

Iholiitto ry



ILMASTOHOITO-OPAS

-perustietoa atoopikon ilmastohoitomatkalle



SISÄLLYS:

| | |
|--|----|
| ILMASTOHOITO ATOOPIKOILLE | 3 |
| ATOOPPINEN IHOTTUMA JA AURINKO | 3 |
| ILMASTOHOITON VALMISTAUTUMINEN | 4 |
| ATOOPIKON AURINGONOTTO-OHJEET | 7 |
| ATOOPIKON ERITYISONGELMAT ILMASTO- HOITOMATKALLA | 11 |
| IHOLIITTO RY:N JÄRJESTÄMÄT ILMASTO- KUNTOUTUSKURSSIT | 12 |
| IHOLIITTO RY:n JÄRJESTÄMÄN ILMASTO- KUNTOUTUSKURSSIN KUSTANNUKSET | 13 |
| ILMASTOHOIDON TOIMINTAMUODOT | 14 |

Teksti: Pirjo Komulainen ja Heini Lehtonen

Kuvat: Sami-Antti Paalo

Taitto: Susanna Vähämäki, Netiketti

Tekstin on tarkastanut erikoislääkäri, dosentti Pekka Autio.

Julkaisija: Iholiitto ry, uudistettu painos 2007

ISBN 952-5580-11-3

Painopaikka: Forssan Kirjapaino Oy, Forssa 2007

Oppaan julkaisemista on tukenut Tjäreborg Finland

ILMASTOHOITO ATOOPIKOILLE

Tässä oppaassa kerrotaan ilmastohoitoon valmistautumisesta, annetaan ohjeita oma-toimiseen ilmastohoitoon sekä tietoa Iholiitto ry:n atoopista ihottumaa sairastaville järjestämistä ilmastokuntoutuskursseista ja niille hakeutumisesta.

Ilmastohoidolla tarkoitetaan tässä oppaassa atoopin ihottuman hoitoa auringon ultraviolettisäteiden (UV-säteiden) avulla ilmastoltaan ja maantieteelliseltä sijainniltaan sopivassa paikassa. Kokemusten mukaan sopivin ilmasto hoidon toteuttamiseen löytyy 40 asteen leveyspiirillä päiväntasaajan molemmin puolin. Iholiitto ry:n järjestämien ilmastokuntoutuskurssien tavoitteena on ihon kunnon paraneminen ja siten mahdollisimman pitkän oireettoman tai vähäoireisen vaiheen saavuttaminen. Muut keskeiset tavoitteet ovat hoitotiedon ja – taidon sekä hoitomotivaation lisääntyminen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi sekä vertaistuen kokeminen.

Iholiitto ry on järjestänyt RAY:n tukemana vaikeaa atoopista ihottumaa sairastaville ilmastokuntoutuskursseja Kanarian saarille 1990-luvun alusta läh-tien. Vuosina 1998–2001 toteutettiin tutkimusprojekti dosentti Pekka Aution johdolla, jossa selvitettiin ilmastohoidon vaikutusta atoopin ihottuman taudinkulkuun. Tutkimustulokset osoittivat, että ilmastohoito tehoaa hyvin keskivaikeaan ja vaikeaan atoopin ihottumaan. Ilmastohoidon kaikkien vaikuttavien tekijöiden (lepo, auringonvalo, merivesi, ilmasto-olosuhteet) painoarvoa on vaikea arvioida erikseen, hoitotulos on monen tekijän summa. Ilmastokuntoutuskurssin aikana saatu vertaistuki on erittäin keskeinen pitkäaikaiseen jaksamiseen vaikuttava yksittäinen tekijä. Selkeästi havaittavia ilmastohoidon- ja kurssien pitkäaikaisvaikutuksia ovat myös parantunut ihottuman itsehoitokyky ja hoitomotivaatio, parantunut työkyky ja sairaalan osastojaksojen tarpeen väheneminen. Ilmastokuntoutuskurssi toimii muiden vaikutustensa ohella myös perus- jatkotieto- ja sopeutumisvalmennuskurssina.

ATOOPPINEN IHOTTUMA JA AURINKO

Auringon ultraviolettisäteilyn (UV-säteilyn) on kiistatta todettu parantavan useimilla atoopin ihon oireita. UV-säteily vähentää iholta haitallisia bakteereja ja hiivoja. Ihottumassa monet iholla normaalisti elävät mikrobit alkavat lisääntyä ja voivat pahentaa ihotulehdusta. Auringonvalo auttaa katkaisemaan tulehduskierteen.

