

# Ennakointi auttaa valinnoissa

Ihotautia sairastavalle nuorelle ei ole olemassa valmiita ohjeita tulevaisuuden suunnitelmiin ja valintojen tekemiseen. Monet vastaukset löytyvät omia vaiheita muistelemalla, millaisissa tilanteissa ihon oireet ovat olleet haitaksi ja millaisissa eivät. Valinnat ovat aina yksilöllisiä.

TEKSTI: MAIJA KRAPPE KUVAT: JARI HÄRKÖNEN

Ihotautien erikoislääkäri, dosentti **Pekka Aution** mukaa yleisesti voi sanoa, että ihosairaus on harvoin ehdoton este minkään ammatin valinnalle tai varusmiespalveluksen suorittamiselle.

Hän suosittelee nuorille kuitenkin aina myös suunnitelman B laatimista, kun on kyse tulevaisuuden valinnoista. Jos suunnitelma A jostain syystä kariutuu, pettymys ei ole niin suuri kun on valmiiksi mietitty varasuunnitelma.

– Nuoren oma perhe ja lähipiiri ovat hyvä tuki valintoja mietittäessä. Yhdessä kannattaa käydä läpi, miten iho on eri ikävaiheissa ja eri elämäntilanteissa reagoinut, hän neuvoo.

Mitä laajemmin eri tahojen kanssa asiaa selvittää sen parempi. Oma perhe tuntee nuoren tilanteen. Koulussa kouluterveydenhoitaja ja opinto-ohjaaja voivat olla avuksi ja myös työvoimatoimistosta saa asiantuntija-apua.

– Valintatilanteissa korostuu myös pitkäaikaisen hoitosuhteen merkitys omaan lääkäriin. Lääkäriin on helppo arvioida eri vaihtoehtoja, mikäli hän on tuntenut nuoren jo lapsena asti.

Pekka Autio pitää yleisimpien ihosairauksien hoitojen kehittymistä nuorten tulevaisuuden valintoja helpottavana tekijänä. Monet oireet saadaan joiden hoidettua sellaisiksi, että ne eivät ai-

heuta ehdottomia ammatinvalinta- tai työrajoitteita.

## Ammatti oman tilanteen mukaan

Ammatinvalintaan selkeiden ohjeiden antamista ihotautia sairastaville vaikeuttaa se, että samalla alalla ja samassa ammatissa voi olla hyvin erilaisia tehtäviä, joista toiset sopivat hyvin ja toiset eivät.

– Pelkkää atooppista taipumusta ei yleensä pidetä minkään ammatin esteenä. Atooppisille sairauksille on kuitenkin ominaista, että ne oireilevat lapsuusiässä ja rauhoittuvat iän myötä, mutta voivat alkaa uudelleen, mikäli työssä on ihoa tai hengityselimiä ärsyttäviä tekijöitä, Pekka Autio jatkaa.

Atoopikoille hän ei suosittele aloja, joissa ollaan tekemässä orgaanisen pölyn tai eläinpölyn kanssa. Eläintenhoitajan tai leipurin ammatit ovat silloin valintojen ulkopuolella.

– Toisaalta työurat kehittyvät eri tavoin ja mahdolliset ärsyttävät työtehtävät voivat jäädä lyhytaikaisiksi, kun siirrytään muihin tehtäviin, eikä mitään haittaa ehdi syntyä.

Selkeimmät rajaukset Pekka Autio tekee käsi-ihottumia sairastaville. Käsi-ihottumien kulku voi olla arvaamaton ja siksi niitä sairastaneen olisi hy-

vä löytää ammatti, jossa käsien iho ei joudu koetukselle.

Jos käsissä on atooppinen ekseema tai muu pitkäaikainen ihosairaus, on hyvä neuvotella hoitavan lääkärin kanssa sopivasta työstä. Ehdottomasti kannattaa välttää työtehtäviä, joissa käsiä joutuu pesemään usein tai työ on muuten märkää. Tällaisia töitä ovat esimerkiksi useimmat hoitotyöt ja siivous- ja elintarviketyöt sekä kampaamoala.

