

# Allergiaohjelma – haasteita vai helpotusta potilasohjaukseen?

1.2.2012

Erja Tommila

erikoissairaanhoitaja

Kansallinen allergiaohjelma 2008 - 2018

Filha ry

# Allergiaohjelman pääviestit

- Tue terveyttä, älä allergiaa.
- Vahvista sietokykyä.
- Asennoidu allergiaan uudella tavalla. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.
- Paranna ilman laatua. Tupakka pois.

# Tavoite

- tietoa sairaudesta
- minimoida oireiden aiheuttama haitta
- pelon ja väärinkäsitysten poistaminen
- turhien rajoitteiden poistaminen
- sairauden pahenemisvaiheiden estäminen
- elämänlaadun parantaminen –  
**ALLERGIATERVEYDEN PARANTAMINEN**

# Potilas (vanhemmat):

- tunnistaa oireiden aiheuttajan
- selviytyy sairauden aiheuttamien rajoitteiden kanssa
- osaa omahoidon tai itsehoidon keinoin lievittää ja ennaltaehkäistä oireita
- ymmärtää välttämisen tarpeen, asteen ja määrääjan
- ymmärtää sietokyvyn vahvistamisen merkityksen
- ymmärtää, että sietokyvyn kehittyminen vaatii allergeenikontakteja
- ei välttä mitään kaiken varalta (= turhaan)
- allergioita ei ennaltaehkäistä totaalivälttämisellä
  
- ei välttä kaiken varalta asioita
- on motivoitunut parantamaan allergiaterveyttään

# Haasteet

- sietokyvyn lisääminen
- inflammaation ymmärtäminen
- yksilöllisyys
  - ei yksityiskohtaisia oppaita
  - ei välttölistoja ruoka-allergiassa
  - ei yleisiä allergiasaneerausohjeita
- itsehoito lievässä allergiassa
- vaikean, keskivaikean ja lievän allergian erottaminen

## ... haasteita

- rohkaiseminen ja kannustaminen
- välttämisen aste ja määräaika yksilöllinen
- asennemuutos
  
- terveydenhuollon resurssit

# Helpotusta

- Allergiaohjelman viestit tukevat ohjausta
- ”vapaus”
- yhtenäiset selkeät ohjeet
- väestön tietoisuus lisääntyy - Väestöviestintäprojekti
- työkalut
- Allergia hallintaan – ohjeet
- Lasten allergiaohjeet
- KH-suositukset
  - astma, atooppinen ihottuma, ruoka-allergia, liikunta, lihavuus, siedätyshoito, tupakasta vieroitus
- [www.terveysportti.fi/allergiaohjelma](http://www.terveysportti.fi/allergiaohjelma)
- [www.filha.fi](http://www.filha.fi)
- [www.allergiaterveys.fi](http://www.allergiaterveys.fi)

# Allergiaohjelma -ohjeita Terveysportissa

- Allergia hallintaan - ohjeet
- Lasten allergiaohjeet
- Laatukäsikirja ihopistokokeisiin
- Allerginen lapsi päivähoitossa
- Allergia ja ammatinvalinta
- Allergiatyöryhmän perustaminen
- Välttäminen ruoka-allergiassa –taulukko
- Allergiatestausyksikön laatusertifiointi –kaavake
- Ruoka-altistusten tekeminen
- ...

# Allergia hallintaan - ohjeet

- Allerginen nuha (+ apt neuvontakortti)
- Aikuisten astma (+ apt neuvontakortti)
- Atooppinen ihottuma (+apt neuvontakortti)
- Pikkulasten astma
- Anafylaksia
- Ruoka-allergia
- Nokkosrokko



KANSALLINEN  
ALLERGIAOHJELMA

# Allergia hallintaan

Lääkäri/hoitaja



Yhteistyössä



potilasta omahoitoon. Nollatoleranssi pahenemisille!

