

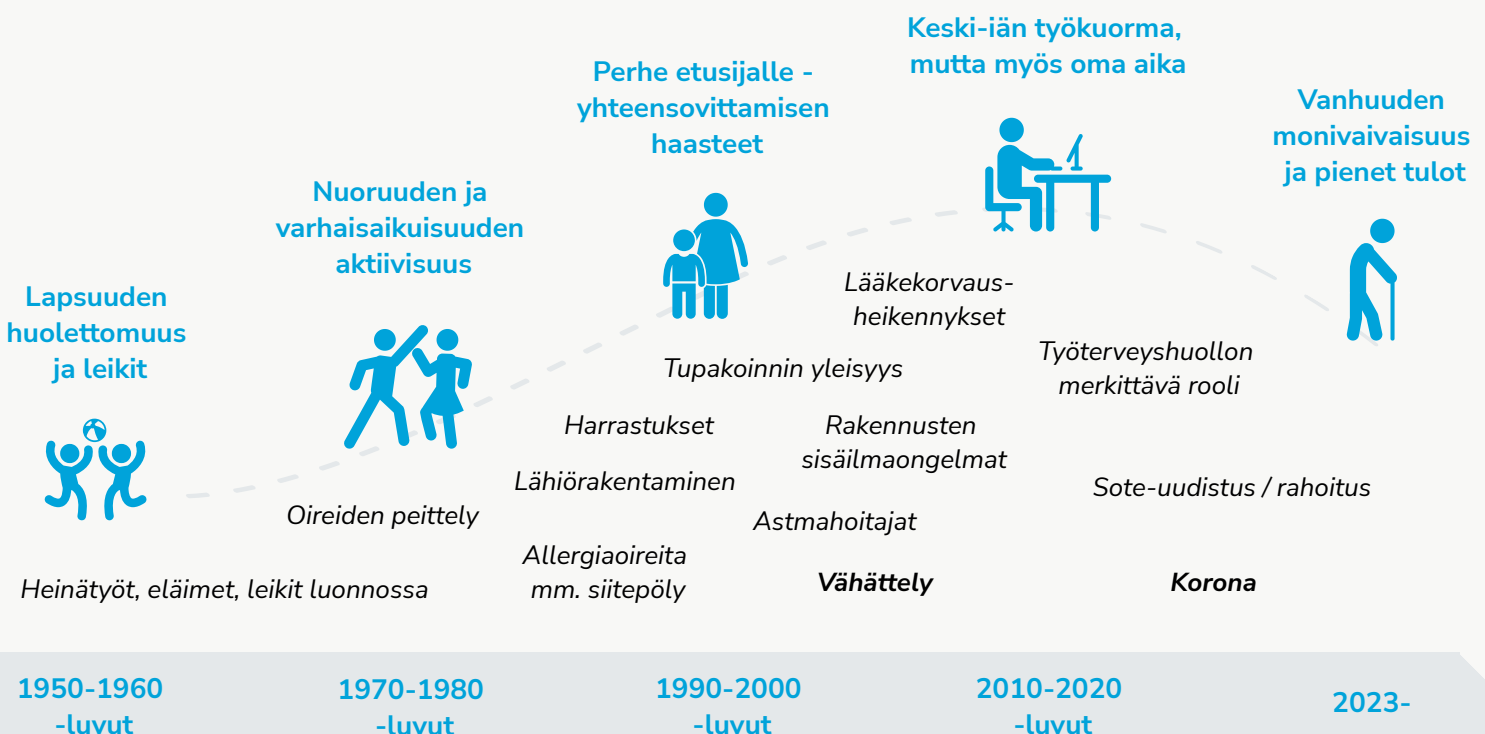
Astma ja elämänkaari -selvitys 2023

Astma on monimuotoinen sairaus, jonka vaikutukset ulottuvat monille elämänalueille. 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 elämänkaari -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 kehitysmahdollisuudet astman hallinnassa ja hoidossa viimeisten vuosikymmenten ajalta.



Kyselyn keskeisimmät havainnot

- 1. Työterveyshuollon merkitys:** Osallistajat kiittivät työterveyshuoltoa erityisesti oireiden vakavuuden ymmärtämisestä ja perusteellisesta tutkimisesta. Työpaikan tuki oli keskeinen tekijä työelämässä selviytymisessä.
- 2. Oireiden peittäminen ja tilanteiden välttely:** Astman oireiden peittäminen muilta ja tiettyjen tilanteiden ja paikkojen välttely oli yleistä. Tämä vaikutti sosiaalisiin tilanteisiin ja tiettyihin aktiviteetteihin osallistumiseen.
- 3. Terveystieteiden suhtautuminen:** Vaikka terveydenhuollon yleinen asenne koettiin pääasiassa asiallisesti, ilmeni myös tilanteita, joissa koettiin vähättelyä ja vaikeuksia saada muuta kuin akuuttia hoitoa. Osallistajat toivoivat hoitojatkumon kehittämistä.
- 4. Keski-ikä haasteet:** Osallistajat 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.





