

## Astma ja arki: kysely astmaa sairastaville aikuisille 2024.

Allergia-, iho- ja astmaliitto teki alkuvuonna 2024 kyselyn astmaa sairastaville. Kysely oli kohdennettu 18–65-vuotiaille, jotka joko ovat työelämässä tai työelämän käytettävissä. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa astman vaikutuksista arkeen ja erityisesti työn tekemiseen. Kyselyyn tuli 1 025 vastausta.

Yleisesti kysely antaa astmaa sairastavien elämästä suhteellisen positiivisen kuvan. Pitkäaikaisen sairauden aiheuttamista haasteista huolimatta pystytään elämään normaalia elämää. Tosin monissa vastauksissa on suurtakin hajontaa.

### Taustatiedot

Vastaajista suurin osa (94 %) oli naisia, mikä on tyypillistä järjestöjen kyselyissä. Järjestöjen kyselyissä vastanneiden otos on aina valikoitunut, sillä vastaajia haetaan järjestön viestinnän ja sosiaalisen median kanavoista. Myös kynnys lähteä vastaamaan saattaa olla korkeammalla niillä, joilla sairauden vaikutukset arkeen ovat suurimmat.

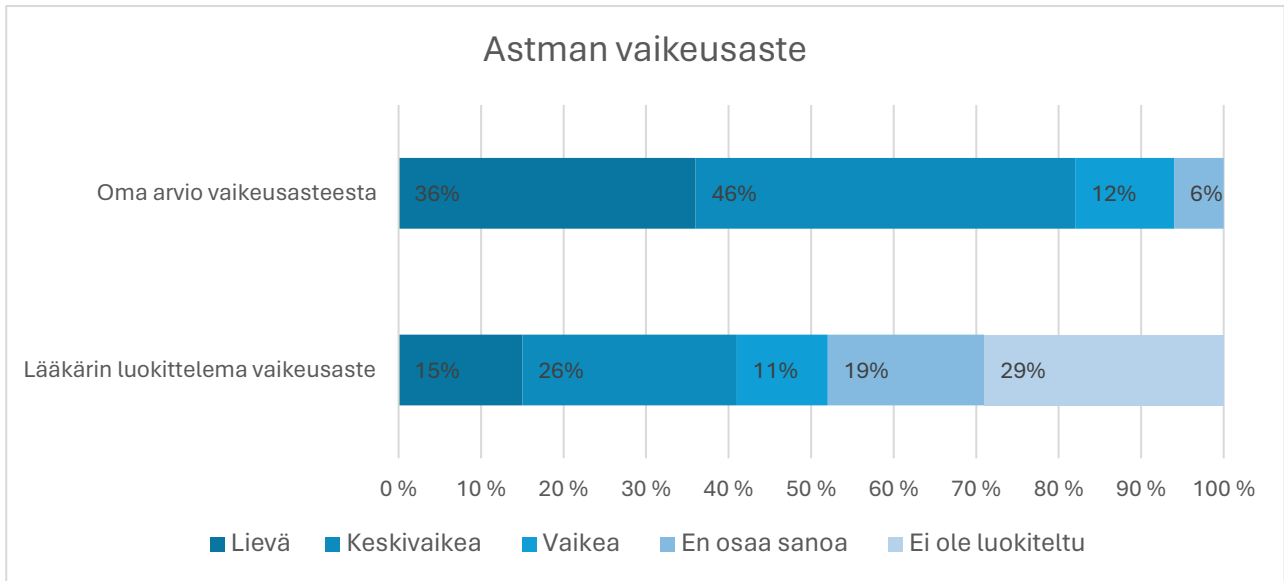
Vastaajista 15 prosenttia oli alle 40-vuotiaita ja 76 prosenttia 40–60-vuotiaita. Yli 60-vuotiaita oli 9 prosenttia. **Kyselyllä onnistuttiin tavoittamaan hyvin alle 60-vuotiaita astmaatikkoja, yhteensä 930.** Vastaajia oli jokaiselta hyvinvointialueelta sekä Helsingistä ja Ahvenanmaalta.

**Vastaajista 70 prosenttia oli joko kokopäivä- tai osapäivätyössä.** 8 prosenttia vastaajista oli joko osatyökyvyttömyys- tai työkyvyttömyyseläkkeellä.

### Astma

45 prosentilla vastaajista on ollut astma yli 15 vuotta, kun taas kolmella prosentilla astma on ollut alle vuoden. Lääkäriin luokittelema sairauden vaikeusaste on vaikea 11 prosentilla, keskivaikea 26 prosentilla ja lievä 15 prosentilla. Kuitenkaan 58 prosenttia ei osaa vastata tai kokee, että lääkäri ei ole määritellyt vaikeusastetta.