Iho paksuntuu suojautuessaan UV-säteiltä. Ihon paksuuntuneen suojakerroksen läpi bakteerien ja muiden mikrobien kulku vaikeutuu. Ihon reagointi ulkoisille ärsykkeille vähenee. Aurinko lisää keramidien tuotantoa, tämän ansiosta veden haihtuminen iholta vähenee. UV-säteilyn on todettu lievittävän kutinaa. Raapimiskierre saadaan katkaistua ja iho pääsee rauhassa parantumaan.

ILMASTOHOITOON VALMISTAUTUMINEN

Jotta ihonhoitomatkasta saisi kaiken mahdollisen hyödyn irti, on jo kotimaassa hyvä tehdä muutamia valmisteluja.

Matkan pituus

Tutkimusprojektin tulosten mukaan useimmille atooppista ihottumaa sairastaville sopiva ilmastohoitomatkan pituus on 2 viikkoa. Viikko on ihon paranemisen kannalta useimmiten liian lyhyt aika.

Valitse matkakohde oikein

Kanariansaaret on osoittautunut talviaikaan ihonhoidon kannalta hyväksi matkakohdeeksi. Se on aurinkovarmuudeltaan ja ilmastoltaan sopiva atooppiselle iholle. Matkakohdetta valitessa kannattaa huomioida myös lentomatkan pituus, pitkä lentomatkas rasittaa ihoa. Ilman suhteellinen kosteus lentokoneessa voi matkan aikana laskea jopa 10–15%:iin. Perusvoiteita tulee siis pakata käsimatkatavaroihin mukaan ja myös käyttää niitä lentomatkan aikana. Pidemmällä lennoilla nestehukka on noin 50 ml/tunti. Esimerkiksi Kanarialle lennettäessä vajuusta tulee täyttää juomalla matkan aikana puolisen litraa vettä.

Matkan järjestäjä

Kysy neuvoa matkan järjestäjältä sopivasta hotellista koska niiden taso vaihtelee. Jos Sinulla on paljon ruoka-allergioita, selvitä hotellin mahdollisuus tarjota sinulle sopivaa ruokaa. Muista varata erikoisruokasi myös lentomatkoille. Varamuuden vuoksi eväitä lentomatkalle, jos ruokatoivomuksesi ei toteudu.

Matkavakuutukset ja rokotukset

Sairastumisen varalta on aina hyvä olla ulkomailla voimassa oleva matkavakuutus. Voit silloin hoitaa akuutit sairastumiset matkakohteen lääkäriasemilla. Jos et hallitse vieraita kieliä, varaa mukaan esim. englanninkielinen selostus ihosairaudestasi ja siihen tarvittavista lääkkeistä. Selvitä matkakohteesta tarvittava rokotussuoja.

Kanariansaarille ei tarvita erityisiä rokotuksia. Jäykkäkouristus - ja kurkkumätäsuoja on hyvä olla kaikilla aina voimassa. Hepatiitti A ja hepatiitti B suojan tarve kannattaa selvittää.

Lääkkeet

Ota riittävästi päivittäisessä käytössäsi olevia lääkkeitä mukaan. Ota mukaan myös lääkkeiden alkuperäispakkaukset sekä lääkkeiden käyttöohjeet. Jos lääkkeet pääsevät loppumaan, on resepti helpompi uusida. Pakkaa lääkkeesi aina käsimatkatavaroihin. Huomioi kuitenkin uudet tullimääräykset.

Kortisonivoiteita saattaa tarvita myös ilmastohoitomatkalla. Antihistamiinit, särkylääkkeet, ripulilääkkeet ja laastaria/sidetarvikkeita on hyvä olla mukana matkalla. Turistiripulia voi ennaltaehkäistä aloittamalla jo ennen matkaa maitohappobakteerien

syönnin ja jatkamalla sitä koko matkan ajan. Jos sinulla on taipumusta herpestulehdukseen, ota mukaan herpeslääkkeesi, koska auringonvalo aktivoi herkästi viruksen.

Ihon tilanne

Hoida ihosi jo ennen matkaa mahdollisimman hyvään kuntoon, sillä tulehtuneelle iholle ei ole hyvä ottaa aurinkoa. Neuvottele hoitavan lääkärin kanssa mahdollisesta etukäteishoidosta (valohoito, antibiootti ym), jotta saisit kaiken mahdollisen hyödyn ilmastohoitomatkastasi eikä arvokkaita auringonottoaiviä kuluisi hukkaan.

