

KEUHKOAHTAUMATAUDIN OHJAUSMATERIAALI



KEUHKOAHTAUMATAUDIN OHJAUSMATERIAALI

KÄSITELTÄVÄT AIHEET

Keuhkoahtaumatauti (COPD) sairautena

- Tyyppioireet, diagnostiikka ja hoidon tavoitteet

Hoidon osa-alueet

- Tupakasta vieroitus, lääkehoito, liikunta, ravitsemus, jne.



KEUHKOAHTAUMATAUDIN OHJAUSMATERIAALI

Ohjausmateriaalin on tuottanut Tampereen yliopistollisen sairaalan moniammatillinen asiantuntijatyöryhmä:

Sirpa Leivo-Korpela, keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT, palliatiivisen lääketieteen erityispätevyys
Tuija Kolu, sairaanhoitaja, **Marika Nieminen** ja **Sirpa Valonen**, asiantuntijasairaanhoitajat
Leena Seppi, fysioterapeutti
Niina Taimisto ja **Ulla Siljamäki-Ojansuu**, ravitsemusterapeutit
Jaana Tulppo, sosiaalityöntekijä

Tämän materiaalin tuotantoa on tukenut **Boehringer Ingelheim**

SISÄLTÖ

- Keuhkohtaumataudin (COPD) määritelmä
- Tyypioireet
- Diagnostiikka
- Hoidon tavoitteet
- Hoidon osa-alueet:
 1. Tupakasta vieroitus
 2. Lääkehoito
 3. Liikkuminen ja fysioterapia
 4. Ravitsemushoito
 5. Rokotukset
 6. Pitkäaikaisen hengitysvajauksen hoito
 7. Pahanemisvaiheet
 8. ACP ja palliatiivinen hoito
 9. Seuranta
 10. Sosiaaliturva
 11. Vertaistuki ja kuntoutus
- Lähteet ja lisätietoa



COPD

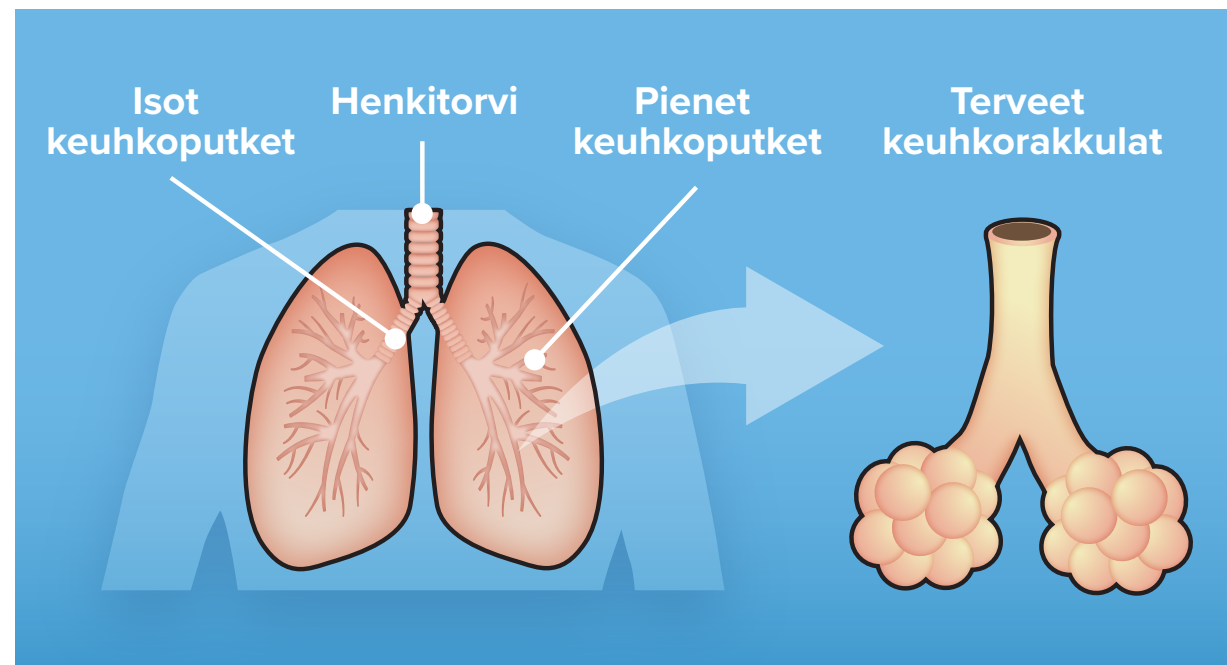
HOITO



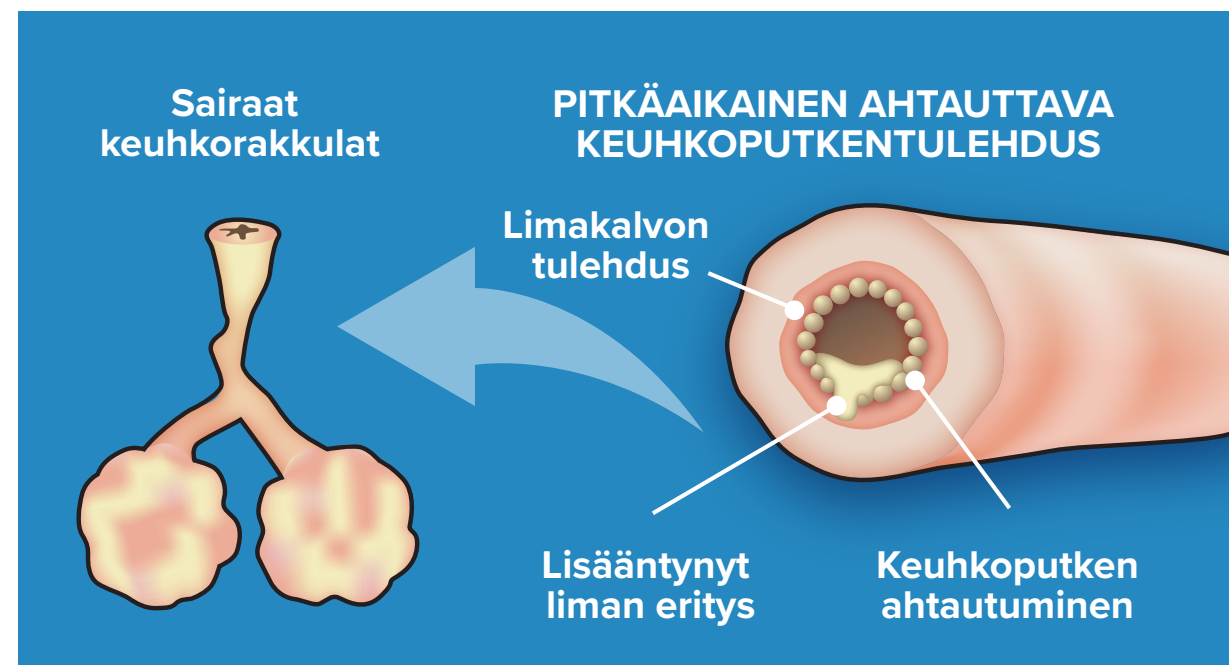
MIKÄ ON KEUHKOAHTAUMATAUTI (COPD)?

- Pitkäaikaissairaus, jossa keuhkoputkien ahtautumisen seurauksena hengitys on vaikeutunut
- Osalla potilaista sairaus aiheuttaa tuhoa myös keuhkokudoksessa, mikä puolestaan vaikeuttaa hengityskaasujen vaihduntaa

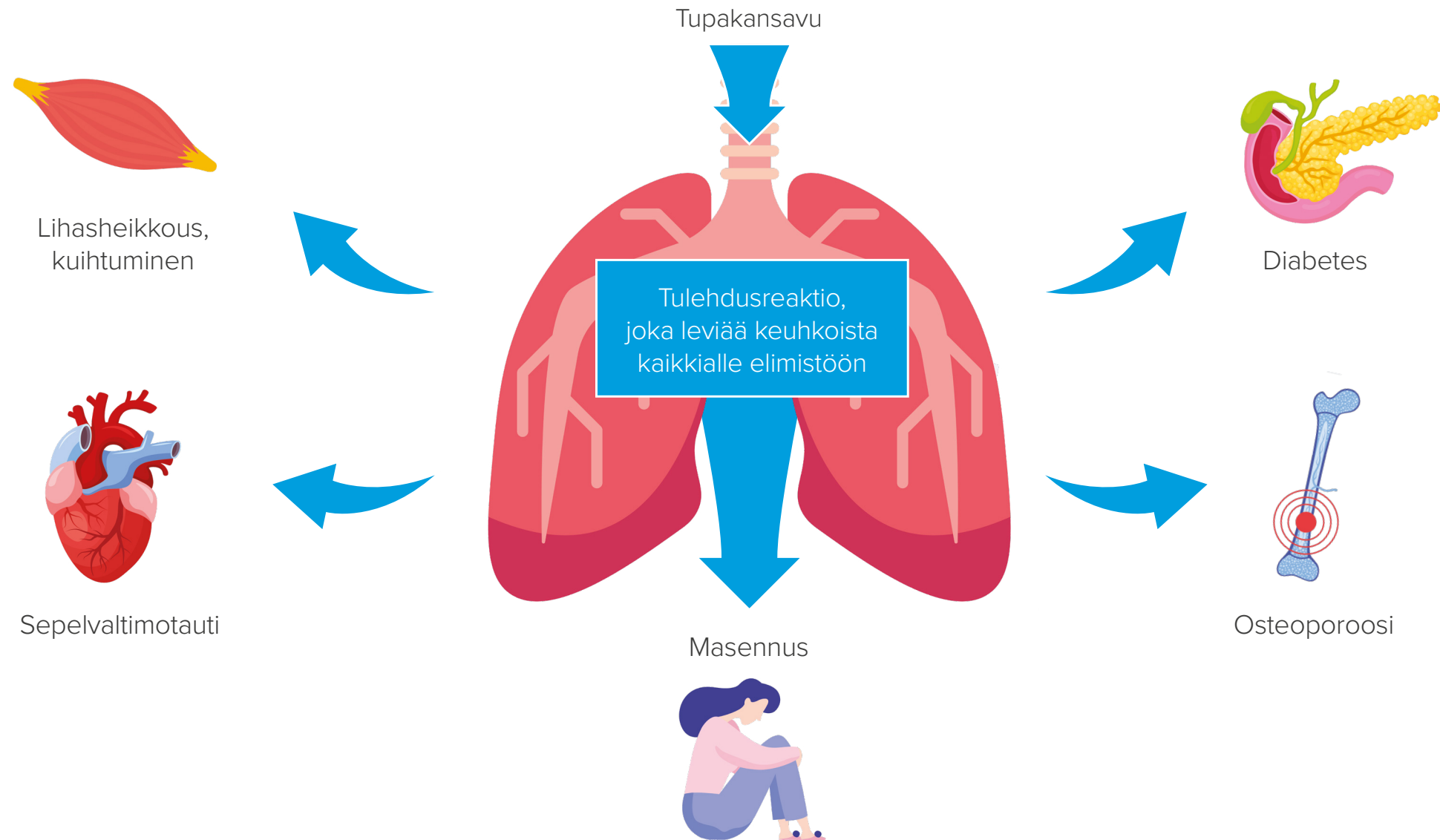
TERVEET KEUHKOT



SAIRAAT KEUHKOT



KEUHKOAHTAUMATAUTI EI RAJOITU VAIN KEUHKOIHIIN



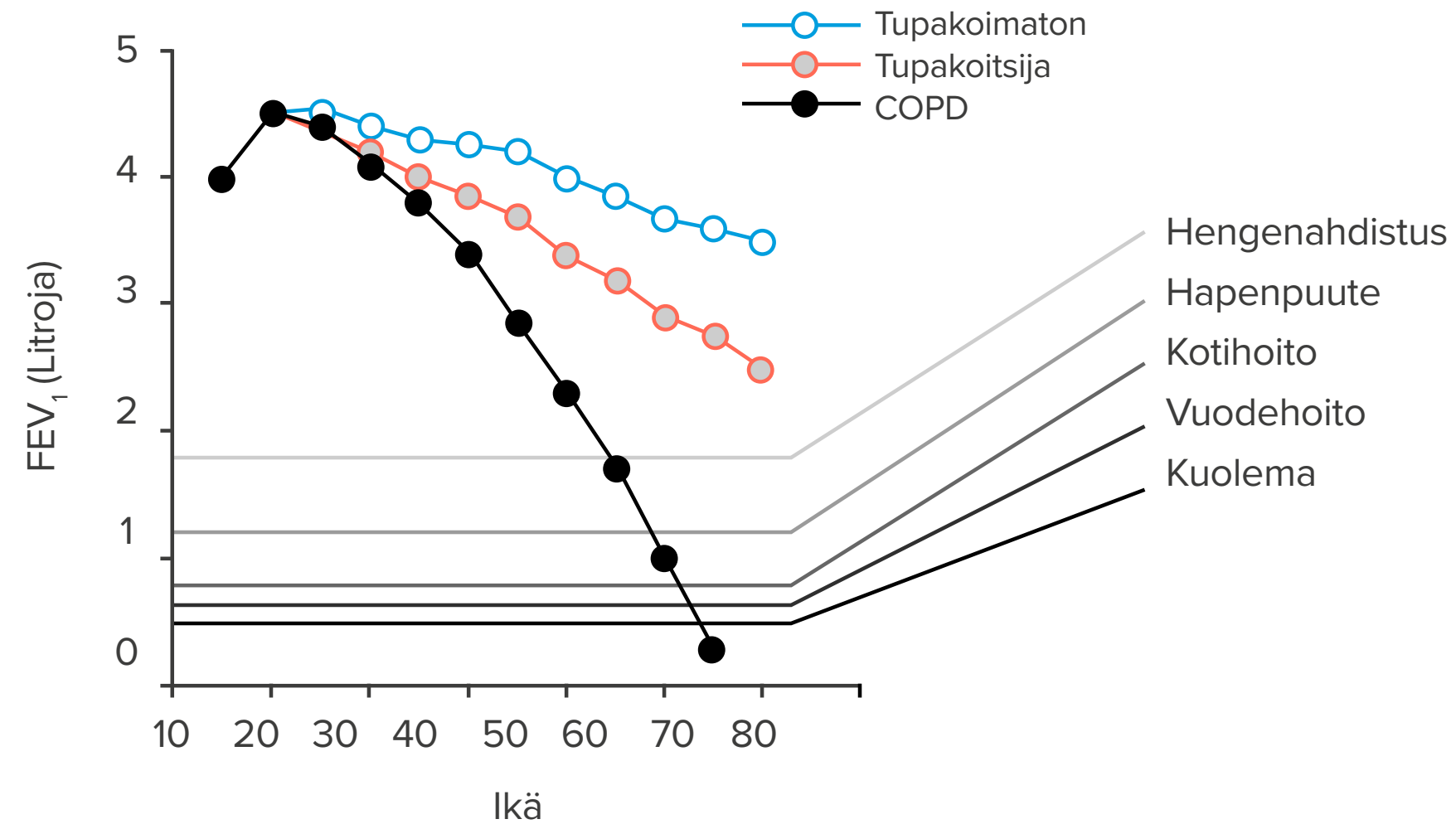
Mukaeltu: Fabbri et al: ERJ 2008; 31:204-212; Barnes PJ, Celli BR. Eur Respir J 2009 May;33(5):1165-85.

KEUHKOAHTAUMATAUDIN TYYPPIOIREET

- rasitushengenahdistus
- pitkään jatkunut yskä, joka voi olla limaista
- toistuvat keuhkoputkentulehdukset
- astman ja keuhkoahtaumataudin samanaikainen esiintyminen ei ole harvinaista ja yleistyy iän myötä
- taudin riski kasvaa yli 20 askivuotta tupakoineilla ja yli 40-vuotiailla



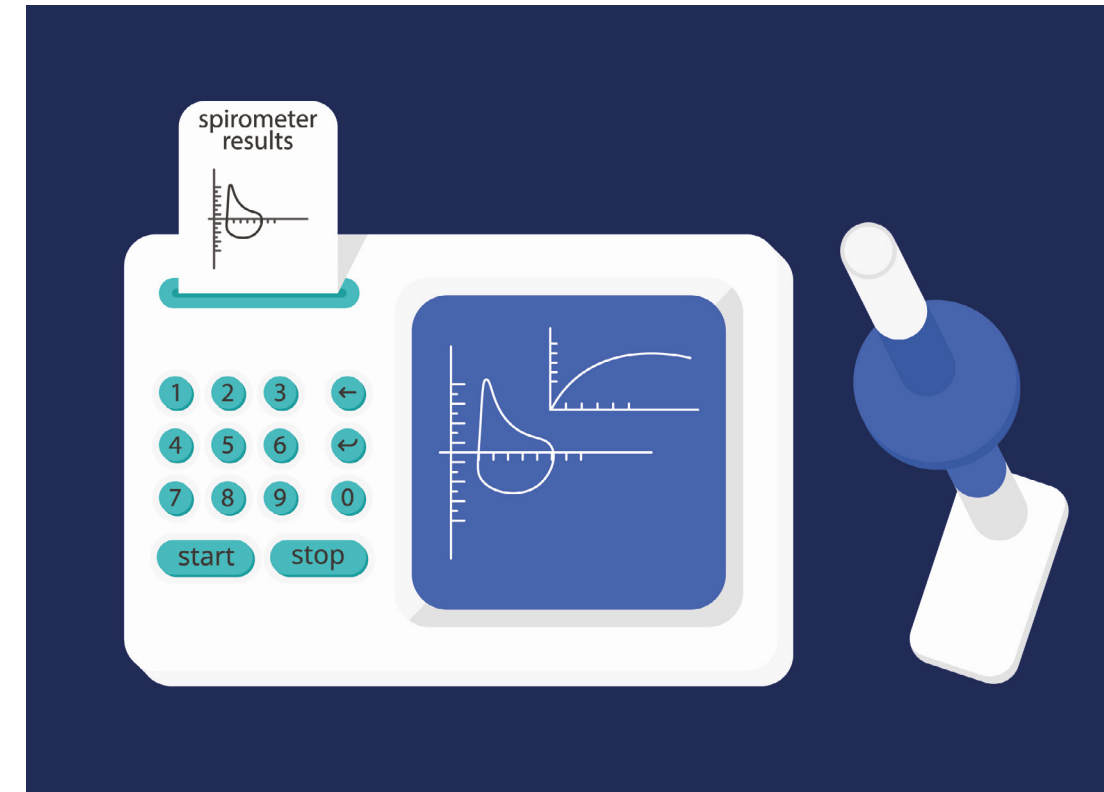
KEUHKOAHTAUMATAUTI ON ETENEVÄ SAIRAUUS, MUTTA TAUDINKULKUUN VOI VAIKUTTA A TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLA JA MUULLA HOIDOLLA



