



ALLERGIA IHO & ASTMA

Jantunen J, Heikkinen R, Saarinen K, Vitikainen T, Bertula K.

Koronakysely Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenille kesäkuussa 2020

Sisällys

Koronataudin historia.....	2
Kyselyn toteutus ja vastaajien taustatiedot.....	4
Riskiryhmään kuuluminen.....	6
Koronan vaikutukset arkeen ja työntekoon.....	7
Koronan vaikutukset terveyspalveluihin	13
Allergia-, iho- ja astmaliiton toiminta koronakeväänä	16
Korona-ajan herättämiä ajatuksia ja tunteita	19
Vapaata palautetta ja yhteenvetoa.....	22
Kirjallisuutta ja linkkejä.....	25
Liite 1. <i>Koronakyselyn kysymykset</i>	26

Koronataudin historia

Koronavirukset on ihmisillä ja eläimillä tauteja aiheuttavien RNA-virusten heimo. Koronaviruksia tunnetaan kymmeniä erilaisia, joista seitsemän voi tarttua ihmisiin. Niistä neljä aiheuttaa vain lieviä flunssaoireita, mutta kolme on aiheuttanut vakavan epidemian. SARS lähti liikkeelle Guangdongin alueelta Kiinasta marraskuussa 2002. Vuonna 2012 tavattiin Lähi-idästä tätä muistuttava koronavirus aiheuttama hengityselintulehdus MERS. Alun perin lepakoista levinnyt SARS ja kameleista tarttunut MERS eivät olleet yhtä tehokkaita leviämään kuin joulukuussa 2019 Kiinan Wuhanissa tavattu uusi koronavirus SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2), jonka Maailman terveysjärjestö WHO julisti 11. maaliskuuta 2020 maailmanlaajuisen pandemian aiheuttajaksi.

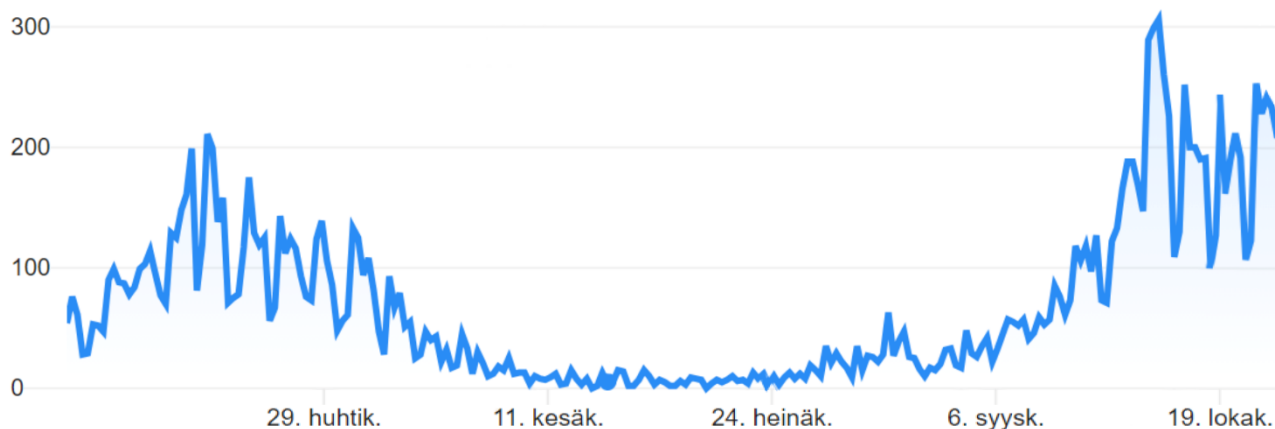
Kiinan Wuhanin terveystoimikunta teki ensimmäisen havainnon uudesta virustyyppistä 1. joulukuuta 2019. Kiinan sosiaalisessa mediassa, erityisesti lääketieteen ammattilaisten keskuudessa, liikkui joulukuun puolivälistä lähtien huhuja mystisestä viruksesta. Uudenvuodenaattona Maailman terveysjärjestö WHO sai Kiinan viranomaisilta varoituksen, jonka mukaan Hubein maakunnassa sijaitsevassa Wuhanin kaupungissa on havaittu keuhkokuumeen kaltaisia tapauksia. Tartuntoja oli silloin 27. Tauti oli mahdollisesti lähtenyt leviämään wuhanilaiselta torilta, jossa myytiin mereneläviä sekä eläviä ja kuolleita eläimiä.

Suomen ensimmäinen koronavirus tartuntatapaus varmistui tammikuun lopussa 2020. Virus todettiin Kiinan Wuhanista Lappiin matkaillemaan tulleelta turistilta. Helmikuun aikana tautitapauksia alkoi tulla ympäri Eurooppaa ja maailmaa. Maailman terveysjärjestö antoi taudille nimen COVID-19 (lyhenne sanoista coronavirus disease 2019 eli koronavirus tauti 2019). Suomen toinen koronavirus tapaus vahvistettiin helmikuun lopussa.

Maaliskuussa Euroopasta tuli koko koronavirus pandemian keskus. Koronavirus koetteli silloin pahimmin Italiaa, jossa otettiin käyttöön laajoja karanteenitoimia. Pian perässä tuli Espanja ja tauti levisi muihin Euroopan maihin. Tieto taudista alkoi vähitellen lisääntyä ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) listasi riskiryhmään kuuluvia. Yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Vakavan taudin vaaraa voivat lisätä myös perussairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Näitä ovat huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus, krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta, diabetes, johon liittyy elinvarioita, vastustuskykyä heikentävä tauti (kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpätauti) sekä vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito). Myös sairaaloinen ylipaino ja päivittäinen tupakointi (myös sähkö tupakointi), jotka yleisesti ottaen heikentävät keuhkojen toimintaa, saattavat lisätä vakavan koronavirusinfektion riskiä.

Maaliskuussa koronavirus alkoi levitä myös Suomessa. Kuun puolivälissä kouluissa siirryttiin etäopetukseen, vierailut hoitolaitoksiin kiellettiin, kokoontumista ja matkustamista rajoitettiin ja kiireettömiä terveystoimintoja siirrettiin myöhäisempään ajankohtaan. Maaliskuun lopussa Suomessa oli vahvistettu 500 koronavirus tartuntaa. Silloin rajoituksia lisätiin sulkemalla ravintolat ja eristämällä pahin epidemia-alue Uusimaa muusta Suomesta kahden viikon ajaksi.

Kokoontumis- ja liikkumisrajoitukset purivat hyvin taudin leviämiseen ja jo toukokuussa rajoituksia alettiin purkaa. Toukokuun lopussa tartunnansaaneita oli 6 900 ja kuolleita 316. Kesän aikana päivittäin vahvistettiin vain muutama uusi tapaus. Syksyllä tartunnat alkoivat uudelleen lisääntyä. Lokakuun lopussa virus oli todettu noin 16 000 suomalaisella ja tautiin kuolleita oli 358.



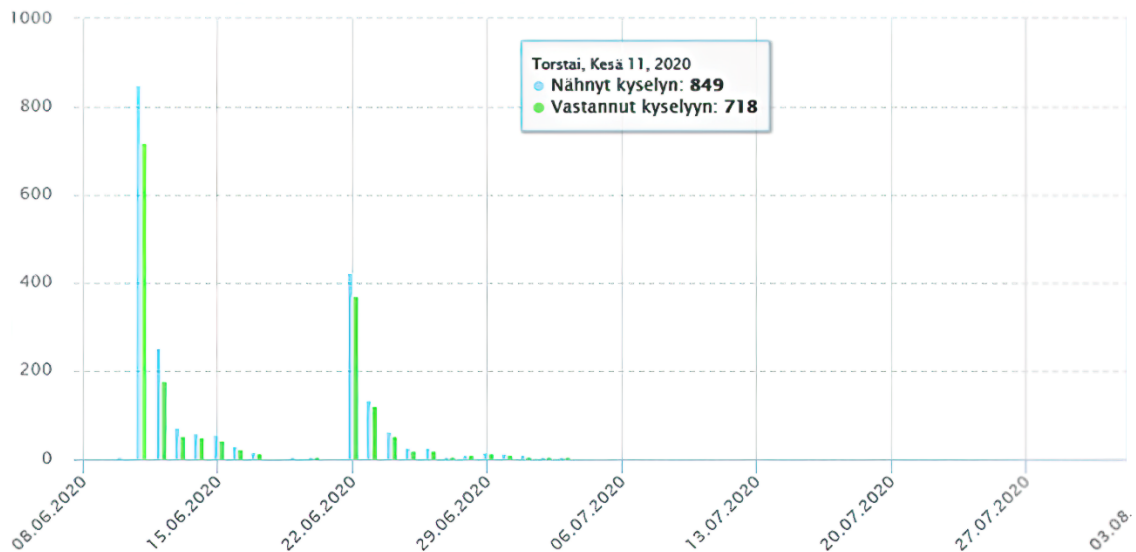
*Päivittäiset vahvistetut uudet koronavirustartunnat Suomessa vuonna 2020.
(THL, Tilannekatsaus koronaviruksesta)*



Lokakuun lopussa 2020 koronavirustartunta oli vahvistettu noin 45 miljoonalla ihmisellä ja viruksen aiheuttamaan sairauteen oli kuollut 1,2 miljoonaa ihmistä. Eniten tartuntoja oli USA:ssa (9,1 milj.), Intiassa (8,1 milj.), Brasiliassa (5,5 milj.) ja Venäjällä (1,6 milj.). Yli miljoona tartuntaa oli Ranskassa, Argentiinassa, Espanjassa ja Kolumbiassa. Kiinassa, josta tauti lähti leviämään, tartuntoja oli ollut 91 000. (Johns Hopkins University)

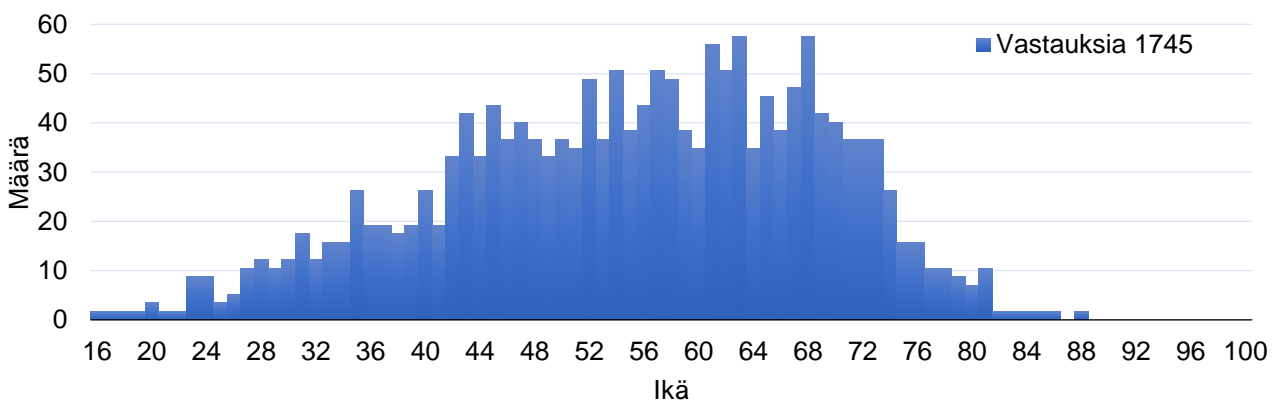
Kyselyn toteutus ja vastaajien taustatiedot

Kesällä 2020 Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenille järjestettiin kysely, jossa selvitettiin, millä tavalla korona-aika on vaikuttanut allergiaa, ihotautia ja astmaa sairastavien arkeen ja palvelujen saatavuuteen. Järjestön toiminnan kehittämiseksi kysyttiin liiton onnistumista viestinnässä ja toiminnassa. Kysely lähetettiin 11.6.2020 yhteensä 8 885 osoitteeseen. SurveyPal-ohjelmalla toteutetussa kyselyssä oli 11 monivalintakysymystä ja kuusi avointa kysymystä, joiden vastaukset on koottu erilliseen liitteeseen. Vastaamisesta muistutettiin kerran ja kysely suljettiin elokuun alussa, jolloin vastauksia oli kertynyt 1 750. Kyselyn alustavista tuloksista kirjoitettiin Allergia, Iho & Astmalehdessä (Heikkinen 2020).

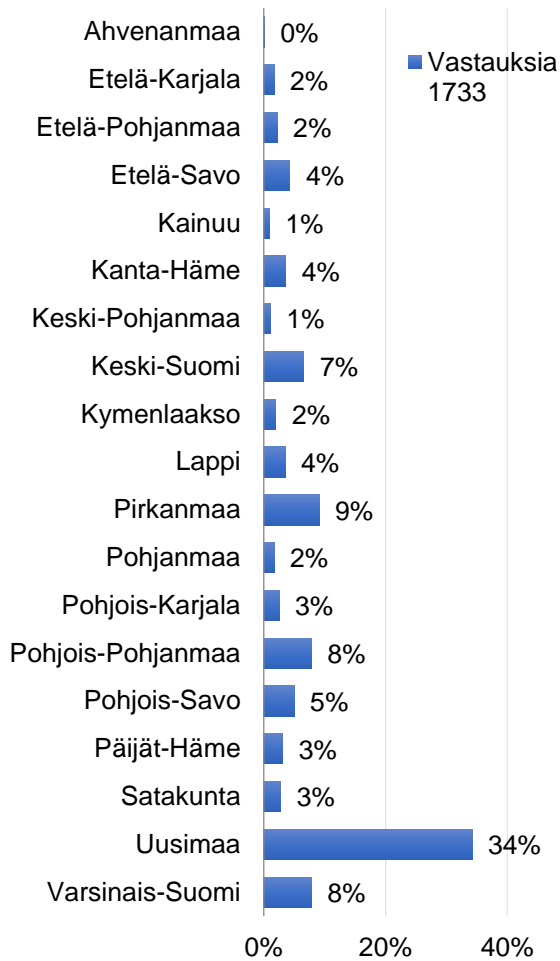


Kyselyyn vastanneista suurin osa oli naisia (n=1 551; 90 %). Miehiä oli vastaajista vain joka kymmenes (n=170: 10 %). Väkimäärään suhteutettuna vastaajat jakautuivat maakuntiin melko tasaisesti. Runsaimmin vastaajia oli Uudeltamaalta (592; 34 %), jossa asuu myös lähes kolmannes väestöstä (1,7 milj.; 31 %). Suuri osa vastaajista asui kahden tai useamman hengen taloudessa (1 242; 72 %) ja yksin asuvia oli joka neljäs vastaaja (25 %; 438). Eläkeläisiä oli lähes kolmannes vastaajista (516; 30 %). Vastaajien keski-ikä oli 55 vuotta ja runsaimmin vastaajia oli 60–70-vuotiaiden ikäryhmästä.

