



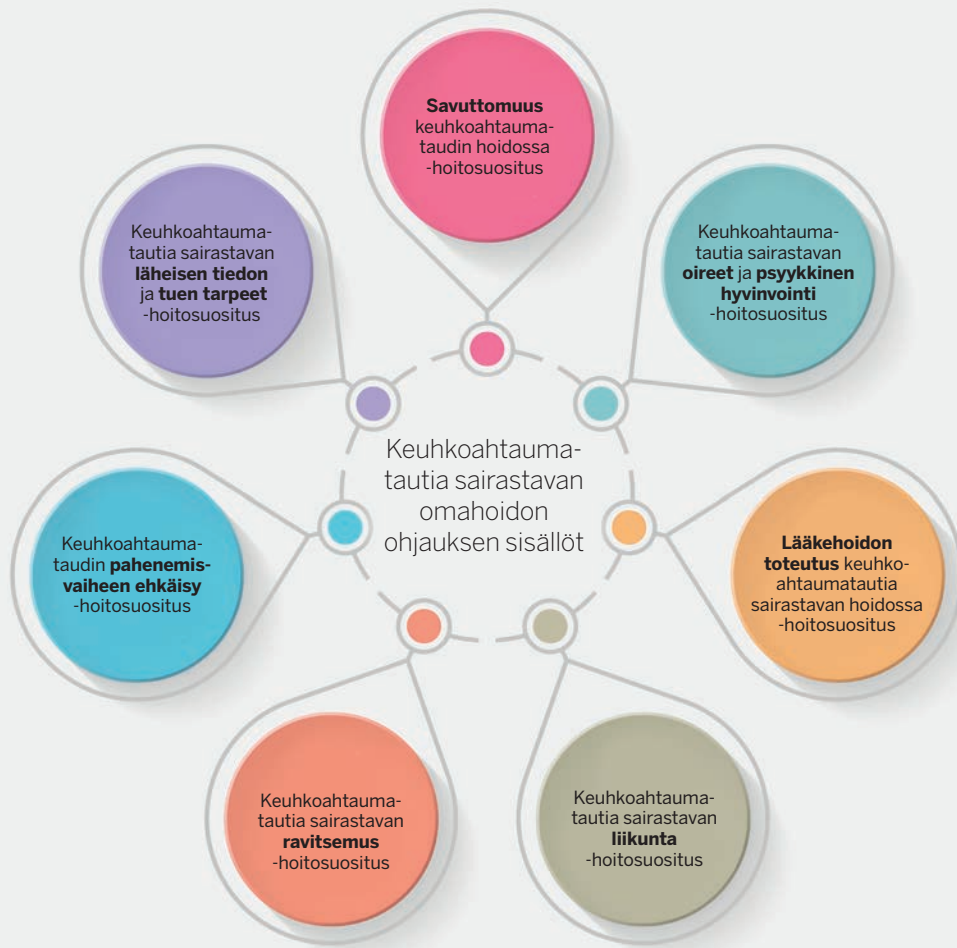
Hotus

# Keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon ohjauksen sisällöt

Katja Heikkinen, Maria Juusela, Tiina Kaistila, Sari Knaapi-Junnila, Merja Kukkonen, Anne Pohju, Hannele Siltanen

KOONTI HOITOSUOSITUKSISTA





## Tekijät



**Katja Heikkinen**  
Pj, TtT, Koulutus ja tutkimusvastaava, Turun ammattikorkeakoulu



**Tiina Kaistila**  
THM, FT-opiskelija, liikuntafysiologi, PSHP



**Sari Knaapi-Junnila**  
TtM, ft, väitöskirjatutkija, Tampereen yliopisto



**Merja Kukkonen**  
esh, aoh, HUS



**Anne Pohju**  
TtM, FT-opiskelija, laill. ravitsemus-terapeutti, HUS



**Hannele Siltanen**  
TtM, väitöskirjatutkija, tutkija, Hotus



**Maria Juusela**  
LT, KFI-el, Asiantuntijaylilääkäri, Filha ry (Keuhkohtaumatautia sairastavan liikunta -hoitosuositus)

**Hoitosuositukset** ovat asiantuntijoiden laatimia tutkimusnäyttöön perustuvia suosituksia hoitotyön menetelmien vaikuttavuudesta, käyttökelpoisuudesta, tarkoituksenmukaisuudesta ja merkityksellisyydestä potilaan/asiakkaan hoidossa.

**Suosituksia käytettäessä** tulee huomioida potilaan/asiakkaan näkemys, toimintaympäristön edellytykset ja terveydenhuollon ammattilaisen kliininen arvio tilanteesta.