Rennard, Vestbo Proc Am Thorac Soc, 2008; Vol 5: 878-883

KEUHKOAHTAUMATAUDIN DIAGNOSTIIKKA

- COPD voidaan diagnosoida, mikäli
 - spirometriassa todetaan COPD:n sopiva keuhkoputkiahtauma
 - on sopiva altiste, yleensä tupakointia $\geq (10)$ –20 askivuotta
 - COPD:n sopivat oireet, kuten yskä, limaisuus ja (rasitus)hengenahdistus



HOIDON TAVOITTEET

VÄHENNÄ OIREITA

- Oireiden lievitys
- Suorituskyvyn ylläpitäminen
- Terveystilan parantaminen

PARANNA ENNUSTETTA

- Sairauden etenemisen estäminen
- Pahenemisvaiheiden estäminen ja hoito
- Eliniän pidentäminen

KEUHKOAHTAUMATAUTIA VOIDAAN HOITAA MONIN TAVOIN

- Tupakasta vieroitus
- Liikkuminen ja fysioterapia
- Lääkehoito
- Ravitsemushoito
- Rokotukset
- Pitkäaikaisen hengitysvajauksen laitehoidot
- Pahlenemisvaiheiden tunnistaminen, hoito ja estäminen
- Liitännäissairauksien hoito
- Palliatiivinen hoito
- Sosiaaliturva ja kuntoutus
- Vertaistuki

KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ LOPETTA

Tupakoinnin lopettaminen on kaikkein tärkein hoitokeino!

- Hidastaa taudin etenemistä
- Vähentää oireita
- Vähentää pahenemisvaiheita, sairaalahoidon tarvetta ja kuolleisuutta
- Lopettamisesta on hyötyä taudin kaikissa vaikeusasteissa



TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN HYÖDYT

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen

20 min	Verenpaine, syketiheys ja ääreisverenkierto paranevat
25 tuntia	Häkä poistuu elimistöstä
48 tuntia	Nikotiini poistuu elimistöstä, maku- ja hajuaisti paranevat
1–12 viikkoa	Keuhkotoiminta paranee jopa 30 %
3–9 kuukautta	Hengenahdistus ja yskeminen vähenevät
1 vuosi	Sydänkohtausriski pienenee 50 %
10 vuotta	Keuhkosyöpäriski pienenee 50 %
15 vuotta	Sydänkohtaus- ja aivohalvausriskit laskevat tupakoimattoman tasolle

COPD:N OIREET VÄHENEVÄT JA TAUDIN ETENEMINEN HIDASTUU

VIEROITUSOIREET

Tupakoinnin lopettamiseen voi liittyä vieroitusoireita:

- ärtymys
- keskittymisvaikeudet
- masennus
- unihäiriöt
- ummetus
- ahdistuneisuus
- päänsärky
- pahoinvointi
- huimaus

Vieroitusoireisiin on saatavissa apua tupakoinnin vieroitushoidoista



Tänään on oikea päivä
-esitteestä löydät tärkeää ja
hyödyllistä tietoa tupakoinnin
lopettamisesta

Lue tästä

ASTEIKOT TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN MUUTOSVALMIUDEN KARTOITTAMISEEN

Kuinka tärkeänä pidät lopettamista?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan tärkeä		Jokseenkin tärkeä		Kohtalaisen tärkeä		Tärkeä		Hyvin tärkeä		Erittäin tärkeä

Oletetaan, että olet päättänyt lopettaa. Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan sen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan tärkeä		Jokseenkin tärkeä		Kohtalaisen tärkeä		Tärkeä		Hyvin tärkeä		Erittäin tärkeä

Kuinka valmis olet tällä hetkellä lopettamaan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan tärkeä		Jokseenkin tärkeä		Kohtalaisen tärkeä		Tärkeä		Hyvin tärkeä		Erittäin tärkeä

HALUATKO LOPETTAA TUPAKOINNIN?

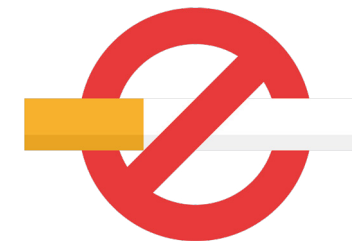
En halua lopettaa



Harkitsen



Haluan lopettaa



ASETAT ITSE OMAT TAVOITTEESI KÄYTTÄEN APUNA SAAMAASI TIETOA



NIKOTIINIRIIPPUVUUDEN TESTAAMINEN

1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen tupakan?

<u>AIKA</u>	<u>PISTEET</u>
alle 6 min	3
6–30 min	2
31–60 min	1
yli 60 min	0

2. Montako savuketta/pv poltat

<u>MÄÄRÄ</u>	<u>PISTEET</u>
alle 10	0
11–20	1
21–30	2
yli 31	3

LASKE PISTEET YHTEEN

0–1 pistettä:	Vähäinen riippuvuus	3 pistettä:	Vahva riippuvuus
2 pistettä:	Kohtalainen riippuvuus	4–6 pistettä:	Hyvin vahva riippuvuus



COPD

HOITO



TUPAKASTA VIEROITUSHOIDOT

NIKOTIINIKORVAUSHOITO:

- Tupakasta saatava nikotiini korvataan väliaikaisesti nikotiinikorvaushoitotuotteista saatavalla nikotiinillä
- Voidaan välttyä tai ainakin lievittää tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita
- Veren nikotiinipitoisuus jää aina pienemmäksi kuin tupakoitaessa, joten ei aiheuta riippuvuutta, mutta riittää lievittämään vieroitusoireita
- Todettu turvalliseksi isoillakin annoksilla käytettäessä
- Tärkeintä riittävä, ennakoitu annostelu, ettei vieroitusoireita ehdi tulla

LÄÄKEHOIDOT:

- Tarvitaan resepti, eri vaihtoehtoja esim. Champix®, Noritren®, Zyban®

NIKOTIINIKORVAUSHOITO

Laastarin annos (pitkävaikutteinen)	Purukumin, suussa hajoavan tabletin, inhalaattorin annos (lyhytvaikutteinen)	Hoitoaika
<i>Tupakkariippuvuus matala (esim. 10–15 savuketta päivässä)</i>		
Laastari 14 mg / 24 h tai Laastari 15 mg / 16 h (herkkäunisille 16 h vaikuttava laastari)	Tarpeen mukaan Vähintään 6 annosta vuorokaudessa Esim. purukumi 2 mg, suussa hajoava tabletti 1 mg, inhalaattori	2–3 kuukautta asteittain vähentäen valmisteiden käyttöä
<i>Tupakkariippuvuus keskivaikea tai vaikea (esim. yli 20 savuketta päivässä)</i>		
Laastari 21 mg / 24 h tai Laastari 25 mg / 16 h	Tarpeen mukaan Vähintään 6 annosta vuorokaudessa Purukumi 2 mg, suussa hajoava tabletti 1 mg, inhalaattori, vaikeasti riippuvaiset voivat hyötyä 4 mg purukumista tai 2 mg tabletista	2–4 kuukautta asteittain vähentäen valmisteiden käyttöä

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito, Käypä hoito -suositus, 2018 (viitattu 18.1.2023). www.kaypahoito.fi

LÄÄKEHOITO

- Lääkehoito valitaan taudinkuvan, oireiden määrän ja pahenemisvaiheriskin perusteella
- Voidaan käyttää sekä keuhkoputkia avaavia, että tulehdusta hoitavia lääkkeitä
- Useimmat lääkkeet otetaan hengitettynä
- Säännöllisen lääkehoidon tarkoituksena on
 - helpottaa oireita
 - turvata fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky
 - estää pahenemisvaiheita ja siten parantaa ennustetta



VAIN OIKEIN OTETTU LÄÄKE AUTTAA



COPD-ARVIOINTITESTI

(COPD ASSESSMENT TEST™, CAT)

CAT: ≥ 10 PISTETTÄ:

- jatkuvat oireet, COPD:n vuoksi selvästi heikentynyt elämänlaatu tai suorituskyky

CAT: ≥ 20 PISTETTÄ:

- hyvin hankalat päivittäiset oireet, hyvin heikko elämänlaatu tai suorituskyky

Nimesi:

Pvm:

COPD arviointitesti (COPD Assessment Test™, CAT)

Tämän kyselyn avulla sinä ja hoitajasi tai lääkärisi voitte arvioida keuhkohtaumataudin (COPD:n) vaikutuksen hyvinvointiisi ja päivittäiseen elämääsi. Vastauksesi ja testituloksesi auttavat kehittämään keuhkohtaumataudin hoitoasi ja saamaan siitä suurimman hyödyn.

