

## Diabeetikoiden arki koronaviruksen aiheuttamissa poikkeusoloissa

Diabeetikoiden arkea poikkeusoloissa kartoittavaan kyselyyn vastanneita oli yhteensä 2709. Vastaaajia olivat diabeetikot sekä heidän läheisensä. Ruotsinkielisessä kyselyssä oli 196 vastaajaa ja suomenkielisessä 2519. Kyselyyn vastanneista 62 % (n=1666) oli tyyppin 2 diabeetikkoja ja 32 % (n=876) tyyppin 1 diabeetikkoja. Diabeetikon vanhempia oli 3 % (n=77) vastanneista ja muita läheisiä alle prosentti (n=17). Lopuilla vastanneista (2 %) oli jokin muu diabetestyyppi.

lältään 0-17-vuotiaita diabeetikkoja tai heidän läheisiään vastaajissa oli 4 % (n=118). Vastanneista 18-39-vuotiaita oli 9 % (n=232), 40-64-vuotiaita 42 % (n=1126), 65-84-vuotiaita 45 % (n=1200) ja 85-vuotiaita tai vanhempia alle prosentti (n=15).

Vastanneista diabeetikoista ja heidän läheisistään 46 % (n=1235) arvioi poikkeusolojen vaikuttaneen arkeen vähän tai ei lainkaan. Kohtalaista vaikutusta arkeen arvio olevan 35 % (n= 945) vastanneista. Vastanneista 19 % (n=515) arvioi poikkeusolojen vaikuttaneen arkeen paljon tai hyvin paljon.

### Fyysinen hyvinvointi

Poikkeusolojen aikana fyysisen terveydentilan koki hyväksi puolet kyselyyn vastanneista (52 %). Erittäin hyväksi terveydentilan koki 11 % (n= 295) ja kohtalaiseksi 33 % (n=891). Fyysiseen terveydentilaan koettiin vaikuttavan mm. sairaudet, fyysiset vaivat, elintavat, paino, fyysinen kunto ja liikkumistottumukset. Monet kertoivat liikkuvansa ja kiinnittävänsä huomiota ruokavalioonsa. Osa vastanneista kertoi liikkuvansa vähemmän muuttuneen arjen seurauksena. Tähän vaikutti erityisesti työhön ja opiskeluun liittyvän liikunnan väheneminen sekä liikuntapaikkojen sulkeutuminen. Osalla vastanneista taas oli enemmän aikaa liikkua kuin normaalisti. Usealla vastanneista sairaudet ja vaivat heikensivät mahdollisuuksia liikkua.

*”On kyllä helpompi jäädä sohvalle, kun urheiluvuorojen säännöllisyys puuttuu”*

*”Kuntoilu on jatkunut normaalisti, jos ei enemminkin, vapaa-ajan lisääntyä.”*

Poikkeusolot ovat vaikuttaneet diabeteksen hoitotasapainoon vaihtelevasti. Useat kertoivat terveydentilan ja diabeteksen hoitotasapainon olevan samanlainen, kuten normaalioloissakin. Osa koki, että pystyi nyt poikkeusoloissa enemmän panostamaan oman tai läheisen diabeteksen seurantaan ja hoitoon. Osalla taas esimerkiksi liikunnan väheneminen näkyi heikompana sokeritasapainona.

*”Elämä on myös tasapaksumpaa kaikin puolin (toisaalta hyvä ja toisaalta huono juttu), joten verensokerit pysyvät hallinnassa paremmin. Tähän toisaalta vaikuttaa myös se, että nyt kokkaa kaikki ruuat itse lähes 95 %:sti, jolloin hiilihydraattien arviointi on yksinkertaista normaalin runsaan ulkona syömisen sijaan”*

*”Verensokeri ollut nyt korkeampi, etätöön vuoksi normaali arki muuttunut.”*

*”Kotona työskentely on helpottanut päivittäistä aikataulua ja lääkityksen vaikutusten säännöllistä seurantaa.”*

## Mieliala/ Henkinen hyvinvointi

Yli puolet (55 %) vastaajista koki mielialansa hyväksi ja vajaa kolmannes (28%) kohtalaiseksi. Osa koki, ettei poikkeusoloilla ollut vaikutusta mielialaan tai jaksamiseen. Osa koki koronaepidemian ja sen aiheuttamien vaikutusten vuoksi mielialan laskeneen. Poikkeusoloaikana oli ilmennyt ahdistusta, ärtymystä, pelkoa ja stressiä. Mielialan kerrottiin myös usein vaihtelevan.

