

Heidi Ylinen

RUOKA-ALLERGIAT JA NIIHIN LIITTYVÄ OHJAUS
LASTENNEUVOLASSA

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2013

RUOKA-ALLERGIAT JA NIIHIN LIITTYVÄ OHJAUS LASTENNEUVOLASSA

Ylinen, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Toukokuu 2013

Ohjaaja: Lahtinen, Elina

Sivumäärä: 33

Liitteitä: 3

Asiasanat: ruoka-aineallergia, ohjaus, kokemukset

Pienten lasten ruoka-allergia on yleinen pitkäaikaissairaus, jonka toteamisessa ja vanhempien ohjaamisessa lastenneuvolalla on tärkeä rooli. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ruoka-allergisen lapsen vanhempien tietoutta ja kokemuksia ruoka-allergioista perheessä sekä ruoka-allergioihin liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa allergiaohjauksen kehittämiseksi lastenneuvolassa. Opinnäytetyön aihe tuli Rauman kaupungin neuvolatoimen osastonhoitajalta. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen.

Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Tutkimusaineisto (N=5) kerättiin vuoden 2012 aikana haastatteleamalla alle kouluikäisten ruoka-allergisten lasten äitejä heidän kodeissaan. Jokainen haastattelu kesti puolesta tunnista vajaaseen tuntiin. Haastattelujen pohjana toimi teemahaastattelurunko, joka laadittiin juuri tätä tutkimusta varten. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Tulokset esitettiin tekstimuodossa ja katkelmina haastatteluista.

Haastattelutulokset osoittivat, että lapsen ruoka-aineallergia vaikuttaa koko perheeseen ja perheen arkeen. Ruoka-allergian varhaisella toteamisella oli selkeä vaikutus perheen kuormittumisen vähenemisessä. Jokainen perhe koki, että lastenneuvolasta saadut ohjeet ja tiedot eivät olleet aivan riittäviä. Vanhemmat kokivat, että lastenneuvolassa tulisi kiinnittää enemmän huomiota vanhempien esille tuomiin oireisiin. Vanhemmat olisivat myös halunneet enemmän tietoa ruoka-allergioiden tutkimisesta ja hoitokeinoista. Lisätukea kaivattiin ruoka-allergian aiheuttaman kuormituksen ja väsymyksen vuoksi.

Äidit kokivat saaneensa hyvin tietoa siedätushoidosta sekä ruoka-allergioiden aiheuttamien reaktioiden lääkkeettömästä hoidosta. Suurin osa vanhemmista koki, että lastenneuvolassa oltiin kiinnostuneita lapsen ruoka-allergian hoidon etenemisestä

FOOD ALLERGIES AND GUIDANCE RELATED TO THEM IN CHILD WELFARE CLINIC

Ylinen, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

June 2013

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 33

Appendices: 3

Keywords: food allergy, guidance, experiences

Food allergies of small children are a common long-term illness, in which detecting and guiding parents child welfare clinic has an important role. The purpose of the thesis was to find out what do parents who have food allergic children know about food allergies and how do they experience the guidance given from children welfare clinic. The goal was to produce knowledge for developing allergy-guidance in children welfare clinic. The subject of the thesis came from the Rauma's children welfare clinic's head nurse.

The research was performed with quality based method. The material was collected by theme interviews. The research material was gathered during 2012 by interviewing the mothers of small children at their homes. Every interview took from thirty to less than sixty minutes. Theme interviewstructure was the base of these interviews. The material was analyzed according to content analysis. The results were presented in form of literature and extracts of interviews.

The result of the interviews shows that child's food allergy affects strongly to the whole family. Early diagnosis had an obvious stress-relieving affect. All of the interviewed families felt that the instructions and informations given from the children welfare clinic weren't sufficient. The parents felt that the children welfare clinic should draw more attention to the symptoms that the parents have brought up. The parent would have wanted more information about the possibilities of inspecting and treating food allergies. Parents felt that they would have needed more support in relieving stress and tiredness.

The mothers felt that they had given enough information about tolerisation and medical care in food allergyreactions.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	RUOKA-ALLERGIAT JA LASTENNEUVOLATYÖ	6
2.1	Ruoka-allergia lapsilla	7
2.2	Ruoka-allergiasuositukset	11
3	ALLERGIAPERHEEN OHJAUS	13
3.1	Ruoka-allergiaperheen tuet ja etuudet.....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	15
5.1	Teemahaastattelurungon laadinta.....	15
5.2	Aineiston keruu	16
5.3	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	16
6	TUTKIMUSTULOKSET	17
6.1	Vanhempien tiedot ja kokemukset lapsen ruoka-allergiasta perheessä	18
6.2	Lasteneuvolan rooli ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa.....	23
7	POHDINTA.....	28
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu	28
7.2	Tutkimuksen eettisyys	30
7.3	Tutkimuksen luotettavuus	30
7.4	Jatkotutkimus- ja kehittämishaasteet	31
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ruoka-allergiat ovat jatkuvasti lisääntymässä (Rajantie, Mertsola & Heikinheimo 2010a, 285). Noin joka kolmannella pikkulapsella epäillään ruoka-allergiaa jossakin vaiheessa lapsuutta (Arffman 2010, 95). Nykysuositusten mukaan allergiariskiperheissä, joissa joko vanhemmilla tai sisaruksilla on lääkärin toteama allerginen sairaus, ei ole tarpeen poiketa terveen lapsen ravitsemussuosituksista. Ruokavalion rajoittaminen vauvaiässä voi olla ennemminkin haitallista ja ruokavalioon saattaa jäädä tarpeettomia puutoksia, jotka saattavat johtaa aliravitsemukseen. Aliravitsemuksen vaara lisääntyy varsinkin tilanteissa, joissa vältettyjä ruokia ei korvata vastaavan ravintoarvon sisältävillä ruoilla. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2012.) Ruokavalion tärkein tavoite on ensisijaisesti taata lapselle riittävä energian ja tarvittavien ravintoaineiden sekä vitamiinien ja hivenaineiden saanti ja turvata normaali kasvu ja kehitys (Tala, Vanto, Komulainen & Aho 2010).

Ruoka-allergioiden ehkäisyohjeiden taustalla oleva tutkimusnäyttö on edelleen puutteellista, mikä on johtanut käsitykseen ruoka-aineiden välttämisen toiminisesta keinona ehkäistä ruoka-allergioita. Lastenneuvola on yleensä ensisijainen taho lasten ruoka-allergioiden toteamisissa ja vanhempien ohjauksessa. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä (2012) onkin laatinut lasten ruoka-allergiasuositukset erityisesti lastenneuvoloiden henkilöstön sekä julkisen ja yksityisen erikoissairaanhoidon osalta lasten allergisia sairauksia hoitavan henkilökunnan työkaluksi. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2012.)

Lastenneuvolan tehtävänä on seurata lapsen kehitystä ja terveyttä ensimmäisistä elinviikoista aina kouluikään asti. Tavoitteena on lapsen normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen ennaltaehkäisemällä sairauksia terveysneuvonnan ja rokotusten avulla sekä havaitsemalla poikkeavuudet terveydentilassa riittävän ajoissa (Rauman kaupungin [www-sivut](#).)

Opinnäytetyötekijä lähestyi Rauman kaupungin neuvolatoimen osastonhoitajaa opinnäytetyön tekemisen merkeissä. Toivomuksena oli saada opinnäytetyön aiheeksi jokin lasten terveydenhoitotyöhön tai terveyden edistämiseen liittyvä aihe. Osastonhoitaja esitti toiveen, että opinnäytetyössä käsiteltäisiin lasten ruoka-allergioita ja niihin neuvolasta saatua ohjausta. Toiveena oli myös, että opinnäytetyössä käsiteltäisiin lasten ruoka-allergiasuosituksia. Aihe on neuvolatoiminnan kannalta hyödyllinen, koska sen avulla voidaan kartoittaa ruoka-allergisten lasten vanhempien tietoutta ruoka-allergioista sekä neuvolasta saadusta ohjauksesta. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Rauman kaupungin neuvolatoimen kanssa.

Aihe on mielenkiintoinen, koska siinä tulee yhdistettyä kaksi mielekästä aihetta eli ruoka-allergiat ja alle kouluikäisten lasten hoitotyö. Aiheen mielenkiintoisuutta ja ajankohtaisuutta lisää se, että lasten ruoka-allergiat ovat jatkuvasti lisääntymässä. (Rajantie ym. 2010b, 285.) Aiheesta ei myöskään löytynyt juurikaan aiempia tutkimuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ruoka-allergisen lapsen vanhempien tietoutta ja kokemuksia ruoka-allergioista perheessä sekä ruoka-allergioihin liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa allergiaohjauksen kehittämiseksi lastenneuvolassa.

2 RUOKA-ALLERGIAT JA LASTENNEUVOLATYÖ

Lastenneuvolatyön tavoitteita ovat lasten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden edistäminen ja perheiden hyvinvoinnin parantaminen. Tavoitteena on myös, että seuraavan sukupolven voimavarat terveyden ja vanhemmuuden osalta ovat nykyistä paremmat. Lastenneuvolan tehtävänä on seurata ja tukea lapsen kehitystä sekä tunnistaa ja puuttua mahdollisiin poikkeamiin ja vaaratekijöihin lapsen kehityksessä. Lastenneuvolassa seurataan lapsen kehitystä ja terveyttä ensimmäisistä elinvuodoista aina kouluikään asti. Lastenneuvolatyön tehtävänä on myös mahdollistaa vanhemmille lapsen ja perheen terveyden edistämiseen liittyvän ajantasaisen ja tutkimuksiin perustuvan tiedon saaminen. Lastenneuvolan tehtävänä on myös tukea vanhempia vanhempina ja parisuhteen osapuolina. (Armanto & Koistinen 2007, 113-116.)

2.1 Ruoka-allergia lapsilla

Allergialla tarkoitetaan immunologisten mekanismien välittämää haitallista reaktiota. Allergia voi olla vasta-aine tai soluvälitteistä. Yleensä allergisen reaktion käynnistävät IgE-isotyyppiin kuuluvat vasta-aineet (Maailman allergiajärjestö WAO, 2004). Allergisen reaktion aiheuttaa yleensä elimistön ulkopuolelta tullut aine, allergeeni, joka on tavallisesti valkuaisaine. Allergisten ja muiden immuunireaktioiden välille voi olla vaikea tehdä eroa. Seuraavat ehdot tulisi täyttyä, jotta reaktiota voidaan pitää allergisena: reaktion aiheuttama allergeeni tunnustetaan, allergeenin ja haitallisen reaktion välinen syy-yhteys tunnustetaan sekä reaktion immunologinen mekanismi selvitetään. Allergiset reaktiot voidaan jakaa nopeisiin (välittömiin) ja hitaisiin eli viivästyneisiin. (Haahtela, Hannuksela, Mäkelä & Terho 2007, 8-9.)

Ruoka-allergian tavallisin mekanismi on immunoglobuliini E:n (IgE) välittämä immuunireaktio. Allergian aiheuttamat reaktiot alkavat noin tunnin kuluessa ruoan nauttimisesta. Yleisimpiä allergisen reaktion ilmenemismuotoja ovat ihottuma, vatsakivut, ripuli, nuha ja astma. Ruoka-aineallergian vaikein muoto on anafylaktinen reaktio, joka vaatii nopeita hoitotoimenpiteitä. (Haahtela ym. 2007, 282.) Valtaosalla ruoka-allergia puhkeaa alle vuoden iässä ja oireet usein häviävät 2–3 vuoden jälkeen (Jalanko 2009). Lasten ruoka-allergiat ovat lisääntymässä, mutta myös yli diagnosointia ruoka-allergioiden esiintyvyydestä tapahtuu runsaasti (Rajantie ym. 2010, 285). Pikkulapsilla tavallisimmat ruokayliherkkyyden ja ruoka-allergian aiheuttajat ovat lehmänmaito, kanamuna, vehnä, ohra ja ruis sekä kala (Arffman 2010, 95).