Valolle herkistävät lääkkeet ja luontaistuotteet

Monet lääkkeet voivat herkistää ihon auringon UV-säteille. Takrolimuusi ja pimekrolimuusi -voiteiden käyttö tulisi lopettaa noin 2 viikkoa ennen matkaa, koska niiden ja UV-säteiden yh-teisvaikutusta ei ole vielä riittävästi tutkittu. Siklosporiini -lääkityksestä matkan aikana tulee aina neuvotella hoitavan lääkärin kanssa. Myös monet luontaistuotteet voivat sisältää rohdosaineita, joiden yhteisvaikutus UV-säteiden

kanssa saattavat aiheuttaa vakavia auringonpoltamia. Kysy apteekista, lääkäriltä tai Ihopisteestä lääkkeitteesi yhteensopi vuus auringon kanssa. (Ks. lisätietoja Iholiiton Iho ja Aurinko -oppaasta)

Perusvoiteet

Perusvoiteita ei sovi unohtaa ilmastohoidonkaan aikana. Aurinko kuivattaa jo ennestään kuivaa ihoa ja tehostettu perusvoiteiden käyttö matkan aikana on tärkeää. Ota mukaan erityyppisiä perusvoiteita, alkumatkaa varten rasvaisempaa ja loppumatkaa ajatellen, kun iho alkaa jo olla paremmassa kunnossa, kevyempää lotion - tyyppistä voidetta. Muista ottaa riittävästi perusvoiteita mukaan, matkakohteesta ei ehkä saa sinulle sopivaa tuotetta.



Aurinkosuojavoiteet ja aurinkolasit

Käytä koko matkan ajan aurinkosuojavoiteita. Testaa jo kotona niiden sopivuus ihollesi. Helppo kotitesti asian varmistamiseksi on laittaa noin viikon ajan esimerkiksi käsivarren sisäpuolelle aina samaan kohtaan aurinkosuojavoitetta ja seurata ihon reaktioita. Jos viikossa ei ole tullut mitään ärsytystä, ko. voide todennäköisesti sopii Sinulle. Ota mukaan eri suojakertoimilla varustettuja voiteita, aroilte ihoalueille tarvitaan koko matkan ajan korkeata vähintään 15 suojakerrointa. Suojakertoimia ei tarvitse pienentää hyvän hoitotuloksen saavuttamiseksi. Samaa korkeaa kerrointa, joka sopii myös herkästi palaville ihoalueille kuten kasvoille, voi käyttää muillekin ihoalueille koko matkan ajan. Ota aurinkosuojavoiteita riittävästi mukaan. (Lisätietoa voiteiden määristä Iho- ja aurinko-oppaassa, s. 11)

Muista suojata silmäsi UV-säteiltä. Silmät ärtyvät helposti kirkaassa auringonvalossa. Hyvät sekä UVB- että UVA -säteitä suodattavat lasit ovat tärkeä matkavaruste ehkäisemään silmävaurioita.



Vaatteet ja vuodevaatteet

Muista ottaa mukaan lämpimiä vaatteita viileiden iltojen varalle. Pitkähihaisia ja lahkeellisia vaatteita tarvitaan myös UV-säteiltä suojautumisessa.

Atoopikon herkkä iho saattaa ärtyä hotellien käyttämistä pesuaineista. Ota mukaan muutama oma tynnyliina suojaamaan kasvojen herkkää ihoa.

ATOOPIKON AURINGONOTTO-OHJEET

Ihon perushoito

Ihon perushoito ilmastohoitomatkankin aikana on tärkeää. Muista, että aurinko kuivattaa ihoa voimakkaasti. Perusvoiteiden päivittäisellä käytöllä kosteutetaan ja suojataan ihoa. (Ks. Iholiiton Atooppinen ihottuma –opas)

Tiedosta ihosi auringonsietokyky

Selvitä ihotyyppi ja sen antama omasuoja-aika, jotta voit valita oikeantyyppisiä suojavoiteita mukaasi. Ihon omasuoja-aika tarkoittaa aikaa, jonka voi olla auringossa ilman suojavoiteita palamatta. Taulukossa olevat ajat ovat viitteellisiä ja suojakerrotoimet tarkoittavat eurooppalaisen standardin mukaisia kertoimia. (Ks. Iho ja aurinko-opas)

| ihotyyppi | kuvaus | piirteet | omasuoja-aika minuutteina * | suositeltava suojakerroin |
|-----------|---|---|-----------------------------|---------------------------|
| I | hyvin vaalea iho, usein pisamia, punertava tukka | palaa äärimmäisen herkästi, ei rusketu koskaan | 5-10 | vähintään sk 20 |
| II | vaalea iho, jossa hiukan pisamia, vaaleahko tukka | suuri taipumus palamiiseen, ruskettuu hitaasti ja vain hyvin suojattuna | 10 -20 | sk 12 -20 |
| III | normaali iho, ei pisamia, ruskea tukka | palaa harvoin, ruskettuu helposti | 20 -30 | sk 6-12 |
| IV | tumma iho, tumma tukka | palaa tuskin koskaan, ruskettuu erittäin hyvin | 30 -40 | sk 2-6 |

Auringonsietokykyyn vaikuttaa ihotyypin lisäksi myös ihon sen hetkinen tilanne, ennen matkaa otetut valohoidot ja matkan aikana käytettävät lääkkeet. Eri ihoalueilla auringonsietokyky on erilainen. Kasvot, olkapäät, korvalehdet sekä huulet palavat herkästi ja tarvitsevat näin koko matkan ajan korkeampaa suojakerrointa.