Jos haluat täyttää kyselylomakkeen käsin paperilla, napsauta tästä tulostaaksesi lomakkeen.

Merkitse kutakin alla olevaa väittämää kohti rasti (X) sen ruudun kohdalle, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilaasi. Valitse vain yksi vastaus kuhunkin väittämään.

Esimerkki:

Olen hyvin onnellinen

0

X

2

3

4

5

Olen hyvin surullinen

		PISTEET	
En yski koskaan	0 1 2 3 4 5	Yskin jatkuvasti	
Minulla ei ole limaa keuhkoissa	0 1 2 3 4 5	Keuhkoni ovat täynnä limaa	
Rintaani ei ahdistu yhtään	0 1 2 3 4 5	Rintaani ahdistaa kovasti	
Kun kävelen ylös mäkeä tai yhden kerroksen, en hengästy	0 1 2 3 4 5	Kun kävelen ylös mäkeä tai yhden kerroksen, hengästyn pahasti	
Suoriudun helposti kotitaskareistani	0 1 2 3 4 5	Suoriudun tuskin kotitaskareistani	
Voin luottavaisesti poistua kotoani keuhkovaivastani huolimatta	0 1 2 3 4 5	En voi lainkaan luottavaisesti poistua kotoani keuhkovaivani takia	
Nukun sikeästi	0 1 2 3 4 5	Keuhkovaivani vuoksi en nuku sikeästi	
Oloni on hyvin energinen	0 1 2 3 4 5	Oloni ei ole koskaan energinen	
PISTEET YHTEENSÄ			

Muista tulostaa CAT-tulokset ennen käyntiä lääkärisi luona.

COPD:n arviointitestin on kehittänyt poikkeittieteellinen kansainvälisten COPD-asiantuntijoiden ryhmä GSK:n tuella. GSK:n toimia COPD:n arviointitestin suhteen valvoo hallintoryhmä, johon kuuluu itsenäisiä yrityksen ulkopuolisia asiantuntijoita. Yksi heistä toimii hallintoryhmän puheenjohtajana.

CAT, COPD:n arviointitesti ja CAT-logo ovat GSK-yrityksryhmän tuotemerkkejä. ©2009 GSK. Kaikki oikeudet pidätetään.

COPD-POTILAAN LÄÄKEHOIDON VALINTA PÄIVITETYN GOLD-SUOSITUKSEN (2023) MUKAISESTI



LIKKUMINEN JA KEUHKOAHTAUMATAUTI

- Suosi liikkeellä oloa
- Säännöllinen liikkuminen on oleellinen osa sairauden hoitoa – se on paras keino säilyttää toimintakyky ja lisätä jaksamista
- Liikkuminen on hyödyllistä niin lievässä kuin vaikea-asteisessakin sairaudessa
- Hyvä kunto vähentää pahenimisvaiheita ja nopeuttaa niistä toipumista sekä hidastaa taudin etenemistä
- Liikkuminen tehostaa myös liman irtoamista



OLE ARKIAKTIIVINEN, MUISTA HYÖTYLIIKUNTA!

- Lisää liikuntaa astettain ja uskalla hengästyä
- Liiku sisällä, ulkona, portaissa, kauppakeskuksissa, marjasta, sienestä, hoida puutarhaa, tee lumitöitä, tanssi – omien mieltymystesi mukaan
- Osallistu liikuntaryhmiin, käy kuntosalilla tai liiku itseksesi/kaverin kanssa
- Kotikuntoiluvälineillä (painot, vastuskumi, kuntopyörä jne.) on helppo harjoitella oman aikataulun mukaan



COPD

HOITO



LIKKUMISEN SUOSITUS



- Kestävyysliikunta (kävely, pyöräily, hiihto, tanssi jne.)
 - liiku päivittäin (5–7 x viikossa) vähintään 30 minuuttia oman kuntotasosi mukaan
 - aikaa voi kerätä lyhyemmistä jaksoista (esim. 10 min + 10 min + 10 min), jos yhtämittainen liikkuminen tuntuu liian raskaalta
- Lihasvoimaharjoitukset 2 x vk
 - painot, vastuskumi, kuntosali, tuolijumppa
- Venyttelyt liikunnan jälkeen
- Tiedustele paikkakuntasi liikuntaryhmiä
 - terveyskeskus, työterveys, kansalaisopisto, hengitysyhdistykset jne.



COPD

HOITO



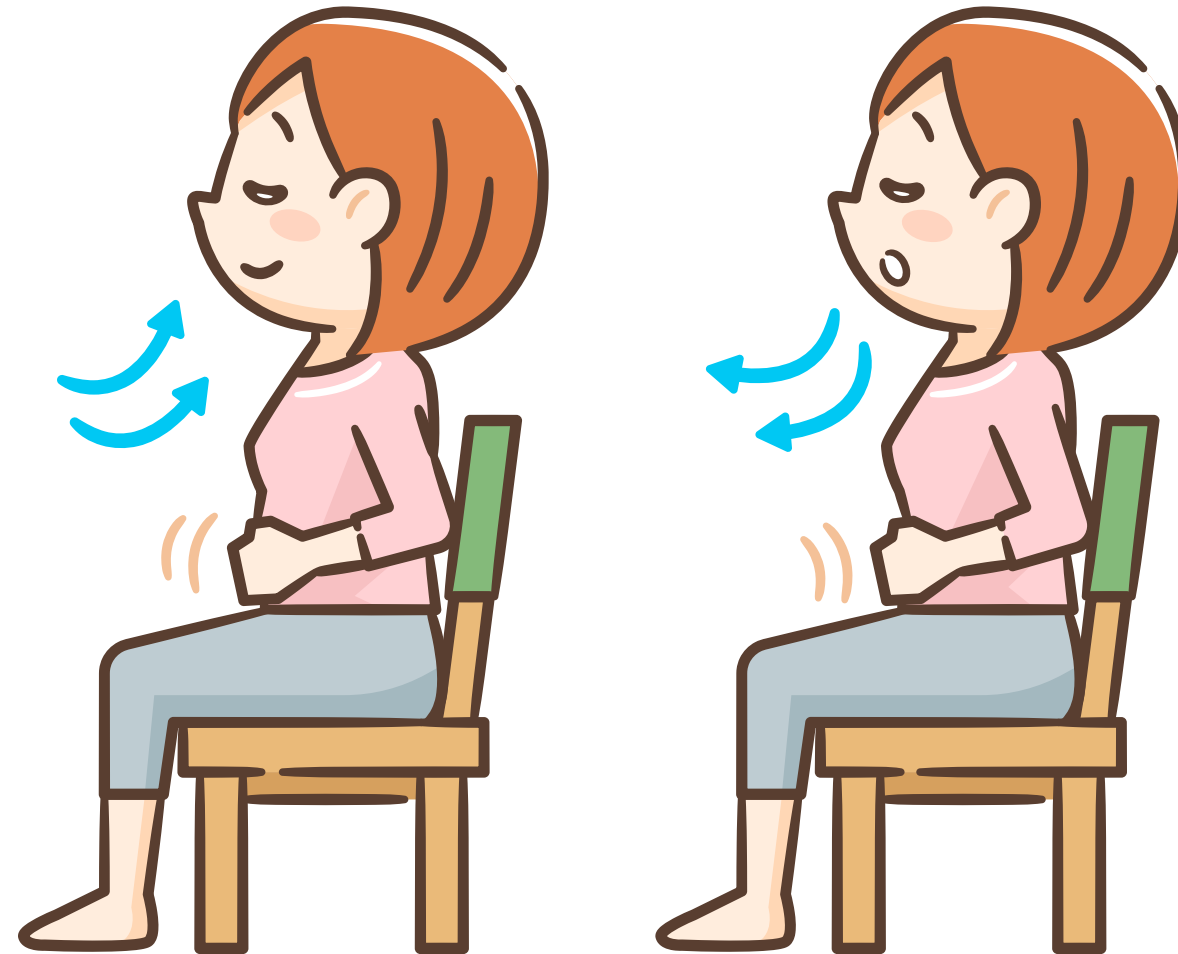
JOS LIIKKUMINEN/RASITUS AIHEUTTAA HENGENAHDISTUSTA

- Erotta hengästyminen ja hengenahdistus
 - hengästyminen on normaalia ja suotavaa
 - hengästyminen tasaantuu lepo hetkellä/tauolla
 - hengenahdistus tuntuu pidempään ja jatkuu levosta huolimatta
- Ota tarvittaessa keuhkoputkia avaava lääke ennen liikuntaa tai liikunnan aikana
- Aloita rauhallisesti – lisää räsitus vähitellen
- Pidä tarvittaessa taukoja
- Käytä huulihengitystä eli hengitä ulos puoliksi suljettujen huulien kautta
- Kevennä liikkumista apuvälineillä
 - kävelysauvat, rollaattori, ostoskärryt jne.
- Suojaa hengitystiet, jos pakkanen, tuuli, siitepöly tai katupöly aiheuttavat oireita
- Ota ystävä mukaan turvaksi



