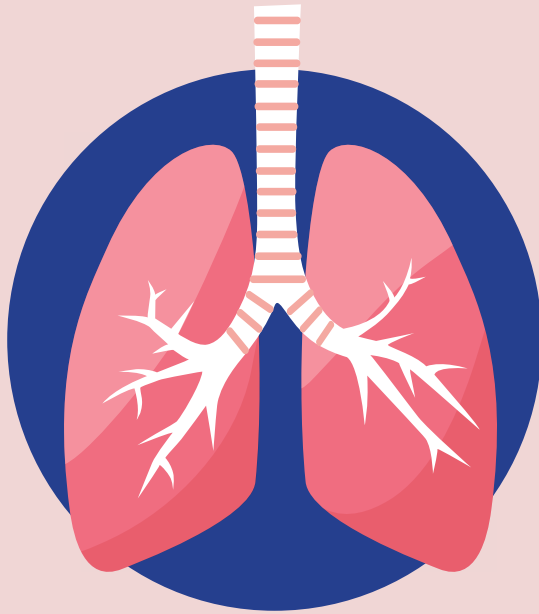


# ELÄMÄÄ

KEUHKOAHTAUMATAUDIN KANSSA

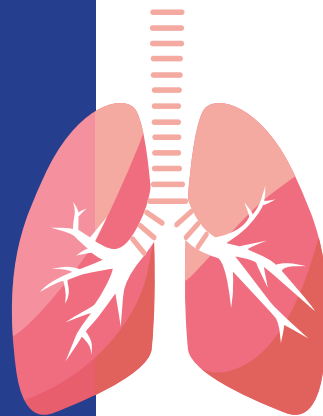
---

MITEN ONNISTUA SIINÄ?



# Tämä omahoito-opas on tehty sinulle

Rohkene arvioimaan omahoitoasi ja pyydä  
rohkeasti tukea terveydenhuollon ammattilaisilta.



## Sisältö

4

Keuhkohtaumatauti

5

Keuhkohtaumataudin omahoito

6

Tupakoinnin lopettaminen

8

Liikunta

12

Ravinto

16

Ennaltaehkäisy

### Sisällön suunnittelu

*Minna Kellokumpu-Räsänen*  
kliinisesti erikoistunut hoitaja

*Melina Virtanen*  
terveydenhoitaja/sairaanhoitaja,  
savuttomuushoitaja

### Sisällön asiantuntijatarkastus

*Anne Laatikainen*  
LL keuhkosairauksien erikoislääkäri

## KEUHKOAHTAUMATAUTI

**Keuhkohtaumatauti on keuhkoputkia ahtauttava sairaus, keuhkoputkien tulehdustila, johon voi osana kuulua myös keuhkorakkuloiden laajeneminen eli emfyseema.** Sairaus kehittyy hiljalleen – huomaaminen aikaisessa vaiheessa on haasteellista.

Ensimmäisenä sairauden oireet ovat havaittavissa hengenahdistuksena rasituksessa.

- Kauppakassien kanto, portaiden nousu, reipas kävely saa aiempaa aikaisemmin hengästymään
- Yskä sekä limannousu lisääntyvät – “tupakkayskä” on aina oire alkavasta keuhkohtaumataudista

Keuhkohtaumatautiin ei ole parantavaa lääkehoitoa.

- Lääkehoidon tärkein tavoite on oireiden hallinta sekä pahenemisvaiheiden ehkäiseminen

Keuhkohtaumatauti on etenevä sairaus, jonka etenemiseen vaikuttaa ennen kaikkea omahoito.

- Tupakoimattomuus
- Liikunta
- Ravitsemus



## KEUHKOAHTAUMATAUDIN OMAHOITO

### ARVIOI:

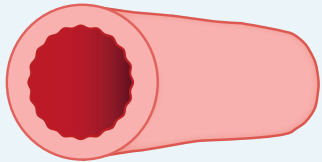
- Mitkä tekijät vaikuttavat sinun omahoitosi toteutumiseen?
- Tiedätkö, miten tupakoimattomuus, liikunta ja ravitsemus vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi ja sairauden etenemiseen?
- Oletko saanut tukea omahoitoosi?



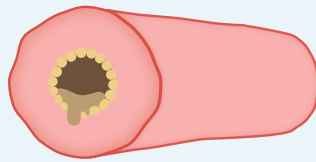
## TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

Keuhkosyövän jälkeen toiseksi tärkein sairaus tupakan aiheuttamana on keuhkohtaumatauti. Taudille tyypillistä on hitaasti etenevä, pääosin korjaantumaton hengitysteiden ahtauma ja hidastunut uloshengitysvirtaus. Lähes kaikki tupakoitsijat kärsivät keuhkoputkien ärsytystilasta. Tupakoitsijat kutsuvat tilaansa tupakkayskäksi.

