

# Atooppinen ihottuma



# Sisällys

Atooppinen iho.....	3
Ihottumaan vaikuttavia tekijöitä	
Atopia eri ikäkausina.....	4
Atooppisen ihottuman toteaminen.....	5
Atooppisen ihon ja ihottuman hoito. ....	6
Perushoito	
Ihottumavaiheen hoito	
Valohoidot.....	7
Muita hoitoja	
Arjen haasteet ja yhteiskunnan tukimuodot. ....	8
Terveystieteiden palvelut.....	9
Kunnan palvelut.....	10
Kelan tukimuodot	
Verotus.....	11
Järjestöjen tuki ja palvelut	

Asiantuntija: Elina Varjonen, LT, ihotautien ja allergologian dosentti  
Arjen haasteet ja yhteiskunnan tukimuodot: Kuntoutussuunnittelija Risto Heikkinen  
Toimitus: Mervi Viteli-Hietanen  
Taitto/ulkoasu: Susanna Vähämäki

Paino: Paino-Arra Oy, Tampere 2008  
Uusittu painos  
ISBN 952-5580-13-X

## Atooppinen iho

Atooppisilla sairauksilla tarkoitetaan atooppista ihottumaa, allergista nuhaa ja astmaa. Atopia voi ilmetä pelkästään ihottumana, nuhana, silmäoireina, astmana tai näiden yhdistelminä. Taipumus atopiaan on perinnöllistä. Atooppisia sairauksia esiintyy noin 20 prosentilla suomalaisista, ja niiden yleisyys teollisuusmaissa on kasvanut. Allergialla tarkoitetaan elimistön haitallista reaktiotapaa ympäristössä esiintyviä aineita kohtaan. Allergiassa elimistö tuottaa vasta-aineita ja allergiaa aiheuttavia aineita kutsutaan allergeeneiksi.

Atooppiselle iholle on tyypillistä ihon taipumus kuivua, kutista, ärtyä ja tulehtua. Atooppinen ihottuma on pitkäaikainen ihosairaus, jonka oireet vaihtelevat. Atooppinen ihottuma alkaa vauvaiässä yleensä maitorupena, mutta ihottuman oireet voivat puhjeta missä iässä tahansa. Kouluikäisillä ihottuma esiintyy taiveissa taiveihottumana ja aikuisilla ihottuma keskittyy kasvoihin, kaulaan, ylävartaloon tai käsiin. Kyseessä on sama atooppinen ihottuma, vaikka sen nimitys vaihtelee ja kuvaa lähinnä ihottuman sijaintia vartalon eri osissa.

Atoopikolla allerginen oire ilmenee nopeasti. Tavallisesti oire tulee noin tunnin kuluttua vaikkapa allergiaa aiheuttavan ruoan nauttimisesta tai kosketuksesta allergian aiheuttajaan tai eläimille altistumisesta.

Ruoka-aineet voivat aiheuttaa myös viivästyneen reaktion, jolloin oireet tulevat tuntien kuluttua. Ruoka-aineallergian oireita ovat mm. ihottuma, suolioireet kuten vatsakipu tai ripuli, nuha tai astma.

Atooppisen ihottuman vaikeusaste vaihtelee lievästä punoituksesta ja hilseilystä pahasti raavittuun ja tulehtuneeseen koko vartalon ihottumaan. Ärtyneessä vaiheessa iholla on pieniä nuppineulan pään kokoisia nesterakuloita ja vetistystä. Raapiminen aiheuttaa ihon paksuuntumista eli jäkälöitymistä. Ihottuman kulkua ei voi etukäteen määrittää. Ihon kuivuus, taipumus ärtymiseen ja käsi-ihottumiin säilyy läpi elämän.

## Ihottumaan vaikuttavia tekijöitä

Atooppinen ihottuma on monen tekijän summa, eikä kaikkia tekijöitä tarkoin tunneta. Oireet ovat seurausta ihon sarveiskerrosrakenteellisista ja toiminnallisista häiriöistä. Atoopikon sarveiskerros on kuiva ja siksi ihon antama suoja on heikentynyt ja iho kuivuu ja tulehtuu helpommin. Iho haihduttaa myös herkemmin kosteutta kuin terve iho ja erilaiset ärsyttävät aineet pääsevät helpommin kosketuksiin ihon syvempien kerrosten kanssa.