## Pikkulasten astma

Hoitotasapaino on hyvä

OK

- Avaavaan lääkkeen tarve on enintään 2 annosta viikossa
- Lapsi pärjää flunssan aikana kotiastmalääkkeillä
- Yskää ei ole leikkiessä tai yöllä
- Hengenahdistus tai yskä eivät aiheuta ylimääräisiä hoitokäyntejä

Hoito on hyvä

- Astmatulehduksen hoito on riittävä
- Myös nuhan ja ihottuman hoito on riittävä
- Vanhemmilla on selkeä käsitys lääkehoidosta
- Inhalaatio tilajatkeella onnistuu hyvin
- Pahenemisvaiheen varalle on ohjeet

Ohjeet on laatinut Allergiaohjelman työryhmä:  
Tari Haahtela, Matti Hannuksela, Heli Hyry, Osmo Kari, Paula Kauppi, Mika Mäkelä, Anna Pelkonen, Sakari Reitamo, Juhani Rinne, Erja Tommila, Erkkä Valovirta.

## ASTMAN JA NUHAN OHJATTU OMAHOITO



Aikuiset

### Astma hallintaan

#### Tunnista paheneminen

Pvm -----

1. Avaavan lääkkeen tarve lisääntyy muutaman päivän kuluessa
2. Flunssainen, tukkoinen olo
3. Yskää ja hengitysvaikeuksia, erityisesti yöllä
4. Rasituksensieto huononee
5. Aamu-PEF-arvo laskee
6. PEF on laskenut arvosta \_\_\_\_\_ arvoon \_\_\_\_\_

#### Estä paheneminen

1. Kaksin- tai nelinkertaista hoitavan inhaloitavan kortisonin annos tai aloita sen käyttö 2 viikon ajaksi
2. Ota avaava lääke ennen hoitavaa lääkettä 2 viikon ajan. Sen jälkeen tarpeen mukaan
3. Jos käytät kortisonin ja avaavan yhdistelmä-lääkettä, kaksinkertaista annos 2 viikon ajaksi
4. Aloita lisäksi tarvittaessa kortisonitablettikuuri, prednisoloni 20 mg tai metyyliprednisoloni 16 mg kerran päivässä 1-2 viikon ajan
5. Mene päivystykseen, jos hoito ei auta. Tarkista myöhemmin hoitavan lääkityksen riittävyys.

Nimi -----

Henkilötunnus -----

### Nuha hallintaan

Pvm -----

#### Tunnista paheneminen

1. Nenää nopeasti avaavan lääkkeen (esim. Nasolin®, Otrivin®) tarve lisääntyy
2. Aivastelu, limavuoto ja tukkoisuus lisääntyvät
3. Nenän tukkoisuus pakottaa hengittämään yöllä suun kautta
4. Nenä on tukossa jatkuvasti

#### Estä paheneminen

1. Käytä antihistamiinilääkitystä säännöllisesti
2. Aloita nenään sumutettava kortisoni tai kaksinkertaista sen annos 2 viikon ajaksi
3. Käytä tilapäisesti nenää nopeasti avaavaa lääkitystä (enintään 5 päivää alle 10-vuotiaat ja enintään 10 päivää sitä vanhemmat)
4. Muista nenän limakalvon kostutus (suihkeet, tipat) ja huuhtelu (kannu)
5. Mene lääkäriin, jos tehostettu hoito ei auta

1/2018



Yhteistyössä



SUOMEN LÄÄKÄRILEHTI  
FINLANDS LÄKARTIDNING  
FINNISH MEDICAL JOURNAL  
[WWW.LAAKARILEHTI.FI](http://WWW.LAAKARILEHTI.FI)

6.5.2011

# Lasten allergiat Ohjeet ehkäisystä, diagnosoinnista ja hoidosta

Teija Dunder, Mikael Kuitunen, Mika  
Mäkelä, Anna Pelkonen, Tiina  
Reijonen, Erkkä Valovirta ja  
allergiaohjelman sihteeristö



[www.filha.fi](http://www.filha.fi)

+A -A

Recommend

28

Send

# allergiaterveys.fi



Etusivu

Allergiaohjelma

Kysymyksiä ja vastauksia

Materiaalit

Tapahtumat

Linkit

Ajankohtaista



Älä välttä allergian aiheuttajia turhaan

## Ajankohtaista

**12.9.2011**

**Allergiaa siellä, allergiaa täällä**  
Hyvällä syyllä puhutaan epidemian lailla kansanterveyttä näkötavasta ongelmasta, sillä melkein joka toinen suomalainen niiskuttaa tai rapсутtaa.