Parhaimman hoitotuloksen saa kun aloittaa auringonoton varovasti aikaa päivittäin lisäten ja ihon reagointia seuraten. Auringonotto aloitetaan ensimmäisenä päivänä ihotyypistä ja ihon kunnosta sekä ilmastohoitomatkan kohteesta riippuen 10 -30 minuutilla. Jos seuraavana päivänä iho ei punoita eikä kuumota voi aikaa lisätä 15

-30 minuutilla. Kun ihon omat suojaimekanismit (rusketus, ihon paksuuntuminen) vähitellen käynnistyvät, se alkaa sietää paremmin UV-säteilyä. Auringonottoaikaa ei suositella yli 2 tuntia päivässä. On huomattava, että ihon auringonsietokyky on yksilöllinen. Jos iho alkaa punoittaa on auringonotto keskeytettävä ja seuraavana päivänä auringonottoaikaa vähennetään.

Auringonottoajan päivittäisen lisäyksen määrään vaikuttaa myös matkakohteen olosuhteet, sää, vuorokaudenaika ja muut ympäristötekijät. Esimerkiksi viilentävä tuuli antaa helposti virheellisen tunteen auringon vähäisestä vaikutuksesta. UV-säteily on voimakkainta keskipäivän aikaan klo 11 -15, siksi ainakin matkan alkupäivinä on syytä välttää oleskelua auringossa tähän aikaan. Myös pilvisellä säällä iho voi palaa, sillä yli 90 % UV-säteilystä läpäisee ohuen pilven. Auringonottoajassa on huomioitava, että vaalea hiekka lisää UV-säteilyn voimakkuutta. Makuuasennossa saa nelinkertaisen annoksen UV-säteilyä verrattuna pystyasentoon. Varjoon hakeutuminen vähentää UV-säteilyä noin puolet, mutta ei vielä poista palamisriskiä. Vielä puolen metrin syvyydessä vedessä UV-säteilyä on jäljellä 40 %. Pintavedessä uimassa iho voi helposti palaa.

Ota aurinkoa puhtaalle iholle

Aurinkoa otettaessa ihon on oltava puhdas kaikista kemikaaleista paitsi aurinkosuoja-aineista. Kosmeettiset tuotteet saattavat sisältää auringon säteille herkistäviä aineita ja voivat aiheuttaa laikullisen rusketuksen. Ennen auringonottoa ei siis kannata laittaa hajusteita, partavesiä, hiuslakkaa ym. tuotteita.

Myös hoitovoiteet voivat herkistää ihon auringonvalolle, siksi ne kannattaa levittää iholle illalla suihkun jälkeen.

Älä ota aurinkoa tulehtuneelle iholle

Tulehtunut iho tulee suojata auringolta vaateuksella. Kun iho on rauhoittunut voit aloittaa varovaisen auringonoton näille alueille. Kasvot saavat koko ajan UV-säteitä ja ne on hyvä suojata aina kun se on mahdollista. Esim. kun ottaa aurinkoa selällään maaten, kasvot kannattaa suojata vaikka pyyhkeellä. Jos kasvojen iho on ärtynyt ja punoitava, suojaa ne suoralta auringonvalolta leveälierisellä päähineellä ja käytä mahdollisimman korkean suojan antavaa aurinkovoidetta.

Käytä aurinkosuoja-aineita

Aurinkosuoja-aineiden käyttö on tärkeää, koska ihon palaminen hidastaa atooppisen ihottuman paranemista ja näin huonontaa hoitotulosta. Toistuvat palamiset lisäävät pigmenttisolusyvän (melanooman) syntymisen riskiä ja pitkäaikainen aurinkoaltistus voi johtaa vuosien myötä oka- ja/tai tyvisolusyvän syntyyn.

