

OMA KEHO VIHAMIEHESTÄ KUMPPANIKSI -matka kohti eheämpää kehonkuvaa



Sairastuminen on moniulotteinen ilmiö, johon liittyy menetystä ja surua. Yksi surua tuottava aihe voi olla sairauden myötä muuttunut keho. Ajatukset kehoista voivat olla surullisia tai jopa vihamielisiä. Tuntuu siltä, kuin oma keho olisi pettänyt luottamuksen.

Onneksi suhde omaan kehoon voi eheytyä siitäkin huolimatta, että sairaus on mukana elämässä. Suhteen eheytyminen vaatii aikaa ja työtä, mutta on vaivan arvoista. Oma keho on mahdollista voittaa vihamiehestä takaisin rakkaaksi kumppaniksi!

Tästä oppaasta saat tietoa kehonkuvan merkityksestä ihmisen elämänlaadulle sekä vinkkejä ja käytännön harjoitteita, joiden kautta voit lähteä työstämään eheämpää suhdetta omaan kehoosi.

Mitä kehonkuvalla tarkoitetaan?

Kehonkuva-termillä tarkoitetaan omaan kehoon liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita. Kehonkuva muodostuu monen asian summana. Taustalla vaikuttavat minäkäsitys, persoonallisuuden piirteet sekä erilaisissa sosiaalisissa suhteissa saadut vaikutteet. Kulttuuriset normit sekä pinnalla olevat kauneushanteet ovat myös kehonkuvan taustalla.

Pitkäaikaissairauden vaikutus kehonkuvaan

Kun keho sairastuu, ihminen joutuu keskele kehollista identiteettikriisiä. Hän joutuu luopumaan kehon vanhasta toimintakyvystä ja sopeutumaan sairauden tuomiin muutoksiin.

Elämme ajassa, jossa vahvaa ja aktiivista kehoa ihannoidaan voimakkaasti. Tämän tyyppisten ihanteiden keskellä sairauden muuttama keho voi tuntua siltä, ettei se sovi joukkoon. Ympäröivät ihmiset eivät välttämättä suhtaudu sairauteen tai sen oireisiin ymmärtävästi. Sairastuminen kun ei aina näy ulospäin, mutta tuntuu sitäkin enemmän sisällä.

Sairauteen liittyvät tutkimukset ja toimenpiteet sekä lääkityksen sivuoireet voivat aiheuttaa kehoon kipua tai epämukavuutta. Kehonkuva joutuu siis kovalle monin eri tavoin.

Kokemuksia sairastumisesta ja kehonkuvan muutoksesta:

”Keho muuttui niin äkkiä sairauden alettua, että mieli ei pysynyt perässä. Aluksi tunsin häpeää, mutta sen jälkeen kiukkoa.”

”Vanhenin sairauden vuoksi mummeli tyyliseksi tädiksi”

”mihin hävisi se nainen joka minussa oli ennen”



Kehonkuvan säröt voivat näkyä ihmisen elämässä ja olemisessa monella eri tavalla:

Kehotietoisuuden häiriöt

- Keho voi tuntua ”rikkinäiseltä koneelta”, johon ei ole olemassa enää mitään kontrollia.
- Yhteys omaan kehoon ja sen viesteihin katkeaa. Kehon tarpeet (kuten nälkä) saatetaan jättää huomioimatta. Sairauden oireiden pahentuessa kehon ei anneta levätä, vaan ”yli-yrityttään” jaksamisen ääri rajoilla.
- Kehon eri osat voivat tuntua erillisiltä, ei osalta itseä. Jos hoitoon liittyy kehossa kiinni oleva esine (esim. katetri), se voi tuntua jopa ”hyökkääjältä” tai ”tunkeutujalta”.
- Omaa kehoa ei halua enää katsoa tai koskea. Näin aistien kautta tuleva informaatio omasta kehosta vähenee.



Suhde muihin ihmisiin

- Ihmisellä on aina oma reviirinsä, jonka puitteissa hän pitää etäisyyttä toiseen ihmiseen. Kun keho sairastuu, voi ihminen joutua tilanteisiin, joissa henkilökohtainen reviiri ylitetään (esim. avustustilanteet). Tämä voi tuntua hyvin epämukavalta.
- Ihminen saattaa alkaa kapeuttamaan itselle mielekästä elämää esimerkiksi sosiaalisia tilanteita välttelemällä tai karsimalla rakkaita harrastuksia.
- Sairauden oireet (kuten väsymys, erektiovaikeudet) tai häpeä omasta kehosta voivat muuttaa seksuaalisuutta, seksistä nauttimista sekä intiimejä ihmissuhteita.

