

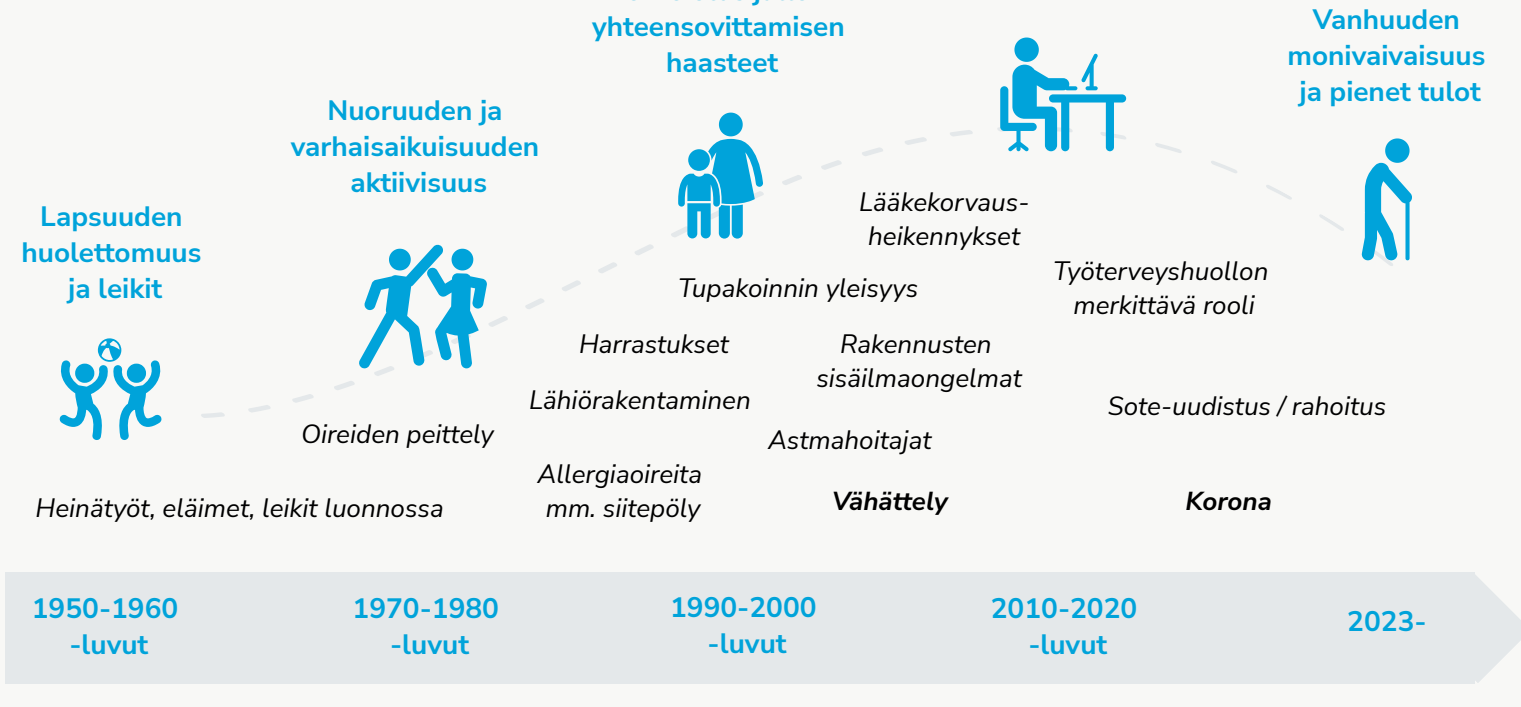
Astma ja elämäkaari -selvitys 2023

Astma on monimuotoinen sairaus, jonka vaikutukset ulottuvat monille elämänaueille. Astmaa sairastavien henkilöiden arki on täynnä haasteita ja sopeutumista, olipa kyseessä sitten päivittäinen toiminta, koulutus- ja työura, sosiaaliset suhteet, vapaa-ajan harrastukset tai taloudellinen tasapaino. Astma ja elämäkaari -selvitys toteutettiin syvähaastatteluina Innolink Research Oy:n toimesta marraskuussa 2023 ja se pyrkii tarjoamaan syvällisen katsauksen astman vaikutuksista eri elämänvaiheissa. Selvityksen tulokset pohjautuvat 10 henkilön kokemuksiin, joilla astma on diagnosoitu viimeistään 40-vuotiaana ja ovat nyt yli 60-vuotiaita. Tämä kysely toimii valaisevana ikkunana astman vaikutuksiin, tuoden esiin niin yksilöiden kohtaamat haasteet kuin myös kehittämismahdollisuudet astman hallinnassa ja hoidossa viimeisten vuosikymmenten ajalta.