Vastaajien ikä

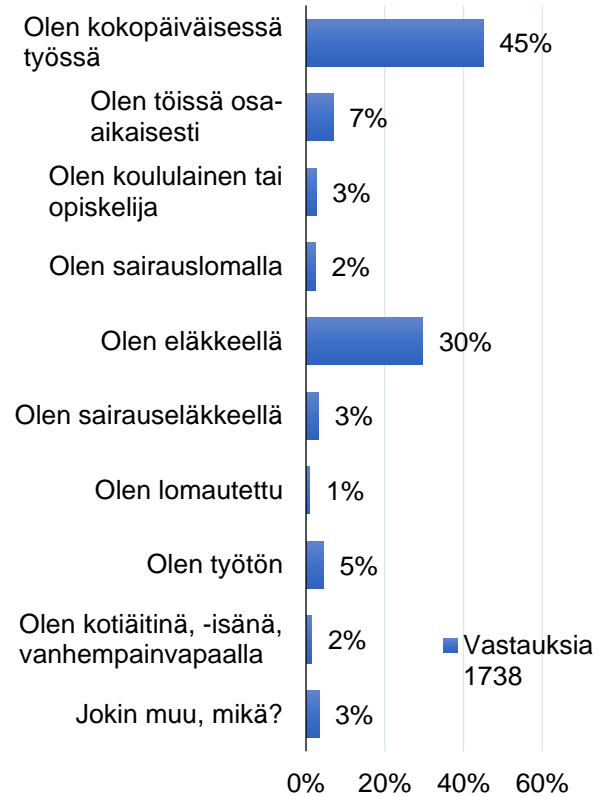


Asuinmaakunta

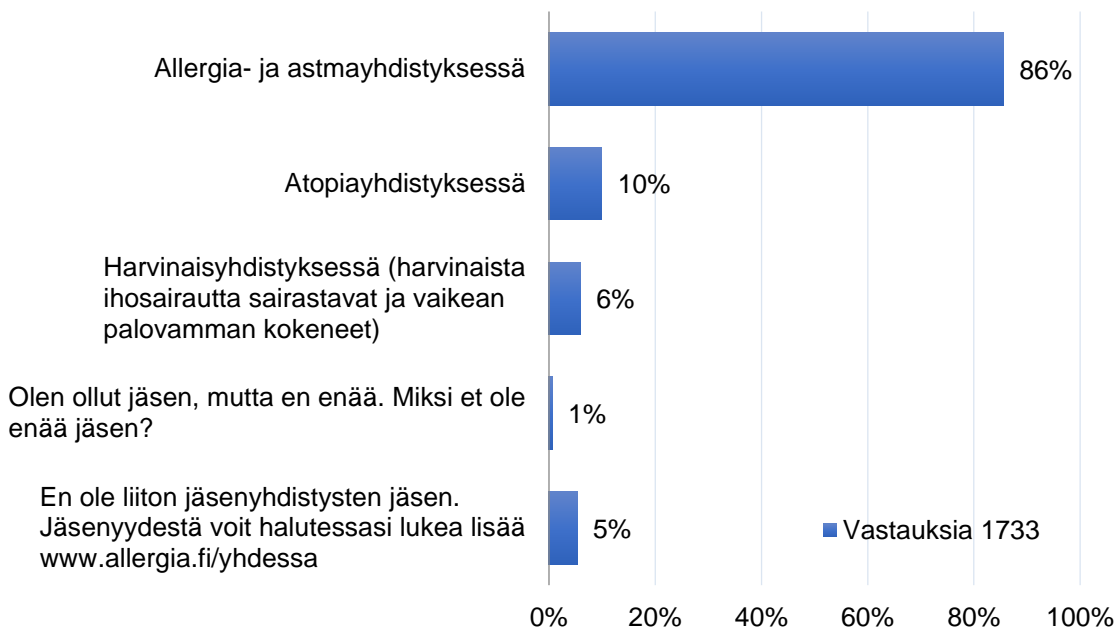


Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä elämäntilannettasi?

Jos korona on aiheuttanut muutoksia tilanteeseesi, valitse se vaihtoehto, joka sopi parhaiten kohdallesi ennen epidemian alkua.



Oletko yhdistyksen jäsen? Voit valita myös useamman vaihtoehdon.



Riskiryhmään kuuluminen

Lähes puolet vastaajista ilmoitti kuuluvansa koronavirustaudin riskiryhmään (829; 48 %), kolmannes ei kuulunut (592; 34 %) ja epävarmoja oli lähes viidennes vastaajista (309; 18 %). Avoimista vastauksista kävi ilmi, etteivät kaikki astmaa sairastavat tiedneet kuuluivatko riskiryhmään vai ei. Taudin leviämisen alkuvaiheessa vakavan sairastamisen riskejä ei vielä tunnettu, mutta tiedon lisääntyessä riskiryhmiä tarkennettiin jo keväällä. THL:n mukaan riskiryhmään kuuluvat astmaa sairastavat, joilla tauti on huonossa hoitotasapainossa. Käytännössä tämä tarkoittaa astmaoireiden esiintymistä, vaikka käyttää säännöllisesti astmalääkitystä. Jos astmaoireet pysyvät hyvin hallinnassa normaalilla lääkityksellä, vakavan koronavirustaudin riski ei kasva. Kesällä julkaistujen tutkimusten perusteella allergialla saattaa olla suojaavaa vaikutusta vakavaan koronavirustautiin (Camiolo ym. 2020, Scala ym. 2020).

Monet riskiryhmään kuuluviksi itsensä luokitelleet ilmoittivat perusteluna pelkästään astman, josta ei voinut päätellä sairauden vakavuutta. Kaikilla vastanneilla astma ei kuitenkaan ollut huonossa hoitotasapainossa, sillä vastausta oli tarkennettu mm. seuraavalla tavalla: *'Astmaatikkona periaatteessa kuulun'* tai *'Astma, lievä'*.

Riskiryhmään kuulumista epäilleiden joukossa epävarmuus ilmeni selkeämmin. Vastausta tarkennettiin mm. näin:

'Eikös astmaa sairastavat ole riskiryhmässä????'

'Astmani on hyvässä hoitotasapainossa, joten en välttämättä kuulu, mutta koen silti kuuluvani riskiryhmään.'

'Astmaatikolle korona saattaisi olla vaarallinen.'

'Mielestäni ehkä kuulun riskiryhmään, koska minulla on lääkitys astmaan.'

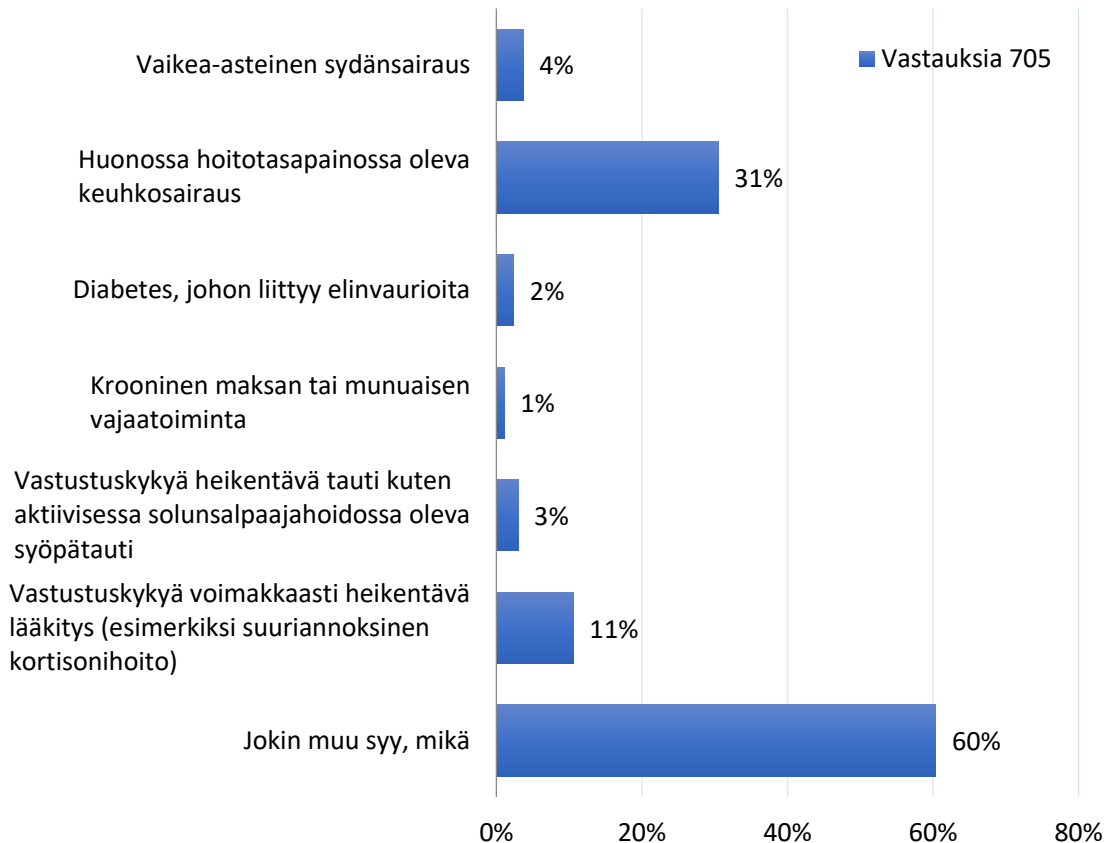
'Minulla on astma, joka ei vaadi jatkuvaa lääkitystä.'

'Toinen lääkäri sanoi, että kuulun ja toinen, että en kuulu.'

'HAE tautiin kuuluu laukaisevaksi tekijäksi bakteeri- ja virustartunnat, lasketaanko?'

Riskiryhmään kuulumista tarkentavassa kysymyksessä kolmannes vastasi syyksi huonossa hoitotasapainossa olevan keuhkosairauden (215; 31 %). Muita syitä ilmoitti peräti 60 % vastaajista (426). Näissä vastauksissa riskitekijöitä olivat muun muassa ikä (90; 11 %), ylipaino (31; 4 %) ja tupakointi (6; 1 %). Astma oli jollakin tavalla mainittu puolessa *'Jokin muu syy'* -vastaksissa (230; 29 %).

Jos kuulut riskiryhmään, onko sinulla...



Koronan vaikutukset arkeen ja työntekoon

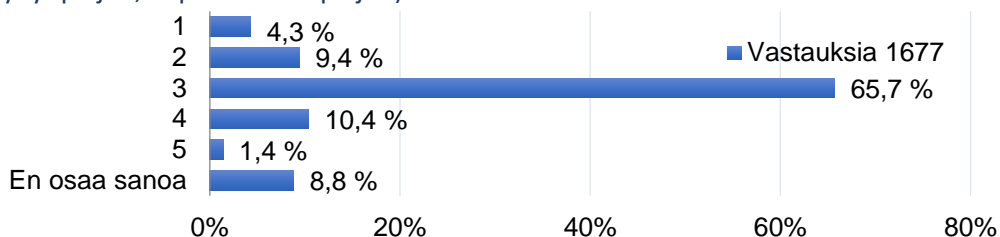
Kevään korona-aika näkyi selvimmin vähentämällä ihmisten sosiaalisia kontakteja. Kolmella neljästä (75 %) vastanneesta sosiaalinen kanssakäyminen oli vähentynyt (vs. parantunut 4 %). Myös jaksaminen oli heikentynyt joka kolmannella vastaajalla (35 % vs. 16 % parantunut). Muilla osa-alueilla vastaukset jakoutuivat melko tasan heikentymisen ja parantumisen välillä. Fyysinen terveys oli vastausvaihtoehdoista ainoa, jossa tilanne oli parantunut, joskin ero oli hyvin pieni (20 % vs. 21 %).

Vastaajien perhepiirissä oli ollut koronatauti 45 (2,6 %) vastaajalla. Työtilanne oli heikentynyt 15 % (251) vastanneista ja etätööhön oli siirtynyt vähintään joka neljäs vastanneista (466; 27 %).

Miten korona on vaikuttanut seuraaviin elämäsi osa-alueisiin?

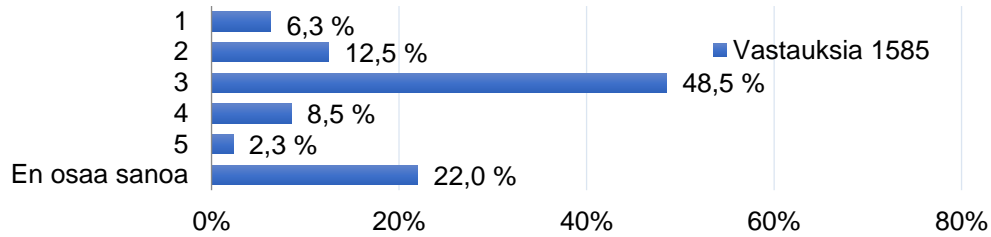
Taloudellinen tilanne

(1=heikentynyt paljon, 5=parantunut paljon)

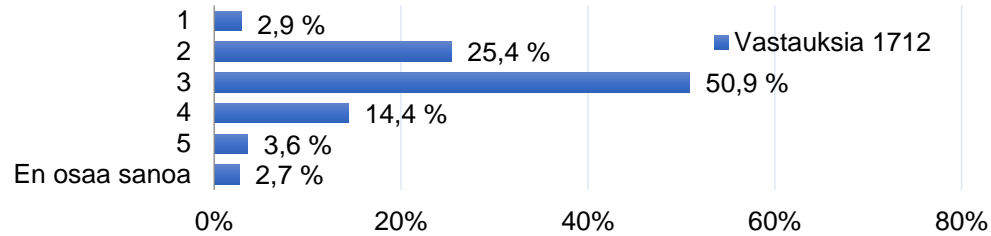


Työ ja opiskelu

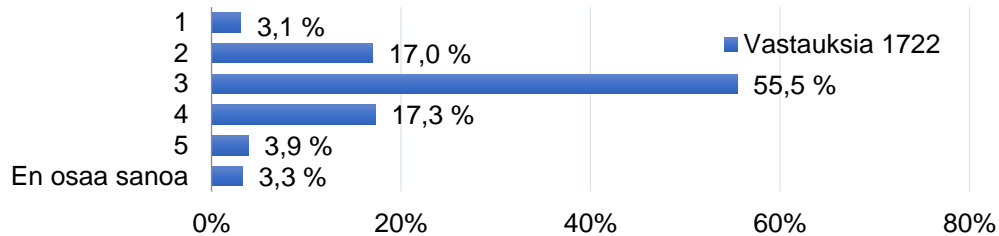
(1=heikentynyt paljon, 5=parantunut paljon)



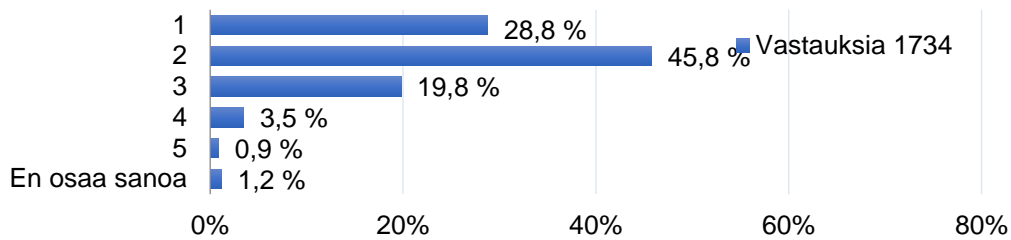
Arjen sujuminen



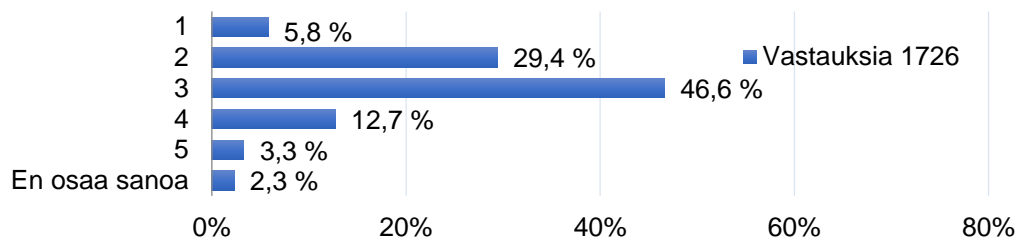
Fyysinen terveys



Sosiaaliset kontaktit

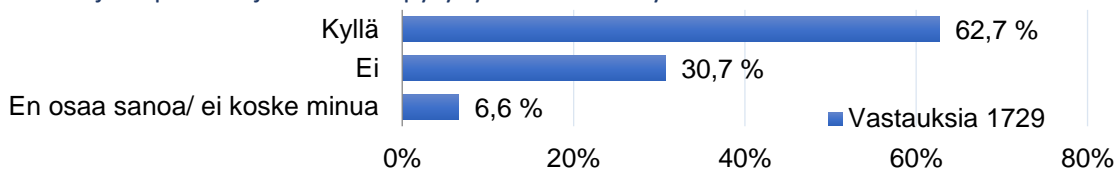


Jaksaminen

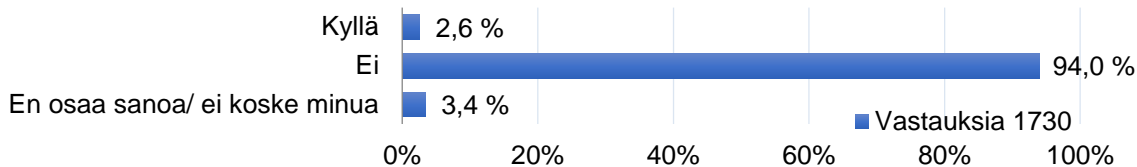


Mitkä seuraavista tilanteista ovat koskettaneet sinua korona-aikana?

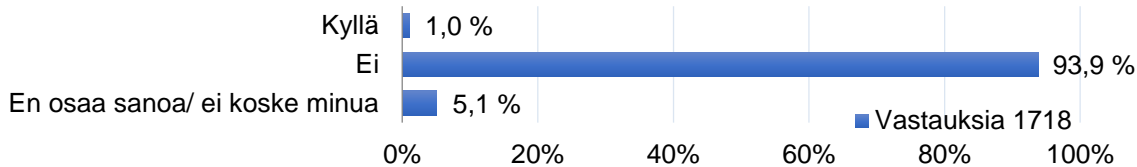
Minä tai joku perheenjäsenistä on pysynyt kotona riskiryhmään kuulumisen vuoksi



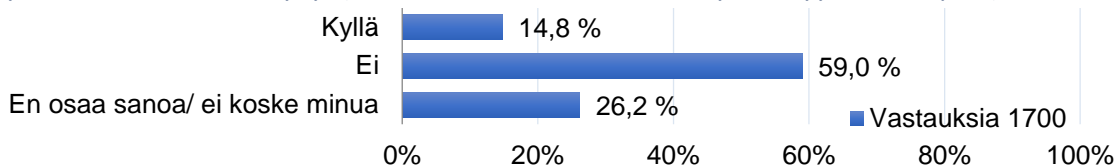
Perhepiirissäni on ollut koronatapauksia



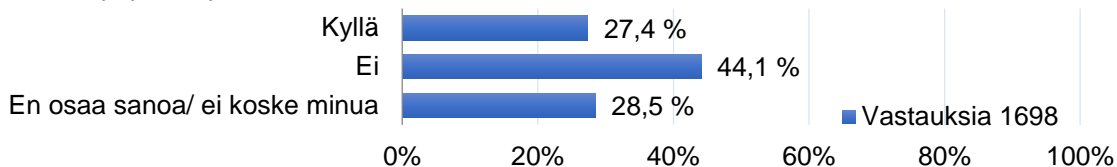
Sairastin itse koronan



Työtilanteeni on heikentynyt (osa-aikaistaminen, lomautus, työttömyys, asiakaspula)



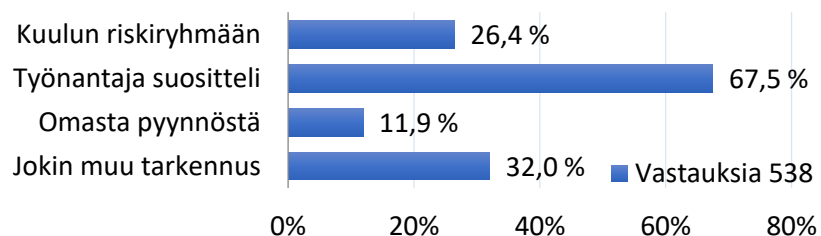
Olen siirtynyt etätöihin



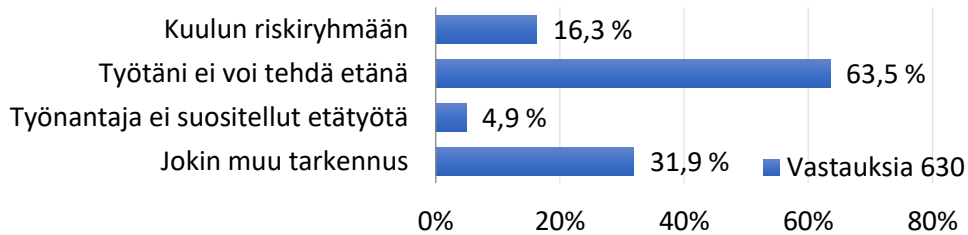
Valtaosalla etätöitä tehneillä työntekijöillä oli suositellut työskentelemään kotona (363; 68 %) tai siirtyminen oli pakollista, kuten opettajilla. Useimmin etätöihin ei ollut siirrytty, kun työtä ei ole voinut tehdä etänä. Joillakin työnantaja ei ole suositellut etätöitä (31; 5 %), mutta useimmat näin vastanneet olivat myös valinneet vaihtoehdon työtä ei ole mahdollista tehdä etänä. Muita syitä olivat mm. eläkkeellä oleminen (9 %), työttömyys (2 %), vastaaja on jo aikaisemmin työskennellyt kotona, etätöihin ei ole työvälineitä tai paikkaa tai vastaaja ei ole halunnut olla etätöissä.

Yli puolet vastaajista ei ollut käyttänyt suojaimia kodin ulkopuolella liikkuessa (953; 56 %). Suojaimia käyttäneet olivat useimmiten käyttäneet niitä töissä, terveyspalveluja käyttäessä tai riskiryhmään kuuluvia tavatessa. Hengityssuojaimien käyttö olisi todennäköisesti ollut tavallisempaa, jos kysely olisi tehty syksyllä. Maskisuositus annettiin vasta 13. elokuuta tilanteisiin, joissa turvavälejä ei voida pitää. Pieni joukko vastaajista (51; 3 %) käyttäisi suojaimia, jos sairaus ei sitä estäisi. Jos sairastaa vaikeaa astmaa, tai astma oireilee, niin hengityssuojaimien käyttöä ei suositella. Suojaimet lisäävät aina jonkin verran hengitysvastusta ja voivat siten pahentaa oireilua. Avointen vastausten perusteella suojaimiksi oli maskien lisäksi ymmärretty käsineet ja käsien desinfiointiaineet.

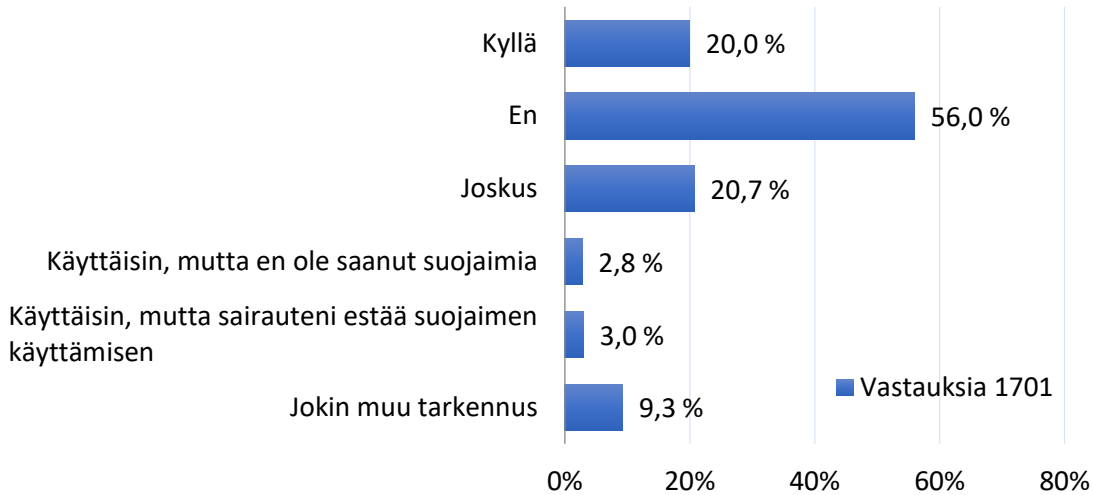
Jos olet siirtynyt etätöihin, tarkenna vastaustasi valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.



Jos et ole siirtynyt etätyöhön, tarkenna vastaustasi valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.



Oletko käyttänyt suojaamia kodin ulkopuolella liikkuessani?

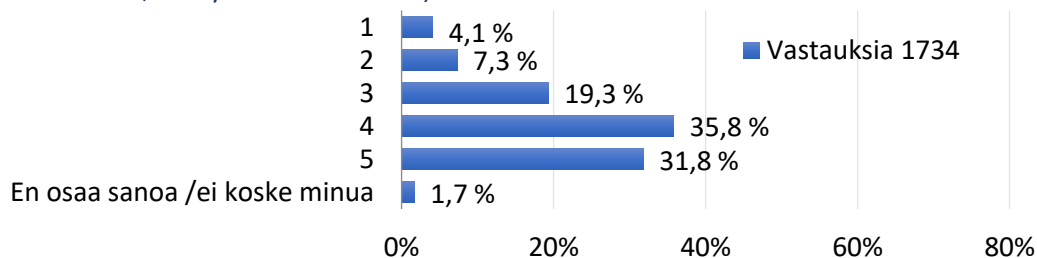


Kaikissa väitteissä oltiin useammin samaa mieltä (asteikko 1–5; keskiarvo yli 3). Selvimmin samaa mieltä (yli 80 % vastanneista) oltiin väitteistä 'Olen noudattanut viranomaisten antamia ohjeita' (keskiarvo 4,6), 'Olen saanut riittävästi tietoa korona-ajasta' (4,4) ja 'Olen vältellyt sosiaalisia kontakteja' (4,3). Huolissaan läheisten (3,9) tai omasta terveydestä (3,6) oli myös reilusti yli puolet vastaajista. Kaikesta huolimatta lähes 80 % (1 365) vastanneista oli samaa tai täysin samaa mieltä väittämästä 'Olen pärjännyt hyvin korona-ajasta huolimatta'. Monille (1 012; 68 %) ulkona liikkuminen on ollut tärkeä voimavara. Hieman yli puolet vastanneista (899; 52 %) oli liikkunut aikaisempaa enemmän luonnossa, mutta liikunnan lisäämisestä vastaukset menivät tasan väitteestä samaa (594, 34 %) ja eri mieltä olevien kesken (571; 33 %). Vastaajista 76 % (1 318) oli luottavaisia tulevaisuuden suhteen ja yli puolelle (908; 53 %) korona-aika oli tuonut jotakin positiivista elämään.

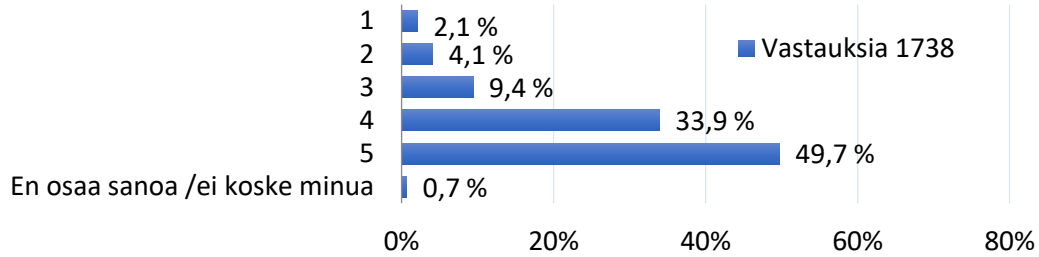
Arvioi seuraavia väitteitä.

Olen ollut huolissani läheisteni tilanteesta

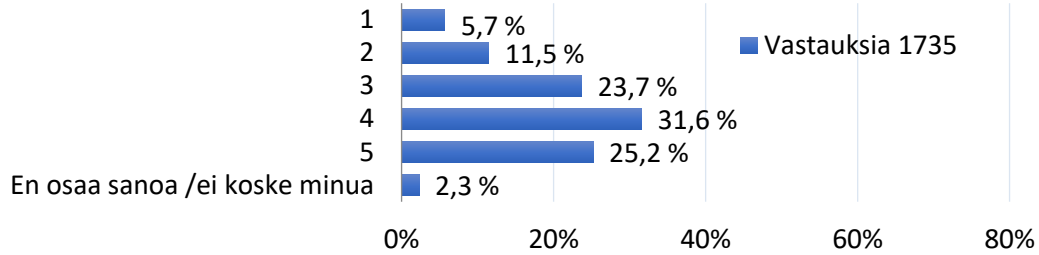
(1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)



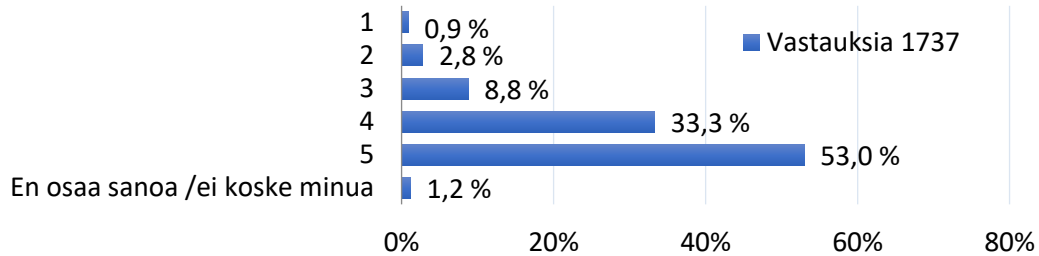
Olen vältellyt sosiaalisia kontakteja



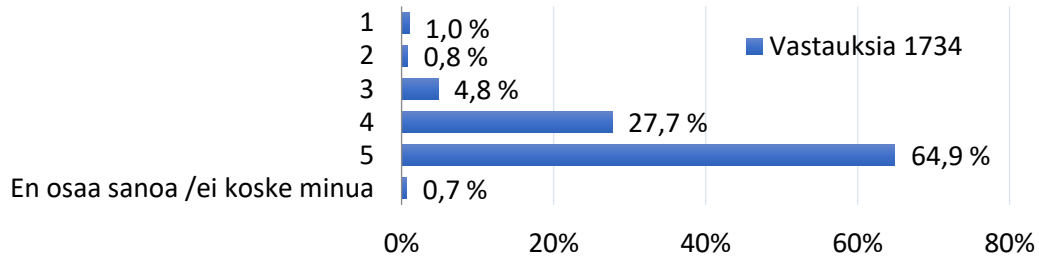
Olen ollut huolissani koronan vaikutuksista terveydentilaani



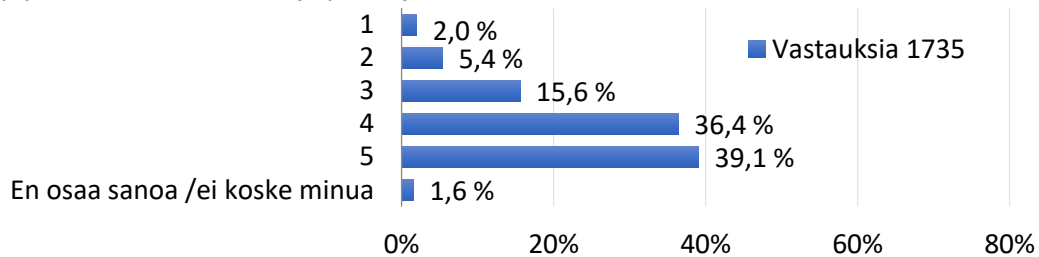
Olen saanut riittävästi tietoa koronasta



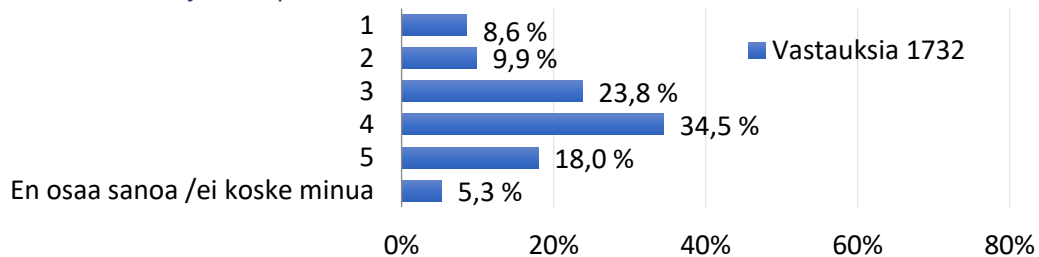
Olen noudattanut viranomaisten antamia ohjeita



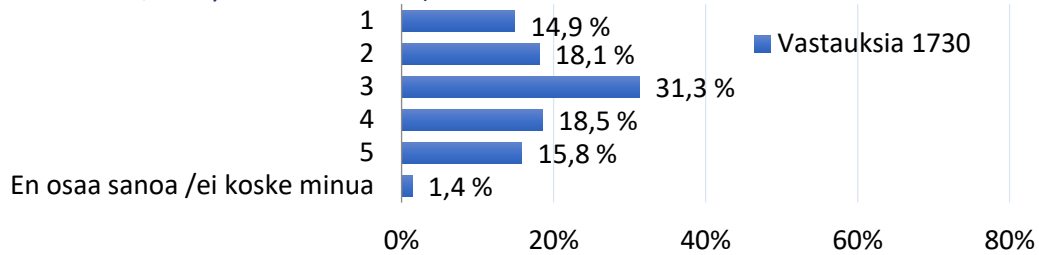
Olen tyytyväinen viranomaisten ja päättäjien toimintaan



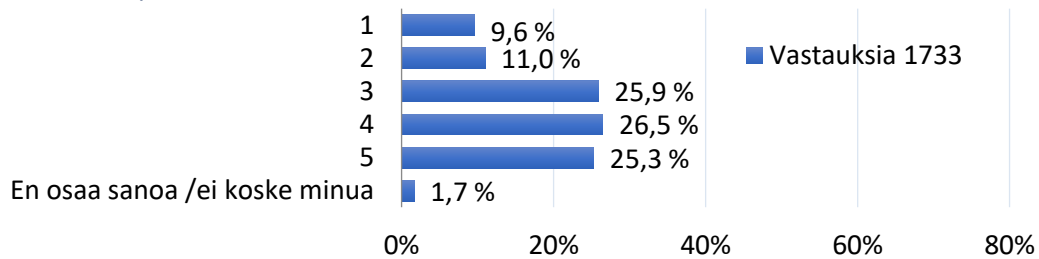
Korona-aika on tuonut jotakin positiivista elämään



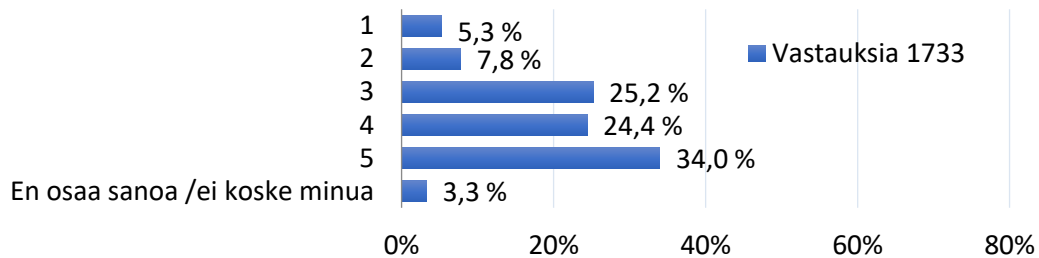
Olen harrastanut liikuntaa aiempaa enemmän
(1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)



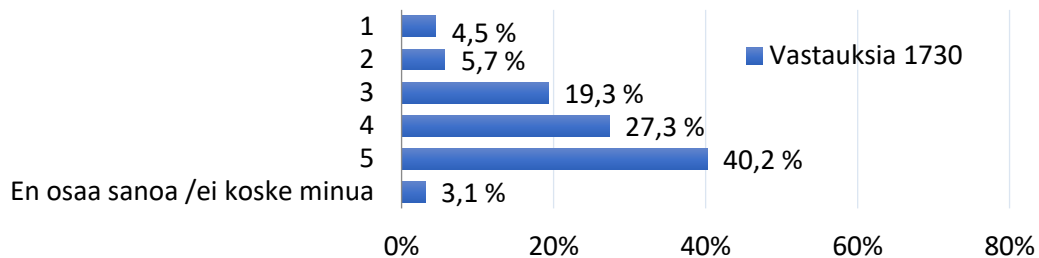
Olen ulkoillut aiempaa enemmän luonnossa



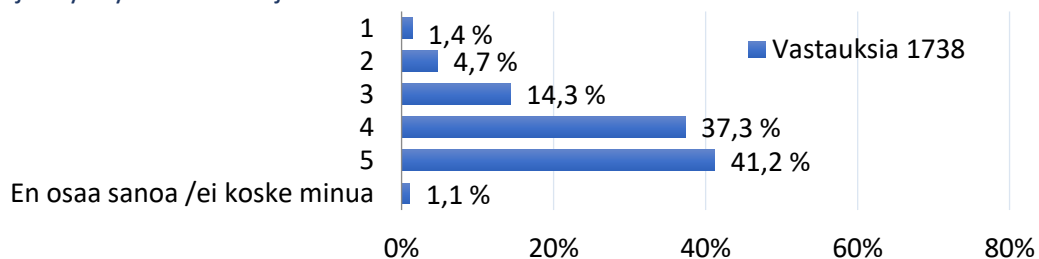
Liikunnan harrastaminen on ollut tärkeä voimavara minulle



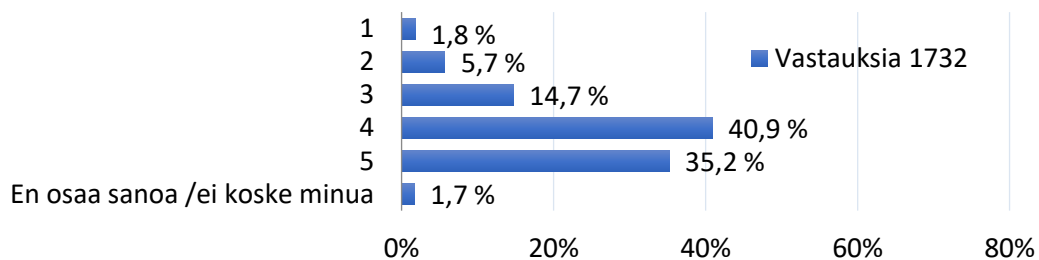
Ulkoilu luonnossa on ollut tärkeä voimavara minulle



Olen pärjännyt hyvin korona-ajasta huolimatta



Olen luottavainen tulevaisuuden suhteen



Koronan vaikutukset terveystalouteen

Korona-aika oli heikentänyt eniten kiireetöntä hammashoitoa. Tätä mieltä oli lähes puolet vastanneista (483; 48 %), joita asia koski. Joka kolmannen mielestä kiireetön hoito kokonaisuudessaan oli heikentynyt (398; 34 %), vastaanottoaika oli siirretty (428; 36 %) tai peruttu (338; 29 %). Muissa kohdissa vastaajista 80 % tai enemmän oli sitä mieltä, etteivät palvelut olleet heikentyneet. Parhaiten oli päästy hoitajan vastaanotolle kiireellisissä tapauksissa (894; 87 %) ja sosiaalihuollon palveluihin (381; 86 %).

Avoimien vastauksen perusteella palveluita on siirretty verkkoon. Osa on pitänyt etätapaamisista, mutta kaikki ei ole ainakaan aluksi toiminut ilman ongelmia.

'En päässyt lääkäriin sairastuttuani maaliskuun alussa vaan minua ohjeistettiin etänä ja kehoitettiin soittamaan tarvittaessa ambulanssi kotiin hoitamaan. Enkä päässyt koronatestiin, vaikka oli paljon oireita. Kehotettiin ottamaan avaavaa kolmen tunnin välein ja höyryhengittämään.'

'Kävin labrakokeissa sairauteni ohjeiden mukaan. Kukaan ei ole kertonut kokeiden tuloksista, verkkosivulta näkyy kaikki, ja itse saan ne tulkita. Lääkärille on hankala saada viestiä, kaikki numerot ovat vain korona varten.'

'Sairastuessani flunssatyypin kuumeiluun minua ei otettu työterveysasemalle, vaan sain soittoajan lääkärille, joka näkemättä minua antoi hoito-ohjeet. Tehtyäni omaolo-kartoituksen sain astman takia aina varoituksen, että minulla on kiireellistä sairaala hoitoa vaatia sairaus, mahdollisesti koronatartunta.'

'Siitepölynuhan aikaan jouduin soittamaan 6 puhelua, jotta sain lääkäriltä ajan silmätulehduksen hoitoon. Minua ei haluttu ottaa missään vastaan, koska siitepölynuha on hengitystieoire. Minun olisi pitänyt mennä koronaterveysasemalle, jonne en missään tapauksessa voinut mennä. Onneksi Helsingin kaupungin työterveydessä pystyttiin järjestämään minulle etävastaanottoaika.'

'Koska sairastan kroonista poskiontelovaivaa sisäilmaoireilujen ja siitepölyallergioiden takia, en pääse normaalille vastaanotolle ylähengitystieoireiden takia. Infektiovastaanotolla ei voida tehdä samoja verikokeita kuin normaalilla vastaanotolla.'

Olen mennyt vastaanotolle täsmällisesti ja käyttänyt maskia ja desinfioinut käteni ym. Kun varaa ajan, täytyy kuunnella nauhalta samat litaniat kolmella kielellä, virkailija kysyy onko oireita, oletko ollut matkoilla jne. Vastaanotolle saapuessa ilmoittautumistiskin virkailija kysyy samat asiat. Todella turhauttavaa. Ei sinne vastaanotolle muutenkaan noin vaan kävellä, niin miksi pitää kysyä samat asiat uudestaan ja uudestaan kun ne ovat jo tiedossa?'

Tartunnan pelossa liikkumista on vähennetty ja hoitokäyntejä on jäänyt tekemättä.

'En uskalla Helsingissä mennä hammaslääkärille enkä lääkäriin. Astma pääsi tosi huonoon kuntoon ja olisi tarvittu keuhkokuva. Videoyhteyden välityksellä vaihdoin lääkkeit.'

'Suurten tartuntariskien vuoksi en ole käynyt kohtauksen estolääketiputuksissa.'

'Näin riskitautisena, en ole missään nimessä halunnut joutua julkiseen terveydenhoitoon. Ohjeistuksen mukaan, mene testiin, jos vähänkin "nuhaa", olisin saanut käydä siellä useasti.'

'Suunniteltu valohoidon aloittaminen piti perua kokonaan, koska olen julkisen liikenteen varassa, eikä minulle suositeltu matkustamista sillä tavalla.'

'Minulla on Symbicort-lääke, ja en saa kuin yhden jauheputken kerrallaan. Näin korona-aikana on kamaa, kun sitä ei saa kolmen satsia, vaan tarvitsee käydä apteekissa useammin. Tartuntojen riski kasvaa.'

'Pohdin tällä hetkellä tarkemmin itse kuinka akuutteja vaivani ovat ja pyrin kuormittamaan terveydenhuoltoa mahdollisimman vähän.'

'Olen itse jättänyt varaamatta kiireetöntä hoitoa vaativia käyntejä. Hammashoidon osalta niitä ei olisi ollut tarjollakaan.'

'Diabetes lääkärikäynti ja vuositarkastus on jäänyt väliin.'

'Allergia ja astmaoireilun vuoksi ei päässyt lääkärin vastaanotolle koronaan vedoten. Loppujen lopuksi tilanne ja hoitotasapaino heikentyi ja piti mennä koronavastaanotolle hoitoa hakemaan. Lääkityksiin jouduttiin tekemään muutoksia, koska aiemmin toimineita hoitavia lääkkeitä ei saanut apteekista toimitusvaikeuksien vuoksi.

Yksityisterveyspalveluihin on päässyt helpommin kuin julkisiin tai se on koettu turvallisemmaksi,

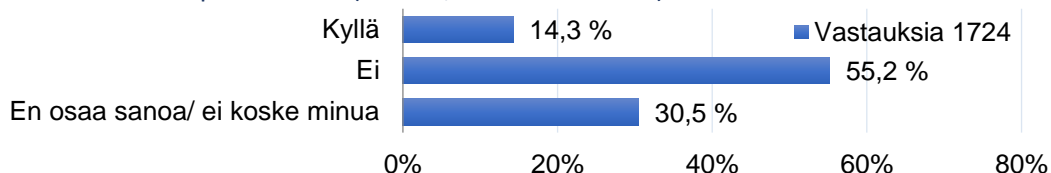
'En ole tarvinnut lääkäriä. Hammaslääkəriin en uskaltanut vielä mennä, käyn yksityisellä.'

'Kunnalliseen hammashoitoon pääsy on ollut haasteellista/olematonta. Yksityinen on ottanut vastaan.'