Terveyttä tukevien elintapojen ylläpito

- Häpeä omasta kehosta tai pelko sairauden oireiden pahentumisesta voi estää terveyttä edistävän liikunnan harrastamisen.
- Kehon ulkomuotoa saatetaan yrittää muuttaa. Tähän voi liittyä muun muassa epä-terveellistä laihduttamista. Pahimmillaan ihminen voi sairastua syömishäiriöön.
- Ihminen saattaa laiminlyödä sairautensa hoitoa.
- Ihminen saattaa piilotella sairauden oireita myös hoitohenkilökunnalta, jolloin oikea-aikainen hoito voi viivästyä.

Henkinen hyvinvointi

Sairastuminen voi nostaa pintaan erilaisia hankalia tunteita, vaikeita ajatuksia ja tulkalia kokemuksia. Myös muuttunut keho ja sen myötä erilainen suhde siihen voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita.

- Oireileva keho aiheuttaa turvattomuutta. Tulevaisuus pelottaa, kun mieleen voi nousta ajatuksia ja kauhukuvia siitä mihin asti sairaus etenee.
- Kehon muuttunut tilanne saattaa aiheuttaa ahdistuksen tunteita, jopa masennusta
- Omaa ”vanhaa” (ennen sairastumista ollutta) kehoa voi olla ikävä ja muuttuneeseen kehoon voi olla vaikea suhtautua hyväksyvästi.

Luontaisen tyylin muutokset

- Ihminen ei ilmaise enää itselle luontaista tyyliä. Hän voi alkaa pukeutumaan eri tavoin tehdäkseen kehonsa vähemmän näkyväksi tai peitelläkseen hoidon jälkiä.
- Ihminen voi tuntea itsensä vähemmän viehättäväksi kuin ennen.

Kehonkuvan vaikutus elämänlaatuun:

”Väliaikaisen avanteen aikana häpesin ajoittain omaa kehoani, jopa vaimoni edessä.”

”Olen aiemmin kokenut olevani jotenkin vääränlainen ja kohdellut kehoani vihaisesti ja rankaisemalla”

Millainen on sinun suhteesi omaan kehoosi?

Pysähdy hetkeksi pohtimaan, mitä ajattelet omasta kehostasi. Mitkä seuraavista sanoista kuvaa-vat sinun kehoasi tai ajatuksiasi siitä? Alleviivaa kuvaavimmat. Voit lisätä mukaan myös omia sanoja:

- Tyytyväinen
- Rento
- Tarkka
- Häpeävä
- Vastenmielinen
- Huolestunut
- Toiveikas
- Epävarma
- Luottavainen
- Myötätuntoinen
- Pelokas
- Välttelevä
- Ihan ok
- Leikkisä
- Hyväksyvä
- Muu, mikä?:
- Muu, mikä?:
- Muu, mikä?:



Edellisten kuvausten perusteella, minkälaiseksi kuvaisit omaa kehosuhdettasi? Onko se lempeä ja hyväksyvä, salliva ja joustava vai kenties ankara ja moittiva?

Lähde: Erja Kyllönen, kehoasenne

Keinoja kehosuhteen eheyttämiseksi

Onneksi suhdetta omaan kehoon on mahdollista eheyttää ja matkata näin kohti oman sairauden hyväksymistä sekä itselle mielekästä elämää.

Ohessa on koottuna erilaisia vinkkejä siitä, millaisin keinoin voit työstää omaa kehonkuvaasi eheämmäksi. Merkitse alla olevista vinkeistä sellaiset, joiden kautta voisit aloittaa oman työskentelysi. Pohdi tarkkaan, millaiseen työhön voimavaroisi riittävät. Muista, että kaikkea ei tarvitse työstää heti, vaan voit laajentaa työskentelyäsi pikkuhiljaa.

Hae tietoa ja tukea:

- Keskustele hoitavan lääkärisi kanssa siitä, miten hoidot vaikuttavat kehoosi. Näin tiedostat paremmin, mitä kehossasi tapahtuu.
- Pohdi yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa, voitko itse jollakin keinoin vaikuttaa kehon muutoksiin.
- Hakeudu mukaan potilasjärjestöjen toimintaan. Vertaisilta voit saada hyvää tukea itsellesi ja kehosuhteellesi.
- Pyydä apua luotettavien tiedon lähteiden löytämiseksi. Muistathan, että internet on täynnä epäluotettavaa tietoa.