Hoitosuositusten (7 kappaletta) pitkä versiot lähdeviitteineen löytyvät: [www.hotus.fi](http://www.hotus.fi)

ISSN 2489-5024 (24.9.2018, verkko)

Ulkoasu ja taitto Tanja Pitkänen, Fioca Oy | Kuvat Shutterstock

## Johdanto

Keuhkohtaumatauti on etenevä ja elämää rajoittava sairaus, jota voidaan ehkäistä ja hoitaa, mutta ei parantaa. Keuhkohtaumataudin pääasiallinen aiheuttaja on tupakointi. Vaikuttavin keino vähentää keuhkohtaumataudin ilmaantuvuutta, parantaa taudin ennustetta ja pienentää kuolleisuutta on tupakoinnin välttäminen tai sen lopettaminen mahdollisimman varhain.

Keuhkohtaumataudin etenemistä voidaan hidastaa ja oireita vähentää, sekä näin vaikuttaa myös sairastuneen elämänlaatuun. Hoidon keskeisiä kulmakiviä ovat tupakoinnin lopettamisen ohella liikunnan lisääminen sekä oireita ja pahenemisvaiheita vähentävä lääkitys. Sairauden loppuvaiheessa palliatiivisen hoidon tavoitteina ovat hyvä oireenmukainen hoito ja elämänlaatu.

Keuhkohtaumataudin omahoito on hoidon perusta. Omahoito rakentuu keuhkohtaumatautia sairastavan ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden yhteistyölle, jossa omahoidon ohjaus on tärkeä osa hoitoa aina diagnoosin varmistumisesta sairauden loppuvaiheeseen saakka. Vaikka omahoidon ohjauksen merkitys on tiedossa, keuhkohtaumatautia sairastavien ohjaustarpeita ei aina tunnisteta.

Keuhkohtaumatauti on parantumaton sairaus, joka kuormittaa sekä sairastavaa että hänen läheisiään. Sairauden hoidossa on tavoitteena, että keuhkohtaumatautia sairastava voi asua kotona mahdollisimman pitkään. Tämän mahdollistamiseksi sairastuneen läheiset joutuvat usein ottamaan vähitellen lisääntyvän vastuun hoidosta. Suoriutuakseen tästä tehtävästä he tarvitsevat tietoa ja tukea.

Tässä hoitosuosituksessa tarjotaan kriittisesti arvioituihin tutkimuksiin ja asiantuntijalausuntoihin perustuvaa tietoa keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon ohjauksen sisällöistä. Kokonaisuus sisältää seitsemän hoitosuositusta, joita voidaan hyödyntää keuhkohtaumatautiin sairastuneiden ohjauksessa, yhdessä tai erikseen, sairastuneen tiedontarpeen mukaisesti.

## Kohderyhmät

Valtakunnallinen hoitosuositus on laadittu kaikkien niiden **terveydenhuollon ammattihenkilöiden käyttöön**, jotka työssään kohtaavat keuhkohtaumatautia sairastavia sekä heidän läheisiään.

## Tavoite

Näiden seitsemän hoitosuosituksen tavoitteena on yhtenäistää keuhkohtaumatautia sairastavien omahoidon ohjauksen sisältö niin, että keuhkohtaumatautiin sairastunut saa riittävät tiedot omahoitonsa tueksi. Yhtenäisen näyttöön perustuvan ohjauksen avulla on mahdollista

- vahvistaa keuhkohtaumatautia sairastavan uskoa mahdollisten elämäntapamuutosten merkitykseen ja omiin kykyihinsä tehdä muutoksia,
- helpottaa keuhkohtaumataudin oireita sekä edistää toimintakyvyn ja elämänlaadun säilymistä,
- tukea sekä keuhkohtaumatautia sairastavaa että hänen läheisiään sairauden kaikissa vaiheissa,
- vähentää pahenemisvaiheita ja sairaalahoidon tarvetta.

### Näytön aste

- A** Vahva tutkimusnäyttö
- B** Kohtalainen tutkimusnäyttö
- C** Niukka tutkimusnäyttö
- D** Ei tutkimusnäyttöä

# Savuttomuus

keuhkohtaumataudin hoidossa  
-hoitosuositus

Tupakointi on keuhkohtaumataudin merkittävin ehkäistävissä oleva riskitekijä. Se pahentaa sairautta kaikissa sen vaiheissa.

**Tupakoinnin lopettaminen on tehokkain keino** hidastaa keuhkohtaumataudin etenemistä, vähentää pahenemisvaiheita ja parantaa taudin ennustetta.

Keuhkohtaumatautia sairastavien saattaa olla vaikea myöntää tupakointiaan ja kyvyttö myyttään sen lopettamiseen. Tupakoimattomuuteen saattaa liittyä sosiaalinen paine ja tupakointi nähdään ei-toivottavana.