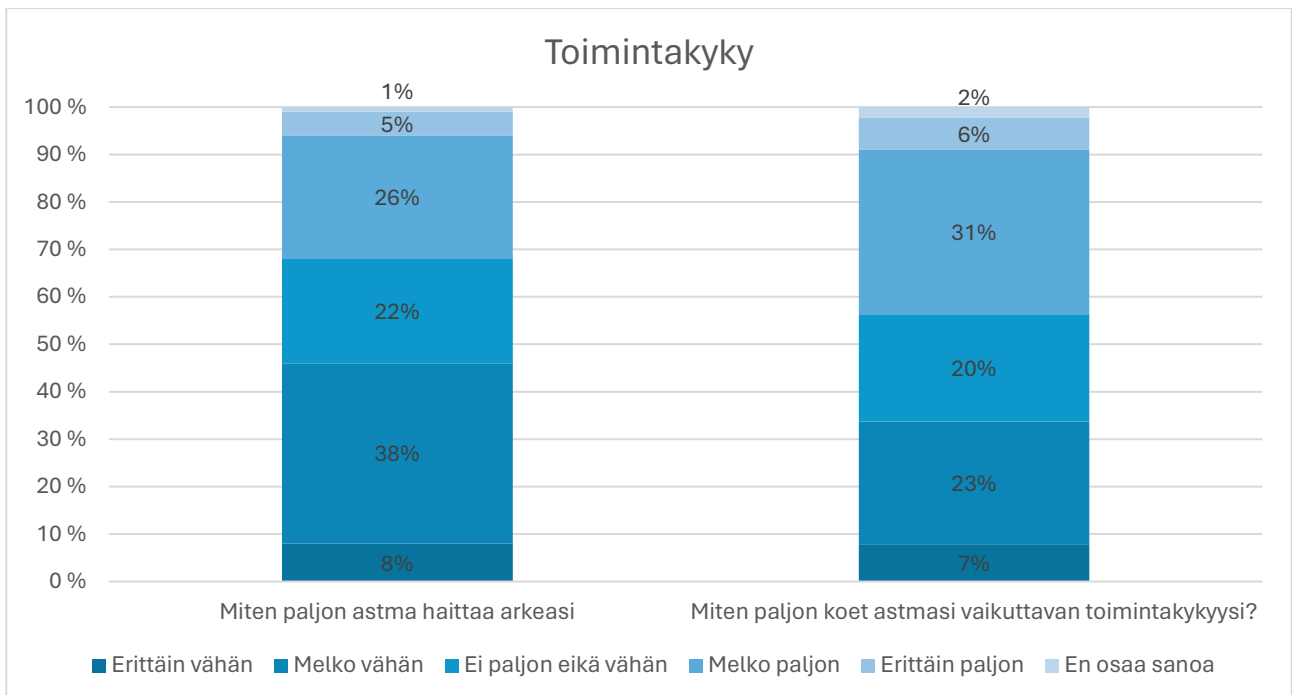
Oman arvion mukainen astman vaikeusaste on lievä 36 prosentilla, keskivaikea 46 prosentilla ja vaikea 12 prosentilla. Vain kuusi prosenttia ei osaa arvioida vaikeusastetta. **Vastaajista siis reilusti yli puolet arvioi astmansa vähintään keskivaikeaksi.**



57 prosentille vastaajista on tehty hoitosuunnitelma, ja 45 prosentilla siihen sisältyy pahenemisvaiheen ohjeet. **Kolmannekselle hoitosuunnitelmaa ei ole tehty.** Syytä tekemättömyyteen tai sitä, olisiko hoitosuunnitelman tekeminen tarpeellista, ei erikseen kysytty.