Sopivien suojakertoimien valinnassa ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Aurinkosuoja-aineiden suojakertoimien määrittäminen on standardoitu ja ne kertovat niiden antaman suojan auringonpolttamalle eli käytännössä ihon palamista aiheuttaville UVB-säteille. Syvemmälle ihoon tunkeutuvien UVA-säteiden haittaa on vaikeampi mitata ja sen vuoksi ei toistaiseksi ole kyetty kehittämään selkeää suojakerroinjärjestelmää ilmaisemaan voiteen suojaa UVA-säteiltä. Voiteiden antama UVA-suoja onkin

selvästi pienempi kuin pakkauksessa kerrottu UVB-suoja. UVA-suoja voi menettää tehonsa jopa tunnissa voitelusta. Siksi on tärkeää lisätä aurinkosuojavoidetta useamman kerran päivässä. On myös muistettava, että USA:ssa on käytössä erilainen standardi suojakertoimille. Siellä suojakertoimet ovat paljon korkeammat verrattuna eurooppalaisiin, esimerkiksi suojakerroin 50 vastaa eurooppalaista 25:n suojakerrointa.

Aurinkosuojavoiteilla voidaan matkia ihon oman pigmentin antamaa suojaa. Niiden teho perustuu fysikaalisiin ja kemiallisiin suoja-aineisiin. Kemialliset suoja-aineet imeytyvät ihoon, imevät ja hajottavat UV-säteilyä. Suurin osa näistä suoja-aineista te-



hoaa lähinnä UVB -säteilyyn. Kemiallisten suoja-aineiden ongelmana on ihon herkistymisriski. Aurinkosuojavoiteissa voi olla myös ns. mikropigmenttejä, fysikaalisia suodattimia, jotka jäävät ihon pintaan ja toimivat siinä fyysisenä esteenä heijastaen säteilyä takaisin. Ne suojaavat paremmin myös

UVA -säteilyltä. Tavallisimmin käytettyjä fysikaalisia suodattimia ovat titaanioksidi ja sinkkioksidi. Monet aurinkosuojavoiteet saattavat sisältää sekä fysikaalisia että kemiallisia suoja-aineita.

Tärkeintä aurinkosuojavoiteen valinnassa on sen sopivuus omalle iholle ja riittävä suojakerroin. Atoopikon iholle voiteen hajusteettomuus, sopiva kosteuspitoisuus ja rasvaisuus ovat tärkeitä ominaisuuksia, jotta voide tuntuu hyvältä eikä ärsytä ihoa. Jos sinulla on paljon kosketusallergioita, voit kysyä neuvoa sinulle sopivista tuotteista Ihonhoito- ja kosmetiikkatuoteneuvonnasta www.kosmetiikka-allergia.fi, puh. (09) 4770 5464 / Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry.

Aurinkosuojavoiteet levitetään iholle yleensä noin puoli tuntia ennen aurinkoon menoa, jotta suoja-aineet ehtivät imeytyä ihoon. Markkinoilla on myös suojavoiteita, joiden teho alkaa heti levittämisen jälkeen. Aurinkosuojavoiteita käytetään yleisesti liian vähän. Suojakertoimien pitoisuudet on laskettu niin, että voidetta tulee n. 2mg ihon neliösentiä (sm²) kohti. Aikuisen koko keholle voidetta tulisi käyttää 30 ml eli kaksi ruokalusikallista kerralla. Tämä tarkoittaa sitä, että 100 ml:n voidetuubi riittää kolmeen levitykseen.

Atooppisen ihon kuivuuden vuoksi tulisi alkumatkalle valita aurinkosuojavoide, jossa on rasvaisempi voidepohja. Kun iho ilmaston vaikutuksesta on alkanut paran-

tua, riittää loppumatkasta useimmiten kevyempi, lotion tyyppinen voidepohja. Liian rasvaista aurinkosuoja-voidetta käytettäessä lisääntyy karvatupentulehduksen ja aknenäppylöiden vaara ja liian kevyt voidepohja kuivalle iholle saattaa aiheuttaa ärsytystä ja kirvelyä

Merivesi

Merivedellä on yhdessä auringon kanssa yleensä atooppista ihottumaa parantava vaikutus. Suolalla on kosteutta sitova vaikutus. Suolaisella vedellä on myös lievä desinfioiva vaikutus iholla. Atooppista ihottumaa sairastavat ovat kokeneet merivesikylpyjen auttavan merkittävästi ihon paranemista. Merivesi saattaa aluksi kirvellä, mutta iho tottuu siihen nopeasti.

Auringonoton jälkeen

Aurinkosuoja-voiteet tulee pestä iholta päivittäin, sillä niiden suuri kemikaalimäärä saattaa aiheuttaa iholla allergisen- tai ärsytysreaktion. Iho puhdistetaan mielellään hellävaraisella voidepesulla. Voidepesussa käytetään kevyttä perusvoidetta saippuan sijasta. Suihkun jälkeen on syytä laittaa perusvoidetta vielä kostealle iholle. Suositeltavaa on levittää voide yhdensuuntaisin vedoin ”myötäkarvaan” jottei ärsytetä ihokarvojen juurialuetta. Näin estetään karvatupentulehduksen (follikuliitin) syntymistä. Huomaa, että ihohuokosia ärsyttävät ja tukkivat myös liian rasvaiset aurinko- tai perusvoiteet.

