

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Maljanen, M., Rantala, S., Kauppi, N., Halme, V., Nenonen, N., Pellonperä, S., Salmi, R. & Vuorinen, A-M. (2023) Kehotietoisuuskurssi MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastavalle henkilölle. PSYFY-lehti, 2023:3, s. 12-17.

KEHOTIETOISUUSKURSSI MS-TAUTIA TAI HARVINAISTA NEUROLOGISTA SAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

Keväällä 2023 Neuroliitto järjesti Tampereella MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville henkilöille sopeutumista tukevan kurssin, jonka tavoitteena oli edistää kehotietoisuutta ja myötätuntoista keho-mielisuhdetta. Kurssi toteutettiin yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssin suunnitteli ja ohjasi kuusi kolmannen vuosikurssin fysioterapeuttiopiskelijaa osana projektiopintojaan. Opiskelijoiden ja Neuroliiton välinen yhteistyö alkoi marraskuussa 2022, ja kurssi toteutui maaliskuuhun 2023. Opiskelijoiden ohjauksesta vastasivat koko projektin ajan Neuroliiton kuntoutussuunnittelija Sanna Rantanen sekä Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapian lehtori Maria Maljanen.

Projektin tuotoksena suunniteltiin ja toteutettiin Neuroliitolle avomuotoinen sopeutumista tukeva kurssi, jonka aiheena oli kehotietoisuus. Kurssin tarkoituksena oli luoda yhteistyössä Neuroliiton kanssa ja liiton periaatteiden mukaisesti kuuden tapaamisen kokonaisuus, joka vahvistaisi neurologisen sairauden kanssa elävien kurssilaisten kehotietoisuutta ja kehomielen yhteyttä sekä antaisi heille työkaluja omien voimavarojensa lisäämiseen. Menetelminä käytettiin tutkittuun tietoon perustuvia lyhyitä tietoisuuksia, kehotietoisuuteen perustuvia harjoitteita sekä vertaiskeskusteluja.

Tavoitteena oli, että kurssilaiset oppivat erilaisten harjoitteiden myötä kuuntelemaan itseään kokonaisuutena, tunnistamaan kehonsa viestejä sekä huomaamaan, kuinka erilaiset psyykkiset tilat vaikuttavat kehollisesti. Opiskelijat antoivat kurssilaisille jokaiselta kerralta kotiin vietäväksi uusia ajatuksia ja vinkkejä harjoitteisiin, joiden tarkoituksena oli lisätä kurssilaisten kehovalikoimaa mm. vireystilan säätelyyn, stressinhallintaan ja itsemyötätunnon lisäämiseen, joilla voi olla vaikutusta koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun sekä työelämässä jaksamiseen. Yhtenä tavoitteena ohjaavilla opiskelijoilla oli muotoilla projektiopintoina tietyille erityisryhmälle suunnattu ”psykofyysisen fysioterapian lyhytkurssi”, jonka sisältö ja toteutus olisivat tarkoin mietittyjä, ja joka antaisi ft-opiskelijoille kokemusta kokonaisuuden suunnittelusta, yhteistyön tekemisestä ja ryhmän ohjaamisesta.

MS-tauti ja kehotietoisuus

MS-tauti (multippleiskleroosi) on Suomessa nuorten aikuisten yleisin liikkumiseen ja toimintakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus. Sairaus on autoimmuunitauti, jossa elimistö alkaa virheellisesti muodostaa vasta-aineita aivojen tai selkäytimen hermosoluja ja näitä ympäröivää myeliinikerrosta vastaan. Kyseessä on tulehdusprosessi, joka vaurioittaa myeliiniä ja saa aikaan erilaisia hermostollisia oireita, jotka riippuvat tulehduspesäkkeen sijainnista (1). MS-taudin oireisiin lukeutuvat näkö- ja silmäoireet, muutokset tuntoaistissa, kipu, poikkeava uupumus, liikkumisen haasteet, kognitiiviset haasteet, mielialaongelmat sekä rakon ja suolen toimintahäiriöt. Oireet heikentävät työkykyä, ja osalla MS-tautia sairastavista työkyvyttömyys pitkittyy, jolloin voi tulla kyseeseen ammatillinen kuntoutus tai osatyökyvyttömyyseläke (1, 2).