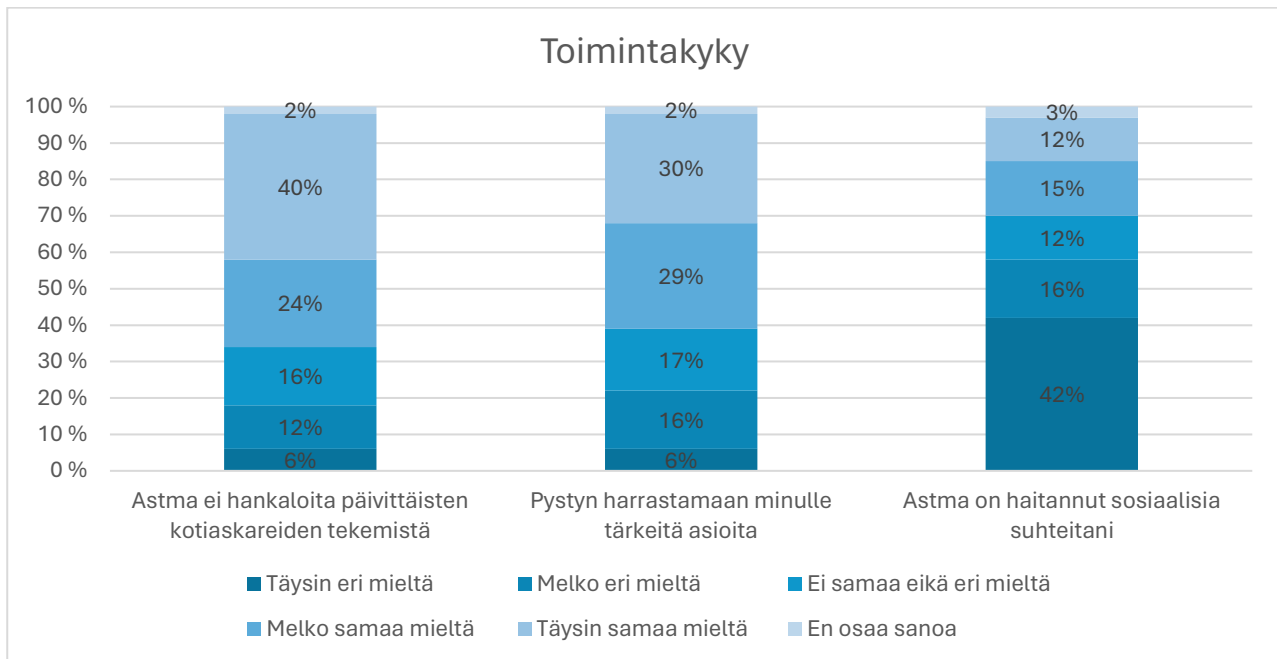
### Astma ja toimintakyky

Vastaajista **37 prosenttia arvioi astman vaikuttavan toimintakykyyn melko tai erittäin paljon**, kun taas 41 prosenttia arvioi vaikutuksen olevan melko tai erittäin vähäistä. 31 prosenttia vastaajista kokee **astman haittaavan arkea melko tai erittäin paljon**, 46 prosenttia melko tai erittäin vähän. Vastaajat siis kokevat astman haittaavan vähemmän arkea kuin miten paljon se haittaa toimintakykyä.



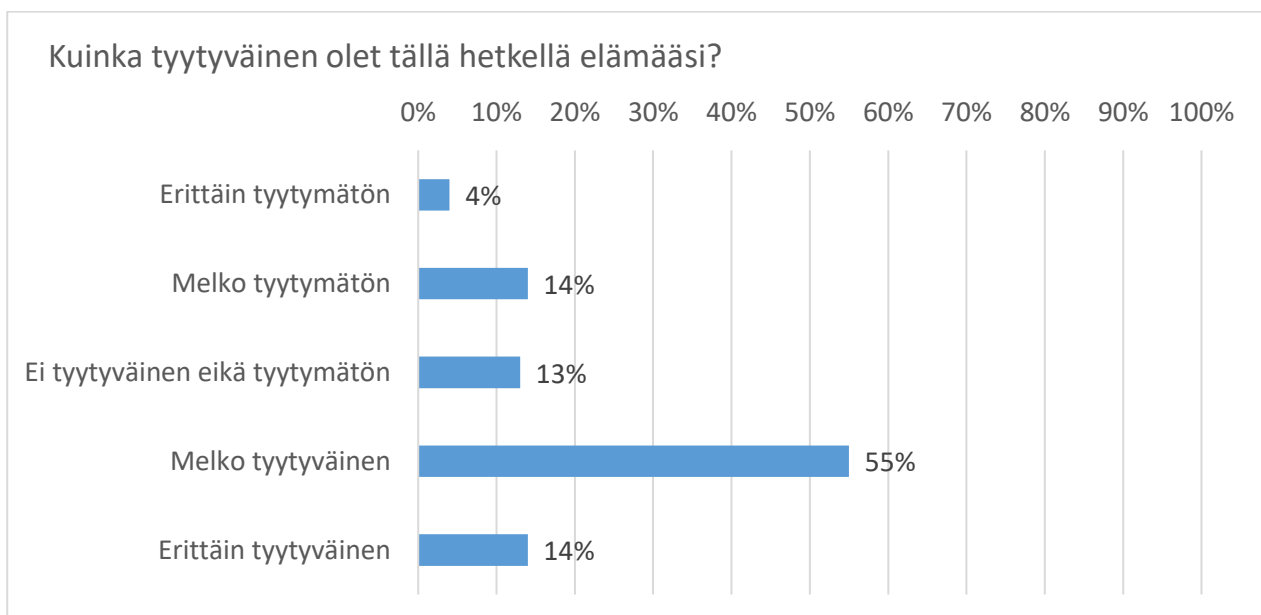
Vastaajista 68 prosentilla on vähintään toinen pitkäaikaissairaus. Neljännes vastaajista arvioi, että kaikkien sairauksien yhteisvaikutuksesta arjen sujumiseen ja toimintakykyyn **astman osuus on melko suuri tai suuri**. Vähäiseksi tai olemattomaksi astman osuuden arvioi 36 prosenttia vastaajista.

