

LIITE valtuustoaloitteeseen: Pitkäkestoista covid-19-tautia sairastaville toimiva diagnostiikka, hoito ja kuntoutus Pohjanmaan hyvinvointialueella

Valmistelijat

Sektorijohtaja (työkäiset) Erkki Penttinen

Johtava lääkäri (kuntoutuksen toimiala) Sundberg Annica

Ylilääkäri (infektiosairaudet) Grönroos-Pada Silvia

Pohjanmaan hyvinvointialueen kuntayhtymän valtuutettu Eva-Maria Strömsholm on tehnyt valtuustoaloitteen, jossa hän ehdottaa, että Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää pitkäkestoista post covid-tautia sairastaville potilaille sopivan ja toimivan diagnosoinnin, hoidon ja kuntoutuksen, varaa riittävästi resursseja voidakseen tukea ja auttaa potilaita, jotka ovat kärsineet post covidista sekä nimeää covid 19:n asiantuntijaryhmän, jonka tehtävänä on suunnitella ja kehittää sekä arvioida koronaviruksen jälkeisiä oireita sairastavien potilaiden hoitoa, diagnostiikkaa ja kuntoutusta. Aloite on siirretty Pohjanmaan hyvinvointialueen kuntayhtymästä Pohjanmaan hyvinvointialueelle.

### **Mikä on long covid (post covid)?**

Lähde: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-sars-cov-2/pitkittynyt-koronatauti-eli-long-covid>

THL:n määrittelyn mukaan Long covid on koronavirusinfektion jälkitauti. Sen oireet kestävät vähintään kaksi kuukautta eikä näitä oireita voi selittää muulla diagnoosilla. Oireet voivat ilmaantua uudelleen akuutista COVID-19-taudista toipumisen jälkeen tai ne voivat jatkua alkuperäisen sairauden jälkeen. Oireet voivat myös vaihdella, niiden voimakkuus aaltoilla tai uusiutua ajan myötä. Oireita voi pahentaa henkinen ja fyysinen stressi ja rasitus.

WHO:n määritelmän mukaan (23.3.2023):

Lähde: [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)

COVID-19:n jälkeisen tilan diagnoosi voidaan asettaa terveydenhuollossa yleensä vähintään 3 kuukautta sen jälkeen, kun potilas on sairastunut COVID-19-infektioon. Tämän kolmen kuukauden ajanjakson ansiosta voidaan sulkea pois tavanomaisesta akuutin sairauden toipumisajasta johtuvat oireet. Joskus tämä toipumisaika voi olla pitkä, varsinkin jos henkilö on ollut hyvin sairas.

Oireiden tulee kestää vähintään 2 kuukautta ensioireista, jotta sitä voidaan pitää COVID-19:n jälkeisenä tilana.

COVID-19 jälkeisen tilan oireet voivat olla jatkumoa alkuperäisestä sairaudesta tai alkaa vasta toipumisen jälkeen. Oireiden voidaan todeta johtuvan COVID-19 jälkeisestä tilasta vasta, kun muut sairaudet, joihin kuuluu samankaltaisia oireita kuin COVID-19 jälkeiseen tilaan, on suljettu pois lääketieteellisten tutkimusten avulla. Oireet voivat myös muuttua ajan myötä.

### **Miten long covidiin sairastutaan?**

Long covidiin voi sairastua koronavirusinfektion jälkeen. Long covidin voi saada, vaikka olisi sairastanut koronataudin oireettomana. Vaikea koronatauti voi altistaa long covid -oireiden kehittymiselle. Long covid -diagnoosin tekee lääkäri. Long covidille ei ole yleisesti hyväksyttyä laboratorio- tai kuvantamistestiä, vaan lääkäri tekee diagnoosin esitietojen ja

kliinisen tutkimuksen perusteella. Samalla voidaan tehdä laboratorio- tai muita tutkimuksia lähinnä muiden sairauksien poissulkemiseksi. Taudin määritelmä perustuu oireisiin, eikä tarkkaa taudin määritelmää ole. Tauti aaltoilee ja paranee usein itsestään. Näistä syistä on vaikea määrittää taudin yleisyyttä.

### **Mistä long covid johtuu?**

Long covidin tarkkaa mekanismia ei vielä tunneta ja sitä selvitetään yhä. Koronavirustaudin lisäksi moneen muuhunkin infektio-tautiin liittyy jälkioireita, joiden vakavuus ja kesto vaihtelevat eri tautien välillä ja usein myös tautien sisällä suuresti. Koska koronavirus on niin yleinen, myös long covid -potilaita on paljon. Suomessa tutkitaan taudin yleisyyttä ja epidemiologiaa, mutta nämäkin tutkimukset kärsivät edellä mainituista taudin määrittämiseen liittyvistä ongelmista.

### **Kuinka yleinen long covid on?**

Taudin määritelmä perustuu oireisiin, eikä tarkkaa taudin määritelmää ole. Tauti aaltoilee ja paranee usein itsestään. Näistä syistä on vaikea määrittää taudin yleisyyttä.

Lisäksi long covidin liitetyt oireet olleet väestössä yleisiä jo ennen koronaviruksen aiheuttamaa pandemiaa. Pandemian myötä suuri osa väestöstä on sairastanut koronataudin, mikä tekee oireiden ja long covidin tutkimisen haastavaksi ja vaikeuttaa edelleen yleisyyden määrittämistä. Kansainvälisissä tutkimuksissa long covid -oireiden esiintymisen vaihteluväli on suuri, mikä kuvastaa määritelmän vaikeutta.

Vaikea toiminta- ja työkykyä rajoittava pitkäkestoinen tautimuoto on harvinaisempi, samoin lasten sairastavuus. Yksittäisistä lievistä oireista voi kärsiä useampi. Vaikka monella koronapotilaalla jotkut oireet jatkuvat useita viikkoja, ei kaikki pitkittynyt oireilu ole long covidia. Suomessa tutkitaan taudin yleisyyttä ja epidemiologiaa, mutta nämäkin tutkimukset kärsivät edellä mainituista taudin määrittämiseen liittyvistä ongelmista

Vuoden 2022 elokuun loppuun mennessä 21 000 ihmistä oli Suomessa saanut long covid -diagnoosin. Tähänkin lukumäärään liittyy paljon epävarmuuksia, jotka todennäköisesti johtuvat siitä, ettei taudin diagnostinen käytäntö ole vakiintunut.

### **Miten long covidia hoidetaan?**

Yleisimmät hoitomenetelmät ovat oireenmukaisia, kuntouttavia ja kouluttavia. Sairastuneen on tärkeä vähentää oireita pahentavia asioita. Lievät long covid -oireet paranevat todennäköisesti itsestään, Nykytiedon perusteella potilaat todennäköisesti hyötyvät kokonaisvaltaisesta tuesta, levosta, oireenmukaisista hoidoista ja aktiivisuuden vähittäisestä lisäämisestä. Virusinfektio vaikuttaa selvästi useisiin elinjärjestelmiin, ja oireetkin ovat moninaisia. Siksi pitkäkestoista COVID-19-tautia on vaikeaa lähestyä vain yhden kliinisen erikoisan näkökulmasta. Vastikään julkaistussa artikkelissa näiden potilaiden hoidon kulmakiviksi mainittiin kokonaisvaltainen tuki, lepo, oireenmukainen hoito ja aktiivisuuden vähittäinen lisääminen (16). COVID-19-taudin myöhäisemmässä vaiheessa keskeisiä ovat oireiden ja elinten toiminnan seuraaminen sekä pitkäkestoisen sairauden hoito ja moniammatillinen kuntoutus. Nykytiedon perusteella potilaita tulee hoitaa kliinisten löydösten ja oireiden mukaisesti sekä tarjoamalla kokonaisvaltaista tukea. Riittävä lepo ja vähittäinen aktiivisuuden lisääminen edistävät paranemista.

Lähde: Seppo Parkkila Duodecim (2021:137 (5)467-463)

Yleisesti hyväksyttyä lääkehoitoa tautiin ei ole. Oireiden hoidossa käytetään useita eri lääkkeitä. Lääkäri saattaa kokeilla long covid -potilaillaan erilaisia lääkehoitoja, jotta löytäisi lääkkeen, josta juuri tämä henkilö hyötyy. Hyöty saattaa vaihdella potilaasta ja oirekuvasta riippuen. Parantavaa lääkehoitoa ei ole löydetty. Koronataudista toipuminen on yksilöllistä.

**Vastauksena aloitteeseen:**

*Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää post covid-potilaille sopivan ja toimivan diagnosoinnin, hoidon ja kuntoutuksen,*

Long covid-oireet eivät ole uusi asia. Erilaisia infektionjälkeisiä pitkittyneitä oireita on ollut jo ennen pandemiaa. Oireet ovat yleensä ns. toiminnallisia (eli mitään selkeää elimellistä syytä ei taustalta löydy), mutta aiheuttavat toki potilaalle kärsimystä. Näiden potilaiden tukeminen on onnistunut vaihtelevasti, mutta usein työterveydellä on ollut iso rooli.