Ihon kuivumista aiheuttavat kuiva ilma, vesi ja saippua. Ihottuma ilmaantuukin usein talvisaikaan, kun sekä sisä- että ulkoilma on kuivaa ja iho rasittuu lämmönvaihteluista. Vesi ja saippua liuottavat iholta sen omia suoja-aineita ja rasvaa. Jotkut ovat huomanneet ihottuman ärtyvän myös esimerkiksi siitepölykausina. Sen sijaan taipumus kosketusallergioihin (nikkeli, hajusteet) ei ole atooppikoilla muita yleisempää.

Kuiva iho kutisee herkästi. Kutina voi kestää pitkään ja olla varsin voimakasta, jolloin ihon raapimista on vaikea vastustaa. Raapimisen seurauksena iho ärtyy enemmän, kutina lisääntyy ja pian atooppista ihottumaa sairastava on noidankehässä: mitä enemmän raapii, sitä enemmän iho kutisee. Ihon heikentyneen suojan vuoksi taipumus ärsytysihottumaan kasvaa. Iho tulehtuu vähäisistä ärsykkeistä, koska ihon puolustuskyky on alentunut.

Ihon tulehdusalttius on tunnusomaisista pikkulapsilla. Aikuisen ärsytysihottuma etenkin käsissä on usein seurausta veden ja pesu- ja puhdistusaineiden vaikutuksesta. Ihon virustartunnat, kuten ontelosyyllät sekä herpes-yskänrokahtuma tarttuvat herkemmin ja ovat tavallista sitkeämpiä ja hankalampia. Sama koskee bakteeri- ja sieni-infektioita.

Pesutottumuksiaan on hyvä seurata, koska myös liian vähäisistä pesukeroista voi seurata kutina- ja ihottumakierre. Kutinaa aiheuttavat myös hikoilu, villaiset ja keinokuituiset vaatteet sekä ihoa ärsyttävät kemikaalit saippuoissa, deodoranteissa tai klooripitoisessa vedessä. Atooppisella iholla on taipumus herkistyä erilaisille ympäristössä esiintyville, allergiaa aiheuttaville valkuaisaineille eli proteiineille. Noin puolella atooppista ihottumaa sairastavista on samanaikaisesti allergista nuhaa tai silmätulehdusta ja noin 10 %:lla astmaoireita.

Ruoka-aineet aiheuttavat allergisia oireita etenkin imeväisiässä. Lapsilla atooppista ihottumaa pahentavia ruoka-aineita voivat olla esimerkiksi sitrushedelmät, muna, kala, maito,

kotimaiset viljat, tomaatti, mansikka, kiivi, hasselpähkinä ja suklaa. Selvätkin ruoka-aineallergiat lievenevät tai häviävät usein esikouluikässä. Kuitenkin ruoka-aineallergioita voi olla myöhemminkin ja hankalaa atooppista ihottumaa sairastavilla on usein tarpeen tutkia ruoka-aineallergian mahdollisuus.

Stressillä on vaikutusta iho-oireiden pahenemiseen, koska silloin myös kutinan aistii herkemmin. Murros- ja aikuisiässä korostuu psyykkisen stressin osuus atooppisen ihottuman oireiden aiheuttajana. Myös erilaiset elämän murrosajat - oman tai työelämän muutokset - voivat vaikuttaa ihottumaan.

## **Atopia eri ikäkausina**

Atooppinen ihottuma voi alkaa missä iässä tahansa. Pienten lasten atooppista ihottumaa sanotaan usein maitoruveksi. Ihottuma ilmenee poskien punoituksena, ihon karheutena, hiuspohjan ja muiden ihoalueiden, kuten selän ja raajojen ihottumana. Punoituksen ja kutinan lisäksi ihottuma saattaa hilseillä, jopa vetistää. Ihottumaoireet ilmestyvät ensimmäisen ikävuoden aikana, tavallisesti 2-6 kuukauden iässä.