HENGITYSTAPA HENGENAHDISTUKSEN AIKANA

- Rauhoita ajatukset
- Etsi itsellesi hyvä asento, rentouta hartiat ja huokaise ulos
- Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta – hengitä ulos puoliksi suljettujen huulien välistä pidentäen uloshengitystä
- Anna hengityksen virrata keuhkojen alaosiin
- Ota tarvittaessa avaava lääke
- Jää hengittelemään rauhassa kunnes ahdistus helpottuu



YSKÄ JA LIMANNOUSU



- Keuhkoahtaumatautiin voi liittyä ajoittaista tai jatkuvaa limannousua
- Liman pois yskiminen helpottaa hengitystä ja vähentää keuhkojen tulehdusriskiä
- Limannousua helpottaa:
 - liikunta, pullopuhallus, hengitysteiden kosteuttaminen, riittävä juominen, tehokas yskiminen/hönnkäisy
 - limaa irrottavista lääkkeistä voi olla apua

[Pulloon puhaltamisohje](#)

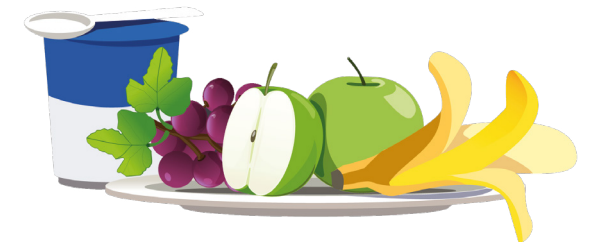
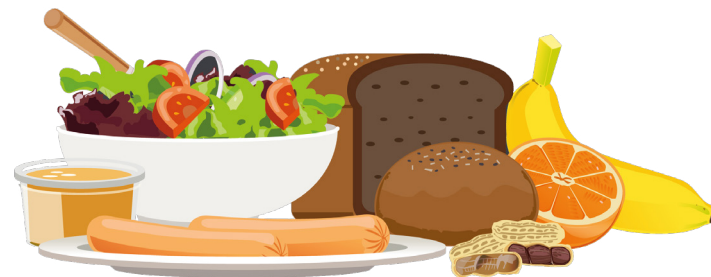
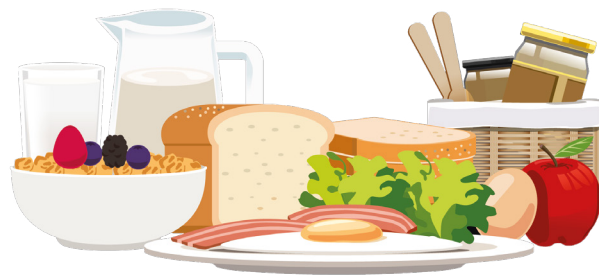
TASAPAINOINEN JA MONIPUOLINEN RAVITSEMUS

- Ylläpitää sopivaa ravitsemustilaa
- Edistää ja ylläpitää terveyttä, fyysistä toimintakykyä sekä elämänlaatua
- Ruoka ja ruokailu edistävät ja ylläpitävät myös mielen hyvinvointia ja parhaimmillaan ruokailutilanteet tuottavat päivittäistä iloa



RAVINNON TARVE

- Jokaisen ihmisen ravinnon tarve on yksilöllinen, tähän vaikuttavat
 - ikä, koko, sukupuoli ja perinnölliset tekijät sekä liikkumisen määrä ja sairaudet
- Ravinnon tarve muuttuu sairauden vaiheiden myötä
 - taudin alkuvaiheessa ravinnon tarve voi pienentyä, mikäli liikkuminen vähentyy
 - keskivartalolihavuus voi vaikeuttaa hengittämistä
 - taudin edetessä lisääntynyt hengitystyö nostaa energiantarvetta
 - myös taudista johtuva lieväasteinen tulehdustila voi vaikuttaa ravitsemustilaan
 - pitkälle edenneessä keuhkohtaumataudissa vajaaravitsemuksen riski kasvaa



VAJAARAVITSEMUS

- Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan tilaa, jossa ravintoaineiden saanti ei vastaa kehon tarpeita ja siitä aiheutuu haitallisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, kuten:
 - vastustuskyvyn heikentymistä
 - lihasmassan ja -voiman vähenemistä
 - kaatumisen ja siihen liittyvien vammojen riskin lisääntymistä
 - hengityslihasten voiman vähenemistä
 - suolen limakalvon surkastumista, mikä heikentää ravintoaineiden imeytymistä
 - ruokahalun heikentymistä
 - väsymyksen ja voimattomuuden lisääntymistä
 - toimintakyvyn heikentymistä ja omatoimisuuden vähenemistä
 - mielialan laskua
 - elämänlaadun heikentymistä



COPD

HOITO



VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIN TUNNISTAMINEN

ARVIOINNISSA TARVITAAN SEURAAVIA TIETOJA

- pituus
- tämänhetkinen paino
- painonlasku
- viime viikon syöty ruokamäärä
- sairaudet
- ikä (alle vai yli 70 vuotta)



COPD

HOITO



VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIN SEULONNAN TULOS

0 pistettä:	Ei vajaaravitsemuksen riskiä
1–2 pistettä:	Vähäinen vajaaravitsemuksen riski
3–4 pistettä:	Kohtalainen vajaaravitsemuksen riski
5–7 pistettä:	Vakava vajaaravitsemuksen riski



COPD

HOITO



EI VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIÄ TAI RISKI ON VÄHÄINEN

(SEULONTATULOS 0–2 PISTETTÄ)

- Ylläpidä nykypaino ja koosta ruokavaliosi tasapainoisesti ja monipuolisesti
- Lisätietoa terveyttä edistävästä ja ylläpitävästä ravitsemuksesta löydät esim.
 - Terveyskylä – Keuhkotalo – Itsehoito – Ravitsemus
 - Terveyskylä – Ikätalo – Hyvä arki – Ravitsemus
 - Ruokaviraston internetsivut
- Harkinnanvaraisesti maltillinen laihdutus yhdistettynä liikuntaharjoitteluun, mikäli BMI > 30

Ravitsemusopas
ikäntyneille



KOHTALAINEN VAJAARAVITSEMUKSEN RISKI

(SEULONTATULOS 3–4 PISTETTÄ)

- Tilanteesi vaatii tarkempaa tarkastelua – minkä vuoksi riskipisteet nousivat?
- Onko olemassa toimenpiteitä, joilla riskipisteiden nousun syihin voidaan vaikuttaa?
- Huolehdi ainakin näistä:
 - syö säännöllisesti noin 3–4 tunnin välein, pidä yöpaasto alle 10–11 h mittaisena
 - syö vähintään yksi monipuolisesti koostettu pääateria päivittäin
 - syö vähintään 4 kertaa päivässä ateria/välipala, joka sisältää jotakin proteiinin lähdettä (broileri, kala, liha, maitovalmisteet tai soijapohjaisia valmisteita, palkokasveja ja kasviproteiinivalmisteita)
- Tutustu Terveyskylä – Kuntoutumistalo – Kuntoutujalle – Ravitsemus löytyviin osioihin Ravitsemus riittäväksi -opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn sekä Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseen

VAKAVA VAJAARAVITSEMUSRISKI

(SEULONTATULOS 5–7 PISTETTÄ)