Suomessakin on tällä hetkellä se tilanne, että lähes kaikki kansalaiset ovat jo ehtineet sairastaa Covidin, mikä johtaa siihen, että WHO:n määritelmän mukaan hyvin monenlaiset oireet periaatteessa kenellä tahansa voitaisiin nimetä long covidiksi. Ja koska ei ole mitään diagnostista menetelmää, jolla tämän taudin toteaisi varmasti, on diagnostiikka erittäin haastavaa. Myös long covidiin liitetyt oireet ovat usein toiminnallisia, mutta toki esim. vaikean Covidin jälkeen esiintyy myös oireita, joiden taustalla on jokin elimellinen syy (esim. keuhkofunktion huononeminen).

Yleisesti hyväksyttyä lääkehoitoa tautiin ei ole. Oireiden hoidossa käytetään useita eri lääkkeitä. Lääkäri saattaa kokeilla long covid -potilaillaan erilaisia lääkehoitoja, jotta löytäisi lääkkeen, josta juuri tämä henkilö hyötyy. Hyöty saattaa vaihdella potilaasta ja oirekuvasta riippuen. Parantavaa lääkehoitoa ei ole löydetty. Koronataudista toipuminen on yksilöllistä. Pitkäkestoista COVID-19-tautia on vaikeaa lähestyä vain yhden kliinisen erikoisalan näkökulmasta.

*Pohjanmaan hyvinvointialue varaa riittävästi resursseja voidakseen tukea ja auttaa potilaita, jotka ovat kärsineet Post covidista*

Palvelut järjestetään hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalveissa potilaiden yksilöllisen hoidontarpeen arvioinnin perusteella. Sen sijaan, että keskitytään nimenomaan long covid-potilaisiin, voitaisiin kehittää tämän tyyppisten pitkittyneiden oireiden hoitopolkua, riippumatta siitä onko taustalla mahdollisesti Covid, jokin muu infektio tai jokin tuntematon tekijä. Useimmiten nämä oireet ovat ongelma nimenomaan työkäisille, joten työterveys on tärkeässä roolissa ja tarvittaessa voidaan lähettää oireiden mukaisesti (poissulku) tutkimuksiin erikoissairaanhoidon. Helsingissä HUS:ssa on toiminut poliklinikka, jonne on otettu vastaan vaikeasti oireilevia. HUS poliklinikka on yhdistetty pitkäaikaisoireiden poliklinikkaa. HUS:n poliklinikalla on valtakunnallinen koulutus- ja kehittämistehtävä.

*Pohjanmaan hyvinvointialue Nimeää covid 19:n asiantuntijaryhmän, jonka tehtävänä on suunnitella ja kehittää sekä arvioida koronaviruksen jälkeisiä oireita sairastavien potilaiden hoitoa, diagnostiikkaa ja kuntoutusta.*

Pohjanmaan hyvinvointialueella on eri asiantuntijaryhmiä, joiden työskentelyssä arvioidaan ja kehitetään myös long covidin diagnostiikkaa, hoitoa ja kuntoutusta.

Pitkäaikaisesti oireilevat potilaat on aikaisemmin ohjattu ja ohjataan edelleen kuntoutustutkimukseen, jos työkyky on uhattuna. Hyvinvointialueella (kuntoutuksen toimiala) on moniammatillinen tiimi, joka arvioi ja tekee kuntoutussuunnitelman. Lähetteen tehnyt taho pyydetään mukaan verkostopalaveriin. Oireenmukainen hoito aloitetaan ja tehdään realistiset tavoitteet. Useimmiten tautalla voi olla muita tekijöitä mukana (aikaisemmat masennusjaksot tai psykososiaaliset stressitekijät). Hyvinvointialueella on havaittu, että yksityisten palveluntarjoajien toimesta otetaan ja/tai suositellaan julkisella puolella otettavan erilaisia laboratoriotutkimuksia, joiden hyödyistä long covidin diagnostiikassa tai hoidossa ei ole tieteellistä näyttöä. Näitä tutkimuksia ei hyvinvointialueella tehdä.

Hyvinvointialue tulee tiedottamaan kuntoutustutkimuspoliklinikan toiminnasta enemmän, ja kehittämään vielä tiiviimmän verkoston sosiaali- ja terveyskeskuksen ja työterveyshuollon palvelujen kanssa. ~~kehällä.~~ Hoito- ja kuntoutusprosessit ovat pitkiä. Seuranta ja tuki ovat tärkeitä, vaikka hoito onkin oireenmukaista.

Lähteet THL ja Duodecim sekä WHO