Maitoruvien toinen muoto on ns. seborrooinen eli kellertävää taliköhnää muistuttava ihottuma päänahassa ja taiteissa, myöhemmin mahdollisesti muuallakin iholla. Atooppisilla lapsilla saattaa esiintyä myös vaipeihottumaa, joka on seurausta virtsan ja ulosteiden ärsytyksestä iholla.

**Leikki-iässä** ihottuma on yleensä kyynär- ja polvitaiveissa, ranteissa ja nilkoissa ja siksi sitä nimitetään tai-veihottumaksi. Reisien takapintojen ja pakaroiden kutiava ihottuma on pahimmillaan 7-9-vuotiailla. Oireet häviävät usein murrosiässä.

**Kouluiässä** tavallinen atooppisen ihottuman ilmenemismuoto on ns. talvijalat ja -kädet, jolloin kämmenien ja sormien sekä jalkapohjien iho kii-vuu ja hilseilee ja joskus iholla on ki-peitäkin halkeamia. Märät ja kosteat käsineet ja jalkaa hautovat jalkineet, kuten kumisaappaat tai lenkkarit pa-hentavat oireilua. Ihottuma saate-taan joskus sekoittaa ihon sienituleh-dukseen. Epäselvissä tapauksissa on syytä varmistaa taudinmääritys labo-ratoriokokein, jotta vältetään turhat sienihoidot. Murrosiässä ihottuma voi pahentua, mutta aikuistumisen myö-tä ihottuma rauhoittuu suurimmalla osalla huomattavasti.

**Aikuisiässä** atooppinen ihottuma oi-reilee usein hankalana punoituksena, hilseilynä ja kutinana kasvoissa, kau-lalla ja ylävartalolla. Pesuihottumat ja monet työperäiset käsi-ihottumat ovat atoopikoilla selvästi yleisempiä kuin muulla väestöllä. Nuorten ja ai-kuisten kroonista käsi-ihottumaa voi-daan pitää yhtenä atooppisen ihot-tuman muotona. Ärsytysihottumaa on yleensä käsien selkäpuolella, kun taas allerginen ihottuma on yleensä kämmenissä.



## Atooppisen ihottuman toteaminen

Atooppisen ihottuman määrittäminen perustuu taudinkuvaan, kuten iho-oi-reisiin ja niiden tyyppialueisiin sekä ihottumaa pahentavien tekijöiden kartoittamiseen. Varhaislapsuuden atooppisen ihottuman syynä voi olla herkistyminen joillekin ruoka-aineille. Ruoka-aineallergiat tutkitaan asian-mukaisen dieettikokeilun avulla, mikä tarkoittaa eri ruoka-aineiden välttä-mis- ja altistuskokeita.

Välttämiskokeella tarkoitetaan allergiaa aiheuttavaksi epäiltyjen ruoka-aineiden jättämistä ruokavaliosta. Altistuskokeessa epäiltyjä ruoka-ai-neita lisätään ruokavalioon. Samaan aikaan seurataan iho-oireita.

Perusruoka-aineita, kuten maitoa, viljatuotteita ja lihaa ei pidä jättää kokonaan pois varsinkaan lasten ruo-kavaliosta ennen asianmukaisia sel-vityksiä ja neuvottelematta lääkärin ja ravitsemusneuvojan kanssa. Ruo-ka-aineallergiaa voidaan testata iho-pistokokeilla (Prick) tai verikokeilla (RAST). Allergisen nuhan tai astman selvittelyssä tehdään myös ihotes-tejä. Työperäistä allergiaa voidaan tutkia myös iho- ja altistustestein. Kosketusallergioita, kuten allergiaa nikkelille, hajusteille ja voiteiden ai-neosille voidaan tutkia selkään tehtä-villä lapputesteillä (epikutaanitestit).

## Atooppisen ihon ja ihottuman hoito

Atooppisen ihon hoito voidaan jakaa perushoitoon ja ihottumavaiheen hoitoon. Oireettomassa vaiheessa iho tarvitsee perushoitoa, ja ihottumavaiheessa lääkäri määrittelee hoitotavan. Suotuisissakin oloissa iho on yleensä hieman kuiva ja kutiseva.

