

Selvitys: Astman vaikutukset elämään ja tuen tarve muuttuvat iän myötä

Astman kanssa pyritään elämään mahdollisimman normaalisti, mutta myös haasteita kohdataan, selvisi Allergia-, iho- ja astmaliiton syvähaastatteluilla toteutetussa selvityksessä.

Selvityksessä haastatellut astmaatikot tarkastelivat elämänkaartaan 1950–60-lukujen lapsuudestaan nykyhetkeen. Heidän kokemuksissaan nousi esiin, että astmaan sopeutuminen ja haasteet vaihtelivat ikäkausille tyypillisten muutosten myötä. Vaikutukset perhe-elämään, sosiaalisiin suhteisiin, koulutukseen, työhönsä ja harrastuksiin arvioitiin kuitenkin pääosin hallittaviksi oikean hoidon ja lääkityksen avulla. Erityisesti työssä lääkekorvaukset tukivat taloutta. Eläkeikäisillä epävarmuutta hoitoon toi tulotason, mutta myös korvausten pieneneminen.

Allergista oireilua oli esiintynyt osallistujilla usein jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Oireet eivät eristäneet, mutta eron ikätovereihin saattoi huomata rasittavammassa harrastuksissa. Tyypillisimmin astma oli diagnosoitu aikuisiällä hengitysvaikeuksien pahetessa.

Työterveydenhuolto oli keskeinen taho osallistujien oireiden vakavuuden ymmärtämisessä ja perusteellisessa tutkimisessa. Perusterveydenhuollossa ilmeni myös tilanteita, jolloin oli vaikeuksia saada muuta kuin akuuttia hoitoa. Hoitojatkumon kehittäminen olisi osallistujien mukaan tärkeää astmaatikon elämänlaadun ja terveyden kannalta. Lisäksi osallistajat mainitsivat seurannan, hoitohenkilökunnan ja potilaan ennakoivan vuoropuhelun ja monisairastavuuden huomioinnin edellytyksinä toteuttaa hoitoa kokonaisvaltaisesti.

Astmaatikoilla on eniten haasteita keski-iässä

Osallistajat kertoivat astman oireiden olleen pahimmillaan ja kirjon laajimmillaan keski-iässä. Oikean lääkityksen löytyminen helpotti, mutta vaati usein kokeiluja ja vaihdoksia. Aikuisiässä oireita alkoivat enenevästi laukaista esimerkiksi kodin tai julkisten paikkojen vahvat tuoksut, rakennusmateriaalit, työpaikkojen erilaiset pölyt sekä sisäilma. Moni jätti tässä vaiheessa oireilua aiheuttavia harrastuksia ja paikkoja elämänsäpiiristään pois.

Työpaikoilla astmaa sairastavat pyrkivät usein peittämään oireitaan ja välttämään sairauslomaa. Eläkeiässä osallistajat kokivat löytäneensä uusia keinoja ja rauhallisempia harrastuksia hyvinvointinsa tueksi, mutta flunssan ja muiden sairauksien yhteisvaikutus astman kanssa alkoi huolettaa enemmän.

Osallistujille merkittävä tuki sopeutumisessa oli perheenjäsenten ymmärrys oireilua vahvistavista ja laukaisevista tekijöistä, jolloin niihin pystyttiin vaikuttamaan yhteisessä arjessa. Usean mukaan tilannetta helpottaisi laajemmin, jos mahdollisuuden mukaan vältettäisiin voimakkaiden tuoksujen tai eläinten tuomista työpaikoille tai yleisiin tiloihin, kuten vanhusten palvelutaloihin, päiväkoteihin ja jumppasaleihin.

Osallistajat toivoivat lisää yleistä tietoisuutta astman vaikutuksista. Hankalaa oireilua ei tule vähätellä, mutta toisaalta on tiedettävä, etteivät oireet tartu. Osallistujien tärkeänä viestinä nousi esiin, että he eivät olleet kokeneet astmaa elämänsä määrittävänä tekijänä. Elämänkaaren ajoittaisiin haasteisiinkin oli löydetty keinoja sopeutua.

Allergia-, iho- ja astmaliiton selvityksen syvähaastatteluilla toteutti InnoLink Research Oy marraskuussa 2023. Selvitys pohjautuu 10 henkilön kokemuksiin, joilla astma on diagnosoitu viimeistään 40-vuotiaana ja ovat nyt yli 60-vuotiaita. Selvitys on tehty Anne-Sofia Telvin rahaston tuella.

Allergia-, iho- ja astmaliitolla on ollut 80-luvulta lähtien omaa tutkimustoimintaa Etelä-Karjalan Allergia- ja ympäristöinstituutissa. Nimi muutettiin luontoterveyteen painottuen Luontoterveyden osaamiskeskukseksi vuodenvaihteessa.

Lisätietoja:

Luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija Tiina Vitikainen, Luontoterveyden osaamiskeskus, puh. 044 3433932, tiina.vitikainen@allergia.fi

www.allergia.fi

www.allergia.fi/jarjesto/tutkimus-1/