

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2020

VIDEOPUHELUITA JA
PUUTARHATÖITÄ

Seija Leppäsen
terveiset
koronaeristyksestä

POIKKEUS-
AJAN
KESÄ-
VINKIT

PARAS TERVEYSRESEPTI – KOSKETUS LUONTOON

HENGITYSSAIRAUS
JA HELLE

 Hengityслиitto

Mitä jos hengittäminen tuntuisi helpommalta?



Vahvistava höyryhengitys

Yhden miehen taistelu hengitysongelmia vastaan johti vahvistavan höyryhengityksen keksimiseen. Keksintö on auttanut jo kymmeniätuhansia hengittämään paremmin.

Katso WellO2:n tarina: wello2.fi

Apteekeista, Giganteista sekä wello2.fi-verkkokaupasta tai WellO2-asiakaspalvelusta 010 5837 966.

Muista hyödyntää Hengityслиiton jäsenetukoodi asiakaspalvelussa tai verkkokaupassa.

Yhteistyössä
 Hengityслиitto



Aulis Kärkkäinen, 68, WellO2-keksijä



UUSI VORTEX®

– entistäkin helppokäyttöisempi

Antistaattinen metallikammio

varmistaa luotettavan ja täsmällisen annostelun

Selkeästi näkyvä uloshengitysventtiili

helpottaa inhaloinnin tarkkailua

Syklonipyörteen toimintaperiaate

edistää pienten aerosolipisaroiden päätymistä keuhkoihin

Desinfioitava, steriloitava ja nyt myös konepesunkestävä

täyttää korkeat hygieniavaatimukset

Joustava liitäntäratkaisu

yhteensopiva kaikkien yleisten aerosoliannostelijoiden kanssa

Jälleenmyyjä:

MEDI PLAST

Medioplast Fenno Oy, Tähtäinkuja 9, 01530 Vantaa
Puh 09 276 360, info@medioplastfenno.fi, www.fennokauppa.fi



**SAATAVANA
MYÖS
APTEEKEISTA**





Sisäilmaongelmia koulussa? Ratkaisutyöpajat avuksi

Oireilu koulun sisäilmasta vaikuttaa lapsen terveyden lisäksi koulunkäyntiin, kaverisuhteisiin ja hyvinvointiin. Ratkaistaan yhdessä! -hanke kokoaa vanhemmat sekä koulujen ja kuntien edustajat saman pöydän ääreen etsimään ratkaisuja.

teksti **Kiti Haukilahti**

Kun koulussa epäillään sisäilmaongelmaa ja sisäilmasta oireilua, kaipaavat koululaisten vanhemmat ja koulun henkilökunta ajantasaista tietoa tilanteesta. Hyvä viestintä ja vuoropuhelu ei korjaa sisäilmaongelmaisia koulurakennuksia, mutta se auttaa kaikkia osapuolia asian selvittämisessä ja yhteisten ratkaisujen löytämisessä. Hengitysliiton koordinoimassa Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa on järjestetty kodin ja koulun yhteistyötä vahvistavia ratkaisutyöpajoja. Niistä on saatu hyviä kokemuksia.

Yksi ratkaisutyöpaja kestää 2–3 tuntia, ja niitä järjestetään sekä toimisto aikaan että iltaisin. Tähän asti on järjestetty sekä muutaman hengen pieniä työpajoja että suurempia sisäilmailtoja, joissa osallistujia on ollut kymmeniä. Ennen ratkaisutyöpajojen järjestämistä hanketyöntekijät haastattelevat lasten vanhempia, koulujen henkilökuntaa ja muita perheitä työssään kohtaavia kunnan työntekijöitä ja tekevät tilannearvion. Näin saadaan tietoa kaikkien toiveista ja tarpeista. Perheet eivät aina tiedä, keneltä saa mistäkin asiasta lisätietoja ja apua. Tällöin oikean avun saaminen voi viivästyä. Tilanteiden pitkittyminen ei ole kenenkään etu.

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen ratkaisutyöpajojen teemat valitaan alkuhaastattelujen pohjalta. Työpajoissa ei käsitellä yksittäisten lasten tai perheiden asioita, vaan etsitään hyviä toimintatapoja kaikille. Tilaisuuden alussa alustetaan sen teemasta ja tavoitteesta. Lisäksi käydään läpi yhteiset keskustelu- ja työskentelytavat. Hanketyöntekijät ohjaavat tilaisuuden kulkua. On tärkeää huolehtia siitä, että kaikki tulevat kuuluksi asiassaan. Lopuksi keskustelu vedetään yhteen ja sovitaan jatkotyöskentelystä.

Ratkaisutyöpajoihin osallistuneet vanhemmat sekä koulujen ja kuntien edustajat ovat kertoneet yhteisen ymmärryksen ja tahtotilan vahvistumisesta. Työpajoissa käyty keskustelu on auttanut kouluja ja kuntia käynnistämään yhteisiä kehittämisprosesseja vanhempien kanssa. Tuloksena on syntynyt sujuvampaa tiedonkulkua koulun ja vanhempaintoimijoiden välille, informatiivisempia sisäilmatilaisuuksia sekä selkeämpiä toimintatapoja lasten sisäilmasta oireilun selvittämiseen ja koulunkäynnin turvaamiseen sisäilmaongelmien selvittämisen aikana.

Luottamuksen rakentaminen vaikeissa tilanteissa vaatii aikaa ja sinnikkyyttä. Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen työpajojen punaisena lankana on kaikkia osallistujia yhdistävä tavoite: lasten koulunkäynnin ja hyvinvoinnin turvaaminen. Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus vahvistaa luottamusta ja yhteistä tahtotilaa.

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen työ jatkuu kevääseen 2021 saakka. Hankkeen havainnot ja hyvät käytännöt on koottu Yhteistyöllä eteenpäin! -julkaisuun. Julkaisun voi ladata osoitteesta: www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa.



Ratkaistaan yhdessä! -hanke (2018–2020) on Hengitysliiton, Homepakolaisten ja Vanhempainliiton yhteishanke, joka tekee yhteistyötä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa STEAn tuella. Tavoitteena on kehittää eri toimijoiden kanssa ratkaisuja, joiden avulla tuetaan koulujen sisäilmasta oireilevien lasten koulunkäynnin järjestelyjä, sosiaalisia suhteita ja heidän vanhempiansa osallisuutta.

- 5** Pääkirjoitus
- 6** Ilmassa nyt
- 8** ”Nyt pitäisi laittaa oma jumppa allakkaan”
- 12** Uniapneakyselyn tulokset
- 14** Nautitaan kesästä
- 16** Paluu aikaan ennen antibiootteja?
- 18** Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista
- 19** Mervi Puolanteen kolumni
- 20** Geokätköily innostaa liikkumaan luonnossa
- 21** Yli 2,4 miljoonaa suomalaista käyttää Omakantaa
- 22** Syksyn verkkotoiminta
- 24** Kerran vuodessa tempaistaan isosti
- 26** Huolla mökki raikkaaksi
- 28** Sosiaaliturvan ABC
- 29** Näkökulma
- 30** Ei lämmin luita riko?
- 32** Ihmeellinen (lähi)luonto
- 34** Terveystuutiset
- 35** Helena Petäistön kolumni
- 36** Yksi elämä -terveystalkoot
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Haloo, onko sosiaaliturvan neuvontapuhelimessa?
- 44** Ristikko

”Kyllähän asia mielessä on, mutta en ole stressaaja.”

8



Tiedejuttu:
antibiootti-
resistenssi kuriin

16



Huolla mökki
raikkaaksi

26



Kädet multaani!

32

TOIMITUS

Hengityslitto ry
PL 40, 00621 HELSINKI
p. 020 757 5000
Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@hengityslitto.fi
tiedotus@hengityslitto.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri: Kukka-Maria Ahokas,
Sampsa Stormbom
Toimituspäällikkö: Janne Elovirta
Oikolukija: Pia Alapeteri

TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Katri Nokela, Annika Suvivuo,
Helena Petäistö, Mervi Puolanne,
Tiina Salo, Marika Kiikala-Siuko,
Hanna Kyrönviita, Kirsi Hakala, Veera
Farin, Hanna-Leena Kärkkäinen

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald ja Semantix

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAI JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

Hengityslitto ry
PL 40 (Oltermannintie 8)
00621 HELSINKI
p. 020 757 5000
www.hengityslitto.fi

ILMOITUSMYNTI

Janne Haarala
markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä
050 522 4094
janne.haarala@hengityslitto.fi

PAINOS

26 000

Ilmestynyt vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889
ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise tilaamatta
lähetettyjä juttuja ja kuvia.



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
25.9.2020

Ollako vai eikö olla?

Tätä kirjoitettaessa kesä on vielä kaukainen kangastus. Monenlaisia ennustuksia ja toiveita on ilmassa niin koronakaranteenin rajojen muuttumisesta kuin hyvinvointivaltiomme talouden kehityksestä, mutta sääguruksi ei vielä ole kukaan ryhtynyt. Kesänvietto korona-aikaan herättää paljon keskustelua. Monenlaisia ennustuksia ja toiveita on ilmassa niin koronakaranteenin rajojen muuttumisesta kuin hyvinvointivaltiomme talouden kehityksestäkin. Jokainen meistä tekee omat valintansa vallitsevan tiedon pohjalta.

Kesä on kuitenkin aina kesä, satoi tai paistoi. Varmuuden vuoksi teimme jutun, miten huolehtia hengitysterveydestä helteiden aikana, jos vaikka sattuisimme saamaan paistetta runsain määrin. Juttu jatkaa samalla sää- ja ilmatorisiki-ohjelmamme teemojen vientiä osaksi arkea. Ilokseni voin kertoa, että jo tästä numerosta alkaen hyvitämme lehden tuottaman hiilijalanjäljen.

Kesä on monelle ihmiselle parasta luonnossa liikkumisen aikaa. Tässä lehdessä luonto ja liikunta ovat esillä moneen otteeseen. Uutta kipinää liikkumiseen ja ulkoiluun tutuissa maisemissa voi saada vaikkapa leikkimielisen geokätköjen etsinnän myötä. Retkien pituus ja vaativuustaso voivat vaihdella hyvilläkin kuntoilijoilla. Kannustamme olosuhteiden mukaan vetämään keuhkot täyteen raitista ilmaa, tunnustelemaan maata paljaiden varpaiden alla ja hoitamaan käsin kasveja ruukussa tai pihamullassa.

Kesää vietetään nyt todennäköisesti enemmän tai vähemmän kotimaassa ja omalla asuinseudulla. Nautitaan lähiluonnosta, pidetään tarvittavia turvavälejä ja vaalitaan mainettamme maailman onnellisimpana kansana. Vaikka usein mieleen nousevat kysymykset ”ollako vai eikö olla” ja ”tehdäkö niin vaiko toisinpäin”, muistetaan, että meillä Suomessa on moni asia edelleen hyvin.

Hyviä kesähetkiä teille kaikille lukijoille!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





Kela palvelee myös koronapandemian aikana

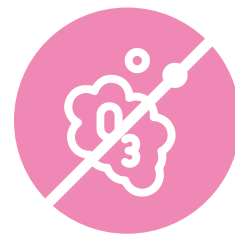
Koronapandemian alkamisen jälkeen osa Kelan henkilöstöstä on siirtynyt etätöihin hoitamaan puhelinpalvelua. Muutoksella Kela pyrkii vähentämään tartuntariskiä ja takaamaan palvelut asiakkailleen. Poikkeustilanne on lyhentänyt puhelinpalvelun jonotusaikaa. Kela myös soittaa asiakkailleen aiempaa useammin. Myös kasvokkaista palvelua tarjotaan edelleen.

Suurin osa palvelupisteistä on avoinna normaalisti. Jotkin palvelupisteet ovat auki vain ajanvarauksella ja pieni osa on jouduttu sulkemaan kokonaan. Lue ohjeet Kelan palvelupisteissä asiointiin korona-aikana ja ajankohtaiset aukioloajat osoitteessa www.kela.fi/tule-kaymaan



Naapuriapua on tarjolla verkossa

Koronapandemian aikana monien suomalaisten arki on vaikeutunut liikkumista rajoittavien suositusten vuoksi. Myös hyvät teot ovat lisääntyneet: lyhyessä ajassa on perustettu uusia palveluita ja ryhmiä, joiden kautta voi hakea ja tarjota apua. Varsinkin kaupungeissa toimii parhailaan monia verkkopalveluita, jotka kokoavat avuntarvitsijat ja -tarjoajat yhteen. Kokosimme parhaimmat palvelut yhteen.



Älä käytä otsonointia koronaviruksen torjuntaan

Koronavirustilanteen aikana markkinoidaan otsonointia viruksen torjuntaan. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto TUKES muistuttaa, että otsonaattoreita ei pidä käyttää koronaviruksen torjuntaan. Ei ole olemassa tieteellistä näyttöä siitä, että menetelmä tuhoaisi viruksia.

Mikäli laitetta käyttää väärin, otsonointi voi lisäksi olla hengenvaarallista. **Jo pieninä pitoisuuksina otsoni vaikeuttaa hengittämistä ja aiheuttaa terveyshaittoja.** Keuhkosairauksia sairastaville otsonille altistuminen on erityisen vaarallista.

Ammattilaiset suorittavat otsonointeja esimerkiksi savuvahinkojen poistamiseen. Tällöin ilmanvaihto suljetaan ja otsonin pääsy estetään esimerkiksi taloyhtiön muihin asuntoihin. Myös otsonoitavat tilat on tyhjennettävä kokonaan ja tilat ovat käyttökiellossa toimenpiteen jälkeen. Otsonoituja tiloja tuuletetaan huolellisesti noin kaksi vuorokautta ja ilmanvaihtoa tehostetaan. Otsonoitujen tilojen pinnat puhdistetaan vielä pyyhkimällä varoajan jälkeen ennen tilojen käyttöönottoa. Otsonoinnin yhteydessä syntyy terveydelle haitallisia pienhiukkasia tai yhdisteitä, jotka voivat kiinnittyä pintoihin ja rakenteisiin. Tällä hetkellä Tukes, THL ja TTL suosittelevat, että otsonaattoreita ei markkinoida mikrobien torjuntaan. Lisäksi jos niitä käytetään esimerkiksi hajujen poistoon, toimenpide tulisi jättää vain ammattimaisesti toimivien yritysten tehtäväksi.



Kauppa-apu.com

on verkkosivu, joka auttaa käyttäjiään löytämään sekä auttajia että autettavia. Palvelu näyttää kartalla, minkälaista apua missäkin tarjotaan ja tarvitaan. Kauppa-avun ei nimestään huolimatta tarvitse tarkoittaa pelkästään ruokatoimituksia. Moni auttaja on valmis myös käymään apteekissa tai vaikkapa ulkoiluttamaan koiraa.



Nappi Naapuri -alusta

on avannut oman Koronapukampanjan, jonka kautta ilmoittautuu jatkuvasti apua tarjoavia. Facebook-ryhmästä alkunsa saanut kaupunkilaisaloite Korona Kauppa-apu tarjoaa asiointiapua tarjoville ja toivoville kohtaamisen kanavan. www.nappinaapuri.fi/events/koronapu



Karanteenissa.fi

on Aalto-yliopiston opiskelijoiden perustama sivusto, jolla toimijat eri puolilta Suomea voivat jakaa vinkkejään ja kertoa palveluistaan.



Suomi auttaa

on Helsingin Sanomien aloittama kampanja, jonka kautta se pyytää jutunaiheita ja lupaa tuoda eri kansalaisia yhteen. Verkkolomakkeen täyttämällä voi saada juttuseuraa ja muuta vertaistukea yksinäisyyden lievittämiseksi.

Kaikki yllä olevat avuntarjoamispalvelut perustuvat vapaaehtoisuuteen. Palveluntarjoajat eivät voi varmistua osallistujien henkilöllisyydestä, joten jokaisen vastuulle jää muistaa palveluiden riskit ja huijauksen mahdollisuus. Toisaalta juuri poikkeustilan aikana myös yksin jääminen on riski. Mitä enemmän pidämme yhteyttä naapureihimme ja huolehdimme toisistamme, sitä vähemmän "markkinoilla" on tilaa huijareille.



”Nyt pitäisi laittaa oma jumppa allakkaan”

Viitasaarelainen Seija Leppänen pysyy nyt kotona.

Parhaimmillaan hänen koronakaranteeniinsa kuuluu käsitöitä ja dekkareita sekä naurun käkätystä etänä.

teksti **Annika Suvivuo** kuvat **Saku Vesala & Seija Leppänen**

Ryhtyessämme juttusille Seija Leppäsen kanssa selviää, ettei tekeillä suinkaan ole hänen ensimmäinen haastattelunsa tälle päivälle.

– Tyttärentytär jo kyseli minulta pääsiäisperinteistä. Olivat koulusta saaneet tehtäväksi isovanhemman haastattelun.

Ihmissuhteet ovat tänä keväänä muuttuneet tekniikkalajiksi. Tapaamiset lämmittävät yhä useammin etänä: puhelimesta, nettissä, kirjeissä ja korteissa. Etänä hoituvat myös koronaviruksen riskiryhmään kuuluvan Leppäsen kaksi haastattelua tänään.

– Nyt täytyykin varmaan mennä kahville ja katsoa lopun päivää telkkaria, hän vitsaillee lausunnon antajan raskaista tehtävistään.