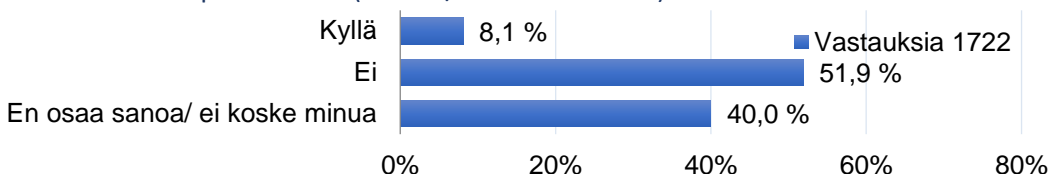
Olen perunut kiirettömän hammashoidon 2 kertaa. Ei kaikilla ole varaa mennä yksityiselle hammaslääkəriille! Olen joutunut käyttämään akuutin sairauden takia lääkəripalveluita. Akuuttiin hoitoon olen päässyt ja mennyt yksityiselle, koska on vakuutus, joka korvaa sairastumisen (mutta ei sitä hammashoitoa).

Onko korona-aika estänyt tai heikentänyt seuraavien palveluiden sujuvuutta kohdallasi?

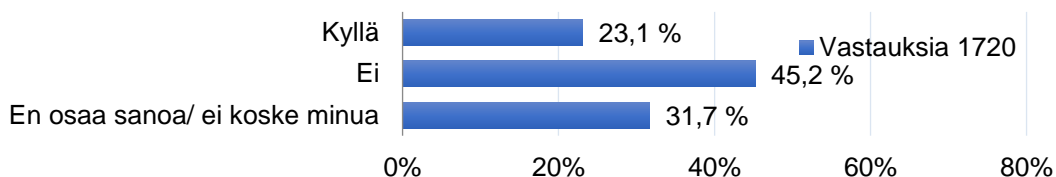
Lääkärin vastaanotolle pääseminen (akuutti/kiireellinen vaiva)



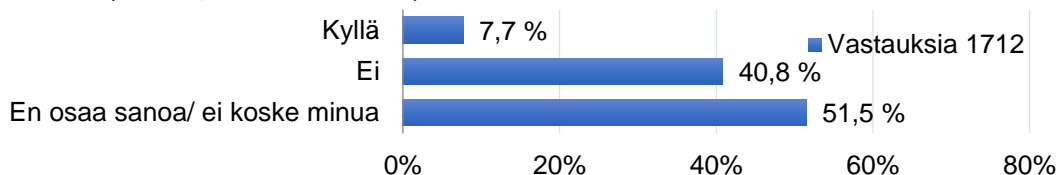
Hoitajan vastaanotolle pääseminen (akuutti/kiireellinen vaiva)



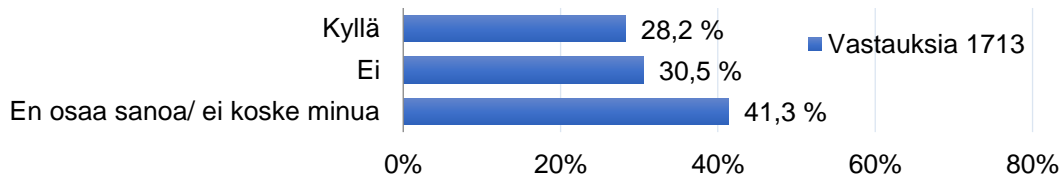
Kiireetön hoito



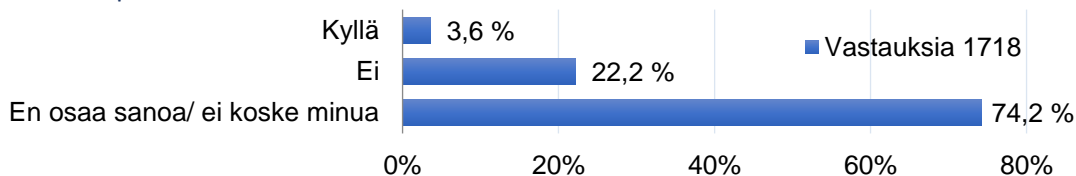
Hammashoito (akuutti/kiireellinen vaiva)



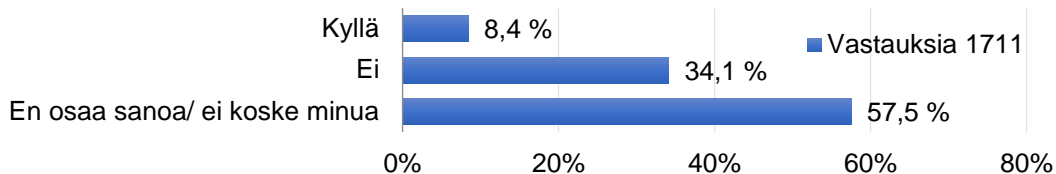
Kiireetön hammashoito



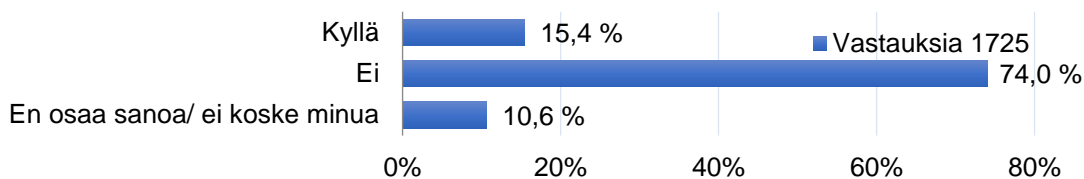
Sosiaalihuollon palvelu



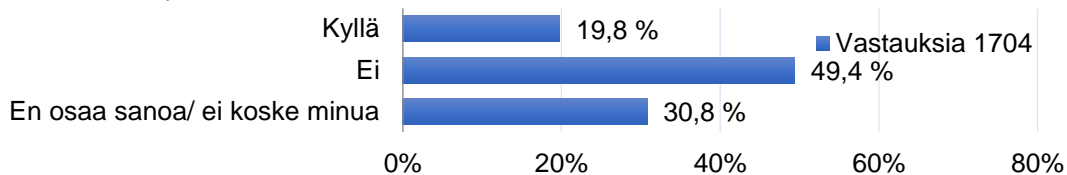
Asiointi viranomaisten kanssa



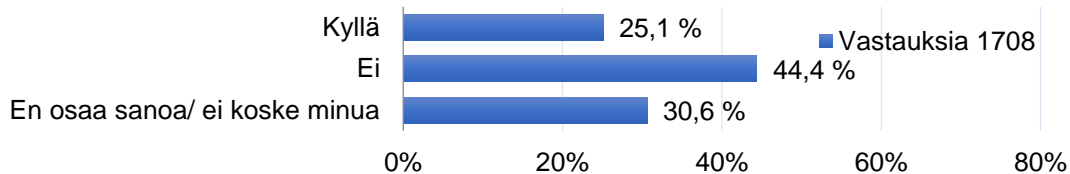
Lääkkeiden saatavuus



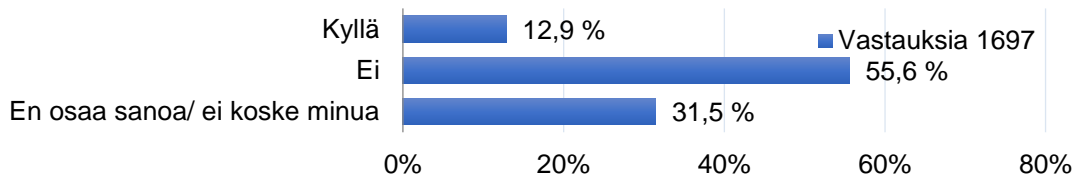
Vastaanottoaikani peruttiin



Vastaanottoaikaani on siirretty



Peruin itse vastaanottoaikani



Koronan sairastamisen vaikutuksia kysyttäessä yli kolmannes vastanneista (19, 41 %) ei ollut varma oliko sairastanut koronavirustaudin vai jonkin muun hengitystieinfektion. Osa oli saanut negatiivisen tuloksen testissä ja osaa ei ollut testattu ollenkaan. Keväällä oireilevia testattiin vähemmän kuin syksyllä ja testeihin oli vaikeampi päästä. Koronan tai muun hengitystieinfektion sairastaneista joka neljännellä (13, 28 %) tauti ei vaikuttanut mitenkään perussairausten hoitoon; sama määrä vastanneista (12, 26 %) ilmoitti lisänneensä astmalääkitystään.

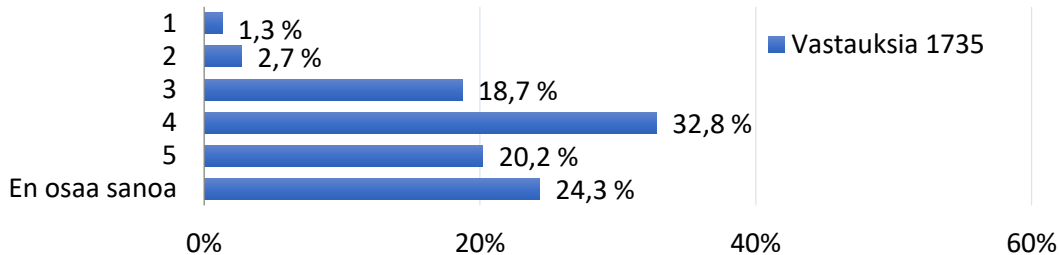
Allergia-, iho- ja astmaliiton toiminta koronakeväänä

Liiton toiminnasta myönteisimmän tuloksen sai korona-asiasta tiedottaminen, johon tyytyväisiä oli yli puolet vastaajista (samaa mieltä 53 %, vastausten keskiarvo 3,9 asteikolla 1–5). Useimmin samaa mieltä oltiin myös väittämistä 'Liitto on onnistunut sopeuttamaan toimintaansa hyvin verkossa' (34 %, 3,7) ja 'Liitto on onnistunut järjestämään kohderyhmän tarpeiden mukaista toimintaa poikkeustilanteesta huomaamatta' (25 %, 3,6), joskin lähes puolet vastanneista ei osannut sanoa mielipidettään näihin väittämiin. Selvimmin eri mieltä oltiin väittämistä 'Olen hyödyntänyt aiempaa enemmän liiton palveluita' (eri mieltä 49 %, 2,2) ja 'Olen hyötynyt verkosta (Facebook-ryhmät, vertaistreffit, verkkokurssit) saamastani vertaistuesta korona-aikana' (40 %, 2,4).

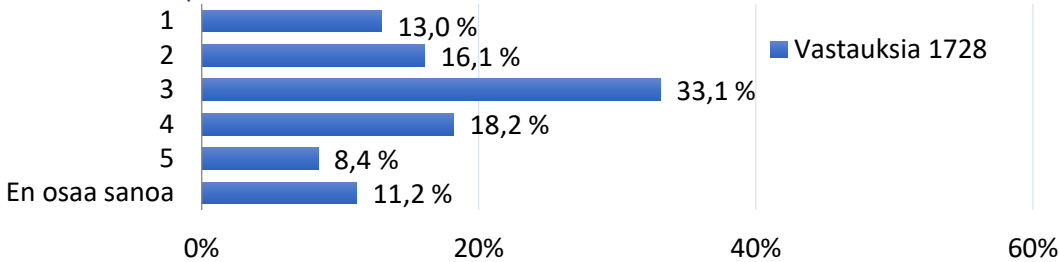
Arvioi seuraavia väitteitä.

Olen tyytyväinen liiton toimintaan korona-asiasta tiedottamisessa

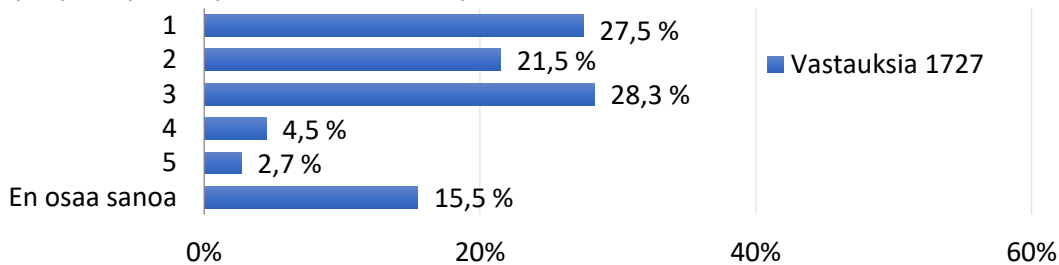
(1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)



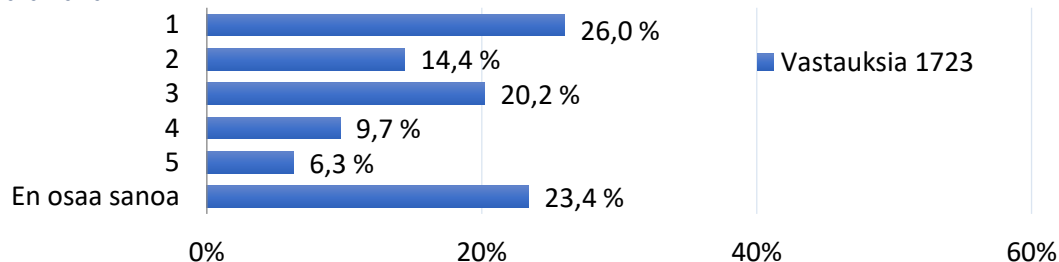
Olen seurannut aiempaa aktiivisemmin liiton viestinnän eri kanavia



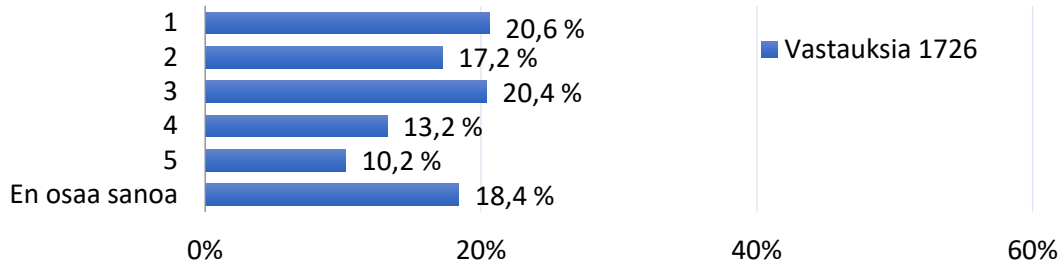
Olen hyödyntänyt aiempaa enemmän liiton palveluita



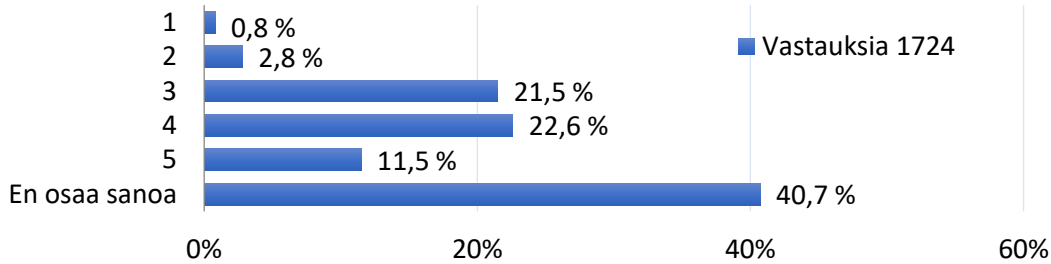
Olen hyötynyt verkosta (Facebook-ryhmät, vertaistreffit, verkkokurssit) saamastani vertaistuesta korona-aikana



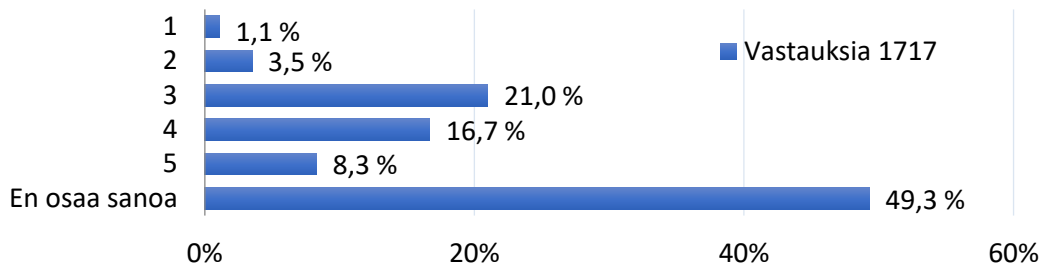
Kaipaan kasvokkain toteutuvaa vertaistukea
(1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)



Liitto on onnistunut sopeuttamaan toimintaansa hyvin verkossa



Liitto on onnistunut järjestämään kohderyhmän tarpeiden mukaista toimintaa poikkeustilanteesta huomaamatta.



