

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Heikkinen, K. & Siltanen, H. 2019. Keuhkohtaumatautia sairastava tarvitsee tukea omahoidon toteutukseen – hoitosuosituksilla kohti parempaa tulosta. Talk-verkkolehti, HYVE 19.11.2019.**

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/keuhkohtaumatautia-sairastava-tarvitsee-tukea-omahoidon-toteutukseen-hoitosuosituksilla-kohti-parempaa-tulosta/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Heikkinen, K. & Siltanen, H. 2019. Keuhkohtaumatautia sairastava tarvitsee tukea omahoidon toteutukseen – hoitosuosituksilla kohti parempaa tulosta. Online Magazine Talk, Health and Well-Being 19.11.2019.**

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/keuhkohtaumatautia-sairastava-tarvitsee-tukea-omahoidon-toteutukseen-hoitosuosituksilla-kohti-parempaa-tulosta/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

**Katja Heikkinen**

yliopettaja, koulutus- ja tutkimusvastaava, Turun ammattikorkeakoulu

**Hannele Siltanen**

TTM, väitöskirjatutkija, Hoitotyön tutkimussäätiö

## Keuhkohtaumatautia sairastava tarvitsee tukea omahoidon toteutukseen – hoitosuosituksilla kohti parempaa tulosta

Avainsanat: **COPD, hoitosuositus, keuhkohtaumatauti**

**Keuhkohtaumatauti on yleinen ja monia koskettava sairaus. Keuhkohtaumatauti aiheuttaa ennenkaista kuolleisuutta ja tautiin kuolee Suomessa vuosittain noin 1 000 ihmistä. Yhtenäisen ohjauksen tarve on suuri. Ohjauksessa korostuu potilaan oman ohjauksen lisäksi hänen läheistensä ja omaisten ohjaus.**

Maailman keuhkohtaumatautipäivää vietetään marraskuussa 20.11. Tänä vuonna teemana on keuhkohtaumatautia sairastavan ihmisen läheinen.

*“Läheisen ja vertaisen tuki on äärimmäisen tärkeää sairastuneelle.”*

Sairauden etenemisvaiheessa sairastunut tarvitsee usein tukea niin lääkehoidossaan kuin arkisissa askareissa. Lisäksi sairastunut saa usein kotonaan happihoitoa, jonka vuoksi hänen mahdollisuutensa liikkua kodin ulkopuolella vähenee. Usein tällaisissa tilanteissa myös puolisoa tarvitaan omaishoitajan rooliin.

Omaishoitajuus on vaativaa ja sitovaa. Useinkaan omaishoitajalla ei ole mahdollisuutta pitää huolta omasta jaksamisestaan eikä tavata ystäviä ja osallistua omiin harrastuksiin. Läheisen ja vertaisen tuki on äärimmäisen tärkeää sairastuneelle.

### Keuhkohtaumataudista ei parane

Keuhkohtaumatautia – (COPD; Chronic Obstructive Pulmonary Disease) sairastaa Suomessa noin 5–10 prosenttia aikuisväestöstä. Arviolta vain joka neljäs heistä on hoidon piirissä. Kuolinsyynä siitä on tulossa jo kolmanneksi yleisin maailmanlaajuisesti.

*“Taudin yleisin aiheuttaja on tupakointi.”*

Keuhkohtaumatauti on pitkäaikaissairaus, johon ei ole olemassa parannuskeinoja. Se on etenevä ja elämää rajoittava sairaus, jota voidaan ehkäistä ja hoitaa. Laadukas ja tuettu omahoito lisää sairastavan sekä hänen läheistensä hyvinvointia ja on tärkeä osa hoitokokonaisuutta.

Taudin yleisin aiheuttaja on tupakointi. Vaikka sairastuttua tupakoinnin lopettaminen voi tuntua turhalta, on lopettamisesta silti aina hyötyä sairastuneelle. Myös pölyinen työ etenkin tupakoivalla henkilöllä voi lisätä riskiä sairastua keuhkohtaumatautiin.

### Omahoidon ohjaus korostuu sairauden hoidossa

Omahoito on potilaan itsensä toteuttamaa, terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa yhdessä suunnittelemaa ja kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopivaa näyttöön perustuvaa hoitoa (kts. Routasalo & Pitkälä 2009). Hoidossa painotetaan potilaan itsemääräämisoikeutta sekä ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokykyä. Ammattihenkilö toimii valmentajana, joka suunnittelee yhdessä potilaan kanssa hänen elämäntilanteeseensa sopivan hoidon.

Hoidossa korostuu vastuunotto ja keuhkohtaumatautia sairastava henkilö ottaakin aina vastuun omista ratkaisuistaan. Omahoidon on todettu vaikuttavan elämänlaatuun sekä vähentävän terveydenhuollon palvelutarvetta ja sairaalahoitoa.

*“Hoidon tavoitteena on tukea potilasta saavuttamaan paras mahdollinen elämänlaatu pitkäaikaissairaudesta huolimatta.”*

Omahoidossa painottuvat potilaan oman arjen asiantuntijuus, räätälöidyt hoitoratkaisut ja potilaan omien hoitopäätösten hyväksyminen. On oleellista, että potilas osallistuu aktiivisesti oman hoitonsa ja elintapamuutoksensa suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Omahoidolla on merkitystä, sillä tärkeimmät asiat hoidossa ovat tupakoinnin lopettaminen ja liikunnan lisääminen sekä oireita ja pahenemisvaiheita vähentävä lääkityksen oikea käyttö. Hoidon tavoitteena on tukea potilasta saavuttamaan paras mahdollinen elämänlaatu pitkäaikaissairaudesta huolimatta.