### Perushoito

Ihon säännöllinen hoito, pesu ja rasvaus perusvoiteilla ovat perushoidon kulmakiviä. Paras pesutapa on nopea suihkutuspesu haalealla vedellä. Haaleat suihkut vähentävät ihon bakteerimäärää, pehmittävät ja irrottavat rupia, mikä parantaa hoitovoiteiden imeytymistä ja niiden tehoa. Pesuaineena voidaan saippuan asemasta käyttää perusvoidetta, jolla voi pestä myös aran päänahan tai kädet. Kylpyvedessä voi käyttää öljyjä tai perusvoidetta vähentämään veden kuivattavaa vaikutusta. Suihkun jälkeen ihoa kosteutetaan perusvoiteilla. Karkeiden pesusienien käyttöä pesun yhteydessä on syytä välttää.

### Vaatetus

Vaatetuksen tulisi olla väljää, kevyttä ja ihoa vasten tulevien vaatemateriaalien sileitä ja hengittäviä. Vaatteiden pesuun suositellaan haju- ja väriainevapaita pyykinpesuaineita ja vaatteet huuhdotaan huolella pesuainejäämistä. Vaatteiden karheutta voi vähentää silittämällä. Märissä ja likaisissa töissä on syytä käyttää suojakäsineitä ja niiden alla puuvillakäsineitä käsi-ihottumien estämiseksi.

### Perusvoiteet

Perusvoiteilla voidaan korjata ihon kuivuutta ja ihon sarveiskerroksen suojaominaisuutta. Etsimällä ja kokeilemalla löytää itselleen sopivan voiteen. Perusvoiteen säännöllinen käyttö hillitsee kuivumista ja kutinaa ja estää ihottumaa. Kuivalle iholle perusvoidetta voi käyttää 1-2 kertaa päivässä. Voiteen levittäminen suihkun jälkeen kostealle iholle lievittää voiteen mahdollisesti aiheuttamaa kirvelyä. Jos ihoa kirvelee edelleen, on syytä kokeilla toista perusvoidetta. Ihon kutinan jatkuessa sen rauhoittamiseen voi tarvita lääkevoidekuurin.

Sopivan voiteen etsiminen kannattaa aloittaa keskirasvaisista ja siirtyä mieltymysten ja tarpeiden mukaan joko rasvaisempiin tai kevyempiin voiteisiin. Liian rasvainen voide estää veden luonnollisen haihtumisen iholta ja pitää ihon pinnan liian kosteana, mikä lisää infektiovaaraa. Voide ei saa olla myöskään liian kevyt, koska tällöin iho ei saa kaipaamaansa lisärasvaa ja saattaa kuivua lisää. Iho voi samaa voidetta jatkuvasti käytettäessä ärsyntyä tai tottua niin, ettei voide tunnu enää auttavan. Tätä ilmiötä kutsutaan hoitoväsyksi. Silloin on syytä siirtyä käyttämään toista perusvoidetta ainakin joksikin aikaa.

### Ihottumavaiheen hoito

Hyvästä perushoidosta huolimatta atooppinen iho saattaa välillä ärtyä ja tulehtua. Silloin ihottumaa hoidetaan lääkevoiteilla. Pikkulasten laaja-alaisten ihottumien hoito kuuluu lääkärin valvontaan. Voimakkaan tulehdusvaiheen katkaisemiseksi lyhyt sairaalahoitajakso voi olla paikallaan.

Sairaalassa tehostetussa hoidossa ja levossa vaikea ihottuma paranee usein yllättävän nopeasti.

## **Kortikosteroidivoiteet**

Atooppisen ihottuman pitkäaikaishoidoissa käytetään I-ryhmän mietoja kortikosteroidivoiteita. Esimerkiksi hydrokortisonivoide kuuluu tähän ryhmään. Voimakkaissa tulehdusvaiheissa tai paksuuntuneilla ihoalueilla joudutaan joskus käyttämään tehokkaampaa, II-III ryhmän kortikosteroidivoideita, jota levitetään ihottumakohtiin 1-2 kertaa päivässä. Heti hoitotuloksen salliessa siirrytään takaisin miedompiin voiteisiin.