Lasten ruoka-allergiat ovat lisääntymässä, mutta myös yli diagnosointia ruoka-allergioiden esiintyvyydestä tapahtuu runsaasti (Rajantie ym. 2010, 285). Noin joka kolmannella pikkulapsella epäillään ruoka-allergiaa jossakin vaiheessa lapsuutta (Arffman 2010, 95). Tutkimuksin todettua ruoka-allergiaa on 3–8 prosentilla lapsista; yleisyys vaihtelee iän mukaan siten, että nuoremmilla allergiaa ruoka-aineille esiintyy enemmän kuin vanhemmilla (Tala ym. 2010). Tutkimuksin varmennettujen ruoka-allergioiden esiintyvyys on 5–8 prosenttia (Mäkelä 2009). Pikkulapsilla tavallisimmat ruokayliherkkyyden ja ruoka-allergian aiheuttajat ovat lehmänmaito, kanamuna, vehnä, ohra ja ruis sekä kala (Arffman 2010, 95).

Lapsilla ruoan aiheuttamat oireet ilmenevät pian uuden ruoka-aineen ruokavalioon ottamisen jälkeen. IgE-välitteisessä reaktiossa oireet ilmenevät yleensä tunnin sisällä ruoan nauttimisesta, kun taas hitaassa reaktiotavassa oireet ilmaantuvat vasta tuntien tai päivien kuluttua. Allergiaoireita voi

esiintyä ruoansulatuskanavassa, iholla ja hengitysteissä. Suolioireet ilmenevät vatsakipuina, ripulina, ummetuksena tai peräaukon seudun kutinana ja punoituksena. Imeväisikäisillä ruoka-allergia saattaa ilmetä pulautteluna tai oksenteluna. Ruoansulatuskanavan oireiden lievin muoto on huulien ja suun limakalvojen alueella esiintyvä kutina ja turvotus. Iholla oireet voivat ilmetä hitaasti kehittyvänä atooppisena ekseemana eli ihottumana tai välittömästi ilmaantuvana poskien lehahteluna. Myös nokkosihottumaa ja angioödeemaa eli ihon turvotusta etenkin kasvojen alueella saattaa ilmetä. Hengitysoireina voi ilmetä muun muassa nuhaa tai astmaa. Vakavin ruoka-allergian oire on anafylaktinen reaktio, joka on aina hengenvaarallinen ja silloin tarvitaan aina välitöntä adrenaliinihoitoa. Anafylaktisen reaktion oireina ovat muun muassa ihon kihelmöinti, turvotus, nokkosihottuma, hengitysvaikeudet ja hengityksen vinkuminen sekä mahdollinen verenpaineen lasku ja rytmihäiriöt. (Arffman 2010, 96-97.) Ruoka-aineiden aiheuttamat anafylaktiset reaktiot ovat lapsilla harvinaisia, eikä maassamme ole todettu kuolleisuutta niihin 2000–2007 välillä (Vanto ym. 2009).

Valtaosalla ruoka-aineallergia puhkeaa alle vuoden iässä ja oireet usein häviävät 2–3 vuoden jälkeen (Jalanko 2009). Esimerkiksi maitoallergiaa sairastavista lapsista 44 % toipuu kahteen ikävuoteen mennessä ja 77 % neljään ikävuoteen mennessä (Arffman 2010, 96). Osa allergioista voi kuitenkin olla elinikäisiä, esimerkiksi reagointi kalalle, äyriäisille ja kanamunalle säilyvät usein pitkään (Jalanko 2009).

Ruoka-allergiat varmistetaan välttämis-altistuskokeiluilla, joissa epäilty ruoka poistetaan ruokavaliosta ja palautetaan, mikäli vaste oli suotuisa. Tavallisin tapa on välttää epäiltyä ruokaa 1–2 viikon ajan. Vanhempien tulisi pitää oirepäiväkirjaa. Jos esimerkiksi ihottuma häviää tai oksentelutaipumus katoaa, on saatu myönteinen välttämisvaste. Tämän jälkeen ruoka palautetaan ruokavalioon joko kotona tehtävällä kokeilulla tai altistuskokeella lääkärin valvonnassa. Ainoa varma diagnostinen testi on kaksoissokkona suoritettava ruoka-altistus välttämisvaiheen jälkeen, mutta koe on työläs eikä sovellu rutiininomaiseen taudinmääritykseen. IgE-vasta-aineita paljastavia ihopistokokeita tai seerumin spesifisten IgE-vasta-aineiden määrityksiä on käytössä taudinmäärityksen avuksi. Iholle tehtäviä lappukokeita käytetään hitaasti ilmenevien kosketusihottumien tutkimisessa mutta ruokayliherkkyyden paljastamisessa niiden tuoma lisähyöty on rajallinen. Menetelmä on työläs, eivätkä tulokset ole täydentäneet ihopistokokeiden tuloksia. (Mäkelä 2009.)

Suomen lääkirilehden vuonna 2009 julkaisema alkuperäistutkimus käsittelee lasten ruoka-allergioiden hoitoa käytännössä. Tutkimus on tehty retrospektiivisena tutkimuksena, jonka tavoitteena oli kuvata lasten ruoka-allergian hoidon toteutumista Tampereen yliopistollisessa sairaalassa (TAYS) allergiadiagnoosin, noin kahden vuoden iässä tehdyn seurantakäynnin ja niiden välisen ajan potilaskertomusmerkintöjen pohjalta. Alkuaineistona olivat kaikkien TAYS:iin vuonna 2002 ruoka-allergian epäilyn vuoksi lähetettyjen imeväisikäisten lasten (n=265) potilaskertomukset, joista valittiin satunnaisotoksella 92 lasta. (Karento ym. 2009.)

Ensikäynnillä tehtiin ihopistokokeita lähes kaikille lapsille. Vajaa kolmasosa lapsista noudatti viljatonta allergiaruokavaliota, joka perustui vain ihotesteihin. Kaksi lasta kolmesta oireili edelleen hoidollisen välttämisruokavalion aikana. Lapsista vain alle neljäsosan kasvua seurattiin asianmukaisesti niin, että pituus ja paino oli kirjattu ja kasvukäyrä päivitetty potilaskertomukseen. Tutkimustulosten mukaan diagnostisten altistusten aikaistaminen ja lisääminen olisi aiheellista. Myös lasten kasvun seurantaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Lasten hoitoon osallistuneiden erikoisalojen ja ammattiryhmien työnjako oli epäselvää eikä eri tahojen osaamista hyödynnetty täysimittaisesti. (Karento ym. 2009.)

Ruoka-allergian hoitona on useimmiten oireita aiheuttavan ruoan välttäminen, mutta myös allergiaa aiheuttavalle ruoalle siedättäminen eli luontaisen toleranssin kehittäminen on lupaava hoito (Haahtela ym. 2007, 308-309). Siedätyshoito on toistaiseksi käytössä vain tutkimuksissa. Siedätyshoidossa ruoka-ainetta annetaan suun kautta alkuun hyvin pieniä määriä kasvattaen annoskokoa yleensä pitkän ajan kuluessa. Siedätyshoidolla on saatu hengenvaarallisia reaktioitakin saavia ihmisiä sietämään pieniä määriä allergisoivaa ruoka-ainetta. (Arffman 2010, 99.)

Ostblomin, Liljan, Pershagenin, van Hagenin ja Wickmanin vuonna 2008 tekemässä ruotsalaisessa tutkimuksessa selvitettiin raportoitujen ruoka-allergioiden ja ruoalle herkistymisten esiintyvyyttä 2 kuukauden, yhden vuoden, kahden vuoden, neljän vuoden ja kahdeksan vuoden iässä 3 104 lapsen syntymäkohortissa. Spesifit IgE määritykset tehtiin kuudelle ruoka-aineelle lasten ollessa neljän ja kahdeksan vuoden ikäisiä (n=1857). Raportoitujen, lääkärin toteamien ruoka-allergioiden esiintyvyys nousi yhden vuoden iässä olleesta 3.1 %:n tasosta 7.6 %:n tasolle kahdeksan vuoden iässä. Tutkimuksen mukaan maito-, muna-, kala- ja vehnäallergiat vähenivät, kun taas pähkinöille herkistymisessä havaittiin selkeä nousu. Kahdeksan vuoden iässä pähkinäallergiat ja koivun siitepölyallergiaan liittyneet ristiallergiat olivat yleisimpiä oireita aiheuttavan ruoka-allergian aiheuttajia. Ohimenneiden, jatkuvien ja myöhään alkaneiden ruoka-allergioiden havaittiin liittyvän

atooppisten sairauksien esiintymiseen (atooppinen ihottuma, allerginen nuha ja astma). Tutkimuksen laatu on kelvollinen ja sitä voidaan soveltaa suomalaiseen väestöön. (Jartti 2009.)

Lasten allergioiden kehittymistä ei voi ennaltaehkäistä raskaudenaikaisella välttämisruokavaliolla, vaan se saattaa jopa olla allergioille altistava tekijä. Joidenkin maitohappobakteerivalmisteiden käyttö raskauden aikana ja lapsella heti syntymän jälkeen saattaa ehkäistä allergioiden syntyä. Runsas kalan käyttö ja pitkäketjuisten n-3-sarjan rasvahappojen saanti odotusaikana tai lapsena saattaa myös osaltaan suojata allergioilta, mutta tämän hetkinen tutkimusnäyttö ei vielä riitä suosituksen antamiseksi. (Arffman 2010, 100.)

Komulaisen (2011) tekemän liseniaatintutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja selvittää alle 4- vuotiiden ruoka-allergisten lasten äitien kokemuksia ruoka-allergisen lapsen hoitamisesta, koetusta kuormituksesta ja perheen elämänlaadusta. Tutkimusaineisto (N = 104) oli kerätty julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta. Tutkimuksen suoritushetkellä lapset olivat alle 4-vuotiaita ja heillä oli diagnosoitu ruoka-allergia. He myös noudattivat välttämisruokavaliota. (Komulainen 2011.)

Tutkimustulosten mukaan lapsen ruoka-allergia oli selvästi yhteydessä perheen elämänlaatuun koetun kuormituksen, selviytymisen, psykososiaalisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen näkökulmista. Perheen elämänlaatua edistivät realistinen ja positiivinen asenne, hyvä tiedon saanti, tuki eri tahoilta sekä yleinen allergiatietous. Ulkopuolisten ymmärtämättömyys, puutteelliset tuoteselosteet, tiedon puute, anafylaktinen reaktio ja laajaalainen ruoka-allergia heikensivät perheen elämänlaatua. Tyytymättömyys lapsen hoitoon muodosti kokemuksen epävarmuudesta ja elämänlaadun heikentymisestä. Viive lapsen allergian hoidon aloituksessa oli yhteydessä äitien kokemaan kuormitukseen. Kuormituksen tunnetta oli lisännyt myös suru, pelko allergisista reaktioista ja huoli siitä, ettei lapsi paranisi allergioista. Huolta aiheuttivat ruoanvalmistus, lapsen terveydentilaan ja ravitsemukseen liittyvät kysymykset sekä sosiaalisen elämän vaikeutuminen ja muuttuminen. Tulosten perusteella on tärkeää tarkastella lapsen ruoka-allergian yhteyksiä perheen psykososiaaliseen hyvinvointiin perheissä, joissa on pieniä lapsia. Hyvän hoidon avulla pystytään edistämään perheen elämänlaatua ja ehkäisemään sosiaalista eristäytymistä. Lisäksi kuormituksen kokemisen vähentämisellä voidaan vaikuttaa äitien jaksamiseen ja perheen sisäiseen hyvinvointiin. (Komulainen 2011.)

