

## **KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVAN OMAOITO**

### **TAUSTA**

Keuhkohtaumatauti (COPD, Chronic obstructive pulmonary disease) on yleensä hitaasti etenevä sairaus, joka heikentää vähitellen tautiin sairastuneen toimintakykyä ja alentaa terveyteen liittyvää elämänlaatua. Omahoitovalmennuksen (self management training) avulla keuhkohtaumatautia sairastava voi oppia taitoja ja toimintatapoja, joita hän tarvitsee voidakseen hoitaa sairauttaan mahdollisimman hyvin. Valmennuksen sisältöalueita ovat esimerkiksi tupakoinnin lopettaminen, pahenemisvaiheiden tunnistaminen ja hoito, fyysinen harjoittelu, ravitsemus, lääkehoito ja selviytyminen hengenahdistustilanteissa. Vaikka omahoitovalmennus nähdään tärkeäksi osaksi keuhkohtaumataudin hoitoa, keskustelua käydään omahoidon määrittelystä ja tehokkaimmista omahoidon menetelmistä.

### **KYSYMYKSET**

Miten omahoitoa tukevat menetelmät vaikuttavat keuhkohtaumatautia sairastavan potilaan terveydentilaan ja terveyspalvelujen käyttöön?

### **AINEISTO JA MENETELMÄT**

Tutkimusten menetelmällisen laadunarvioinnin jälkeen meta-analyysiin hyväksyttiin 23 tutkimusta, joissa omahoidon interventioita verrattiin tavanomaiseen hoitoon. Kuuden tutkimuksen, joissa verrattiin omahoidon interventioita toisiinsa, tulokset kuvattiin laadullisesti. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

### **SUOSITUKSET SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOON**

Keuhkohtaumatautia sairastavan henkilön omahoitoa tukevilla menetelmillä, kuten ryhmä- tai yksilöohjaus, kasvokkain tapahtuva tai puhelinohjaus, harjoitusohjelma, on vaikutusta terveyteen liittyvän elämänlaadun parantumiseen. Lisäksi ne vähentävät hengityssairauteen tai muihin sairauksiin liittyvää sairaalahoitoa tarvetta sekä hengenahdistusta. Yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tehtävä hoitosuunnitelma näyttäisi olevan olennainen osa keuhkohtaumataudin omahoitoa.

Kuitenkaan yhdenmukaista tutkimusnäyttöä ei löytynyt suositusten antamiseksi omahoitovalmennuksen toteutuksesta ja sisällöstä. Syynä oli lähinnä alkuperäistutkimuksissa olleiden interventioiden, tutkittavien, seuranta-aikojen ja tulosten mittauksen eroavaisuudet. Se tiedetään, että yksin ohjaus ei riitä muuttamaan käyttäytymistä. Ohjaukseen tulee liittyä seuranta, jossa potilas voi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa arvioida tehdyn suunnitelman toteutumista.

*Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosittelujen tiivistelmä. Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.*

**Alkuperäinen julkaisu:** Zwerink M, Brusse-Keizer M, van der Valk PDLPM, Zielhuis GA, Monninkhof EM, van der Palen J, Frith PA, Effing T. Self management for patients with chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 3. Art.

### **TIIVISTELMÄN TEKIJÄ**

Tutkija, Hannele Siltanen, TtT-opiskelija, Hoitotyön tutkimussäätiö, [hannele.siltanen@hotus.fi](mailto:hannele.siltanen@hotus.fi)

### **KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA**

Järjestelmällisen katsauksen suositukset soveltuvat suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon.