

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

**To cite this Article:** Komulainen, K. (2015) Ruoka-allergiaa sairastavan lapsen perheen elämänlaatua vahvistavat ja heikentävät tekijät. *Terveystieteiden tutkimus* 6, 36-37.

# Ruoka-allergiaa sairastavan lapsen perheen elämänlaatua vahvistavat ja heikentävät tekijät

Ruoka-allergiat ovat yleisimmillään 2–3-vuotiailla lapsilla, jonka jälkeen ne alkavat väistyä tultaessa kouluikään. Vanhempien arvioimana 4-vuotiaista lapsista jopa 21 %:lla on ruoka-allergia, mutta heistä noin puolet on diagnosoitu ruoka-allergisiksi.

## KATI KOMULAINEN

TtT, sh/th, kehittämisspäälikkö  
Laurea Ammattikorkeakoulu

**L**aajan eurooppalaisen tutkimuksen mukaan suomalaisista lapsista ruoka-allergisia oli vanhempien mukaan 11,7 %, kun vastaava luku oli esimerkiksi Itävallassa 1,7 %. Eurooppalainen keskiarvo on 4,7 %. Näin ollen terveydenhoitajatyön näkökulmasta kysymykset lasten ruoka-allergioista muodostavat keskeisen teeman neuvolatyössä.

Ruoka-allergioiden hoito perustuu ennalta suunniteltuun välttämisdieettiin, jossa ruokavaliosta poistetaan oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Lääketieteellistä hoitoa tai yksinkertaista diagnosointimenetelmää ruoka-allergioiden toteamiseksi ei ole olemassa. Näin ollen vuorovaikutussuhde hoitavan tahon ja perheen välillä muodostuu keskeiseksi muodostettaessa lapsen oirekuvasta ja erilaisten testien tuottamista tuloksista ruoka-allergiadiagnosia. Ruoka-allergiat heikentävät perheiden psykososiaalista hyvinvointia, joten välttämisdieettien tulisi perustua tarpeeseen ja todennettuihin oireisiin. Täydellistä välttämistä tarvitaan vain harvoin, kuten Kansallinen Allergiaohjelma vuosille 2008–2018 ohjeistaa.

## Lapsen ruoka-allergia on koko perheen sairaus

Alle kouluikäisen lapsen ruoka-allergia on koko perheen sairaus, jolloin se aiheuttaa perheille kuormitusta, heikentää psykososiaalista hyvinvointia ja perheen elämänlaatua. Tulosten mukaan erityisesti ne perheet, joissa lapsi oireilee ruoka-al-

lergiaa vanhempien kertoman mukaan itkuisuutena, univaikeuksina ja ripulointina, ovat erityisen haavoittuvia. Näissä perheissä koettu kuormitus ja perheen elämänlaadun emotionaalinen hyvinvointi olivat heikentyneet verrattuna perheisiin, joissa lapsen oireilu ilmeni esimerkiksi atopiana. Neuvolatyössä olisi hyödyllistä rakentaa ymmärrystä siitä, miten jokainen perhe kuvaa itse lapsen oireitaan ja niiden merkitystä koko perheen elämänlaadun näkökulmasta.

## Perheen elämänlaatua vahvistavat ja heikentävät tekijät

Tutkimuksessa muodostettiin jäsenyys perheen elämänlaatua vahvistavista (Kuvio 1.) ja heikentävistä tekijöistä (Kuvio 2.), kun perheessä on alle kouluikäinen ruoka-allerginen lapsi. Perheen elämänlaatua vahvistavien tekijöiden tunnistaminen ja niiden vahvistaminen edistävät koko perheen hyvinvointia ja näin perheen elämäntilanteesta muodostuu aktiivinen ja hallinnassa oleva. Vahvistavat tekijät koostuvat tunnetyöskentelystä, jaetusta todellisuudesta ja sopeutumisesta. Perheen elämänlaatua heikentävät tekijät muodostavat perheen elämäntilanteesta selkiytymättömän ja rasittavan. Heikentävät tekijät koostuvat hylkäämisen kokemuksesta, haastavasta kotitilanteesta, tunnekuormasta ja epä tietoisuudesta.

## Vahvistavat tekijät

Ruoka-allergisen lapsen perhe joutuu aktiivisesti tekemään tunnetyöskentelyä löytääkseen tasapainon arkielämään. Lapsen normaaliuden, kasvun ja kehityksen näkeminen ruoka-allergioista huolimatta tukee perheen elämänlaatua. Ruoka-all-

ergia herättää vanhemmissa ja sisaruksissa monia tunteita surun, pelon, ahdistuksen ja epätoivon välillä, joiden käsittely perheiden kanssa on hyödyllistä. Toivo allergioiden helpottamisesta kannattelee perheitä ja antaa voimia jaksamiseen arjessa.