64 prosenttia vastaajista kokee, että astma ei hankaloita kotiaskareiden tekemistä. Lähes yhtä moni kokee, että **pystyy harrastamaan itselle tärkeitä asioita ja että astma ei ole haitannut sosiaalista elämää**.



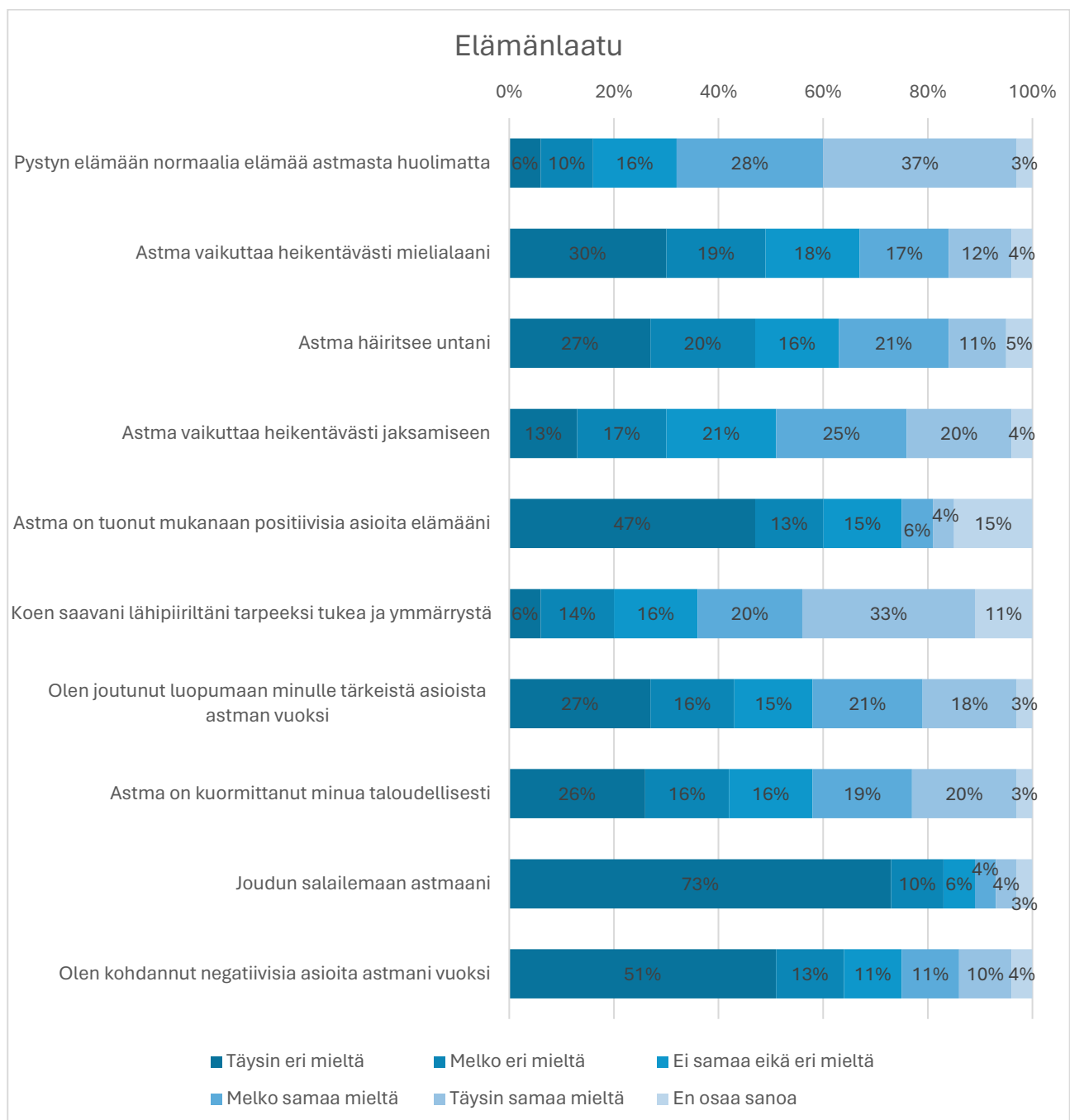
## Astma ja elämänlaatu

Vastaajista suuri osa on oppinut elämään astman kanssa. Lähes 70 prosenttia on vähintään melko tyytyväisiä elämäänsä ja lähes saman verran vastaajista kokee elävänsä melko normaalia elämää.



Valtaosa vastaajista kokee, että astmaa ei tarvitse salailla, ja 64 prosenttia ei ole mielestään kohdannut negatiivisia asenteita astman vuoksi. Lähes puolet vastaajista on sitä mieltä, että astma ei vaikuta heikentävästi mielialaan eikä häiritse unta. Kuitenkin 45 vastaajista kokee astman vaikuttavan heikentävästi jaksamiseen. Lisäksi 60 prosenttia vastaajista kokee, että astma ei ole tuonut mukanaan mitään positiivista.