Kortikosteroidivoiteita käytetään yleensä 1-4 viikon kuureina, jonka jälkeen pidetään hoitotauko. Hoitotauolla estetään ihon tottuminen ja vähennetään sivuvaikutuksia, kuten ihon ohenemista ja punoitusta. Hoitotauoksi suositellaan 2 x hoitoajan pituutta, esimerkiksi viikon hoitokuurin jälkeen pidetään kahden viikon tauko. Kortikosteroidivoiteiden yhteydessä voidaan käyttää myös perusvoidetta.

## **Takrolimuusi ja pimekrolimuusi**

Takrolimuusia sisältävä voide on keskivaikean ja vaikean atooppisen ihottuman hoitoon tarkoitettu paikallishoito. Lääke estää ihossa T-soluvälitteisen tulehdusreaktion. Hoito tulee aloittaa ihotautilääkärin tai hoitoon hyvin perehtyneen lääkärin valvonnassa. Lääke on todettu tehokkaaksi sekä aikuisilla että yli 2-vuotiailla lapsilla sellaisen atooppisen ihottuman hoidossa, johon muilla hoidoilla ei ole saatu riittävää vastetta. Takrolimuusivoiteen vaikutus ilmenee nopeasti,

muutamassa päivässä ja sen teho säilyy myös pitkäaikaiskäytössä. Pimekrolimuusi on takrolimuusin johdannainen ja auttaa lievään ja keski-vaikeaan atooppiseen ihottumaan.

Voiteisiin voi hakea Kelalta peruskorvausta atooppisen ihon hoitoon hyvin perehtyneen lääkärin lausunnolla, jos muut hoidot eivät ole olleet riittävän tehokkaita.

## **Mikrobilääkkeet**

Ihottumanvaiheen taustalla voi toisinaan olla bakteeri-infektio. Tällöin lääkevoiteeseen voidaan lisätä bakteereita tappavaa ainetta. Joskus bakteeritulehdus vaatii sisäisen antibioottikuurin.

## **Antihistamiinit**

Atooppisen ihon kutina voi joillakin helpottua sisäisellä antihistamiinilla, jota käytetään tarvittaessa lääkärin ohjeen mukaisesti.

## **Valohoidot**

Auringon ultraviolettisäteily vaikuttaa yleensä oireita hillitsevästi atooppiseen ihottumaan ja iho on useimilla kesällä paremmassa kunnossa. UV-säteily vähentää ihon kutinaherkkyyttä sekä alentaa ihon ärtyvyyttä. UV-säteilyn vaikutuksesta orvaskesi paksuuntuu, ja muutoin helposti ärsyyntyvä iho tulee kestävämmäksi. Lähetteen valohoitoihin tekee lääkäri. Valohoitoa antavassa yksikössä on syytä seurata potilaan saamaa kokonaissäteilymäärää, johon lasketaan myös auringossa saatu UV-säteily. Suositeltavaa on merkitä saadut sä-

teilyannokset muistiin esimerkiksi seurantakorttiin.

Tavallisin atooppisen ihottuman hoitoon käytetty valohoito on SUP-hoito, joka muistuttaa auringon UV-säteilyä. SUP-valo sisältää sekä UVA- ja UVB-säteilyä. Myös pelkkä UVB-valo on tehokas atooppisen ihottuman hoidossa. Valohoidot puoltavat paikkaansa erityisesti silloin kun ihottuma on laaja ja vaatii usein toistuvia steroidivoidekuureja.

Valohoidossa käydään kahdesta kolmeen kertaan viikossa yhteensä 10-15 kerran sarjoina. Valohoitoa voidaan antaa myös lapsille. Tulehtunut iho on hoidettava ennen valohoidon antamista. Solariumin (UVA-säteilyä) teho ihottuman hoidossa ei vastaa SUP- tai UVB-valohoitoa.