*"Mieliala vaihtelee nyt paljon pelosta toiveikkuuteen."*

*"Tilanne stressaa aika paljon ja tietämättömyys. Stressi näkyy myös verensokerieissa, mikä aiheuttaa turhautumista vielä lisää."*

*" Omaehtoinen eristäytyminen ei aiheuta henkisiä ongelmia. Joskus aika saattaa käydä hieman pitkäksi mutta muuten mieli on ihan pirteä ja positiivinen."*

Mielialaan vaikutti erityisesti huoli koronavirukseen sairastumisesta, sosiaalinen eristäytyminen, työn ja työn tekemisen tavan muuttuminen, harrastusten poisjääminen ja huoli läheisistä. Poikkeusoloista nähtiin kuitenkin koituvan myös positiivisia asioita: arjen ja kiireen rauhoittuminen sekä enemmän aikaa tehdä itselle mieluisia asioita.

*"Sosiaalisen piirin ja elinpiirin kutistuminen lähes neljän seinän sisälle aiheuttaa välillä ahdistusta."*

*"Stressaan vähemmän nyt kuin normi arkena ja se näkyy sokeriarvoissa."*

*"Nautin, kun saan olla pitkästä aikaa kotona, eikä tarvitse koko ajan mennä "kieli vyön alla" harrastuksesta toiseen."*

## Ihmissuhteet / Sosiaalinen kanssakäyminen

Ihmissuhteista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä koostuva hyvinvoinnin osa-alue koettiin vastaajien keskuudessa kaikista huonoimmaksi suhteessa muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Huonoksi tai todella huonoksi ihmissuhteiden ja sosiaalisen kanssakäymisen koki 11 % (n = 272) vastanneista. Ihmissuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen oli hyvällä tasolla 48 %:lla vastanneista (n=1296). Sosiaalisten kontaktien määrä oli usealla vastanneista vähentynyt poikkeusoloissa suosittelun eristäytymisen vuoksi. Valtaosa piti yhteyttä läheisiin puhelimitse tai internetin välityksellä, vaikka useat toivatkin esiin, etteivät ne korvanneet lähikontaktia. Muutamat olivat tavanneet läheisiään huomioimalla turvavälit.

*"En ole tavannut vapaa-ajalla ystäviäni tai perhettäni, joten heitä kyllä kaippaa, vaikka puhelimella onkin pitänyt yhteyttä."*

Useat kertoivat kaipaavansa läheisiään ja sosiaalinen eristäytyminen aiheutti negatiivisia tunteita, kuten yksinäisyyttä. Muuttuneet arkiolosuhteet aiheuttivat osalla uudenlaisia sosiaalisen kanssakäymisen ongelmatilanteita, kuten riitoja. Positiivisiakin vaikutuksia nähtiin; osalla oli enemmän aikaa pitää yhteyttä läheisiin sekä enemmän aikaa olla perheen kanssa. Useat toivat esiin, että vaikka kasvokkaisia näkemisiä ei ole, ihmissuhteet säilyvät.

*"Nyt kun ei ole mahdollista käydä missään muualla, kuin kaupassa ja netissä, käy aika helposti pitkäksi."*

*"Joutuu keksimään uudenlaisia tapoja pitää yhteyttä tai tavata, mutta toisaalta oman perheen kesken ihmissuhteet vahvistuu."*

*"Kohtaamisten tapa on muuttunut, mutta yhteydet säilyneet."*

## Arki

Moni kyselyyn vastannut kertoo, että arki on poikkeusoloissa sujunut hyvin. Monet diabeetikot ovat saaneet läheisiltä apua asiointiin tai he ovat hyödyntäneet asiointissa erilaisia palveluita. Useat ovat mm. hankkineet ruokatavarat toimitettuna kotiovelle. Asiointissa hyödynnettiin kauppojen hiljaisempia aikoja tai asioitiin riskiryhmille tarkoitettuina aukioloaikoina. Monet diabeetikot pyrkivät myös asioimaan harvemmin kuin normaalisti. Pieni osa on asiointin yhteydessä käyttänyt suojavälineitä, kuten hanskoja ja maskeja.