Kyselyn keskeisimmät havainnot

- Työterveyshuollon merkitys:** Osallistujat kiittivät työterveyshuoltoa erityisesti oireiden vakavuuden ymmärtämisestä ja perusteellisesta tutkimisesta. Työpaikan tuki oli keskeinen tekijä työelämässä selviytymisessä.
- Oireiden peittely ja tilanteiden välttely:** Astman oireiden peittely muilta ja tiettyjen tilanteiden ja paikkojen välttely oli yleistä. Tämä vaikutti sosiaalisiin tilanteisiin ja tiettyihin aktiviteetteihin osallistumiseen.
- Terveydenhuollon suhtautuminen:** Vaikka terveydenhuollon yleinen asenne koettiin pääasiassa asialliseksi, ilmeni myös tilanteita, joissa koettiin vähättelyä ja vaikeuksia saada muuta kuin akuuttia hoitoa. Osallistujat toivoivat hoitojatkumon kehittämistä.
- Keski-ikä haasteet:** Osallistujat kokivat astman oireiden olevan pahimmillaan keski-ikässä. Oireet olivat monimuotoisempia ja lääkityksen vaihtelu sekä kokeilu olivat tavallisia. Taloudellinen rasitus alkoi näkyä, kun hoito- ja lääkekulut kasvoivat.



Lapsuus & nuoruus

Lapsuutta ja nuoruutta elettiin suhteellisen normaalisti, vaikka astmadiagnoosia ei aina nuoruudessa saatu. Astmaoireita hoidettiin ensisijaisesti allergiana, kuten eläinten tai heinikoissa leikkimisen aiheuttamina. Liikuntaa harrastettiin vuodenaikaan nähden rauhallisemmin, esimerkiksi talvella hiihto jäi kokonaan pois. Keväisin siitepölyaikaan pyrittiin viettämään aikaa omassa rauhassa, välttämällä oireita aiheuttavia tilanteita.

Koripalloharjoitusten jälkeen olin huolissani, että miksi mä en niinku saa hengitettyä kun muut vaan mennä huiskii harjoitusten jälkeen.



No en mä nyt osaa itteeni ajatella erilaisena muista sen takia. Et ihan normisti niin kuin muutkin, et sillä mennään mitä on.



Työikäisenä merkittävät Kela-korvaukset helpottivat lääkityksen kustannuksia, mikä vähensi taloudellista taakkaa. Perusterveydenhuollossa koettiin ajoittain oireiden vähättelyä, kun taas työterveyshuollossa tilanne otettiin vakavasti ja tutkimuksia tehtiin herkemmin. Tämä tuki oli tärkeää työelämässä selviytymisen kannalta, vähentäen terveyteen liittyvää stressiä ja tuoden turvaa taloudelliseen tasapainoon.

Aikuisikä

Aikuisiässä astman hallinta vaatii tarkkaa tilanteiden ja paikkojen valikointia, välttämällä esimerkiksi eläimiä, hajusteita ja muita hajuja. Oireita laukaisivat arkiset asiat kuten sanomalehdet, hajuvesi, tupakansavu, kopiokonepöly ja kodin rakennusmateriaalit. Raskaita tai eläimiin liittyviä harrastuksia, jotka aiheuttivat hengitysvaikeuksia tai lisäsivät yskimistä, pyrittiin välttämään. Raittiin ilman ja luonnon merkitys korostui ja niiden hyödyt tulivat näkyvämmiksi omassa arjessa.

Kyllä mun mielestä ihmiset vähätteli, että "eihän sulla mikään astma voi olla, että just yskit vaan ja yritä nyt olla yskimättä".

Vähätelty terveydenhuollossa; työterveydessä sentään tutkittiin.

Jos mä olisin tiennyt näistä tulevista ongelmista, mä olisin ehkä mennyt johonkin toiselle alalle.

Keski-ikä

Keski-ikässä astmaan liittyvän oireilun koettiin olevan pahimmillaan ja oireiden moninaisuus lisääntyi. Lääkitystä jouduttiin usein säätämään eri vaihtoehtoja kokeillen, kun nykyinen ei enää riittänyt. Tämä toi mukanaan taloudellista rasitusta, kun hoito- ja lääkekulut kasvoivat hiljalleen.