Keuhkohtaumatautia sairastavien saattaa olla muita vaikeampi lopettaa tupakointia. He tupakoivat ja inhaloivat savua muita tupakoitsijoita enemmän ja syvemmälle keuhkoihin. Keuhkohtaumatautia sairastavien tupakoitsijoiden nikotiiniriippuvuus näyttää myös olevan muita tupakoitsijoita suurempi. Tupakoinnin lopettamista vaikeuttaa lisäksi se, että keuhkohtaumatautia sairastavilla tupakoitsijoilla on masennusta muita tupakoitsijoita yleisemmin ja he luottavat muita vähemmän omiin kykyihinsä tupakoinnin lopettamisessa (heikompi minäpystyvyyys).

Ennen pysyvää savuttomuutta tupakoinnin lopettaneet ovat yrittäneet savuttomuutta keskimäärin 3-4 kertaa. Tupakoinnin uudelleen aloittaminen tapahtuu yleensä kolmen kuukauden kuluessa tupakoinnin lopettamisesta. Terveystieteiden ammattihenkilöiden tulee keskustella tupakoinnista (tupakointihistoria ja nykytilanne) tupakoivien tai aiemmin tupakoineiden keuhkohtaumatautia sairastavien kanssa **vähintään kerran vuodessa**.

## Keskustele näistä

- > tupakointiriippuvuus
- > tupakoinnin lopetusyritykset
- > halukkuus tupakoinnin lopettamiseen ja usko omaan kykyyn onnistua siinä
- > mahdollisen tupakoinnin kesto arvioidaan askivuosina (20 savuketta/vrk/vuosi)
- > tupakointimäärä (savukkeita/vrk)
- > mieliala

## Hyödynnä 5A-menetelmää


- > **Ask** (Kysy)
- > **Advice** (Neuvo)
- > **Assess** (Arvioi)
- > **Assist** (Avusta)
- > **Arrange** (Järjestä)

## Tupakkariippuvuus

- > tupakoitsijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta tupakoinnista
- > krooninen sairaus

## Nikotiiniriippuvuus

- > keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muutos, joka syntyy nikotiinin käytön seurauksena
- > saa aikaan fyysiset vieroitusoireet nikotiinin saannin vähentyessä tai loppuessa
- > voidaan arvioida Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestillä



Kannusta  
savuttomuuteen,  
vaikka takana  
olisi aiempia  
lopetusyrittä.

## Savuttomuus keuhkohtaumataudin hoidossa | Suosituslauseet

Kannusta keuhkohtaumatautia sairastavaa tupakoinnin lopettamiseen ja **savuttomana pysymiseen**, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavilla tupakointi on ilmeisesti yhteydessä suurempaan **riskiin kuolla** tai joutua suunnittelemattomasti sairaalahoitoon **B**.

Lääkehoito ja käyttäytymisen muutokseen kannustava ohjaus ovat **yhdessä vaikuttavimmat menetelmät** tupakoinnin lopettamisessa **A**.

# Keuhkohtaumatautia sairastavan oireet ja psyykkinen hyvinvointi -hoitosuositus

Keuhkohtaumataudin hoito perustuu sairauteen liittyvien oireiden **tunnistamiseen, arvioimiseen ja lievittämiseen** sekä pahenemisvaiheen **ehkäisyyn**. Oireiden kokonaisvaltainen arviointi on keskeinen osa keuhkohtaumatautia sairastavan hyvää hoitoa. Oireita tulisi arvioida ja verrata muutosta aiempaan jokaisella vastaanottokäynnillä.

Keuhkohtaumatautia sairastavalla voi esiintyä 8-12 sairauteen liittyvää oiretta, joista sairastava voi kärsiä jopa päivittäin. Oireilla on merkittävä vaikutus elämänlaatuun. Yksittäinen oire voi hankaloittaa elämää ja kuormittaa sairastavaa. Oireilla voi olla myös kumuloituvaa kuormittavuutta. Tällöin oireet vaikuttavat toisiinsa lisäten oireiden kokonaiskuormittavuutta.



## Hengenahdistus

on yleisin keuhkohtaumatautia sairastavan monista oireista

- > vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin, liikkumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja elämänlaatuun
- > vaikuttaa myös läheisten elämään.

## Muita oireita

- > ovat esimerkiksi yskä, liman eritys, suun kuivuminen, kipu, huolestuneisuus ja univaikeudet.

## Uupumus

- on yleinen oire, joka jää usein huomiotta
- > esiintymiseen voi vaikuttaa keuhkohtaumatautia sairastavalla olevat liitännäissairaudet.