- Riski on vakava ja vaatii toimenpiteitä sekä seurantaa
- Mikäli sinulla on voimakasta ja selittämätöntä laihtumista, lääkärin tulee selvittää tarkemmin taustalla vaikuttavia syitä
- Huolehdi ainakin näistä:
 - syö säännöllisesti noin 3–4 tunnin välein, pidä yöpaasto alle 10–11 h mittaisena
 - syö vähintään yksi monipuolisesti koostettu pääateria päivittäin
 - syö vähintään 4 kertaa päivässä ateria/välipala, joka sisältää jotakin proteiinin lähdettä (broileri, kala, liha, maitovalmisteet tai soijapohjaisia valmisteita, palkokasveja ja kasviproteiinivalmisteita)
- Tutustu Terveyskylä – Kuntoutumistalo – Kuntoutujalle – Ravitsemus löytyviin osioihin Ravitsemus riittäväksi – opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn sekä Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseen
- Mikäli ravinnonsaantisi on hyvin niukkaa, ota käyttöön apteekista ostettavia kliinisiä täydennysravintovalmisteita
- Ravitsemusterapeutin vastaanotto on tarpeen



COPD

HOITO



ROKOTUKSET

KAUSI-INFLUENSSA

- vuosittain terveyskeskuksesta
- maksuton

PNEUMOKOKKIROKOTE

- lääkärin harkinnan mukaan yli 65-vuotiaille ja/tai vaikeaa tautia sairastaville
- reseptillä, maksullinen



COPD

HOITO



PITKÄAIKAINEN HENGITYSVAJAUS KEUHKOAHTAUMATAUDISSA

- Happeutuminen ja usein myös keuhkojen tuuletuskyky on riittämätöntä
 - elimistö kärsii hapenpuutteesta ja haitallisen hiilidioksidin kertymisestä elimistöön
- Riittämätön hapensaanti
 - aloitetaan happirikastinhoito
- Riittämätön hiilidioksidin poistuminen
 - keuhkotuuletuksen turvaamiseksi aloitetaan kaksoispaineventilaattorihoito
- Tarvittaessa käytössä voi olla molemmat laitteet



PITKÄAIKAINEN HAPPIHOITO

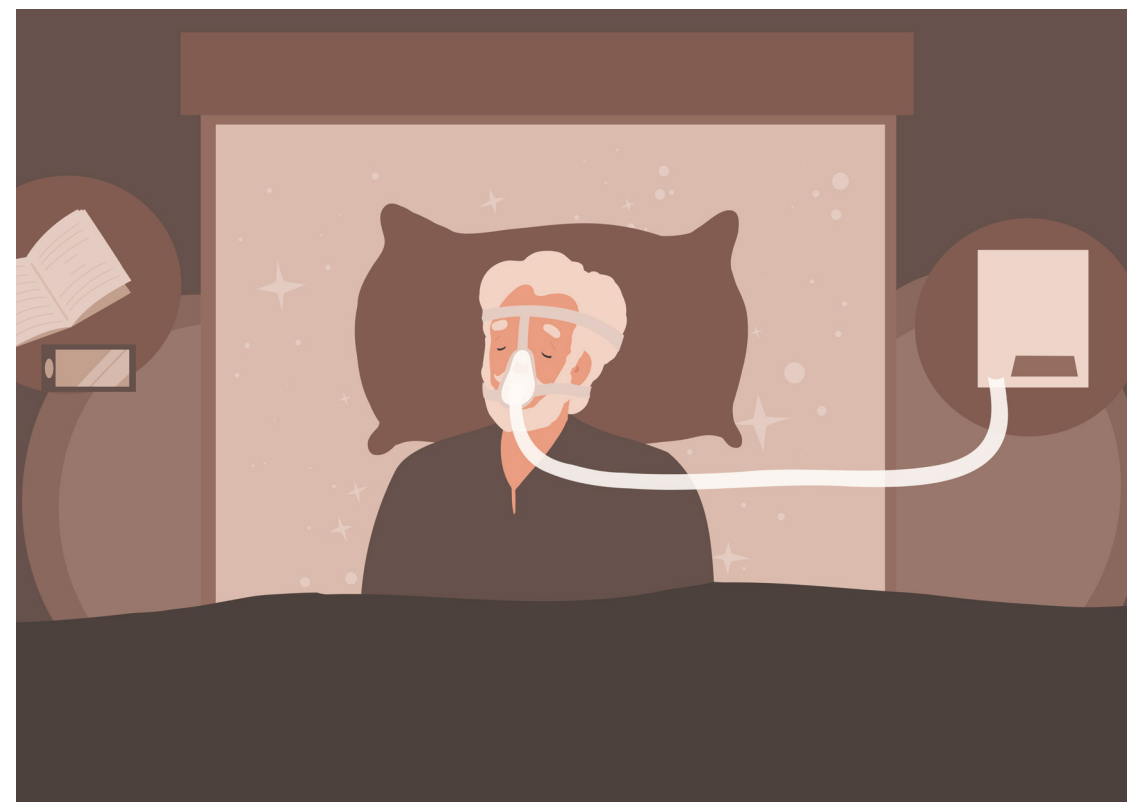
- Pitkäaikainen happihoito toteutetaan kotiloissa happirikastimen avulla*
- Rikastin on sähköllä toimiva laite, jonka sisällä oleva kompressorin rikastaa huoneilmasta happea
- Happihoito aloitetaan aina sairaalassa
 - rikastimen virtaus määritellään valtimoverikokeiden perusteella
 - happivirtausta ei saa muuttaa itse ilman sairaalasta annettuja ohjeita



*Edellytyksenä on pysyvä tupakoimattomuus (edeltävästi vähintään 6 kk)

PITKÄAIKAINEN KAKSOISPAINEVENTILAATTORIHOITO

- Laite, joka avustaa hengitystyötä ja parantaa hengityskaasujen vaihduntaa
- Käyttö säännöllisesti öisin (vähintään 6 t/yö) ja tarvittaessa jaksoittain päivällä
- Helpottaa hengittämistä ja hengenahdistusta
- Parantaa päiväaikaista suorituskykyä
- Parantaa unen laatua
- Voi vähentää pahenemisvaiheita



PAHENEMISVAIHEIDEN TUNNISTAMINEN, HOITO JA EHKÄISY ON TÄRKEÄÄ

- Vointi huononee tavallisesta
- Tyypillisiä oireita:
 - vaikeutunut hengenahdistus
 - lisääntynyt limaisuus
 - lima märkäistä/värillistä
- Pahenemisvaiheet nopeuttavat taudin etenemistä ja alentavat elämänlaatua



PAHENEMISVAIHEEN HOITO

- Käytä lääkkeitäsi säännöllisesti, ohjeiden mukaan
- Lisää lyhytvaikutteisten avaavien lääkkeiden annostusta saamiesi ohjeiden mukaan



Jos olet saanut lääkäriltäsi reseptin pahenemisvaiheen varalle, aloita antibiootti ja/tai kortisonihoito



Jos vointisi ei kohene, hakeudu lääkärin vastaanotolle



PALLIATIIVINEN HOITO

Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan parantumattomasti sairaan aktiivista oireenmukaista hoitoa siinä vaiheessa, kun sairauden etenemiseen ei enää voida vaikuttaa

Palliatiivisen hoidon tarkoituksena on kärsimysten lievitys ja elämänlaadun vaaliminen – kuitenkin muistaen, että kuolema on elämään kuuluva normaali tapahtuma

Saattohoito on osa palliatiivista hoitoa. Se ajoittuu lähemmäksi kuoleman todennäköistä ajankohtaa, yleensä viimeisiin päiviin tai viikkoihin

Palliatiivisen hoidon tavoitteena on:

- kärsimyksen ehkäisy ja lievitys
- mahdollisimman hyvä loppuelämä
- kuoleman hyväksyminen



PALLIATIIVISEN HOIDON OSA-ALUEET, TAVOITTEET JA HYÖDYT

OSA-ALUEET

- oireiden arviointi, hallinta ja hoito
- taudin ja ennusteen läpikäyminen
- hoitovaihtoehtoja keskusteleminen
- elämän loppuvaiheen suunnittelu
- hoidon järjestäminen ja yhteydenpito eri toimijoiden välillä moniammattillisesti
- psykososiaalinen tuki ja huolien kohtaaminen
- läheisten tarpeiden ja jaksamisen tukeminen

TAVOITTEET

- oireiden lievitys ja omahoidon hallinta
- tautitilanteen ja sairauden ymmärtäminen
- haastavien aiheiden kohtaaminen eri ammattiryhmien kanssa
- toimintakyvyn ylläpito
- omanarvontunnon ja arvokkuuden lisääminen
- hoidon suunnitelmallisuus, välttäen turhia sairaalasiirtoja

HYÖDYT

- oireisuus ↓
- elämänlaatu ↑
- potilaiden ja läheisten tyytyväisyys ↑
- terveydenhuollon palvelujen järkevä käyttö