2.2 Ruoka-allergiasuositukset

Ruokavalion tärkein tavoite on taata lapselle riittävä energian ja tarvittavien ravintoaineiden sekä vitamiinien ja hivenaineiden saanti ja turvata normaali kasvu ja kehitys. Ruokia tulisi pyrkiä palauttamaan ruokavalioon niin pian kuin mahdollista. Uusinta kokeilu kannattaa tehdä oireettomassa vaiheessa. Sopimattomiksi todettuja ruoka-aineita kannattaa kokeilla uudelleen noin vuoden välein. Kun uudet ruoat aloitetaan harkiten ja niiden vaikutuksia tarkkaillaan, voidaan mahdolliset ruokiin liittyvät oireet havaita muutaman viikon kuluessa. Useimmiten ruoka-allergia häviää 1-5 vuoden kuluessa. (Tala ym. 2010.)

Yksinomainen rintaruokinta neljän-kuuden kuukauden ajan voi suojata varhaislapsuuden ruoka-allergialta ja atooppiselta herkistymiseltä tai ainakin viivästyttää oireiden puhkeamista. Rintamaidossa lapsi saa proteiinit sellaisessa muodossa, että ne auttavat sietokyvyn kehittämisessä. Jos rintamaito ei riitä kiinteitä ruokia voidaan antaa neljästä kuukaudesta eteenpäin ja sitä pienemmille vauvoille osittain pilkotulla, niin sanotulla hypoallergeenisella äidinmaidonkorvikkeella saattaa olla allergioilta suojaava vaikutus, kun verrataan lehmänmaitopohjaisiin korvikkeisiin. (Arffman 2010, 100.)

Yleisin suomalaisten lasten ruoka-allergia on lehmänmaitoallergia (Arffman 2010, 100). Maitoallergiasta kärsivien lasten oireilu alkaa yleensä 3–6 kuukauden iässä (Mäkelä 2010). Maitoallergian oireet voivat olla samoja kuin laktoosi-intoleranssissa, mutta laktoosi-intoleranssissa on kyse maitosokeria pilkkovan laktaasi entsyymin puuttumisesta, kun taas maitoallergian aiheuttaa maidon proteiineista johtuva immunologinen reaktio (Arffman 2010, 100). Tämän takia maitoallergiselle lapselle eivät sovellu laktoosittomat tai luomumaitotuotteet eivätkä kasvirasvapohjaiset kerma- yms. valmisteet. Tärkeää on pitää huolta riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. Maitoallergiaa sairastavan ei tarvitse välttää naudanlihaa. (Tala ym. 2010.)

Kananmuna-allergia on maitoallergian ohella yleisin pikkulasten ruoka-allergia. Oireiden voimakkuus ja kananmunaa sisältävien ruoka-aineiden sietokyky on hyvin yksilöllistä. Tämän takia jotkut voivat syödä kananmunaa kypsennettynä esim. leivonnaisissa, kun taas toiset voivat saada oireita jo samassa tilassa vatkattavasta tai paistettavasta kananmunasta. Pakkausselosteissa on ilmoitettu, jos elintarvike sisältää kananmunaa tai siitä peräisin olevia aineita. Leivonnaisista löytyy runsaasti kanamunattomia vaihtoehtoja ja leivontakin onnistuu ilman kananmunaa, mutta vaatii perehtymistä. Kananmuna-allergisen ei tarvitse välttää kanan tai broilerin lihaa. (Arffman 2010, 105-106.)

Suomessa tavaomaisimmat allergiaa aiheuttavat viljat ovat vehnä, ohra ja ruis. Näitä viljoja on monissa elintarvikkeissa, minkä vuoksi pakkausmerkinnät tulee lukea huolellisesti. Tärkkelykset ovat tavallisimmin peräisin viljasta tai perunasta, mutta tärkkelyksen ollessa peräisin vehnästä, ohrasta, rukiista tai kaurasta se on aina ilmoitettu tuoteselosteessa. Oireita aiheuttavat viljat voidaan korvata muilla viljoilla, esimerkiksi kauralla, tattarilla, maissilla, hirssillä, riisillä, durralla, amarantilla ja guinoalla. Tulee kuitenkin muistaa, että myös näille viljoille voi allergisoitua. Gluteenittomat jauhoseokset sisältävät vehnätärkkelystä, joten ne eivät sovellu vehnäallergiselle. Uusien viljojen maku poikkeaa totutuista, joten kannattaa kokeilla eri vaihtoehtoja ja etsi sieltä ne maistuvimmat vaihtoehdot. Viljat ja varsinkin täysjyväviljatuotteet ovat tärkeä energian lähde, joten niiden pois jättäminen lapsen ruokavaliosta voi vaarantaa lapsen normaalin kasvun (Arffman 2010, 104-105.)

Soija-allergisten tulee lukea pakkausselosteet huolella, koska soijaa käytetään paljon elintarviketeollisuudessa muun muassa valmisruoissa ja lihajalosteissa. Soija-allergisella saattaa esiintyä ristireagointia papujen, soijapapujen, herneiden, linssien, maapähkinöiden, lakritsikasvien ja valkolupiinin kanssa. Muita soija-allergiselle sopimattomia tuotteita ovat soijaproteiini, soijajuomat, -jogurtit ja -vanukkaat, tofu, miso ja tempeh sekä teriyaki- ja worcestershirekastike. (Arffman 2010, 106.)

Kala on myös yksi yleisimmistä ruoka-allergia aiheuttajista pikkulapsilla. Kala-allergian paranemisennuste on huonompi, kuin esimerkiksi maitoallergian. Kalalajeja kannattaa kokeilla yksitellen, koska jokin kalalaji saattaa sopia, vaikka toiselle olisikin allerginen. Kala-allergian oireet saattavat olla voimakkaita ja oireita saattaa esiintyä jopa altistuksesta ilmateitse tai kalaa käsitellessä. Kala-allerginen saattaa saada oireita myös muista merenelävistä, kuten katkaravuista, ravuista ja ostereista. (Arffman 2010, 107.)

Monet siitepölylle allergiset saattavat saada oireita joistakin ruoka-aineista. Ristiallergian aiheuttamat oireet ovat yleensä lieviä, kuten huulien, nielen ja suun turvotus ja kutina, äänen käheys, silmien kutina, punoitus ja turvotus sekä aivastelu ja korvakäytävien kutina. Joillakin siitepölyallergisilla oireet ilmenevät vain siitepölyaikaan ja toisilla taas ympäri vuoden. Siitepölyallergisten tulee välttää ainoastaan toistuvasti oireita aiheuttavia ruokia. Hedelmät, vihannekset ja juurekset eivät aiheuta niin paljon oireita, jos niitä on kuumennettu, pakastettu, kuivattu tai tehty mehuksi. Sen sijaan soijan, sellerin, palsternakan, mantelin ja pähkinöiden tai mausteiden käsittely ei poista allergeenisuutta. Allergeenisuudessa voi olla suuriakin eroja juures- ja hedelmäajikkeiden välillä, esimerkiksi kotimaiset omenat ovat usein paremmin siedettyjä kuin

ulkomaiset, kuten myös vanha peruna ja porkkana varhaisperunaan ja –porkkanaan verrattuna. (Arffman 2010, 107-108.)

Allergian vaikeudesta riippuen on yksilöllistä kuinka tarkasti allergiaa aiheuttavaa ruokaa joutuu välttämään. Valmisruokien tuoteselosteiden luku vaatii harjoittelua, jotta kykenee poimimaan mahdollisesti allergiaa aiheuttavat aineet. Ruoka-allergia ei ole elinikäinen. Erityisesti pikkulasten ruoka-allergiat paranevat pääosin leikki-ikään mennessä. (Tala ym. 2010.) Ruoka-aineiden välttäminen varmuuden vuoksi ei auta lasten allergioiden ehkäisyssä, vaan rajoittaa turhaan ruokavaliota, joka taas altistaa kasvuhäiriöille ja virheelliselle ravitsemukselle. Tässä tapauksessa myös iänmukaisten ruokatottumusten oppiminen saattaa viivästyä. (Arffman 2010, 100.)

3 ALLERGIAPERHEEN OHJAUS

Lasten allergiaan liittyy koko perheen hyvinvointiin vaikuttavia ja sitä rajoittavia asioita. Lapsen allergian hoito voi vaatia monenlaisia järjestelyjä. Perheen elämään voi tulla rajoituksia, lääkitystä ja erilaisuutta, jotka vaativat perheen sopeutumista. Hoitohenkilökunnan tehtävänä on kertoa vanhemmille ja perheelle ruoka-allergiaan liittyvistä kokemuksista ja huolehtia, että asetetut hoitotavoitteet toteutuvat. Positiivinen palaute onnistuneista ratkaisuksista ongelmatilanteissa ja hyvin toteutuneesta hoidosta motivoi perhettä ja lisää vanhempien kykyä huolehtia lapsen hoidosta. (Karjalainen, 2009.)

Ruoka-allerginen lapsi tarvitsee erityisruokavalion. Välttämisruokavalio on aina poikkeus, ja sen toteutuksen mahdollistamiseksi perheet tarvitsevat riittävästi tietoa ja ohjausta. Ruokavaliossa tulee välttää ainoastaan oireita aiheuttavia ruokia siten, että ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen ja ravitsemuksellisesti riittävä. Ruoka-allergioiden väistyessä, pyritään askel askeleelta kohti muun perheen normaalia ruokavaliota. (Karjalainen, 2009.)

Ruoanlaittoon kuluu aikaa varsinkin, jos perheessä on useita ruoka-allergisia ja joudutaan valmistamaan useita erilaisia aterioita. Ruoka voidaan joutua hankkimaan erikoisliikkeistä, joissa se on kalliimpaa kuin tavallinen ruoka. Kyläilyt voivat vaikeutua, koska tuttavilla saattaa olla vaikeuksia ymmärtää, ettei ruoka-allergiselle saa tarjota samaa ruokaa kuin muille. Usein joudutaan varaamaan omat eväät mukaan. (Karjalainen, 2009.)

3.1 Ruoka-allergiaperheen tuet ja etuudet

Kansaneläkelaitokselta on mahdollista hakea alle 16-vuotiaan vammaistukea, joka on aiemmin ollut nimeltään lapsen hoitotuki. Tuki on tarkoitettu pitkäaikaisesti sairaalle tai vammaiselle lapselle. Vammaistuki on porrastettu kolmeen ryhmään, joista lähinnä alin taso koskee mahdollista ruoka-allergioista saatavaa korvausta. Perusvammatusi on 85,93 euroa kuukaudessa ja sen edellytyksenä on, että lapsen hoidosta, huolenpidosta ja kuntoutuksesta aiheutuu tavanomaista suurempaa, vähintään joka viikkoista räsitusia ja sidonnaisuutta. (Kansaneläkelaitoksen [www-sivut](#).)

Lapsen sairauden tai vamman diagnoosi ei yksin riitä ratkaisemaan lapsen oikeutta vammaistukeen tai sen määrään. Lapsen oikeus tukeen arvioidaan sen mukaan, miten paljon sairaan tai vammaisen lapsen hoidosta, huolenpidosta ja kuntoutuksesta aiheutuu perheelle tavanomaista suurempaa räsitusia ja sidonnaisuutta verrattuna vastaavanikäiseen terveeseen lapseen. (Kansaneläkelaitoksen [www-sivut](#).)

