

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Komulainen, K. (2012) Pienen lapsen ruoka-allergia kuormittaa perheitä - miten tukea ja auttaa heitä? *Terveystieteiden tutkimus* 4-5, 30-31.

Pienen lapsen ruoka-allergia

kuormittaa perheitä – miten tukea ja auttaa heitä?



Ruoka-allergioiden hoitaminen perustuu välttämisruokavaliioon, jossa ruokavaliosta poistetaan oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Ruoka-allergioiden diagnosointi on aikaa vievää, hankalaa ja monimutkaista. Erilaisista diagnostisista testeistä ei ole yksistään apua, vaan tarvitaan välttämis-altistuskoe, jonka aikana lapsi välttää tiettyä ruoka-ainetta. Ruoka-ainetta palautettaessa ruokavaliioon seurataan mahdollisia oireita. Vanhempien vastuu lapsen hoidon toteutuksesta on siten varsin suuri.

Kansainvälisissä tutkimuksissa lasten ruoka-allergioiden on todettu heikentävän perheiden psykososiaalista hyvinvointia ja lisäävän koettua kuormitusta (Cummings ym. 2010; Marklund ym. 2007). Mikä perheitä sitten arjessa kuormittaa? Aiemmissä tutkimuksissa ilmiötä on lähestytty varsin laajojen ikäryhmien osalta, jolloin vaikutusten osoittaminen tietyssä ikäryhmässä on ollut mahdotonta. Tässä artikkelissa kuvaan niitä seikkoja, jotka vanhempien arvioimana aiheuttavat kuormitusta arkipäivässä alle neljävuotiaiden ruoka-allergisten lasten perheissä (Komulainen 2010). Tulokset perustuvat lisensiaatintutkimukseeni, jota varten keräsin aineistoa (n=104) eri puolilta Suomea alle 4-vuotiaiden ruoka-allergisiksi diagnosoitujen lasten vanhemmilta. Aineisto kerättiin yksityiseltä, julkiselta ja kolmannelta sektorilta. Artikke-

Suomalaisista lapsista jopa 10 prosenttia kärsii ruoka-allergiasta. Lähes 20 prosenttia alle 4-vuotiaista lapsista on jossakin vaiheessa osallistunut ruoka-allergioiden testaukseen. Näin ollen joka viidettä perhettä koskettavat epäilyt ruoka-allergioista lapsen neuvolaseurannan aikana. Neuvolatyössä lasten allergiat ovat keskeinen keskustelun ja huolen aihe. Usein lasten allergioita – erityisesti laaja-alaisia – hoidetaan muualla kuin perusterveydenhuollossa. Tästä huolimatta perheillä ilmenee tuen ja ohjauksen tarpeita, joihin voidaan hyvin vastata ikäkausitarkastusten yhteydessä.

lin lopussa esitän neuvoloissa annettavan ohjauksen tueksi Arjen ympyrän (Kuvio 1.), jota hyödyntämällä voidaan vastata laaja-alaisesti ruoka-allergiaa sairastavien lasten perheiden tarpeisiin ja huolenaiheisiin neuvolatyössä.

Vanhempien kokema kuormitus

Pienen, alle 4-vuotiaan lapsen ruoka-allergia aiheuttaa perheille emotionaalista, käytännöllistä ja sosiaalista kuormitusta. Emotionaalinen kuormitus ilmenee ahdistuksen, epävarmuuden ja huolen tunteina. Tunteet vaihtelevat lapsen nykytilanteen ja oireilun mukaisesti toivon ja epätoivon tunteiden välimaastossa. Vakaviin anafylaktisiin reaktioihin liittyen vanhemmat voivat kokea pelkoa ja ahdistusta. Lapsen oireiden seuranta ja tarkkailu vaativat jatkuvaa valppautta. Lapsen oireilu öisin ja kuormitus arkipäivässä voivat aiheuttaa vanhemmille voimakasta väsymystä, uupumusta ja stressiä.

Toiseksi vanhempia kuormittaa ymmärrettävästi lapsen välttämisruokavali-

toteuttaminen. Ruokahuolto kokonaisuudessaan vie paljon aikaa, ja erikoisruokavaliion toteuttaminen vaatii opettelua. Taloudellista kuormitusta ei tule unohtaa – erikoisruokavaliion toteuttaminen on kallista.

Kolmanneksi vanhempia kuormittaa perheen sosiaalisen osallistumisen rajoittuminen. Kodin ulkopuolella lapsi tarvitsee eväät ja ruokailu ravintolassa sekä matkustaminen aiheuttavat lisätyötä. Kodista muodostuu turvallinen paikka, jossa lapsen allergioita on helpompaa hallita. Perheen ulkopuolisten ihmisten ihmettely ja ymmärtämättömyys perheen tilannetta kohtaan voi johtaa siihen, että kodista muodostuu turvapaikka, josta lähteminen koetaan vaikeaksi.