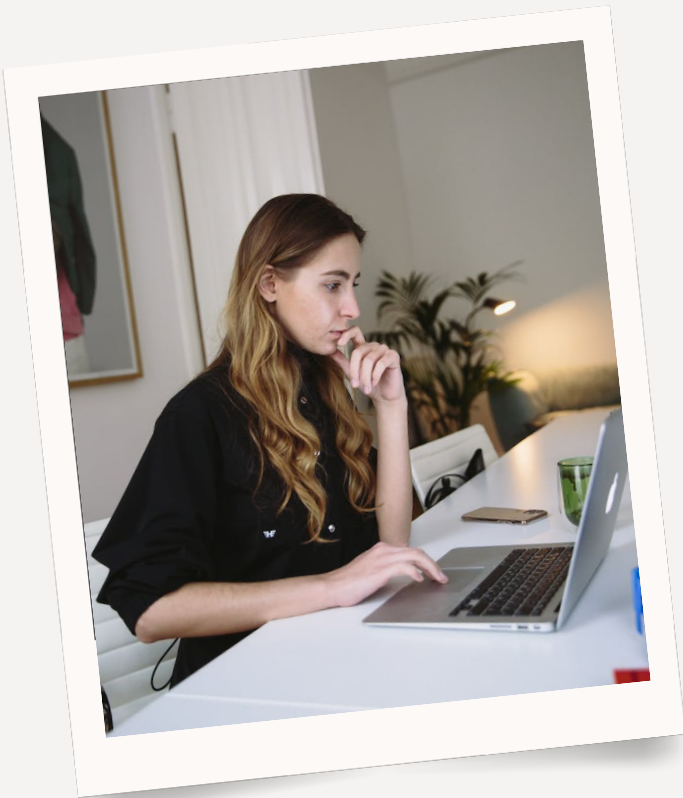
Lapsuus & nuoruus

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, välttäen 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.



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.

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.

Keski-ikä

Keski-iässä 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 myös sitten ruveta hoitamaan itseä enemmän, käymään jossain jumpassa ja kävelylenkillä.



Ajan myötä, tyypillisesti lasten muutettua pois kotoa, alkoi jäämään enemmän aikaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Harrastukset muuttuivat rauhallisempaan suuntaan ja kiinnitettiin huomiota muun muassa materiaali-valintoihin. Vuodenajat olivat entistä oleellisemmassa roolissa. Tässä elämänvaiheessa alettiin kiinnittämään erityistä huomiota omaan terveyteen ja hyvinvointiin.

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

Eläkeikä & vanhuus

Eläkeiässä arki sujuu pääasiassa normaalisti lääkkeiden avulla, ja tarvittaessa lääkitystä säädetään toimivammaksi. Lääketasapainon ansiosta on mahdollista löytää uusia harrastuksia, mikä parantaa elämänlaatua. Lähipiiri on vakiintunutta, eikä astman ja sen oireiden koeta enää merkittävästi vaikuttavan ihmissuhteisiin.

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, että minullakin niin kuin 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.

Flunssakaudet ja korona huolestuttavat eniten, erityisesti monisairauksien vaikeuttaessa oireilua. Luotetaan terveydenhuoltoon, vaikka koetaan, että hoitoa ei aina saada riittävän helposti ja lääkitys onkin merkittävimpänä tukena. Moni harkitsee siirtymistä yksityiseen terveydenhuoltoon, mutta taloudelliset haasteet saattavat tehdä tästä vaihtoehdosta hankalan.

Eläkeiässä verohuojennukset, lääkekatto sekä Kela-korvaukset ovat keskeisiä tekijöitä talouden tasapainottelussa. Taloudelliset tuet helpottavat merkittävästi lääke- ja hoitokustannuksia, mutta samalla herättelevät pohtimaan terveydenhuollon saatavuutta ja yksityisen vaihtoehdon mahdollisuuksia.



Arki astman kanssa

Astman kanssa pyritään elämään mahdollisimman normaalisti. Ymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen sekä astmaoireita laukaisevien, että niitä helpottavien tekijöiden, vaikutuksista on äärimmäisen tärkeää. Usein astmaa sairastavan lähipiiri on hyvin perillä tilanteesta, mutta esimerkiksi työpaikalla tilanne voi olla toisenlainen. 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 monisairauksien osalta. Proaktiivinen vuoropuhelu terveydenhuollon ammattilaisten ja potilaan välillä on avainasemassa, jotta yhteistyössä voidaan varmistaa optimaalinen hoito ja hyvinvointi. Astman hallinta vaatii yhteisiä ponnisteluja, jotta vastuu ei jäisi pelkästään potilaan harteille. 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 elämäнкаari -selvitykseen osallistuneille. Teidän avullanne tämä tutkimus sai arvokkaan äänen ja tarjosi syvällisen käsityksen siitä, miten astma vaikuttaa elämään eri vaiheissa.

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

Tiina Vitikainen
luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija
Allergia-, iho- ja astmaliitto
Luontoterveyden osaamiskeskus





ALLERGIA
IHO
ASTMA

INNOLINK