Liiton järjestämään verkkotoimintaan oli osallistunut 10 % vastaajista (179) ja 85 % ei ollut osallistunut (1 463). Avoimessa kysymyksessä pyydettiin mielipidettä koronan vuoksi toteutetun verkkotoiminnan, kuten verkkovertaistreffien, etätapaamisien, tietoiskujen ja verkkokurssien jatkamisesta ja niiden määrästä korona-ajan jälkeen. Vastauksia tuli yli 400, joista suuri osa (noin 80 %) kannatti verkkotoiminnan jatkamista ainakin jollakin tasolla ja moni halusi verkkotoiminnan lisääntyvän.

'Näen, että tällaisella toiminnalla on aina tilausta. Ihmisillä voi olla pitkä matka, terveydellisiä ongelmia tai vaikkapa perhetilanne sellainen, että matkaaminen tapaamiseen kasvokkain voi olla vaikeaa.'

'Ilman muuta kannattaa jatkossakin hyödyntää verkkoa ja paikasta riippumatonta virtuaalikohtaamista. Se voisi olla vaihtoehtona tai säännöllisissä kohtaamisissa esim. joka toinen tai kolmas kerta virtuaalisesti.'

'Mahdollisimman laajasti. Asun pienellä paikkakunnalla, missä ei ole liiton tai yhdistysten paikallistoimintaa.'

Kaikkia kysymyksessä mainittuja verkkotoiminnan muotoja kannatettiin. Ehkä eniten toivottiin kursseja ja tietoisuuksia. Mielenkiintoista oli monia. Osa halusi luentoja, jotka voi kuunnella itselle sopivana aikana, osa taas piti Facebook-ryhmistä. Parissakymmenessä vastauksessa toivottiin verkkoon liikunnallisia tapahtumia.

'Tietoisuus ja vertaisryhmät ovat parasta. En kaipaa podcasteja enkä pitkiä luentoja/keskusteluja tietokoneelta, niitä en jaksa kuunnella. Haluan lukea nopeasti tarvitsemani tiedon lyhyestä ja asiallisesta tiedotteesta. En halua sitoutua tiettyyn ajankohtaan istumaan ja kuuntelemaan vaan haen tiedon silloin, kun itselläni on aikaa keskittyä. Sen vuoksi esimerkiksi fb-ryhmät ovat itselleni paras väylä.'

'Verkkokurssi oli todella hyvä. Sitä saattoi käydä läpi omalla ajallaan silloin kun siltä tuntui. Aion osallistua toisellekin kurssille elokuussa, jos pääsen siihen mukaan. Sain paljon tietoa ja vertaisnäkömyksiä kurssilta.'

'Liikuntaryhmiä olisi hyvä järjestää netin kautta, myös tavallisina vuosina kun on vaikeaa ulkoilla siitepölyaikan allergian takia.'

'Liikuntavinkit ja linkit oli hyviä! Niitä kannattaa laittaa silloin tällöin jatkossakin, niin muistuttavat liikunnan tärkeydestä! Herättelevät uinahtaneen innostuksen. Kiitos niistä! Jaoin linkin Hengitysliiton YouTube jumbasta keuhkolääkärilleni, fysioterapeutilleni ja toimintaterapeutilleni. He kaikki olivat iloisia siitä, ja tiedän, että osa heistä jakoi sen edelleen muutamalle muulle asiakkaalle!'

Vertaistapaamisista etänä oltiin puolesta ja vastaan. Joillekin kasvokkain tapaaminen on ainoa vaihtoehto, vaikka useampi kannatti verkkotreffejä.

'Etätapaamisia pitäisi enemmän hyödyntää!! Pääsee helpommin osallistumaan, vaikka iltalenkillä.'

'Uskon, että monesti varsinkin uusien jäsenten kohdalla verkkovertaistreffeille olisi matalampi kynnyksen kuin fyysisiin tapaamisiin, ja niihin osallistuminen on tietysti helpompaa myös esim. haja-asutusalueilla asuville ja vaikka pienten lasten vanhemmille tai yksinhuoltajille. "Oikeita" tapaamisia ne eivät kuitenkaan vastaa.'

'Vertaistuki kasvokkain on mielestäni korvaamatonta, verkossa en välttämättä uskalla etätapaamisissa puhua asioistani, sosiaalinen rohkeuteni ei riitä siihen.'

'Etätapaamisiin en ole sopiva, kyllä se henkilökohtainen kontakti pitäisi olla, eli eihän se nyt käy.'

'Itse edustan, olen ikäryhmää ja muutoinkin luonteeltani sellainen, että olen oppinut toimimaan sosiaalisissa suhteissa kasvotusten. En ole mitenkään innostunut mistään verkossa tapahtuvasta toiminnasta missään, millään aloilla, vaikka tämä toiminta tätä päivää ja tulevaisuutta.'

'Varmasti monelle hyvä asia, henkilökohtaisesti ei juuri kiinnostaa. Sain työelämässä Skype-kokouksista yms. tarpeekseni enkä kuulu Facebookiin enkä muihinkaan nettiryhmiin.'

Verkkotoimintaa toivottiin myös niin, ettei toimintaan osallistuminen vaadi Facebook-jäsenyyttä.

'Verkko on hyvä ja toimintaa voi laajentaa, kunhan pidätte mielessä, että kaikki eivät ole eivätkä halua olla Facebookissa.'

'Järjestäkää verkon palvelut niin, ettei tarvitse olla Facebookissa tai muussakaan somepalvelussa niihin osallistuakseen.'

'En halua liittyä Facebookiin / Instagramiin henkilökohtaisista syistä, joten niihin liittyvät 'menevät ohi'. Joskus se harmittaa...'

Jäsenten tietotekniset taidot vaihtelevat hyvin paljon. Verkkotoimintaan oli osallistunut vain pieni joukko vastanneista (10 %). Pitää myös muistaa, että sähköpostilla toteutettuun kyselyyn oli mahdollisuus osallistua vain noin joka toisen jäsenen, sillä joka toisen sähköpostiosoite ei ole tiedossa. Osalla heistä ei välttämättä ole sähköpostia ollenkaan tai sitä ei osata käyttää. Vastanneiden joukossa oli myös niitä, jotka eivät olleet kuulleet verkossa tapahtuvasta toiminnasta.

'Haluaisin, että tapaamiset olisivat kasvokkain, etenkin iäkkäillä henkilöillä ei ole aina mahdollisuuksia verkkotoimintaan tarvittaviin laitteisiin eikä taitoa toimia niiden kanssa.'

'En ymmärrä verkossa tapahtuvia juttuja. En osaa käyttää konetta.'

'Olisin osallistunut, en osannut laittaa, ja apua oli vaikea saada, koska käynti oli luokseni kielletty.'

*'Korona-aika on se näyttänyt: ihminen tarvitsee fyysisen läsnäolon, kuuntelun ja vuorovaikutuksen. Pers-
tuntumalta voisin jopa sanoa, että kaikki verkkoon ajettu loitontaa, aiheuttaa masennusta, eristäyty-
neisyyttä ja huonoa oloa. Ja se taas pahentaa - ainakin joissain tapauksissa - terveydentilaa ja mahdol-
lisesti myös atooppisia ja muita oireita.'*

*'Asun maaseudulla, enkä ole koskaan tavannut muita. Luen sähköpostin, muuta en osaa sanoa. Muista
yhteyksistä en oikeastaan tiedä mitään. Olisi kai parannettavaa...'*

'En ole ollut lainkaan tietoinen verkkokursseista, huonosti tiedotettu.'

Korona-ajan herättämiä ajatuksia ja tunteita

Kyselyn lopun avoimeen kysymykseen *'Kerro tarkemmin, mitä ajatuksia ja tunteita korona-aika on herättänyt?'* kertyi lähes 750 vastausta. Taudin leviämisen alkuvaiheessa epä tietoisuus ja median taukoamaton koron tiedotus ahdisti monia.

'Alussa olin koronasta todella ahdistunut ja luulin jo sairastaneeni sitä kahteenkin otteeseen, silloin ei vielä huolittu testeihin, jotta olisin saanut asiasta varmuuden. Sittemmin olen turtunut koko koronaan, mutta olemme pitäneet tartuntariskien minimointia tärkeänä.'

*'Alku ahdisti, kun tietoa ei ollut ihan niin paljoa kuin nyt. Tauti oli olemassa ja se oli vakava. Nyt kun tie-
toa on tullut enemmän siihen osaa jo suhtautua kohtuudella eli muistaa hyvän käsihygienian ja muut
varotoimet mutta ei hysterisoi.'*

'Alkuun tuli seurattua kaikilta kanavilta koronainfoa. Tuli "koronaähky", joten vähensin seuraamista.'

*'Koska olen joutunut olemaan kotona paljon, ovat sosiaaliset kontaktit jne. vähissä ja vaikuttavat mieli-
alaan. Lisäksi opettajana jouduin elämään pelon ja ahdistuksen kanssa jonkin aikaa, kun ilmoitettiin
paluusta lähiopetukseen. Tällöin jouduin hakemaan lausunnon riskiryhmään kuulumisesta työterveys-
huollosta. Onneksi esimieheni kanssa saimme sovittua työkuvioista niin, että sain jatkaa etänä, pal-
kan maksu jatkui ja minulle palkattiin sijainen lähiopetukseen. Valitettavasti tiedän opettajia, jotka
riskiryhmään kuulumisesta huolimatta määrättiin töihin ja toisaalta myös sellaisia, jotka joutuivat
ottamaan palkattoman virkavapaan, jolloin he eivät saaneet rahaa mistään. Myös ensi syksy hiukan
jännittää ja pelottaa, jos tilanne jatkuu.'*

*'Ahdistus on lisääntynyt, kun alussa koko ajan puhuttiin kuolleiden määristä. Lopuksi en enää niitä
kuunnellut enkä lukenut.'*

*'Joudun laskemaan riittääkö vuokran, sähkön ja veden laskun jälkeen rahaa enää ruokaan. Iltatyöni
kun loppuivat heti koronan tultua.'*

*'Alussa koron tiedotus oli ristiriitaista ja tuli sellainen olo, ettei uskaltanut edes ulkoilla. Kaupoissa ja
bussissa ei noudatettu turvavälejä. Pysyin sisällä, kunto laski, minusta tuli erakko.'*

'Alussa median "paniikin" lietsominen rasitti. Nyt korona sitä, korona tätä. Maalaisjärki hukassa monella.'

Monelle pahinta kevään korona-ajassa oli eristäytyminen ja sosiaalisten kontaktien väheneminen. Eläminen ja työnteke on muuttunut.

'Sosiaalisten kontaktien puuttuminen aiheuttaa yksinäisyyttä, vaikka olenkin perheellinen, niin kaipaan kontaktia työkavereihini.'

'Yksinäisyys on ollut hirveätä. Asun yksin mutta normaalisti minulla on aktiviteetteja, joissa tapaan ihmisiä. Nyt ei ole mitään. En jaksa edelleenkään mennä minnekään vaikka Helsinki on jo avautunut. Mielen terveys rakoilee, mutten jaksa edes hakea apua.'

'Välillä on tuntunut yksinäiseltä, kun sosiaaliset menot on kaikki peruttu. Lapsenlapsia ei ole voinut tavata kuin ulkona. Vanhaa äitiä ei ole voinut käydä katsomassa. Sähköiset tapahtumat eivät korvaa läheskään kaikkia kontakteja. Seurakunnan vapaaehtoistoiminta on tauolla.'

'Vaikeinta on ollut se, että en ole ollut vapaa suunnittelemaan elämäni tahtoni mukaan. Monia mieleisiä asioita peruuntui koronan vuoksi. Enkä tiedä, koska voimme tavata kahden muualla asuvan lapsen perheen kanssa.'

'Henkisesti raskasta, kaikki on todella epävarmaa, sairastunko vakavasti, taloudellinen tilanne, töiden epävarmuus, läheiseni pärjääminen. Voimavaroja on antaneet omat läheiset, ystävät ja työtoverit.'

'Huonoa on, että kaikki asiointi on tehty supervaikeaksi, esim. Kelaan ei pääse henkilökohtaiseen tapaamiseen vielääkään 11.6 vaikka rajoituksia on purettu. Vanhukset liian yksin.'

'Iho-oireet ovat pahentuneet luultavasti stressin vuoksi. Olen lykännyt apteekkireissuja, elleivät ne ole ehdottoman tärkeitä. Parasta on ollut se, kun koko perhe on kotona ja olen saanut mahdollisuuden ulkoilla ja urheilla paljon enemmän kuin normiarjessa. Etätyö mahdollistaa liikkumisen myös keskellä päivää.'

Allergia- ja koronaoireiden samankaltaisuus on hankaloittanut osan ihmisten elämää. Kaikki eivät noudata koronasuosituksia tai eivät ymmärrä niitä, jotka noudattavat.

'Vaikeinta on ollut allergioiden aiheuttamat yskänpuuskat ja vuotava nenä. On tuntenut itsensä rikolliseksi, kun on asioinut kaupassa itselle ja vanhalle äidilleni.'

'Allergiaoireet tulkitaan helposti koronan aiheuttamiksi. Itse olin sen takia joitakin päiviä "karanteenissa". Vain terveet saavat käyttää julkista liikennettä. Tarkoittakohan tuo, että allergikot eivät saa?'

'Allergian aiheuttama nuha on aiheuttanut ikäviä tilanteita esim. kaupassa. Tuntuu että kaikille pitää koko ajan selittää oireiden olevan allergiasta johtuvaa.'