**12.8.2011**

**Koulut alkoivat - koululaisten allergiaruokavaliot tarkastettava**  
Koulujen alkaessa on aika tarkastaa, onko peruskoululaisten allergiaruokalioita jäänyt turhaan päälle.

[Ajankohtaista-arkisto »](#)

## Kysy allergiasta



## Minun tarinani



## Viikon kysymys

Seisotko Allergiaohjelman takana?

KYLLÄ

EI

[Katso tilanne »](#)

# Hyvä ohjattu omahoito

- tietoa sairaudesta
- inflammaation ymmärtäminen
- sairauden kokonaisvaltainen hoito
- lääkehoidon hallitseminen
- pahenemisvaiheiden estäminen
- terveelliset elämäntavat
- tupakoimattomuus
- monipuolinen ruokavalio
- liikunta
- painonhallinta
- Luontoyhteys
- tietoa sosiaaliturvasta

## ...hyvä ohjattu omahoito

- keskitytään kokonaisvaltaiseen allergiaterveyden parantamiseen
- sietokyvyn lisäämiseen yksilötasolla
- vältön tarpeeseen, asteeseen ja määrääikaan
- muistetaan merkittävän allergiasairauden hyvä hoidonohjaus – säännöllisten kontrollien merkitys
- ohjataan lieväoireisten itsehoito – potilasjärjestöt, apteekit
- tupakoimattomuuden tärkeys



**Tyynyn suojus**  
Sovike för huvudkudde

- Vedenspitivä / Vattentät / Waterproof
- Hengittävä / Andaktbar / Breathable
- Estää pölypöykki / Sydd på dammkvalster / Dust mite barrier
- Imukykyinen / Absorberande / Absorbent
- Pesu 60° C / Tvättas i 60° C / Machine washable up to 60° C