TERVE KEUHKOPUTKI



PITKÄAIKAINEN AHTAUTTAVA KEUHKOPUTKENTULEHDUS



### MIETITTÄVÄKSI SINULLE:

- Miksi tupakoin? Olenko "tapatupakoitsija"?
- Miksi en voi lopettaa tupakointia?
- Pystynkö vähentämään tupakointia? Jättäisinkö "turhat" tupakat pois?
- Haluanko lopettaa?
- Mikä minua motivoi: terveys, raha, isovanhemmuus, leikkaus? Kaikki motivaattorit käyvät, kunhan meillä on hyvä suunnitelma sinun tupakointisi lopettamiseen.

# Hei, juuri sinä

Tupakoinnin lopettaminen on yksi parhaista asioista, mitä voit tehdä oman terveytesi hyväksi. Ja me autamme juuri SINUA. Nelinkertaiset mahdollisuutesi onnistua, kun sinulla on tukena ammattilainen.

Sitoutuminen lopettamiseen on tehokkaampaa, kun siitä puhuu ääneen. Kun lopettaa tupakoinnin, eteen saattaa tulla haasteita, kompastuksia, jolloin tekee mieli tupakkaa. Näihin tilanteisiin täytyy varautua ja löytää apukeinoja. Paras apu on, kun omasta arjesta löytää apuvälineitä hallita tilanteita.

Ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen, terveydenhuollon ammattilaiset auttavat sinua. Käy myös tutustumassa näihin verkkosivuihin:

[28paivaailman.fi](https://28paivaailman.fi)

[stumppi.fi](https://stumppi.fi)

[filha.fi](https://filha.fi)

[terveyskirjasto.fi](https://terveyskirjasto.fi)

[nikotiiniriippuvuustesti](https://nikotiiniriippuvuustesti)

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN ON TÄRKEIN HOITO

SAIRAUDEN OIREISIIN, PAHENEMISVAIHEIDEN EHKÄISYYN JA SAIRAUDEN HIDASTAMISEEN

TUPAKOINTI HEIKENTÄÄ LÄÄKKEIDEN TEHOA

## LIIKUNTA

Liikunta on keskeinen osa keuhko-kohtaumataudin omahoitoa ja se on keuhko-kohtaumatautia sairastavalle turvallista.

Säännöllisen liikunnan avulla voi vähentää sairauden oireita ja pahenemisvaiheita. Liikunta parantaa elämänlaatua.

**Tavoitteena on jokaisen pysyvät liikuntatottumukset.** Kaikki ja kaikenlainen liikkuminen ja liikuskelu

ovat hyväksi. Ajoittainen hengästyminen on suotavaa, mutta aloita liikkuminen aina rauhallisesti. Mikäli vasta aloittelet aktiivista liikkumista, vältä nopeaa ja hengästyttävää liikuntaa alkuvaiheessa. Lähde liikkeelle omat voimat ja kuntosi huomioiden.

Sairauden pahenemisvaiheen jälkeen on tärkeää lähteä liikkeelle mahdollisimman pian. Liikunta pienentää uuden pahenemisvaiheen riskiä.



PARANTAA RASITUKSEN SIETOA



VÄHENTÄÄ HENGENAHDISTUSTA

TEHOSTAA LIMAN IRTOAMISTA

KOHENTAA MIELIALAA JA AUTTAA RENTOUTUMAAN

AUTTAA UNENLAATUUN



PIENENTÄÄ SAIRAALAHOITOON JOUTUMISEN RISKIÄ

## ! Hengästyminen ei ole hengenahdistusta.

Hengästyminen ja hengenahdistus on hyvä erottaa toisistaan. Hengästyminen on tavoitteellista ja se helpottaa nopeasti rasituksen päättymisen jälkeen.

Hengenahdistus pysäyttää ja rasituksen lopettamisen jälkeen jatkuu tai jopa pahentuu. Hengästyminen on hyvä merkki, silloin huomaa harjoittelunsa kuntoa kohottavasti.

**Hengästyttävä liikunta** tehostaa keuhkojen toimintaa, vahvistaa hengityslihaksia sekä auttaa liman poistumista hengitysteistä. Liikkuessa on tärkeä huolehtia tauoista.

**Hyvä lihaskunto** ylläpitää ryhtiä ja arjen toimintakykyä. Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa myös luustoa. On hyvä muistaa, että vatsalihakset tukevat osaltaan hengityslihaksia ja yskimistä. Lihaskuntoharjoittelussa elimistön hapen tarve on pienempi, joten kroppa sietää sitä usein paremmin kuin kestävyysliikuntaa.