## Masennus ja ahdistus

ovat yleisiä liitännäissairauksia

- > keuhkohtaumataudin vaikeutuminen ja happihoidon käyttö suurentavat todennäköisyyttä masennuksen ja ahdistuksen esiintymiselle
- > vaikuttavat elämänlaatuun ja hoitoon sitoutumiseen
- > ovat yhteydessä pahenemisivaiheen esiintyvyyteen ja sairaalahoidon tarpeeseen.

### Masennus


- > voi ilmetä apeana mielialana
- > voi liittyä uupumusta, muutoksia painossa, ruokahalussa tai nukkumisessa, keskittymiskyvyn puutetta, pessimistisyyttä tulevaisuutta kohtaan sekä itsetuhoisuutta
- > päivittäiset aktiviteetit eivät kiinnosta tai tuota mielihyvää.

### Ahdistus

- > voi ilmentyä esimerkiksi pelkona, välttelynä, uupumisena, rauhatomuutena, ärtyisyytenä ja unihäiriöinä.

## Oireiden arviointiin kehitettyjä mittareita

KAT-mittari (COPD Assessment Test) | Hengenahdistuksen arviointi: modified Medical Research Council -dyspnoea scale (mMRC) | The Memorial Symptom Assessment Scale (MSAS) | The COPD Control Questionnaire (The CCQ) | Masennus (esim. BDI-21) | Ahdistus (esim. GAD-7)



Tunnista  
oireet ja käytä  
luotettavia  
mittareita  
niiden  
arvioimiseksi.

## Keuhkohtaumatautia sairastavan oireet ja psyykinen hyvinvointi | Suosituslauseet

Kysy keuhkohtaumatautia sairastavalta **oireiden esiintyvyydestä**, sillä

- > monilla keuhkohtaumatautia sairastavilla on sairauteen liittyviä jatkuvia tai usein toistuvia **elämää B** ja **omahoitoa C** rajoittavia oireita.

Kysy keuhkohtaumatautia sairastavalta **oirevaihtelusta** ja tarvittaessa etsi hänen kanssaan **keinoja selviytyä** näiden oireiden kanssa, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavien oireet ovat usein pahimmat **aamuisin B** sekä  **kylmänä vuodenaikana C**.

Kysy keuhkohtaumatautia sairastavalta **mielialasta**, sillä ahdistus ja masennus

- > ovat **yleisiä** keuhkohtaumatautia sairastavilla **B**,
- > ovat ilmeisesti yhteydessä keuhkohtaumataudin **pahenemisvaiheisiin B**,
- > näyttäisivät olevan yhteydessä keuhkohtaumatautia sairastavan **pahenemisvaiheen hoitoon sairaalassa C**,
- > ovat ilmeisesti yhteydessä keuhkohtaumatautia sairastavan **heikentyneeseen terveyteen liittyvään elämänlaatuun B**.

Kysy keuhkohtaumatautia sairastavalta hänen **jaksamisestaan**, sillä

- > **uupumus** ilmeisesti liittyy usein keuhkohtaumatautiin **B**.

# Lääkehoidon toteutus

keuhkohtaumatautia sairastavan hoidossa -hoitosuositus

Lääkehoito on merkittävä osa keuhkohtaumatautia sairastavan kokonaishoitoa. Lääkehoidolla voidaan vähentää oireita, taudin pahenemisvaiheita ja niiden vaikeusastetta, sekä parantaa rasituksen sietoa.

**Inhaloitavien eli hengitettävien lääkkeiden** etuna on nopea vaikutus kohde-elimessä. Pienellä annoksella saavutetaan korkea paikallinen pitoisuus. Niillä on myös vähemmän sivuvaikutuksia kuin verenkierron välityksellä vaikuttavalla systeemilääkityksellä.

### Inhaloitavia lääkkeitä voidaan annostella

- > ponnekaasusumuttimella (pMDI, joko yksin tai tilanjatkeen kanssa)
- > sisäänhengityksellä laukeavalla ponnekaasusumuttimella (BA-MDI)
- > jauheinhalaattorilla (DPI)
- > soft mist -inhalaattorilla (SMI)
- > lääkesumuttimella.

Jokaisella laitteella on oma tekniikkansa. Jos keuhkohtaumatautia sairastava osaa oikean inhalaatiotekniikan, kaikki inhalaatiolaitteet ovat tehokkaita ja niillä voidaan saavuttaa sama terapeuttinen teho, vaikka annokset vaihtelevat.

Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tulisi varmistaa, että inhalaatiolaitteita käytetään oikein. Siksi keuhkohtaumatautia sairastavien ohjaukseen osallistuvien ammattilaisten on tärkeää tietää, millaisia laitteita on saatavilla.

### Terveydenhuollon ammattihenkilöiden on

- > osattava laitteiden oikea käyttö
- > ohjattava se keuhkohtaumatautia sairastavalle
- > osattava arvioida, onko inhalaatiotekniikka oikea.