## Moniammatillinen työryhmä tukee keuhkohtaumatautia sairastavaa

Sairaanhoidajan tuki keuhkohtaumatautia sairastavan hoidossa on merkittävä. Vaikka omahoidon ohjauksen merkitys on tiedossa, keuhkohtaumatautia sairastavien ohjaustarpeita ei aina tunnisteta. Lisäksi ohjauksen sisällöt vaihtelevat.

*"Myös sairastuneen läheiset tarvitset tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa."*

Tähän tarpeeseen vastasi osaltaan moniammatillinen työryhmä, joka laati hoitosuosituksen keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon ohjaukseen. Suositus on tarkoitettu terveydenhuoltoalan ammattiryhmille, jotka työssään kohtaavat keuhkohtaumatautia sairastavia sekä heidän läheisiään.

Hoitosuosituksessa on huomioitu myös sairastuneen läheiset, jotka tarvitset tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa. Laadukas ja ammatillaisen tukema omahoito lisää sairastavan sekä hänen läheistensä hyvinvointia ja on tärkeä osa hoitokokonaisuutta.

Myös sairastuneen läheiset tarvitset tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa. Sairauden loppuvaiheessa palliatiivisen hoidon tavoitteina ovat hyvä oireenmukainen hoito ja elämänlaatu.

### Hoitosuositukset keuhkohtaumatautia sairastavia ja heidän läheisiään kohtaavien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön

Filha ry:n aloitteesta on vuonna 2018 julkaistu hoitosuositukset keuhkohtaumatautia sairastavia ja heidän läheisiään kohtaavien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Suosituksia on viety aktiivisesti muun muassa koulutuksilla koko sosiaali- ja terveydenhuollon alueelle, myös perusterveydenhuoltoon ja kotihoidon arkeen.

Hoitosuositusten tavoitteena on yhtenäistää keuhkohtaumatautia sairastavien omahoidon ohjauksen sisältö niin, että keuhkohtaumatautiin sairastunut saa riittävät tiedot omahoidon tueksi.

Hoitosuositukset on laadittu kaikkien niiden terveydenhuoltoalan ammattihenkilöiden käyttöön, jotka työssään kohtaavat keuhkohtaumatautia sairastavia sekä heidän läheisiään.

#### Keuhkohtaumatautia sairastavan potilaan omahoidon ohjauksen sisällöt -hoitosuositus sisältää seitsemän erillistä suositusta:

- Savuttomuus keuhkohtaumataudin hoidossa -hoitosuositus
- Keuhkohtaumatautia sairastavan oireet ja psyykinen hyvinvointi -hoitosuositus
- Lääkehoidon toteutus keuhkohtaumatautia sairastavan hoidossa -hoitosuositus
- Keuhkohtaumatautia sairastavan liikunta -hoitosuositus
- Keuhkohtaumatautia sairastavan ravitsemus -hoitosuositus
- Keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheen ehkäisy -hoitosuositus
- Keuhkohtaumatautia sairastavan läheisen tiedon ja tuen tarpeet -hoitosuositus

#### Hoitosuositukset perustuvat tutkimusnäyttöön

Hoitosuositukset ovat asiantuntijoiden laatimia tutkimusnäyttöön perustuvia suosituksia sosiaali- ja terveydenhuollossa käytettävien menetelmien vaikuttavuudesta, käyttökelpoisuudesta ja tarkoituksenmukaisuudesta sekä niiden merkityksellisyydestä hoitoa tarvitsevalle ja hänen läheisilleen. ([www.hotus.fi](http://www.hotus.fi)).

*"Onnistunut suositusten käyttö mahdollistaa oikean, oikein ajoitetun ja vaikuttavan hoidon"*

Hoitosuositusten avulla pyritään parantamaan hoitotyön laatua sekä yhtenäistämään perusteettomasti vaihtelevia käytäntöjä.

Hoitosuosituksen käyttöönotto on vaativa ja aikaa vievä prosessi. Se edellyttää konkreettisia toimintaohjeita ja vastuunjakoa. ([www.hotus.fi](http://www.hotus.fi)).

Onnistunut suositusten käyttö mahdollistaa oikean, oikein ajoitetun ja vaikuttavan hoidon. Kansallisia näyttöön perustuvia hoitosuosituksia on julkaistu Suomessa vuodesta 2008 lähtien.

Kirjoittajat ovat toimineet Keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon sisällöt -hoitosuosituskokonaisuustyöryhmän jäseninä, Katja Heikkinen puheenjohtajana.

#### Lähde

Keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon sisällöt -hoitosuosituskokonaisuus. Hoitotyön suositus (online). Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö, 2018 (viitattu 19.11.2019). Saatavilla: [www.hotus.fi](http://www.hotus.fi).

19.11.2019



#### Mitä pidit artikkelista?

Tykkäsin 0

Tästä on hyötyä minulle 0

Kiinnostuin aiheesta 0

Ei mitään uutta 0

En ymmärtänyt artikkelia 0

#### Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista. Pakolliset kentät on merkitty \*

#### Kommentti