Työpaikalla astmaa sairastavat pyrkivät usein peittelemään oireitaan, sillä työyhteisö saattoi kiinnittää huomiota esimerkiksi yskimiseen. Harva kuitenkaan ymmärsi sen liittyvän astmaan. Erityisesti sisäilmaongelmien lisääntyessä ja sen myötä yleisen tietoisuuden kasvaessa, ihmiset alkoivat paremmin ymmärtämään astmaa ja sen oireita.

Jos nyt näitä matkakuluja ja sitten lääkekuluja tämmöisiä, jos nyt laskisi kaikki yksin, niin kyllä se varmaan melkoinen potti on. On rahaa mennyt ja sitten semmoista että työtehoon, kun mäkin oon urakkapalkalla työskennellyt paljon, on se vaikuttanut siihen tuotokseen.

Kun lapset lähti, niin siinä jää enemmän aikaa ehkä enemmän sitten ruveta hoitamaan itseä enemmän, käymään jossain jumppassa ja kävelylenkillä.



Kyllään mennessä tarkistetaan ensin onko kissoja - tuttujen, ystävien, perheen luona tietää miten voi mennä. Tai sitten kutsutaan omaan kotiin.



Eläkeikässä arki sujuu pääasiassa normaalisti lääkkeiden avulla, ja tarvittaessa lääkitystä säädetään toimivammaksi. Lääketasapainon onnistuminen on mahdollista löytää uusia harrastuksia, mikä parantaa elämänlaatua. Lähipiiri on vakiintunut, eikä astman ja sen oireiden koeta enää merkittävästi vaikuttavan ihmisyhteisiin.

Nykyään semmoisia kohtauksia ei ole enää ollut tai ei ole sen koommin ollut. Ja nythän sinänsä olo on hyvä ja suorituskyky hyvä, mutta ne on pitkälti just tämän liikunnan aloittaminen ja jatkaminen ja voimistaminen, niitä tulee sieltä kautta enemmän.

Tämmöinen pieni eläke, kun ei tullut niin paljon niitä työvuosia, niin kyllä mulla sitten lääkekatto aina tälleen just loka-marraskuussa tulee täyteen.

Ensinnäkin se, että ei tahdo millään saada aikaa kunnalliselle puolelle, ja sitten jos on ollut niin kuin muuta, puolelta, niin kyllä minulla tämä astma ja jos on muuta, niin semmoisiin ei tahdo saada aikaa.. niin sitten olisi käytävä yksityisellä, mitenhän rahat riittää, se kyllä on ruvennut nyt huolestuttamaan.

Arki astman kanssa

Astman kanssa pyritään elämään mahdollisimman normaalisti. Ymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen usein astmaa sairastavien lähipiiri on hyvin pöytätilanteista, vaikka esimerkiksi työpaikallaan tärkeää. Usein astmaa sairastavien arkea helpottaisi se, että mahdollisuuden mukaan vältettäisiin voimakkaiden tuoksujen tai eläinten tuomista yleisiin tiloihin, kuten vanhusten palvelutaloihin, päiväkoteihin ja jumppasaleihin.

Terveydenhuollon suuntaan toiveena on, että yksilön kokonaistilanne otettaisiin paremmin huomioon erityisesti avoinasairauksien osalta. Proaktiivinen vuoropuhelu terveydenhuollon ammattilaisten ja potilain välillä on avainasemassa, jotta yhteistyössä voidaan varmistaa optimaalinen hoito ja hyvinvointi. Astman hallinta vaatii yhteisiä ponnisteluja, jotta vastuu ei jäisi pelkästään potilaan hartaille. Tehokas kommunikaatio ja tilanteen seuranta terveydenhuollon kanssa ovat keskeisiä tekijöitä, jotka voivat parantaa astmaa sairastavien elämänlaatua ja terveyttä.

Kiitos kaikille vastaajille!

Lopuksi haluamme esittää sydämellisen kiitoksen kaikille Astma ja elämäkaari -selvityksen osallistuneille. Teidän avulla meidän tutkimus selvitettiin onnistuneesti. Teidän avustuksella meidän tutkimus selvitettiin onnistuneesti. Teidän avustuksella meidän tutkimus selvitettiin onnistuneesti.

Yhteisvoimin voimme edistää parempaa ymmärrystä astman vaikutuksista ja luoda tulevaisuudessa entistä parempia ratkaisuja astmanhallintaan. Kiitos, että olitte mukana jakamassa omia tarinoitane ja kokemuksianne. Arvostamme suuresti panostanne astmaselvityksen hyväksi.

Tiina Vitikainen
luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija
Allergia-, iho- ja astmatieteen
Luontoterveyden osamakeskus