MS-tautia ja samoin tavoin oireilevia harvinaisia sairauksia sairastavien työ- ja toimintakykyä voidaan tukea erilaisin kuntoutuksen keinoin. Kuntoutus suunnitellaan aina yksilöllisesti, ja se voi sisältää kuntoutujan tarpeitten mukaan esimerkiksi fysioterapiaa, psykologista ja neuropsykologista kuntoutusta, puhe- tai toimintaterapiaa tai elämäntapoja ohjaavaa neuvontaa (2). Kelan järjestämän lääkinnällisen kuntoutuksen lisäksi kuntouttavaa toimintaa järjestävät myös potilas- ja vammaisjärjestöt, jotka tarjoavat kuntoutujille ja heidän läheisilleen mm. tietoa sairaudesta tai vammasta, sopeutumisvalmennusta, kuntoutusohjaajan palveluita, kuntoutuskursseja, vertaistukea ja virkistystoimintaa (3). Suomessa MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavien eduksi toimii Neuroliitto ry, jolla on 25 jäsenyhdistystä eri puolilla maata (4).

MS-tautia sairastavien kehollisia kokemuksia selvittäneessä von der Meide ym. 2018 tutkimuksessa tunnistettiin erilaisia teemoja kehon tiedostamiseen ja sairauden vaikutuksiin liittyen. Näitä olivat

esimerkiksi epävarmuus omaa kehoa tai joitain sen osia kohtaan, tarve suunnitella päivittäisiä toimia kehon ehdoilla, oleminen erilaisessa ja muuttuvassa kehossa, tarve tutustua kehoon uudestaan ja tarve selittää oman kehon reaktioita muille. Lisäksi teemoista tunnistettiin kehon jatkuva tarkkailu ja valmiustilassa olo, oireiden ennakoiminen ja tunnistaminen, epävarmuuden hyväksyminen, kokemus arvokkaasta kehosta, tarve suunnata huomio kehoon ja huolen pitäminen omasta kehosta sekä tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden vaihtelevuus (5). Monet ms-tautia sairastavat henkilöt kärsivät liikkumisen haasteiden lisäksi esimerkiksi voimakkaasta uupumuksesta eli fatiikista, joka ilmenee väsymyksenä ja tarmon puutteena. (6) Fatiikki on yksilöllinen oire, ja keinot sen lievittämiseen ovat yksilöllisiä. Kehotietoisuusharjoittelu voi kuitenkin lisätä kehollisten tuntemusten kuten fatiikin tunnistamista ja sitä kautta auttaa henkilöä ennakoimaan riittävien taukojen ja lepoaikojen tarve.

Kehotietoisuutta voidaan harjoittaa esimerkiksi erilaisten somaattisten eli liikkeeseen perustuvien kehollisten ja kokemuksellisten menetelmien avulla (7). Kehotietoisuuden harjoittamisessa voidaan hyödyntää erilaisia välineitä harjoitusten tavoitteiden mukaisesti. Harjoittelussa on olennaista keskittyä hetkeen ja omaan keholliseen kokemukseen. Kehotietoisuusharjoituksia on hyvä tehdä rauhallisessa ympäristössä (8) ja kehotietoisuuden harjoittamisessa on tärkeää huomioida, että kokemusten lisääntymisen ja kehotietoisuuden kehittymisen myötä harjoitusten elementtejä ja sisäistä havainnointia siirretään terapiatilanteen ulkopuolelle asiakkaan arkielämän toimintoihin ja tilanteisiin (9).