Tee hyvää kehollesi ja mielellesi:

- Huolehdi hyvästä sairauden omahoidosta. Tämä tukee rakasta kehoasi jaksamaan sairautta.
- Tee asioita, jotka saavat sinut tuntemaan mielihyvää kehossasi. Sauno, käy hieronnassa tai liiku. Tee kaikkea sitä, mikä saa sinut tuntemaan olosi hyväksi omassa kehossasi!
- Kuuntele kehosi viestejä ja myös niihin. Et-hän sivuuta esimerkiksi nälän tai väsymyksen viestejä. Huomioithan, että kehosi viestit voivat kertoa myös mielesi hyvinvoinnista sekä tunnetiloistasi.
- Hae kosketusta. Rauhallinen kosketus saa aikaan mielihyvähormonien erittymistä. Kosketa hellästi itse itseäsi tai anna rakkaasi koskettaa sinua.
- Harrasta liikuntaa terveys ja mielihyvä edel-



lä. Unohda suorituskeskeisyys! Jos pelkääät sairauden oireiden pahenevan, keskustele aiheesta hoitavan tahon kanssa, jotta saat neuvoja turvalliseen liikunnan harrastamiseen.

- Huolla mieltäsi sinulle mielihyvää tuottavilla asioilla, kuten kuuntelemalla lempimusiikkiasi tai tekemällä itseäsi ilahduttavia asioita. Pysähdy pohtimaan ja etsimään, mitkä asiat ovat sinulle ilon ja mielihyvän lähteitä!

Tule tietoiseksi kehostasi:

- Pysähdy arkisten puuhien keskellä (esimerkiksi hampaita pestessä) kuulostelemaan, mitä tunnet kehostasi. Tuntuvatko jalkapohjat olevan tukevasti vasten maata? Miltä hengitys tuntuu? Mitä muuta tunnet kehostasi (jännitys, kipu, rentous jne.)?
- Tutustu kehotietoisuusharjoitteisiin. Vinkkejä harjoitteista löydät tämän esitteen lopusta.
- Pysähdy kuuntelemaan hengitystäsi. Hengitätkö rintakehän yläosalla vai annatko hengityksen virrata vatsan pohjaan saakka? Tätä voit tunnustella asettamalla kätesi rintakehälle ja vatsalle. Tunne hengityksen kautta oma elinvoimasi!

Haasta ajatuksesi kehostasi:

- Opi tunnistamaan ikävät ajatukset omasta kehostasi. Harjoittele asettamaan näille neutraali tai positiivinen vastaväite, kuten esimerkiksi:
Väite: ”Jalkani ovat vain kipeät ja heikot turhakkeet.”
Vastaväite: ”Nämä jalat ovat kantaneet minua upeasti elämäni aikana. Ne kantavat minua vieläkin, kunhan en vain vaadi itseltäni liikaa.”
- Tunnista mikä on vahvaa ja hyvää kehostasi. Sairauden myötä keho ei ehkä toimi kuten ennen, mutta jäljellä on paljon hyvää. Tunnistatko nämä asiat?
- Valjasta kehosi kumppaniksi ja tiedonantajaksi. Mitä tärkeää tietoa keho antaa sinulle silloin, kun se oireilee? Kuinka voisit vastata tähän tietoon?
- Huomioithan, että ajatukset kehosta muuttuvat läpi elämän sairautesi ja ikäsi muuttuessa. Myös vointisi muuttaa ajatuksia kehostasi. Aina ei ole hyvä päivä. Ja se on ihan OK!

Pidä kiinni sinulle arvokkaasta elämästä:

- Pidäthän kiinni sinulle arvokkaista asioista elämässäsi, jos se vain on mahdollista. Mikäli joudut kuitenkin luopumaan sinulle tärkeistä asioista, ethän epäröi etsiä tilalle uusia.
- Altista itseäsi tilanteille, joissa tunnet epävarmuutta kehostasi. Aloita lyhyistä tilanteista (kuten kaupassa käynti), joita olet ehkä vältellyt sairastumisen myötä. Tee

altistaminen riittävän pienin askelin. Tiedosta, että altistaminen voi tuoda alussa mukanaan hyvinkin ahdistavia tunteita. Hae tarvittaessa ammattilaisen apua ahdistukseen.