Kämmeniä voi vaivata myös psoriasis, jolloin vältettävien listalle saattavat tulla erilaiset hankaukselle altistavat ja raskaat mekaaniset työt. Psoriasis ei Pekka Aution mukaan ole yhtä herkkä reagoimaan ulkoisille ärsykeille kuin atooppinen ihottuma, mutta tyypillisesti pahenee hankauksesta.

– Kosketusallergiat ovat vielä oma lukunsa. Atoopikot eivät niistä kärsi enempää kuin ei-atoopikotkaan, mutta on päivänselvää, ettei kannata hakeutua ammatteihin joissa voi altistua

Dosentti, ihotautien erikoislääkäri Pekka Autio on seurannut kolmen vuoden ajan ilmastokuntoutuksen vaikutuksia atooppiseen ihottumaan ja sinä aikana hän tutustui yli 200 atooppikkoon, joista useat joutuivat pohtimaan ihosairauden vaikutuksia omiin valintoihin. Hän on myös Atopialiiton asiantuntijalääkäri ja työskentelee nykyisin yksityisillä lääkäriasemilla.



esimerkiksi nikkelille, kromaatile tai kumille, jos jollekin niistä on allergisoitunut tai on jo useita muita kosketusallergioita. Kosketusallergiat nimittäin säilyvät läpi elämän, iholla on norsun muisti.

### Armeija omalla asenteella

Varusmiespalveluksen suorittamiseen Pekka Autio neuvoo suhtautumaan samalla ennakkoinnin ja varautumisen periaatteella kuin muitakin valintoja tehtäessä.

– Ihosairaus ei yleensä ole este varusmiespalveluksen suorittamiselle ja tapauskohtaisesti voidaan valita erilaisia tapoja käydä armeija, joskin alokas-aika on pitkälti sama kaikille. Paljon on kiinni omasta asenteesta. Useimmat haluavat ehdottomasti käydä armeijan ja silloin omalla motivaatiolla on suuri merkitys. Toisaalta, mikäli haluaa vapautuksen palveluksesta, vaikea ihosairaus voi olla siihen riittävä syy, Pekka Autio sanoo.

– Allergiat ja allergiset sairaudet ovat lisääntyneet viime vuosina sillä on merkitystä myös varusmiespalveluksen kannalta. Atoopikkoja on noin 20 prosenttia kutsuntaikäisistä, mikä on paljon, mutta suurin osa heistä suorittaa palveluksen normaalisti. Toisinaan atooppinen ihottuma voi hänen mukaansa jopa lieventyä palveluksen aikana!

– Valitettavaa on, että niin siviili-puolella kuin Puolustusvoimissakin ajoittain törmää vähätteleeseen suhtautumiseen ihosairauksia arvioitaessa ja

hoidettaessa. Ihosairauksien heikentävää vaikutusta elämänlaatuun tai asepalveluksen suorittamiseen ei tahdota aina ymmärtää riittävästi, Pekka Autio lisää.

Ennakointia hän suosittelee armeijaan aikovalle nuorelle jo ennen kutsuntoja. Oman lääkärin kanssa kannattaa neuvotella ja miettiä, mikä juuri omalla kohdalla olisi sopiva vaihtoehto. Ihon kunnosta kannattaa hankkia lääkärinlausunto ennen kutsuntoja, jolloin oikeat ratkaisut voidaan tehdä palveluspaikkaa määriteltäessä.

– Kutsunnoissa toki tehdään arvio jokaisen terveydentilasta ja ihosairauden voi tuoda esille myös siinä vaiheessa. Palveluskelpoisuutta arviotaessa otetaan huomioon ennen muuta se, ettei oma tai muiden palvelusturvallisuus vaarannu asepalvelun aikana. Sen mukaan nuoret jaetaan eri kelpoisuusluokkiin.

– Lieväoireinen atoopikko tai psoriaatikko voi hyvin kuulua A-luokkaan, mikä tarkoittaa, että sairaus ei aiheuta merkittävää palveluustetta. B-luokitus voi johtua muun muassa ihosairaudesta joka vaatii jatkuvaa lääkkeitä ja on siksi selkeästi palvelusta haittaava. Toisaalta on myös mahdollista tulla luokitelluksi E-luokkaan, mikä tarkoittaa,

että voidaan antaa lykkäystä ja siinä aikana hoitaa ihosairaus kuntoon. Esimerkiksi nokkosrokko voi sammua tai vaikea kystinen akne voidaan tehokkaalla lääkityksellä hoitaa kuntoon ja sen jälkeen astua palvelukseen, Pekka Autio selvittää.