Kehotietoisuuskurssin toteutus

Kurssi koostui kuudesta kolmen tunnin tapaamiskerrasta ja kurssi oli osallistujille maksuton. Kurssille ilmoittautuminen tapahtui Neuroliiton kautta, ja Neuroliitto oli vastuussa kurssin markkinoimisesta sekä osallistujavalinnasta. Kurssille ilmoittautui 10 osallistujaa. Yksi osallistuja tuli mukaan toiselle kurssikerralle jälki-ilmoittautuneena. Yksi osallistujista joutui jättämään kurssin kesken toisen kerran jälkeen. Osallistujista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Kurssilaiset olivat työikäisiä alle 60 –vuotiaita. Osallistujien ikä ja sairauden kesto vaihtelivat. Suurin osa osallistujista sairasti MS-tautia, mutta kurssilla oli mukana myös muutama harvinaista neurologista sairautta sairastava. Kaikilla osallistujilla oli haasteita liikkumisessa, mutta he pystyivät silti liikkumaan itsenäisesti. Kehotietoisuuskurssin teemoiksi muodostuivat: Johdatus kehotietoisuuteen, vireystila, hengitys ja tasapaino, stressinhallinta, myötätunto ja kehonkuva, rentoutuminen sekä kurssipalaute.

Alustavat teemat esitettiin osallistujille ensimmäisellä tapaamiskerralla, ja heille annettiin mahdollisuus antaa niistä palautetta ja esittää toiveita. Tulevien tapaamiskertojen sisältösuunnitelmaa kuljetettiin mukana jokaisen tapaamiskerran yhteydessä, ja kurssilaisille annettiin mahdollisuus vahvistaa suunnitelmaa, ehdottaa muutoksia tai toivoa heitä kiinnostavia sisältöjä. Näin varmistuttiin kurssin edetessä siitä, että kurssi vastasi osallistujien mahdollisesti kurssin edetessä muuttuviin toiveisiin ja tarpeisiin. Jokainen kurssikerta sisälsi kehotietoisuusharjoituksia teemaan liittyen, mutta myös yhteistä keskustelua ja reflektointia aiheista.

Osallistujien kurssipalaute

Kehotietoisuuskurssin suullisessa palautteessa nousi esille kurssilla opittujen käytännönharjoitusten hyödyllisyys. Kurssilaiset kokivat hyödylliseksi muun muassa hengitykseen, rentoutumiseen ja stressinhallintaan liittyvät harjoitukset, vertaistuen sekä ryhmässä käyty keskustelut. Oman kehon viestien kuuntelu ja itsemyötätunto koettiin myös hyödyllisinä teemoina. Harjoituksista oli ollut kurssilaisille käytännön hyötyä illalla rentoutumiseen ja nukahtamiseen. Kurssilaiset kertoivat palautteessa oppineensa kurssilla kuuntelemaan oman kehon viestejä ja olemaan armollisempi itseään kohtaan.

Positiivista palautetta kurssilaiset antoivat myös kurssin materiaaleista ja tutkittuun tietoon pohjaavasta sisällöstä. Kurssilaiset kokivat, että heidän toiveensa otettiin kurssin toteutuksessa hyvin huomioon ja kurssin sisältö muodosti kattavan kokonaisuuden. Itsemyötätuntoon liittyvä kurssikerta

oli osan mielestä melko raskas henkisesti, mutta osa osallistujista koki juuri tämän aiheen tarpeellisena.

Kirjallisia palautelomakkeita palautettiin kahdeksan. Palautteeseen vastanneista kolme oli saanut tiedon kurssista Facebookin kautta, kolme Neuroliitto ry:n nettisivuilta, yksi Neuroliiton Avain-lehdestä ja yksi Neuroliiton uutiskirjeestä. Palautteeseen vastanneista seitsemän kertoi hakeutuneensa kurssille kurssin teeman tai aiheen vuoksi. Muita syitä kurssille hakeutumiseen olivat kurssipaikan sijainti (4/8), kurssin sopiva ajankohta (3/8), kurssipaikka (1/8) sekä kurssin toteuttamismuoto (1/8). Omissa tavoitteissa nousi esiin stressin hallinnan ja rentoutumisen keinojen oppiminen. Kurssilaiset halusivat oppia kurssilla vireensäätelykeinoja ja vahvistaa omaa kehomieliyhteyttä. Kurssilaiset halusivat oppia uusia asioita omasta kehosta sekä oppia kuuntelemaan ja ymmärtämään oman kehon viestejä. Kurssilaiset halusivat myös saada kurssilta vertaistukea.