- Pidä kiinni omasta tyylistäsi. Jos joudut muokkaamaan esimerkiksi pukeutumistai hiustyyliäsi, pohdi millä muulla tavoin voisit ilmaista ulkoisesti itseäsi tavalla, joka tuntuu sinusta hyvältä.
- Valjasta kehosi vahvuudet avuksesi päivittäisessä toiminnassa. Otathan vastaan myös apua, vaikka se ei aina tunnu mieluisalta.
- Kerro avustustilanteissa, kuinka toivot sinua autettavan ja kosketettavan. Näin suojelit itsemääräämisoikeuttasi. Kerro myös rohkeasti, jos koet että et tarvitse apua.

Muokkaa ympäristöäsi kehonkuvaa tukevaksi:

- Vietä aikaa sellaisten ihmisten seurassa, joiden kanssa tunnet olosi hyväksi kehossasi.
- Tarkastele kriittisesti median luomaa kuvaa kauneudesta ja toimintakykyisestä kehosta. Näiden takana on paljon kuvamuokkausta ja tarinoiden silottelua. Katso sen sijaan ympärillesi ja näe kaikenlaisten kehojen monimuotoisuus!
- Sinun ei tarvitse piilottaa sairauttasi ja sen oireita ympäristöltäsi. Sinun kehosi saa näkyä siinä missä muidenkin!

Ja ajatuksiasi:

- Vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa tukee hyvinvointia. Jaa rohkeasti ajatuksiasi kehuksuhteeseen liittyen sinulle luotettavien ja turvallisten ihmisten kanssa. Hakeudu myös vertaistesi pariin.
- Ole avoin sairauttesi oireista ja niiden etenemisestä. Tällöin saat parhaan avun.
- Hae tarvittaessa apua! Kehusuhteeseen liittyvät asiat voivat olla hyvin raskaita käsitellä yksin. Kerro rohkeasti hoitavalle lääkärielle tai hoitajalle, jos tarvitset aiheen työstämiseksi ammattilaisen tukea tai apua.
- Jos seksuaalisuuteen liittyvät asiat mietityttävät sinua, muista että et ole yksin. Matkan kynnyksen tukea ja apua saat potilasjärjestöistä. Myös terveydenhuoltoalan ammattilaiset ovat tukenasi. He voivat ohjata sinut tarvittaessa seksuaalineuvojan vastaanotolle.

Millaisia ajatuksia sinulle nousi tehtävästä?

Kokemuksia kehonkuvaa ja kehosuhdetta eheyttävistä asioista:

”Kehosuhteen eheyttämisessä on auttanut eniten vertaistuki.

Me pussikarhut osaamme ottaa paljon asioita vastaan huumorilla, määrättyyn rajaan saakka. Myös läheisten apu ja sen käsittäminen, että asioita joihin ei voi itse vaikuttaa ei kannata turhaan murehtia”

”Kehoni ei ole viholliseni vaan ystäväni. Se kertoo mitä tarvitsee.”

”Myös lempeä liikunta, mindfulness ja itseni äärelle pysähtyminen ovat auttaneet”

”Ystävät ja ryhmät joihin kuulun ovat valtava voima. Ystävät auttoivat löytämään sen saman persoonan joka minussa aina on ollut, heitä ei vammat häiritse.”

”Psykoterapia on auttanut alkuun, piti ihan mieltä, kuka oikein olen ja onko persoona myös muuttunut”

Kehotietoisuusharjoitteet

Seuraavien harjoitteiden kautta voit harjoitella kehotietoisuutta. Lisää hyviä harjoitteita löydät myös kuunneltavassa muodossa muun muassa seuraavista lähteistä:

- oivamieli.fi
- mielenterveystalo.fi

Kehon rajojen tunnistus

Harjoituksen tarkoitus: Tulla paremmin tietoiseksi kehon eri osista sekä kehon rajoista. Harjoituksen kautta opetellaan ottamaan vastaan kosketusta.

Ota mukava istuma-asento. Hengitä muutaman kerran rauhassa sisään ja ulos. Lähde tämän jälkeen hellästi painelemaan toista yläraajaa alhaalta ylös aina hartiaan asti. Käy sama raaja läpi muutaman kerran ennen kuin siirryt toiseen raajaan. Käy läpi myös alaraajat sekä kaulan, kasvojen ja pään alue. Kun olet tehnyt harjoitetta useamman kerran, voit kokeilla koskettaa myös keskivartalon aluetta.