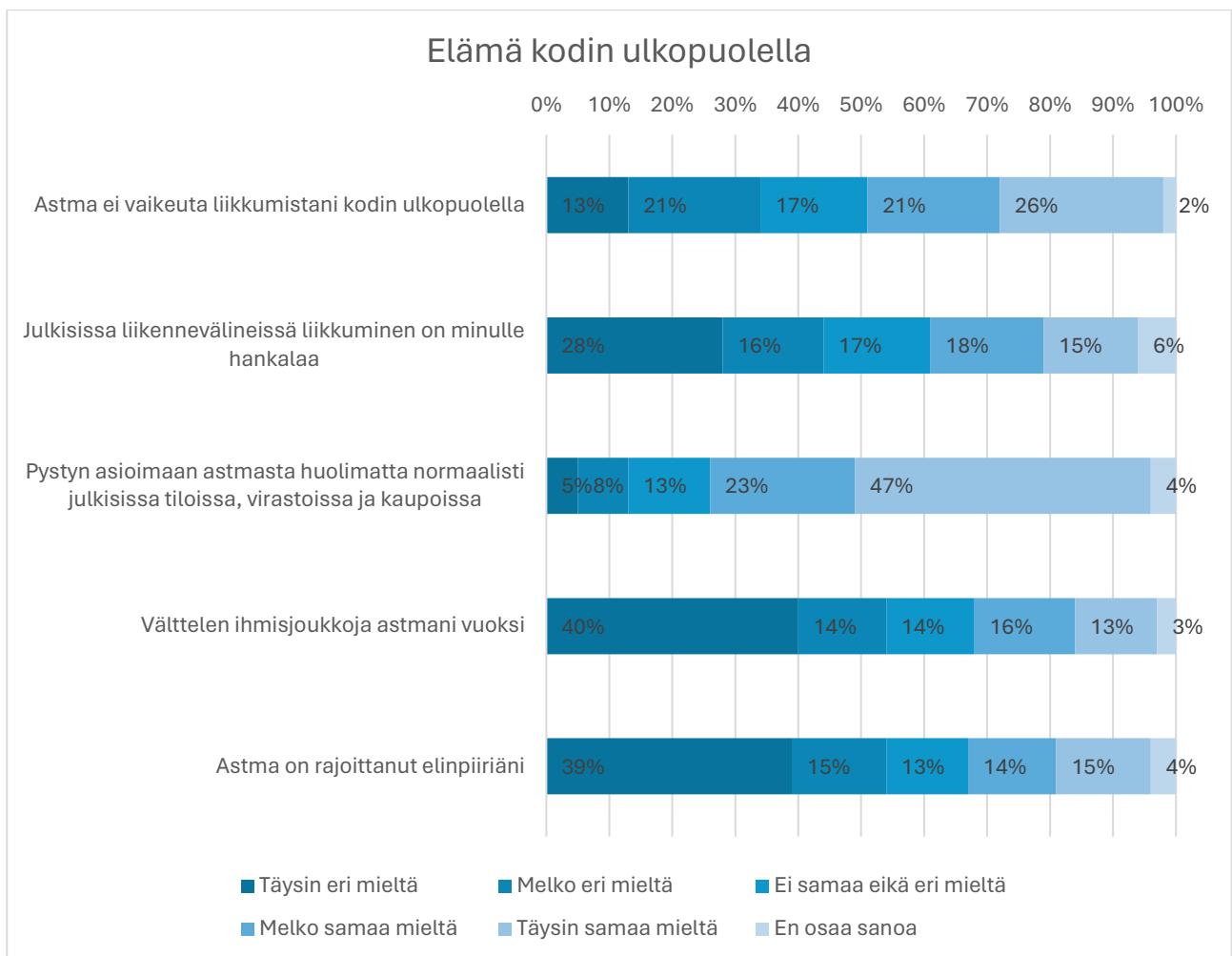
Osa vastaajista kokee astman rajoittaneen elämäänsä. 43 prosenttia kokee joutuneensa luopumaan itselle tärkeistä asioista, ja 40 prosenttia kokee astman kuormittaneen taloudellisesti. Tyytyväisyys omaan elämään on suurempi kuin mitä voisi olettaa astman negatiivisiksi koettujen vaikutusten perusteella.