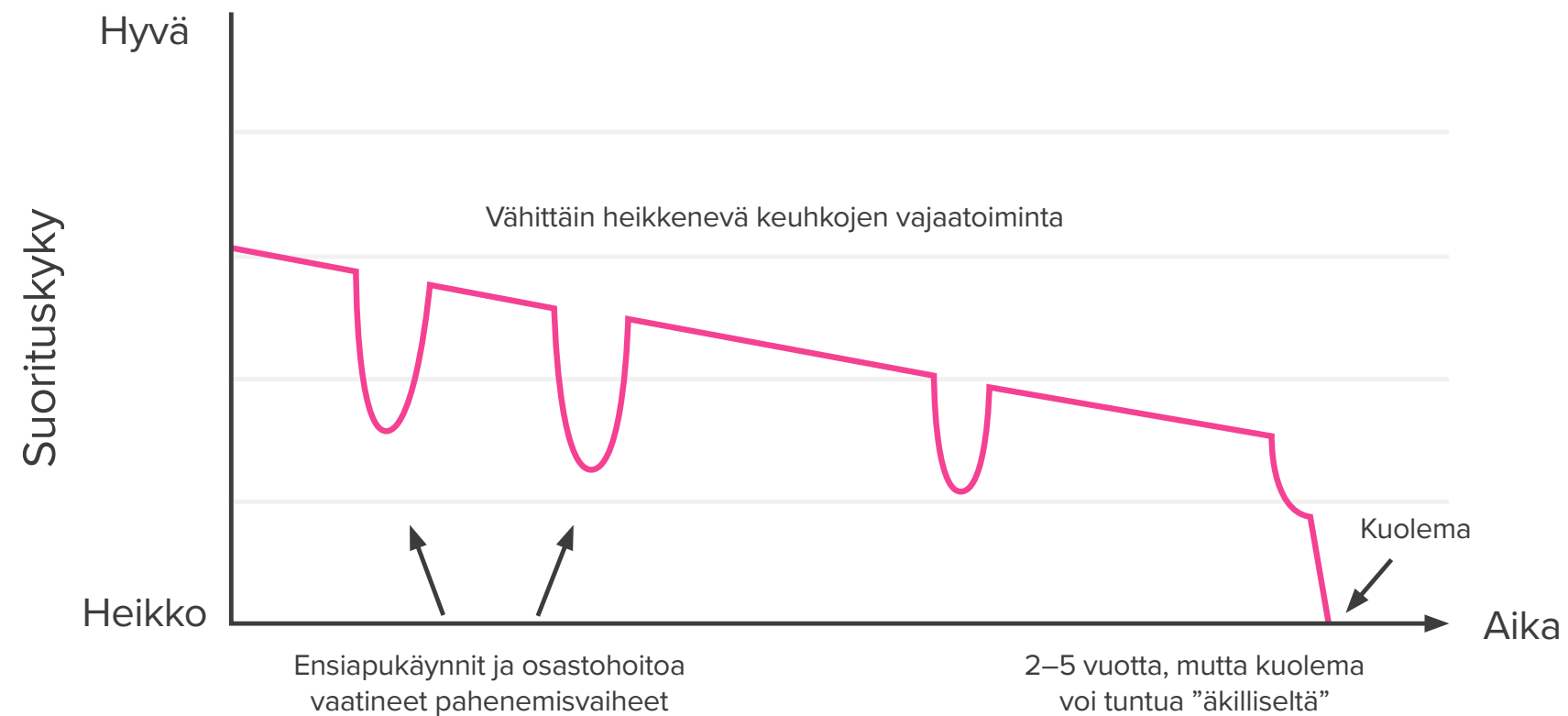
COPD

HOITO



MILLOIN COPD ON EDENNYT PITKÄLLE?

Toistuvat vaikeat pahenemisvaiheet



Kaikille etenevää sairautta sairastaville yhteisiä piirteitä:

- Heikko suorituskyky
- Runsas avuntarve päivittäisissä toiminnoissa
- Tahaton laihtuminen
- Useat vaikeat sairaudet
- Lääkäristä ei olisi yllättävää, jos potilas kuolisi vuoden sisällä

ELÄMÄN LOPPUVAIHEEN ENNAKOIVA HOITOSUUNNITELMA (ACP)

Elämän loppuvaiheen hoitosuunnitelma kannattaa laatia yhdessä hoitavan lääkärin ja omien läheisten kanssa hyvissä ajoin; silloin potilas itse on vielä kykenevä ilmaisemaan oman tahtonsa

Hoitosuunnitelma sisältää keskustelut ja kirjaukset sairauden vaiheista, mutta myös siitä, miten potilas toivoo häntä hoidettavan siinä vaiheessa, kun sairaus etenee ja kuolema lähenee

Tärkeä osa suunnitelmaa voi olla potilaan laatima kirjallinen tai suullinen hoitotahto



HENGITYSTIEOIREIDEN HOITO PITKÄLLE EDENNEESSÄ COPD:SSÄ

ELÄMÄN LOPPUVAIHEEN HOITO

Palliatiiviset lääkehoidot:

- opioidin aloitus ja annoksen titraus
- muut lääkekokeilut (anksiolyytin harkinta)

Saattohoitovaiheessa:

- lääkkeettömät keinot (asento, ilmavirta)
- opioidi-infuusio tarvittaessa
- palliatiivinen sedaatio viimeisenä keinona



LÄÄKKEETTÖMÄT OIREHOIDOT

Hengitysterapia:

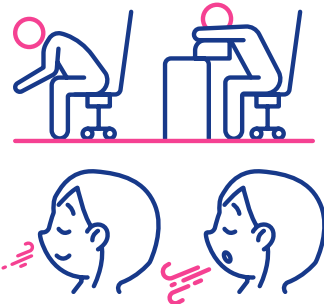
- asentohoito (etunoja, ns. ajurinasento)
- hengitystekniikat (huulirako- ja palleanhengitys)
- limantyhjennys (vesi-PEP, hengityspalje)
- Terveyskylä: Kuntoutumistalo/ hengitykseen liittyvä ongelmat

Ilmavirran käyttö

- käsi- ja pöytätuulettimet

Rentoutus ja mielenhallinta

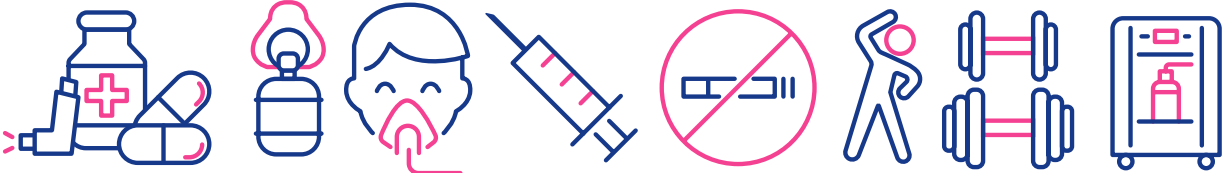
Päivän ja tekemisen rytmitys



COPD:N HOIDON OPTIMOINTI

- Keuhkoahtaumataudin peruslääkityksen ja inhalaatiotekniikan tarkastus (tarvittaessa tilanjatke käyttöön)
- Liikunnallinen kuntoutus: aerobinen sekä lihasvoimaa ylläpitävä

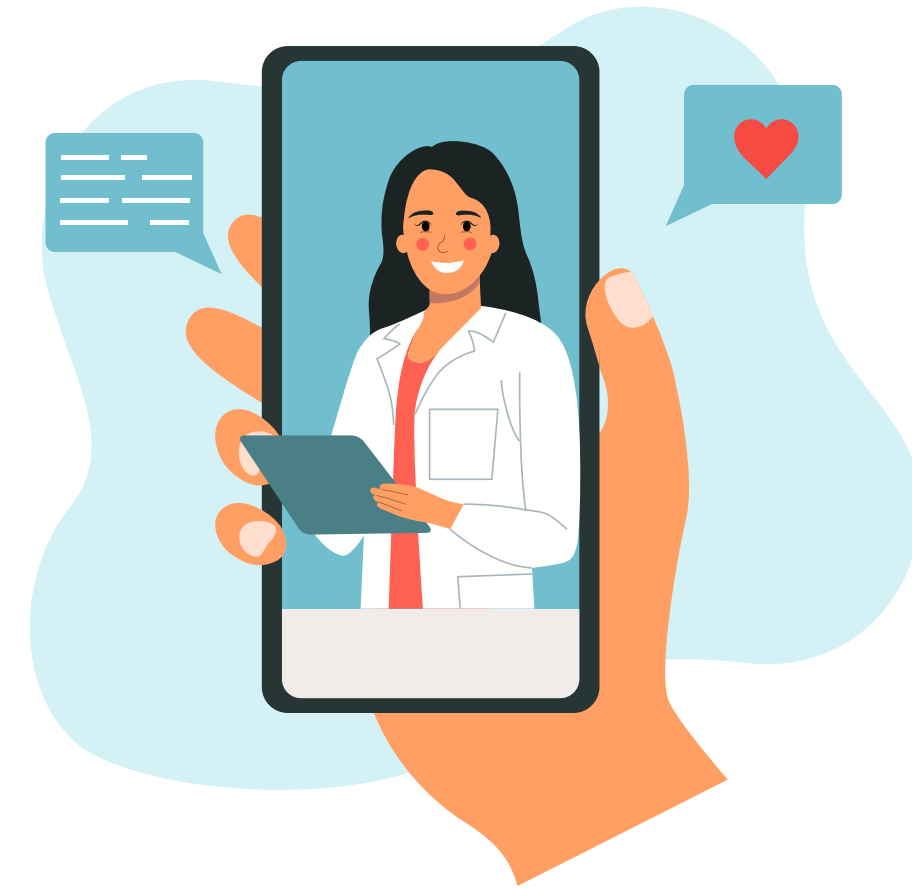
- Savuttomuuteen tukeminen
- Rokotukset (influenssa ja pneumokokki)
- Potilaan ja läheisten ohjeistus sekä psykososiaalinen tuki



