

Vertaistuki lisää hyvinvointia

Tyypitkaksi-hankkeessa on kahden vuoden ajan kehitetty mallia vertaisryhmätoimintaan. Ryhmätapaamisten tavoitteena on ollut vertaistuen antaminen ja tiedon lisääminen tyypin 2 diabeteksen munuaisvaurioista. Ryhmien ansiosta sairastuneet ovat onnistuneet tekemään itselle tärkeitä elämäntapamuutoksia.

Teksti **LOTTAYPYÄ**

Tyypin 2 diabetesta sairastaa arvioiden mukaan lähes puoli miljoonaa suomalaista. Munuaisterveyden huomioiminen on tärkeää tyypin 2 diabetesta sairastavalle, koska riski munuaissairauksiin on suuri. Kokemus kuitenkin on, että munuaisten terveydestä, sen tukemisesta ja munuaisvaurioiden ennaltaehkäisystä tiedetään vähän tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa.

Munuais- ja maksaliiton ja Diabetesliiton yhteisessä Tyypitkaksi-hankkeessa on pohdittu kahden vuoden ajan, millainen tyypin 2 diabetesta sairastavien hyvinvointia ja munuaisterveyttä tukevan vertaisryhmän pitäisi olla. Millainen olisi ryhmä, johon löytyy innokkaita vapaaehtoisia ohjaamaan ryhmää sekä sitoutuneita ryhmäläisiä osallistumaan. Tällaista ryhmää lähdeettiin kehittämään yhdessä tyypin 2 diabetesta sairastavien kanssa keväällä 2022.

Nyt kaksi vuotta myöhemmin ryhmään on osallistunut toistasataa tyypin 2 diabetesta sairastavaa ja ryhmiä on ohjannut yli 20 vapaaehtoista vertaisohjaajaa.

Ryhmäkertoja eri teemoista

Tyypitkaksi-ryhmä on kahdeksan kuukautta kestävä ryhmä, jossa noin kymmenkunta ryhmäläistä kokoontuu yhteen 10 kertaa. Ryhmän keskiössä on ryhmäläisten hyvinvoinnin edistäminen sekä munuaisterveyden tukeminen. Ryhmä kokoontuu parin tunnin verran kerrallaan, alkuun tiheämmin ja myöhemmin noin kerran kuukaudessa. Kaikilla ryhmäläisillä ja ryhmää ohjaavilla koulutetuilla vertaisohjaajilla on yksi yhteinen tekijä eli tyypin 2 diabetes.

Oleennaista on, että ryhmässä käytetään riittävästi aikaa toisiin tutustumiseen, ryhmäytymiseen ja luottamuksen syntymiseen. Ryhmä kokoontuu koko kahdeksan kuukautta samalla kokoonpanolla, kesken kaiken mukaan ei voi hypätä. Jokainen ryhmäkerta alkaa aina yhteisellä kahvitellulla ja kuulumisten vaihdolla, jonka jälkeen siirrytään kyseisen kerran teeman käsitelyyn munuaisterveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

Ryhmäkertoilla on omat teemas ja selkeä runko, kuinka tapaaminen etenee. Teemoja ovat ravitseminen, liikuminen, uni ja lepo, mielenhyvinvointi sekä munuaisterveyden tukeminen ja diabeteksen riittävä seuranta. Se kuinka teemaa käsitellään, suunnitellaan

koko porukan voimin. Yhdessä pohditaan, että halutaanko teemasta kertoamaan asiantuntija, halutaanko tehdä esimerkiksi laji- tai kokkauskokeiluita vai keskittyä aiheesta keskusteluun ja kokemusten jakamiseen. On tärkeää, että ryhmän ensimmäisillä kerroilla on keskitytty toisiin tutustumiseen, jotta teemojen äärellä työskennellessä jokaisen on turvallista ja luontevaa jakaa omia arjen kokemuksiaan.

Ryhmäkertojen välille on suunniteltu välitehtäviä, joiden avulla ryhmissä kuultu ja opittu pysyy mielessä ja siirtyy omaan arkeen. Yhteyttä ryhmäläisten välillä saatetaan pitää esimerkiksi Whatsappin välityksellä. Osa ryhmäläisistä on käynyt ryhmäkertojen välillä jopa vesijuoksemassa porukalla.