Auringonvalohoitoa voi suositella silloin, kun iho aikaisemman kokemuksen mukaan sietää aurinkoa ja kuuluu ihon valotyyppiluokituksessa II-IV-tyyppeihin (ks. Iholiiton Iho ja aurinko-opas). Aurinkoa hoitona käyttävien tulee välttää palamista ja heidän tulisi merkitä myös muistiin auringossa oleskeltu aika, jotta hoitava lääkäri saa kokonaiskäsityksen vuosittaisesta säteilymäärästä.

Aurinkosuojavoiteiden käyttö on suositeltavaa. Erityisesti lasten iho on suojattava huolellisesti sekä vaateuksella että suojavoiteilla. Auringon säteilyä tehostavat ympäristökijät, kuten vesi, hiekka, lumi ja vuoristoilma on huomioitava ihon suojauksessa, niin ettei iho pala.

## Muita hoitoja

Iholiitto järjestää vaikeaa ja pitkäaikaista atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille ja nuorille kahden viikon ohjattuja ilmastokuntoutuskursseja Kanarian saarille Raha-automattiyhdistyksen tuella. Ilmastokuntoutus perustuu suotuisan ilmaston, auringon ja meriveden atooppista ihoa vahvistavaan ja ihottumaa parantavaan vaikutukseen. Iholiiton Ilmastokuntoutusoppaasta saa tietoa myös omatoimiseen ilmastohoitoon. Atoopikoille järjestetään myös muuta kuntoutusta ja kursseja. Näistä saa lisätietoa Iholiitosta.

Atoopikoille on tarjolla myös erilaisia kylpylähoitoja ja huippukylmähoitoa sekä suolahuonehoitoja. Viime vuosina on tehty tutkimuksia mm. suolahuonehoidosta ja huippukylmähoidosta. Erilaisia hoitomuotoja voi kokeilla oman ihon hoitoon, koska hoitojen vaikutukset ovat yksilöllisiä.

## Arjen haasteet ja yhteiskunnan tukimuodot

Pitkäaikaisena ihosairautena atooppinen ihottuma voi tuoda mukanaan erilaisia tuen tarpeita, jotka vaihtelevat iän ja perhetilanteen mukaan. Yhteiskunta tarjoaa palveluita ja tukia avuksi silloin kun sairaus aiheuttaa haittaa toimintakyvylle. Atooppisen ihottuman eri muodot ja vaikeusasteet sekä jokaisen henkilön tilanteen yksilöllinen arviointi määrittelevät, mitä tukia voi hakea ja saada. On



tärkeä muistaa, että yleensä pelkkä atooppinen ihottuma ei sinällään oikeuta kaikkiin yhteiskunnan tukiin. Tuet tulevat ajankohtaisiksi silloin, kun ihottumasta aiheutuu riittävästi haittaa tai kun siihen liittyy muita sairauksia.

Eri ikävaiheessa ovat tärkeitä erilaiset palvelut. Lapsiperheessä mietitään päivähoitoon ja koulunkäyntiin liittyviä asioita. Onkin hyvä miettiä ajoissa, millä tavalla atooppista ihottumaa sairastavan lapsen kohdalla hoidetaan yhteistyö päivähoiton ja koulun kanssa. Nuoria kiinnostaa opiskelu ja ammatinvalinta, minkä vuoksi on hyvä selvittää jo hyvissä ajoin tulevaa ammattia suhteessa oman sairauden mukanaan tuomiin rajoituksiin. Työikäisen atooppista ihottumaa sairastavan kohdalla korostuvat kuntoutukseen ja toimeentuloon liittyvät asiat, mutta myös ammatillisissa asioissa voi tulla vastaan esim. ammatillisen kuntoutuksen ja uudelleen koulutuksen tarpeita.

Pitkäaikaissairaille kuuluvat tukimuodot ja palvelut ovat pääsääntöisesti terveydenhuollon, kuntien (vammapalvelu) ja Kansaneläkelaitoksen vastuulla. Tämän lisäksi sairaudesta aiheutuvaan haittaan ja siitä johtuviin kustannuksiin voi saada tukea esimerkiksi verotuksen, yksityisten vakuutusten tai sosiaalitoimen myöntämän toimeentulotuen kautta. Toimeentulotukea haettaessa huomioidaan hakijan tulot. Lähes poikkeuksetta muut pitkäaikaisen sairauden tai vamman nojalla myönnettyt tuet ja palvelut ovat riippumattomia hakijan tuloista. Muutamiin tukiin ja palveluihin kuuluu omavastuu. Tukien hakemisen perustana on diagnoosi sairaus tai vamma. Diagnoosi ei kui-

tenkaan määrittele tukien hakemisen lopputulosta, vaan aina on otettava huomioon hakijan yksilöllinen kokonaistilanne.

