

Astmaatikot tarvitsevat tukea sairauden kanssa elämiseen. Monella on sairauteen liittyviä huolia ja pelkoja.

Tämän vuoden Allergiaviikon teemana on Voihan Astma! Vuosittain yli 13 000 suomalaista saa uuden astmadiagnoosin. Astmaa sairastaa 10 prosenttia suomalaisista. Heti sairastumisen alkuvaiheessa saatu tuki ja tieto voivat helpottaa sairauden kanssa elämistä ja vähentää sairastamiseen liittyviä huolia ja pelkoja.

Allergia-, iho ja astmaliitto teki astmaatikoille kyselyn (n = 1 858), jossa selvitettiin astmaa sairastavien kokemuksia sairauden kanssa elämisestä. Vastaajat nostivat esiin sairauteen liittyviä pelkoja ja huolia. Lähes kolmasosalla (28 prosenttia) vastaajista oli huoli astmalääkkeiden pitkäaikaisen käytön turvallisuudesta. Viidesosa (19 prosenttia) toi esiin astmakohtauksen pelon ja neljäsosa (24 prosenttia) vastaajista kertoi kokevansa tiedon sairauden parantumattomuudesta olevan henkisesti raskasta.

- Sairastuminen vaatii sopeutumista. Diagnoosin saamisen jälkeen ihmistä ei saisi jättää yksin. Tarvitaan ohjausta, jossa käydään läpi lääkehoidon lisäksi myös sairastumisen henkiseen puoleen liittyviä asioita ja keskustellaan mahdollisista huolista, sanoo asiantuntija **Kaisa Toikko** Allergia-, iho- ja astmaliitosta.

Astmaa pitkäänkin sairastanut saattaa tarvita tukea esimerkiksi astman pahenemisvaiheissa. Astmaatikko Emma Sinkkonen koki viime kesänä hankalan astman pahenemisvaiheen.

- Pelkäsinkin ettei pahenemisvaihe menekään ohi. En voinut uskoa, kuinka invalidisoivaa astman paheneminen voi olla. Jouduin opettelemaan uuden rytmin, uudet lääkkeet, niiden käytön ja vieläkin paremman ennakkoinnin astman hoidossa. Onneksi nyt on kuitenkin jo vähän helpompaa, kun on löydetty vihdoin sopiva lääkitys, jonka kanssa tulen toimeen, kertoo **Emma Sinkkonen**.

Vertaistoiminta on monelle korvaamaton tuki

Monet astmaatikot kokevat, että parhaiten heitä ymmärtää samassa tilanteessa oleva. Vertaistuki voi olla ensiarvoisen tärkeä apu sairauteen sopeutumisessa ja pelkojen selättämisessä.

- Olen saanut tukea ja tietoa Allergia-, Iho- ja Astmaliitolta, esimerkiksi verkkovertaistreffeilta ja nettisivuilta. Parasta on, kun toinen ymmärtää, miltä sinusta tuntuu ja tietää, ettei ole yksin tämän asian kanssa, sanoo **Emma Sinkkonen**.

Allergiaviikkoa vietetään 22.-28.3.2021. Voihan Astma! -kampanjasivuilla (allergiaviikko.fi) jaetaan tietoa astmasta, vertaistarinoita ja vinkkejä astman kanssa elämiseen.

Lisätietoa:

Emma Sinkkonen, kokemustoimija, emmasinkkonen@gmail.com p. 040 831 3553

Kaisa Toikko, asiantuntija, Allergia-, iho- ja astmaliitto, kaisa.toikko@allergia.fi p. 040 188 1540