Lääkehoitoon sitoutumattomuus on merkittävä ongelma keuhkohtaumataudin hoidossa. Mitä pitkäaikaisempi ja monimutkaisempi hoito on, sitä huonommin siihen sitoudutaan. Hoitoon sitoutumista voi heikentää, jos lääkkeellä ei ole välitöntä vaikutusta oireisiin.

### Lääkehoitoon sitoutumattomuus voi ilmetä

- > lääkkeen yliannosteluna
- > aliannosteluna
- > unohtamisena
- > annostelun ja aikataulujen muutoksina.

Hoitoonsa sitoutumattomat ilmaisevat enemmän huolestuneisuutta keuhkohtaumataudista, ja heillä on enemmän huolia ja epäilyksiä keuhkohtaumataudin lääkkeitä kohtaan. Keuhkohtaumatautia sairastavan inhalaatiotekniikka ja hoitoon sitoutuminen tulee **arvioida** aina ennen lääkehoidon muutoksia.

Ohjaa, näytä  
ja varmista –  
pyydä sairastavaa  
näyttämään  
lääkeinhalaation  
käyttöä.



## Lääkehoidon toteutus keuhkohtaumatautia sairastavan hoidossa | Suosituslauseet

Ohjaa keuhkohtaumatautia sairastavalle **oikea inhalaatiotekniikka** ja tarkista se jokaisella hoitokäynnillä, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavien **inhalaatiotekniikassa on ilmeisesti puutteita B**.

Arvioi lääkehoitoon **sitoutumista** ja keskustele siitä keuhkohtaumatautia sairastavan kanssa jokaisella hoitokäynnillä, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavan on ilmeisesti **vaikea sitoutua** lääkehoitoonsa **B**.

Keskustele keuhkohtaumatautia sairastavan kanssa lääkityksen **hyödyistä** ja mahdollisista **sivuvaikutuksista** lääkehoitoa aloitettaessa, sillä

- > lääkehoitoon liittyvät **epätietoisuudet** näyttäisivät vaikuttavan lääkehoitoon sitoutumiseen **C**.

# Keuhkohtaumatautia sairastavan liikunta -hoitosuositus

Keuhkohtaumataudissa on tärkeää suorituskyvyn ja elämänlaadun kannalta ylläpitää fyysistä aktiivisuutta. Taudin edetessä on oleellista kiinnittää huomiota terveysliikunnan ylläpitämiseen kaikissa sairauden vaiheissa sekä välttää liikkumattomuutta ja liiallista paikallaan oloa.





## Toimintakyky

tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää. Liikunta laskeaan kuuluvan fyysisen toimintakykyyn.

## Suorituskyky

liittyy kardiorespiratoriseen kuntoon ja tarkoittaa

- lihaskudoksen kykyä käyttää happea ja tuottaa energiaa lihastyöhön
- verenkierron ja keuhkojen kykyä osallistua kaasujen vaihduntaan ja tuottaa uloshengitysilmaan hiilidioksidia.

Parhaiten kardiorespiratorista kuntoa kuvaa objektiivisesti mitattu maksimaalinen hapenottokyky. Keuhkohtaumatautia sairastavilla suorituskykymittarina käytetään yleisesti kuuden minuutin kävelytestiä.

## Fyysinen aktiivisuus

tarkoittaa kaikenlaista lihastyöllä aikaansaatua, energiaa kuluttavaa kehon liikettä, kuten päivittäistoimia, kodinhoitoa, asiointia, työhön ja vapaa-aikaan liittyvää liikuntaa.

## Fyysinen inaktiivisuus

tarkoittaa fyysisen aktiivisuuden puuttumista. Istumista, loikoilua tai makaamista paljon sisältävät päivät ovat inaktiivisia.

## Terveysliikunta

on liikuntaa, joka tuottaa sen syistä tai toteutustavasta riippumatta terveydelle edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia. Se on toistuvaa ja liikkujan kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista.

## Terapeuttinen harjoittelu

on terveydenhuollon ammattihenkilöiden tuottamaa tavoitteellista ja yksilöllistä harjoittelua, joka ottaa huomioon sairauden tuoman muutoksen suorituskyvyssä.

Keuhkohtaumatauti sairautena vaikuttaa hengityselinten lisäksi koko elimistöön. Muutokset liikuntakyvyssä eivät johdu ainoastaan hengenahdistuksesta. Muutokset esiintyvät myös liikettä tuottavissa lihaksissa ja lihasten toimintaa säätelevissä ja huoltavissa mekanismeissa.

Sairauteen liittyvät pahenemisvaiheet heikentävät etenkin alaraajojen lihasten toimintaa.