C-luokitus merkitsee vapautusta kokonaan palveluksesta rauhan aikana ja siihen voi johtaa vaikea-asteinen atooppinen ihottuma, laaja-alainen niveleireinen psoriasis tai vaikkapa hankausrakuloita aiheuttava epidermolysis bullosa -tauti.

Erityisesti atooppikkojen ja monien muiden iho-ongelmaisten varusmiespalvelusaikaa helpottavat nykyisin muun muassa mahdollisuus käyttää omia alusvaatteita.

Toisaalta armeijassa on useita tilanteita, jotka rasittavat ihosairauksia. Pitkät maastossa vietettävät ajat estävät riittävän pesun ja rasvauksen. Hikoilu, lika, kylmä, hankaus, UV-säteily ja valvominen rasittavat ihoa ja voivat pahentaa oireita.

– On joitain iho-oireita, joihin puolustusvoimissa suhtaudutaan hyvin vakavasti. Esimerkiksi kylmäurtikaria voi pahimmillaan olla hengenvaarallinen kenttäolosuhteissa vaikkapa vesistöjä ylitettäessä ja urtikarialla on myös muita erikoismuotoja, joita laukaisevat esimerkiksi hikoilu tai aurinko. Krooninen ihottuma tai allergia voi olla este myös muutamien erikoisjoukkoihin kuten ilmavoimiin tai sissikoulutukseen.

Pekka Autio kehottaakin armeijaa suunnittelevia nuoria miettimään miten on aikaisemmin selvinnyt erilaisista tilanteista ja milloin ihon ongelmat ovat pahentuneet ja onko jo esimerkiksi siviiliolosuhteissa tarvittu sairaalahoitoja. Siltä pohjalta voi ennakoida myös varusmiespalveluksen kulkua.

– Suunnitelma B ja terve realismi on hyvä ottaa huomioon myös tätä miettiessä, hän muistuttaa. On helpompaa varautua eri vaihtoehtoihin jo ennen kutsuntoja kuin astua palvelukseen ja sitten huomata, ettei selviäkään. Mutta yhtä tärkeää on mennä positiivisella asenteella eteenpäin eikä antaa iho-ongelmien liikaa hallita elämää! ■

## Ammatinvalinnanohjaus huomioi huonosti ihottumia

Atoopikot ja etenkin atooppiselle ihottumalle alttiit nuoret saavat edelleen niukasti ammatinvalinnanohjausta. Työterveyslaitoksen vuonna 2009 tekemästä tutkimuksesta ilmenee, että vain pieni osa tutkimukseen vastanneista oli saanut ihottumaan liittyvää ammatinvalinnanohjausta.

Vain runsas viidennes vastanneista atoopikoista muisti saaneensa neuvoja välttää tiettyjä ammattialoja sairauden vuoksi. Suuri osa näistäkin neuvoista liittyi yleensä muihin sairauksiin kuin ihottumaan tai hengitysalergioihin.

Noin neljännes astmaa ja käsi-ihottumaa sairastaneista muisti saaneensa terveyteen liittyviä neuvoja ammatinvalinnassa.

Atooppista ihottumaa sairastaneista neuvoja sai kuitenkin vain joka kymmenes.

Tutkimuksessa todetaankin, että terveydellinen ammatinvalinnanohjaus ei tavoita suurinta osaa atooppisia sairauksia sairastavista nuorista. Tutkijat esittävät, että tietoa sairauksiin liittyvistä työelämän riskeistä tulisi antaa jokaiselle nuorelle sekä oppilaitoksissa että terveydenhuollossa. Ylipäätään ammatinvalinnan terveyteen liittyviin tekijöihin tulisi kiinnittää huomiota nykyistä paremmin.

Lähde: Työsuojelurahaston ja Työterveyslaitoksen yhdessä tuottama tutkimus nro 104086, 2009