Lääkärin toteamassa maitoallergiassa voi äidinmaidonkorvikkeesta saada KELA-korvauksen ja sen kulut voidaan laskea mukaan Kansaneläkelaitoksen vuotuisen omavastuusuuteen (Arffman 2010, 102).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ruoka-allergisen lapsen vanhempien tietoutta ja kokemuksia ruoka-allergioista perheessä sekä ruoka-allergioihin liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena on tuottaa tietoa allergiaohjauksen kehittämiseksi lastenneuvolassa.

Tutkimustehtävät:

1. Mitkä ovat neuvolaikäisten ruoka-allergisten lasten vanhempien kokemukset ja tiedot ruoka-allergioista?
2. Mikä on lastenneuvolan rooli ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua, jossa haastattelun keskeiset asiat on määritelty, mutta aineistonkeruuseen liittyy myös vapauksia. Teemahaastattelussa tutkija on laatinut valmiit teemat tai keskustelua ohjaavat aihepiirit. Haastattelun toteutus ei ole strukturoitu vaan kysymysten muotoilu ja järjestys saattaa vaihdella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009.) Teemahaastatteluun valittiin alle kouluikäisten ruoka-allergisten lasten vanhempia, jotka saivat tuoda esille omaa tietouttaan ja kokemuksiaan ruoka-allergioista sekä neuvolasta saamastaan ohjauksesta lasten ruoka-allergiaa koskien. Tutkimuslupa (LIITE 1) anottiin Rauman kaupungin terveystieteiden osastolta, josta se myönnettiin 21.3.2012.

5.1 Teemahaastattelurungon laadinta

Teemahaastattelun runko muodostui kahdesta teemasta: lapsen ruoka-allergia perheessä ja lastenneuvolan rooli ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa. Teemahaastattelun runkoon kerättiin myös ohjailevia kysymyksiä taustatietojen selvittämiseen. Taustatiedoissa kysyttiin lasten lukumäärää ja heillä esiintyviä ruoka-allergioita, ruoka-allergian aiheuttamia oireita sekä mitkä ruoka-aineet aiheuttavat allergiaa. Taustatiedoissa kysyttiin miten ruoka-allergia on todettu ja milloin. Taustatiedoissa selvitettiin myös vanhempien ruoka-aineallergioita.

Ruoka-allergian vaikutuksia perheeseen sekä vanhempien tietoja ja kokemuksia ruoka-allergioista selvitettiin teemahaastattelurungon ensimmäisessä teemassa: ruoka-allergia perheessä. Teemaan kuului muun muassa kysymyksiä ruoka-allergian vaikutuksista perheen ruokailukäytäntöihin, kyläilyyn ja päiväkodissa ruokailuun, taloudellisiin vaikutuksiin ja mahdollisiin Kansaneläkelaitoksen tukiin sekä mistä ja millaista tietoa vanhemmat ovat saaneet ruoka-allergioista.

Toisessa teemassa käsiteltiin lastenneuvolan roolia ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa. Teemassa käytiin läpi mitä tietoa vanhemmat ovat ruoka-allergioista saaneet, oliko tietoa riittävästi,

miten vanhemmat kokevat ruoka-allergiaohjauksen tarpeen lastenneuvolassa sekä milloin vanhemmat olisivat erityisesti halunneet tietoa ruoka-allergioista.

5.2 Aineiston keruu

Aiheesta ei ole löydettävissä aiempaa aineistonkeruuseen hyödynnettävää haastattelu- tai kyselylomaketta, joten sellainen laadittiin teemahaastattelun rungon muodossa ja esitettiin keväällä 2012 ja todettiin tarkoitukseen sopivaksi sellaisenaan. Tutkimukseen osallistujat kerättiin Rauman lastenneuvolasta lähetettyjen kutsukirjeiden (LIITE 3) avulla, joihin perheet vastasivat halutessaan joko sähköpostilla tai puhelimitse. Tutkimuksen tekijä sai tietoonsa perheiden yhteystiedot vasta heidän ottaessaan yhteyttä. Kutsukirjeitä oli tarkoitus lähettää kymmenelle perheelle keväällä 2012, mutta väärinkäsityksen vuoksi niistä vain neljä oli lähetetty lastenneuvolan toimesta. Näistä neljästä yksi perhe ilmoittautui mukaan haastatteluun. Opinnäytetyöntekijä laati uudet kutsukirjeet syksyllä 2012 ja lastenneuvolan lähetettyä vielä loput kuusi kutsukirjettä perheille saatiin vielä neljä perhettä mukaan haastatteluun. Teemahaastattelua ohjasivat teemat:

- Lapsen ruoka-allergia perheessä
- Lastenneuvolan rooli ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa

Haastattelut suoritettiin maalisi- ja marraskuun 2012 välisenä aikana kunkin viiden perheen kotona. Haastatteluun osallistui viiden ruoka-allergisen perheen äidit.

5.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Aineistojen analysointi on kvalitatiivisen tutkimuksen haasteellisin osa, sillä kritiikki kvalitatiivista tutkimusta kohtaan on korostanut analyysien epäselvyyttä sekä sitä mistä ja millaisten prosessien kautta tulokset ovat muodostuneet. Kvalitatiivisen aineiston analysointi alkaa jo aineiston keruuvaiheessa. Aineiston analyysi aloitetaan useimmiten litteroimalla eli kirjoittamalla haastattelut tekstiksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163.) Sisällönanalyysi on yksi yleisimmistä aineiston analysointimenetelmistä, joita käytetään tutkimuksissa. Sisällönanalyysin avulla on mahdollista analysoida erilaisia aineistoja ja kuvailla niitä samalla. Sisällönanalyysin tavoitteena on

ilmiön laaja, mutta tiivis esittäminen, jonka tuloksena syntyy käsitejärjestelmiä, -luokituksia ja käsitekarttoja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165.) Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Haastattelut nauhoitettiin ja aineistojen käsittely aloitettiin litteroimalla eli kirjoittamalla haastattelujen aineisto tekstiksi. Haastattelujen kestot vaihtelivat 25 minuutista aina 50 minuuttiin asti. Sisällönanalyysi aloitettiin litteroimalla eli puhtaaksi kirjoittamalla haastattelut. Litteroinnin jälkeen tutkimuksen tekijä perehtyi aineistoon etsimällä yhdistäviä asiakokonaisuuksia. Litteroitu aineisto käytiin läpi alleviivaamalla samat asiakokonaisuudet aina samalla värillä. Asiakokonaisuudet muodostuivat pitkälti teemahaastattelun rungon ohjaamana.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistui viisi ruoka-allergisten lasten äitiä (N=5). Perheiden lasten lukumäärät vaihtelivat yhdestä neljään lapseen/perhe. Kaikkien perheiden lasten yhteismäärä oli yksitoista, joista seitsemän oli tällä hetkellä lastenneuvolan asiakkaana. Jokaisessa perheessä vähintään yhdellä lapsista esiintyi ruoka-allergiaa. Kolmessa perheessä vähintään toisella vanhemmista esiintyy allergiaa ja/tai astmaa. Jokaisen perheen lähisuvussa esiintyi kuitenkin allergiaa ja/tai astmaa.

Ruoka-allergiat olivat ilmenneet iho-oireina (n=4) (atooppisena ihottumana, näppyinä, ihon kuivumisena ja ihon rikkoutumisena) sekä suolisto-oireina (n=3), kuten vatsakipuina, ripulointina ja/tai oksenteluna. Iho- ja suolisto-oireita on esiintynyt kahden perheen lapsilla, yhdessä perheessä on ollut ainostaan suolisto-oireita. Kahdessa perheessä lapsilla on myös esiintynyt ristiallergiaa siitepölyaikaan. Kaikissa perheissä oireet ovat puhjennet puolen vuoden ikään mennessä. Maitoproteiinille allergiset ovat alkaneet oirehtimaan melkein heti syntymän jälkeen.

Suolisto-oireita aiheutti pääasiassa maitoproteiiniallergia (n=3). Kahdessa perheessä esiintyi myös vilja-allergiaa, joka aiheutti suolisto-oireita. Kahdessa perheessä vähintään yhdellä lapsista oli ollut anafylaktinen reaktio maitoproteiinille tai viljoille altistumisen seurauksena. Muita esille nousseita ruoka-allergian aiheuttajia olivat: kananmuna, suklaa, kala, pähkinät ja mantelit. Vihanneksista ja kasviksista pahimmat oireet aiheuttivat tomaatti, porkkana, peruna ja herneet. Marjoista ja hedelmistä oireita aiheuttivat vadelma, mansikka, päärynä, omena, kiivi ja sitrushedelmät.

Ristiallergia aiheuttivat omena, porkkana ja pähkinä. Osa kasviksista ja hedelmistä kuitenkin sopivat kypsennettyinä.

Ruoka-allergioiden toteaminen on tehty pääasiassa altistuskokeella (n=5) joko kotona tai sairaalassa oireiden vakavuudesta riippuen. Neljässä perheessä ruoka-allergia diagnosoitiin varmentamiseksi on tehty myös prick-testejä ja/tai verikokeita.

6.1 Vanhempien tiedot ja kokemukset lapsen ruoka-allergiasta perheessä

Oireiden puhjetessa epätietous oireiden aiheuttajasta on kuormittanut perheitä. Etenkin ensimmäisen lapsen kohdalla vanhemmat (n=3) kokivat avuttomuuden tunnetta, kun eivät tieneet mikä on normaalia imeväisikäsen käytöstä ja mikä taas ei. Öiset valvomiset, vatsakivut ja atooppinen ihottuma aiheuttivat huolta vanhemmissa. Vanhemmat ovat kokeneet avuttomuuden, väsymisen ja epätoivonkin tunteita lasten yöllisten heräilyjen vuoksi. Ruoka-allergisten lasten äidit ovat kokeneet, että ruoka-allergiadiagnoosin saaminen on ollut huojentavaa, koska oireiden aiheuttajan löydyttyä välttämisruokavaliota on voitu alkaa toteuttamaan.

”Mut onhan se tietysti stressannu ihan pirusti, et kyllä tässä ollaan oltu aika uupuneita. Tällä hetkellä kaikki on kuitenkin ihan hienosti ku tietää.” (Haastateltava D)

Kolmessa perheessä ruoka-allergiat ovat vaikuttaneet negatiivisesti lapsen hyvinvointiin. Suolisto-oireiden aiheuttamat vatsakivut ja ihottuma ovat vaikeuttaneet etenkin lasten nukkumista.

”Esikoinen oirehti tosi vaikeesti ekat viis kuukautta, et hänel oli niinku ihan hirvee atooppinen iho ja semmost vihreetä ripulia kokoajan, et hän tuskin nukku ekan viiden kuukauden aikan päiväl eikä yöll paljo mitää (...) Et tota kyl tää isompi sit ainaki välil on sitä ruvennu kyselee, et miks hänel on tämmönen, et miks hän on erilainen, ku toiset.” (Haastateltava C)

”Pojal on ollu ihan vauvasta asti iho-oireita ja muit, et ihan siitä asti, ku ruvettiin kiinteitä antamaan ni porkkanaa ei voitu aluksi antaa ollenkaa, et sit oli niinku polvi- tai jalkataipeet verillä välillä.” (Haastateltava E)

”Et en mäkkää nuoremman pojan ekasta kesästä muuta muista, ku et aina se parku.” (Haastateltava A)

Lapsen kasvussa tai kehityksessä ei ollut ilmennyt viitteitä ruoka-allergiasta. Lasten kasvu ja kehitys olivat edenneet normaalin painon viiterajoissa ja pituuskasvuennusteen mukaisesti.