## Elämä kodin ulkopuolella

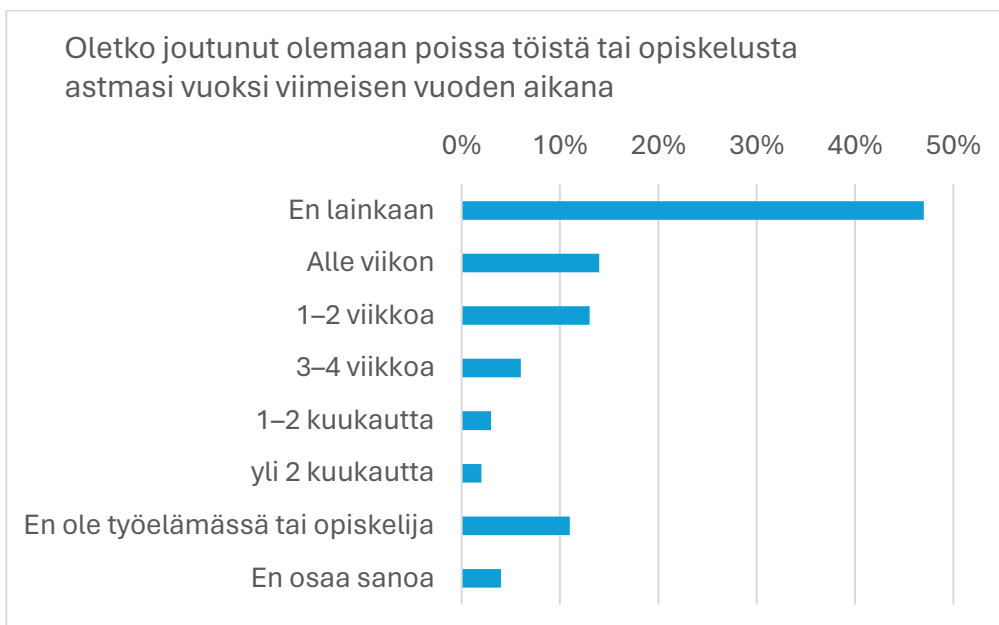
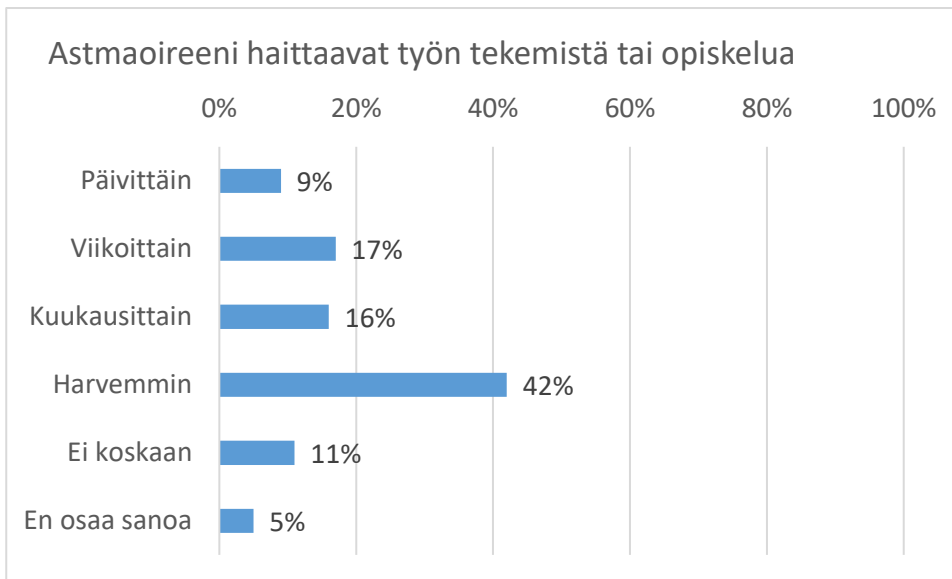
Kokemus elämästä kodin ulkopuolella jakaa vastaajien mielipiteitä. Vajaa puolet vastaajista kokee, että astma **ei vaikeuta liikkumista kodin ulkopuolella**, mutta kolmannes on asiasta eri mieltä. Myös vajaa puolet vastaajista ei koe **liikkumista julkisissa kulkuneuvoissa** hankalaksi. Toisaalta joka kolmannelle julkisten kulkuneuvojen käyttäminen on hankalaa.

70 prosenttia vastaajista kokee pystyvänsä **asioimaan julkisissa tiloissa, virastoissa ja kaupoissa**. Vain joka kymmenes on asiasta eri mieltä. Vajaa kolmannes vastaajista välttelee ihmisjoukkoja, kun taas yli puolet ei koe sitä ongelmana. Vajaa puolet vastaajista kokee astman **rajoittaneen elinpiiriään**.