*"Naapuri on käynyt apteekissa ja hakemassa terveystieteiden keskukselta minulle uuden sokerimittarin."*

*"Kaupassa käyn joskus varhain riskiryhmien aikaan, apteekissa myös varhain hiljaisena hetkenä."*

Poikkeusolot vaikuttivat arkeen vaihtelevasti, osa koki arjen sujuvan normaalisti. Työelämässä ja opinnoissa muutoksia oli paljon. Iso osa vastanneista oli pystynyt siirtymään etätöihin. Osalle diabeetikoista etätöihin siirtyminen ei ollut työn luonteen tai muun syyn vuoksi mahdollista. Osalla vastanneista työt olivat poikkeusolojen vuoksi vähentyneet tai loppuneet. Etäkoulua ja -opiskelua toteuttivat lapset ja nuoret.

*"Puolisoni ja minä teemme etätöitä kotona. Lapset etäopetuksessa, sujuu hyvin."*

*"Työssä käyn, ei mahdollisuutta etätöihin, kun hoitoalalla."*

Verkkoasiointi on poikkeusoloissa tullut tutuksi. Monet ovat tilanneet lääkkeensä verkkoapteekista tai hyödyntäneet terveydenhuollon sähköisiä palveluita. Diabetesvastaanottoja on hoidettu puhelimitse tai etävastaanottona. Monen diabetesta sairastavan kontrolli on koronaepidemian vuoksi siirtynyt, pienemmällä osalla ne ovat toteutuneet kuten ennenkin. Hoitotarvikejakelun toteutuksessa oli vaihtelua: osa kävi normaalisti noutamassa hoitotarvikkeet paikan päältä, osa hoiti välineet verkon välityksellä kotiovelle tai postilokeroon.

*"Hoitokontaktit hoidan puhelimitse ja omakantaohjelman kautta."*

*"Tosin minulla piti olla vuosikontrolli, mutta se peruttiin, ja seuraavasta ajankohdasta ei ole tietoa."*

*"Hoitovälineet piti hakea postista, eikä saanut tilattua ovelle."*

*"Kontrollikäynti on seuraavaksi suunniteltu tapahtuvan puhelimitse, joten vuosikokeisiin liittyvät pistoskohtien tarkistus, paino ja jalanpohjien tunto jäänevät väliin "*

## Huolet

Kyselyssä selvitettiin myös, minkälaisia mahdollisia huolia on ilmennyt diabeteksen kanssa poikkeusoloarjessa. Kyselyyn vastanneista 40 % toi esiin, että heille ei ole noussut huolia. Yleisin huolenaihe kyselyyn vastanneilla oli koronavirukseen sairastumisesta ja sen vaikutuksista. Tähän kuului muun muassa huoli sairastumisesta selviämisestä, arjen ja diabeteksen hoidosta selviytymisestä sairastuessa sekä sairastumisen vaikutuksista hoitotasapainoon. Huolia oli myös sairaalaan joutumisesta sekä mahdollisuuksista saada siellä oikeanlaista hoitoa diabetekseen. Lisäksi huolia oli läheisten sairastumisesta ja pärjäämisestä. Vanhemmilla ja diabeetikon läheisillä oli erityisesti huoli läheisen pärjäämisestä silloin, jos vanhempi tai läheinen itse sairastuu.

*”Diabeetikkona olen sairastunut helposti ja sairastanut taudit hurjempina. Miten jaksan? Mitä jos itse sairastun?”*

*”Yksin asuessa huolettaa se, että jos saa tartunnan niin kauppa- ja apteekkireissut täytyy jotenkin saada toimimaan ja koira ulkoilutettua tai hoitoon.”*

*”Huolestuttaa mahdollinen sairaalahoitoon joutuminen ja se että hoitajilla ei ole resursseja tai osaamista hoitaa kaaoksen keskellä diabeetikkoa”*

Toinen yleinen huolenaihe oli hoidon ja tuen järjestyminen poikkeusoloissa. Erityisesti insuliinin, muiden lääkkeiden ja hoitotarvikkeiden riittävyys herätti huolta. Huolta oli myös kontrollien viivästymisestä, niihin pääseminen myöhemmin sekä tuen ja hoidon saaminen sitä tarvitessaan. Synnyttäminen poikkeusoloaikana huoletti myös.