Jos kiinnostuit

Tyypitkaksi-hanke tukee toimintamallista innostuneita yhdistyksiä perustamaan ryhmän omalle alueelleen vuonna 2025. Hanke järjestää syksyllä kolme työpajaa ryhmän perustamisesta kiinnostuneille ja vertaisohjaajille suunnatun koulutuksen tarjotaksemme mahdollisimman hyvät eväät ryhmän perustamiseen ja ylläpitämiseen. Työpajat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ne järjestetään Teamsin välityksellä ja niihin ilmoittaudutaan etukäteen. Ilmoittautuminen aukeaa kesäkuussa.

Työpaja 1: Vertaisohjaajien ja ryhmäläisten rekrytointi ke 28.8. klo 17.30–19.00

Työpaja 2: Ryhmän raamit: tilat, materiaalit, rahoitus ke 25.9. klo 17.30–19.00

Työpaja 3: Ryhmän käytänteet ja tuki ryhmälle ke 13.11. klo 17.30–19.00

Tuleville vertaisohjaajille järjestetään loppusyksystä kolme verkkotapaamista: ke 16.10. klo 18–20, ke 30.10. klo 18–20 ja la 9.11. klo 9–13

Seuraa liiton tapahtumakalenteria ja hankkeen verkkosivuja lisätietoa varten.

Osallistujat saivat uutta tietoa

Ensimmäisten ryhmien perusteella voidaan sanoa, että osallistujat sitoutuivat ryhmään loistavasti. Suurin osa ryhmäläisistä pysyi mukana koko kahdeksan kuukauden ajan. Ryhmäläisten mukaan olennaista sitoutumisessa oli, että ryhmä oli tuttu. Tapaamisista tuli koko ajan tärkeämpiä, kun toiset ryhmäläiset kävivät tutummaksi. Myös vaihtuvat teemat pitivät mielenkiintoa yllä. Oli yhteinen asia ja teema, ei ainoastaan mieleen juolahtavista aiheista keskustelua. Sillekin oli onneksi aikaa: ryhmäkerran alussa olevan kahvitelun aikana ehti käydä päivän polttavimmat aiheet läpi, jotta jaksettiin keskittyä lopputapaamisen valittuun teemaan.

Mitä ryhmä toi sitten osallistujilleen? Jäikö hyöty kivoihin yhteisiin tapaamisiin vai vaikuttiko se osallistujien arkeen? Vuoden 2023 kokoontuneille ryhmille hanke toteutti alku-, loppu- ja seurantakyselyn, joiden avulla kartoitettiin ryhmäläisissä tapahtunutta muutosta. Sen perusteella osallistujat kokivat saaneensa ryhmästä uutta tietoa diabeteksestä ja munuaisterveydestä. He olivat tehneet itselleen sopivia elämäntapamuutoksia, esimerkiksi vähentäneet suolan käyttöä, lisänneet kasviksia aterioille, korjanneet unirytmιάän ja lisänneet liikettä päiviin. Myös suhtautuminen omaan tilanteeseen muuttui ryhmään osallistumisen aikana. Osa ryhmäläisistä suhtautui itseensä ja omahoitoonsa lempeämmin ryhmän päätyttyä. Ryhmäläiset ottivat aktiivisemmän roolin sairauden hoidossaan: he olivat itse yhteydessä hoitopaikkaan riittävän seurannan varmistamiseksi. Vertaiskeskusteluiden kautta ryhmäläisissä vahvistui tunne siitä, että pärjää oman sairauden kanssa ja suhtautuminen tulevaan on positiivisempi.