”Vanhemmalla pojalla on yks sellanen notkahdus ollu jossain vaihees, et kasvu meni huonommin, mut se palautu hyvin äkkiä, et nyt on menny samalla käyrällä kokoajan. Nuoremmal pojal ei ollu vissii mitää notkahduksia sen paremmin.” (Haastateltava A)

”Jossain vaihees pelkäsin, et miten se on vaikuttanu pojan (muutettu) kehittymiseen, mut hän on kehittyny jopa normaalia paljon paremmin. Et hän on puhunu jo puoltoistavuotiaana ekoja sanoja ja hän puhuu tälläkin hetkellä ihan ymmärrettävästi. Hän sanoo R-kirjaimen ja hän kävelee ja liikkuu ja hoksaa niinku ihan hirveesti asioita. Itseasias se allergologi (muutettu) sanoi kans, että hän on tosi kehittynyt ton ikäseks pojaks.” (Haastateltava D)

Perheissä sisaruksilla esiintyvät ruoka-allergiat ovat hyvin pitkälti samojen ruoka-aineiden aiheuttamia, jolloin sisarukset ovat voineet olla vertaistukena toisilleen.

”Kyl se tietenki heihinki vaikuttaa, mut heil on mun mielest hirveen hyvä vertaistuki, ku heil on molemmilla.” (Haastateltava C)

Ruoka-allergiset lapset (n=5) ovat oppineet mille ruoka-aineille ovat allergisia ja huolehtivat itsekin, etteivät syö kiellettyjä ruoka-aineita. Lapsen kasvaessa saattaa kuitenkin tulla vaihe, jolloin kielletyt ruoka-aineet alkavat kiinnostamaan ja kielloista huolimatta lapsi haluaa kokeilla ja maistaa.

”Et ne itekki jo niinku ymmärtää asiaa aika paljo ja muuta, et sillai helpottaa.” (Haastateltava A)

”Ja sitte, jos lattiallaki on jotai ruuan muruja, ku hän on kauhee kiinnostunu kaikest, ni sit hän kysyy aina ensin, et saako ottaa, et hän on niin oppinu sen, et pitää olla tarkkana.” (Haastateltava D)

”Et kyllähän heidän täytyy sit kasvaa ja oppia erottamaan ne itsekin...” (Haastateltava C)

”Nuoremmat meil on tälläki hetkel, et jos me ollaa kylässäki, ni he kysyy, et onks täs maitoo ja onks tää sitä ja saako syödä. Mut et isommilla rupee oleen sitä, et vähän käydää sit tuol kauppas yksinää

ja sielt saatetaan ostaa sitä suklaata sit vähän ja vähän jotain semmost mitä ei sais. Sit vähän ajan päästä ruvettaa rahnuttamaa ja siin vaihees äiti huomaa, et jaaha nyt on syöty sit taas jotai, mitä ei sais.” (Haastateltava E)

Ruoka-allergiat ovat myös vaikuttaneet perheiden ruokailukäytäntöihin (n=4). Ruokailukäytäntöjä hankaloittaa etenkin maitoproteiini- ja vilja-allergiat, sekä ruoka-allergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden suuri määrä.

”Kyllä mä jossain vaihees just viime syksynä, kun mä ite lopetin sen maidon käytön, ni silloin mä tein kolmea ruokaa: miehelle omat, itelle omat ja lapselle omat. Niin se oli vähän liikaa.” (Haastateltava D)

Pääasiassa koko perhe syö samaa ruokaa (n=5). Einesruokia ei juurikaan ole käytössä (n=3). Osa perheistä (n=3) on kokeillut kahden tai useamman ruoka-lajin valmistamista joka ruokailulle. Tämä on kuitenkin ollut hyvin työlästä ja aikaa vievää.

”Et on koko sakilla samaa, et miehellä on ollu sitä jaksamista ja intoo siihen, että on tota jaksanu mieltä, et miten tehdään samaa ja sillai, et ite jossai vaihees oli tosi väsynyt siihen tietyst, et värkkäs aina niit samoi pöperöit. Sit ku kokeillu jotain uutta, ni ne ei kelpaa...” (Haastateltava A)

”Mut yleensä teen kyl samaa kaikil ja kyl meil sit on mulla ja miehel niinku tavallisia juustoja ja maitoa muuten sit jääkaapis.” (Haastateltava C)

”Et kaikki ruoat mä teen ite, et lapsi (muutettu) ei voi käyttää mitään niinku valmiit ruokia. Ei mitään Saarioisten lihaperunasoselaatikkoo, ku kaikis on maitoo tai muuta. Mut noita, siis hän syö edelleen noita pilttejä ja soseita, hedelmäsoseita, et niitä hän sit saa.” (Haastateltava D)

Tuttujakin ruoka-aineita valitessa tulisi aina lukea tuoteselosteet tarkkaan, vaikka tuote olisin aiemmin sopinut (n=2).

”No siis tututkin tuotteet täytyy aina lukee, et ku niissäkin on muutoksia ja heillekin on pari kertaa käynyt, et on jossain kekseis, jotka on sopinu, onkin joku valmistusmenetelmä muuttunu, enkä oo sit huomannu lukee. Sit toinen on oksentanu, ku on antanu, et siin onki ollu jotain jäämiä ja sit siel lukee, et tuotantolinjalla käsitellään maitoa, valmistusmenetelmä muuttunut.” (Haastateltava C)

Kolmessa perheessä lapsilla on omat eväät mukana kyläillessä. Näissä perheissä esiintyy vilja- ja maitoproteiiniallergiaa. Päiväkodissa osalle lapsista tulee omat ruoat (n=3). Joskus lapsi on niin herkistynyt jollekin ruoka-aineelle, ettei voi ruokailla samassa pöydässä tai tilassa muiden lasten kanssa (n=1).

”Tottakai heil on esimerkiks nyt päiväkodis ja koulussa niin, et he istuu erikseen toisista ja sit heil on siin viel tyhjiä paikkoja välissä, et tota jos vaik maitolasi kaatuu, ku heil näin vakavat oireet tulee, ni he on vähän niinku eristettyjä. Et se on vähän pakko täs vaihees, ku he ovat viel niin pieniä, et sit isompana tietenki, ku toisetki osaa jo varoa sitä ja he ite.” (Haastateltava C)

”Kyllähän se aina on, et me otetaan aina omat eväät mukaan pojille. Et ei me, en mä edes oletta, et toisen tarttis nii hyvin ymmärtää, et ne voi käsittää, mitä toinen saa syödä. Mä joutuisin pitää monen tunnin luennon, ennekuin sitä kukaan ymmärtäis.” (Haastateltava A)

Yksi perheistä nostaa esille matkailun pois jäämisen ruoka-allergioiden vuoksi, koska ulkomailla ruokien koostumusta on vaikeampi selvittää.

”On tullu siis mieleen, mut ei oo uskallettu lähtee esimerkiks ulkomaille (...) Sit ku täällä on ne tutut tuotteet mitkä tietää jo muuten, ni on sit niinku helpompaa se arki täällä.” (Haastateltava C)

Yhtenä perheen kuormituksen aiheuttajana esille nousi ruoka-allergian aiheuttamat taloudelliset vaikutukset (n=3). Etenkin erikoiselintarvikkeiden korkeammat hinnat (n=3), lääkkeet (n=2) ja matkakustannukset (n=1).

”Joo, kyllä laskussa huomaa (...) Mä ostin tänään karjalanpiirakoita ja onks niitä nyt kuus siinä paketissa, ni ne maksaa melkein seitsemän euroo. Et jos ostais tavallisia karjalanpiirakoita, ni maksaisko ne nyt sit euron tai kaks se sama määrä. Ja jauhot on tuplaten kalliimpia ja spagetit ja kaikki.” (Haastateltava D)

”No niitä apteekin maitoja se ei korvaa, et ne on rajattu vakuutuksen ulkopuolelle. Ja perusvoiteet on rajattu ulkopuolelle ja tietyst kaikki vitamiinit ja hivenainevalmisteet mitä joutuu käyttää. Ja sitte joskus, ku vanhemmal pojat oli iho sillai, et käytettii kaikkii peittohoitoi, et oli raajat sidottu ja kynsivallit yksitellen paketoitu ja tällai, et hänel on ollu tosi pahana se iho, ni niitä hoitotarvikkeita ei

vakuutus korvannu (...) Tietyst nyt noista lääkirireissuista tulee kuluja sit kans, ku pitää ajella Poriin ja millon mihinki, et ei se mitään halpaa lystii oo.” (Haastateltava A)

Kaksi perhettä sai kansaneläkelaitoksen myöntämää alle 16-vuotiaan vammaistukea. Näissä perheissä vammaistukeen oikeuttavana tekijänä ovat olleet maitoproteiiniallergia ja astma. Vammaistuen saaminen edellyttää, että sairaan tai vammaisen lapsen huolenpidosta, hoidosta ja kuntoutuksesta aiheutuu perheelle vähintään 6 kuukauden ajan tavanomaista suurempaa räsitusta verrattuna vastaavanikäiseen terveeseen lapseen (Kansaneläkelaitoksen www-sivut). Molemmissa perheissä vammaistuen saaminen on auttanut vain murto-osassa ruoka-allergioiden aiheuttamista kustannuksista.

”No sillo se oli viel sairaanlapsen hoitotukee, mut nykyään se on vammaistuki-nimellä, et sitä pojat on saanu (...) et sehän sitä nyt vähän sitte kompensoi. Ja tuli noista tukimuodoista viel mieleen, et joskus mä hain vanhemmalle pojalle omaishoidon tukea, mutta sitä ei myönnetty. Sieltä käytiin kyl haastattelemassa, mut sieltä oltiin sitä mieltä, että ei riitä.” (Haastateltava A)

”No joo tää vanhempi sai tätä vammaistukea. Et se oli molempien, hänen kroonisen astman ja maitoallergian takia. Nyt hän ei enää saa sitä, koska katsottiin, että hänel ei oo enää vaikeutunu se astma ja sit myöskin, että siedätyshoidon aikaa loppui se tuen saaminen, et sillan katsottiin, että se ei ole tarpeeksi rasittavaa perheelle, vaikka se kyl oli ihan mielettömän rasittavaa (...) No hän sai sitte tosiaan kuus vuotta vai...Se oli kyl tosiaan sit, et astmankin olis pitäny vaikeutua, et sitä olis sit viel saanu.” (Haastateltava C)

Suurimmalla osalla haastatteluun osallistuneista perheistä (n=3) on ollut vakuutukset lapsille, jotka ovat korvanneet osan erityisvalmisteista, lääkkeistä ja lääkärikäynneistä.

”No pojille oli onneks otettu vakuutukset ennen syntymää ja sitä mä oon monta kertaa siunaillu, et kyl sitä olis niin konkurssis ollu, jos ei olis otettu.” (Haastateltava A)

”Molemmil meijän lapsil on vakuutus, et eihän näitä maitotuotteita saa, mut muuten sit saadaa kaikki lääkkeet ja epipenit ja kaikki sit sielt korvattuu takas. Et se on kyl tosi hyvä, ku niitäki molemmil tarvii olla tai siis täl isommal tarvii olla kotona epipen ja tota koulussa ja iltapäiväkerhossa (...) ja ne on kuitenkin aika arvokkaita.” (Haastateltava C)

”Mun mielestä tuntui aika hurjalta, ku korvien putkitus (muutettu) on niin iso juttu ja se maksaa tuhat euroa, vaikka ei sillä nyt oo mitään väliä, ku meillä on vakuutus.” (Haastateltava D)

Lähes kaikissa perheissä (n=4) vanhemmat ovat paljon hakeneet itse tietoa allergioista internetistä ja kirjallisuudesta. Vanhempien oma aktiivisuus on ollut tärkeä osatekijä ruoka-allergioiden tutkimisessa ja hoidon aloittamisessa.