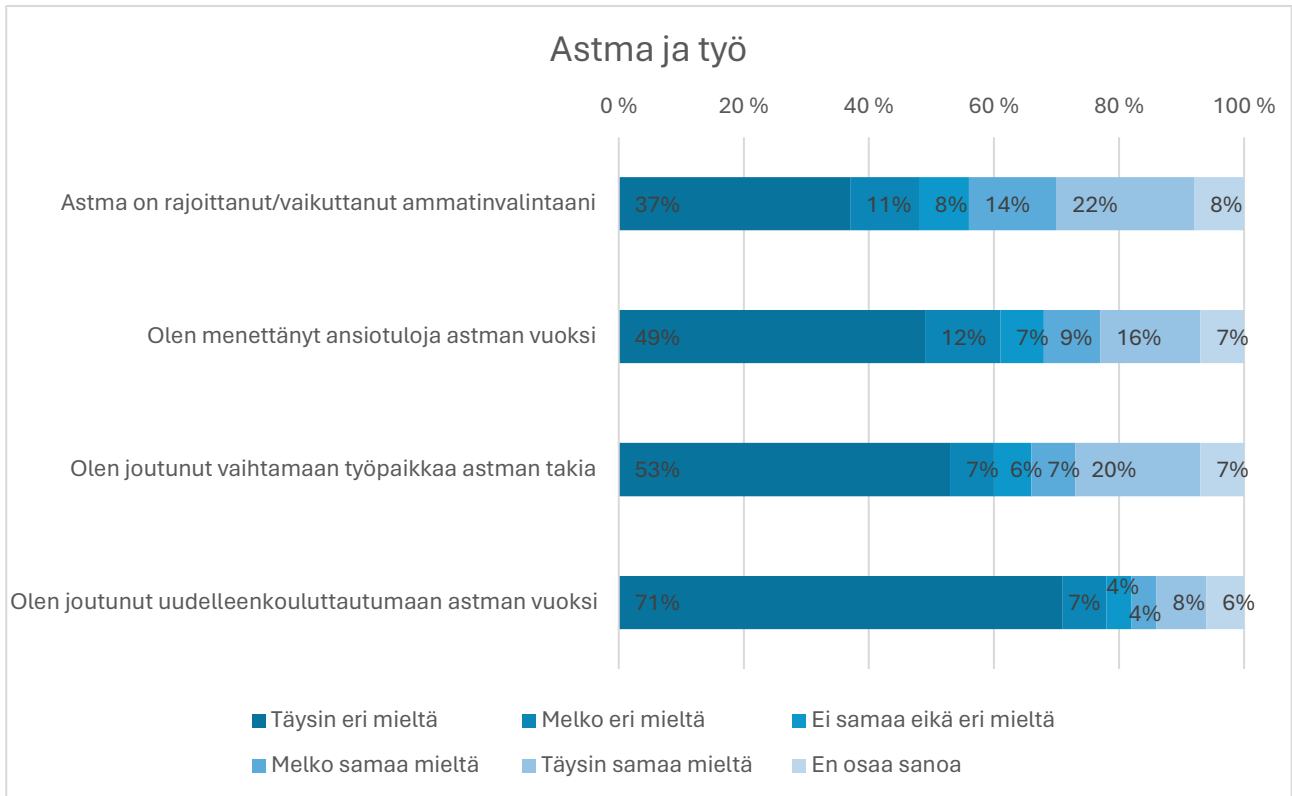


## Työ ja opiskelu

Astman vaikutukset työntekemiseen ja opiskeluun vaihtelevat. 26 prosenttia vastaajista kokee astmaoireiden **haittaavan työn tekemistä tai opiskelua** vähintään viikoittain. 9 prosentilla haitta on päivittäistä. Kuitenkin yli puolet eli 53 prosenttia vastaajista kokee, että astmaoireet haittaavat vain harvoin tai ei koskaan. 47 prosenttia **ei ole joutunut olemaan poissa töistä tai opiskeluista** astman vuoksi viimeisen vuoden aikana, 27 prosenttia enintään kaksi viikkoa ja 11 prosenttia yli kolme viikkoa.



Runsaalla kolmanneksella vastaajista astma on vaikuttanut tai rajoittanut ammatinvalintaa. Neljännes vastaajista kokee menettäneensä ansiotuloja astman vuoksi, ja saman verran vastaajia on joutunut **vaihtamaan työpaikkaa** astman vuoksi. Noin joka kymmenes on joutunut kouluttautumaan uudelleen, kun taas 70 prosentille vastaajista ei ole ollut tarvetta tähän.



## Yhteenveto vapaasta palautteesta<sup>1</sup>

*Kerro omin sanoin, miten astma on vaikuttanut työ- ja opiskelu-uraasi (n = 623).*

Vastaajien mukaan astma vaikuttaa monien ihmisten työkykyyn, työssä jaksamiseen sekä ammatinvalintaan ja urapolkuun merkittävästi. Astman oireet liittyvät usein huonoon sisäilmaan, altistumiseen hajusteille ja kemikaaleille sekä infektioiden herkempään saamiseen. Monet kokevat hengenahdistusta ja muita oireita työpaikoillaan.

Monet vastaajista ovat joutuneet vaihtamaan työpaikkaa tai alaa astman rajoittaessa työskentelyä tietynlaisissa ympäristöissä tai altistaessa terveystarpeille. Astman kanssa on vaikeampaa löytää sopivaa työpaikkaa: tietyt työympäristöt eivät sovi astmaatikaille. Etätyön tarve kasvaa astman vuoksi. Astma vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen työpaikalla.