Lepo ja rentoutuminen ovat osa kokonaisvaltaista ihon hoitoa. Yövalvominen näkyy iholla seuraavana päivänä. Noudata siis ihonhoitomatkalla säännöllistä vuorokausirytmää.

Jos iho kuitenkin palaa

Palamisoiireet alkavat yleensä tuntua vasta kuuden tunnin kuluttua ja ovat voimakkaammillaan vuorokauden kuluttua auringonotosta. Oireita ovat kuumotus, punotus, ihon kiristäminen ja pahimmassa tapauksessa ihon rakkulointi.

Jos kaikista suojoitoimenpiteistä huolimatta ihosi palaa, älä mene enää aurinkoon ennen kuin iho on rauhoittunut! Tukalaa oloa voi helpottaa kortisonivoitein, lotion-tyyppisin perusvoitein, viilein käärein ja tulehduskipulääkkein (asetosalisyylihappo, paracetamol, ibuprofeini). Runsas juominen on myös tärkeää, koska tulehtunut iho haihduttaa runsaasti nestettä elimistöstä.

Suojaa palamiskohta erityisen hyvin matkan loppuajan, koska se on hyvin altis uudelle auringonpolttamalle.

Muista huolehtia nestetasapainosta

Kuumassa auringossa elimistö haihduttaa nesteitä runsaasti ja jos iho on rikki, haihtuminen on vieläkin voimakkaampaa. Muista juoda runsaasti, sillä aikuisen tarve etelän auringossa on hyvinkin 2 l vrk:ssa. Määrään vaikuttaa kehonkoko. Päänsärky ja huono olo voivat olla nestevajauksen oireita.

Aurinko ja alkoholi eivät sovi yhteen

Alkoholi huonontaa ihon aineenvaihduntaa, iho kuivuu ja ihokudos turpoaa, jolloin se on arka valolle ja palaa herkemmin. Alkoholin palamistuotteena iholle siirtyy valolle herkistäviä yhdisteitä. Alkoholijuomien väri- ja maku-uutteet sekä jäämät (mm. histamiini) voivat pieninäkin annoksina aiheuttaa herkille ihmisille yliherkkyysoireita, päänsärkyä ja verenpaineen vaihteluita. Alkoholi ei sovi ilmastohoitoon eikä alkoholin nauttimisen jälkeen pidä mennä aurinkoon.



ATOOPIKON ERITYISONGELMAT ILMASTOHOITOMATKALLA

Ärtynyt ja tulehtunut iho

Tulehtunut ja vetistävä ihottuma on suojattava auringolta. Kun iho alkaa rauhoittua, auringonotto aloitetaan varovaisemmin kuin normaalisti. Ensimmäiset auringonottoajat voivat olla vain 10 -15 minuuttia. Ihon tilanteesta riippuen aikaa lisätään noin 15 minuuttia kerrallaan. Jos iho ärtyy auringosta, on pidettävä välipäivä ja pysyteltävä pois auringonvalosta.

Iltaisin tulehtuneelle iholle levitetään kortisonivoidetta. Muuta apua voi saada perusvoiteista tehtävistä rasvakääreistä, joilla estetään yöllistä raapimista ja helpotetaan

kutinaa. Kosteita kääreitä voidaan käyttää vetistävän ihottuman kuivattamiseen ja ihon rauhoittamiseen. Kääre tehdään puuvillakankaasta, joka kostutetaan laimealla suolaliuokseen ja se asetetaan hoidettavalle ihoalueelle.

Karvatupentulehdus eli folliculiitti

Auringonvalo, liian rasvainen voidepohja tai rasvaus vastakarvaan voivat aiheuttaa karvatupentulehduksen tai ihohuokosten tukkeutumisen ja siitä johtuvia märkänäpyjä. Ensiapuna iho pyyhitään haavanpuhdistusaineella. Useimmiten tämä riittää hoidoksi. Jos tilanne pahenee, ota yhteys lääkäriin.

Ihon hilseily

Iho voi hoidon aikana hilseillä voimakkaasti. Hilseilyn tarkkaa syytä ei tiedetä. Mitä huonommassa kunnossa iho on ennen matkaa ollut, sitä voimakkaampaa hilseily voi olla. Kaikilla tätä ilmiötä ei esiinny. Hoitona hilseilyyn on kevyt, hellävarainen kuorinta perusvoidetta ja pehmeää sientä käyttäen, merivedessä oleskelu, perusrasvaus ja öljykylvyt. Tilanne rauhoittuu yleensä parissa kolmesa päivässä ja hilsekerroksen alta paljastuu uusi parempikuntoinen iho.