”Ja oon mä toki netistäkin hakenut tietoo (...) Mä sanoin miehelle, ku tultiin kotiin, et sopiiko, jos kokeillaan riisimaitoa pojalle (muutettu), et jos se ei rupee vaikuttamaan millään tavalla, n isit me putkitetaan pojan (muutettu) korvat. Sitten me kokeiltiin kolme päivää ja meidän poika rupes nukkuu ensimmäistä kertaa päiväunet yhteentoista kuukauteen sisällä ja hän alkoi olla kauheen iloinen ja hän nukkui ensimmäistä kertaa yöunet kokonaan. Et se tapahtu kolmes päivässä se muutos ja kaikki huomaa sen.” (Haastateltava D)

”Olen tuolt netistäki aika paljon lueskellu kaikkii mitä sieltä sit milloinki on ihmisten kokemuksii ja muit löytyny ja si just miten sielläki on näit lääkäripalstot ja muit, ni olen sielläki sit aika paljon pyöriny.” (Haastateltava E)

”No ite mä oon tosi paljon luku, ku kiinnostaa muutenki sellaset asiat ammatin puolesta ja tota tullu luettu sit niinku ulkomaist kirjallisuut myöskin.” (Haastateltava C)

”Mä oon kyl yleensäki semmonen, et jos mulle tulee ajankohtaseks joku aihe, ni mä sit kylhaluisin saada tarpeeks sitä tietoa, ni mä aika helposti haen sitä kyl sit ite. On toi Google niin kätevä, et voi sitte siellä surffailla.” (Haastateltava B)

6.2 Lasteneuvolan rooli ruoka-allergisen lapsen perheen ohjauksessa

Osa perheistä (n=2) on kokenut, ettei heidän epäilyihinsä ruoka-allergioista ole suhtauduttu neuvolassa vakavasti. Etenkin maitoproteiini- ja vilja-allergiaa sairastavat lapset (n=2) ovat oireilleet vanhempiansa mukaan muutaman kuukauden ajan ennen allergiaepäilyn heräämistä.

”Sit, ku ei oikei ollu kokemust ennen lapsist, ni en mäkää sit oikee osannu edes ajatel, et mikä on normaalii ja mikä ei (...) En mä edes osannu ajatel sitä sillon, et se olis jotenki poikkeuksellist, et mukula nyt parkuu vähä välii. (Haastateltava A)

”Mä kyllä neuvolassa silloin jossain vaiheessa pojasta (muutettu) puhuin ja sieltä sanottiin vaan, että lasten allergioita on tosi vaikee lähteä selvittämään. Et pojalle (muutettu) tuli silloin ihan vauvana hiukan jotain ihottumaa rintaan ja poskiin, mut ne häipy sit kaikki. Mut se oli ihan sellast niinku, et ei siihen sillai edes kiinnittäny huomioo. Mut kaikista pahimmat oli ne suolistot...tai ne kivut (...) Et mä yritin siellä neuvolassakin puhua tästä tilanteesta ja soittelin sinne vähän väliä, et ”mä oon ihan pulassa, kun tää huutaa ihan hulluna”, ni ei osattu oikei mitään sanoa.” (Haastateltava D)

Osa perheistä (n=4) on kokenut, että he eivät ole saaneet lastenneuvolasta tarpeeksi tietoa lasten ruoka-allergioista. Jos ei perheellä ole ollut hoitosuhdetta muihin tahoihin, kuin lastenneuvolaan, on tiedon hankkiminen ja saaminen on ollut paljon vanhempien oman aktiivisuuden varassa.

”Ei, et kyllä se vastuu on ollu ihan täysin lastenpolilla, et neuvolassa käyntien yhteydessä ainoat on ne, että no mites allergiat, mitä maitoa poika nyt käyttää, et se kirjataan sinne. Mut tota ei sieltä mitään tietoo oo tullu missään vaiheessa.” (Haastateltava A)

”Et periaattees kyllä sai tietoa, mut vähän ehkä semmosta, et ei sitä niinku...Et kyllä siinä sit ite tarvi olla jonkin verran aktiivinen (...) No ei mulle oikein jääny varsinaisesti minkäänmoista oloa. Mut mä oon yleensäkin kyllä semmonen, että sitte, jos mä ajattelen, et mun täytyy joku asia selvittää tai mennä lääkäriin tai jotain, ni mä kykenen tekemään sen sitte ihan itte. Et en mä siihe sitte välttämättä tarvii mitään kauheesti patistelua.” (Haastateltava B)

”No ehkä enemmänki olis neuvolast voinu varmaa saada neuvolast tietoo, et olen sit aika paljon Minervastaki joutunu kyl sieltä ihotautilääkäriltä neuvoa pyytämään.” (Haastateltava E)

Kahden perheen kohdalla ruoka-allergioiden hoito on tapahtunut pääsääntöisesti Rauman ja Porin lastentautien poliklinikalla lastenneuvolasta saadun lähetteen myötä. Lastentautien poliklinikalla asioivat perheet ovat olleet tyytyväisiä hoidon laatuun. He ovat myös kokeneet, että lastentautien poliklinikalla hoito on ollut niin kokonaisvaltaista, ettei lastenneuvolan panosta ruoka-allergioiden hoidossa ja tiedon antamisessa ole enää tarvittu.

”Mut sit Raumalla, ku meidät ohjattii sinne lastenpolille, ni siel on ollu kyl ihan hirveen kiva ja ihan tosi mukava henkilökunta, et siel on niinku tosi hyvin toiminu kaikki. Sit tän siedätyshoidonki aikaan viikottain oltiin yhteydessä, et tosi paljon. Et tota he on kyl ollu ihan kauheen avuliaita ja antanu kyl ihan kaiken mahdollisen avun ja tiedon, jos jotain on ollu. He on niinku sillai kokonaisvaltasesti kaikista lapsen asioista (...) et sielt on tullu hoitaja sit puhumaan kouluun ja päivähoitoon ja jokapaikkaan niinku näist, et miten niinku ihan tää käytäntö sujuu ja kannattais järjestää. Et he on ollu todella avuliaita ja osallistunut siihen, et arki lähtee käyntiin ja kaikki hoidot ja koulut sit niinku mahdollisimman hyvin” (Haastateltava C)

”Sieltä se kaikki tieto on tullu ja se on ollu kyl hyvä paikka asioida, et ne on osannu kertoo nimenomaa selkeesti ja homma hoituu niinku kuuluu, että se on ollu ihan hienoo.” (Haastateltava A)

Kolme perhettä on hakeutunut yksityispuolelle joko allergologin, ihotautilääkärin tai lastentautien erikoislääkärin vastaanotolle. Synä yksityislääkärin vastaanotolle hakeutumiseen ovat olleet ruoka-allergiadiagnoosin puuttuminen ja halu saada lisätietoa eri hoitomahdollisuuksista. Myös esimerkiksi vahvempien lääkevoiteiden saaminen on johtanut yksityislääkärin vastaanotolle hakeutumiseen.

”Turussa terveystalossa, et mä bongasin hänet netin kautta. Et hän on ihan tota ymmärtääkseni Suomen parhaimpia lasten allergologeja. Et ihan huippu mies, et silloin kun me käytiin hänellä ekan kerran, ni hän sanoi, et: Mä oon tehny jo diagnoosin valmiiks, et ei oo mitään epäselvyyttä, etteikö pojalla (muutettu) olis maitoallergia. Et se oli niin selvä, mut neuvolassa ei oltu samaa mieltä.” (Haastateltava D)

” Ja olikohan se niin, et mä sitä kokeilinkin, mut se ei sitte mainittavasti tainnu vaikuttaa ja sitte se tais sanookki kyllä, et sit voi ihan ajatella, et menee näyttämään jollekin lääkärille (...) Mut kyllä siinä sit itelle tuli sellanen olo, et ei sitä voi tälläikaa jatkaa ja sit mä ajattelin, et ne lastenlääkärit, ku ne on lapsiin erikoistunut, ni heil on sit kuitenkin ehkä sitä viimeisintä tietoo siitä” (Haastateltava B)

”Olen Minervastaki kyl, et sielt ihotautilääkärilt neuvoo joutunu pyytämään...” (Haastateltava E)

Osa perheistä (n=3) on kokenut, että neuvolassa on oltu kiinnostuneita, miten allergian hoito ja tutkimukset ovat edenneet lastentautien poliklinikalla ja yksityispuolella.

”Joo ja heil on kyl tota...Tai mä olen ymmärtänyt, et he näkee ne epikriisit sitte koneelta ja olen kyl sit tosiaa kertonutki aina missä mennä ja muuten.” (Haastateltava C)

Lastenneuvolasta saadut ohjeet ja tiedot ruoka-allergioihin liittyen ovat käsitelleet lähinnä ruoka-aineallergian hoitoa enemmänkin siedättämällä ja ajoittain ruoka-aineen ruokavalioon palauttamisella, kuin välttämisruokavaliota noudattamalla. Atooppisesta ihottumasta kärsivät ovat myös saaneet ihonhoito-ohjeita ja vinkkejä eri voiteiden valintaan. Ohjeita on tullut myös lääkitysasioissa.

”No just näit, et Aqualan L vois olla semmonen ihan hyvä peseytymisessä, et pysyis se iho pehmeenä ja jossain vaihees sanottiin, et kannattaa laittaa rasva ja mennä hetkeks aikaa saunaan istuun. Mut et semmost uusinta tietoo neuvolast on saanu, et nyttenki niinku ilmoitettiin, et kannattaa kokeilla niitä ruokatuotteita aika-ajoin, et niinku semmosii jottain neuvoi on sielt saanu sit kuitenkin (...) Sit siedätyksest on puhuttu, ku meil oli viis-vuotisneuvola, ni neuvolan terveydenhoitaja puhui siitä, et nyt mä olen saanu kyl siitä aika hyvin tietoo. Olen kyl tyytyväinen siihen.” (Haastateltava E)

” Neuvolastakin me saatiin ohje, et hydrokortisonivoidetta tai sitä lievempää, et sitä voi laittaa” (Haastateltava B)

Lastenneuvolasta olisi kaivattu lisätietoa silloin, kun ruoka-allergian oireet ovat olleet oikein pahoina. Monesti perheet ovat motivoituneita toteuttamaan itsehoitoa, mutta heiltä saattaa puuttua tietoa ja tästä johtuen myös keinot ruoka-allergiaoireiden omahoitoon.

”No ehkä silloin, ku se iho oli semmonen märkivä ja vuotava, semmonen kamala, ni olis ehkä siin vaihees tarvinnu enemmän semmost, et miten sitä pystyy paremmin hoitamaan ja pitämään puhtaana. Mut seki voi tietyst olla, et ei aina huomaa kaikkii edes kertoo eteenpäin tai kysyy oikeella tavalla.” (Haastateltava E)

Neuvolasta olisi kaivattu enemmän tukea silloin, kun vanhemmat olivat väsyneitä ja neuvottomia lapsen oireilun vuoksi. Myös vanhempien esille tuomiin oireisiin olisi haluttu kiinnitettävän enemmän huomiota.