*”Saahan hoitotarvikejakelusta tarvikkeita normaalisti & apteekista insuliinia?”*

*” Voinko saada edes normaalit laboratoriokontrollit säännöllisesti. Voinko saada tutkimuksia, jos ilmenee oireita esimerkiksi jaloissa tai huonosti paranevien ihovammojen hoidossa.”*

Koronavirukselle altistuminen pakollisten toimien vuoksi herätti diabeetikoissa paljon huolta. Altistuminen työpaikalla, asioidessa terveydenhuollossa ja kaupoissa huoletti erityisesti. Monet olivat epävarmoja siitä, saako terveydenhuollossa asioida ja kontrollivastaanotoilla käydä. Useat miettivät myös sitä, kuuluuko diabeetikko riskiryhmään. Vastanneet kokivat huolta siitä, että altistuvat koronavirukselle toisten jättämättä noudattamatta annettuja ohjeistuksia tai että vastaaja itse tai hänen läheisensä tartuttaisi koronavirusta tietämättään.

*”Työssäkäynti ja siellä olevat riskit mietityttävät .... Vaikka muuten pystyy välttämään sosiaalisia kontakteja niin töissä se ei ole mahdollista.”*

*”Kaupassakäynti ja muu asiointi hiukan huolestuttaa”*

*” Sinne labrakokeisiin minun olisi mentävä, kun uskaltaisi.”*

*”Sokeriarvot korkealla enkä voi mennä diabeteshoitajalle tartunnan pelossa.”*

Osa vastaajista oli myös huolissaan eristäytymisen vaikutuksista hyvinvointiin ja diabeteksen hoitotasapainoon. Huolta heräsi poikkeusolojen vaikutuksista henkiseen jaksamiseen ja ihmissuhteisiin. Heikentyneestä hoitotasapainosta muuttuneiden ruokailutottumusten, vähentyneen liikunnan ja lisääntyneen stressin vaikutuksista oltiin myös huolissaan.

*”Miten diabetes pysyy tasapainossa, jos sairastun koronaan ja minkä asteisena sairastan, jos saan tartunnan.”*

*”Liikunta on vähentynyt selvästi. Ruokailu lisääntynyt kotona ollessa. Verensokeritasapaino huonontunut, koska hyötyliikuntaa ei käytännössä ole yhtään.”*

Vastaajat kertoivat kokevansa epävarmuutta ja pelkoa tilanteen jatkumisesta pidempään sekä etenkin poikkeusolojen taloudellisista ja yhteiskunnallisista vaikutuksista.

*”Poikkeustilanteen jatkuminen; koska ei voi tietää kuinka pitkää tämä eristäminen jatkuu”*

## Helpotusta poikkeusoloihin

Kyselyssä pyydettiin jakamaan vinkkejä ja keinoja selvittää arjesta diabeteksen kanssa poikkeusoloissa. Iso osa vastanneista kannusti liikkumaan, ulkoilemaan ja olemaan luonnossa. Unen ja levon merkitystä korostettiin. Moni kannusti panostamaan diabeteksen hoitoon nyt, kun sille olisi mahdollisesti osalla enemmän aikaa.

*”Vaikka ei jaksaisi ja kiinnostaisi, niin silti itsestä huolehtiminen edes jotenkin on parempi vaihtoehto kuin heittäytyä hunningolle.”*

*”Luonnossa liikkuminen helpottaa stressiä ja on hyväksi moneen asiaan mm. sokeritasapainoon.”*

Arjen rutiineista ja rytmistä kiinni pitäminen koettiin tärkeästi poikkeusoloissakin. Diabeetikot ja heidän läheisensä kannustivat toimimaan kuten normaalisti, etenkin syömällä säännöllisesti ja pitämällä yhteyttä läheisiin puhelimen ja verkon välityksellä. Annettujen ohjeistuksia tulisi noudattaa sairastumisen välttämiseksi. Vastaajat olivat kokeneet apua myös koronauutisten seuraamisen säännöstelemisestä.