Kannusta  
säännölliseen  
liikkumiseen –  
hengitystapa ja  
kehoa liikuttavien  
lihasten toiminta  
paranevat.



Kannusta jokaista keuhkohtaumatautia sairastavaa **liikkumaan**, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavat ilmeisesti liikkuvat vähemmän verrattaessa heitä saman ikäisiin keuhkoiltaan terveisiin henkilöihin **B**.

Kannusta jokaista keuhkohtaumatautia sairastavaa fyysisesti mahdollisimman **aktiiviseen elämäntapaan**, sillä

- > vähän liikkuvilla keuhkohtaumatautia sairastavilla kuolleisuusriski on ilmeisesti suurempi kuin kohtalaisesti tai paljon liikkuvilla **B**.

Kannusta jo sairauden **varhaisessa vaiheessa** keuhkohtaumatautia sairastavaa fyysiseen harjoitteluun, sillä

- > johdonmukaisella fyysisellä harjoittelulla voidaan ilmeisesti parantaa keuhkohtaumatautia sairastavien elämänlaatua **B**.

Ohjaa lievää keuhkohtaumatautia sairastavaa fyysisessä harjoittelussa **yksilöllisesti**, sillä

- > lievää keuhkohtaumatautia sairastavat näyttäisivät olevan heterogeeninen ryhmä **C**.

Kannusta keuhkohtaumatautia sairastavaa **reippaaseen kävelyyn**, sillä

- > reipas kävely on ilmeisesti yhteydessä alentuneeseen kuolemanriskiin etenkin lievää tai kohtalaista keuhkohtaumatautia sairastavilla **B**.

Keuhkohtaumatautia sairastavan **liikunnallista kuntoutusta** tulee harkita yksilöllisesti, sillä

- > aerobista harjoittelua sisältävä kuntoutus parantaa keuhkohtaumatautia sairastavien fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua **A**.

Fysioterapeutin ohjaama **voimaharjoittelu** on suositeltavaa niille keuhkohtaumatautia sairastaville, joiden lihasvoima on heikentynyt, sillä

- > alentunut reisilihas- ja hengityslihasvoima näyttäisivät olevan yhteydessä alentuneeseen suorituskykyyn **C**
- > voimaharjoittelu ilmeisesti lisää lihasvoimaa sekä ylä- että alaraajoissa **B**.


Kannusta keuhkohtaumatautia sairastavaa valitsemaan itselleen **sopiva liikuntamuoto**, jonka hän voi toteuttaa oman mieltymyksensä mukaisesti lyhyinä jaksoina (intervalliharjoittelu) tai pitkäkestoisena korkeatehoisena harjoitteluna, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastavien liikuntaharjoittelu näyttäisi olevan tuloksellista sekä lyhytkestoisina harjoitteina (intervalliharjoittelu) että korkeaa tehoa vaativana jatkuvana harjoitteluna **C**.

Kannusta jokaista keuhkohtaumatautia sairastavaa fyysisesti mahdollisimman **aktiiviseen elämäntapaan**, sillä

- > fyysinen inaktiivisuus ilmeisesti lisää riskiä joutua pahenemisvaiheessa sairaalahoitoon **B**.

Pahenemisvaiheen jälkeinen **kuhkokuntoutus** ilmeisesti parantaa keuhkohtaumatautia sairastavan elämänlaatua **B** ja fyysistä toimintakykyä **B**.



## Keuhkohtaumatautia sairastavan ravitseminen -hoitosuositus

Sopivista ruokavalinnoista keskustelu sekä ravitsemustilan säännöllinen arviointi kuuluvat keuhkohtaumataudin hyvään hoitoon. Muutoksia niin painossa, kehon koostumuksessa kuin ruokahalussa ja ruoan käytössä tulee seurata, jotta mahdollisten ravitsemusongelmien kehittyminen havaitaan ja ravitsemushoito voidaan aloittaa jo varhain.

## Terveyttä tukeva ruokavalio

- > monipuolinen, runsaasti kasviksia ja hedelmiä sisältävä ruokavalio
- > perustana suomalaiset ravitsemussuositukset
- > ohjauksessa kuitenkin huomioitava keuhkohtaumatautia sairastavan yksilöllinen tilanne

## Vajaaravitsemus

- > tahaton painonlasku yli 5 % kuudessa kuukaudessa
- > painoindeksi alle 21 kg/m<sup>2</sup>
- > vähentynyt lihasmassan määrä
- > kuolleisuus suurempaa
- > fyysinen suorituskyky heikompaa
- > elämänlaatu mahdollisesti heikompaa