Mutta sitä ennen puhellaan vielä, kuinka turvallinen arki kulkee erityistä suojaa keuhkoilleen tarvitsevan elämässä tänä erikoisena keväänä.

Yskää ja matontekoa

– Aikamoinen yskintääamu on ollut, vastaa Seija Leppänen vointia kysyttäessä.

Vaikea, jatkuvasti oireileva astma vei hänet kolme vuotta sitten työkyvyttömyyseläkkeelle. Astman lisäksi terveyteen vaikuttaa harvinainen keuhkoputkien sairaus trakeobronkomalasia.

– Keuhkojen kunto rajoittaa elämäni, oli karanteenia tai ei. Aamupäivät ovat minulle vaikeita, puhallukset ovat silloin niin alhaalla, etten tahdo päästä käyntiin.

Leppäsen suojaava koronakaranteeni alkoi jo muutamaa päivää ennen koko Suomen siirtymistä poikkeustilaan. Vesi-jummat ja yhdistystoiminnot jäivät toistaiseksi. Sen sijaan seura kotona lisääntyi isännän siirtyessä etätöihin ja kaveriksi kahvipöytään.

– Mies on joutunut minun takiani sopimaan työntekijän kanssa näin. Toisin kuin aikaisemmin, hän hoitaa työnsä lisäksi nyt myös kaupassa käynnit, ja on tosi paljon tarkentanut käsien pesua sekä desinfiointia.

Kaksin kotonaolo tuo rytmiä emännänkin päiviin.

– Nyt on tavallista enemmän touhua. On yhteiset kahvitauot ja minulla yksi ylimääräinen ruuanlaitto. Ruokatauko pidetään meillä kello 11 aikaan.

Iltapäivällä ja illalla Seijan yskintä helpottaa ja vointi kohenee. Silloin sitä pääsee kiinni itselle tärkeisiin toimiin.

– Virkkaan mattoja ontelokuteesta, joka ei pölyä. Sitten luen dekkareita ja katson salapoliisisarjoja.

On aika oppia uutta

Seija Leppänen kertoo pysyneensä karanteenin aikana hyvin tiukasti kotona.

– Ainoastaan kaksi kertaa olen käynyt kylillä isäntää kuljettamassa.

Mukavaa on että puhelut omille vanhemmille ovat lisääntyneet, samoin internetin välityksellä pidetyt yhteydet



”

Vietimme
siskoni
syntymäpäiviä
Nelostien
varressa.

Kolmea Seija
Leppäselälle mieluista
lajia voi harrastaa oman
kodin yläkerrassa:
mattojen virkkausta,
dekkareiden lukemista
ja kuntopyöräilyä.
Kuva: Saku Vesala.

lapsenlapsiin. Niissä puitteissa on tullut otettua haltuun myös viestipalvelu WhatsAppin toimintoja.

– Pojanpojan kanssa on nyt oltu videopuheluilla yhteydessä. Se on minulle uutta. Olen harmitellut ettei omille vanhemmille ole tullut tätä opetettua. On niin kiva kuitenkin nähdä, vaikka erossa ollaankin.

Uusia aluevaltauksia pitäisi tehdä liikkunnankin suhteen. Seija tuntee, että oloa helpottavan vesijumpan tauottua keuhkoja olisi tarpeen harjoituttaa muilla tavoin.

– Olen juuri miettinyt, että nyt kun olen ollut paljon kotona, liikkuminen tahtoo jäädä vähemmäksi. Aikaisemmin olen käynyt jumpassa myös hengitysyhdistyksen kautta, ja ennen karanteenia oli tarkoitus aloittaa kahvakuulakin.

Oma jumppa on helpompi unohtaa kuin ryhmätapaamisten voimin kulkeva. Seija aikoo kuitenkin ryhdistäytyä ja ”kiskoa” myös miehensä mukaan.

– Kumpikin me tykätään kahvakuulasta. Pitäisi ihan oikeasti laittaa se allakkaan. Käy köpelösti, jos ei mitään tee, sanoo Seija, jolle ei maistu jooga tai venyttely vaan tekemisen vauhti ja voima.

Etenkin maalla asuvalle avautuvat aina myös pihan ja luontoliikunnan keväiset mahdollisuudet. Siellä riittää turvaväliä ja mukavaa tekemistä, jonka voi mitoittaa oman kunnon ja voinnin mukaan.

Parasta päälle juhlaan

Leppästen lähipiirissä on useampikin karanteenin viettäjä.

– Omalla työllä on astma, samoin tyttärentyttäreillä. Näiden lasten isällä ja toisella tyttärentytöllä sekä omalla pojalla taas on diabetes.

Virustilannetta ei ole jääty murehtimaan. Nuorisolla sairaudet ovat hyvässä tasapainossa, joten huomio suuntautuu olennaisempiin asioihin – kuten yhteisiin syntymäpäiviin. Tyttärentyttären kemut vietettiin yhdessä internetin Teams-

sovelluksen välityksellä. Fyysisesti oltiin etänä ja henkisesti ihan lähellä.

– Tytöt olivat laittaneet itsensä hienoiksi ja pukeneet äitinsäkin mielensä mukaan. Meillä oli kakku tällä puolella ruutua ja heillä sillä puolella. Olin vielä laittanut papan ostamaan kakkuun ”Nelli 11 v”. Se oli sellaista naurua ja käkätystä. Ja me lauloimme papan kanssa onnittelulaulun.

Jo edellisellä viikolla oli vietetty nimipäivät samalla erinomaisella tavalla, joka melkein vastaa tapaamista.

– Halaamista on jo ikävä. Me olemme yleensä tosi paljon tekemisissä lastenlasten kanssa ja meillä halataan paljon. Menee nyt tosi pitkään ennen kuin seuraavan kerran tavataan.

Toinenkin merkkipäivä on karanteenisäännöillä jo juhlistettu. Silloin ei välttytty ilon kyyneliltäkään.

– 60 kilometrin päässä asuva siskoni täytti pyöreitä. Ajattelin, että hitsi, toinen täyttää 50, eikä kukaan huomioi. Kysyin mieheltäni, että vietkö minut Nelostien varteen.

Veihän hän ja samaan paikkaan saapui siskokin miehineen. Kertakäyttöhanskoista ja turvavälistä huolehdittiin siskosten nosttaessa juhlamaljat tienposkessa.

– Siinä me nauraa käkätettiin 5 tai 10 minuuttia. Tuuli ja oli kamalan kylmä. Se oli siskolle tosi tärkeä juttu.

Aika ei käy pitkäksi

Entä kuinka paljon tietoisuus korona-epidemiasta ja siihen liittyvistä riskeistä kuormittaa?

– Kyllähän asia mielessä on, mutta en ole stressaaja. Koronasta tulee paljon tietoa, ja minä myös haluan ja etsin sitä. Seuraan tilannetta THL:n (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos) nettisivuilta, koska siellä on se oikea tieto, Seija kertoo.

Yksi koronaunikin on hänen öihinsä mahtunut.

– Käyn unissa asioita läpi. Edelleen näen näin eläkkeellä unta myös töissä käynnistä.



Kyllähän asia mielessä on, mutta en ole stressaaja.



Syntymäpäivät siirtyivät internetiin. Päivänsankari Nelli Liimataisen vierellä sisko Kerttu Liimatainen ja ruudun oikeassa laidassa onnittelulaulun etänä esittäneet isovanhemmat Seija ja Seppo Leppänen. Kuva: Seija Leppänen.

Minulle pitäisi maksaa siitä palkkaa, Seija nauraa.

Työ ja oma osaaminen ovat muutenkin palautuneet viime aikoina voimakkaasti mieleen, sillä Seija on koulutukseltaan sosionomi ja ammatiltaan hoitaja.

– Harmittaa kun en voi nyt antaa omaa osaamistani käyttöön. Mietin kuinka paljon korona tuo pysyviä muutoksia ihmisten keuhkoihin. Keuhkojen terveys on todella tärkeä asia, elämänehto, sanoo 2 vuotta vertaistukijana ja vertaisohjaajana Viitaseudun Hengitysyhdistyksessä toiminut Seija.

Normaalioloissa hän on tottunut käyttämään runsaasti aikaa Hengityслиiton ja hengitysyhdistyksen toimintaan. Läheisten

ja vesijumpan lisäksi sosiaalisen naisen kaipuu karanteenissa käykin usein järjestökuvioiden suuntaan.

Kotoinen maantie Viitasaarella on nyt käynyt hiljaiseksi.

– Ihmisiä ei tosiaankaan näy, eilen en nähnyt yhtään autoakaan.

Siltikään Seija ei pitkästy tai koe oloaan yksinäiseksi. Kotona on aina puuhaa ja tavalla tai toisella läheisiä on aina ympärillä.

Vaikka tänä outona keväänä kanssa-ihmiset voivat olla viruksen vuoksi uhka, silti juuri ihmissuhteet pitävät Seijan mukana useimmat meistä pinnalla. Turvavälit ja tekniikka voivat outoudessaan jopa lisätä läheisyyden tunnetta muihin.

SEIJA LEPPÄSEN VINKKEJÄ KARANTEENIN KEVENNYKSEKSI

- » Verkkovoimaa: Hengityслиiton sivuilta löytyvät myös nettitapaamiset ja -jumpat. <https://www.hengityслиitto.fi/tapahtumat>
- » Huomioiminen kannattelee: kysy mitä toiselle kuuluu.
- » Soita ystäville ja kavereille. Kannattaa viritellä sellaisiakin ihmissuhteita, jotka eivät viime aikoina ole olleet aktiivisina.
- » Ammattiauttajalta saa tukea, jos seinät kaatuvat päälle.
- » Muista omat tärkeät asiat. Lukeminen hälventää huolijatuksia.
- » Käpsehi ulkona, ainakin pihalla. Nyt on kevät!

LISÄÄ
VINKKEJÄ
SIVULLA 14

Tukea halutaan elintapojen muutokseen

Hengityслиiton Kuulemisviikon kyselyyn vastasi lähes 1 500 uniapneaa sairastavaa. Lähes 30 % vastaajista halusi opastusta elintavoista osana omahoitoa.

teksti **Katri Nokela**

Hengityслиittoon tuli viime vuonna aiempaa enemmän yhteydenottoja uniapneaa epäileviltä, tutkimuksiin hakeutuneilta ja diagnoosin juuri saaneilta. Myös julkisuudessa kerrottiin, että uniapneatutkimuksiin hakeutuneiden potilaiden määrä nousi.

Hengityслиitto kerää hengityssairaiden kokemuksia hengityssairauksien hoidosta ja hengitysterveydestä joka vuosi pidettävällä kuulemisviikolla. Tämän vuoden tammi-kuussa kuulumme uniapneaa sairastavien ajatuksia.

CPAP-laitehoito on yleisin uniapnean hoitomuoto

Kyselyyn vastasi 1 481 uniapneaa sairastavaa ihmistä. Heidän uniapneaansa hoidettiin yleensä CPAP-laitehoidolla (94 %) ja siihen oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Suurimmalle osalle vastaajista CPAP-hoito oli aloitettu puolen vuoden kuluessa diagnoosista. Yli 6 kuukautta diagnoosin jälkeen CPAP-laitehoito oli aloitettu 7 %:lla. Lähiaikoina diagnoosin saaneilla viive laitehoidon aloituksessa oli samaa luokkaa.

Edellisvuosien tapaan vastaajat valittivat, että he eivät voineet vaikuttaa saatavilla olevien CPAP-laitteen maskien tyyppiin. Maskien valintamahdollisuudet olivat rajalliset. Kokemukset maskien ja

muiden CPAP-laitteiden tarvikkeiden saatavuudesta vaihtelivat eri puolilla Suomea.

Elintapojen muutosta tuettava paremmin

Lähes kaikki vastaajat (87 %) olivat saaneet omahoidon ohjausta suullisesti hoitajalta tai unihoitajalta.

16 % vastaajista ei ollut saanut omahoidon ohjeita lainkaan. Eniten ohjeita vastaajat olivat saaneet hoitolaitteista (CPAP-laite, uniapneakiskot) ja niiden huollosta. Noin 50 % vastaajista oli saanut ainakin vähän tietoa liikunnasta, painonhallinnasta, päiväväsymyksestä, tupakoinnista ja alkoholista. Mutta puolet vastaajista sai tietoa näistä erittäin vähän tai ei lainkaan.

Hengityслиitto käyttää kyselyssä saatuja tietoja vaikuttamistyössä. Viemme tietoa eteenpäin terveydenhuollon ammattilaisille ja esimerkiksi eduskunnan Yksi elämä-verkostolle sekä sote-uudistusta valmisteleville poliitikoille ja virkamiehille. Uniapneaa sairastavien potilaiden omahoidon ohjausta on parannettava, sillä tällä on monia terveyshyötyjä. Osalla uniapneaa sairastavista elintapojen parantaminen voi jopa poistaa sairauden oireet kokonaan.

Terveelliset elintavat ovat osa uniapnean omahoitoa. Vastaajat kertoivat noudattavansa alkoholin-

käyttöä, tupakanpolttua ja nukkumista koskevia suosituksia. 40 % vastaajista koki noudattavansa hyvin säännöllistä liikuntaa ja painonhallintaa koskevia ohjeita. Lähes 30 % vastaajista kertoi kuitenkin tarvitsevänsä lisää opastusta elintavoista osana omahoitoa. Noin 25 % ei ollut saanut ohjeita terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Uniapneaa sairastavat toivoivat arkeen tuotavaa omahoidon ohjausta. Vastaajat kaipasivat lisää tietoa myös liitännäissairauksista ja uniapnean vaikutuksista muihin sairauksiin.

Kyselyn perusteella terveydenhuollossa tulee panostaa vahvemmin uniapneaa sairastavan elintapaohjaukseen. Jos uniapnean pääaiheuttaja on ylipaino, laihduttaminen lieventää oireita huomattavasti tai poistaa ne jopa kokonaan. Tästä huolimatta ravitsemusterapeutin ohjausta oli saanut vain 4 % vastaajista. Tähän tarvitaan muutos: terveydenhuollon tulee tarjota ravitsemusterapiaa ja esimerkiksi painonhallintaryhmiä.

Vastaajat kokivat vertaisryhmät ja Facebookin uniapnearyhmät tärkeinä tuen paikkoina: verkkovertaistoiminta kiinnosti lähes puolta vastaajista. Koronapandemian aikana Hengityслиitto onkin lisännyt uniapnea-aiheisia verkkoluentoja ja verkkovertaistukea.

VERTAISTOIMINTA KIINNOSTAA

Hengityслиiton tammikuussa 2020 toteuttama Kuulemisviikon verkkokysely kertoo, että uniapneaa sairastavat etsivät tietoa verkosta.



Avointen vastausten perusteella uniapneaa sairastavat etsivät tietoa ja tukea etenkin Facebookista.

75 %

oli saanut tietoa Hengityслиiton verkkosivuilta tai uniapneaoppaasta.

46 %

oli kiinnostunut Hengityслиiton verkkovertaistoinnista.



UNIAPNEAN HOIDOSTA KAIVATAAN LISÄTIETOA

45 %

kävi seurannassa 1–2 vuoden välein



27 %

ei tiennyt seurantakertojen väliä.



84 %

oli saanut ohjausta omahoitoon.



30 %

koki tarvitsevansa lisää opastusta elintavoista osana omahoitoa.



50 %

oli saanut ohjeita painonhallintaan ja elintapojen muuttamiseen.

4 %

oli saanut ohjausta ravitsemusterapeutilta.

VALTAOSA VASTAAJISTA NAISIA



1 481

henkilöä vastasi kyselyyn.



70 %

vastaajista oli naisia.



42 %

vastaajista oli työssäkäyviä.



56 %

oli hengitysyhdistyksen jäseniä.



84 %

vastaajista sairasti keskivaikkea tai vaikeaa uniapneaa.

Nautitaan kesästä

Koronapandemia rajoittaa liikkumista ja harrastusmahdollisuuksia todennäköisesti läpi kesän. Kokosimme joukon aktiviteetteja, joita voit harrastaa, oli tilanne mikä tahansa. teksti **Janne Elovirta** kuvat **Shutterstock**

Katso tähtiä,
auringonnousua ja
auringonlaskua.

Nuku pitkään,
valmista herkullinen
aamupala ja nauti
se aamun lehden
kanssa.

Hyödynnä
lähiliikunta-
kohteet kuten
frisbeegolf ja
ulkokuntosalit.

Piirrä, maalaa tai
ota valokuva
päivässä.

Kirjoita kirje
ystävälle.

Järjestä ja
siivoa kotisi.

Opettele uutta
kieltä.

Vietä päivä
ilman
elektroniikkaa.

Kokeile joogaa, asahia
tai mindfulnessia:
<https://www.youtube.com/user/Hengitysliitto/playlists>.

Järjestä piknik
perheen
kanssa. Tee
ruokaa
etukäteen.

Kokeile
geokätköilyä.
Lue juttu sivulla
20.

Kuuntele podcasteja.
Näyttelijä Antti Holman
Auta Antti -podcastit ovat
hervotonta kuultavaa:
[https://radioplay.fi/
podcast/auta-antti/](https://radioplay.fi/podcast/auta-antti/)

Pidä konsertti-ilta
perheen kanssa. Yle
Areenan tarjonnassa on
paljon vaihtoehtoja. Ilmaista
oopperaa ja balettia voi
katsoa osoitteessa
<https://oopperabaletti.fi/>.

Kertaa
suomalaisen urheilun
huippuhetket:
[https://areena.yle.fi/
tv/ohjelmat/30-2062](https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/30-2062).

Käy
kiipeilemässä
tai vaeltamassa
lähimetsässä.

Muista läheisiäsi:
soita tai ota
yhteyttä
videolla.

Tee
päivittäinen
pyöräily- tai
kävelylenkki.

Lue kirja
onnellisuudesta.
Richard Bachin
Lokki Joonatan on
klassikko.

Nuku teltassa
tai taivasalla.

Kokoa
musiikkilista
kesää varten.

Tee kesämökin
kunnostus-
suunnitelma
(ohjeet sivulla
26).

Opettele
pyörittämään
hulavannetta.

Käy uimassa
tai vesi-
juoksemassa
luonnon-
vesissä.

Käy
kuutamoi-
uinnilla.



Paluu aikaan ennen antibiootteja?

Jos antibioottiresistenssi etenee, moderni lääketiede voi joutua ottamaan askeleen ajassa taaksepäin. Siksi antibiootteja ei pidä käyttää turhaan. Myös vanha ohje ”kuuri loppuun” on syytä päivittää, bakteeriopin professori Pentti Huovinen sanoo.

teksti **Kukka-Maria Ahokas** kuvat **Esko Keski-Oja, Shutterstock**

Antibiootit tehoavat bakteereihin mutta eivät viruksiin. Tämä tieto tuli kipeän selväksi koronaviruspandemian myötä. Antibiootteja kuitenkin joudutaan käyttämään sairaaloissa vaikeasti sairastuneiden koronaviruspotilaiden hoitamiseen, koska viruksen heikentämään kehoon tulee helposti jälkitautina jokin bakteeritulehdus.

Lääkäreiden työ vaikeutuu tulevaisuudessa huomattavasti, jos antibiootit menettävät tehonsa. Itse asiassa koko moderni lääketiede saattaa vähitellen lakata olemasta sellaisena kuin sen tunnemme, Turun yliopiston biolääketieteen

laitoksen bakteeriopin professori, ylilääkäri **Pentti Huovinen** sanoo. Huippututkija on omistanut suuren osan urastaan antibioottiresistenssin vähentämiseksi.

– Jos antibiootit eivät enää toimisi, esimerkiksi kaikkia leikkauksia ei ehkä olisi enää mahdollista tehdä korkean infektioriskin vuoksi, Huovinen sanoo puhelinhaastattelussa.

Uusia lääkkeitä ei kehitetä noin vain: avoterveydenhuollossa nykyisin käytetyt tärkeimmät antibiootit on kaikki keksitty yli 30 vuotta sitten. Tästä syystä antibioottiresistenssiä on Huovisen mukaan ehdottomasti suitsittava.

”Syö kuuri loppuun” on vanhentunut sääntö

Antibioottiresistenssi tarkoittaa bakteerien muuntautumista siten, että antibiootti ei enää tehoa siihen. Bakteeri tulee siis lääkkeelle vastustuskykyiseksi eli resistentiksi. Kyse on evoluution mekanismista: muiden eliöiden tapaan bakteeritkin muuntuvat kaiken aikaa selvitäkseen hengissä. Resistenssiä syntyy aina kun käytetään antibiootteja eli mitä enemmän antibiootteja käytetään, sitä enemmän resistenssi leviää. Vääränlainen ja ylenpalttinen käyttö lisää tätä ongelmaa entisestään. Maailman terveysjärjestö WHO:n ja Terveiden ja hyvinvoinnin

”One health -periaate tarkoittaa että jaamme yhteisen maailman, jolloin myös terveysuhat ovat yhteiset. ”Syö kuurisi loppuun” on vanhentunutta tietoa.

laitos THL:n mukaan kyseessä on yksi suurimmista globaaleista terveysuhkista. Superbakteerit ovat rantautuneet myös Suomeen.

– Nykyisin puhutaan one health -periaatteesta: jaamme yhteisen maailman, jolloin myös terveysuhat ovat yhteiset, Huovinen sanoo.

Yksi syy lisääntyneeseen antibioottien käyttöön piilee lihan tehotuotannossa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa karjan rehuun lisätään antibiootteja varmuuden vuoksi, sillä se lihottaa pihvikarjaa nopeammin. Euroopan unioni on kieltänyt tämän, mutta silti antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereja esiintyy eurooppalaisessa lihantuotannossa. Suomessa tilanne on onneksi hyvä.

Mikä siis eteen?

Tiukempi lihantuotannon viranomaissääntely on yksi vaihtoehto, kasvispainotteisen ruokavalion suosiminen on toinen. Ihmisille määrättävien antibioottien käytössä vastuuta on lääkärin lisäksi potilaalla.

– Vanha nyrkkisääntö ”syö kuurisi loppuun” on vanhentunutta tietoa. Nykyiset lääkepakkaukset ovat standardikokoisia, eikä kuurin loppuun syöminen tarkoita, että koko paketti pitää syödä loppuun, Huovinen sanoo.

Uusi muistisääntö kuuluu Huovisen mukaan näin: ”syö kuuri lääkärin antaman ohjeen mukaisesti”. Lääkäri antaa lääkemääräyksen yhteydessä hoito-ohjeen, jossa määritellään kuinka monta päivää hoito kestää. Tätä ohjetta on syytä noudattaa. Vastoin ohjeita otettu kuuri vain lisää antibioottiresistenssiä ja aiheuttaa terveyshaittoja. Käyttämättömät antibiootit on syytä viedä takaisin apteekkiin.

Etenkin keuhkosairauksia sairastavalle antibioottikuuri on toisinaan

välttämätön. Tästä huolimatta jokainen voi pohtia, olisiko tauti voitettavissa pelkällä lepäämisellä.

– Lääkärin ja potilaan kannattaa aina keskustella, onko antibioottikuuri välttämätön. Moni poskiontelontulehdus paranee itsestään. Sovittuaan asiasta lääkärin kanssa potilas voisi seurata vointiaan ja aloittaa antibioottikuurin vain siinä tapauksessa, että oireet pahenevat.

Pussillinen vanhoja konsteja ja yksi uusi

Tulevaisuudessa ratkaisuja tilanteeseen saatetaan saada tekoälystä. Cell-tiedelehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan ihmiset opettivat tekoälyä tunnistamaan molekyylejä, jotka tehoavat E.coli -bakteereja vastaan uudella mekanismilla.

Tekoäly seuloi tietokannasta uuden halisiiniksi nimetyn molekyylin, joka näyttäisi tappavan myös antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereita. Seuraavaksi tutkitaan, soveltuuko lääke ihmisille.

Toisaalta monet perinteiset, nykyisin jo unohtuneet hoitomuodot saattavat vielä nousta uudelleen arvoonsa.

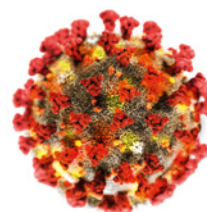
– Kun antibioottiresistenssi lisääntyy, on otettu käyttöön pussillinen vanhoja keinoja, jotka olivat lääkärin käytössä ennen toista maailmansotaa, kun nykyisiä antibiootteja ei ollut vielä keksitty. Tuolloin käytettiin niin sanottuja bakteriofageja. Pähkinänkuoressa tämä tarkoittaa, että bakteerien tuhoamiseen käytetään bakteereita tappavia viruksia.

On kuitenkin olemassa verraton keino, jolla Huovisen mukana jokainen voi ehkäistä infektioiden leviämistä ja samalla antibioottikuurien tarvetta.

Se on käsienspesu.



Bakteeriopin professori, ylilääkäri Pentti Huovinen



MITÄ EROA ON BAKTEERILLA JA VIRUKSELLA?

Sekä bakteerit että virukset voivat tarttua ihmiseen suunnilleen samalla tavalla ja aiheuttaa samanlaisia oireita potilaalle. Bakteerit ovat itsenäisiä soluja ja lisääntyvät jakautumalla. Virukset vaativat aina isäntäsolun. Flunssaviruksille kelpaavat hengitysteiden solut. Antibiootit pystyvät tuhoamaan bakteerien soluseinämän tai estämään sen lisääntymisen. Viruksiin niistä ei kuitenkaan ole apua, sillä virusten lisääntymisen tapahtuu ihmisolun sisällä.

Muut lähteet: Uutispalvelu Duodecim, WHO, THL, Cell

Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA

8 kysymystä lääkehoidostasi



Vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Merkitse rasti ruutuun sen vaihtoehdon kohdalle, joka kuvaa tilannettasi parhaiten.

Jos vastaat useaan kysymykseen

"kyllä" tai "en osaa sanoa",

ota yhteyttä apteekkiisi, lääkäriisi tai hoitajaasi.

Ota yhteyttä myös, jos sinulle herää kysymyksiä, kun täytät tarkistuslistaa.

1. Puuttuuko sinulta paperinen tai sähköinen lista kaikista lääkkeistä, joita tällä hetkellä käytät?

Listassa pitäisi olla:

- Lääkärin määräämät lääkkeet
- Muut lääkkeet
- Vitamiinit
- Hivenaineet
- Luontaistuotteet
- Rohdosvalmisteet

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

2. Hoitaako sinua useampi lääkäri, esimerkiksi terveyskeskuslääkäri, erikoislääkäri, yksityislääkäri?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

3. Puuttuuko lääkehoidostasi säännöllinen seuranta, esimerkiksi kontrollikäynnit tai kotimittaukset?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

4. Onko sinulla ollut viimeisten 4 viikon aikana jokin seuraavista oireista, joka on toistuvasti häirinnyt normaalia elämääsi?

	kyllä	ei	en osaa sanoa
• Tunnet epätavallista väsymystä tai uneliaisuutta päivällä	☐	☐	☐
• Tunnet huimausta	☐	☐	☐
• Kaatuilet	☐	☐	☐
• Sinulla on virtsaamisvaikeuksia (virtsa ei tule kunnolla tai karkaa)	☐	☐	☐
• Sinulla on pahoinvointia	☐	☐	☐
• Sinulla on ummetusta tai muita vatsavaivoja	☐	☐	☐
• Sinulla on muistihäiriöitä	☐	☐	☐
• Koet olosi sekavaksi	☐	☐	☐
• Saat herkästi mustelmia tai nenästä vuotaa herkästi verta	☐	☐	☐
• Suusi on epätavallisen kuiva	☐	☐	☐

5. Onko sinulle epäselvää, kuinka kauan lääkehoitosi jatkuu?

Onko lääkehoitosi pysyvää vai onko se määräaikainen kuuri vai onko kyseessä lääke, jota otat tarvittaessa?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

6. Onko sinulla ollut seuraavia vaikeuksia, kun otat lääkettä:

Et tarkalleen tiedä, miksi tai mihin vaivaan käytät lääkkeitäsi

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea ottaa lääkkeet ohjeiden mukaisesti, esimerkiksi

- et ymmärrä annosteluohjeita
- et muista ottaa lääkkeitä ajallaan
- lääkkeiden otto ei sovi päivärhythmiin

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea annostella lääkkeitä, esimerkiksi

- et tiedä, miten silmätipat tiputetaan tai silmätippojen tiputtaminen on vaikeaa
- et tiedä, miten annostelet astmalääkkeet tai astmalääkkeen annostelu on vaikeaa
- et osaa pistää lääkkeitä itse tai lääkkeiden pistäminen on vaikeaa
- sinun on vaikea avata lääkepakkausta
- sinun on vaikea puolittaa tabletteja

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea niellä tabletteja tai kapseleita

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

7. Koetko, että lääkärin määräämä lääke ei ole sinulle sopiva?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

8. Joudutko tinkimään rahatilanteesi vuoksi lääkkeistä, jotka ovat sinulle välttämättömiä?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa



Voimaa ja viisautta

Koronapandemian aiheuttama poikkeustila alkoi 17.3.2020 kello 19.58. Kohtuullisesti on mennyt, ja vielä tässä jaksaa. Ylen tutkimuksen mukaan näin kokee valtaosa suomalaisista. Huhtikuussa peräti 68 % meistä arvioi kestävänsä rajoituksia hyvin ja niin pitkään kuin tarve vaatii. Lähes kaikki loputkin arvelevat kestävänsä, kunhan rajoitukset ja suositukset muuttuvat kesällä. Ei liene yllätys, että erityisen hyvin kestävät ikääntyneet. Elämänviisaus auttaa tässäkin.

Helsingin Sanomissa (23.4.) haastateltu viisaustutkija **Jenni Spännäri** valaa meihin uskoa kertomalla, että elämän kriiseistä voi viisastua. Kovatkin kokemukset voi kääntää viisaudeksi. Viisastumiseen tarvitaan elämänhallintaa, avoimuutta, pohdintaa ja tunnetaitoja. Nyt on aikaa harjoitella! Elämänhallinnan tunne syntyy, kun uskoo mahdollisuuksiinsa tekemällä sen, mihin voi itse vaikuttaa. Avoimuutta oppii, kun keskittyy kuuntelemaan toista. Tunnetaidot ovat kohdallaan, kun tunnistaa tunteensa, pystyy säätämään niitä ja hyväksyy ne. Aika ajoin kannattaa pysähtyä pohtimaan elämäänsä – olenko onnellinen ja onko tämä hyvää elämää.

Jäsenistöstämme liki puolet on täyttänyt 70 vuotta. Rajoitukset ja suositukset kaventavat monen lukijan arkea niin merkittävästi, että kun tästä on selvitty, on mitä muistella. Poikkeuksellinen aika synnyttää poikkeuksellisia kokemuksia – ja hidastaa elämäämme. Väistämättä olemme kotoilleet ja rajoittaneet kanssakäymistä toisten kanssa. Toisille tämä on ollut myönteinen kokemus, toiset ovat kokeneet rajoitukset haastaviksi. Nyt keräämme verkossa tietoa ja kokemuksia elämästä pandemian aikana. Haluamme kuulla: miten olet selvinnyt päivästä toiseen? Millaisia poikkeusajan rutiineja ja rytmejä sinulle on muodostunut? Millaisia ratkaisuja, taitoja ja oivalluksia olet saanut? Miten olet selvinnyt hengityssairautesi kanssa? Kysely ilmestyy kesäkuun alussa verkkosivuillemme.

Onneksi olemme kotoilun lomassa voineet mennä ulos, jos seinät tuntuvat kaatuvan päälle. Suomi valitsi ”vapaan ulkoilun” linjan, joka poikkeaa runsasväkisten maiden linjauksista. Tilanne maakunnissa on toistaiseksi hallinnassa ja ulos voi mennä turvallisesti. Meitä on vain noin 18 henkilöä neliökilometriä kohden, joten 1–2 metrin turvavälin noudattaminen on kohtuullisen helppoa.

Hengityssairaana kannattaa huolehtia keuhkojen kunnosta. Säännöllinen lenkkeily parantaa myös vastustuskykyä. Mitä paremmassa kunnossa on, sen nopeammin toipuu sairauksista tai hengityssairauden pahenemisvaiheesta. Pienikin liike lisää hyvinvointia. Keuhkot voi viedä ulos omalle pihalle tai vaikka parvekkeelle. Poikkeusaikana voi olla itselle lempeä ja liikkua lempeästi.

Vaikka lenkkeilijöiden määrä on lisääntynyt, kierrän suosittua lenkkimaastoa aamuisin kello 6 lähes yksikseni – seuranani viisi rusakkoa, kymmenkunta oravaa, kaksi joutsenta, lukuisia vesilintuja ja aikainen västäräkki. Yhtä yksinäistä on myöhemmin valoisassa kevätillassa kierrellessä. On aikaa ajatella, viisastua ja tilaa hengittää.

Voimaa ja viisautta jokaiselle! Kestämme kyllä.

Mervi Puolanne
järjestöjohtaja

Kyse ei ole kilpailusta, joten geokätköilyä voi harrastaa omaan tahtiin luonnon helmassa.

Geokätköily innostaa liikkumaan luonnossa

Geokätköily on suosittu ulkoliikuntamuoto, joka sopii lähes kaikille. Sen ideana on etsiä erilaisia maastoon vietyjä kätköjä.

teksti **Veera Farin** kuva **Shutterstock**

Geokätköilyn idea on yksinkertainen: lajin harrastajat kätkevät luontoon esimerkiksi pakasterasian tai filmirullan kotelon, joka muiden pitää löytää GPS-koordinaattien ja vihjeiden perusteella. Rasian sisällä on loki-vihko, johon merkitään oma nimi-merkki ja löytöpäivämäärä. Kätkö voi löytyä esimerkiksi kivenkolosta, sillan rakenteista tai puunoksalta. Kätkö palautetaan samaan paikkaan seuraavia etsijöitä varten. Kun harrastuksessa etenee pidemmälle, kätköjä voi opetella tekemään itse.

Kätköjä on ympäri maailmaa

Geokätköily on suosittu harrastus ympäri maailmaa. Kätköjä on jo 3 miljoonaa ympäri maailman. Kätköjen vaikeusaste vaihtelee, mutta esimerkiksi lähipuistoissa tai kaupunkiympäristössä kätköt ovat usein helposti saavutettavissa. Jotkut kätköt näkee jo kaukaa, kun taas toisia joutuu etsimään kauemmin.

Kätköt on merkitty vaikeusasteikolle 1–5. Vaikeusaste 1 on helpoin, 5. asteen kätkö on erittäin hankala löytää. Kätköt voivat pienimmillään

olla vain sormenpään kokoisia, suurimpiin geokätköihin voi puolestaan kävellä sisään. Kätköön on merkitty kokoluokitus, joka antaa tietoa siitä, minkäkokoinen purkki täytyy löytää.

Hengityssairaille sopiva laji

Kätköily sopii kaikille, jotka nauttivat ulkoilusta ja luonnosta liikkumisesta. Laji tarjoaa myös älyllisiä haasteita. Jokainen löytää varmasti oman tapansa harrastaa. Kätköjä voi etsiä kävellen, pyöräillen, julkisilla liikennevälineillä ja jopa veneellä.

Kyse ei ole kilpailusta, joten geokätköilyä voi harrastaa omaan tahtiin luonnon helmassa. Laji sopii myös koko perheen ulkoiluharrastukseksi, jonka parissa on mukavaa seikkailla. Ulkona liikkuminen on erityisen terveellistä hengityssairaille.

Neuroliitto ja Reumaliitto ovat innostaneet jäseniään geokätköilyn pariin hankkeiden voimin. Reumaliitolla on tällä hetkellä 48 ja

Neuroliitolla 50 kätköä eri puolilla Suomea. Osallistujat kertoivat innostuneensa liikkumaan luonnossa enemmän kuin ennen.

MITEN ALOITAN GEOKÄTKÖILYN?

- Tarvitset GPS-paikkannusta hyödyntävän laitteen kuten älypuhelimien tai tabletin.
- Luo oma tili Geocaching-palveluun, jonne löydöt kirjataan.
- Perehdy ohjeisiin osoitteessa www.geocaching.com.
- Lähde etsimään: tavalliset säänmukaiset ulkoiluvaatteet sopivat hyvin.
- Ota mukaan myös oma kynä, jolla kirjoitat nimimerkkisi lokivihkoon.
- Voit ladata puhelimeen sovellukset Geocaching ja C:geo. Ne auttavat kätköjen löytämisessä.

Lähteet: geokätköt.fi, Tinja Saarela, Reumaliitto



Kätköily sopii kaikille, jotka nauttivat ulkoilusta ja luonnosta liikkumisesta.

Yli 2,4 miljoonaa suomalaista käyttää Omakantaa

Omakanta on verkossa toimiva kansalaisen asiointipalvelu. Mitä siellä voi tehdä? Listasimme 5 tärkeintä asiaa.

teksti **Kukka-Maria Ahokas** kuva **Shutterstock**



Omakantaa voi käyttää henkilö, jolla on suomalainen henkilötunnus. Voit antaa sinua hoitavalle hoitohenkilöstölle luvan katsella tietojasi tai kieltää tietojen luovutuksen. Potilasturvallisuus paranee, kun lääkärit ja hoitajat saavat tiedot hoitoasi varten helposti ja sähköisessä muodossa. Julkinen ja yksityinen terveydenhuolto sekä apteekit käyttävät Kanta-palveluja. Kanta-palveluiden

käyttö on niille velvollisuus, joka on säädetty laissa.

Pääset kirjautumaan Omakantaan sähköisesti omilla verkkopankkitunnuksilla, mobiilivarmennuksella tai sähköisellä henkilökortilla. Vahva tunnistautuminen pitää henkilötietosi turvassa.

Tällä hetkellä huoltaja tai edunvalvoja (eli laillinen edustaja) ei voi asioida yli 10-vuotiaiden lasten tai täysi-ikäisten puolesta Omakanta-

palvelussa. Apteekissa tai terveydenhuollossa toisen puolesta asiointi on silti mahdollista. Huoltajien oikeus asioida kaikkien alaikäisten puolesta tulee kuitenkin mahdolliseksi vaiheittain loppuvuodesta 2020 alkaen.

Viime vuonna 2,4 miljoonaa suomalaista käytti Omakanta-palvelua. Palvelun teettämä tutkimuksen yli 65-vuotiaista yli kolmannes on käyttänyt palvelua.

5 VINKKIÄ OMAKANTAAN

1. Hoitotiedot

Lääkäri- tai apteekkikäynnin jälkeen tietoihisi kirjataan käynnin tiedot. Jos haluat saada tietoa käynneistäsi terveydenhuollossa, klikkaa Terveystiedot.

2. Lääkereseptit

Näet ajantasaisen tiedon omista lääkeresepteistäsi klikkaamalla valikkoa Reseptit. Voit myös lähettää uusimispyynnön reseptistä, josta on jo ostettu lääkettä.

3. Laboratoriotutkimusten tulokset

Voit selata laboratoriotutkimustesi tuloksia klikkaamalla osiota Terveystiedot > Tutkimukset. Näet tulokset aikajärjestyksessä.

4. Hoitotahto

Voit tehdä Omakannassa hoitotahdon, jossa voit määrittää omaa hoitoasi koskevat toiveet ja määräykset. Hoitotahtoa noudatetaan, kun et enää itse pysty ilmaisemaan tahtoa.

5. Elinluovutustahto

Voit tehdä elinluovutustahdon, jossa suostut luovutamaan elimiäsi tai kudoksiasi kuolemasi jälkeen. Voit myös kieltää luovutuksen. Luovutetut elimet voivat pelastaa jonkun hengen.



Lue lisää: www.kanta.fi/usein-kysyttya

Kanta



HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.





UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/minuutti
- Paino vain 2,1 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Inogen One G4 -matkahappirikastin

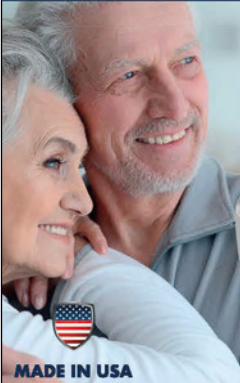
- Virtausasetukset 1-3 litraa/minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



EndoTrade
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:
040 124 5577
info@endotrade.fi
www.endotrade.fi

Palvelemme myös iltaisin!



MADE IN USA

Verkossa tapahtuu syksyllä

Syksyllä 2020 Hengitysliitto järjestää luentoja ja ryhmiä verkossa. Ajankohtaiset tiedot, vastuuhenkilöt ja osallistumislinkit: www.hengitysliitto.fi > tapahtumat. Tervetuloa!

kuvat Shutterstock



Teamsin välityksellä toteutettavat illat

Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Kysymyksiä voi kysyä ääneen tai kirjoittaa viestiseinälle. Osallistumiseen tarvitsee vain älylaitteen, internet-yhteyden ja äänilaitteen, mieluiten kuulokemikrofonin.

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA -ILLAT

Vapaa areena ajatusten vaihtoon vertaisten kesken. Joka illalla on eri teema ja keskustelua johdattavat Hengitysliiton kokemustoimijat.

ti 8.9. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea astmaan: vuodenajan haasteet, kokemustoimija Irma Saari ja verkkovertaisohjaaja Jaana Pakkamäki.

ti 15.9. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, kokemustoimijat Tapio Aaltonen ja Seppo Loukiainen.

ti 22.9. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoastmaun, kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen.

ti 6.10. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, kokemustoimijat Pentti Kinnunen ja Reijo Salli.

ELÄMÄÄ MUUTOKSESSA

Kokemustoimijoiden tarinoita omasta sairastumisestaan ja selviytymisestään hengityssairauden kanssa. Tarinan jälkeen on aikaa kysellä ja keskustella, jos siltä tuntuu. Voit myös rauhassa vain kuunnella.

ke 9.9. kello 18. Unelmia ja toimistohommia. Kokemustoimija Elisa Tomperi kertoo, kuinka sairaus muutti nuoren naisen ammattihaaveet ja pakotti uusille poluille.

VERKKOILLAT

7.9. kello 18. Parisuhteen hyvinvointi ja läheisyys, kun puoliso sairastaa. Ilta sisältää alustuksen seksuaalisuudesta. Seksuaalineuvoja ja Hengitysliiton vertaistoiminnan koordinaattori Pirkko Moisio alustaa. Alustuksen jälkeen keskustelua.

ke 16.9. kello 18. Voimavaroja elämänmuutoksen keskellä. Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti Inga Järvinen alustaa. Sen jälkeen keskustelua.

ke 7.10. kello 18. Hyvinvointia luonnosta. Luonnon hyvinvointivaikutukset ja käytännön harjoituksia luontoyhteyden vahvistamiseksi. Mielenterveyden keskusliiton psykoterapeutti Henri Savolainen, metsämieliohjaaja Terhi Kimmelma-Paajanen ja vertaisohjaaja alustavat.

ma 12.10. kello 18. Omahoidon merkitys keuhkosairauksissa. Hengitysliiton asiantuntija Marika Kiikala-Siuko alustaa.

Suorat verkkoluennot



Luennot ovat suoria (striimattuja) verkkolähetyksiä, joiden aikana voit kirjoittaa luennoitsijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luentotallenteet ovat katsottavissa Hengitysliiton YouTube-kanavalla jälkikäteen.

LUENNOT

ma 14.9. kello 17. Uni ja sen merkitys terveydellemme. Uni ja sen tehtävät, univajeen terveyshaitat, unen merkitys hyvinvoinnille. Helsingin klinikin unihoitaja Anne Huutoniemi.

ke 18.11. kello 17.30. Keuhkohtaumatautiluento.

SISÄILMALUENTOSARJA

Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnan asiantuntijat luennoivat sisäilmasta.

- ti 1.9. kello 18.** Tuoksuuko kodissasi?
ti 6.10. kello 18. Sisäilmaongelmiin liittyvät myytit ja uskomukset.
ti 3.11. kello 18. Asbesti – haitallinen kuitu vanhoissa rakennuksissa.
ti 1.12. kello 18. Kodin ilmanvaihto kuntoon.



VERKKO TUO VERTAISKESKUSTELUT KOTIIN

Verkossa pidetään useita keskustelevia vertaisryhmiä, joita ohjaavat Hengitysliiton kouluttamat verkkovertaisohjaajat. Valtaosa ryhmistä on diagnoosipohjaisia, harvinaista hengityssairautta sairastavien ryhmiä. Lisäksi joukossa on omat ryhmänsä astmaa, keuhkohtaumatautia ja uniapneaa sairastaville sekä sisäilmasta oireileville ja sairastaville. Katso listaus: www.hengitysliitto.fi/fi/tukea-sinulle/vertaistoiminta

Ryhmät kokoontuvat omien suunnitelmien mukaan noin kerran kuukaudessa. Ryhmät ottavat syyskauden alussa uusia jäseniä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: verkkovertaisryhma@hengitysliitto.fi.

Vain hengitys-yhdistysten jäsenille

UNIAPNEAHOITAJAN OPASTUSILLAT

Suljetut keskusteluillat pienryhmissä ammattilaisten johdolla Microsoft Teamsissa. Vain hengitysyhdistysten jäsenille.

Unihoitaja Markku Keski-Rahkonen.

to 10.9. kello 18–19.30.

to 8.10. kello 18–19.30.

Unihoitaja Armi Luukkonen.

to 17.9. kello 18–19.30.

to 15.10. kello 18–19.30.

Ilmoittaudu haluamaasi iltaan sähköpostitse: paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi, saat osallistumislinkin paluupostissa. Ilmoittautuminen jokaiseen iltaan erikseen. Kerro jäsennumerosi ilmoittautumisen yhteydessä. Illat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, enintään 10 osallistujaa kerralla.

VOIMAVARAILLAT

Hengityssairautta sairastaville ja läheisille, molemmille omat ryhmät. Läheinen voi olla puoliso, lapsi, ystävä tai muu tärkeä ihminen. Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti Inga Järvinen. Vain hengitysyhdistysten jäsenille.

Hyvä elämä, merkityksellinen elämä

ma 5.10. kello 18.00–19.30

Sairastuneiden keskusteluilta

ke 7.10. kello 18.00–19.30

Läheisten ilta

Ilmoittaudu haluamaasi iltaan sähköpostitse: paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi, saat osallistumislinkin paluupostissa. Kerro jäsennumerosi ilmoittautumisen yhteydessä. Illat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, enintään 10 osallistujaa kerralla.

KASVOJOOGA

Striimattu luento, ei keskustelua. Vain hengitysyhdistysten jäsenille.

ma 24.8. kello 17. Tule kokeilemaan kasvojoogaa, jonka avulla voit vaikuttaa ulkonäköösi luonnollisella ja tehokkaalla tavalla. Sopii kaiken ikäisille. Face Yoga Method -kasvojoogaohjaaja Minna Karppinen.





Kerran vuodessa tempaistaan isosti

Aktiivisia hengitysyhdistyksiä on monenlaisia. Varkauden Seudun Hengitysyhdistyksessä toimintaa pyöritetään jäsenille ympäri vuoden, mutta kerran vuodessa on tapana tempaista isosti tai järjestää yhdessä paikallisten kumppaneiden kanssa suurempi tapahtuma.

teksti **Hanna Salminen** kuva **Erkki Nokso-Koivisto** / Flickr CC BY 2.0

Lokakuussa kelloja siirretään taaksepäin. Hengitysliitolla ja hengitysyhdistyksillä ympäri Suomen on ollut tapana 20 vuoden ajan kannustaa suomalaisia liikkumaan tuo ajansiirosta koitunut ”ylimääräinen” tunti. Varkauden Seudun Hengitysyhdistys on ottanut Lisäaikaa liikunnalle -kampanjan alusta asti tosissaan. Siitä on tullut odotettu ja itsestään selvä kohokohta koko vuoden toiminnalle. Viime vuonna oltiin tosin vähän etuajassa, koska tapahtuma haluttiin järjestää arki-iltana.

Uimahalli Ilonpisan alakerta täyttyy puheensorinasta. Varkautelaiset ovat saapuneet paikalle runsain joukoin liikkumaan ja kyselemään terveysasioista. Tarjolla onkin laaja kattaus erilaisia neuvontapisteitä ja varsinainen liikuntalajien kirjo. Osaa kiinnostavat tutut lajit kuten allasjumppa ja kuntosaliharjoittelu, osa on varta vasten saapunut paikalle kokeilemaan asahia

tai uusia tanssilajeja. Koska maksuton tapahtuma kestää nelisen tuntia, voi matalalla kynnyksellä kokeilla useampaakin lajia. Liikuntatempaus haluttiin järjestää nimenomaan arki-iltana, jotta kaikki työikäiset pääsevät mukaan.

Liikuntalajien kirjo houkuttaa osallistumaan

Liikuntalajien kirjo on ilmeisesti saanut monet perheetkin joukolla paikalle. Tungosta riittää altaalla, mutta kaikki mahtuvat, kun lajikokeilut tehdään 30 minuutin jaksoissa. Nuorimmat osallistujat ovat juuri oppineet seisomaan omilla jaloillaan, vanhimmat taitavat olla jo eläkkeellä. Ja siihen väliin mahtuu monenlaista ja -kuntoista liikkujaa.

– Hyvä tunnelma täällä on, kannatti kyllä tulla, **Katja Sutinen** kertoo. Olimme ensikertalaisina vauratuneet kovempaan tungokseen, hän jatkaa. Ilmaistapahtuma houkutti katsomaan, mitä hengitys-

yhdistys kumppaneineen on meille varkautelaisille järjestänyt.

Sutinen huomasi ilmoituksen paikallislehdessä ja houkutteli mukaansa sekä ystävänsä että lapsensa. Toistaiseksi he olivat hyvin ehtineet jo testaamaan vesijumppaa, kuntosalia ja asahia. Illan kuluessa tarkoitus on vielä testata rivitanssia.

Neuvoja ja maistiais

Ihminen tarvitsee liikunnan lisäksi myös muuta huoltoa, joten paikalla olivat myös paikkakunnan 3 apteekin edustajat vastaamassa terveyteen liittyviin kysymyksiin. Apteekien yhteisestä neuvontapisteestä löytyikin liikuntaesitteiden lisäksi myös maistiaisia vitamiineista, energijuomista ja muista liikuntaan liittyvistä tuotteista.

– Meillä on ollut hyvin toimiva yhteistyö Lisäaikaa liikunnalle -tempauksessa yli 10 vuoden ajan hengitysyhdistyksen ja 2 muun paikkakuntamme apteekin kanssa,



Arki-iltana
työikäisetkin ehtivät
liikuntatempaukseen.

apteekkari **Matti Silvasti** Kommilan Apteekista kertoo. On helppo sanoa kyllä, kun yhdistyksen toiminta on vireää ja myönteistä. Tällä kertaa painotimme liikuntamahdollisuutta, viime vuonna meillä oli geriattrin luento.

– Mielestäni apteekkien tehtävä on edistää kansanterveyttä. Sen tärkeä osa on liikuntapainotteinen elämäntapa, jossa ihmiset huolehtivat itsestään. Tällaisessa kampanjassa on siksikin luontevaa olla mukana, Silvasti jatkaa.

Hyvien kontaktien ja vinkkien avulla hengitysyhdistys on onnistunut saamaan paikalle myös kotisairaanhoidon fysioterapeutin ja sairaanhoitajia vastaamaan osallistujien kysymyksiin terveydestä ja ravinto-opista. Onpa samalla mahdollista tehdä myös nopeita testejä, kuten verenpaineen mittausta, kehonkoostumus- ja käden puristusvoimamittauksia. Ihmisiä riittää jonoksi asti, joten tarpeeseen tämä tulee.

Miten kaikki onnistui?

Yhteinen ja hyvissä ajoin aloitettu suunnittelu on menestyksen resepti myös Varkaudessa. Hengitysyhdistyksen aktiivit ja apteekkarit

kokoontuvat muutamaa kuukautta aikaisemmin suunnittelukokouksiin, joissa ideoidaan sisällöt ja sovitaan tarkemmat aikataulut ja vastuut.

– Hengitysyhdistys on tässä ollut se aloitteentekijä, Matti Silvasti kertoo. Työnjako on meillä onnistunut hyvin, tärkeää on sopia mitä itse kukin tekee valmiiksi. Tänä vuonna apteekkien huolehdittavaksi jäivät arpajaispalkintojen ja tuotenäytteiden hankkiminen. Itse tapahtumassa huolehdimme myös maistatuksista, hän jatkaa.

– Me taas hoidimme lehti-ilmoituksen ja kontakti eri liikuntaseuroihin sekä kaupunkiin päin, nimettöminä pysyttelevät aktiivit täydentävät. Varkauden kaupunki antoi erittäin ystävällisesti käyttööme uimahallin alakerran, kun kerroimme järjestävämme kaikille avointa tilaisuutta. Saimme myös heiltä liikunnanohjaajan tänne paikan päälle.

Yhteistyö hyödyttää kaikkia. Liikuntaseurat kertovat mielellään omista lajeistaan ja lähettävät edustajansa ohjaamaan lajikokeiluja. Yhdessä järjestämisessä on sekin hyvä puoli, ettei se koidu kohtuuttoman vaivalloiseksi kenellekään.

– Parasta tässä kaikessa on yhteisöllisyys – tunnelma on katossa. Ihmisetkin vaikuttavat niin onnellisilta ja iloisilta, aktiivit myhäilevät toinen toistaan tyytyväisempinä.

Hengitysyhdistyksen jäsenyyttä ei osallistujille tyrkytetä. Omalla esittelypisteellä on pimeän ajan tuki tarpeellisten heijastimien lisäksi esitteitä jaossa, josko joku vaikka innostuisi lähtemään toimintaan mukaan. Sellaistakin tapahtuu.

Kohti huomista

Ilta kääntyy kohti loppuaan. On aika kerätä tavarat ja summata tapahtuman anti. Jos ei muuta, niin liikunnan kipinää on pidetty runsain mielin ja hyvässä hengessä yllä. Se toivottavasti kantaa talven yli.

– Kiitokset erittäin hyvästä yhteistyöstä! Silvasti huudahtaa lopuksi.

– Samoin, ensi vuonna uudestaan! hengitysyhdistyksen aktiivit vastaavat.

Niin se menee. On aika suunnitella, tehdä ja kiittää. Yhteistyössä jatketaan. Varkauden ideoita voivat muutkin hyödyntää syksyn tempauksia suunnitellessa.

Huolla mökki raikkaaksi

Pitkän talven aikana on saattanut unohtua, millainen sisäilma rakkaassa kesämökissä onkaan. Kokosimme vinkit asumisviihtyvyyden parantamiseen.

teksti **Hanna Kyrönviita** kuva **Shutterstock**

Tämän tekstin kirjoittamishetkellä on epäselvää, pääsevätkö suomalaiset koronatilanteen vuoksi nauttimaan kesämökkeilystä normaalivuosien tapaan. Jossain vaiheessa kuitenkin koittaa varmasti aika, kun mökille saa taas mennä rentoutumaan ja nauttimaan vapaa-ajasta.

Mökille tullessa ensimmäiset sekunnit kannattaa käyttää sisäilman haisteluun. Tuntuuko sisään astuttaessa mummonmökin tai maakellarin haju? Mummonmökin haju saattaa johtua 1930–1990-luvuilla käytetystä kloorifenolipohjaisesta puunsuoja-aineesta. Puurakenteen kasvuessa mikrobien aineenvaihdun taprosessit tuottavat kloorianisoleja, joilla on matala hajukynnys. Haju koetaan epämiellyttävänä, mutta sisäilman pitoisuuksissa se ei yleensä aiheuta oireita. Mummonmökin haju tarttuu helposti rakennusmateriaaleihin, irtaimistoon ja tekstiileihin, joista hajun poisto on hankalaa.

Maakellarin haju saattaa viitata kosteusvaurioon. Tarkista, huomaatko materiaalien irtoamista, maalin hilseilyä, pintojen värimuutoksia, lattiapinnoitteiden tummumista tai rakennuslevyn turpoamista. Jos huomaat edellä mainittuja haittoja, ota yhteyttä

rakennusalan ammattilaiseen, joka voi kartoittaa tilanteen.

Ilmanvaihto kuntoon

Mökki on ilmanvaihdon tarpeiltaan kuin mikä tahansa rakennus. Ellei ilmanvaihto ole riittävän hyvä, rakennuksen kosteus, rakennusmateriaalien päästöt ja ihmisten uloshengittämä hiilidioksidi eivät poistu tilasta ja rakenteet kärsivät. Riittämätön ilmanvaihto tekee mökistä talven aikana tunkaisen ja kostean. Sen vuoksi hyvä ilmanvaihto ympäri vuoden on tärkeää, ja käyttäjien on mukavampi alkaa kesänviettoon ilman päiväkausien tuuletusta.

Painovoimaisessa ilmanvaihdossa mökkiin pitäisi virrata puhdasta korvausilmaa seinässä tai ikkunankarmissa sijaitsevasta venttiilistä. Korvausilmaventtiili tulisi löytyä jokaisesta niin sanotusta puhtaasta tilasta eli makuuhuoneesta ja olohuoneesta. Korvausilmaventtiilien asentaminen parantaa sisäilman laatua huomattavasti, kun korvausilma ei tule esimerkiksi lattianraoista, vaan hallitusti ilman suodatukseen tarkoitetuista venttiileistä.

Ikkunatuuletus ei kesällä riitä runsaan käytön tarpeisiin, ja yöaikaan ilma makuuhuoneissa voi käydä raskaaksi hengittää.

Poistoilmaventtiilit puolestaan sijaitsevat niin sanotuissa likaisissa tiloissa eli pesutiloissa, vessassa ja keittiössä. Niiden kautta mökistä poistuu epäpuhtauksia ja kosteutta.

Siivous ja tuuletus raikastavat

Hyvä siivoustaso on sisäilman kannalta tärkeää. Aluksi kannattaakin tehdä suursiivous, avata tuuletusikkunat ja tuulettaa mökkiä useamman tunnin ajan. Huokoiset materiaalit kuten vaatteet ja huovat on hyvä tuulettaa ja usein petivaatteetkin kaipaavat pesua.

Mökin viihtyisyyskin paranee, kun ympärillä on siistiä ja tavarat ovat paikoillaan. Siivoamisen yhteydessä myös huomaa, jos jonkin sähkölaitteen tai -järjestelmän johto on poikki. Tähän syynä voivat olla talven aikana sisällä oleskelleet tuholaiset, jotka ovat löytäneet mökistä jysyttävää. Sähkökaapin ovi on hyvä jättää hetkeksi auki, jotta kaappi kuivuu talven jäljiltä. Sähkölaitteiden käyttö on hyvä aloittaa vasta kun mökissä on normaali käyttölämpötila ja kosteus on vähentynyt. Jos huomaat vioittuneita sähköjärjestelmiä, korjauta ne ammattilaisella.

Samalla kun ryhtyy siivoamaan, tulipesään on hyvä laittaa pieni valkea. Lämmittäminen

” Ikkunatuuletus ei riitä runsaan käytön tarpeisiin.



kannattaa aloittaa pikkuhiljaa: ensin pienellä puumäärällä ja vain vähän aikaa kerrallaan. Pellit on hyvä jättää auki, että paikat pääsevät kuivumaan. Seuraavana päivänä lämmitystehoa voi jo hieman nostaa. Paloturvallisuuden vuoksi savuhormit pitäisi nuohota lakisääteisesti kolmen vuoden välein. Muista tarkistaa, että 60 neliömetrin tilaa kohden on yksi palovaroitin, joka myös toimii.

Säännöllinen huolto pitää mökin kunnossa

Mökin kesäkuuntoon laittamisen yhteydessä on hyvä tarkistaa vesiputkien kunto. Kytke hana päälle ja valuta vettä jonkin aikaa. Liitoksista ei saa tihkua vettä. Tarkista samalla kaikki vesilaitteet, niiden tiiviys ja mahdolliset vuotojäljet rakenteissa. Saunan osalta on hyvä tarkistaa kiukaan kunto ja että se ei ole päässyt ruostumaan. Kesän saunotteluihin on hyvä vaihtaa kiukaaseen uudet kivet, jos niitä ei ole hetkeen vaihtanut.

Edellä mainitut tarkistukset on hyvä tehdä mökille tultaessa. Loma-asunnon arvo kuitenkin säilyy vain, jos sitä huoltaa ja kunnostaa säännöllisesti. Karanteeni-aika kannattaa käyttää hyödyksi ja kirjata paperille, mitä mökin korjauksia missäkin vaiheessa tarvitaan.

Hengityслиiton ylläpitämällä Home-talkoot-sivustolla olevaa kustannuslaskuria voi käyttää hinta-arvion tekemiseen. Toivotaan, että pian pääsemme viettämään aikaa meille tärkeisiin paikkoihin!



HomeTalkoot-sivuston kustannusarviolaskuri >
<https://kustannusarvio.hometalkoot.fi/laskuri/ui>



AJANVARAUS
010 312 010*
pihlajalinna.fi

ONKO NENÄSI TUKOSSA? KUTIAVATKO SILMÄT? AIVASTUTTAAKO?

Asiantuntijamme auttavat lasten ja aikuisten allergisten sairauksien sekä astman hoidossa ja selvittelyssä. Hoidamme niin äkillisiä sairastumisia kuin pitkäaikaisvaivoja.

Tarvittaessa ohjaamme allergiatutkimuksiin, siedätyshoitoihin ja altistuskokeisiin.



Pihlajalinna
LÄÄKÄRIKESKUS



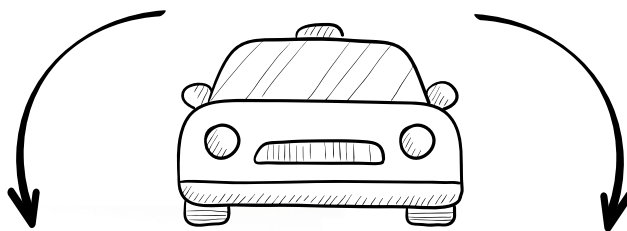
AJANVARAUS 010 312 010 • pihlajalinna.fi

* Puhelun hinta lanka- sekä matkaliittymästä 8,4 snt/min.



Kunnan järjestämä kuljetuspalvelu

Kunnan on tuettava vammaisia ja toimintakyvyltään alentuneita kuljetuspalveluilla. Tarjolla on kahdenlaista palvelua.

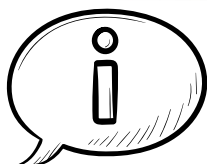


Kunnan on järjestettävä vaikeavammaiselle kuljetus asioimiseen, virkistykseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Työ- ja opiskelumatkat korvataan kokonaisuudessaan.

- » Ehtona on, että henkilöllä on erityisiä vaikeuksia liikkumisessaan, eikä hän voi vamman tai sairauden vuoksi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.
- » Vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa.
- » Matkat oman asuinkunnan tai lähikuntien alueelle.
- » Tarvittaessa kunnan on järjestettävä saattajapalvelu.

Kunta voi järjestää kuljetuspalvelua henkilölle, joka ei kykene itsenäisesti käyttämään julkisia liikennevälineitä sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen toimintakykyä alentavan syyn takia.

- » Kunta tai kuntayhtymä itse määrittelee palvelun myöntämisen kriteerit. Usein palvelu myönnetään vanhuksille, joiden kotona selviytymistä halutaan tukea.
- » Sairauden perusteella haettavaan tukeen tarvitaan lääkärintodistus, josta ilmenee yksityiskohtainen kuvaus liikunta- ja toimintakyvystä.
- » Matkoja voi käyttää vapaa-aikaan ja asiointiin.



Tukea liikkumiseen haetaan kunnan sosiaalitoimesta. Kunta voi periä palveluista kohtuullisen maksun. Matkoja ei voi käyttää lääkärillä käyntiin tai sairaanhoitomatkoihin, sillä matkat terveydenhuoltoon korvaa Kela.



Aika jälkeen koronan

Tulemmeko puhumaan ajasta ennen ja jälkeen koronan? Mullistuiiko yhteiskunta pysyvästi vai muistetaanko tämä aika myöhemmin vain erikoisena vaiheena, joka eristi ihmiset fyysisesti muutamaksi kuukaudeksi, mutta kesän jälkeen meno jatkui niin kuin ennenkin? Mitä pysyviä seurauksia korona meille tuo?

Käsienpesua ainakin enemmän. THL:lta on kysytty, miksi se ei ole aiemmin kampanjoinut käsienpesun puolesta – mutta onhan se. Harva vain on huomannut harmaita viranomaisohjeita kaikille tutusta asiasta. Nyt turvallisen viranomaisen jakama käsienpesuohje kuitenkin kiinnostaa, ja toivottavasti kiinnostus jatkuu myös seuraavien talvien tuomina influenssakausina.

Kiinnostus rokotteita kohtaan on kasvanut. Rokotekriittiset ovat tähän mennessä epäilleet rokotteiden vaikutuksia, mutta nyt epäilijät ovat hiljentyneet. Koronaan kehitellään rokotetta, jotta pandemia saadaan laantumaan eikä uusia eristyskausia enää tarvita. Ehkä yhä useampi haluaa ottaa jatkossa myös tavallisen influenssarokotteen? Hengityssairaat ovatkin sen jo tottuneet ottamaan.

Koronalla on muutenkin pitkän aikavälin terveysvaikutuksia. Rajoitukset suojelevat virukselta, mutta yritysten kaatuminen ja työttömyys aiheuttavat taloushuolia ja stressiä. Tämä puolestaan aiheuttaa välillisiä terveysongelmia. Kun ihmiset eivät pääse totuttuun tapaan liikkumaan ja kotona ollessa tulee syötyä epäterveellisemmin (puhun nyt ihan omasta kokemuksesta), seuraukset näkyvät nopeasti. Monella kotiinsa jääneellä paino kasvaa, lihasmassa katoaa ja sohvalta nouseminen tuntuu entistä vaikeammalta.

Ongelmallista on myös, että osa kiireettömästä hoidosta jää toteutumatta. Terveyskeskusten aulat kumisevat tyhjyyttään ja ihmisiä houkutellaan soittamaan terveyskeskukseen oireistaan. Kiireetöntä hoitoa tarvitsevia on syksyllä todennäköisesti jonoksi asti. Entä kuinka moni kiireetön tapaus muuttuu kiireelliseksi? Toisaalta nyt otettu digiloikka voi hyödyttää jatkossa niin terveydenhuollon ammattilaisia kuin potilaitakin: etävastaanotto on pieneen vaivaan kätevä.

On koronatilanteessa jotain hyvääkin, sillä ilmansaasteet ovat vähentyneet. Suurissa kaupungeissa on yhtäkkiä helpompi hengittää. Muistammeko asian sitten kun pandemia on ohi? Alkavatko rajojen avauduttua kaikki ne, joilla on varaa, matkustaa yhä enemmän ja suorittaa vimmalla unelmalistaansa? Toivon, että rahaa riittää ilmastonmuutoksen torjuntaan silloinkin, kun huonossa jamassa olevaa maailmantaloutta yritetään nostaa jaloilleen.

Korona on opettanut ennen kaikkea muistamaan perusasiat: yhteiskunnan tärkein resurssi ovat ihmiset. Siis terveydenhuollon henkilökunta, sosiaalihuollon työntekijät, kotihoito, nuorisotyöntekijät, päiväkotien aikuiset, kaupan myyjät, apteekin farmaseutit ja bussikuskit samoin kuin kaikki etänä työskentelevät, lomautetut, työttömät, opettajat, sairaat, eläkeläiset, kotivanhemmat ja muuten työelämän ulkopuolella olevat. Suurimmat säästöt saadaan, kun ihmiset pysyvät hyvinvoivina.

Katri Nokela

Ei lämmin luita riko?

Ilmastonmuutoksen myötä hellejaksot yleistyvät. Hengityssairauksia sairastavan kannattaa varautua kuumenevan sään tuomiin riskeihin ennalta. Myös hoitolaitoksissa ja vanhusten hoivakodeissa tilannetta on ennakoitava. TEKSTI KUKKA-MARIA AHOKAS KUVA SHUTTERSTOCK

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös Suomessa ilmastoon ja sääilmiöihin, vaikka meitä suojaakin pohjoinen sijainti. Ilmaston lämpenemisen myötä helleaallot yleistyvät, pidentyvät ja voimistuvat. Tämä on riski etenkin ikääntyneille ja pitkäaikaissairauksia sairastaville, koska kuumuus kuormittaa voimakkaasti hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

Kuumuus aiheuttaa monelle väsymystä, keskittymiskyvyn laskua, unihäiriöitä, lihasheikkoutta ja alentaa suorituskykyä. Hengityssairailta ja muilla riskiryhmiin kuuluvilla lämmin sää voi aiheuttaa oireilua jo 25 asteen hellerajaa alhaisemmissa lämpötiloissa. Helteet lisäävät sairaalahoidon ja lääkärin vastaanottokäyntien tarvetta erityisesti ikääntyneillä pitkäaikaissairauksia sairastavilla, minkä lisäksi myös kuolleisuus nousee. Kotien ja varsinkin terveyden- ja sosiaalihuollon hoito- ja hoivalaitosten viilentämiseen on sen vuoksi kesän kynnyksellä kiinnitettävä erityistä huomiota.

Hengityслиitto vaatii sää- ja ilmastoriskit -ohjelmassaan: ikääntyneiden ja lasten hoito- ja hoivapaikoissa on järjestettävä kunnollinen tuuletus ja jäähdytys, kun lämpötila ylittää +23 astetta.

Asiantuntija: kuumuuteen on varauduttava

– 2010-luvun voimakkaat hellekesät ovat herättäneet Suomessa kiinnostuksen ja tarpeen arvioida kuumien sään kansanterveydellisiä vaikutuksia, helteen terveyshaittoihin erikoistunut Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija **Virpi Kollanus**

sanoo. Hänen mukaansa Suomessa tunnistetaan helteen aiheuttamat haitat nykyisin paremmin kuin 10 vuotta sitten. Suomi on viileän ilmaston maa, jossa rakennusten viilentämistä ei ole perinteisesti juuri ajateltu.

Ilmaston lämmetessä tilanne kuitenkin muuttuu. Helteen terveyshaitat koskettavat hoitolaitoksia ja vanhusten hoivalaitoksia, joissa on paljon pitkäaikaissairauksia sairastavia asukkaita. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö yleisesti ottaen tiedottaa helteestä aiheutuvat haitat ikääntyneille ja pitkäaikaissairaille, Kollanus sanoo.

– Olisi kuitenkin tärkeää, että jokaisessa hoitolaitoksessa laadittaisiin jo ennen lämpimän kauden alkua laitostasolla suunnitelma ja ohjeistukset siitä, kuinka helteiden aikana toimitaan.

Asumisterveysasetuksen mukaan vanhusten hoivakodeissa sisälämpötilat voivat nousta +30 asteeseen ennen kuin toimenpideraja ylittyy.

– Asetus on hyvä alku, koska aiemmin lainsäädännössä ei huomioitu kesäajan korkeita lämpötiloja. Herkkiä ryhmiä ajatellen toimenpiderajat ovat kuitenkin korkeita ja terveyshaittoja ilmenee jo alemmissa lämpötiloissa. Hoitolaitoksissa ja hoivakodeissa kuumien sään haittavaikutusten ehkäisyyn pitää kiinnittää huomiota aina, kun sisälämpötila kohoaa tavanomaista korkeammaksi.

Huoneilmaa viilentävät toimenpiteet, asukkaiden riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen, fyysisen rasituksen välttäminen ja kehon viilentymistä edistävät toimet, kuten tuulettimet, keveät vaatteet ja petivaat-



Sitä on nyt ilmassa – Hengitysliiton ohjelma sää- ja ilmatoriskeihin varautumiseen sekä niiden vähentämiseen esittää ratkaisuja, joiden avulla voimme torjua ilmaston lämpenemistä ja varautua sen mukanaan tuomiin sää- ja ilmatoriskeihin ennalta.

Hengitysyhdistykset voivat tilata painettua ohjelmaa Hengitysliiton verkkokaupasta ja tuoda ohjelmaa päättäjien tietoon. Ratkaisut ovat luettavissa myös verkossa: www.hengitysliitto.fi/saajailmatoriskit Ohjelmaan perustuva 5-osainen verkkoluento-sarja on katsottavissa Hengitysliiton Youtube-kanavalla: <https://www.youtube.com/user/Hengitysliitto>



teet sekä tarvittaessa kylmäkääreet tai viilentävät suihkut ovat perusasioita. Kollauksen mukaan korkeat lämpötilat pitää huomioida myös lääkkeiden säilytyksessä.

– Hoitolaitoksissa tulisi tarvittaessa hyödyntää sisätilojen viilentämisessä siirrettäviä jäähdyttimiä tai ilmalämpöpumppuja, jotka kannattaa hankkia ja asentaa jo ennen hellekauden alkua. Ainakin osa tiloista tulisi saada viilennettyä.

Myös kotona asuvien ikäihmisten ja pitkäaikaissairauksia sairastavien sekä kotihoidon palvelujen tulee kiinnittää huomiota helteen haittavaikutusten ehkäisyyn. Koronan aikaan asia voi vaatia erikoisjärjestelyitä, mutta jos iäkkään ihmisen oireilu lisääntyy kuumassa asunnossa, eikä kotia saada viilennettyä, kannattaa harkita asumista helteiden ajan muualla – joko hoitolaitoksessa tai omaisten luona.

LUE LISÄÄ:

Varaudu hellejaksoihin seuraamalla Ilmatieteen laitoksen hellevaroituksia.
<https://www.ilmatieteenlaitos.fi/tietoa-helle-ja-pakkasvaroitukset>

Tutustu keinoihin, joilla voit ehkäistä helteen terveyshaittoja:
<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmasto-ja-saa/helle>



NÄIN SAAT VIILENNYSTÄ HELTEeseen

- > Viilennä asuntoa: sulje ikkunat päivisin, kun ulkoilma on sisäilmaa lämpimämpää ja tuuleta asunto iltaisin tai öisin, suojaa ikkunat auringonpaisteelta verhojen tai sälekaihtimien avulla, käännä sälekaihtimen kupera puoli ulospäin.
- > Lisää vedenjuontia helteellä: Täytä 1–1,5 litran vesikannu aamulla ja juo se päivän aikana.
- > Kysy lääkäriltä etukäteen, kuinka helle vaikuttaa perussairauteen tai lääkityksiin.





Passiivinen tupakointi tappaa entistä vähemmän

Tupakkalakeja tiukentamalla on passiivisen tupakoinnin haittoja saatu monissa maissa vähenemään viime vuosikymmeninä.

Tuoreessa tutkimuksessa analysoitiin globaalista aineistosta, kuinka monta sivullista menehtyy jokaista pitkäaikaista tupakoitsijaa kohden. Vuonna 1990 menehtyi yksi sivullinen jokaista 31 pitkäaikaista tupakoitsijaa kohden, mutta vuonna 2016 luku oli noussut 52:een.

Yksittäisen tupakoitsijan aiheuttama tupakka-altistus on siis pienentynyt vuosien varrella.

Eri maiden ja alueiden välillä oli suuria eroja, jotka johtuvat muun muassa tupakkalakien eroista. Esimerkiksi tupakoinnin kieltäminen julkisissa tiloissa, ravintoloissa ja autoissa on vähentänyt passiivista tupakointia monissa maissa.

Lottovoitto ei lisää terveyttä

Lottovoiton saaneet eivät ruotsalaistutkimuksen mukaan paranna elämäntapojaan, eikä äkkirikastuminen tee heistä aiempaa terveempiä.

Koska hyvätuloisten ja varakkaiden tiedetään elävän muita terveellisemmin ja pitempään, tutkijat halusivat selvittää, muuttavatko ihmiset äkillisen rikastumisen jälkeen elintapojaan terveellisemmiksi.

Tutkimuksessa seurattiin 12 vuoden ajan 3 300 ruotsalaista lottopelaajaa ja -voittajaa, joista osa ei ollut voittanut mitään ja osa jopa puolitoista miljoonaa euroa.

Lottovoittajat eivät muuttaneet elämäntapojaan sen enempää kuin muutkaan: heistä yhtä moni liikkui edelleen liian vähän, söi epäterveellisesti, käytti liikaa alkoholia tai tupakoi. Voittajat eivät myöskään kokeneet terveydentilaansa paremmaksi kuin muut.

Aiempien tulosten mukaan lottovoitto lisää kyllä ihmisen tyytyväisyyttä elämäänsä, mutta ei takaa onnellisuutta tai paranna mielen-terveyttä.

Vähäinenkin voimaharjoittelu voi parantaa verenpainetta

Voimaharjoittelu voi ehkäistä verenpaineen kohoamista, vaikka puntteja nostelisi vain kerran viikossa.

Tuoreessa tutkimuksessa tarkasteltiin yli 1,5 miljoonan yhdysvaltalaisen terveyskyselyyn vuosina 2011–2017 vastanneen terveydenhuollon ammattilaisen tietoja. Niiden perusteella vähintään kerran viikossa lihasvoimaharjoituksia tekevät potivat korkeaa verenpainetta noin kolmanneksen epätodennäköisemmin kuin samanikäiset, jotka eivät harjoittaneet lihaksiaan.

Yhteydet säilyivät senkin jälkeen, kun analyysissä huomioitiin muun muassa osallistujien sosioekonominen asema, aerobinen liikunta, painoindeksi, tupakointi, alkoholin käyttö ja tuloksiin mahdollisesti vaikuttavia sairauksia.

Lihasharjoittelun hyödyt on havaittu aiemminkin, ja verenpaineen lisäksi se voi ehkäistä muun muassa diabetesta.



KUVA: SHUTTERSTOCK

Pari omenaa päivässä vähentää kolesterolia

Päivittäinen omenien syöminen voi auttaa kolesterolitasojensa kanssa kamppailevia, tuore tutkimus osoittaa.

Tulokset perustuvat kokeeseen, jossa 40 vapaaehtoista viisikymppistä söi kahden kuukauden ajan kaksi omenaa päivittäin. Neljän viikon tauon jälkeen samat koehenkilöt nauttivat kahden kuukauden ajan omenia vastaavan sokeri- ja energiamäärän sisältäviä juomia päivittäin. Kaikkien osallistujien kolesterolitasot olivat lievästi koholla.

Omenajakson aikana osallistujien kokonaiskolesterolipitoisuus sekä LDL-kolesterolipitoisuus pienenevät enemmän kuin vertailujakson aikana. Suotuisia vaikutuksia oli myös triglyseriditasoissa ja verisuonten toiminnassa, mutta ei verenpaineessa.

Aiemmissa tutkimuksissa säännöllinen hedelmien syöminen on yhdistetty muun muassa pienempään sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen riskiin.



Chic! Nyt kotoillaan

Kun ranskalaiset joutuivat pakon edessä kotoilemaan, etätyöstä tuli uusi normaali. Mutta muuten normaalioloissakin kokkailevat ranskalaiset viihtyivät hellan ääressä vielä entistäkin enemmän, kehittivät itselleen etäaperitiivit ja miettivät, miten pysyä tyylikkäänä kotonakin.

Ranskassa kotikaranteenista, *le confinement*, tuli suurimmalle osalle kansasta tiukasti valvottu pakko: kotoa sai poistua vain pätevällä syyllä, jollaisia olivat töiden lisäksi ruokakaupassa, apteekissa tai lääkärissä käynti sekä koiran ulkoiluttaminen. Pahimmistakin piskeistä tuli kaikkien lemmikkejä, kun yhtäkkiä koko porraskäytävä halusi viedä Fifin kävelyille. Ulkoilla sai ilman koiraa, mutta vain kilometrin säteellä kotoa ja periaatteessa vain tunnin päivässä. Jos ehdot eivät täyttyneet, poliisi antoi 135 euron kupongin kotiin vietäväksi ja pikaisesti maksettavaksi.

Pakkokotoilu alkoi Ranskassa maaliskuun 20. päivänä ja asteittainen löysääminen vasta toukuun 11. päivästä lähtien. Sinä aikana korostuivat kotiolojen rajoissakin ranskalaisten ominaispiirteet; herkkuisuus, tyylikkyys ja *la convivialité*. Viimeksi mainitulle en ole tähän päivään mennessä löytänyt kunnon käännoästä. Se on ranskalaisuuteen yhtä tiukasti liittyvä piirre kuin sisu suomalaisuuteen – molemmat mahdolluttomia kääntää ihan tarkasti. Mutta suurin piirtein *la convivialité* tarkoittaa rattoisaa yhdessäoloa.

Ja siinähan ranskalaiset ovat mestareita. Juuri siihen perustuvat täydet bistrot ja ravintolat, jokailtaiset päivälliset hyvän ruoan ympärillä perheen, ystävien tai suvun kanssa tai vähintään yhteinen aperitiivi. Jos ravintola on maineeltaan *convivial*, siellä käyvät kaikki.

Kun päivälliset olivat sallittuja vain ydinperheen kanssa, kekseäliäisyys tuotti tulosta: syntyi *l'e-apéro* eli etäaperitiivi. Joka ilta ennen päivällisaikaa eli kello 19–20 Skype päälle, aperitiivilasit ja -pullot sekä *amuse-gueules*, pikkupurtavat, tietokoneen eteen. Sen jälkeen tunnin aperitiivisesio ruudun kautta ystävien tai sukulaisten kanssa kuulumisia vaihdellen ja skoolaten. Ilmiöstä tuli niin suosittu, että nyt onkin mielenkiintoista nähdä, missä määrin käytäntö jää elämään koronakaranteenin jälkeen. Kätevähän se on edelleenkin kauempana asuvien kamujen kanssa.

Ruudussa pääsi myös tsekkaamaan, miten hyvin kaveriporukka seurasi lehtien vinkkejä kotoilupukeutumiseen. Aina tyylikkää ranskalaiset eivät nimittäin ole koskaan rähjäisiä kotonakaan – kalsarikänneistä puhumattakaan, kauhistus, *quel horreur!* Karanteenin myötä kotiasujen valmistajat lykkäsivät markkinoille entistä houkuttelevampia kotikotkotuksia, kun muulle muodille ei ollut käyttöä eikä kysyntää.

Mukavuus on tietenkin ranskalaisenkin kotiasun *clou*, mutta se ei tarkoita, että kulahtaneita

kuteita hyväksyttäisiin edes perheen kesken neljän seinän sisällä. Kerran menin soittamaan ystäväpariskunnan ovikelloa niin, ettei mies tiennytkään mitään pistäytymisestääni. Hän oli ihan tyylikäs moitteettoman valkoisessa pikeepaidassaan ja tummansinisissä college-housuissa, mutta aivan kamalan kauhuissaan siitä, että satuin näkemään hänet vain sukat jalassa. Sain vakuuttaa moneen kertaan, että Suomessa ollaan kotona aina sukkasillaan; ei siihen tarvita kotikenkiä eikä edes tohveleita.

Suosittuja koronakotoiluasuja ovat valmistajien mukaan olleet toisaalta tyylikkää herrainpukua muistuttavat silkkiset ja satiinisit ”päiväpyjamat” ja toisaalta kesto-suosikit, usein pastellisävyiset veluuricollegeasut sekä tiukat leggingsit pitkän ilmavan villa- tai puuvillatakin kanssa. *Blingbling* on nyt pois muodista. Varsinaiseksi miesten kotiunivormuksi on muodostunut harmaat collegehousut vitivalkoisen t-paidan ja mariinin-sinisen vetoketjuhupparin – ja niiden valkoisten sukkien kanssa. Kappas, se on ollut minun suosikkikotiasuni jo pitkään yhdellä lisäyksellä; pieni sinivalkoraitainen silkkihuivi täytyy naisella aina olla kaulan ympärillä. Se yhdistelmä yllä voi rauhassa törmätä pihan roskalaatikolla vaikka Kiinan keisariin.

Helena Petäistö

Ihmeellinen (lähi)luonto

Kimmo Saarinen puhuu työkseen luonnon merkityksestä ihmisen elinikäiselle puolustusjärjestelmälle. Jos immuunijärjestelmä ei osaa erottaa vaarallista vaarattomasta taustakohinasta, on aika palata perusasioiden äärelle. Likakin voi olla puhdasta ja hyväksi.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Juha Jantunen, Shutterstock**

”Minä olen ötökkämies eli perhostutkija”, Kimmo Saarinen esittelee itsensä usein luentojensa alussa. Viralliselta titteliltään Saarinen on ympäristö-ekologian dosentti ja Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin tutkimusjohtaja. Hänellä on hyvin konkreettinen viesti: ihmisen on hyvä muistaa olevansa osa luontoa, vaikka tekninen kehitys ja elinympäristö muuttuisivat.

Tämä juttu pohjautuu Saarisen esitykseen Hengitys-messuilla 2019 ja sitä täydentävään haastatteluun huhtikuussa 2020.

Luonto ei lähde ihmisestä

Luonnolla on suuri merkitys ihmisen elinikäiselle immuunipuolustusjärjestelmälle. Meillä on synnynäisen vastustuskyvyn lisäksi myös itse hankkimaamme vastustuskykyä. Jos tuo kokonaisuus ei ole kunnossa, seurauksena voi olla

monenlaisia terveysongelmia. Onneksi luonto kuitenkin koului meitä läpi elämän, ja tähän perustuu myös siedätyksen teho. Siedätyks ei ole ratkaisu kaikkiin vaivoihin, mutta allergiareaktioissa siitä on tutkitusti apua.

Maailma ei ole tänä päivänä allergiselle sen vaarallisempi paikka kuin aikaisemminkaan. Luontainen immuteettimme joutuu usein ymmälleen sen suhteen, mikä on oikeasti terveydelle vaarallista. Sen seurauksena kehomme puolustautuu allergisella reaktiolla esimerkiksi ”vaaraa” edustavaa koivun siitepölyä vastaan.

Ihmisen ympäristöä ja perimää ei kannata reaktioista syyttää, sillä vastustuskykyyn vaikuttavat riskitekijät eivät ole lisääntyneet. Ongelma on, että vastustuskykymme suoiteijät ovat heikentyneet.

Ihminen sopeutuu aina luontoon, kyse on vain sopeutumisen

nopeudesta. Luonnon nykyvauhti on liian nopea oman lajimme evoluutiolle. Kehittyneiden jääkaappien, pölynimurien ja robottien valtakaudella meillä on ”ihmiskunnan puhdas paratiisi”, josta puuttuvat terveet eli allergiattomat ihmiset.

Bakteerien planeetta

Maailma on edelleen bakteerien hallitsema, ja ihminen säilyy samalla planeetalla vain niiden myötävaikutuksella. Biologin silmin olemme bakteerien jälkeläisiä, sillä ihmisen DNA rakentuu samoista 4 perusemäksestä ja noin 20 000 geenistä, joista peräti 37 % on bakteerien aikakauden perua. Ihmistä asuttavat bakteerit ohjaavat geeniemme toimintaa: ne vaimentavat toisia, korostavat toisia jaantavat ohjeita reagointiin.

Joskus on vaikea sanoa, missä ihminen loppuu ja luonto alkaa. Esimerkiksi kasvojemme iholle elää

” Puhtaus ei siis ole vain puoli ruokaa, vaan se on puoli allergiaa.

MIKROBI = bakteerit, arkeonit, levät, homeet, hiivat ja alkueliöt. Mikrobeja on kaikkialla. Jotkin mikrobit aiheuttavat sairauksia (patogeenit), mutta mikrobeja hyödynnetään myös elintarvikkeiden valmistuksessa ja säilyttämisessä (mm. maitohappobakteerit).

Bakteeri = Yksisoluisia eliöitä muodon mukaan: kokit ovat pyöreitä, basillit sauvamaisia ja spirokeetat korkkiruuvimaisia. Vain isoimmat bakteerit voi nähdä paljain silmin. Bakteerit ovat arkeonien kanssa maapallon eliöiden valtaryhmä: niitä on enemmän kuin maailmankaikkeudessa tähtiä! Jokaisessa ihmisessä bakteereita on noin 30 000 miljardia, yhteispainoltaan vain 200 grammaa.

Virus = Viruksia ei lueta eliöihin, sillä ne eivät kykene lisääntymään itsenäisesti. Solujen elottomista loisista tiedetään vähän, mutta niitä lienee enemmän kuin bakteereja ja arkeoneja. Virukset eivät yleensä aiheuta isäntäeliölle haittaa, mutta joukossa on myös tappavia vieraita (mm. ebola- ja isorokkovirus). Ihmisen geenistön DNA:sta noin kymmenesosa on peräisin viruksilta.

Patogeeni = yleisnimitys taudinaiheuttajalle, joka voi olla loinen, bakteeri, virus tai prioni. Pahamaineisia bakteeripatogeenia ovat mm. jäykkäkouristusta aiheuttava *Clostridium tetani* ja ruttobakteeri *Yersinia pestis*.

Geeni = biologisen informaation yksikkö, joka on tallentunut DNA:n tai RNA:n nukleiinihappoketjuun. Geeni voi esimerkiksi sisältää rakennusohjeet tietyille proteiineille. Ihmisen DNA:ssa geenejä on noin 20 000. Geenit muodostavat DNA:sta vain pienen osan.

Kesällä kannattaa tarttua multaan kaksin käsin ja nauttia puutarhatöistä.

parikin lajia karvatuppipunkkeja. Ihossamme on koko ajan valtava määrä mikrobeja, ja yleensä joukko-voima pitää marginaalissa sennitteleviä patogeenejä kurissa. Joskus kuitenkin tasapaino järkkyy ja silloin pahempikin mikrobi voi käyttäytyä kuin diktaattori ja kaapata muilta vallan.

Kimmo Saarinen on tutkinut suomalaisen ja venäläisen väestön sietokykyä allergian ja astman sairastamisen suhteen. Geneettisesti väestö on samanlainen sekä Suomen että Venäjän Karjalassa, mutta Suomen puolella rajaa ihmisillä on enemmän allergioita. Karjala on opettanut, että Venäjällä vastaavaa herkistymistä harmittomalle luonnolle ei ole ollenkaan samassa määrin kuin Suomessa. Tähän on löydetty useita syitä. Venäjän Karjalassa maatalousvaltaisen yhteisön yhteys luontoon ja ruoantuotantoon on läheinen, venäläisillä on

monipuolisempi ihobakteeristo ja juomavesi on ”elävää” – bakteereja kihisee tuhatkertaisia määriä suomalaisen veteen verrattuna. Venäjällä huonepölykin on monimuotoisempaa, mikä auttaa suojautumaan allergioilta paremmin.

– Puhtaus ei siis ole vain puoli ruokaa, vaan se on puoli allergiaa, Saarinen kääntää.

Immuunijärjestelmä tasapainoon

Iho, suolisto ja lähiympäristömme auttavat tasapainottamaan immuunijärjestelmää. Se on tärkeää erityisesti astmaa sairastavalle, sillä viinikuminen ja hengenahdistuksen tautilla on keuhkojen tulehdusreaktio eli immunologinen epätasapaino. Kansallisessa allergiaohjelmassa (2008–2018) päädyttiin suosittelemaan niin sanottua luontoaskelta ja löydettiin puhtaan liian käsite.

Tarvitsemme siis enemmän kosketusta luontoon ja vähemmän

antibakteerisia tuotteita. Kesällä meidän kannattaa tarttua multaan kaksin käsin ja nauttia puutarhatöistä minkä voimme. Mitä enemmän vietämme luonnon keskellä aikaa, sen parempi.

– Suosittelemme myös metsäkylpyjen ottamista, Saarinen ehdottaa. Se on hyvin yksinkertaista: menee vain oleskelemaan metsään. Puitakin voi halarilla.

Ympäristöekologian dosentti ja Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin tutkimusjohtaja Kimmo Saarinen



#iloaluvoin Unelmien työpäivänä

teksti **Kirsi Hakala**

Unelmien työpäivä on tehty pienistä, arkisista asioista, sanoo henkilöstöjohtaja

Riitta Anttila Ammattiopisto Luovista.

Millainen arkinen teko keskellä työpäivää toisi enemmän hymyä huulille, ilonpilkahduksia silmiin, yhteenkuuluvuutta, tekemisen meininkiä ja vaikka kaikkia näitä?

Anttilan mukaan Luovissa ei haluttu järjestää normaalista työpäivästä selvästi poikkeavaa tapahtumaa.

– Unelmien työpäivän vietto voi olla pieni irrotteluhetki, joka ei vaadi rahallista panostusta, vaan etukäteen mietityn idean. Teemapäivästä voi saada vinkkejä, joita voi toteuttaa muinakin päivinä, Anttila sanoo.

Oulussa pääpaikkaansa pitävä Luovi toimii 23 paikkakunnalla. Työyhteisön epäviralliseen yhteydenpitoon käytetään Facebookin kaltaista

Yammer-kanavaa, jossa hyvinvointivinkkejä on myös Unelmien työpäivänä jaettu aihetunnisteella #iloaluvoin.

Työsuhdepäällikkö **Tarja Heikkisen** mukaan työhyvinvoinnin pop up -päivää on vietetty eri paikkakunnilla ja tiimeissä monella eri tavalla, esimerkiksi järjestämällä toivomusiikkikonsertteja, antamalla työkaverille henkilökohtainen kirje tai ainakin pohtimalla unelmien työpäivää kahvipöydän ympärillä.

Heikkisen mukaan työyhteisössä jokainen uskaltaa olla oma itsensä, kun myös johto laittaa itsensä liikoon. Unelmien työpäivänä johtoryhmä on esimerkiksi toivotellut ”höpsöttelyvideolla” hyvää työpäivää, mikä on rohkaissut muutkin jakamaan kuvia hauskoista tekemisistään.

Vuoden 2018 Unelmien työpäivää varten jokaiselle johto-

ryhmäläiselle arvottiin kaksi luovilaista, joille he soittivat päivän aikana. Yli 700 työntekijän valtakunnallisessa työyhteisössä johtoryhmäläiset eivät kaikkia puhelukumppaneitaan olleet välttämättä edes tavanneet, mutta keskustelu Unelmien työpäivästä sujui hienosti kysymällä: Mitä olet tänään hommaillut, millainen sinun arkesi on? Mikä tekee sinulle Unelmien työpäivän?

#unelmientyöpäivä 2.10.

Perjantaina 2.10. on työhyvinvoinnin tapahtumapäivä, jolloin kuka tahansa voi järjestää töissä viihtymistä edistävän pienen tai suuren teon. Unelmien työpäivä (UTP) järjestetään tänä vuonna neljättä kertaa. Vuonna 2019 järjestettiin noin 900 UTP-tapahtumaa, joissa osallistujia oli yhteensä noin 45 000.

UTP on matalan kynnyksen pop up -tapahtuma, jonka tavoitteena on edistää työhyvinvointia Suomessa voimaannuttamalla toimimaan oman sekä työyhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseksi. Tänä vuonna päivää vietetään todennäköisesti etätyöoloissa. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: **unelmientyopaiva.fi**

Unelmien työpäivä on osa Yksi elämä -terveystalkoita. Yksi elämä kannustaa suomalaisia miettimään koronakriisin aikana, mistä saamme voimaa päivittäin ja mistä unelmoimme. Unelmia voi jakaa somessa aihetunnisteilla #nautitaanpäivittäin #yksielämä #unelmientyöpäivä ja #unelmienetätyöpäivä.

– Unelmat pitävät positiivisia asioita ja tavoitteita mielessä arjen aherruksen keskellä. Ne voivat ratkaisevasti vaikuttaa hyvinvointiimme ja edistää hyvää mieltä – joka puolestaan vaikuttaa terveyteenkin, projektipäällikkö **Marjut Niemistö** toteaa.



Yksi Luovin arvoista on ilo. Luovilaiset jakavat Unelmien työpäivää yhdessä opiskelijoiden kanssa ja toisilleen aihetunnisteella #iloaluvoin.

Liity paikallisen hengitysyhdistyksen jäseneksi

Oletko kiinnostunut hengitysterveydestä?
Sairastatko keuhkohtaumatautia?
Onko sinulla astma? Harvinainen hengityssairaus?
Vaivaako uniapnea? Oireiletko sisäilmasta?

Hengitysyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu oman yhdistyksesi paikallisiin etuihin sekä Hengityслиiton valtakunnallisiin jäsenetuihin. Jäsenmaksu määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.



www.hengityслиitto.fi

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

Lomakkeen voit täyttää myös osoitteessa www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi

☐ **Liityn varsinaiseksi jäseneksi**

☐ **Liityn toissijaiseksi jäseneksi** _____ Hengitysyhdistykseen, olen jäsen _____ Hengitysyhdistyksessä.
(maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

SUKU- JA ETUNIMET > (alleviivaa kutsumanimi)	OSOITE >
SYNTYMÄAIKA >	
AMMATTI >	POSTINUMERO > JA -TOIMIPAIKKA >
PUHELIN >	KOTIKUNTA >
ÄIDINKIELI >	SÄHKÖPOSTI >

☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköposteja tapahtumista ja tilaisuuksista

☐ Olen alle 15-vuotiaan huoltaja ☐ Olen alle 15-vuotias

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen/jäseniä:

☐ Ei ☐ Kyllä NIMI >

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan. Toimitamme hakemuksen kotikuntasi yhdistykseen.

Jos kuitenkin haluat liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, ilmoita tässä, mihin: _____

☐ Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen hengitysyhdistyksen ylläpitämään jäsenrekisteriin, jonka käsittelijä on Hengityслиitto ry.

PÄIVÄYS >	ALLE- KIRJOITUS >	HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS, JOS > OLET ALLE 15-VUOTIAS
-----------	----------------------	---

RISTIKKO 1/2020 RATKAISU



Ristikko 1/2020 voittajat:

KOLO design -vati: Irma Luukkonen, Polvijärvi
Ensiapusetti-avaimenperä: Eero Valento, Tampere
ja Marja-Leena Kapilo, Parainen

PARHAAT JUTUT 1/2020



1

Kasvat ja ääni
uniapnealle



2

Harvinainen
Rovaniemeltä



3

Terveystekniikka
vai huuhaata?

Paras juttu 1/2020 voittajat:

KOLO design -vati: Kosti Rasila, Somero
Ensiapusetti-avaimenperä: Raili Tuovinen, Lapinlahti
ja Airi Luoma, Soini



HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Jäsenlehti Hengitys ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton uutisia, tapahtumia ja tilaisuuksia, vertaistoiniminta sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, luontoilaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton jäsenet voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



Täytä lomake ja postita se meille. Hengitysliitto maksaa postimaksun puolestasi.



Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun



RAIKKAAN ILMAN KOTI

Hyvä ilmanvaihto lisää asumismukavuutta ja turvaa niin perheesi kuin talosi terveyden. Kotimaisista, energiatehokkaista MyVallox-ilmanvaihtokoneista löytyy sopiva vaihtoehto kaiken kokoisiin koteihin.

Valitse Vallox ja hengitä vapaasti!



www.vallox.com

VALLOX
HOME of FRESH AIR

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

Osallistu kilpailuun ja äänestä tämän Hengitys-lehden paras ja kiinnostavin juttu.

Arvomme kaikkien
vastauksensa
21.8.2020 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

1. JUTUN NIMI >	SIVU >
2. JUTUN NIMI >	SIVU >
3. JUTUN NIMI >	SIVU >

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI >	IKÄ >
OSOITE >	

Palauta osoitteeseen: Hengitys-lehti, PL 40, 00621 Helsinki.

Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös netin kautta: www.hengitysliitto.fi/parasjuttu.



Hengityслиitto päivittää tietoa koronavirustilanteesta

Hengitysyhdistysten jäsenistä 2/3 kuuluu koronaviruksen riskiryhmään hengityssairautensa ja ikänsä puolesta. Siksi kaikki Hengitys-lehden lukijoille jaettiin ylimääräinen koronaekstra-lehti. Myös kaikki fyysiset tapahtumat peruttiin toistaiseksi ja siirrettiin verkkoon.

Päivitämme viranomaistietoon perustuvaa tietopakettia koronasta yhteistyössä Filha ry:n keuhkosairauksien erikoislääkäreiden kanssa. Ajankohtaissivulla www.hengityслиitto.fi/ajankohtaista-koronavirus oli toukokuun puoliväliin mennessä vieraillut 430 000 kävijää.



Hae syksyn tuetuille lomille – kesän lomat on peruttu

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää tuettuja lomia hengityssairaille syksyllä. Kesältä tuetut lomat on peruttu. Lue lisää: mtlh.fi

Kirjoituspyyntö sisäilmasta sairastaville

Sisäilmasta oireileva tai sairastava: kirjoita meille toimintakykyäsi edistävästä kokemuksistasi! Hengityслиitto kerää kokemuksia siitä, minkälaisia arjen toimintakykyä lisääviä ratkaisuja sisäilmasta oireilevat tai sairastavat ovat hyödyntäneet tai kehittäneet. Kokoamme kokemuksista hyviä käytäntöjä ja selviytymiskeinoja.

Voit kirjoittaa selviytymiskeinoistasi vapaamuotoisesti tai jakaa kirjoituksen osa-alueisiin: voit kertoa vaikkapa kokemuksistasi työhön, asumiseen, arjen askareisiin, viralliseen tukeen (esim. TE-toimisto) tai esimerkiksi järjestöjen tukeen liittyen. Tarinoista poistetaan analyysia varten mahdolliset henkilötiedot, jonka jälkeen alkuperäiset tarinatiedot hävitetään. Anonymisoitu tarina-aineisto säilytetään Hengityслиitossa. Lähetä tarinasi sähköpostitse vertais- ja vaikuttamistoiminnan asiantuntija Sari Mäelle: sari.maki@hengityслиitto.fi.

Harvinaista Voimaa -tapahtuma houkutteli kävijöitä

Hengityслиitto järjesti helmikuussa Hyve Tampereen kuntokeskuksessa Pirkkalassa Harvinaista Voimaa -tapahtuman. Tapahtuma oli suunnattu harvinaista tai muuta keuhkosairautta sairastaville sekä heidän läheisilleen. Tarjolla oli teoriaa ja käytännön harjoitteita lihaskunnan kehittämiseksi. Savonlinnan kansanterveyslaitoksen tuki sekä Hyve Tampere, Polar Electro ja Gymstick mahdollistivat tapahtuman järjestämisen. Hyvinvointia ja liikuntaa käsittelevät videot tapahtumasta ovat katsottavissa Hengityслиiton YouTube-kanavalla. Teksti ja kuvat: Tuija Helander.





Heli-arpajaiset ovat käynnissä

Jokavuotiset Heli-arpajaiset ovat käynnissä 25.10.2020 saakka. Lahjoitukset auttavat meitä työssämme hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairaiden elämänlaadun parantamiseksi. Hankimme tuotoilla hengittämisen apuvälineitä esimerkiksi keskussairaaloihin. Lähestymme tukijoita postitse, mutta arpajaisiin voi osallistua myös verkossa: www.onlinearpa.net.

Arpajaisten lisäksi meitä voi tukea myös muilla tavoin. Otamme vastaan lahjoituksia verkkosivumme kautta ja MobilePayn lyhytnumerolla 56229 ympäri vuoden.

Apurahoja keuhkosairauksien tieteelliselle tutkimukselle

Hengityслиiton vuonna 1997 perustama Hengityssairauksien tutkimussäätiö (HES) on myöntänyt apurahoja hengityssairauksien tutkimuksille. Tänä vuonna apurahoja myönnettiin yhteensä 41 hakijalle. Teemahaussa 90 000 euron apuraha myönnettiin professori Riitta Kaarteenahon johtamalle tutkimushankkeelle.

– Tutkimusryhmämme tutkii interstitiaalisia keuhkosairauksia, jotka kuuluvat harvinaisiin keuhkosairauksiin. Rahoituksen turvin aiheesta saadaan lisätietoa, Kaarteenaho sanoo.

Oulun yliopistossa aloitetussa hankkeessa tehdään perustutkimusta ja soveltavaa tutkimusta.

LAUSUNTO

Asiakasmaksuissa huomioitava pitkäaikaissairaat

Hallitus suunnittelee lakimuutosta, joka koskee sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja: tarkoituksena on parantaa pienituloisten asemaa. Hengityслиitto antoi esitystä koskevan lausunnon sosiaali- ja terveysministeriölle. Kannatamme esityksessä sitä, että sairaanhoitajakäynnit ja alle 18-vuotiaiden poliklinikkakäynnit olisivat maksutomia. Esitimme, että pitkäaikaissairaiden maksurasitetta on alennettava. Terveystenhuollon omavastuun maksukertymää ei pitäisi tarkastella kalenterivuositain, vaan ensimmäisestä hoitokäynnistä alkavalla 12 kuukauden jaksolla. Tämä vähentäisi vuoden alkuun kasautuvia kuluja.

TUTKIMUS

Teknologia innosti parantamaan elintapoja

Hengityслиitto oli mukana UKK-instituutin Elintapapilottitutkimuksessa. Pirkanmaan alueen hengitysyhdistysten jäsenet osallistuivat vuonna 2019 UKK-instituutin elintapoja koskevaan tutkimukseen: 45 osallistujaa sairastaa astmaa, keuhkohtaumatautiä tai uniapneaa. Osallistujien liikkumista mitattiin vuorokauden ympäri liikemittarin ja älypuhelinsovelluksen avulla. Lisäksi he saivat neuvoja elintapojen parantamiseen.

Hengityслиiton järjestötoiminnan ja neuvontapuhelinten kesätauot

Hengityслиiton järjestötoiminta jää kesätauolle heinäkuun ajaksi. Tauko vaikuttaa myös liiton neuvontapuhelinten palveluajakoihin. Neuvontapuhelimet ovat tauolla kesän aikana seuraavasti:


Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin:
11.6.–31.7.


Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimien Vanhempainlinja:
3.6.–31.7.


Sisäilma- ja korjausneuvonta-puhelin:
18.6.–9.8.


Sosiaali- ja terveysturvan puhelin:
1.7.–9.8.


Stumppi-neuvontapuhelin:
1.7.–31.7.



Haloo, onko sosiaalityön neuvontapuhelimessa?

Hengityслиitto ylläpitää maksuttomia neuvontapalveluita. Millaista niiden arki on? Juttusarjan toisessa osassa paneudutaan sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelimeen.

teksti **Katri Nokela** kuvat **Shutterstock**



Neuvontapuhelimen yleisimpiin kysymyksiin vastataan Hengityslehden numeroissa vuonna 2020.

Kerran viikossa palvelevaan sosiaali- ja terveysturvan puhelimeen vastaa Hengitysliiton sosiaali- ja terveyspoliittinen asiantuntija. Eniten puhelimesa kysytään uniapneasta ja kuntoutuksesta. Esittelemme 5 yleisintä kysymystä.

Miten haen kuntoutukseen?

Kela järjestää kuntoutuskursseja hengityssairaille. Sitä varten on oltava lääkärin todistus kuntoutuksen tarpeesta. Täytä verkossa Kelan lomake KU 132 ja postita hakemus B-lääkärinlausunnon kera. Hakemukseen kirjataan, mille kurssille haetaan. Tiedot ovat osoitteessa www.kela.fi/kuntoutuskurssihakue. Kelan puhelinpalvelu 020 692 205 neuvoo hakemuksen täyttämässä. Kela ilmoittaa päätöksestä kirjallisesti. Muista myös hengityssairaiden tuetut lomat: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n lomista kerrotaan Hengitysliiton viestintäkanavissa ja osoitteessa www.mthl.fi.

Minulla todettiin uniapnea, jonka hoitona on CPAP-laitehoito. Millaista se on?

CPAP-laitehoidolla hoidetaan keskivaikeaa tai vaikeaa uniapneaa. Nukkuja hengittää huoneilmaa ylipaineella nenämaskin kautta, jolloin CPAP-laitteen puhaltama ilmavirta pitää hengitystiet auki nukkuessa. Hoidon vaikutus alkaa jo 1–2 hyvin nukutun yön jälkeen. CPAP-laite ei paranna itse sairautta mutta parantaa unen laatua poistamalla hengityskatkot, jolloin väsymys ja muut oireet jäävät pois. CPAP-hoitoon totuminen voi vaatia aikaa. Hoitohenkilökunta opettaa laitteen käytön, sovittaa maskin ja opastaa niiden huollossa. Sopivan maskin löytäminen on tärkeää ja se voi vaatia useita sovituksia ja kokeiluja.

Jono CPAP-laitehoitoon on 4 kuukautta. Mitä voin tehdä odotusaikana?

Jos uniapnean pääsyy on ylipaino, laihduttaminen lieventää oireita huomattavasti

tai poistaa ne jopa kokonaan. Alkoholin ja tiettyjen keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden käyttöä kannattaa välttää ennen nukkumaanmenoa, sillä ne saattavat lisätä hengityskatkoksien määrää ja kestoja. Keskustele tästä lääkärisi kanssa. Jotkut uniapneaa sairastavat voivat hyötyä tukisukkien käytöstä. Moni saa avun kyljellä nukkumisesta. Uniapneavyö tai pyjaman selkään ommeltu puolikas tennispallo voivat estää kääntymistä selälleen. Tupakoinnin lopettaminen helpottaa hengittämistä. Voit myös tutustua Hengitysliiton uniapneaoppaaseen ja katsoa Youtube-kanavalla olevia videoita.

Läheiselläni on happihoito. Lääkehappi on kallista, eikä Kelan suorakorvaus toimi hapen maksussa. Mitä teen?

Kela maksaa peruskorvausta (40 %) lääkkehapestä. Korvaus on haettava itse 6 kuukauden kuluessa. Happea toimittavat yritykset usein auttavat hapen käyttäjää hakemaan Kelan lääkekorvausta. Myös Kelan asiakaspalvelu ja kuntoutusohjaajat voivat neuvoa potilaita. Kun Kela on tehnyt päätöksen lääkehapen korvauksesta ja vuotuinen lääkekatto 577,66 € tulee täyteen, potilas maksaa lääkkehapestä vain pienen omavastuusuuden.

Miksi en saa astmalääkkeistäni niin paljon korvausta kuin kaverini?

Lääkkeiden peruskorvaus on 40 % lääkkeen hinnasta. Astmaa sairastava voi saada erityiskorvauksen, jolloin Kela korvaa 65 % lääkkeen hinnasta. Edellytyksenä erityiskorvaukselle on, että sairaus on vaikea ja pitkäaikainen. Astman kohdalla se tarkoittaa, että astmaa hoitava lääkitys on kestänyt vähintään 6 kuukautta ja jatkuu edelleen. Erityiskorvauksen hakemista varten Kelaan on toimitettava B-lääkärinlausunto.



Hengitysliiton sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin neuvoo muun muassa hengityssairaana sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä asioissa torstaisin klo 9–12 kaikille avoimessa, maksuttomassa numerossa

020 757 5150.

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka >



Kraft och vishet

Det undantagstillstånd som coronapandemin orsakade inleddes 17.3.2020 klockan 19.58. Situationen har varit någotsånär uthärdlig och ännu orkar vi. Enligt en undersökning som Yle låtit utföra känner majoriteten av finländarna så här. I april uppskattade hela 68 % av oss att vi bra klarar av begränsningarna så länge som det behövs. Också nästan alla av de övriga gissade att de skulle stå ut, om bara begränsningarna och rekommendationerna ändras i sommar. Det lär inte komma som någon överraskning, att äldre personer orkar speciellt bra. Också i det här fallet torde livsvisdom vara till hjälp.

I en intervju i Helsingin Sanomat (23.4.) ingjuter visdomsforskare Jenni Spännäri i oss hopp om det, att vi kan bli visare av kriser i livet. Också tunga erfarenheter kan vändas till visdom. För att bli visare behövs balans i livet, öppenhet, begrundande och känslöfärdigheter. Nu är lämplig tid att träna! En känsla av balans i livet uppstår, då man tror på sina möjligheter att påverka genom att göra det, som står i vars och ens makt att göra. Öppenhet lär man sig, då man koncentrerar sig på att lyssna på andra. Känslöfärdigheterna är som de ska, då man känner igen sina känslor, klarar av att reglera dem och godkänner dem. Alltid emellanåt bör man stanna upp och begrunda sitt liv – är jag lycklig och är det här ett gott liv.

Av vår medlemskår har knappt hälften fyllt 70 år. Begränsningar och rekommendationer har inskränkt många läsares vardag på ett så betydande sätt, att när det här är avklarat, finns det mycket att minnas. En exceptionell tid föder exceptionella erfarenheter. Det har varit oundvikligt att vistas hemma och begränsa sitt umgänge med andra. Det här har kunnat upplevas som positivt eller som utmanande. Nu samlar vi på webben kunskap och erfarenheter om livet under pandemin. Vi vill höra, hur du har klarat dig från dag till dag. Hurudana rutiner och rytmer har utformats i din vardag. Hurudana lösningar, färdigheter och idéer har du fått. Hur har du klarat dig med din andningssjukdom. Enkäten publiceras på vår webbsida i början av juni.

Till all lycka har vi i hemmavistelsen ändå möjlighet att gå ut, ifall det känns som om väggarna håller på att ramla över oss. Finland valde linjen med ”fritt uteliv”, som avviker från linjerna i folkrikare länder. Situationen i provinsen är tillsvidare under kontroll och det är tryggt att gå ut. Vi är bara cirka 18 personer per kvadratkilometer, så det är relativt lätt att hålla säkerhetsavståndet på 1 – 2 meter.

Det lönar sig för en andningssjuk att sörja för lungornas kondition. Regelbundna promenader eller joggingturer förbättrar också motståndskraften. Ju bättre kondition man har, desto snabbare återhämtar man sig från sjukdomar eller de skeden då andningssjukdomen förvärras. Också små rörelser ökar välmåendet. Under undantagstiden kan man vara mild mot sig själv och också motionera mildt.

Fastän antalet joggarer har ökat, är jag klockan 6 på morgnarna så gott som ensam på min runda i den annars så populära terrängen – mitt sällskap är fem harar, ett tiotal ekorrar, två svanar, en mängd sjöfåglar och en tidig sädesärla. Lika ensamt är det på min runda senare i den ljusa vårvällen. Man har tid att tänka, bli visare och det finns rum att andas.

Kraft och vishet åt alla! Vi klarar oss nog.

Mervi Puolanne
organisationschef

”Nu borde man skriva in sin egen jumppa i kalendern”

Nu håller sig Seija Leppänen från Viitasaari hemma. Till hennes coronakarantän hör som bäst handarbete och deckare samt ett gott skratt på distans.

text **Annika Suvivuo** foto **Saku Vesala och Seija Leppänen**

Då vi inleder samtalet med Seija kommer det fram, att det inte alls är den första intervjun hon ger i dag.

– Min dotterdotter har redan frågat ut mig om påsktraditioner. I skolan hade de fått som uppgift att intervjua en mor- eller farförälder.

Den här gången ska vi däremot tala om det, hur en trygg vardag ser ut för en person som är i behov av att extra väl skydda sina lungor under denna exceptionella vår.

Hosta och mattvirkning

En svår astma med ständiga symptom ledde till att Seija för tre år sedan blev sjukpensionär. På hälsan inverkar förutom astman en sällsynt sjukdom i lufttrören, trakeobronkomalaci.

– Min lungkondition begränsar mitt liv oberoende av karantän eller inte.

Leppänens skyddande coronakarantän började några dagar innan undantagstillståndet inleddes i hela Finland. Vattengymnastiken och föreningsverksamheten har hon

fått lämna tillsvidare. Däremot har hon fått mera sällskap hemma och vid kaffebordet, sedan hennes man börjat jobba på distans.

– Nu har jag egentligen mera än vanligt att göra. Vi dricker kaffe tillsammans och mat gör jag en gång mera än normalt.

På eftermiddagen och kvällen lättar Seijas hosta och hon börjar må bättre. Då kan hon börja ägna sig åt det, som hon själv tycker är viktigast.

– Jag virkar mattor av tubgarn, som inte dammar. Sedan läser jag deckare och ser på kriminalserier.

Tid att lära sig nytt

Trevligt är, att telefonsamtalen med de egna föräldrarna har ökat, liksom också kontakten till barnbarnen via internet.

– Med min sonson har jag nu varit i kontakt via videosamtal. Det är en ny sak för mig. Det harmar mig, att det inte blivit av att lära mina egna föräldrar den här saken.

Seija känner, att det nu när vattengymnastiken håller paus,

skulle vara viktigt att träna lungorna på något annat sätt.

– Vi tycker båda om träna med Kettlebells. Det går illa, om man slutar med all träning.

Upplädd på fest

I paret Leppänens närmaste krets finns många andra som sitter i karantän.

– Min dotter har astma, och det har också min dotterdotter. De här barnens far och den andra dotterdottern samt min egen son igen har diabetes.

Dotterdotterns fest firades tillsammans på webben via Teams-applikationen.

– Vi hade vår kaka på den här sidan rutan och de hade sin på den sidan. Vi skattade och hade roligt tillsammans.

Också en annan bemärkelsedag har man redan hunnit fira under karantäntiden.

– Min syster som bor på 60 kilometers avstånd fyllde jämna år. Vi tänkte, att där fyller en annan 50 år och ingen uppmärksammar det, så



Tre av sina favoritgrenar kan Seija Leppänen utföra på övervakningen i sitt eget hem: virka mattor, läsa deckare och trampa på motionscykel.





Nu har jag egentligen mera än vanligt att göra. Vi dricker kaffe tillsammans och mat gör jag en gång mera än normalt.

får det ju inte vara. Jag frågade min man, om han kunde skjutsa mig en bit längs Riksväg 4.

Det gjorde han och där träffade vi min syster och hennes man, som kommit till samma ställe. Tryggt med skyddshandskar och säkerhetsavstånd höjde systrarna sina glas där på vägkanten.

Tiden blir inte lång

Hur tungt känns då vetskapen om corona-epidemin och de risker den medför?

– Det är klart att man tänker på saken, men jag är ingen stressartyp. Jag följer med situationen på THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) webbsida, eftersom där finns pålitlig information, berättar Seija.

– Det grämer mig, att jag nu inte kan dela med mig av mitt eget kunnande, säger Seija, som i två år fungerat som kamratstödsperson och -handledare i andningsföreningen.

Trafiken har minskat på den välbekanta landsvägen i Viitasaari. Ändå är det just människorelationerna som enligt Seija håller de flesta av oss flytande. Skyddsavstånden och tekniken kan i all sin konstighet till och med öka känslan av närhet till andra.



Coronaviruset: frågor och svar

Andningsförbundet uppdaterar information om coronaviruset på sin webbplats.

Covid-19-infektionssjukdomen som coronaviruset orsakar kan orsaka komplikationer för patienter med luftvägssjukdomar, eftersom deras lungfunktion är ofta försämrade. **Alla som är sjuka i en lungsjukdom bör vara särskilt försiktiga.** De bästa sätten att förhindra coronavirusinfektion är god handhygien och sunt förnuft.

Svårighetsgraden av lungsjukdomen påverkar hur farlig coronavirusinfektionen blir. Okontrollerad lungsjukdom ökar risken för allvarlig coronavirusinfektion, särskilt hos äldre. Kontrollerad astma är en relativt låg riskfaktor med coronaviruset. I THL:s lista hör en person med sömnapné inte till riskgruppen om det inte finns några andra associerade sjukdomar.

DU SOM HAR EN LUNGSJUKDOM, KOM IHÅG DESSA I SYNNERHET:

- > Undvik fysiska kontakt med andra människor. Ta kontakt per telefon.
- > Tvätta händerna och hosta mot armvecket.
- > Skaka inte händer.
- > Ta hand om din medicinering enligt läkarens anvisningar.
- > Ta hand om ditt allmänna tillstånd.
- > Om du mår sämre, stanna hemma.
- > Om andnöden inte förbättras med dina inhalerade läkemedel, kontakta hälsovården.
- > Följ anvisningar: www.thl.fi/sv
- > Påminn dina närstående att du hör till riskgruppen.



Coronaviruset – Svar på de vanligaste frågorna på svenska:
<https://www.hengitysliitto.fi/sv/corona>



Kaikkien aikojen pehmeimmät maskimme

AirTouch™ F20 -kokokasvomaskin ja AirTouch N20 -nenämaskin kevyet ja joustavat vaahtomuovimaskityyny mukautuvat kasvojen muotoon ja asettuvat paikalleen tiiviisti koko hoidon ajaksi.

Onko sinulla jo AirFit™ F20 tai N20 -maski?

Muistivaahdotuovista valmistetut AirTouch -maskitynyyt sopivat F20 ja N20 -maskeihimme, joten voit ostaa vain pelkän maskityynyn.

Lue lisää ja osta osoitteesta:

shop.resmed.com