*”Päiväohjelma, rutiinit ja ulkoilu.”*

*”Mahdollisimman normaalia elämää, armollisuutta itselle.”*

Vastaajat kannustivat tekemään mielekkäitä asioita ja erityisesti niitä, mitä ei normaalioloissa niin ehtisi. Positiivisella ajattelulla, itsensä hemmotteleminen ja rentoutuminen saivat myös kannatusta. Netistä löytyy myös paljon virikkeitä. Diabeetikot kannustivat suuntaamaan katseensa eteenpäin ja suunnittelemaan tulevaa.

*”Kokkaile ja leivo, etsi uusia reseptejä vaikka netistä. Kuuntele hyvää musiikkia. Tapaa kavereitasi vaikka puhelimitse tai videopuheluiden välityksellä. Käy ulkoilemassa ja nauti säästä kuin säästä. Älä mieli turhaan synkkiä asioita; kyllä me tästä selvitään!”*

*”Tee joka päivä jotakin, josta saat hyvää mieltä.”*

## **Yhteenveto**

Yleisesti diabeetikot ja heidän läheisensä kokivat terveytensä hyväksi poikkeusoloissa. Myös monet kokivat poikkeusolojen arjen sujuvan hyvin. Isolla osalla vastaajista poikkeusolojen vaikutus arkeen oli vähäinen. Isoimmat muutokset arkeen tuotti työn ja opiskelun muuttuminen, sosiaalinen eristäytyminen ja harrastusten pois jääminen.

Osa pystyi paremmin sopeutumaan uuteen arkeen; he muuttivat syömis- ja liikkumistottumuksiaan, keksivät uusia yhteydenpitotapoja ja käyttivät aikaa asioihin, joihin normaalisti ei ollut niin paljon aikaa. Osa myös pystyi paremmin hyödyntämään tasaisemman elämänrytmiin panostaen diabeteksen hoitoon. Osa vastanneista taas koki muuttuneen arjen- ja elämänrytmiin sopeutumisen hankalampana. Monet kokivat elämän pysähtyneen ja olon lamaantuneeksi. Tämä saattoi näkyä mm. epäsäännöllisinä ruokailuina, liikunnan vähentymisenä, mielialan laskuna ja heikentyneenä hoitotasapainona. Muuttunut arki asetti myös usealle perheelle haasteita kotikoulujen ja erilaisten päivärytmien vuoksi.

Diabeetikot ja heidän läheisensä jakoivat samat huolenaiheet poikkeusoloissa. Yleisin huolenaihe oli koronaan sairastuminen, sairastumisesta selviäminen ja sen vaikutus diabetekseen. Toinen suuri huolenaihe oli insuliinien, lääkkeiden ja hoitotarvikkeiden saatavuus. Huolta ja epävarmuutta aiheutti myös terveydenhuollon vastaanottokäynnit. Monet diabeteskontrollit olivat lykkääntyneet eikä tiedossa ollut, milloin uusi vastaanottoaika toteutuu. Useat myös kokivat tarvetta terveydenhuollon avulle, mutta eivät hakeutuneet vastaanotolle koronavirukselle altistumisen pelossa.

Verratessa arjen kokemusta poikkeusoloissa diabetestyyppin ja iän perusteella, ei suuria eroja ilmennyt. Ykköstyyppin diabeetikot kokivat fyysisen terveydentilansa paremmaksi kuin tyyppin 2 diabeetikot. Tyyppin 1 diabeetikoista 17 % arvioi fyysisen terveydentilansa erittäin hyväksi, kun tyyppin 2 diabeetikoista vastaava osuus oli 7 %. Vastaavasti tyyppin 2 diabeetikot kokivat mielialansa hieman paremmaksi, kuin tyyppin 1 diabeetikot. Alle 64-vuotiaat kokivat fyysisen terveydentilansa paremmaksi, kuin yli 64-vuotiaat. Vastaavasti yli 64-vuotiaat kokivat mielialansa hieman paremmaksi, kuin alle 64-vuotiaat. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksessa ei ollut eroja diabetestyyppin perusteella tai yli- tai alle 64-vuotiaiden välillä. Nuoremmat vastaajat kokivat poikkeusolojen vaikuttaneen arkeen enemmän kuin vanhemmat vastaajat. Nämä tulokset antavat viitteitä siitä, että nuoremmat henkilöt, jotka useammin ovat myös tyyppin 1 diabeetikkoja, ovat kokeneet poikkeusolojen vaikuttaneen heidän elämäänsä enemmän ja samalla vaikuttaen heidän psyykkiseen jaksamiseensa.