”Siis mä olisin ehkä kaivannu niinku sitä, et kiinnitettäis enemmän huomioo siihen, et minkälaista se on se kakka ja huutako se mukula kuinka. Ja niinku kyllä sen lapsen huutamiseen on yleensä joku syy, et jos se on oikeesti sellasta ihan mahdotonta, ni ei sitä voi enää olan kohautuksella, et niinku se nyt on vauva ja se huutaa (...) Ja se et se kakan ei välttämät kuulu olla ihan täysin vihreetä. Ja sit tommonen jatkuva yöllinen herääminen, ni ei se oo millään tavalla normaalia. Pitäis kysellä enemmän tämmösistä asioista, et miten ne oikeesti menee. Enkä mä ite ikinä sit tajunnu neuvolasta kysyykkään mitään, mutta ku sitä toivois, et niinku sieltä päästä enemmän kiinnitettäis huomioo.” (Haastateltava D)

”No mä jossain vaihees rohkaistu in ja kerroin sitte väsymyksestä, ni kyl se oli niinku aivan turhaa kertoo. Vaikka aina just sanotaan, et kertokaa neuvolas, ni saatte tukea ja apua, ni ei minkään näköstä. Lähinnä se on sitä, et no hommaa jostain lastenhoitaja...aha, no mistä? Et jos ei oo tuttuja eikä jollain netti-ilmoituksella ketään vastaa, ni mistäs sä sitä apua sit saat? Jos se jotain helpottaa, et saa asian sanottua, ni hyvä, mut ei se mua ainakaa helpottanu, siis pelkkä puhuminen, et kyllä tarttis jotain käytännön apuja saada. Mut ei niitä ainakaa neuvolasta saanu.” (Haastateltava A)

Ohjausta kaivattiin eri ruoka-allergian toteamisen vaiheissa. Etenkin ruoka-allergiaoireiden puhjetessa ohjausta olisi kaivattu lisää lastenneuvolan toimesta. Juuri tässä vaiheessa ne perheet (n=3), jotka eivät saaneet neuvolasta lähetettä jatkotutkimuksiin hakeutuivat yksityislääkäreille. Myös ruoka-allergian tutkimismahdollisuuksista olisi kaivattu lisätietoa. Yksi perhe nosti esille myös tarpeen lapsenhoitoapuun, jonka mahdollisuuksista olisi halunnut enemmän tietoa lastenneuvolasta.

”Oireiden puhjetessa olis tietyst ollu, vaik meil nyt ei oo mitään muuta, ku se ihottuma, et siinäki vaihees olis voitu neuvoa, et voi tulla jotain muitaki oireita, et esimerkiks just näit hengitysoireit ja muut, et sillon mul ei ollu esimerkiks ensimmäisen kohdallakaa mitään käsityst semsist asioista, et sit ku kaveril oli semne lapsi ko hänel tuli niit, et sit hän sanos, et niist voi tul semsiiki oireit sit jos on oikein paha, et se oli semne et apua voi vai...Et niinku semmosist mul ei ollu mitään tietoo, et niinku kannattais ehkä varatua semmosiin, että voi joskus tullakkin.” (Haastateltava E)

”No joo, olis ollu kiva tietää, et mistä ne oireet johtuu, et miks meidän poika itkee kokoajan. Mutta tota, ei mistään mitään oikein saanu selville, ku ei itekkää osannu lähtee hakee apua oikeesta paikasta.” (Haastateltava D)

”Jos on väsynyt tai tarvis apua ja sanotaan, et kertokaa neuvolassa, ni olis se ihan kiva, et joku sitte korvaansa lotkauttais. Ku se on aika kynnys rohkaistua ja sekin jo pelkästään, että tiedostaa sen, että on väsynyt. Sitte kun sen rohkaistuu kertoo, ni olis kiva, et sit apua sais.” (Haastateltava A)

”Neuvolast annettu ohjaus ruoka-allergioissa on tärkeää etenkin, jos vanhemmat ite epäilee ja tosiaan, jos on niinku vaikeuksii sen lapsen kanssa ja just jos huolestuttaa jotkut terveydelliset seikat, ni tota kyl mun mielest olis ehdottomast hyvä sitten, jos vaikka sit antais lähetteen. Jos vanhempi haluaa, ni antais sitä tietoo ja kertois erilaisist allergioista ja muista. Tietenki riippuu siitä vanhemmast, et jos haluaa (...) Et tääl nyt niinku oli mun mielest tosi hyvää toimintaa et ite ei sillon niinku kaivannu, ku itellä oli sit jo ruoka-aineallergia tuttu aihe sillai yleisest ottaen.” (Haastateltava C)

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Lapsen ruoka-allergioiden koettiin vaikuttavan oleellisesti koko perheen elämään. Lapsissa ruoka-aineallergian vaikutukset näkyivät unenlaadun heikkenemisenä, vatsakipuina ja ihoärsytyksenä. Lasten kasvuun ja kehitykseen ruoka-aineallergioilla ei ollut vaikutusta. Vanhemmille lapsen ruoka-aineallergia aiheutti väsymystä ja turhautumista yöllisen valvomisen, lapsen oireista nousseen huolen ja ruoanlaiton haasteellisuuden aiheuttamana. Etenkin esikoisen oirehtiminen ennen ruoka-aineallergian diagnosointia oli ollut vanhemmille uuvuttavaa.

Lapsen ruoka-aineallergian aiheuttamien oireiden ja reaktioiden vakavuudesta riippumatta vanhemmat ottivat ruoka-aineallergiat vakavasti. Vanhemmat olivat motivoituneita ruoka-allergioiden hoitoon ja halusivat hankkivat tietoa ruoka-allergioista itsenäisesti. Vanhemmat tiesivät paljon lapsiensa ruoka-allergioiden aiheuttamista oireista, hoitokeinoista ja tutkimisesta. Heillä oli myös hyvät tiedot allergisenreaktion lääkähoidosta.

Lastenneuvolasta saatu ohjaus ruoka-allergioissa on ensiarvoisen tärkeää, jotta vanhemmat eivät kokisi turvattomuuden ja pelon tunteita ruoka-allergioiden aiheuttamien reaktioiden vuoksi. Ruoka-allergioista ja niiden hoidosta kertomalla voidaan aktivoida vanhempia ja lapsia allergian itsehoidossa. Jokainen perhe koki, että lastenneuvolasta saadut ohjeet ja tiedot eivät kuitenkaan olleet aivan riittäviä. Vanhemmat toivoivat, että lastenneuvolassa kiinnitettäisiin enemmän huomiota vanhempien esille tuomiin oireisiin, vaikka ruoka-allergian aiheuttamat oireet olisivatkin melko lieviä. Vanhemmat olisivat myös halunneet enemmän tietoa ruoka-allergioiden tutkimisesta ja hoitokeinoista. Lisätukea kaivattiin ruoka-allergian aiheuttaman kuormituksen ja väsymyksen vuoksi. Ruoka-allergioista puhuminen kaikille perheille jakoi mielipiteitä. Osa koki tarpeelliseksi, että lastenneuvolassa puhuttaisiin kaikille ruoka-allergioiden oireista, jotta vanhemmat osaisivat itse kiinnittää huomiota mahdolliseen ruoka-allergian puhkeamiseen. Vastakkaista mieltä oli kahden perheen äidit, jotka kokivat, että ruoka-allergioista tulisi puhua vasta, jos on herännyt epäily lapsen oireiden johtuvan niistä. Nämä äidit kokivat, että turha ruoka-allergioista puhuminen saattaisi johtaa ennaltaehkäisevässä mielessä turhiin välttämisruokavalioihin.

Lastenneuvolan toiminta koettiin tärkeänä lapsen normaalin kasvun ja kehityksen seurannassa. Osa vanhemmista koki, ettei lastenneuvolan tietotaito riitä lapsen kasvussa ja kehityksessä ilmenevien poikkeamien hoitamiseen, vaan ne vaativat hoitosuhteen ulkopuoliseen tahoon. Lapsen kärsiminen ruoka-allergian oireista johtikin jokaisen perheen kohdalla haluun luoda hoitosuhde myös toiseen tahoon lastenneuvolan lisäksi, joko neuvolasta saadun lähetteen kautta tai hakeutumalla itse yksityiseen terveydenhuoltoon.

Äidit kokivat saaneensa hyvin tietoa siedätyshoidosta ja siitä, ettei totaalista välttämisruokavaliota suositella, vaan ruoka-aineita tulisi kokeilla aika ajoin uudelleen. Myös lääkkeettömistä ruoka-allergian hoitokeinoista, etenkin atooppisen ihottuman hoidossa, vanhemmat kokivat saaneensa hyvin tietoa. Vakavista ruoka-allergiareaktioista kärsineet perheet olivat saaneet lähetteen lastentautien poliklinikalle, jossa heidän hoitonsa allergioiden suhteen pääasiassa tapahtui. Lastentautien poliklinikan toimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä. Suurin osa vanhemmista koki, että lastenneuvolassa oltiin kiinnostuneita siitä, miten lasten ruoka-allergioiden hoidossa oli edetty joko yksityisessä terveydenhuollossa tai lastentautien poliklinikalla.

Lasten ruoka-aineallergiat aiheuttavat lähes poikkeuksetta aina palkoa ja huolta vanhemmissa. Omien pelkojen, huolien ja väsymyksen esille tuominen ei ole aina helppoa. Lastenneuvolan

terveydenhoitajan tulisi rohkaista vanhempia kertomaan huolistaan, jotta mieltä askarruttaviin asioihin voitaisiin puuttua. Vanhempien esille nostamiin asioihin kannattaa aina reagoida, koska epätietoisuus ja tunne, ettei heitä ole kuunneltu voi vain pahentaa tilannetta. Monille jo vaikeiden asioiden, kuten oman väsymyksen esille tuominen on hyvin haasteellista. Lastenneuvolassa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen seurantaan kuuluu kuitenkin tietynlainen luottamus lastenneuvolan terveydenhoitajan ja vanhempien välillä. Paras keino luottamuksen rakentamiseen ja ylläpitoon on vanhempien kuunteleminen ja kannanottaminen esille tuotuihin asioihin.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkijan ja tutkitavan suhde on äärimmäisen tärkeä, koska ihmisillä on oikeus tietää, mitä heille tehdään ja miten tutkimustuloksia käytetään. Tutkittavien tietosuojaan takaaminen on välttämätöntä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31.) Vanhempien kutsukirjeet lähetettiin lastenneuvolan toimesta, jolloin opinnäytetyön tekijän tietoon ei tullut kenenkään haastateltavan tietoja ennen kuin he itse ottivat yhteyttä. Kutsukirjeissä ilmaistiin haastattelun olevan täysin vapaaehtoinen. Haastatteluun osallistuvien lähettämät sähköpostit, puhelutiedot ja tekstiviestit poistettiin, kun haastattelut oli suoritettu. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin niin, ettei mitään henkilötietoja tullut missään vaiheessa kenenkään muun, kuin tutkijan tietoon. Nauhoitetut haastattelut säilytettiin opinnäytetyöntekijän yksityisellä tietokoneella, josta ne hävitettiin litteroinnin jälkeen.