## Lihavuus

- > painoindeksi yli 30 kg/m<sup>2</sup>
- > liitännäissairauksien riski kasvaa
- > elämänlaatu mahdollisesti heikkenee

## Ravitsemushoito

- > vajaaravitulla tai sen riskissä olevalla keuhkohtaumatautia sairastavalla yhteydessä painon nousuun, ravinnon-saannin paranemiseen ja rasvattoman kudoksen määrän lisääntymiseen
  - > tehostetun ravitsemushoidon keinoina ravitsemusohjaus, ruoan energiamäärän rikastaminen ja ylimääräiset välipalat sekä kliiniset täydennysravintovalmisteet ja letkuravitsemus
- > merkittävästi keskivartalolihavilla laihduttaminen voi olla tarpeen
  - > jo kohtalainen painonlasku on eduksi sydän- ja verisuonitautien riskin kannalta
  - > ruokavalion ja liikunnan yhdistäminen laihdutuksessa

## Ravitsemuksen seurantaan

Paino, painoindeksi | Kehonkoostumus | Vajaaravitsemusriskin seulontamenetelmät (mm. NRS-2002, MUST) |

Syömistä haittaavien oireiden kartoittaminen



Huomioi  
ruokavalio-  
ohjauksessa  
sairastavan  
yksilölliset tarpeet.

## Keuhkohtaumatautia sairastavan ravitseminen | Suosituslauseet

**Arvioi** keuhkohtaumatautia sairastavan **ravitsemustila** säännöllisesti, sillä

- > vajaaravitsemuksella on ilmeisesti yhteys **lisääntyneeseen kuolleisuuteen** **B**.
- > vajaaravitseminen saattaa olla yhteydessä **heikentyneeseen elämänlaatuun** keuhkohtaumatautia sairastavalla **D**.
- > **lihavuudella** näyttäisi olevan yhteyttä liitännäissairauksien esiintyvyyteen **C** ja fyysisen suoriutumisen heikentymiseen **C**.
- > keuhkohtaumatautia sairastavien ylipainolla ja lihavuudella näyttäisi olevan yhteys **pidempään elinaikaan** verrattuna normaalipainoisiin henkilöihin, mutta tutkimusnäyttö ei ole yhdenmukaista **C**.

Vajaaravituilla ja vajaaravitsemusriskissä olevilla, hoitotasapainossa olevaa keuhkohtaumatautia sairastavilla, **ravitsemushoito** ilmeisesti lisää painoa **B**.

Ravitsemushoidolla näyttäisi olevan muitakin **hyötyjä**, kuten ravinnonsaannin paraneminen sekä rasvattoman kudoksen määrän ja lihasvoiman lisääntyminen **C**.

Monipuolinen ruokavalio ja riittävä **tuoreiden kasvien** ja **hedelmien** käyttö ovat hyödyksi keuhkohtaumatautia sairastaville, sillä

- > tällaisesta ruokavaliosta näyttäisi olevan hyötyä keuhkojen toiminnan kannalta ja se näyttäisi alentavan myös aineenvaihdunta-, sydän- ja verisuonisairauksien riskiä **C**.

**Näytön aste** **A** Vahva tutkimusnäyttö **B** Kohtalainen tutkimusnäyttö **C** Niukka tutkimusnäyttö **D** Ei tutkimusnäyttöä



# Keuhkohtaumataudin pahenemis- vaiheen ehkäisy -hoitosuositus

Pahenemisvaiheella tarkoitetaan vaihetta, jossa keuhkohtaumatautia sairastavan hengitystieoireet äkillisesti pahenevat ja hän tarvitsee tehostettua lääkitystä oireiden hoitoon joko kotona (lievä pahenemisvaihe) tai sairaalassa (vaikea pahenemisvaihe).




## Pahenemisvaiheen

- > kliinisiä merkkejä ovat lisääntynyt hengenahdistus, yskä sekä mahdolliset märkäiset yskökset
- > oireet, kesto ja hoito sekä siitä toipuminen ovat yksilöllisiä
- > yleisin syy on hengitystieinfektio
- > muita syitä voivat olla esimerkiksi
  - > ilmansaasteet, keuhkokuume, toistuva aspiraatio
  - > lääkityksen laiminlyönti tai lopettaminen.

Pahenemisvaihe vaikuttaa merkittävästi keuhko-ahtaumatautia sairastavan päivittäiseen elämään ja aktiviteetteihin, koska monet joutuvat olemaan vuodelevossa vähintään pahenemisvaiheen alussa. Toistuvat ja etenkin sairaalahoitoa vaativat pahenemisvaiheet heikentävät keuhko-ahtaumatautia sairastavan toimintakykyä ja elämänlaatua, huonontavat sairauden ennustetta ja voivat aiheuttaa kuolemanpelkoa niin sairastavalle kuin hänen läheisilleen. Tällaisista pahenemisvaiheista toipuminen saattaa kestää useita viikkoja. Pahenemisvaiheessa mahdollisimman varhainen liikkeelle lähtö voi edistää toipumista. Potilaan tilanne on kuitenkin **aina arvioitava yksilöllisesti**.