Ryhmä on ennen kaikkea antanut kanavan, jossa tavata ja keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Ja vaikka tietoa on maailma pullollaan, on ymmärrys siitä, miksi on hyvä vahvistaa omahoitoaan vain lisääntynyt ryhmän avulla. On helpompi muuttaa tottumuksiaan, kun on saanut vertaisilta vinkkejä itselle sopivista keinoista, ammattilaisen avulla tiedollisia perusteluja sille, miksi on tärkeää tehdä arkeen muutoksia ja vahvistusta suhtautua itseensä myötätuntoisemmin – se mitä teen on riittävä. ●

”Ryhmässä mukana olo loivensi huolta lisäsairauksista”

Eläkeläinen **Kristiina Hämäläinen** oli mukana Tyypitkaksi-ryhmässä Kuopiossa vuonna 2023. Hän oli muuttanut Kuopioon jäätyään eläkkeelle vajaa kymmenen vuotta sitten. Uuden paikkakunnan ja eläkkeelle jäännin myötä oli mahdollisuus keskittyä omaan itseensä ja hyvinvointiinsa. Vuonna 2012 Kristiinalla oli todettu tyyppin 2 diabetes. Diagnoosin jälkeen Kristiina koki jääneensä aika yksin. Tietoa esimerkiksi lisäsairauksista hän ei muista saaneensa. Matkan varrella hänelle on tullut yllätyksenä, mihin kaikkeen Tyypin 2 diabetes vaikuttaa.

Talvella 2022 hän luki *Diabetes*-lehdestä, että tällainen ryhmä on alkamassa ja siinä hetkessä hoksasi, että mikä tämä lisäsairauden riski munuaisiin liittyen on. Kristiina päätti hakea mukaan ja tuli valituksi.

Kristiinalla oli hyvät ja odottavat tunnelmat, kun ryhmä oli alkamassa. Hän halusi saada paljon uutta tietoa ja oli kovin sitoutunut.

– Jouduin olemaan ensimmäisen ryhmäkerran pois ja se mietitytti kovasti. Huoli oli aiheeton ja pääsin hyvin porukkaan, vaikka eka kerta jäi välistä, Kristiina kertoo.

Ryhmä oli kokonaisuudessaan positiivinen kokemus Kristiinalle.

– Siellä oli avointa keskustelua ja turvallinen ilmapiiri. Vetäjällä oli iso rooli, että turvallinen ympäristö syntyi. Mukana olo loivensi omaa huolta ja syyllisyyttä sairauteen liittyen, Kristiina kuvaa tunnelmiaan.

Ryhmästä oli jäänyt mieleen tietynlainen armeliaisuus. Repsahduksia tulee ja se on ihan ok. Tämä on etenevä sairaus ja kun tietää miten sairaus etenee, se motivoi hoitamaan itse.

Kristiina koki, että ryhmässä oli mukana hyväkokoinen porukka ja jokainen sai olla juuri sellainen kuin on. Sai puhua sen verran, kun hy-



Kristiina Hämäläiselle Tyypitkaksi-vertaisryhmä oli kokonaisuudessaan positiivinen kokemus.

vältä tuntui. Ryhmätapaamisia olisi saanut olla kuitenkin enemmän ja jopa useammin.

Tästä syystä Kuopion Tyypitkaksi-ryhmä päättikin jatkaa oma-toimisesti varsinaisen ryhmän päätyttyä.

– Kaikista oli harmillista, että ryhmä loppu. Mietimme viimeisellä kerralla, että olisi kiva jatkaa keskenämme ja katsoa miten se muotoutuu, Kristiina kuvaa ryhmäläisten tunnelmia viimeisellä tapaamisella.

Nyt he ovatkin tavanneet jo useamman kerran. Suuri osa on vielä mukana, mutta ei kaikki. Heillä on ollut teemoja, joita on käsitelty, mutta toisinaan on vain jutusteltu. Ryhmäläiset ovat vaihdelleet vetovastuita ja tuoneet kaikkien tietoon uusimpia vinkkejä mitä ovat saaneet muualta.

– Olemme käyttäneet kokoon-tumisiin yhdistyksen tilaa. Jokainen tuo omat eväät tai jotain pientä yhteiseen pöytään. Mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Yhteiset tapaamiset auttavat hoitoväsymyksen kanssa. Vertaistukiryhmässä opitut asiat kertaantuvat, kun kyselemme toistemme vointia ja kuulumisia, Kristiina kertoo.