## VINKKEJÄ LIIKKUMISEEN:



Valitse itsellesi mieleinen liikuntamuoto. Toiset liikkuvat mieluummin pienemmässä porukassa, toiset nauttivat ryhmäliikunnasta.



Mikäli käytössäsi on keuhkoputkia avaava lääke, se kannattaa pitää liikkuessa aina mukana. Sitä voi käyttää ennen liikuntaa tai sen aikana.



Aloita liikuntasuoritus rauhallisesti, muista lihasten lämmittely. Myös liikuntasuorituksen loppuksi on hyvä venytellä, tällöin lihaksesi eivät kipeydy.



Muista arkiliikunnan tärkeä merkitys. Arkiliikuntaa on tehokasta ja sitä tarvitaan liikuntaharrastuksen rinnalla. Arkiliikunnan merkitys perustuu siihen, että se jakautuu pitkin päivää. Arkiliikuntaa ovat mm. kotityöt (imurointi, roskien vienti), ulkotyöt

(haravointi, lumityöt, postilaatille kävely), lasten kanssa ulkoilu. Television katselun lomassa tai radiota kuunnellessa, nouse välillä seisomaan.



Lepää välillä. Muista levätä ja nukkua, liikunta auttaa tutusti unen laatuun, mutta jaksat paremmin liikkua, kun olet levännyt kunnolla.



Jos olet kiinnostunut askelten määrän mittaamisesta, siinä auttaa hyvin askelmittari.



Muista, että jokainen liikkuomien voimien ja oman kuntosuun mukana omat lähtökohdat huomioiden.



Ohjeita ja ohjausta liikkumiseen saat omasta hoitopaikastasi, ota liikkumiseen liittyvät asiat rohkeasti puheeksi.

## MIETI LIIKKUMISTASI:

### Miten ja missä liikut nyt

- Tarvitsisitko apuvälinettä tai askelmittaria

### Suunnittele ja pohdi itsellesi paras tapa liikkua

- Miten, milloin ja missä liikut
- Mitkä asiat estävät liikkumistasi



**Seuraa edistymistäsi: tarkkaile vointiasi, jaksamistasi ja kuntoasi!**



## RAVINTO

Ravitsemus on osa sairauden hoitoa. Ravitsemuksen avulla voit paremmin ylläpitää lihasvoimaa, lisätä elimistön vastustuskykyä ja ehkäistä aliravitsemuksen syntyä.

Hengittäminen kuluttaa paljon energiaa. Vaikeutunut hengitys lisää lihasten toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa - tiesitkö, että keuhkohtaumatautipotilaila hengitysteiden lihakset kuluttavat jopa 10 kertaa enemmän energiaa verrattuna tervekeuhkoiseen ihmiseen?

### ARVIOI VOINTIASI KOKONAISVALTAISESTI:

Miten sinä voit? Jaksatko hyvin? Jaksatko toimia arjessa entiseen tapaan?

Pahentaako ruokailu hengitysoireitasi?

Oletko joutunut muuttamaan ruokailutapojasi tai jättämään ruoka-aineita pois oireiden takia?

Tiedätkö paljonko sinä painat? Onko sinun painossasi ollut muutoksia viimeisen 6kk aikana?

### KEUHKOAHTAUMATAUTI JA TERVEELLINEN RAVITSEMUS



Auttaa painonhallinnassa. Tarjoaa keholle tarvittavaa energiaa. Riittävä energiansaanti pitää hengitys- sekä muut lihakset voimakkaampina. Se auttaa elimistöä torjumaan infektioita ja vahvistaa puolustusjärjestelmää.

### JOS OLET ALIPAINOINEN

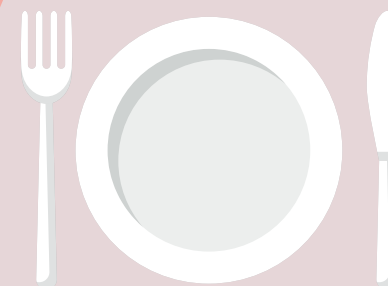


Pahenemisvaiheet lisääntyvät, tulehduserkkyys kasvaa. Vointi on väsynyt ja heikko. Lihasteikkous -hengitystä säätelevät lihakset voivat heikentyä. Elämänlaatu heikenee. Kuolleisuus lisääntyy.

### JOS OLET YLIPAINOINEN



Keuhkojen ja sydämen työ lisääntyvät. Keho vaatii enemmän happea. Hengitys voi olla vaikeaa. Yhteys liittämissairauksiin ja fyysisen suori-tuskuvyn laskuun.