Palautetta antaneet osallistujat arvioivat kurssin sisältöä vastaamalla väittämiin numeerisesti asteikolla 1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=keskinkertaisesti, 4=paljon, 5=erittäin paljon. Kokonaisuutena sisällön arvioinnin numeerinen keskiarvo oli 4,4.

- Kuinka hyvin saavutit asettamasi tavoitteet kurssilla? 4,1
- Olivatko käsitellyt aiheet oleellisia omien tavoitteittesi kannalta? 4,3
- Huomioitiinko kurssilla yksilöllisiä tarpeitasi? 4,6
- Aktivoiko työskentelytavat sinua osallistumaan ryhmäkeskusteluihin? 4,8
- Saitko kurssilla uusia ajatuksia, näkökulmia tai oivalluksia? 4,6
- Oliko sinulla mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön? 4,1
- Onko kurssin anti sovellettavissa käytäntöön? 4,6
- Oletko kokeillut kurssin aikana saamiasi ideoita arjessasi / työssäsi? 4,0
- Onko kurssin sisällöstä ollut sinulle hyötyä arjessasi / työssäsi? 4,1

Yksi kurssilainen kertoi palautteessaan, että kurssin myötä hän oli huomannut keskittyneensä aiemmin vain sairautensa fyysisiin vaikutuksiin, ja jättäneensä mielen merkityksen vähälle. Kurssin myötä hän rohkaistui huolehtimaan myös psyykkisestä terveydestään ”*Vuosia terapiaa vältelleenä, sain vihdoin voimaa varata itselleni kartoituksen terapian tarpeelleni.*”

Kehitysehdotukset kurssin toteutukseen liittyen koskivat eniten kurssin ajankohtaa ja kestoja. Osa osallistujista toivoi pidempää kurssin kestoja ja osan mielestä kolme tuntia oli sopiva. Ehdotuksena nousi esille viikonloppukurssin mahdollisuus. Osalle ajankohta keskellä päivää oli haasteellinen, osa taas koki ajankohdan sopivana. Yksi kurssilainen toivoi järjestelmällisyyttä ja jämäkämpää otetta keskustelun ja puheenvuorojen ohjaukseen, jotta hiljaisemmat pääsisivät keskustelussa ääneen ja välttyttäisiin pitkiltä yksittäisiltä puheenvuoroilta. Palautteessa esitettiin toive jatkokurssille. Kolme antoi kurssille kokonaisarvosanaksi hyvää ja viisi antoi arvosanan erittäin hyvää.

Ft-opiskelijoiden kokemukset

Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat projektin antaneen heille käytännön ohjauskokemusta, ja moni koki saaneensa positiivisen kokemuksen ohjaajana toimimisesta. Osa opiskelijoista koki keskustelun ohjaamisen ryhmässä haastavaksi, mutta toisaalta onnistuneet keskustelut kurssilaisen kanssa antoivat

opiskelijoille arvokasta tietoa muun muassa MS-taudista ja elämästä pitkäaikaissairauden kanssa. Opiskelijat kuvasivat projektin ja eri kurssiteemojen syventäneen heidän osaamistaan ja ymmärrystään kehotietoisuudesta, fysioterapeuttisista menetelmistä ja psykofyysisestä fysioterapiasta. Eräs opiskelija kuvasi reflektiossaan, kuinka merkityksellistä fysioterapian näkökulmasta oli huomata ja ymmärtää, että kehotietoisuus voidaan nähdä sekä menetelmänä että oikeastaan kokonaisvaltaisena lähtökohtana psykofyysiselle fysioterapialle yleensä. Tärkeimmät opit liittyivät siten kehotietoisuuden käsitteen ja merkityksen laajempaan ymmärtämiseen, kehotietoisuusharjoitteiden keskeisiin elementteihin sekä kehotietoisuutta koskevan tutkimuksen tilan hahmottamiseen.