Tukea lähdetään hakemaan silloin, kun sairaus tai vamma tuo mukanaan haasteita ja hankaluuksia arkeen. Eri tukimuodoista haetaan ratkaisuja näihin haasteisiin ja hankaluuksiin. Ennen hakemista kannattaa tutustua haettavaan tukeen ja sen perusteluihin. Apua hakemiseen voi saada esimerkiksi kuntoutusohjaajalta, sosiaalityöntekijältä tai järjestöjen työntekijöiltä. Tässä oppaassa esitellyjen tukimuotojen lisäksi on myös muita, kaikille tarkoitettuja tukimuotoja, joista saa lisätietoja em. työntekijöiltä.

## **Terveydenhuollon palvelut**

Terveydenhuollon vastuulle kuuluu ensitiedon antaminen. Ensitietoon sisältyy perustiedot omasta sairaudesta ja sen hoidosta. Siihen voi kuulua perustiedot myös kaikista yhteiskunnan tarjoamista palveluista ja tukimuodoista. Tukimuodoista antaa tietoa oma lääkäri, muu hoitohenkilökuntaan kuuluva henkilö, kuntoutusohjaaja tai sairaalan sosiaalityöntekijä.

Atooppista ihottumaa sairastavan kohdalla tulisi terveydenhuollon yksiköissä miettiä kuntoutussuunnitelman laadintaa, etenkin ihottuman vaikeampien muotojen kohdalla. Kuntoutussuunnitelmassa kartoitetaan kuntoutuksen tarvetta ja tavoitteita moniammatillisesti. Kuntoutussuunnitelmaan kirjataan perustiedot sairaudesta ja kuntouttavat hoidol-

liset toimenpiteet, joihin voi kuulua esimerkiksi myös kuntouttava kurssi. Terveydenhuollolla on vastuu myös sairauden vuoksi tarvittavista apuvälineistä kuten esimerkiksi peseytymisen apuvälineistä.

Terveydenhuollosta saadaan lääkärin kirjoittamat lausunnot, joita tarvitaan tukimuotojen hakemiseen. Kaiken kaikkiaan jatkuva hoitosuhde ja atooppista ihottumaa sairastavan tilanteeseen hyvin perehtynyt lääkäri on tärkeää kaikkien tukimuotojen hakemisessa.

## Kunnan palvelut

Vammaispalvelulaki määrittelee kuntien tarjoamat tuet vammaisille tai pitkäaikaista sairautta sairastaville henkilöille. Laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Jokaisessa kunnassa on vammaispalveluista vastaava yksikkö tai työntekijä. Kunnan sosiaalityöntekijä voi laatia palvelusuunnitelman, johon kootaan kaikki atooppista ihottumaa sairastavan palvelut riittävässä laajuudessa.

Vammaispalvelussa määritellyt tuet ovat joko subjektiiviseen oikeuteen (eli kunnalla on niiden erityinen järjestämisvelvollisuus) tai harkintaan ja määrärahoihin perustuvia. Subjektiivisesta oikeudesta tukeen on esimerkkinä sairauden tai vamman vuoksi tarpeelliset asunnon muutostyöt, joihin voi kuulua esimerkiksi kylpyhuoneen uudistaminen.

Määrärahasidonnaisista tukimuodoista yleisimmät ovat ylimääräisten vaatekustannusten sekä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tarvittavien välineiden, koneiden ja laitteiden korvaaminen. Kunnan on varattava näihin tukiin määrärahoja kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan. Atooppista ihottumaa sairastava voi hakea tukea esimerkiksi pesukoneen hankintaan, jos sairaus tuo mukanaan lisääntyneen vaatteiden pesutarpeen. Korvauksen määrä on yleensä puolet kustannuksista.

