Maaritin kanssa ryhmäs- sä mukana nyt, kun ryhmän toiminta- mallia kehitetään. Eli nyt ryhmiä ohjaa- vat ammattilainen ja vertaisohjaajat yh- dessä. Kun malli on kehitetty, aloite-

taan uudet ryhmät ja tarkoituksena on, että vertaisohjaajat vetävät ryhmiä il- man ammattilaista. Toki ammattilais- vieraita kutsutaan luennoimaan edel- leen, mutta itse ryhmän veto sujuu il- man tukea.

Antti nauraa, että hän vähän säi- kähti ensimmäisessä koulutuksessa, että pitääkö ryhmiä alkaa vetää yksin.

– Mutta nyt pystyisin vetämään ryh- mää yksinkin, jos saisin aina välillä hy- vinvointialueelta jonkun asiantuntijan.

Maarit ja Antti alkavat todennäköi- sesti syksyllä vetää uutta ryhmää Lah- dessa. He molemmat asuvat Itäisessä ja ovat Päijät-Hämeen hyvinvointialueel- la hoidossa. He uskovat sielläkin löytä- vänsä hyvin asiantuntijavieraita.

– Liitot suunnittelevat yhtä ryhmää tulevaisuudessa Teams-ryhmäksi. Hy- vä, että tarjolla on se mahdollisuus pit- källä asuville. Meidän ryhmämme on kokenut oikean tapaamisen hyvänä, ei- vätkä he olisi tulleet Teams-ryhmään. Toivottavasti tapaamisaikaa lisättäisiin ainakin puolella tunnilla.

Vertaisohjaajana toimiminen on an- tanut Antille ja Maaritille paljon. He ko- kevat olevansa hyvin tasavertaisia ryh- män kanssa, ja siksi itsekin saa aina jo- tain uutta tietoa.

– Olin ajatellut tämän eläkeiän har- rastukseksi, koska ravitsemus liippaa työtäni. On kiva pystyä antamaan toi- sille jotain. Myös valmistautuminen on minusta kiinnostavaa, Maarit kiittää.

Antti kertoo porukan aina lähte- vän kotiin hyvillä mielin ja tyytyväisinä. Moni kysyy, että nytkö tämä jo loppui.

Molemmat pohtivat tyytyväisinä, et- tä näinkin pienellä koulutuksella he ovat pystyneet vetämään ryhmää hyvin. Mutta asiantuntijavierailut ovat erittäin tarpeellisia ryhmissä. ●

Tyypitkaksi-hankeessa etsitään vertaisohjaajia pääkaupunkiseu- dun, Lieksan ja Tampereen ryh- miin. Olisitko sinä kiinnostunut toimimaan vertaisohjaajana omal- la alueellasi? Haku ja lisätietoa: www.tyypitkaksi.fi/ajankohtaista.