Herpes simplex

Aurinko laukaisee helposti Herpes simplex infektion. Hoito on sama kuin kotimaasakin: asikloviirivoidetta heti ensioireiden ilmaantuessa. Mahdollisesta estolääkityksestä tai äkillisen infektion tablettihoidosta kannattaa neuvotella hoitavan lääkärin kanssa ennen matkaa.

IHOIITTO RY:N JÄRJESTÄMÄT ILMASTOKUNTOUTUSKURSSIT

Iholiitto ry järjestää vaikeaa ja keskivaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville ilmastokuntoutuskursseja syksyisin ja keväisin. Kurseille haetaan hakulomakkeella, johon liitetään lääkärin B-lausunto sekä valokuvia ihottuma-alueista. B-lausunto on voimassa 6 kk.

Ihotautien erikoislääkäri valitsee yhdessä Iholiiton kuntoutustyöntekijöiden kanssa kurssille osallistujat. Valintaan vaikuttavat kuntoutustarve, ihottuman laajuus ja vaikeusaste, siihen käytetyt hoidot ja niiden vaikuttavuus, ihon auringonsietokyky sekä ihottuman reagoiminen auringon valoon. Lisäksi hakijan tulee olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sellaisessa kunnossa, että hän kykenee selviytymään kurssiohjelmasta.

Jos hakijalla on jokin pitkäaikais sairaus, joka edellyttää säännöllistä lääkitystä (esimerkiksi diabetes, epilepsia, sydän- ja verisuonitauti, mielenterveyden ongelmatms.), hakemukseen on hyvä liittää hoitavan lääkärin lausunto näiden sairauksien hoidosta ja tasapainosta sekä kannanotto näiden sairauksien vaikutuksesta ilmastohoidon onnistumiseen. Tapauskohtaisesti Iholiitto voi myös pyytää kirjallisia lisäselvityksiä/ lääkärintodistuksia hakijan terveydentilaan liittyen. Mikäli matkalle on runsaasti samankuntoisia hakijoita, etusijalla ovat uudet hakijat.

Este ilmastohoidolle on, mikäli hakijalla:

on ihotyyppi, joka herkästi palaa auringossa eikä rusketu, ihotyyppi I

on ollut pahanlaatuinen ihokasvain

on jokin tartuntavaarallinen sairaus

on jokin valolle voimakkaasti herkistävä lääkitys (esim. siklosporiini)

on alkoholi- tai huumeongelma

on jokin fyysinen tai psyykinen sairaus, joka estää osallistumasta ilmastohoito-ohjelmaan

Lisätietoja kuntoutuskursseista Ihonaika -lehdessä sekä www.iholiitto.fi.

IHOLIITTO RY:n JÄRJESTÄMÄN ILMASTOKUNTOUTUS-KURSSIN

KUSTANNUKSET

Ilmastokuntoutuskurssille osallistuva maksaa matkan kuluista omavastuuosuden. Kurssilaisilla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus. Kurseilla on puolihoito. Majointus on kahden hengen huoneistoissa, joissa on keittomahdollisuus. Yhden hengen huoneita ei ole mahdollisuus saada. Omaisista tai ystäviä ei voi ottaa mukaan matkalle.



Ilmastokuntoutus on RAY:n tukemaa kuntoutusta. Kuntoutuksen ajalta KELA maksaa kuntoutusrahaa korvaamaan ansionmenetystä. Kuntoutusrahaa haetaan KELA:n paikallistoimistolta kurssin jälkeen kuntoutusrahahakemuksella, johon liitetään kuntoutuspäätös sekä matkaohjelma. Omatoimisilta ilmastohoitomatkoilta kuntoutusrahaa ei makseta. Kotimaan matkakuluista voi hakea korvausta KELA:sta matkan jälkeen.

ILMASTOHOIDON TOIMINTAMUODOT

Ilmastohoidon toteutuksessa pyritään kokonaisvaltaiseen hoitoon ja ohjaukseen. Ilmastohoito on kuntoutus- ja hoitomatka, jossa pääpaino on auringonotolla, merivesikylvyillä, levolla ja rentoutumisella. Tärkeää on tiedon ja taidon lisääntyminen, itsehoidon tukeminen sekä mukava yhdessäolo vertaisten kanssa. Jokainen luo osaltaan hyvää ryhmähenkeä matkan aikana.