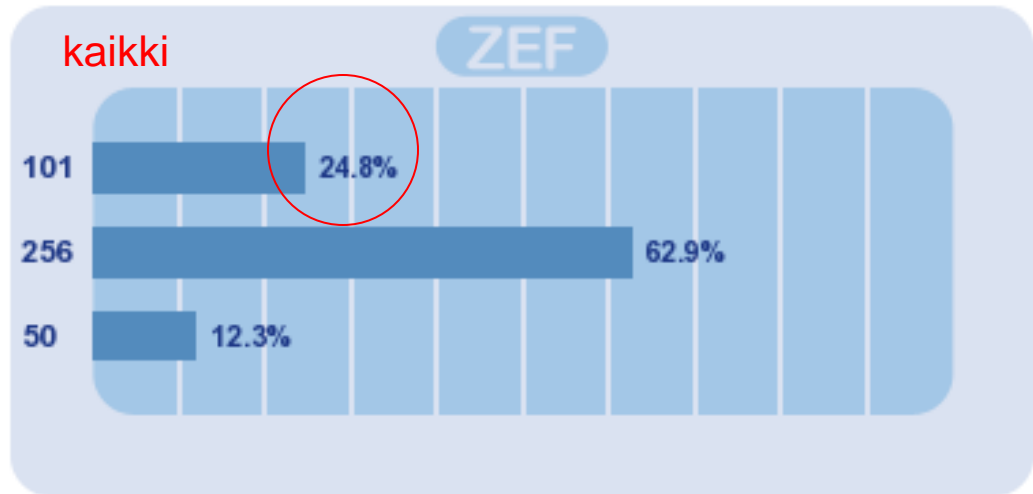


Vältön tarve tulee osoittaa  
ja sitä pitää seurata



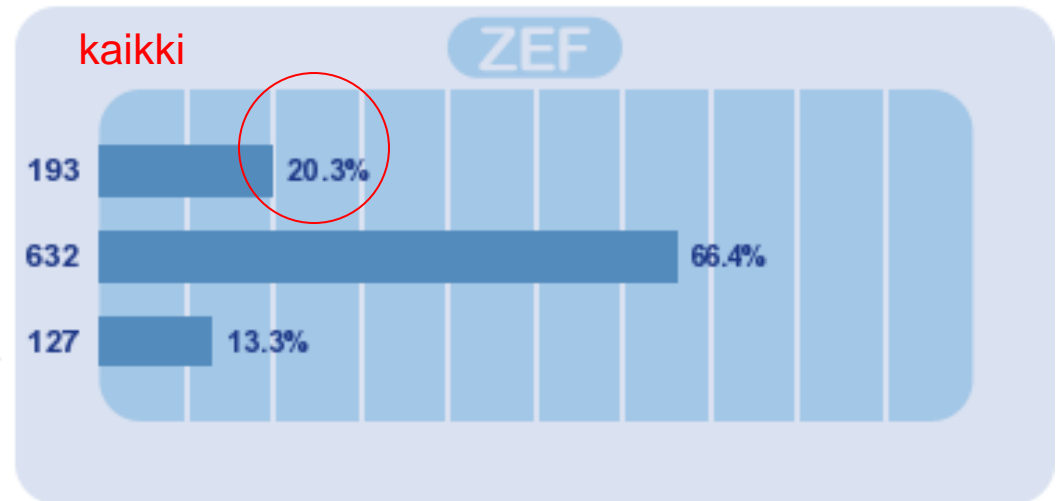
## Alkukartoitus

käytän  
ei käytä  
en osaa sanoa



## 1. Seurantakysely 2010 - 2011

käytän  
en käytä  
en osaa sanoa



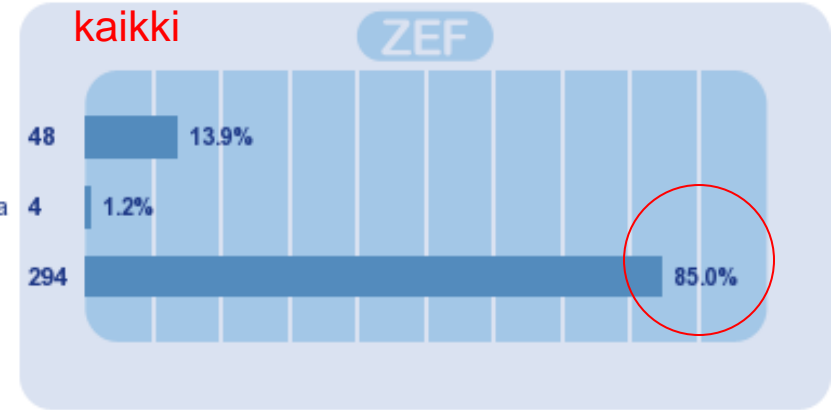
## Alkukartoitus

Vältä ns. yleisesti allergisoivia ruoka-aineita

Vältä kananmunaa ja lehmänmaitoa

Älä vältä mitään

3. Millaista ruokavalio-ohjeita annat allergian ennaltaehkäisemiseksi raskaana oleville ja/tai imettäville?