## Pahenemisvaiheen ehkäisykeinoja

- > tupakoinnin lopettaminen
- > influenssa- ja pneumokokki-rokotteiden ottaminen
- > sairauden hoitoon määrätyn lääkityksen oikea käyttö
- > fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen
- > ahdistuksesta, masennuksesta ja sosiaalisista ongelmista puhuminen
- > oireiden varhainen tunnistaminen



Kerro  
pahenemisvaiheen  
ehkäisykeinoista  
ja ehkäisyn  
merkityksestä.

## Keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheen ehkäisy | Suosituslauseet

**Kerro** pahenemisvaiheesta ja sen oireista keuhkohtaumatautia sairastavalle, sillä

- > keuhkohtaumatautia sairastava ei välttämättä tunne pahenemisvaiheen käsitettä, eikä **tunnista** sen alkavia oireita **C**.

**Kerro** keuhkohtaumatautia sairastavalle pahenemisvaiheen **ehkäisyn merkityksestä** ja sen ehkäisykeinoista, kuten rokotuksista, fyysisestä aktiivisuudesta, lääkityksen aloitukseen tarkoitetun toimintaohjeen käyttöön-otosta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimisesta, sillä

- > aiempi pahenemisvaihe ilmeisesti ennustaa uutta pahenemisvaihetta **B**.
- > pahenemisvaiheella on ilmeisesti pitkäaikaista ja jopa palautumatonta vaikutusta keuhkohtaumatautia sairastavan toimintakykyyn **B**.

Pahenemisvaiheen **ehkäisykeinoja**:

- > Rokotukset suojaavat hengitystieinfektioilta **A**.
- > Fyysinen aktiivisuus näyttäisi vähentävän sairaalahoidon riskiä **C**.
- > Pahenemisvaiheen toimintaohje ilmeisesti vähentää sairaalahoidon tarvetta **B**.
- > Ahdistus ja masennus ilmeisesti lisäävät sairaalahoidon tarvetta **B**.



Keuhkohtaumatautia sairastavan  
läheisen tiedon  
ja tuen tarpeet  
-hoitosuositus

Parantumattomana sairautena keuhkohtaumatauti kuormittaa sekä sairastavaa että hänen läheisiään. Sairauden hoidossa on tavoitteena, että keuhkohtaumatautia sairastava voi asua kotona mahdollisimman pitkään, jopa sairauden vaikeimmassa vaiheessa.

## Vastuu, apu ja huolenpito


Sairauden edetessä sairastuneen läheiset joutuvat ottamaan lisääntyvän vastuun hoidosta. Läheisen tarjoama apu ja huolenpito voivat mahdollistaa keuhkohtaumatautia sairastavan kotona asumisen sekä mahdollisimman nopean kotiutumisen sairaalahoitoa vaatineen pahenemisvaiheen jälkeen.

## Läheiset voivat

- > kuormittua, kun sairastavalla on hengenahdistusta tai akuutteja pahenemisvaiheita
- > kokea avuttomuutta, koska he eivät ole valmistautuneet näihin tilanteisiin.

## Sairauden etenemisen ennustaminen vaikeaa

Keuhkohtaumataudin etenemistä ei voida ennustaa, joten elämän jatkuminen ja tulevaisuus aiheuttavat epävarmuutta. Sairauden etenemisen myötä sekä keuhkohtaumatautia sairastavan että hänen läheisensä sosiaalinen elämä kapeutuu.



Ota läheinen  
mukaan –  
ohjaa ja tue  
tarvittaessa.

## Keuhkohtaumatautia sairastavan läheisen tiedon ja tuen tarpeet | Suosituslauseet


Tarjota aktiivisesti keuhkohtaumatautia sairastavien läheisille mahdollisuus saada **tietoa**, sillä

- > läheisillä näyttäisi olevan paljon sairauteen, sen etenemiseen ja hoitoon liittyviä **tiedon tarpeita C**.

Tarjota aktiivisesti keuhkohtaumatautia sairastavien läheisille **tukea**, sillä

- > läheisillä näyttäisi olevan keuhkohtaumataudin hoidon ja sairauden etenemisen vuoksi paljon **tuen tarpeita C**.



 Hotus

Kaikilla potilailla on oikeus saada  
**vaikuttavaa, turvallista** ja **laadukasta**  
hoitoa – siitä vastaa jokainen sosiaali- ja  
terveydenhuollon ammattilainen!