Jos kädellä koskettaminen tuntuu epämukavalta, voit tehdä harjoitteen esimerkiksi pientä palloa apuna käyttäen.



Jännitys-rentoutusharjoitus

Harjoituksen tarkoitus: Aktiivinen lihasten jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen auttaa huomaamaan jännitystiloja kehossa. Joskus on myös helpompi rentouttaa kehoa sen aktiivisen jännittämisen jälkeen.

Makaa vuoteella tai lattialla. Kädet avautuvat sivulle kämmenet kohti kattoa. Jalat ovat suorana alustaa vasten. Tarvittaessa voit asettaa tyynyjä polvitaiteiden alle.

Aloita harjoitus alaraajoista ja etene kohti päätä. Jännitä seuraavia kehon osia voimakkaasti kolmeen laskien ja päästä tämän jälkeen täysin rennoksi.

- Jännitä reisien etuosia ja koukista samalla nilkkoja.
- Jännitä pakaroita.
- Nyrkistä sormia.
- Paina koko yläraajaa alustaa vasten.
- Kurtista kasvoja.

Kun olet käynyt kehon läpi, jää rauhassa paikoillesi ja pohdi miltä kehosi nyt tuntuu? Mitä huomasit harjoitusta tehdessäsi?



Joogaharjoituksia istuen

Harjoitusten tarkoitus: Parantaa yläkehon liikkuvuutta hengityskapasiteetin helpottamiseksi. Vahvistaa rauhoittumista ja rentoutumista sekä keho-mieliyhteyttä.

Sivutaivutus

Istu tuolin etuosassa jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Nosta kädet ylös suoriksi korvien viereen. Taivuta kehoa sivulle kyljestä sen verran, että tunnet venytystä vastapuolella. Älä anna pakaroiden irrota penkistä. Hengitä asennossa rauhassa kolme kertaa. Palaa keskelle ja vaihda puolta.



Tervehdi maata ja aurinkoa

Istu tuolin etuosassa jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Suorista kädet eteen ja tuo kämmenet yhteen. Pyöristä yläselkää ja paina leukaa kohti rintaa. Hengitä asennossa rauhassa kolme kertaa. Tämän jälkeen ojenna selkä ja avaa kädet sivuille 90 asteen kulmaan. Nosta rintakehää ja katsetta ylös. Hengitä asennossa rauhassa kolme kertaa. Jatka näiden kahden asennon välistä liikettä rauhalliseen tahtiin.



Kierto

Istu tuolin etuosassa jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Ojenna itsesi pitkäksi. Tuo kädet ristiin rinnalle. Lähde kiertämään ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle.

Luotettavia lisätiedon lähteitä:

- Syömishäiriöliitto: <https://syomishairioliitto.fi/>
- Mielenterveystalo: <https://www.mielenterveystalo.fi/>
- Mieli ry: <https://mieli.fi>

Lähteet:

- Alvarez-Villareal, Miriam., Velarde-Carsia, Juan Francisko., Chocarro- Gonzales, Lourdes., Perez-Corrales, Jorge., Gueita- Rodríguez, Javier & Palacios-Cena, Domingo. 2019. *Body changes and decreased sexual drive after dialysis: A qualitative study on the experiences of women at an ambulatory Dialysis unit in Spain. International journal of environmental research and public health* 16, 1-12.
- Aujoulat, Isabelle, Marcolongo, Renzo., Bonadiman, Leopoldo & Deccache, Alain. 2008. *Reconsidering patient empowerment in chronic illness: a critique of models of self- efficacy and bodily control. Social science and medicine*, 66 (2008), 1228-1239.
- Bailey, K. Alysse. & Gammage, Kimberley L. 2020. *Applying action research in a mixed methods positive body image program assessment with older adults and people with physical disability and chronic illness. Journal of mixed methods research* 4/2020, 248- 267.
- Cash, Thomas F. 2009. *The body image workbook. Second edition. New Harbinger Publications.*
- Charmaz, Kathy. 1995. *The body, identity, and self: adapting to impairment. The Sociological Quarterly*, volume 36, number 4, 657-679.
- Chen, Annie T. 2015. *Body – as - information: learning to listen to the body in the context of chronic illness.*
- Cook- Cottone, Cathrine. P., *Incorporating positive body image into the treatment of eating disorder: A model for attunement and mindful self-care. Body image* 14 (2015), 158-167
- Daniali, Shahrbanoo., Azadbakht, Leila & Mostafavi, Firoozeh. 2013. *Relationship between body satisfaction with self esteem and un-healthy weight management. Journal on Education and health promotion. Vol 2.*
- Heggdal, Kristin. 2013. *Utilizing bodily knowledge in patients with chronic illness in the promotion of their health: A grounded theory study. Californian journal of health promotion* vol 11, 62-73.
- Frazao, Cecilia Maria Farias de Queiros., Tinoco, Jessica Dantas de sa Femandes, Da Conceicao Dias Maria Isabel, Macedo Beatriz Medei-ros de, Freire Millena Delgado & Lira Ana Luisa Brandao de Carvalho. 2016. *Body changes experienced by patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. Enfermeria Global.*
- Kelly, Daniel. 2009. *Changed men: the embodied impact of prostate cancer. Qualitative health research*, vol 19, 151-163.
- Koivisto, Kaisa. 2019. *Ohjaus ja dialoginen vaikutus hoitotyössä. Oulun Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut.*
- Mcquoid, Julia. 2017. *Finding joy in in poor health: The leisure- scapes of chronic illness. Social science & Medicine* 183 (2017), 88-96.
- Martin, Minna. 2016. *Hengitys virtaa – kohti kehon ja mielen tasapainoa. Kirjapaja.*