'Nyt satunnaisesti julkisissa kulkiessa aina silloin tällöin kohdalle sattuu henkilö (yleensä vanhempi nainen), joka mäkättää yskimisestä, mutta kun ei sille voi mitään, kun kuuluu omaan ns. "normaaliin tilaan". Joskus olen todennut, että astma ei tartu, mutta usein annan mennä toisesta korvasta ulos kommentoimatta mitenkään.'

'Kuulostelen usein tuntemuksiani ja mietin, onko tämä nyt koronaa tai tulenko kipeäksi. Toistaiseksi kaikki oireet ovat kaiketi olleet siitepölyallergiaa. Uusista allergialääkkeistä on ollut apua.'

'Ärsyttävää kun en voinut olla töissä, koska oli allergiaoireet, jotka samoja kun koronassa.'

'Kaupoissa en ole asioinut itse. Ulkona liikkuessa pitää itse valvoa turvavälejä, mielestäni ihmiset tulevat liian lähelle. Olen lenkkeillä itse väistänyt metsään, muut kävelevät yleensä omia suuntiaan.'

'Ihmisten välinpitämättömyys surettaa, sekä se, että ei ymmärretä, jos toinen pelkää terveytensä puolesta, eikä halua liikkua julkisilla paikoilla niin kuin ennen.'

'Pelottavinta ja ärsyttävintä on ollut ehdottomasti sellaisten ihmisten toiminta ja välinpitämättömyys, joilla ei ole mitään perussairautta. Jokainen astmaatikko tietää miltä tuntuu, kun ei saa hengitettyä ja totta kai tällainen sairaus, joka entuudestaan heikentäisi keuhkojen toimintaa pelottaa. Perusterveet ihmiset vähättelevät tätä.'

Maskien kanssa on ollut ongelmia ja myös suositukset tai niiden puuttuminen on aiheuttanut ihmetystä.

'Vaikkeinta ollut hengityssuojainten käyttö vanhustyössä. Joudutaan käyttämään kankaisia, joiden kanssa todella vaikeaa hengittää fyysisesti raskaassa työssä. Astman takia saan käyttää kertakäyttöisiä, mutta osa niistä haisee niin voimakkaasti kemikaaleille tms., etten pysty niitä käyttämään. Myös atooppisten kasvojeni iho kuoriutuu nenästä ja leuasta maskia käyttäessäni.'

'Työssä maskin jatkuva käyttö aiheuttanut iho-ongelmia kasvoihin ja jatkuva käsien peseminen pahentanut käsien ihottumia.'

'STM:n, THL:n ja hallituksen toiminta on ollut pelottavaa. Jos olisi maskipakko, riskiryhmäläisetkin uskaltaisivat paremmin esim. kauppaan. Juhannusviikolla kävin kuudessa kaupassa maskin kanssa ja vain yhdellä muulla oli maski!'

'Hengitystiesairauksien suurena sairastajana, ihmettelen ettei hallitus anna kehotusta kasv suojaimen käyttöön, joka on jo monessa maassa todettu hyväksi!'

'Olin koko ajan työssä ja kontakteja muihin ihmisiin on ollut koko ajan. Tuntui että turvatoimet tulivat työhön vähän viiveellä ja se aiheutti stressiä sairastumisen riskistä.'

Moni näkee myös hyviä asioita koronan muuttamassa ajassa. Vaikka keväällä rajoitukset eristivät ja siirsivät etätöihin, muutokset eivät kaikilla sittenkään olleet niin suuria ja joiltakin osin tilanne saattoi muuttua jopa paremmaksi kuin aikaisemmin.

'Oikeastaan mikään ei ole ollut vaikeaa. Töissä käynyt normaalisti ja elämä muutoinkin normaalia. Liikunnallinen olen ollut aina ja tätä voinut harrastaa (pyöräily, patikointi, juoksu, sauvakävely, kuntosalit) koronasta huolimatta. Ainoa negatiivinen asia ollut, että vesiliikuntaa ei ole päässyt harjoittamaan, koska uimahallit kiinni. Kaupassa käynnit ym. asioiden hoito ollut oikeastaan nautinnollista koska ei ruuhkia, jonoja.'

'Parasta on ollut se, että on saanut enemmän aikaa oman perheen kanssa, kun ei ole mennyt aikaa työmatkoihin. Illatkin ovat rauhoittuneet, kun ei ole ollut aikatauluun sidottuja harrastuksia. Sattumalta ja onneksi on ollut vielä epätavallisen helppo siitepölykevät, en muista milloin viimeksi olen voinut ulkoilla näin paljon! Introverttina olen nauttinut, kun on ollut hyvä syy kieltäytyä turhista menoista. Rahaakin on säästynyt (matkaliput, bensat, ulkona syömiset, työvaatteet). Hyvä myös, että käsienpesusta, yskimisestä hihaan yms. puhutaan enemmän, jospa saataisiin muitakin kausipöpöjä vähennettyä parantuneen hygienian ansiosta. Ulkona on ollut miellyttävän paljon hiljaisempaa, kun lento- ja moottoritiemelä vähentynyt. Hengittäminenkin on ollut helpompaa.'

'Oireet ovat vähentyneet, kun on saanut olla kotona etätöissä. Aikaa on jäänyt enemmän liikkumiseen ja nukkumiseen, kun ei tarvitse matkustaa töihin. Olo on virkeämpi. Luonnossa liikkuminen on aina ollut tärkeää, mutta nyt siitä on tullut vielä isompi osa elämää.'

'Kivointa siirtyminen totaaliseen etätöihin: ei työmatkoja, palaverit lyhyitä ja napakoita, päivän rytmittäminen itsenäisesti. Voimavaroja eniten oman työn organisoimista, aamuiset kävelyt ja jumpat.'

'Oikeastaan kun tarkemmin ajattelen, niin elämä on jatkunut lähes entiseen malliin, toki huomioiden turvatilat, käsihygieniat ja sen, ettei lähde oireisena liikkeelle.'

'Korona-aika näyttäytyy enimmäkseen positiivisena aikana. Riskiryhmään kuulumisen on toki herättänyt huolta, mutta muuten lisääntynyt vapaa-aika etätöiden vuoksi on tuonut paljon hyötyä esim. lisääntyneen liikunnan ja perheen yhdessäolon myötä. Aion pitää näistä muutoksista kiinni myös jatkossa.'

Liikuntaa oli monelle tullut peruuntuneiden tapahtumien tilalle ja täyttämään työmatkoista säästynyttä aikaa. Keväinen luonto oli innostanut metsäretkiin ja lenkkeilyynkin oli keksitty tapoja liikkua yhdessä.

'Kivointa oli kun sain aloittaa pyöräilykauden olosuhteista johtuen aiemmin, ja pari lumisade aamumyöhästyminen meni työnantajalta nauraen läpi?? Liikunta lisääntyi, koiruli sai pidempiä lenkkejä ja kasvimaapääsi hyvään vauhtiin??'

'Voimia sain etälenkeistä, sovituksen puhelun aikana sauvakävelimme 1–1,5 h lenkkejä. Lenkkikaveri puhelimessa lenkillä muualla Suomessa.'

'Liikunta luonnossa on antanut eniten voimavaroja, samoin ohjatut nettijumppat. Kovinta oli alussa kiireettömyys, sai kähertyä vaan olemaan. Aikansa kutakin.'

'Luonto ja uudelleen löydetty ompeluharrastus piristi kevättä. Huhti- ja toukokuussa oli hienoa seurata kevään etenemistä.'

'Työmatkoihin aiemmin kuluneen ajan olen siirtänyt koiran kanssa tehtyihin metsälenkkeihin. Molemmat tykätään! Siitä saa voimaa!'

'Kivointa on ollut seurata kevään ja kesän tuloa. Kaikki uudet kukkalajit, voikukkaa myöten, on tullut ihasteltua. Samoin lintujen pesimistä on ollut aikaa seurata.'

'Oli kivaa, kun sai olla kotona, ei tarvinnut lähteä töiden jälkeen salille, harrastuksiin jne. Löysimme aivan kodin vierestä ihanan metsän, jossa voi kävellä polkuja pitkin jopa 90 min, jonne emme aiemmin olleet "ehtineet". Liikunta, luonto ja oma perhe antoi voimia.'

Vapaata palautetta ja yhteenvetoa

Vapaata palautetta Allergia-, iho- ja astmaliittoon antoi 250 vastaajaa. Kiitoksia ja kannustusta tuli monelta vastaajalta, mutta myös kritiikkiä ja kehittämisehdotuksia annettiin liiton ja paikallisyhdistysten toimintaan. Koronastakin oli vielä sanottavaa.

'Hyvää viestintää koronasta. Juuri sellaista järkevää ja ei mitään paniikkia lietsovaa. Erinomaista tiedotusta. Ja varmasti monet erilaisia palveluita kaipaavat ovat voineet helposti tarttua liiton verkkopalveluihin.'

'Kaipaisin tietoa siitä miten astmaatikko voi suojautua esim. käydessään laboratoriossa tai jos joutuu matkustamaan esim. metrossa tai bussissa, suu- ja hengityssuojaimiahan ei saisi käyttää.'

'En ainakaan ole huomannut, että liitto olisi tänä aikana tuonut esiin kaikille sopivien pesu- ja desinfiointiainesten tarjoamisen tärkeyttä. Iho-ongelmaisena ei voi ajatellakaan sipaisevana käsiinsä mitä tahansa tarjolla olevaa desinfiointiainetta, ja toisaalta käyttämättä jättäminen tuntuu herättävän paheksuntaa.'

'Riskiryhmään kuulumisesta on tullut kevään mittaa ristiriitaista tietoa, tähän toivoisin itse tarkempaa tiedotusta syksyllä, mikäli pandemia jatkuu tai toinen aalto tulee. Astmaatikkona mietin, miten määritellään astman 'hyvä tasapaino' tässä tapauksessa. Sitenkö, ettei esim. avaavaa lääkitystä tarvitse lainkaan vai vain satunnaisesti? Millainen riski korona on periaatteessa hyväkuntoiselle astmaatikolle, jolla on kuitenkin useampi säännöllinen lääke käytössä ja avaavaakin tarvitsee ottaa silloin tällöin?'

'Pitäkää ääntä meidän riskiryhmäläisten puolesta. Monet meistä ovat hankalassa tilanteessa, kun yhteiskunta taas avataan mutta tartunnan riski on yhä olemassa. Meidänkin tilanteemme pitäisi huomioida ja antaa selviä ohjeistuksia esim. työnantajille ja kouluun.'

'On väärin, että riskiryhmään kuuluva ihminen joutuu punnitsemaan rahan ja terveyden välillä, varsinkin jos ihminen toimii esimerkiksi yksinhuoltajana. Jonkinlainen taloudellinen tuki pitäisi siis saada järjestettyä näille palkattomalle virkavapaalle määrättäville ihmisille jatkossa, jotta tuetaan riskiryhmäläisten mahdollisuutta suojata terveyttään, kun riskiryhmien suojaaminen on nostettu tavoitteeksi ihan valtion johdon tasolta. Se, että riskiryhmäläinen joutuu itsensä suojaamiseksi ottamaan palkatonta virkavapaata, on väärin!'

'Olen ollut tyytyväinen liiton toimintaan. En tiedä uskallanko ilmoittaa seitsemisen retkelle koronatilanteen takia, mutta kansallispuistoretkiin haluaisin jatkossa osallistua. Myös jumppa oli hyvä juttu.'

'Monella työpaikalla meni suunnitelmien kanssa matto alta. Arjen pyöryksen oheen tulee varmaan paljon pohdittavaa etätöiden jatkosta, tilojen käytöstä, ties mistä. Kyllä se siitä, samat ongelmat ovat ratkottavana ympäri maailman.'

'Odotan innolla koronan jälkeistä aikaa ja paluuta normaaleihin tapaamisiin ja tilaisuuksiin.'

Kiitosta tuli erityisesti jäsenlehdessä ja kursseista.

'Liiton lehdestä saan itselleni ja perheelleni kohdistuvaa tietoa tarpeeksi. Paikkakunta, jossa asun on sen verran pieni, ettei täällä omiin korviini ole tullut tietoa, että olisi tämän liiton tiimoilta ja monen muunkaan liiton tiimoilta mitään toimintaa ollut. Yleensä ne kaikki toiminta on isompien kaupunkien alueilla.'

'Allergia, iho ja astma -lehti on asiallinen ja allergiaportaali hyödyllinen ja avuksi kun itsellä on todettu allergioita. Samoin tieto tuotteista, joissa allergiatunnus, on helpottanut arkeani.'

'Verkkovertaistreffit oli ihana toteutus.'

'Verkkokurssit olivat aivan loistava veto näin keväällä. Iso plus!'

'Olen pitkään ollut liiton jäsen, jäsenlehti on hyvä, koulutukset ja tiedotukset hyviä. Aurinkopainotteinen kuntoutus oli loistava, iho pysyi hyvänä toista vuotta.'

'Olen tyytyväinen. Vuosi sitten osallistuin verkkokoulutukseen astmasta ja sen hoidosta. Oli hyvä.'

'Olen ollut liiton jäsen 1,5 vuotta ja saanut liitosta sellaista tietoa astmasta, jota lääkärit eivät ole huomanneet kertoa.'

'Olen käynyt email-keskusteluja kosmetiikan kemikaaleista ja turvallisista aurinkosuoja-aineista. Olen saanut oivallisia neuvoja, ja nopeasti. Kiitos siitä.'

'Terve askel luontoon -hanke on innostanut minua erityisesti. Siitä syystä liityin vuoden 2020 alusta jäseneksi. Mielestäni tämän hankkeen pitäisi saada edelleenkin jatkorahoitusta, sillä vieraslajitalkoiden ja -koulutus/infotilaisuuksien avulla voitte aktivoida uusia kohderyhmiä.'

'Liikuntaprojekti on hyvä. Lisää tällaisia. Paikallisyhdistys ei ole tiedottanut mitään koronan suhteen.'

'Ulkoilu ja retkitapahtumat antavat lisää energiaa ja rentoutumista.'

'Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen toiminta on jo kauan ollut minulle hyvin tärkeää. Olen saanut yhdistykseltä paljon ja olen voinut myös olla apuna yhdistykselle. Siksi nämä viime ajat ovatkin olleet vaikeita.'

Parannus- ja kehittämideoita annettiin niin yhdistysten kuin liitonkin toimintaan.

'Paikallisyhdistysten hallintokuormaa olisi kevennettävä. Toimintasuunnitelmat-kertomukset, tilinpidot alueellisiksi. Hallitukseen ei saada väkeä, kun byrokratian pyörytys ei kiinnosta. Projektityyppisiin tapahtumiin tullaan mukaan.'

'Paikallisen yhdistyksen toiminta naisten vallassa, miehille ei ole juuri mitään.'

'Kiitos vain, ehkä olisi hyvä olla enemmänkin mukana. Liitto on niin sekava, etten tiedä mihin edes kuulun. Toiset puhuvat iholiitosta, toiset jostain muusta, enkä oikein ole perillä mikä on paikallisyhdistys ja miten se toimii.'