Astma voi vaikuttaa fyysiseen suorituskykyyn ja rasitukseen. Astma voi johtaa työkyvyttömyyteen tai osittaiseen työkyvyttömyyteen, vaikuttaen elämään ja taloudelliseen tilanteeseen. Monet kokevat vaikeuksia työssä jaksamisen ja sairauslomien vuoksi.

Astma vaikuttaa myös sosiaaliseen kanssakäymiseen ja harrastusmahdollisuuksiin, vaikeuttaen altistumista tiettyihin ympäristöihin tai aktiviteetteihin.

Flunssakaudet tuovat lisää haasteita astman kanssa. Allergiat ja hajusteet lisäävät astman oireilua. Astmaan liittyvät lääkkeet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksia.

Kerro omin sanoin, miten astma on vaikuttanut jokapäiväiseen elämääsi (n = 687).

Vastaajien mukaan astma vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Astman epävarmuus ja ennakoimattomuus voivat aiheuttaa psyykkistä kuormitusta. Astman hoitaminen vaatii jatkuvaa oman tilanteen ja ympäristön huomioimista.

Astmaoireiden hallinta on vaikeaa erityisesti siitepölyaikana. Myös pakkasilma ja katupöly vaikeuttavat oireiden hallintaa. Allergiaoireet ovat voimakkaita ja moniin ärsykeisiin reagointi on voimakasta. Astman hoitaminen vaatii jatkuvaa lääkitystä.

Lemmikkieläinten pitäminen ja niiden omistajien tapaaminen on vaikeaa. Hajusteiden ja kemikaalien välttely on tarpeen astman hallinnassa, erityisesti julkisissa tiloissa. Liikunnan harrastaminen on rajoitettua ja fyysisen rasituksen keventäminen on tarpeen. Maskin käyttö voi olla tarpeen altistumisen vähentämiseksi.

Astman aiheuttamat hengitysvaikeudet vaikuttavat päivittäisiin toimiin, kuten siivoamiseen ja ruoanlaittoon. Sisäilman laatu vaikuttaa astman oireisiin, erityisesti pölyiset ympäristöt voivat olla ongelmallisia. Astma voi aiheuttaa unihäiriöitä ja väsymystä.

Flunssan sairastaminen on yleisempää ja flunssat kestävät pidempään astmaatikoilla. Astma voi vaikuttaa työelämään ja suorituskykyyn. Astma vaikuttaa sosiaaliseen elämään ja harrastuksiin. Astman hoitaminen vaatii huomattavaa taloudellista panostusta lääkkeiden ja hoitokulujen muodossa.

Jatka lausetta: ”Astma ei ole este...” (n = 684).

Vastaajien mukaan astma ei ole este muun muassa seuraaville asioille:

Terveelle, täysipainoiselle, liikunnalliselle ja aktiiviselle elämälle. Liikkumiselle ja urheilulle. Ulkoilulle ja luonnossa liikkumiselle. Omaan tahtiin liikkumiselle ja toiminnalle. Aktiiviselle ja monipuoliselle elämälle.

Normaalille arjelle, arjen rutiineille ja askareille. Elämän iloilta. Harrastuksille ja vapaa-ajalle. Sosiaalisille suhteille ja ystävyydelle. Perheen perustamiselle ja rakastamiselle.

Elämän monimuotoisuudelle ja joustavuudelle. Elämisen ilolle ja onnellisuudelle sekä monipuolisille kokemuksille ja seikkailuille. Hyvälle elämänlaadulle, hyvinvoinnille ja onnelliselle elämälle. Elämän nautinnoille ja elämiselle täysillä. Omien unelmien saavuttamiselle, toteuttamiselle ja tavoitteille sekä tulevaisuuden suunnitelmille.

Itsensä toteuttamiselle ja kehittymiselle. Terveiden ylläpitämiselle ja hyvinvoinnille. Työnteolle ja ammatilliselle kehitykselle. Onnellisuuden ja ilon tunteiden kokemiselle. Henkiselle hyvinvoinnille ja tasapainolle. Omaan elämäntapaan ja mieltymyksiin sopivalle elämälle. Elämönhallinnalle ja omien voimavarojen hyödyntämiselle.

Astman hoidon tasapainon löytämisen kautta nämä asiat ovat mahdollisia ja astmaa sairastavat voivat elää täyttä ja monipuolista elämää.

”Astma ei ole este hyvälle elämälle, jos vain saa siihen asianmukaista hoitoa ja astmaatikko oireineen otetaan vakavasti.”

”Astma ei ole este normaaliin elämään, kun ensin oppii tuntemaan oman astmansa.”



”Astma ei ole este yhteiskunnan osana olemiselle, on vain tehtävä arjesta itselleen toimivaa.”

2.4.2024

---

<sup>i</sup> Vapaiden palautteiden analyysissä on hyödynnetty tekoälyä.