Lähde: Sirpa Leivo-Korpela

SEURANTA

- Keuhkoahtaumatauti on pitkäaikais-sairaus, joka vaatii seurantaa
- Huolehdi sairautesi seurantakäynneistä
- Mikäli sinulla on äkillisesti vaikeutunutta hengenahdistusta, tahatonta laihtumista tai toistuvia keuhkoputkentulehduksia, hakeudu lääkärille arvioon



VALMISTAUDU VASTAANOTTOKÄYNNILLE



SOSIAALITURVA

LISÄTIETOA KELA:STA, SOSIAALITOIMESTA, KUNTOUTUSOHJAAJALTA JA HENGITYSLIITOSTA

TUKI KOTIIN

Vammaispalvelulaki

- henkilökohtainen apu
- asumisen tuki
- asunnon muutostyöt, asuntoon kuuluvat laitteet ja välineet
- liikkumisen tuki (kuljetuspalvelut, saattajapalvelut)
- haetaan hyvinvointialueen vammaispalvelusta, mukaan lääkärin lausunto

Kotihoito: kotipalvelut ja kotisairaanhoido

- hyvinvointialueen julkiset/yksityiset palvelut
- yhteys hyvinvointialueen asiakasohjaukseen

Omaishoidon tuki

- turvataan sairaan tai vanhuksen kotona tapahtuva hoito haetaan hyvinvointialueen sosiaalitoimesta

LIKKUMINEN

Kela:n matkakorvaukset

- sairaanhoitoon ja kuntoutukseen liittyvät matkat

Kuljetuspalvelu

- jokapäiväiseen elämään liittyviä matkoja (esim. työ, opiskelu, asiointi, virkistys)
- vaikeavammaisen kuljetuspalvelut (sairauden vuoksi joukkoliikenteen käyttäminen kohtuuttoman vaikeaa)
- sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki (harkinnanvarainen)

Liikkumisesteisen pysäköintitunnus

- sairaudesta johtuva haitta estää itsenäistä kävelyä, haittaluokka vähintään 11
- haetaan Traficomilta, mukaan lääkärinlausunto.

TOIMEENTULO

Lääkityksen erityiskorvattavuus

- jos toistuvia (≥ 2) pahenemisvaiheita ja
- jatkuvat oireet (CAT-testi ≥ 10 pistettä) ja
- säännöllisen lääkityksen tarve.

Haetaan Kelasta lääkärinlausunnolla B

Sairauspäiväraha

- korvaa alle vuoden kestävä työkyyttömyyden aiheuttamaa ansionmenetystä

Työkyvyttömyyseläke

- yli vuoden kestävä työkyvyttömyys
- määrääaikaisena kuntoutustukena tai toistaiseksi myönnettävänä eläkkeenä
- haetaan työeläkelaitokselta/Kelasta, mukaan lääkärinlausunto B

Vammaistuki

Tavoitteena on helpottaa 16 vuotta täyttäneen vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan henkilön jokapäiväistä elämää, työtä tai opiskelua

- vammaistuki, korotettu vammaistuki, erityisvammaistuki
- haetaan Kelasta, mukaan lääkärinlausunto C

Eläkettä saavan hoitotuki

- Tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä ja hoitoa
- hoitotuki, korotettu hoitotuki, erityishoitotuki
- haetaan Kelasta, mukaan lääkärinlausunto C

VEROTUS

Veronmaksukyvynt alentumisvähennys

- veronmaksukyky olennaisesti alentunut sairauden vuoksi

Kotitaloustyön verovähennys

- mm. kodissa tai vapaa-ajan asunnossa teetetävän kotitalous-, hoiva- ja hoitotyön tai kunnossapito- ja perusparannustyön kustannuksia voi osittain vähentää verotuksessa



COPD

HOITO



VERTAISTUKI JA KUNTOUTUS

VERTAISTUKI

- Tietoa saa oman paikkakunnan Hengitysyhdistyksestä ja Hengityслиitosta

KUNTOUTUS

- Tietoa saa Hengityслиitosta ja oman paikkakunnan hengitysyhdistyksestä
- Kuntoutustarpeen kartoitus hoitajan ja lääkärin kanssa
- Kuntoutuskursseille (laitos- ja avokuntoutus) haetaan Kelan, hoitavan sairaalaan, terveystakeskuksen tai työterveyshuollon kautta



COPD

HOITO



LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Yleistä:

- 🔗 [Hoito- ja palveluketjut](#)
- 🔗 [COPD, Käypä hoito -suositus](#)
- 🔗 [COPD, Käypä hoito -suositus, potilasversio](#)
- 🔗 [GOLD](#)
- 🔗 [Pirkanmaan hyvinvointialue, Keuhkohtaumataudin hoitoketju](#)
- 🔗 [Taysin tietoa keuhkohtaumatautia sairastavalle](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Keuhkotalo | Keuhkohtaumatauti](#)
- 🔗 [Hengitysliitto | Hengityssairaudet | Keuhkohtaumatauti](#)
- 🔗 [www.henkikulkee.fi](#)
- 🔗 [www.hoitopolut.fi](#)
- 🔗 [www.wehale.life/fi](#)
- 🔗 [www.astrazenecaconnect.fi](#) (vain ammattilaisille)

Tupakasta vieroitus:

- 🔗 [Käypä hoito -suositus, Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#)
- 🔗 [Tänään on oikea päivä](#)
- 🔗 [Hengitysliitto, Lopettaisinko tupakoinnin?](#)

Lääkehoidosta:

- 🔗 [Hoitopolut.fi, Keuhkohtaumatautilääkkeet](#)
- 🔗 [Apteekkariliitto, Inhalaatiolääkkeiden annosteluvideot](#)

Liikkuminen ja fysioterapia:

- 🔗 [Hengitysliiton Youtube-videot](#)
- 🔗 [Hengitysliitto, Hengityä ja Hengästy – opas hengityssairaille turvallisesta liikunnasta](#)

- 🔗 [Terveyskylä | Kuntoutumistalo | Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Kuntoutumistalo | Rentoutuminen hengityksen rauhoittamiseksi](#)

Ravitsemus:

- 🔗 [Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos \(2023\). Ravitsemushoitosuositus. Ohjaus 3/2023. THL, Helsinki.](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Keuhkotalo | Itsehoito | Ravitsemus](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Ikätalo | Hyvä Arki | Ravitsemus](#)
- 🔗 [Ruokavirasto](#)
- 🔗 [Ruokavirasto, Ravitsemusopas ikääntyneille](#)
- 🔗 [Tays, Vajaaravitsemuksen riskin seulonta](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Kuntoutumistalo | Ravitsemus | Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi](#)
- 🔗 [Terveyskylä | Kuntoutumistalo | Ravitsemus | Ravitsemus riittäväksi – opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn](#)

Pitkäaikaisen hengitysvajauksen hoito:

- 🔗 [Hengitysliitto, Opas kotihappihoidosta](#)

Palliativinen hoito:

- 🔗 [Terveysportti, Palliativisen hoidon palveluketju Pirkanmaalla](#)
- 🔗 [Lääkärilehti, Keuhkohtauman palliativinen hoito](#)
- 🔗 [Suomen Syöpäpotilaat, Opas palliativiseen hoitoon siirtyvälle potilaalle ja hänen läheisilleen](#)
- 🔗 [Suomen Syöpäpotilaat, Saattohoitopotilaan opas](#)
- 🔗 [Suomen Syöpäpotilaat, Opas saattohoitopotilaan läheiselle](#)

Vertaistuki ja kuntoutus

- 🔗 [Hengitysliitto, Tarvitsetko vertaistukea?](#)
- 🔗 [Kela, Pikaopas kuntoutukseen](#)

Sosiaaliturva:

- 🔗 [Vammaispalvelujen kasikirja](#)
- 🔗 [Sosiaaliturvaopas](#)

Lääke erityiskorvaus

- 🔗 [Lääke 203](#)

Vammaistuet

- 🔗 [Vammaistuet](#)
- 🔗 [Vammaistuki aikuiselle](#)
- 🔗 [Eläkettä saavan hoitotuki](#)

Kelan matkakorvaukset

- 🔗 [Matkat](#)

Kotitaloustyövähennys

- 🔗 [Kotitalousvähennys](#)