Kuormituksen kokemisen yksilöllisyys

Osa perheistä kokee erittäin korkeata kuormitusta lapsen ruoka-allergioihin liittyen, kun osa perheistä ei koe kuormitusta lainkaan. Mitkä ovat ne tekijät, jotka



Kuvio 1. Arjen ympyrä ruoka-allergiaa sairastavien lasten perheiden ohjauksen tueksi.

edistävät sopeutumista ja toisaalta estävät sitä? Vaihteluvälit vanhempien arvioissa olivat suuria erityisesti sosiaalisen osallistumisen osalta. Yksimielisimpiä vanhemmat olivat siitä, että lapsen ruoka-allergian hoitona käytettävän välttämisdieetin toteuttaminen vie aikaa. Tämän vanhemmat kokevat kuormittavaksi tekijäksi arkipäivässä. Tutkimuksessani totesin, että lapsen univaikeuksilla, itkuisuudella ja suolioireilla oli yhteys koettuun kuormitukseen (Komulainen 2010).

Terveydenhoitajien tulisi kiinnittää erityistä huomioita suolioireisten lasten vanhempien tukemiseen. Tukemisen konkreettisena lähtökohtana toimii hyvin avoin kysymys lapsen allergioiden nykytilaan liittyen. Vanhempia voi pyytää kuvailemaan päällimmäisiä ja akuuteimpia asioita tällä hetkellä lapsen ruoka-allergioihin liittyen, jolloin voidaan päästä kiinni konkreettisiin arkeen kuormittaviin seikkoihin.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu koettuun kuormitukseen olevan yhteydessä vältettävien ruoka-aineiden lukumäärän ja muiden sairauksien esiintymisen, kuten astman ja atopian. Muiden sairauksien esiintyminen ei kuitenkaan ole kaikissa tutkimuksissa ollut yhteydessä koettuun kuormitukseen tai heikentyneeseen elämänlaatuun. Onkin päädytty esittämään, että lapsen ruoka-allergia itsessään aiheuttaa kuormitusta. (ks. Mark-

lund ym. 2007; Cummings ym. 2010).

Miten auttaa ja ohjata perheitä?

Esitän oheisessa kuviossa (Kuvio 1) teemoja ruoka-allergiaa sairastavan pienen lapsen perheen ohjaamiseksi. Ohjauksen keskeisiä teemoja ovat äidin oma hyvinvointi, perhe-elämä ja erityisesti vastuun jakautuminen perheessä lapsen allergioiden suhteen, lapsen kasvu ja kehitys, jossa erityistä huomiota tulisi kiinnittää lapsen normaalin fyysisen kehityksen turvaamiseen ja toisaalta ruokarajoitusten perustelemisen ohjaamiseen kasvavalla lapsella. Ohjaus sosiaalietuuksista ja tieto niiden hakemisesta kuuluu tarkistaa kaikkien laaja-alaista tai keskeisille ruoka-aineille allergisoituneilta lasten vanhemmilta ja tarvittaessa ohjata niiden hakemisessa (alle 16-vuotiaan vammaistuki, entinen sairaan lapsen hoitotuki). Perheet hyötyvät erityisesti kotona liikkumiseen, sosiaaliseen osallistumiseen ja ruokavalion toteuttamiseen kodin ulkopuolella liittyvästä keskustelusta, joka edistää koko perheen sosiaalista hyvinvointia.

Jos perheen huomaa ahdistuvan, elämän kapeutuvan, voimavarojen heikentyvän – voi olla tarpeen ohjata perhe lisätuen piiriin. Lisätukea perhe voi saada perhetyöntekijöiltä, neuvolapsykologilta ja muilta yhteistyötahoilta kuten muissakin psykososiaalisesti rasittavissa

elämäntilanteissa. Terveydenhoitajan on hyvä olla selvillä ruoka-allergisten lasten vanhemmille tarkoitetuista oman alueensa vertaistukiryhmistä sekä Internetissä toimivista keskusteluryhmistä. ■

LÄHTEET

Cummings AJ, Knibb RC, King RM & Lucas JS. 2010. The psychosocial impact of food allergy and food hypersensitivity in children, adolescents and their families: a review. *Allergy* 65 (8), 933-945.

Komulainen K. 2010. Parental burden in families with a young food-allergic child. *Child Care in Practice* 16 (3), 287-302.

Komulainen K. 2011. Ruoka-allergiaa sairastavan lapsen hoito, koettu kuormitus ja perheen elämänlaatu äitien arvioimana. Lisensiaatintutkimus. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto, Helsinki. (Pyydettyä saatavilla kirjoittajalta).

Lieberman JA & Sicherer SH. 2011. Quality of life in food allergy. *Current Opinion in Allergy & Clinical Immunology* 11 (3), 236-242.

Marklund B, Ahlstedt S & Nordstrom G. 2007. Food hypersensitivity and quality of life. *Current Opinion in Allergy & Clinical Immunology* 7 (3), 279-287.

Springston EE, Smith B, Shulruff J, Pongracic J, Holl J & Gupta RS. 2010. Variations in quality of life among caregivers of food allergic children. *Annals of Allergy and Asthma Immunology* 105 (4), 287-294.