Ilmastokuntoutuskurssille osallistuva sitoutuu kirjallisesti noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Sääntörikkomukset voivat aiheuttaa kurssin keskeytymisen ja paluun kotimaahan omalla kustannuksella.

Jokainen matkalainen osallistuu ihotautilääkärin tarkastukseen ennen matkaa joko matkapäivän aamuna tai edellisenä iltana riippuen lentoaikataulusta. Lääkäriltä kurssilaiset saavat henkilökohtaiset hoito- ja auringonotto-ohjeet.

Kurssilaisille on nimetty oma sairaanhoitaja. Henkilökohtainen keskustelu oman sairaanhoitajan kanssa on vähintään kolme kertaa kurssin aikana, ensimmäisenä päivänä, puolivälissä kurssia ja sen päätteeksi. Keskustelujen avulla kartoitetaan yhdessä kurssilaisen kanssa kokonaisvaltaisesti hoidon ja ohjauksen tarve, tehdään auringonotto- ja hoitosuunnitelma ilmastohoidon toteuttamisesta ja arvioidaan hoidon vaikuttavuutta. Kurssin ohjelmaan kuuluu yhteinen aamupalaveri ja sairaanhoitajan vastaanotot, joilla saa yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa ihonhoitoon liittyvissä asioissa. Akuuteissa sairastapauksissa sairaanhoitajat ohjaavat tarvittaessa paikalliseen lääkäriin.

Lisäksi kurssiohjelmaan sisältyy luentoja, keskusteluryhmiä, liikuntaa ja rentoutusta. Pienryhmissä keskustellaan elämänlaatuun - ja hallintaan liittyvistä asioista, voimavaroista, jaksamisesta, hoitoupumuksesta jne.

Ilmastokuntoutukseen osallistuva täyttää päivittäin matkapäiväkirjaa, johon merkitään auringossaoloaika, käytetyt lääkkeet, ihon kunto jne.

Vertaistuki ilmastokuntoutuksessa on koettu yhdeksi tärkeimmistä hoitoa tukevista elementeistä. Siksi ryhmän muodostumiseen ja ryhmähengen luomiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Vertaistuki ilmastokuntoutuksessa on yhdessä tekemistä ja olemista sekä keskustelua toisten ryhmäläisten kanssa. Lepo ja rentoutuminen ovat tärkeä osa ihon hoitoa. Arkihuolien unohtaminen ja omaan hoitoonsa keskittyminen parantavat mielialaa ja antavat voimia arjen haasteiden kohtaamisessa.

Loma tekee ihmeitä!

Etusi -5%*



- Rantalomat
 - Kaukomatkat
 - Kaupunkilomat
 - Vain hotelli
 - Ryhmämatkat
- p. 0303 8181 ma-pe 9-17

*Tjäreborg myöntää 5 % alennuksen normaalihintaisista tilauslentopohjaisista pakettimatkoista Iholiton jäsenille. Alennus koskee kortinhaltijan huoneessa majoittuvia normaalihintaisia matkustajia. Ei koske lapsi- eikä Iisävuodehintoja. Alennusta ei myönnetä joului-, uusia vuosi- ja syys- sekä hiihtoloma-aikana. Varaukset ainoastaan Tjäreborgin toimistoista tai puhelinmyynnistä 0308 8080. Jäsenyydestä on ilmoitettava varausvaiheessa. Etua ei myönnetä jälkikäteen eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin.

Soita ja varaa! **0303 8080**
Lomamyymälät: Helsinki, Oulu, Tampere, Turku

Tjäreborg.fi
Tervetuloa lähettämään terveisiä.



ATOPIALIITTO

Atopialiitto ry

Karjalankatu 2 B, 3. krs.
00520 Helsinki
puh. 09-7562 010
faksi: 09-7562 0120
www.atopialiitto.fi



Iholiitto ry

Karjalankatu 2 B, 3. krs.
00520 Helsinki
puh. 09-7562 010
faksi: 09-7562 0120
toimisto@iholiitto.fi
www.iholiitto.fi

Ilmastohoitomatkat atopikoille:

Ilmastokuntoutussihtööri
09-7562 0128

Iholiiton avohoito- ja neuvontapistet:

Ihopiste Helsinki

Töölönkatu 11
00100 Helsinki
09-454 2730
faksi: 09-4542 7313
ihopiste.helsinki@iholiitto.fi



Ihopiste Rovaniemi

Pohjolankatu 4-6
96100 Rovaniemi
puh. 016-425 0200
faksi: 016-425 0201
ihopiste.rovaniemi@iholiitto.fi

Ihopiste Tampere

Hämeenkatu 25 B, 4. krs.
33200 Tampere
puh. 03-222 8011
faksi: 03-222 8012
ihopiste.tampere@iholiitto.fi