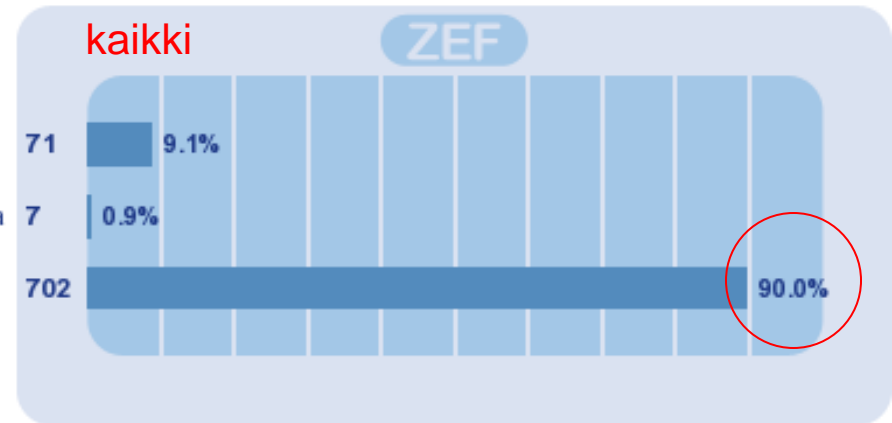
## 1. seurantakysely

Vältä ns. yleisesti allergisoivia ruoka-aineita

Vältä kananmunaa ja lehmänmaitoa

Älä vältä mitään

5. Millaisia ruokavalio-ohjeita annat allergian ennaltaehkäisemiseksi raskaana olevilla ja/tai imettävälle?



# Allergiaterve lapsi - Allergiaohjelman seurantakysely 2012

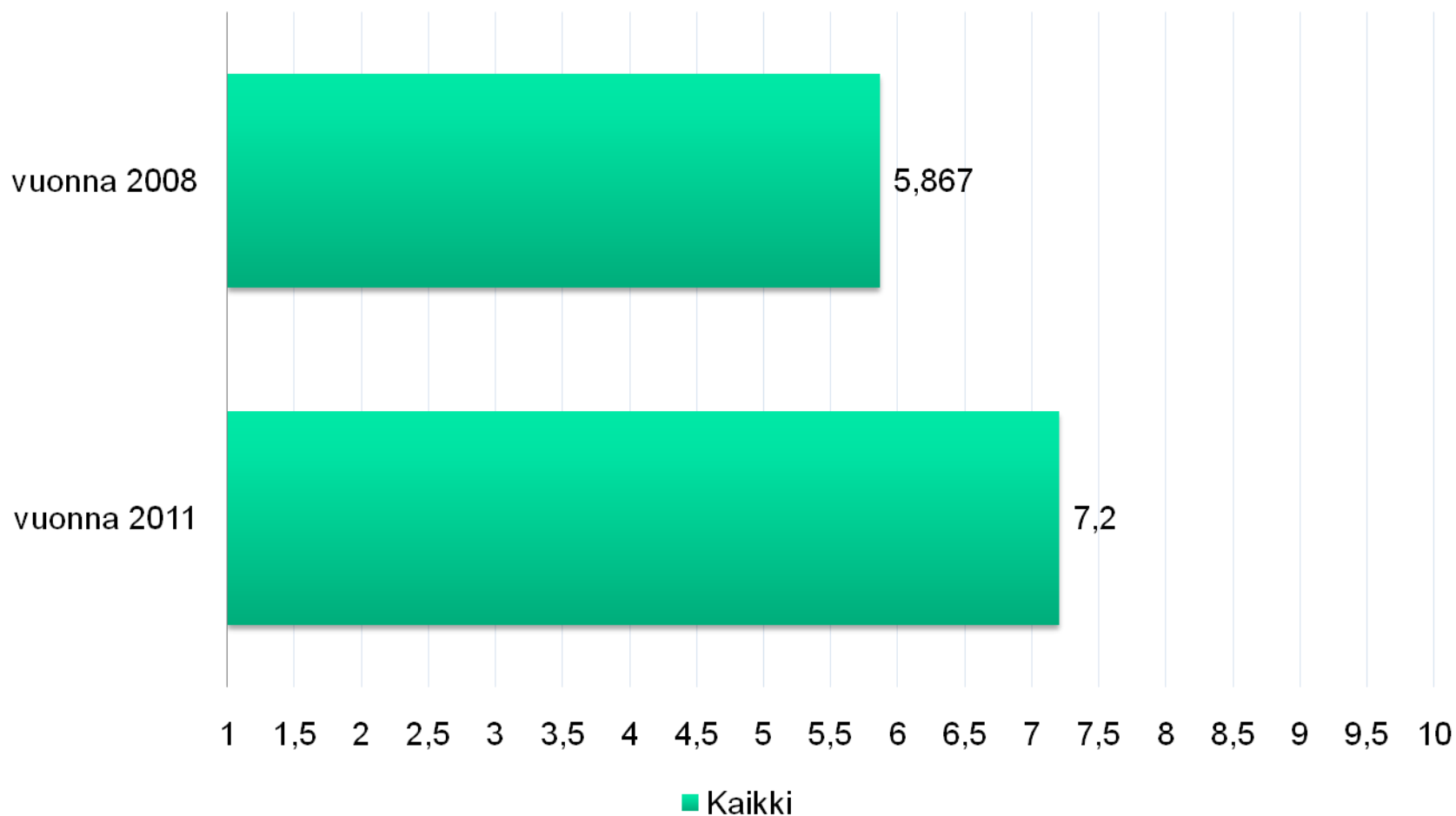
## Mitä materiaalia käytät allergiapotilaan potilasohjauksessa



■ Kaikki (KA: 3.098, Hajonta: 1.891) (Vastauksia: 28 / 64 (44%))

# Allergiaterveys

Kotka 25.1.2012, Allergiaterve lapsi



## Alkukartoitus

apteekkien kanssa

Allergia- ja Astmaliiton  
paikallisyhdistyksen kanssa  
Hengityслиitto Helin  
paikallisyhdistyksen kanssa

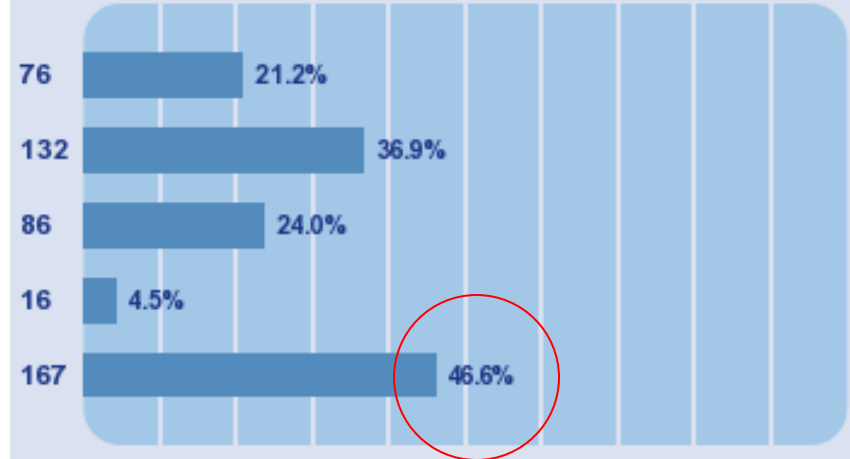
jonkin muun järjestön kanssa, minkä?

ei minkään edellä mainitun kanssa

### 1. Teen yhteistyötä allergioiden ja astman hoidossa

kaikki

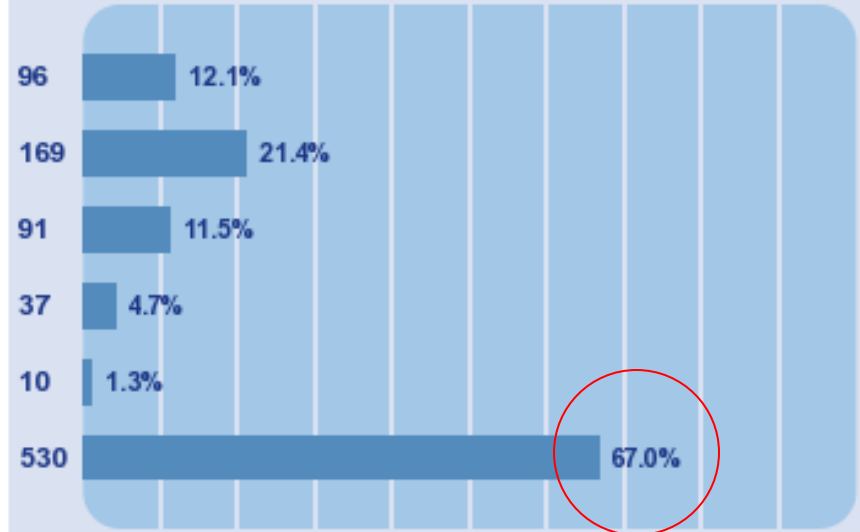
ZEF



### 2. Teen yhteistyötä allergioiden ja astman hoidossa

kaikki

ZEF



## 1. seurantakysely

apteekkien kanssa

Allergia- ja Astmaliiton  
paikallisyhdistyksen kanssa  
Hengityслиitto Helin  
paikallisyhdistyksen kanssa

Iholiiton kanssa

jonkin muun järjestön kanssa, minkä?

