

Tuttua ja uutta astman mittaisella elämänkaarella

Jokaisen elämä astman kanssa etenee omaa polkuaan, mutta yhdistäviäkin tekijöitä on. Tiedyt hoidon ja hallinnan haasteet tulevat eteen eri ikäkausina, kertoo Allergia-, iho- ja astmaliiton selvitys.

TEKSTI: Tiina Vitikainen



Astmaa sairastavat haastateltavat tarkastelivat elämänkaartaan 1950–60-lukujen lapsuudesta nykyhetkeen. Heidän kokemuksistaan piirtyvät esiin iän ja elämänvaiheiden myötä muuttuvat arjen tilanteet, voimavarat ja haasteet. Vaikka jokaisen elämänkaari ja astman vaikutukset perhe-elämään, sosiaalisiin suhteisiin, koulutukseen, työhön ja harrastuksiin ovat yksilöllisiä, löytyy yhdistäviäkin tekijöitä, kertoo Allergia-, iho- ja astmaliiton tilaama selvitys.

Haastateltavien kertomukset tuovat paitsi tietoa, myös kannustavat pohtimaan omaa tilannetta astmaa sairastavana tai sairastavan läheisenä. Astman kanssa voi elää täysipainoista elämää, kun oikeaa hoitoa, lääkitystä ja toisten tukea on saatavilla.

Selvitys pohjautuu kymmenen yli 60-vuotiaan henkilön kokemuksiin. Heillä kaikilla astma on diagnosoitu viimeistään 40-vuotiaana. InnoLink Researchin marraskuussa 2023 toteuttama selvitys on tehty Anne-Sofie Telvin rahaston tuella. ●

Lapsuus

Moni astmaa sairastava haastateltava kuvasi, että oireet alkoivat lapsena ja niitä pidettiin allergiana. Nenä vuoti ja silmät kutisivat heinäpellolla ja kotieläinten seurassa, ja koivun kukinta-aikaan aivastutti. Arkeen oireet eivät silti juuri vaikuttaneet, vaan pihapiirissä ja luonnossa leikittiin sisarusten ja kavereiden kanssa mahdollisimman normaalisti. Lääkkeitä, kuten antihistamiinia siitepölyallergiaan, käytti harva.

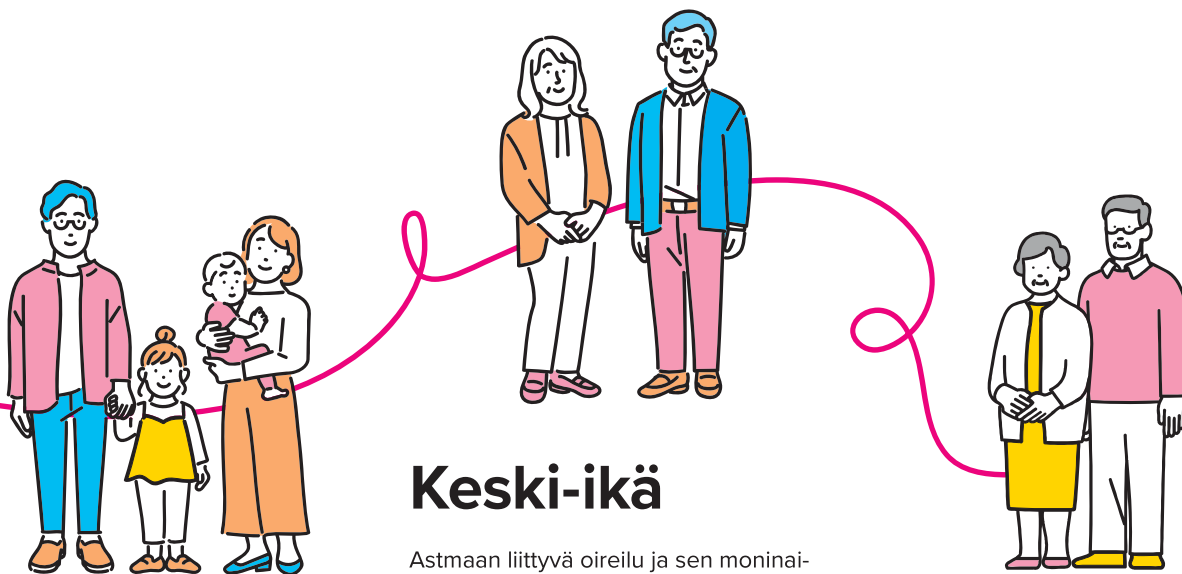
”Lähinnä kesäisin, kun mökillä oltiin ja maalla, niin siitepölyt hyvin voimakkaasti vaikutti ja eläimet vaikutti.”