Perheen elämänlaatua vahvistaa jaettu todellisuus, jossa perhe saa tukea eri tahoilta. Sukulaiset, ystävät, ammattihenkilöstö sekä kolmannen sektorin toimijat sekä vertaistuki voivat antaa kokemuksen siitä, että ei ole yksin lapsen ruoka-allergioiden kanssa. Väitöstutkimuksen mukaan perheet saattavat vältellä osallistumista erilaisiin sosiaalisiin tilaisuuksiin, joissa tarjoillaan ruokaa. Perheitä tulisi kannustaa osallistumaan rohkeasti, koska sosiaalinen aktiivisuus vahvistaa koko perheen elämänlaatua.

Sopeutuminen lapsen ruoka-allergioihin vahvistaa perheen elämänlaatua. Perheen arkielämä sujuu ja perhe on oppinut elämään lapsen ruoka-allergioihin liittyvien haasteiden kanssa. Allergioiden hoidon oppiminen ja luottamus omaan kykyyn hoitaa ruoka-allergista lasta vahvistavat perheen elämänlaatua.

## Heikentävät tekijät

Perheen elämänlaatua heikentää kokemus hylkäämisestä, jolloin perhe kokee jäävänsä yksin allergioiden kanssa. Sosiaalisen ymmärryksen puute läheisiltä lisää kokemusta erilaisuudesta. Asioiden selittäminen ja esimerkiksi välttämisdieetin perusteleva selitys aiheuttaa kuormitusta. Kokemus siitä, että muut eivät ymmärrä, tuo tai välitä lisäävät hylkäämisen kokemusta. Äidit kokivat usein vastaavansa yksin lapsen ruoka-allergioiden hoidosta.

Haastava kotitilanne heikensi perhei-



den elämänlaatua perheenjäsenten epäselvien roolien ja arjen kuormituksen vuoksi. Perheenjäsenten epäselvät roolit liittyivät vanhempien väliseen vastuunjakoon ja toisaalta sisarusten paitsioon jäämiseen, kun vanhempien energia meni ruoka-allergisen lapsen hoitamiseen. Lasten kasvaessa kysymykset erilaisuudesta ja sisarusten erilaiset oikeudet syödä eri ruokia aiheuttivat myös epäselvyyttä. Arki koettiin kuormittavaksi moninaisten uusien käytännöllisten haasteiden vuoksi.

Tunnekuorma heikensi perheen elämänlaatua, jos lapsen ruoka-allergiaan liittyi käsittelemättömiä tunteita. Pelko mahdollisesta anafylaktisesta reaktiosta, ahdistus, suru, uupumus, stressi ja huoli vaivasivat perheitä. Vanhemmat kokivat, ettei heillä ole tarpeeksi mahdollisuuksia purkaa stressiään, eivätkä he saa tarpeeksi kodin ulkopuolista apua sitä tarvittaessa. Huomionarvoista on se, että tutkimukseen osallistuneista perheistä 34 % oli erittäin tai äärimmäisen vaivautuneita ja huolestuneita lapsen allergioihin liittyvästä omasta ahdistuksestaan. Jos tätä tunnekuormaa ei purettu, vaikutti se koko perheen elämäänlaatuun.

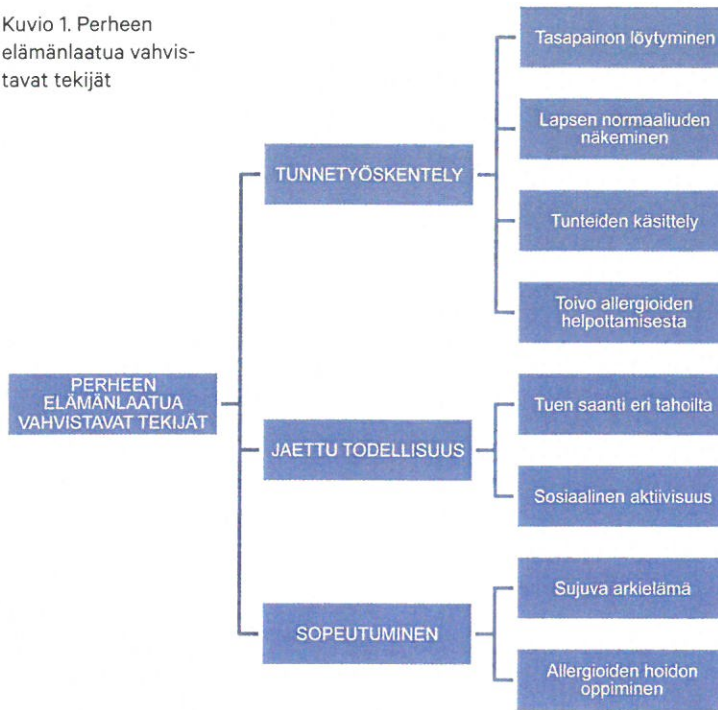
Lapsen ruoka-allergioiden kestosta tai sairauden kulusta voidaan harvoin ennustaa mitään, vaikka valtaosa toipuukin kouluikään tultaessa allergioistaan. Ruokavalion laajentamisen epäonnistuminen, pelko oireista ja niiden jatkumisesta herätti epä tietoisuuden tulevaa kohtaan. Epätietoisuus tuli esille keskeisenä perheiden elämänlaatua heikentävänä tekijänä, jota olisi hyödyllistä käsitellä perheiden kanssa erityisesti oireiden pelon ja oireiden jatkumisen näkökulmista.