## Kelan tukimuodot

Keskeisimmät Kelan tukimuodot pitkäaikaista ihosairautta sairastavalle ovat vammaisetuudet ja lääkekorvaukset.

Vammaisetuuksien tarkoitus on tukea vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan selviytymistä arjessa ja parantaa henkilön elämänlaatua. Lisäksi etuuksien tavoitteena on tukea osallistumista työhön tai opiskeluun sekä toimintakyvyn ylläpitämistä, kotona asumista, kuntoutusta ja hoitoa. Vammaisetuudet jaetaan kolmeen kokonaisuuteen: alle 16-vuotiaan vammaistuki, 16 vuotta täyttäneen vammaistuki ja eläkettä saavan hoitotuki. Jokainen näistä on kolmitasoinen.

Tukea voi saada puolen vuoden ajalta takautuvasti.

Kelalta voi hakea tukea sairauden hoitoon ja kuntoutukseen liittyviin matkakorvauksiin sekä kuntoutuksen aikaiseen ansionmenetykseen kuntotusrahaa.

Kelasta voi hakea korvausta lääkkeistä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, joita lääkäri on määrännyt hakijan sairauden hoitoon. Pitkäaikaisen ihosairauden hoitoon käytettävistä perusvoiteista maksetaan peruskorvaus. Lääkekuluja ei korvata, jos lääkkeet on määrätty terveydentilan ylläpitämiseksi tai sairauksien ehkäisemiseksi. Kelan korvauksen saa yleensä jo apteekissa esittämällä Kela-kortin.

Lääkkeiden korvattavuudesta päättää Lääkkeiden hintalautakunta. Korvattavat lääkkeet jaetaan kolmeen korvausluokkaan. Lääkäri määrää lääkelaikasta voidaan vaihtaa apteekissa halvempaan vastaavaan valmisteeseen. Vuotuisen omavastuurajan ylittävistä lääkekuluista voi hakea lisäkorvausta.

## Verotus

Veronmaksukyvyyn alentumisvähennyistä voidaan hakea, jos veronmaksukyky on verovelvollisen ja hänen perheensä tulot ja varat huomioon ottaen erityisestä syystä vähentynyt olennaisesti. Erityisiä syitä voivat olla esim. elatusvelvollisuus, työttömyys ja sairaus.

Jos lääkäri toteaa sairauden tai vamman aiheuttavan haitta-asteen olevan vähintään 30%, voidaan verotuksessa myöntää invalidivähennys.

Kotitalousvähennyksen voi saada tavanomaisesta kotitalous-, hoiva- tai hoitotyöstä sekä asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä.

## Järjestöjen tuki ja palvelut

**Iholiitto ry** on valtakunnallinen potilas- ja edunvalvontajärjestö, jonka suurin jäsenjärjestö on **Atopialiitto ry**. Atopialiitolla on yhdistyksiä ympäri maata. Liiton ja yhdistysten kautta voi saada yhteyden muihin atooppista ihottumaa sairastaviin ja päästä jakamaan kokemuksia heidän kanssaan.

Iholiitto tukee Atopialiiton ja -yhdistysten järjestötoimintaa mm. järjestämällä vertaistukikoulutusta. Iholiitto järjestää ilmastokuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä kursseja ja tapaamisia atooppista ihottumaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Iholiitosta saa myös tietoa yhteiskunnan ihosairaille tarjoamista palveluista ja tukimuodoista. Lisäksi Iholiiton avohoito- ja neuvontapajakoissa Ihopisteissä annetaan ihonhoidon ohjausta ja neuvontaa sekä hoitopalveluja.





IHOLIITTO

[www.iholiitto.fi](http://www.iholiitto.fi)

**Yhteystietoja:**

Atopialiitto  
c/o Iholiitto ry  
Karjalankatu 2 B, 3. krs  
00520 HELSINKI  
p. (09) 7562 010  
f. (09) 7562 0120



ATOPIALIITTO

[www.atopialiitto.fi](http://www.atopialiitto.fi)