- Meskanen, Katarina & Strengell Heidi. 2019. Rakas keho. Tuuma kustannus.
- Mielenterveystalo. Keinoja Dymorfian lievittämiseen.
Luettavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tukea_sukupuoli-identiteetin_jasentamiseen/Pages/osio_3.aspx.
- Palomäki, Karita & Siira, Juha. 2016. Kehon viisaat viestit- kuuntele, tiedosta ja voi paremmin. Kirjapaja.
- Probst, M.L., Majewski, M.L., Albertsen, M.N., Catalan-Matamoros, D., Danielsen, M., De Herd, A., Duskova Zakova, H., Fabricius, S., Joern, C., Kjölstad, G., Patovirta, M., Philip-Raffaerty, S., Tyyskä, E & Vancampfort, D. 2013. *Physiotherapy for patients with anorexia nervosa.*
Teoksessa: *Advances in eating disorders: theory, research and practice.*
- Quick, Virginia M., Byrd- Bredbenner, Carol & Neumark-Sztainer, Dianne. 2013. *Chronic illness and disordered eating : A discussion of the literature.* American society for nutrition. 4/2013, 277-286.
- Richard, Cleo J. & Engebretson, Joan. 2010. *Negoating with an arteriovenous fistula for hemodialysis.* Nephrology nursing journal, 37 (4), 363-375.
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Seksuaalisuus puheeksi.
Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi>.
- Thorpe, Gabrielle., Mcarthur, Margaret. & Richardson Barbara. 2009. *Bodily change following faecal stoma formation: qualitative inter-pretive synthesis.* Journal of advanced nursing. 4/2009, 1778-1789
- Vaininen, Satu., Kantonen, Anna., Keckman Marjo & Kuusiluoma Reetta-Kaisa. 2020. *Somebody käsikirja- kehotietoisuus voimavaraksi.* Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Verbist, Irini L. & Condon Laura. 2021. *Disordered eating behaviours, body image and social networking in a type 1 diabetes population.* Journal of health psychology, 11/2021, 1791- 1802
- Wallenius, Soili. 2020. *Sairauteen sopeutuminen.*
Luettavissa: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastuneille-laheisille/vastasairastuneelle/sairauteen-sopeutuminen>
- Wabich, Jamie., Bellaguarda, Emanuelle., Joyce, Cara., Keefer, Laurie & Kingsinger, Sarah. 2020. *Disordered eating, body dissatisfaction, and psychological distress in patients with inflammatory bowel disease.* Journal of clinical psychology in medical settings (2020) 27,310-317
- Wilde, Mary H. 2003. *Embodied knowledge in chronic illness and injury.* Nursing inquiry 10/2003, 170-176
- Zimbrea, Paula., Gan, Geliang., Deng, Yannhong & Sukru Emre. 2019. *Body image in liver transplantation recipients.* Liver transplantation 25, 712-723



Potilasohje | HUS | Hyväksytty: 10.5.2022

• Painopaikka: PunaMusta Oy, 2022

www.hus.fi