### Perheiden elämänlaadun vahvistamisen keinot neuvolatyössä

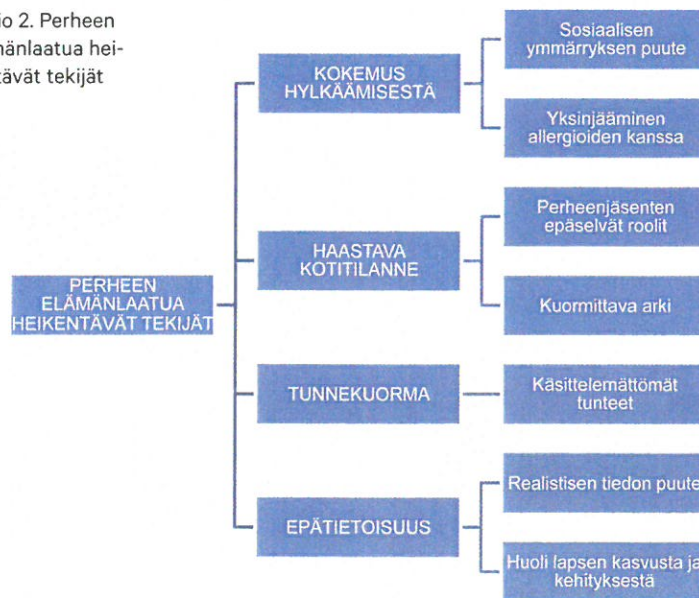
Ruoka-allergisten lasten perheiden kohtaaminen neuvolatyössä edellyttää perhehoitotyön omaksumista osaksi omaa työorientaatiota. Perheiden elämänlaadun näkeminen laaja-alaisena psykososiaalista hyvinvointia koskettavana teemana antaa hyvän mahdollisuuden kohdata perheitä. Vaikka lapsen ruoka-allergioiden hoito tapahtuisi yksityissektorilla tai erikoissairaanhoitossa, on perheillä oikeus saada tukea elämäntilanteeseensa neuvolasta. Oman työskentelyn tueksi on hyvä tutustua Kansalliseen Allergiaohjelmaan vuosille 2008–2018.

Perheitä kannattaa ohjata osallistumaan oman alueen lapsiperheille suun-

Kuvio 1. Perheen elämänlaatua vahvistavat tekijät



Kuvio 2. Perheen elämänlaatua heikentävät tekijät



nattuihin palveluihin ruoka-allergioista huolimatta. Usein taustalla on käsittelemättömän pelko anafylaktisesta reaktiosta tai pelko reaktioista, jos perhe ei halua liikkua ruoka-allergisen lapsen kanssa kodin ulkopuolella. Jos vanhemmat arvioivat lapsen ruoka-allergioiden oireilevan itkuisuutena, univaiveuksina ja ripulointina, tulee heidän emotionaaliseen hyvinvointiinsa paneutua huolella ja tarvittaessa ohjata perhe lisäavun piiriin.

Ruoka-allergisten lasten perheiden ohjaus on jatkuvaa perheiden kasvu-

prosessia tukevaa ohjausta ja neuvontaa. Ohjauksessa huomioitavia seikkoja ovat emotionaalinen hyvinvointi, kasvatukselliset kysymykset ruoka-allergioiden näkökulmasta, sosiaalinen osallistuminen, äidin voimavarojen riittävyys ja perheen näkemykset lapsen ruoka-allergiasta. Tuemmalla ruoka-allergisen lapsen vanhempaa, tuet koko perheen elämänlaatu.

Artikkeli perustuu Kati Komulaisen väitöskirjaan *Perheen elämänlaatu alle kouluikäisen ruoka-allergisen lapsen perheessä*.