Projekti auttoi opiskelijoita hahmottamaan kokonaisuudessaan projektityön vaiheita ja aikataulutusta sekä sitä, millaisia asioita tulisi huomioida kurssin suunnittelussa aivan markkinoinnista loppupalautteeseen saakka. Opiskelijat olivat tyytyväisiä osallistuessaan työelämälähtöiseen projektiin, ja Neuroliiton näkökulmasta korkeakouluysteistyö oli toimivaa ja tuotteliasta. Projektiin lähteneet opiskelijat olivat alusta asti kiinnostuneita aiheista sekä motivoituneet teemoista, mikä varmasti vaikutti projektin onnistuneeseen lopputulokseen.

Suoria lainauksia opiskelijoilta:

”Kurssin suunnittelusta ja ohjauksesta koen saaneeni keinoja siihen, miten ottaa esille psyykkisen puolen aiheet luonnollisesti, perustellusti ja asiakkaan tulosyhyyn sidottuna.” ft-opiskelija

”Nämä onnistuneet kokemukset muistan tulevaisuudessakin erilaisia ryhmiä ohjatessani.” ft-opiskelija

”Koin, että sain kurssin sisältöjen suunnittelussa integroida monialaista osaamistani viestinnästä, sosiaalialalta, psykologiasta ja fysioterapiasta.” ft-opiskelija

”Koen, että psykofyysisen fysioterapian sisällä hyväksytään moninaisuutta, ja kukin saa olla turvallisesti juuri sellainen kuin on ilman pelkoa tuomitsemisesta. Tämä voi olla tervehdyttävää myös ammatillisesti. Sallivuuden tunne kannustaa myös ohjaajana uskaltamaan asettua ryhmän kanssa tilaan, jossa ei kukaan välttämättä tiedä, mitä seuraavaksi nousee esiin.” ft-opiskelija

Tekstin koonnut ja kirjoittanut TAMK:n fysioterapeuttiopiskelijat Netta Kauppi, Viivi Halme, Noora Nenonen, Sylvi Pellonperä, Reetta Salmi, Anna-Maria Vuorinen sekä kuntoutussuunnittelija Sanna Rantanen (Neuroliitto) ja fysioterapian lehtori Maria Maljanen (TAMK)

Lisätietoja ft, TtM Maria Maljanen maria.maljanen@tuni.fi

Lähteet:

1. Atula, S. 2023. MS-tauti. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 2.6.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00048>
2. MS-tauti. Käypä hoito -suositus. 2020. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.6.2023. www.kaypahoito.fi
3. Peltosalmi, J. 2017. Järjestöjen kuntoutuspalvelut. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Viitattu 7.6.2023. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/12/jarjestojen-kuntoutuspalvelut-tuloskooste-final.pdf>
4. Neuroliitto. n.d. Liiton tehtävät. Viitattu 7.6.2023. <https://neuroliitto.fi/neuroliitto/vaikuttamistyo/>

5. von der Meide, H.; Teunissen, T.; Collard, P.; Visse, M. & Visser, L. 2018. The mindful body: A phenomenology of the body with multiple sclerosis. *Qualitative health research* 28(14): 2239–2249.
6. Neuroliitto (2022) Uupumus MS-taudissa. 5. painos. Vammalan kirjapaino Oy. Saatavilla internetistä: https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/2022_Uupumus_MS-taudissa_opas.pdf
7. Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.
8. Sundberg, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2015. Kehoni on pesäni: Matka kehotietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 2. painos. Helsinki: Solution Models House.
9. Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. 2016. Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. Työpapereita 97/2016. Helsinki: Kela. Luettu 14.6.2023. <http://hdl.handle.net/10138/164282>