## RUOKAVALIO

### MONIPUOLINEN RUOKAVALIO AUTTAA EHKÄISEMÄÄN HENGITYSOIREITA:



Tarvitset ravintoosi proteiinia lihaskadon estämiseksi. Suosi siis: maitotuotteita, juustoa, kananmunia, lihaa ja kalaa.



Muista juoda vettä: nesteiden juominen on tärkeää ja muuttaa mm. limaa helpommin yskittävään muotoon.



Tarvitset hyviä energianlähteitä. Suosi siis: täysjyväviljat tuotteita, hyviä rasvanlähteitä: öljy, margariini. Kasviksia, hedelmiä ja juureksia on hyvä nauttia joka aterialla.



Keuhkojen toiminnan kannalta on tärkeää, että syöt päivittäin hedelmiä ja tuoreita kasviksia. Se alentaa myös aineenvaihdunta-, sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.



Hyvä ateriarytmi: aamupala, kaksi lämmintä ateriaa sekä välipalat ainakin iltapäivällä ja illalla.

### MERKITTÄVÄ KESKIVARTALOLIHAVUUS:

- Kiinnitä huomiota painonhallintaan – se lisää hyvinvointiasi, sillä vatsan alueelle kertynyt rasva haittaa hengitystäsi ja lisää riskiä sairastua muihin sairauksiin.
- Ole pitkäjänteinen – pysyvillä ruokavaliomuutoksilla saavutat painonhallintatavoitteen ja painonpudotus on maltillista.

### VINKKEJÄ PAINONHALLINTAAN:

- Syö säännöllisesti 3–4h välein.
- Muuta annoskokoja. Valitse esim. pienempi lautanen johon koostat aterian lautasmallia hyödyntäen: puolet vihanneksia/kasviksia ja puolet muuta ruokaa.
- Valitse vähärasvaisia, pehmeää rasvaa sisältäviä ruokia.

### ALIPAINO:

- Mikäli kärsit alipainosta, suosi ruokavaliossa sinulle maistuvia ruokia – tärkeintä on huolehtia ruuan riittävästä energiapitoisuudesta.
- Ruuan energiamäärän lisäys on hyvä tehdä rasvana ja proteiinina. Elintarvikkeista voi vali-

ta rasvaisimmat tuotteet. Hyviä proteiinin lähteitä ovat kananmuna ja pähkinät. Energiämäärää voi helposti lisätä esim. lisäämällä öljyä ruokaan.

- Apteekista saatavat lisäravinteet auttavat korjaamaan aliravitsemusta – keskustele vaihtoehdoista terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

### ! Ravitsemukseen on mahdollista saada tukea.

Mikäli pohdinnan jälkeen havaitset tarvetta kiinnittää huomiota ravitsemukseesi, keskustele asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tukea, tietoa ja vinkkejä terveelliseen ravitsemukseen löytyy – matallalla kynnyksellä rohkene pyytämään apua.





## ENNALTAEHKÄISY

Huolehdi rokotussuojastasi. Pneumokokki- ja influenssarokotteiden on todettu estävän keuhkokuumeita, sairaalahoitoja ja vähentävän pahenemisvaiheita. Niitä suositellaan kaikille keuhkohtaumapotilaille.

Tärkeimmät rokotteet keuhkosairauksissa ovat pneumokokki- sekä influenssarokote. Pneumokokkirokote pistetään kerran elämässä. Tarvitset siihen reseptin lääkäriltäsi. Influenssarokote pistetään joka vuosi syksyisin.



**Keuhkohtaumatauti on etenevä sairaus, joten säännöllinen sairauden seuranta on tärkeää. Varaa vuosittain omaan terveydenhuollon yksikköön seuranta-aika.**

### KIRJAA YLÖS VASTAANOTTOA VARTEN:

- **Sairauden hoitotasapaino:** onko sinulla hengitysoireita, kuinka usein, millaisessa tilanteessa?
- **Lääkitys:**
  - Mitä lääkkeitä käytät, miten ja milloin?
  - Milloin lääkkeenottotekniikkaasi on arvioitu?
  - Onko sinulla säännöllisen lääkityksen lisäksi tarvittaessa hengitettäviä lääkkeitä?
  - Oletko tarvinnut tarvittaessa hengitettävää lääkettä?
- **Palauta mieleesi ennen vastaanottoa:**
  - Miten sinun omahoitosi toteutuu?
  - Tupakoimattomuus / liikunta / ravitsemus
- **Täytä ennen vastaanottoa keuhkohtaumatautitesti.**