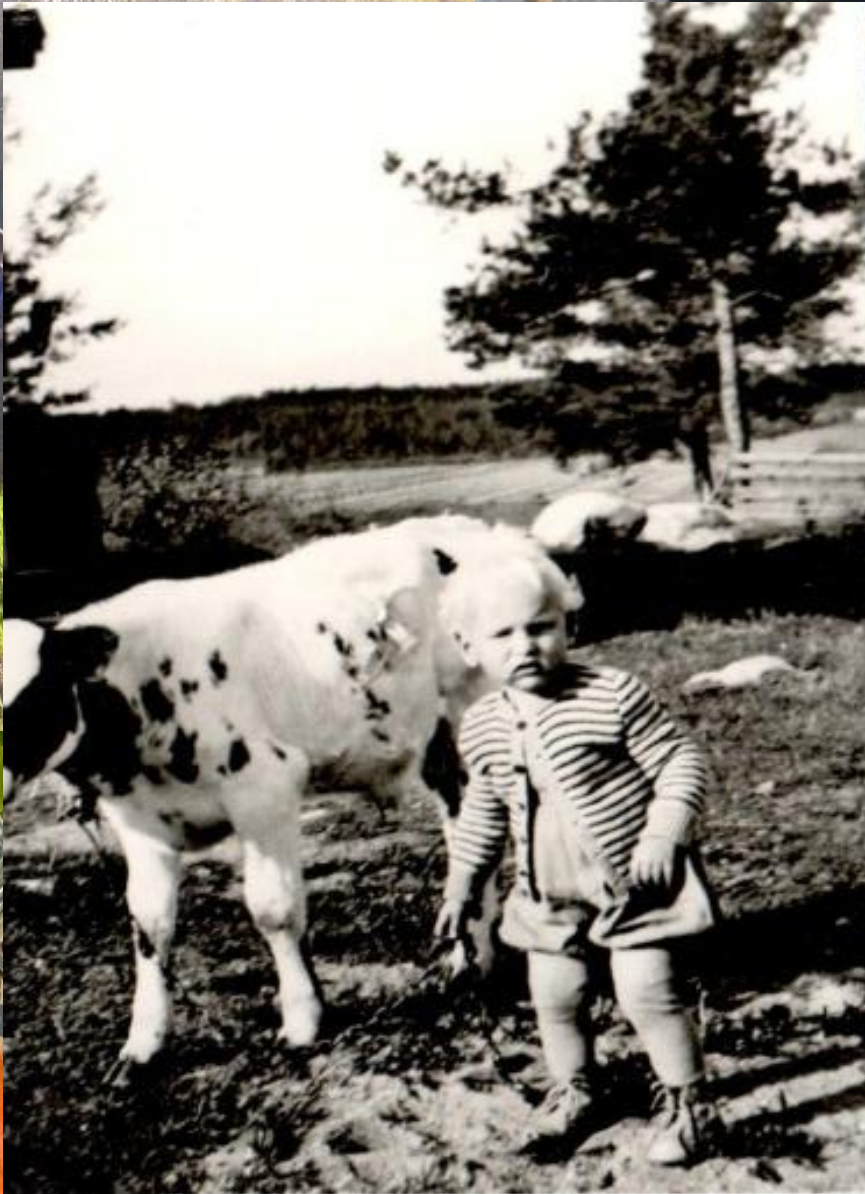
en minkään edellä mainitun kanssa

# Allergiaohjelman viestit potilasohjaukseen

- vähemmän rajoituksia, enemmän mahdollisuuksia
- vaikeassa allergiassa totaalivälttäminen tärkeää
- lievä allergia – ominaisuus – itsehoito
- apteekit, potilasjärjestöt
- yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus
- lääketieteellisesti lievä allergia – kokonaistilanne voi tehdä oireesta merkittävän
- rohkaistaan parempaan allergiaterveyteen



vastavaio.fi:211658 vastavaio.fi:211658



*Kiitos!*