'Verkko ei korvaa ihmisten tapaamisia. Allergia- ja astmatiedotus näkyvämmäksi. Parvetupakoinnin vähentäminen keskiöön. Kerrostalossa on joutunut haistelemaan tupakansavua korona-aikana vielä entistä enemmän.'

'Olen koulutettu aikoinaan alopecia-tukihenkilönä, vaan yhtään tuettava en ole saanut. Nyt eläkkeellä olisi siihen hyvin aikaa.'

'Liitosta ja lehdestä olen saanut paljon hyödyllistä tietoa astmasta. Sairaalassa eivät muista, ehdi tai ymmärrä kertoa kaikkea. Astmalapsen vanhempien vertaistukiryhmä olisi ollut hyödyllinen, enää sitä en tarvitse. Lapsi on jo 11-vuotias ja hoitavat lääkkeet lopetettu keväällä.'

'Asiantuntija-artikkeleita toivoisin enemmän painettuun lehteen.'

'Asiallista tietoa kaipaan vailla mitään mainosta. Mutta on myös tärkeää liiton lehdessä lukea uutustuotteista tai muista uutuuksista ja niiden vaikutuksista allergioihin.'

'Enemmän toimintaa aikoihin, joihin työssä käyvät pystyvät osallistumaan.'

'Voisiko olla sellainen palsta, jossa voisi kysyä esim. astman tai allergian pahenemisesta neuvoa miten pitää toimia, kun ei tuolla terveyskeskuksessa ole aina tietoa.'

'Olen jättänyt joskus muutamia kysymyksiä ja niihin ei ole koskaan tullut mitään vastauksia??'

'Verksamhet på svenska skulle vara bra.'

Koronakysely tehtiin kesällä 2020, jolloin oli ohitettu kevään ensimmäinen tautiaalto. Keväällä koronavirus iski voimalla. Koronavirukseen liittyvistä kuolemista lähes 90 % oli keväällä, vaikka silloin tartuntoja oli vähemmän kuin syksyllä. Sitä miksi tauti on näyttäytynyt lievempänä syksyllä, on selitetty laajemmalla testaamisella, nuorempien sairastamisella, riskiryhmien paremmalla suojaamisella sekä tehokkaammalla ja nopeammalla sairaalahoidolla. Kyselyn ajankohta vaikuttaa siten tuloksiin. Ainakin suojaimia käyttäneitä olisi ollut todennäköisesti enemmän, jos kysely olisi tehty vasta syksyllä.

Kyselyn perusteella epätietoisuus ja uutistulva ahdistivat, rajoitukset eristivät ja läheisiä tavattiin harvemmin. Riskiryhmään kuuluminen oli osalle jäänyt epäselväksi. Osalla terveystietämisen saaminen heikkeni, sairaus saattoi pahentua ja eläminen vaikeutua. Kyselyssä oli useita avoimia kysymyksiä ja niihin oli vastattu tavallista useammin. Pitkät vastaukset avoimiin kysymyksiin voivat kertoa tarpeesta jakaa tuntejaan vaikeina aikoina.

Vaikeuksista huolimatta suuri osa vastanneista oli löytynyt koronakeväästä jotain hyvääkin. Vapaa-aika oli lisääntynyt ja sitä oli käytetty mm. perheen kanssa liikuntaan ja retkeilyyn. Liiton yhdistysten järjestämät luonto- ja liikuntatapahtumat saivat kiitosta, ja niille on selvästi tilausta jatkossakin.

Korona-ajan verkkotoiminta sai myös paljon kiitosta. Lähes kaikki tapahtumiin osallistuneet olivat pitäneet verkkotoiminnasta ja toivoivat niiden jatkuvan korona-ajan jälkeen. Verkkotapahtumiin oli kuitenkin osallistunut vain joka kymmenes kyselyyn vastannut, eikä osa ollut kuullutkaan niiden olemassaolosta. Tietotekniset taidot eivät kaikilla riittäneet tiedonhakuun ja verkossa osallistumiseen. Kaikilla ei ehkä ole sopivia laitteita tai voimia kokeilla tai opetella uutta. Jatkossa olisi hyvä pohtia miten liitto ja yhdistykset voisivat opastaa jäseniään tietotekniikassa ja samalla helpottaa verkkotoimintaan osallistumista. Kaikki eivät halua osallistua verkossa, mutta useimmat saisivat niistä vertaistukea ja piristystä arkeen. Tulevaisuudessa on kuitenkin tärkeä järjestää mahdollisuuksien mukaan myös tapahtumia ja vertaistukea kasvotusten, sillä osa ihmisistä kokee sen itselleen sopivammaksi kuin verkkotoiminta.

Alla vielä kolme lainausta avoimista vastauksista, jotka tiivistävät kyselyn tarkoitusta ja pohtivat syvällisemmin koronan muuttamaa maailmaa.

'Kiitos, kun olette infonneet, järjestäneet verkkojuttuja ja kysytte asioita jäseniltä. Tämä kysely antaa olon, että joku kuulee minua.'

'Joskus tulee mieleen, että astma ja allergia eivät ole tärkeintä elämän sisältöä. Sen kanssa elämään oppimista olisi hyvä opettaa. Sairastan astmaa, olen allerginen kotimaisille viljatuotteille ja voimakkailla mausteille, mutta nuo eivät haittaa elämistä. Pitää vain tietää mitä tekee ja mitä suuhunsa pistää.'

'Oikeastaan on ehkä ollut hyvä asia, kun ihmiset ovat pysähtyneet. Jotenkin vaikuttaa, että turha hosuminen, hoppu, turhan perässä juokseminen on ollut vähäisempää. Ihmiset, niin kuin omat tuttavatkin ovat miettineet mikä oikeastaan tärkeää elämässä. Se ei ole vuosittaiset ulkomaan matkat, jatkuva kuluttaminen, shoppailu tai muu turhake.'

Kirjallisuutta ja linkkejä

Allergia-, iho- ja astmaliitto. Koronavirus - tietopaketti astmaatikoille.

www.allergia.fi/astma/astma-ja-koronavirus/

Camiolo, M., Gauthier, M., Kaminski, N. ym. 2020. Expression of SARS-CoV-2 receptor ACE2 and coincident host response signature varies by asthma inflammatory phenotype. The Journal of Allergy and Clinical Immunology, 146(2), 315-e7. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2020.05.051>

Heikkinen R. Koronan vaikutukset jäsenistöömme -kyselyn alustavia tuloksia. Allergia, Iho & Astma 3/2020: 9. www.allergiaihojaastmalehti.fi/jutut/koronan-vaikutukset-jasenistoomme-kyselyn-alustavia-tuloksia/

Johns Hopkins University. Coronavirus resource center. Global map, updated daily.

coronavirus.jhu.edu/map.html

Scala, E., Abeni, D., Tedeschi, A. ym. 2020. Atopic status protects from severe complications of COVID-19.

Allergy. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/all.14551>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tilannekatsaus koronaviruksesta.

<https://thl.fi/fi/web/infektiaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Vakavan koronavirustaudin riskiryhmät.

thl.fi/fi/web/infektiaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat

Wikipedia. Koronaviruspandemian 2019–2020 tapahtumahistoria.

https://fi.wikipedia.org/wiki/Koronaviruspandemian_2019-2020_tapahtumahistoria

Wikipedia. Suomen koronaviruspandemian aikajana.

https://fi.wikipedia.org/wiki/Suomen_koronaviruspandemian_aikajana

Wikipedia. Koronaviruspandemia Suomessa.

https://fi.wikipedia.org/wiki/Koronaviruspandemia_Suomessa

Liite 1. Koronakyselyn kysymykset. Kysely lähetettiin 11.6.2020 yhteensä 8 885 sähköpostiosoitteeseen ja siihen vastasi 1 750 Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsentä.

Koronakysely 2020

Tervetuloa vastaamaan Allergia-, iho- ja astmaliiton koronakyselyyn. Kyselyllä halutaan selvittää, millä tavalla korona-aika on vaikuttanut allergiaa, ihotautia ja astmaa sairastavien arkeen keväällä ja kesällä 2020. Voit vastata kyselyyn, jos olet allergiaa, ihosairauksia tai astmaa sairastava aikuinen.

Vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Kyselyn tuloksista tehdään juttu Allergia, Iho & Astma -lehteen. Lisäksi tuloksia hyödynnetään liiton vaikuttamistoiminnassa.

Sukupuoli?

- Mies
- Nainen
- Muu/en halua kertoa
- Olen eläkkeellä
- Olen sairauseläkkeellä
- Olen lomautettu
- Olen työtön
- Olen kotiäitinä, -isänä, vanhempainvapaalla
- Jokin muu, mikä? _____

Syntymävuosi?

Missä maakunnassa asut?

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa
- Etelä-Savo
- Kainuu
- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi

Asumismuoto?

- Asun yksin
- Asun kahden tai useamman hengen taloudessa
- Asumistilanne on vaihteleva

Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä elämäntilannettasi? Jos korona on aiheuttanut muutoksia tilanteeseesi, valitse se vaihtoehto, joka sopi parhaiten tilanteeseesi ennen epidemian alkua.

- Olen kokopäiväisessä työssä
- Olen töissä osa-aikaisesti
- Olen koululainen tai opiskelija
- Olen sairauslomalla

Oletko yhdistyksen jäsen?

Voit valita myös useamman vaihtoehdon.

- Allergia- ja astmayhdistyksen
- Atopiyhdistyksen
- Harvinaisyhdistyksen (harvinaista ihosairautta sairastavat ja vaikean palovamman kokeneet)
- Olen ollut jäsen, mutta en enää. Miksi et ole enää jäsen?
- En ole liiton jäsenyhdistysten jäsen, jäsenyydestä voit halutessasi lukea lisää www.allergia.fi/yhdessa

Kuulutko koronavirustaudin riskiryhmään?

- Kuulun
- En kuulu
- En ole varma
- Voit halutessasi tarkentaa vastausta. _____

Jos kuulut riskiryhmään, onko sinulla...

- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpätauti
- Vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito)
- Jokin muu syy, mikä? _____

Miten korona on vaikuttanut seuraaviin elämäsi osa-alueisiin?

1= heikentynyt paljon - 5 = parantunut paljon, En osaa sanoa /ei koske minua

- Taloudellinen tilanne
- Työ ja opiskelu
- Arjen sujuminen
- Fyysinen terveys
- Sosiaaliset kontaktit
- Jaksaminen

Onko korona-aika estänyt tai heikentänyt seuraavien palveluiden sujuvuutta kohdallasi?

Kyllä – Ei – En osaa sanoa/ei koske minua

- Lääkärin vastaanotolle pääseminen (akuutti/kiireellinen vaiva)
- Hoitajan vastaanotolle pääseminen (akuutti/kiireellinen vaiva)
- Kiireetön hoito
- Hammashoito (akuutti/kiireellinen vaiva)
- Kiireetön hammashoito
- Sosiaalihuollon palvelu
- Asiointi viranomaisten kanssa
- Lääkkeiden saatavuus
- Vastaanottoaikani peruttiin
- Vastaanottoaikaani on siirretty
- Peruin itse vastaanottoaikani

Halutessasi voit kertoa tarkemmin kohtaamistasi haasteista.

Mitkä seuraavista tilanteista ovat koskettaneet sinua korona-aikana?

Kyllä - Ei - En osaa sanoa/ ei koske minua

- Minä tai joku perheenjäsenistä on pysynyt kotona riskiryhmään kuulumisen vuoksi
- Perhepiirissäni on ollut koronatapauksia
- Sairastin itse koronan
- Työtilanteeni on heikentynyt (osa-aikaistaminen, lomautus, työttömyys, asiakaspula)
- Olen siirtynyt etätyöhön

Jos sairastit koronan, miten korona vaikutti perussairautesi hoitoon?

Jos olet siirtynyt etätyöhön, tarkenna vastaustasi valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.

- Kuulun riskiryhmään
- Työnantaja suositteli
- Omasta pyynnöstä
- Jokin muu tarkennus? _____

Jos et ole siirtynyt etätyöhön, tarkenna vastaustasi valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.

- Kuulun riskiryhmään
- Työtäni ei voi tehdä etänä
- Työnantaja ei suositellut etätyötä
- Jokin muu tarkennus? _____

Oletko käyttänyt suojaamia kodin ulkopuolella liikkuessani?

- Kyllä
- Ei
- Joskus
- Käyttäisin, mutta en saanut suojaamia
- Käyttäisin, mutta sairauteni estää suojaamisen käytämisen
- Jokin muu tarkennus? _____

Arvioi seuraavia väitteitä.

1=täysin eri mieltä - 5=täysin samaa mieltä

En osaa sanoa/ ei koske minua

- Olen ollut huolissani läheisten tilanteesta
- Olen vältellyt sosiaalisia kontakteja
- Olen ollut huolissani koronan vaikutuksista terveydentilaani
- Olen saanut riittävästi tietoa koronasta
- Olen noudattanut viranomaisten antamia ohjeita
- Olen tyytyväinen viranomaisten ja päättäjien toimintaan
- Korona-aika on tuonut jotakin positiivista elämäni
- Olen harrastanut liikuntaa aiempaa enemmän
- Olen ulkoillut aiempaa enemmän luonnossa
- Liikunnan harrastaminen on ollut tärkeä voimavara minulle
- Ulkoilu luonnossa on ollut tärkeä voimavara minulle
- Olen pärjännyt hyvin korona-ajasta huolimatta
- Olen luottavainen tulevaisuuden suhteen

Allergia-, iho- ja astmaliiton toiminta

1=täysin eri mieltä - 5=täysin samaa mieltä - En osaa sanoa

- Olen tyytyväinen liiton toimintaan korona-asiasta tiedottamisessa
- Olen seurannut aiempaa aktiivisemmin liiton viestinnän eri kanavia
- Olen hyödyntänyt aiempaa enemmän liiton palveluita
- Olen hyötynyt verkosta (Facebookryhmät, vertaistreffit, verkkokurssit) saamastani vertaistuesta korona-aikana
- Kaipaan kasvokkain toteutuvaa vertaistukea
- Liitto on onnistunut sopeuttamaan toimintaansa hyvin verkossa
- Liitto on onnistunut järjestämään kohderyhmän tarpeiden mukaista toimintaa poikkeustilanteesta huomaamatta

Liiton verkkotoiminta

Kyllä - Ei - En osaa sanoa

- Olen osallistunut korona-aikana liiton järjestämään toimintaan verkossa

Mitä mieltä olet koronan vuoksi toteutetun verkkotoiminnan (verkkovertaistreffit, etätapaamiset, tietoiskut, verkkokurssit) jatkosta korona-ajan jälkeen?

Missä laajuudessa verkkoa tulisi hyödyntää jatkossa liiton ja yhdistysten toiminnassa?

Kerro tarkemmin, mitä ajatuksia ja tunteita korona-aika on herättänyt? Mikä on ollut vaikeinta? Mikä kivointa? Mikä pelottavinta? Mikä antanut eniten voimavaroja?

Lopuksi voit antaa vapaata palautetta Allergia-, iho- ja astmaliittoon.

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Haluan, että minuun ollaan yhteydessä. Haluan saada tietoa, miten voisin toimia vapaaehtoisena yhdistyksessä.

- Kyllä (yhteystietolomake aukeaa, kun olet lähettänyt vastaukset)
- En