Nuoruus

Nuoruudessa elämä oli aktiivista eikä oireita enimmäkseen koettu eristäviksi. Haastateltavat kuitenkin huomasivat eroja ikätovereihinsa varsinkin rasittavammassa liikunnassa ja myös peittelivät hengitysvaikeuksiaan. He joutuivat sopeuttamaan toimintaansa jonkin verran, esimerkiksi rajoittamaan liikkumistaan talvipakkasilla tai välttämään seuraa keväen hankalimpaan siitepölyaikaan.

Haastateltavat mainitsivat, että jälkikäteen on vaikea erottaa, oliko nuoruuden oireilu allergiaa vai astmaa. Useimmilla ei ollut hoitokontaktia tässä vaiheessa.

”—mutta ei sitä koskaan ajateltu, että se olisi astmaa.”



Aikuisuus

Useimmat haastateltavat saivat astma-diagnoosin aikuisiällä, kun hengitysvaikeudet pahenivat. Oireita laukaisivat esimerkiksi kodin tai julkisten paikkojen vahvat tuoksut, rakennusmateriaalit, työpaikkojen erilaiset pölyt sekä sisäilma. Haasteltavien mukaan työterveydenhuolto oli keskeinen taho oireiden vakavuuden hahmottamisessa ja perusteellisessa tutkimisessa.

Haastateltavat kokivat, että kodin, vapaa-ajan ja työn yhteensovittaminen ja sopeuttaminen astmaan olivat haastavia asioita. Tässä vaiheessa moni jätti elämäntilanteestaan oireilua aiheuttavia harrastuksia ja paikkoja. Sosiaalisissa tilanteissa he kertoivat kohdanneensa ymmärtämättömyyttä ja vähättelyäkin. Parhaiten tilannetta ymmärsivät läheiset.

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

Keski-ikä

Astmaan liittyvä oireilu ja sen moninaisuus lisääntyivät keski-ikässä. Tilannetta helpotti oikean lääkityksen löytäminen – usein kokeilujen ja vaihdosten jälkeen. Lääkekorvausten tuoma taloudellinen tuki tasapainotti arkea.

Haastateltavien oli elämän eri osa-alueilla tehtävä edelleen valintoja ja vältettävä oireilua aiheuttavia tilanteita. Iän myötä he saivat enemmän aikaa itselleen sekä löysivät hyvinvoinnilleen ja terveydelleen sopivia harrastuksia.

Työpaikalla moni pyrki välttämään poissaoloja ja peittelemään oireitaan. Työyhteisö saattoi kiinnittää huomiota esimerkiksi yskimiseen, mutta liitti sen harvoin astmaan. Tukea toi lähipiirin ymmärrys oireita aiheuttavista ja hillitsevistä tekijöistä.

”Jos me ollaan vaikka lähös jonneki matkalle, ni kyllä mä aina niinku huomioin -- muutuu jotenkin sit niin arkiseks, et ne pitää niinku ne huomioida ne asiat.”

Eläkeikä ja vanhuus

Haastateltavat ovat tulleet eläkeikään. Lääkitys on kohdillaan, joten arki sujuu. Haastatellut ovat löytäneet uusia keinoja ja rauhallisempia harrastuksia hyvinvointinsa tueksi sekä lähipiiri on vakiintunut. He kokevat, ettei astma oireineen enää merkittävästi vaikuta ihmissuhteisiin.

Vanhetessa flunssan ja muiden sairauksien yhteisvaikutus astman kanssa huolettaa aiempaa enemmän. Epävarmuutta hoitoon tuo aiempaa pienempi tulotaso. Haastateltavat kertovat luottavansa terveydenhuoltoon, mutta hoitoon pääsy ei aina toteudu sujuvasti. Moni pohtiikin hakeutumista yksityiselle puolelle.

”-- nythän sinänsä olo on hyvä ja suorituskyky hyvä, mutta ne on pitkälti just tämä liikunnan aloittaminen ja jatkaminen ja voimistaminen.”