Tutkimustulosten raportoinnissa tulee tutkittavan olla avoin ja rehellinen (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31). Tässä opinnäytetyössä tutkimustulokset raportoitiin rehellisesti juuri niinkuin haastateltavat ovat ne ilmaisseet.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi ei ole luotu yhtä selkeitä kriteereitä, kuin määrällisen tutkimuksen arvioimiseksi. Haastatteluihin käytetyn ajan tulee olla riittävä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006.) Tässä tutkimuksessa haastatteluihin käytettiin aikaa puolesta tunnista vajaaseen tuntiin ja haastattelut tehtiin rauhassa perheiden kotona. Tutkimuksessa on pyritty käyttämään luotettavia ja laadukkaita lähteitä. Kirjalähteitä olisi voinut olla enemmänkin, koska ne ovat varmemmin luotettavasta lähteestä, kuin suurin osa internet-lähteistä. Internet-lähteitä on käytetty paljon, koska on pyritty myös siihen, että aineisto olisi mahdollisimman uutta eikä

yksikään lähde olisi yli kymmenen vuotta vanha. Melkein kaikki lähteet ovat enintään viisi vuotta vanhoja. Internet –lähteitä käytettäessä on selvitetty sivun luotettavuutta muun muassa etsimällä tietoja tekstin kirjoittajasta ja hänen mahdollisista aiemmista julkaisuistaan. Suurin osa internet-sivustoista on tutkijalle entuudestaan tuttuja ja niiden luotettavuus on tiedossa.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että todennäköisemmin siihen lähtevät mukaan sellaiset, jotka haluavat muutosta neuvolan toimintaan. Hyvää ohjausta saaneet perheet eivät ehkä koe yhtä tarpeelliseksi osallistua tutkimukseen, jossa tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolasta saadun ohjauksen kehittämiseen.

7.4 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksessa nousi esille vanhempien kiinnostus ja tarve vertaistukeen. Etenkin vaikeita allergisiareaktioita saaneiden lasten vanhemmat kokivat, että vertaistuesta olisi voinut olla apua vaikeimpina aikoina. Osa oli etsinyt vertaistukea ja hoitovinkkejä internetistä. Jatkotutkimusaiheena voisikin olla projektityyppisenä opinnäytetyönä vertaistukiryhmän järjestäminen ruoka-aineallergisten lasten vanhemmille tai koko perheelle. Vertaistukiryhmässä voitaisiin käsitellä luentona uusimpia tietoja ruoka-aineallergioiden tutkimisesta ja hoidosta. Ryhmäkokouksen lopuksi tulisi olla riittävästi aikaa kysymysten esittämiseen ja aiheesta keskusteluun esimerkiksi vanhempien kokemusten jakamisella. Ryhmäkoon tulisi olla kuitenkin melko pieni, jotta jokaisella olisi mahdollisimman matala kynnys osallistua keskusteluun.

LÄHTEET

Arffman, S. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. EDITA.

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyon käsikirja. Sanoma Pro Oy.

Haahtela, T. , Hannuksela, M. , Mäkelä, M. & Terho, E. (toim.) 2007. Allergia. Duodecim.

Jalanko, H. 2009. Ruoka-aineallergia. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavissa:
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00028 (Viitattu 12.5.2011)

Jartti, T. 2009. Ruoka-allergioiden yleisyys. Käypähoito. Alkuperäinen tutkimus: Ostblom E, Lilja G, Pershagen G, van Hage M, Wickman M. 2008. Phenotypes of food hypersensitivity and development of allergic diseases during the first 8 years of life. Saatavissa:
www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nak06983 (Viitattu: 11.5.2011)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013, 163-165. Tutkimushoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansaneläkelaitoksen www-sivut. Alle 16-vuotiaan vammaistuki. Saatavissa:
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/180701083327EH?OpenDocument> (Viitattu: 13.5.2011)

Karento, M. , Kaila, M. , Haataja, R. ,& Paassilta, M. 2009. Lasten ruoka-allergioiden hoito käytännössä. Alkuperäistutkimus. Suomen lääkärilehti 15/2009.

Karjalainen, K. 2009. Allergiaa sairastava perheessä. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=alg00030 (Viitattu 13.12.2010).

Komulainen, K. 2011. Ruoka-allergiaa sairastavan lapsen hoito, koettu kuormitus ja perheen elämänlaatu äitien arvioimana. Kasvatustieteiden lisensiaatintutkimus. Kasvatustieteiden laitos, Helsingin yliopisto. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32817/ruokaall.pdf?sequence=1>. (Viitattu: 4.5.2013).

Mäkelä, M. 2010. Lasten ruoka-allergia -opas. Allergia- ja astmaliitto. Saatavissa: /allergia-fi-bin.directo.fi/@ Bin/4be2f362aaf50f66cd987542e8b81591/1305461577/application/pdf/35207/lasten_ruoka_allergia_opas_2010.pdf

Mäkelä, M. 2009. Ruoka-allergian hoitoon tarvitaan selkeitä pelisääntöjä. Suomen lääkärilehti 15-16/2009. Saatavissa:
www.laakarilehti.fi/kommentti/index.html?opcode=show/news_id=7168/type=7 (Viitattu: 15.5.2011)

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006, 31. Tutkimusmetodiikka. WSOY.

Rajantie, J. , Mertsola, J. & Heikinheimo, M. (toim.) 2010. Lastentaudit. Duodecim.

Rauman kaupunki. Lastenneuvola. Saatavissa:
<http://www.rauma.fi/terveys/palvelut/neuvolat/lastenneuvola.htm> (Viitattu: 13.12.2010).

Rauman kaupunki. Terveyspalvelut. Saatavissa: <http://www.rauma.fi/terveys/palvelut/default.htm> (Viitattu: 13.12.2010).

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2012. Ruoka-allergia (lapset). Käypähoito. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50026>. (Viitattu: 4.5.2013).

Tala, T., Vanto, T., Komulainen, J. & Aho, T. 2010. Ruoka-allergia lapsilla. Käypä hoito. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00048&p_haku=ruoka%20allergia%20lapsilla (Viitattu: 13.12.2010).

Vanto, T ym. 2009. Lasten ruoka-allergia. Käypä hoito. Duodecim. Saatavissa: www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50026 (Viitattu: 14.5.2011)

RAUMAN KAUPUNKI
Sosiaali- ja terveysvirasto
Sosiaali- ja terveysjohtaja

PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA
12.3.2012

32/2012

Muut asiat

OPINNÄYTETYÖ-/TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Tutkimuslupa myönnetään seuraavin ehdoin:

- tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa noudattamaan henkilötietolain määräyksiä
- tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan henkilötietolaissa edellytetyllä tavalla
- tutkimusraportista ei ole yksilöitävissä tutkimuksen piiriin tai otantaan kuulunutta henkilöä
- mahdollisesti tarvittaessa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessa.

Opinnäytetyö/tutkimus: Ruoka-allergiat ja niihin liittyvä ohjaus lastenneuvola-
lassa

Hakija: Heidi Ylinen

Päätös Hyväksyn tutkimuslupa-anomuksen.

Liitteet Hakemus

Päätöksen
allekirjoitus 
Pekka T. Jaatinen
Sosiaali- ja terveysjohtaja

Pöytäkirja nähtävillä 21.3.2012

Tiedoksi Hakija, yhteyshenkilö

Tiedoksianto asianosaiselle	Tämä päätös on [] lähetetty tiedoksi mainituille	Tämä päätös on [] annettu tiedoksi mainituille	Päiväys 12.3.2012
	Tiedoksiantaja	Marja Laasonen	

Otto-oikeus Päätös voidaan panna täytäntöön, ellei siihen käytetä kuntalain mukaista otto-oikeutta.

Oikaisuvaatimus-
ohjeet Oikaisuvaatimusviranomaisen
Sosiaali- ja terveyslautakunta
PL 283
26101 Rauma

RAUMAN KAUPUNKI
Sosiaali- ja terveysvirasto
Sosiaali- ja terveysjohtaja

PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA
12.3.2012

32/2012

Muut asiat

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon viimeistään seitsemäntenä (7) päivänä päätöksen postituspäivän jälkeen. Kunnan jäsenen, joka ei ole asianosainen, katsotaan saaneen tiedon silloin, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Vaatimuksen voi toimittaa oikaisuvaatimusviranomaiselle postitse, henkilökohtaisesti tai lähetin välityksellä. Toimitustavasta riippumatta vaatimuksen on oltava oikaisuvaatimusviranomaisella ennen aukioloajan päättymistä viimeistään neljäntenätoista (14) päivänä päätöksen tiedoksisantipäivästä mainittua päivää lukuunottamatta.

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

TAUSTATIEDOT

- Montako lasta perheessä on?
- Mitä allergioita vanhemmilla on?
- Kenellä lapsista esiintyy ruoka-allergiaa ja minkälaista?
- Miten ja milloin ruoka-allergia on todettu?
- Mitä oireita ruoka-allergia aiheuttaa?

RUOKA-ALLERGIA PERHEESSÄ

- Miten ruoka-allergia on vaikuttanut perheeseen? Entä miten se on vaikuttanut ruoka-allergiseen lapseen?
- Minkälaisia muutoksia ruoka-allergia on tuonut perheen ruokailukäytäntöihin? Entä miten ruoka-allergia on vaikuttanut ruoanlaittoon ja ruokaostoksiin?
- Miten lapsen ruoka-allergia on näkynyt esimerkiksi kyläillessä tai päivähoidossa?
- Millaisia taloudellisia vaikutuksia ruoka-allergian esiintymisellä perheessä on ollut?
- Mitä taloudellista tukea olette hakeneet/saaneet?
- Miten olette saaneet tietoa ruoka-allergioista?
- Millaista tietoa olette saaneet lasten ruoka-allergioista?

LASTENNEUVOLAN ROOLI RUOKA-ALLERGISEN LAPSEN PERHEEN OHJAUKSESSA

- Mitä tietoa olette saaneet ruoka-allergioista?
- Olisitteko halunneet enemmän tietoa?
- Minkälaista tietoa olisitte kaivanneet?
- Miten näette lastenneuvolan ohjauksen tarpeen ruoka-allergioissa?
- Milloin olisitte halunnut neuvolasta ohjausta ruoka-allergioissa? Millaista tietoa olisitte halunnut oireiden puhjetessa, ruoka-allergian tutkimisesta, ruoka-allergian kanssa selviämisestä tai siedätyksestä?

LIITE 3

Hyvät vanhemmat!

Nimeni on Heidi Ylinen. Olen 24-vuotias ja opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Opintoni ovat edenneet siihen vaiheeseen, että minulla on neljäs- eli viimeinen vuosi opintoja menossa ja nyt lähestynkin teitä opinnäytetyön tekemisen merkeissä. Teen opinnäytetyönäni haastattelututkimusta, jonka aiheena on ruoka-allergiat perheessä ja niihin liittyvä neuvolasta saatu ohjaus. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää alle kouluikäisten ruoka-allergisten lasten vanhempien tietoutta ruoka-allergioista ja kokemuksia ruoka-allergioihin liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena on tuottaa tietoa allergiaohjauksen kehittämiseksi lastenneuvolassa.

Toivoisin juuri Teidän osallistuvan tutkimukseen, koska Teillä on alle kouluikäinen lapsi, jolla on epäilty tai todettu olevan ruoka-allergiaa. Tutkimus toteutetaan haastattelemalla Teitä kokemuksistanne. Haastattelu voidaan suorittaa kotonanne tai neuvolakäynnin yhteydessä toivomuksenne mukaan. Jos olette kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen, täyttäkää sivun alaosa ja palauttakaa se terveydenhoitajallenne tai minulle postitse oheisessa kirjekuoressa (postimaksu maksettu). Otan teihin yhteyttä puhelimitse ja voimme sopia haastattelun ajankohdan ja paikan.

Kiitos jo etukäteen ajastanne!

Ystävällisin terveisin

Heidi Ylinen p. 040-xxxxxxx

heidi.ylinen@student.samk.fi

Haluan/haluamme osallistua tutkimukseen

Nimi

Osoite

Puhelinnumero

Allekirjoitus

Halutessa viestinne:
