

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

EXTRA | 2020

KORONA-EXTRA

HENGITYSLIITTO
YLLÄPITÄÄ
PÄIVITTYVÄÄ
TIETOPAKETTIA
KORONA-
VIRUKSESTA

**KORONAVIRUS JA
HENGITYSSAIRAUS –
useimmin
kysytyt
kysymykset**

**PIDETÄÄN
HUOLTA
TOISISTAMME!**

**MITÄ TEHDÄ KOTONA
KARANTEENIN AIKANA?**

 **Hengityслиitto**

SISÄLLYS 2020 EXTRA

- 3** Pääkirjoitus
- 4** Hengityслиitto ylläpitää päivittyvää tietopakettia koronaviruksesta
- 6** Koronavirus ja hengityssairaus – useimmin kysytyt kysymykset
- 12** Mitä tehdä kotona karanteenin aikana?
- 14** Fyysiset kokoontumiset on peruttu – tule mukaan verkkotoimintaan!
- 18** Puhalla pulloon – helpota hengitystä
- 19** Pidetään huolta toisistamme!
- 20** Huolehdi keuhkojen kunnosta keppijumpalla
- 22** Pysy ajan tasalla – lataa Hengityслиiton jäsen-mobiilisovellus Mopsi

Hengityслиitto
järjestää toimintaa
verkossa

14



TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

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

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Mervi Puolanne, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Veera Farin, Filha ry

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOS

26 000
Ilmestynyt vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889
ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise tilaamatta
lähetettyjä juttuja ja kuvia.

SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
5.6.2020

Sinä olet tärkeä

Hyvä Hengitys-lehden lukija! Lukijatutkimuksen mukaan Hengityслиiton verkkosivut eivät edelleenkään tavoita kaikkia lukijoitamme. Hengityssairauksia sairastavat ovat koronaviruksen riskiryhmää, joten heidän ja heidän läheistensä on syytä ottaa koronavirukseen liittyvät asiat vakavasti. Hengitysyhdistysten jäsenistä 2/3 kuuluu riskiryhmään hengityssairautensa ja ikänsä puolesta. Siksi kädessäsi on nyt tämä erikoisnumero. Jokaisella on oikeus tietoon.

Tässä lehdessä olevat asiat on julkaistu aiemmin verkossa. Verkkosivuille tiedot päivitetään heti, kun uutta, viranomaisen ja terveydenhoidon ammattilaisten vahvistamaa tietoa saadaan. Keräämme palautetta, joiden perusteella koostamme vastaukset useimmin kysyttyihin kysymyksiin koronaviruksesta. Tässä teemme tiivistä yhteistyötä Filha ry:n keuhkosairauksien erikoislääkäreiden kanssa.

Jos sinulla on älypuhelin tai tietokone, osallistu Hengityслиiton vertais- ja muuhun toimintaan verkossa. Tästä numerosta löydät kevään tarjonnan.

Välttämällä fyysistä kontaktia vähennämme virustartuntoja. Valtioneuvoston ohjeita on jokaisen noudatettava. Hengityслиiton valtakunnallisia kokoontumisia, kuten järjestöpäiviä, ei järjestetä koronaepidemian aikana. Hengitysyhdistysten tilaisuudet siirtyvät myöhempiin ajankohtiin. Epidemia on niin sanottu ylivoimainen este, joka siirtää myös liiton ja yhdistysten vuosikokoukset eteenpäin.

Yksin ei hengityssairaana tarvitse jäädä. Apua voi, ja myös pitää, pyytää rohkeasti omaisilta ja naapureilta. Onneksi koko yhteiskuntamme on havahtunut tähän auttamisen haluun. Voimia ja jaksamista poikkeuksellisissa olosuhteissa!

Mervi Puolanne

järjestöjohtaja



KATRI LEHTOLA / KEKSI



Hengitysliitto ylläpitää päivittyvää tietopakettia koronaviruksesta

Hengitysliitto julkaisee viranomaistietoon perustuvaa ja Filha ry:n keuhkosairauksien erikoislääkäreiden tarkistamaa tietoa verkkosivuillaan.

teksti **Kukka-Maria Ahokas, Hanna Salminen** kuvat **Katri Lehtola / Keksi Agency, Hanna Salminen, Shutterstock**

Hengityssairauksia sairastavat ovat koronaviruksen riskiryhmää, joten heidän ja heidän läheistensä on syytä ottaa koronavirukseen liittyvät asiat tosissaan huomioon. Uutta tietoa päivitetään koronavirusepidemian ajan mahdollisimman nopeasti Hengitysliiton verkkosivuille. Viestinnässä noudatetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) linjauksia. Verkkosivuillamme on oma, koronavirusta käsittelevä osionsa,

jossa on vastaukset useimmin kysyttyihin kysymyksiin.

Hengitysliitto ei anna henkilökohtaista terveysneuvontaa, mutta keräämme meille tulevaa palautetta ja teemme parhaamme, että useimmin kysyttyihin kysymyksiin saadaan hankittua asiantuntijavastaukset. Tiedot päivitetään Hengitysliiton verkkosivuille.

– Suositan seuraamaan valtakunnallisten ja alueellisten terveysviranomaisten

julkaisemia tiedotteita, ohjeita ja sosiaalisen median päivityksiä. Niihin voi Suomessa luottaa, Hengityслиiton liittohallituksen puheenjohtaja, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Marina Erhola** painottaa.

– Valtaosalla sairastuneista tauti on lievä ja siitä selviää kotihoidolla. Maalaisjärki ja rauhallisuus ovat valttia, jottei terveydenhuolto tukkeudu, Erhola arvioi yleistilannetta tällä hetkellä.

– Hengityслиitossa ei työskentele keuhkosairauksien erikoislääkäriä, vaan liiton työntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä Filha ry:n asiantuntijoiden kanssa vastatakseen koronaa koskeviin kysymyksiin,

Erhola jatkaa. Filha on tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö.

Hengityслиiton digitaaliset palvelut, verkkovertaisryhmät ja asiantuntijoiden verkkoluennot järjestetään suunnitellusti. Verkossa tarjottavien palvelujen määrää lisätään. Paljon asiaa ja ohjattua liikuntaa löytyy Hengityслиiton YouTube-kanavalta.

– Yksin ei hengityssairaana tarvitse jäädä, verkkovertaistoimintaan kannattaa viimeistään nyt tulla mukaan, järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** sanoo.

– Kotona voi harrastaa liikuntaa YouTube-videoiden kannustamana, sillä kunnon ylläpito on tärkeä osa omahoitoa, Puolanne muistuttaa.

LUE LISÄÄ
HENGITYSLIIKON
VERKKOTOIMINNASTA
SIVULTA 16



Lue lisää osoitteesta www.hengityслиitto.fi/hengityssairaudet > Ajankohtaista: koronavirus
Hengityслиitto Youtubessa: www.youtube.com/user/Hengityслиitto



Hengityслиiton
liittohallituksen
puheenjohtaja
Marina Erhola.



Hengityслиiton
järjestöjohtaja
Mervi Puolanne.

Koronavirus ja hengityssairaus – useimmin kysytyt kysymykset

Hengityслиitto ja Filha ovat koostaneet asiantuntijatietoon perustuvat vastaukset useimmin kysyttyihin kysymyksiin covid-19- eli koronaviruksesta. Vastaukset on koottu niiden tietojen pohjalta, jotka ovat voimassa lehden mennessä painoon.

teksti **Hengityслиitto ja Filha**
kuvat **Shutterstock**

Tiedot päivittyvät
jatkuvasti, seuraa
viranomaisohjeita.

LUOTETTAVAN TIEDON LÄHTEET

Mistä lähteestä minun kannattaa lukea uutisia koronaviruksesta?

- » Ajantasaisin tieto on verkossa viranomaisten ja suurten uutismedioiden sivuilla.
- » Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL seuraa tilannetta koko ajan ja ohjeistaa, miten toimia.
- » Valtioneuvosto on koonnut sivuilleen viranomaistiedotteet.
- » Yle näyttää hallituksen tiedotustilaisuuksia joka päivä.
- » Helsingin Sanomat avasi koronavirusta koskevat uutiset luettavaksi maksutta.
- » Valeuutisia liikkuu sosiaalisessa mediassa paljon, joten tarkista aina lähde.
- » Suuret uutismediat ja THL jakavat luotettavaa tietoa myös sosiaalisessa mediassa.

YLEISTIETOA KORONAVIRUKSESTA

Mitä koronaviruksesta tiedetään?

Koronaviruksen aiheuttama covid-19-tartuntatauti voi aiheuttaa komplikaatioita hengityssairaille (eli keuhkosairaille), koska heillä keuhkojen toimintakyky on usein alentunut. Virustartunta aiheuttaa tulehduksen keuhkoissa. Koska kyseessä on virustauti, antibiootit eivät tehoa koronavirukseen eikä rokotetta toistaiseksi ole.

Kyseessä on uusi tauti, joten tutkimustieto päivittyy jatkuvasti. Tämänhetkisen tiedon mukaan taudin itämisaika on keskimäärin 4–5 päivää, mutta vaihteluväli voi yksilöllisesti olla 2–12 päivää. Koronaviruksen aiheuttamassa taudissa on usein lievempi ensimmäinen vaihe, ja seuraavalla viikolla voi tulla pahenemisvaihe. Sairastuneiden oireita ovat olleet yskä, kuume ja siihen liittyvät lihas- ja päänsäryt sekä hengenahdistus.

RISKITEKIJÄT

Mitä ovat koronaviruksen riskitekijät?

Riskitekijöitä vaikeaan koronainfektioon sairastumiselle ovat:

- » yli 70 vuoden ikä
- » immuuniteettia heikentävä lääkitys
- » krooniset vaikea-asteiset sydänsairaudet
- » krooniset keuhkosairaudet
- » diabetes, jossa kohde-elinvaurioita
- » maksan tai munuaisten krooninen vajaatoiminta
- » vastustuskykyä kroonisesti heikentävä tauti, esim. lymfooma.

Mitä useampia riskitekijöitä henkilöillä on, sitä suurempi on koronavirusinfektion vaikeampaan muotoon sairastumisen riski. Oma hoitava lääkäri arvioi tarvittaessa riskin.

Sairaalloinen ylipaino (BMI eli painoindeksi yli 40) sekä päivittäinen tupakointi yleisesti ottaen heikentävät keuhkojen toimintaa ja saattavat lisätä koronavirusinfektion riskiä terveydelle. Koronavirusinfektion vaikutuksesta raskautteen tai raskaana olevaan ei ole vielä kattavasti tietoa, mutta tämänhetkisten tietojen mukaan suurta vaaraa ei ole. Raskaana olevia suositellaan kuitenkin noudattamaan erityistä varovaisuutta.

Voinko jatkaa tupakointia?

Tupakointi heikentää keuhkojen toimintaa, joten se kannattaa lopettaa. Hengitysliiton Stumppi.fi-palvelu tarjoaa tukea lopettamiseen puhelimitse ja verkossa: www.stumppi.fi.

Onko uniapneaa sairastava riskiryhmässä?

THL:n listauksessa uniapneaa sairastava ei kuulu riskiryhmään, jos muita liitännäissairauksia ei ole.

Minulla on vaikea keuhkosairaus ja olen jo 76-vuotias. Jos sairastun koronaan, hoidetaanko minua?

Ketään ei jätetä ilman hoitoa. Kaikien oireita hoidetaan, vaikka parantavia lääkkeitä koronavirusinfektioon ei vielä ole.

Onko korona erityisen vaarallinen hengityssairauksia sairastaville?

Keuhkosairauksia sairastaville koronavirusinfektion aiheuttama tartuntatauti voi olla vaikeampi kuin tavallinen flunssa. Keuhkosairauden **vaikeusaste** vaikuttaa koronavirusinfektion vaarallisuuteen. Jos astma on hyvässä **hoitotasapainossa** ja keuhkot toimivat normaalisti, riski ei ole yhtä suuri kuin henkilöllä, jonka keuhkojen toimintakyky on alentunut esimerkiksi keuhkohtaumataudin, bronkiektasian tai keuhkojen siirron vuoksi. Suurin osa todetuista infektiosta on toistaiseksi ollut kuitenkin lieviä myös kroonisista keuhkosairauksista sairastavilla.

Vaikka keuhkosairauden vaikeusaste vaikuttaa koronavirusinfektion vaikeuteen, on ikä merkittävin riskitekijä.

Stumppi.fi

TARTTUMINEN

Suojaako hengityssuojain tartunnalta?

Hengityssuojaimet eivät suojaa tartunnalta. Käsienpesu ehkäisee tartuntaa parhaiten.

Voiko oireeton ihminen tartuttaa koronaviruksen?

Kyllä periaatteessa voi, vaikka riski on tämänhetkisen tiedon mukaan pieni. Tieto voi muuttua.

Kuinka kauan koronavirus voi tarttua vielä oireiden loppumisen jälkeen?

Asiaa ei toistaiseksi tiedetä. Maailman terveysjärjestö WHO ja THL kehottavat flunssaoireita sairastavia pysymään kotona, kunnes kaikki lievätkin oireet ovat ohi.



Yli 70 vuoden ikä on vaikean koronavirusinfektion merkittävin riskitekijä.



OIREILU

Mitä teen, jos saan oireita?

Pääsääntö on yksinkertainen: jos sairastut, jää kotiin. Jos sinulla on lieviä flunssaoireita, pysy kotona, kunnes olet terve. Soita vakavista oireista esimerkiksi hengenahdistuksesta tai yleiskunnon heikkeneemisestä terveyskeskukseen. Jos sinulla on hengityssairaus, muista, että olet riskiryhmää. Älä lykkää yhteydenottoa terveyskeskukseen, jos vointisi huononee. Katso ajan-kohtaiset ohjeet THL:n sivuilta tai uutisista.

Oirepalvelut verkossa

Puhelinpalvelut ovat ruuhkautuneet. Niihin kannattaa soittaa vasta jos itsehoito ei tepsii. Suosi verkossa toimivia palveluita kuten Omaolo-palvelua, Terveyskylän Koronabottia ja Koronavirus-neuvontabottia, jotka auttavat arvioimaan oireita.

Milloin olen niin sairas, että pitää hakeutua hoitoon?

Jos sinulla on hengenahdistusta, joka ei mene ohi (keuhkosairautesi hoidossa käytettävillä hengitettävillä lääkkeillä) ja yleiskuntosi huononee, on syytä hakeutua hoitoon.

Miten otan yhteyttä terveydenhuoltoon?

Ole aina ensin puhelimitse yhteydessä omaan terveyskeskukseen, omaan työterveyshuoltoon tai päivystysapunumeroon 116 117. Yhteydenotto-ohjeet löytyvät oman kunnan sivuilta, nämä vaihtelevat kunnittain.

Hätänumero 112 on hätätilanteita varten ja tämä tulee säästää niille, jotka tarvitsevat välitöntä apua. Työnantajat ohjeistavat työpaikkakohtaisista toimintatavoista.

UNIAPNEA

Jos saan koronatartunnan, miten käytän CPAP- tai APAP-laitetta?

Omaa CPAP-laitetta tulee käyttää myös koronavirusta sairastaessa mahdollisuuksien mukaan. CPAP-laite estää uniapneaan liittyvät hengityskatkokset sekä niistä johtuvan yöllisen hapenpuutteen. Koronavirusta sairastavalle on tärkeää saada happea.

Voiko CPAP-laite levittää koronavirusta perheenjäseniin?

Samassa taloudessa asuvilla on suurentunut riski saada koronavirus, jos sellainen on jollain samassa taloudessa todettu. Jos muun perheen tartuntariskiä halutaan vähentää, tulisi koronavirusta sairastava eristää muusta perheestä kokonaan, jolloin myös CPAP-laitteen käyttö ei lisää tartuntavaaraa muille. Nukkumista erillisessä tilassa suositellaan mahdollisuuksien mukaan, mutta se ei ole välttämätöntä. Yksin asuvalla tartuttamisriskiä ei ole. Uniapneaa sairastavan tulisi ottaa aina sairaalaan oma CPAP-laitteensa mukaan.

Kannattaako käyttää CPAP-laitetta hereillä ollessa, jos on koronavirus?

Ei kannata. Siitä ei ole mitään hyötyä, koska CPAP-laite pitää ylähengitystiet auki, eikä auta varsinaiseen hengitysvajaukseen. Ylähengitystiet ovat aina auki ihmisen hereillä ollessa.

SAIRASTAMINEN

Voiko riskiryhmään kuuluva keuhkosairas selvittää lievin oirein vai joutuuko hän heti sairaalaan?

Hoitotasapainossa oleva astma on melko vähäinen riskitekijä koronaviruksessa, toisin kuin influenssassa. Myös astmaa sairastava voi sairastaa koronaviruksen aiheuttaman taudin lieväoireisena joutumatta lääkärihoitoon. Vaikeaa keuhkosairautta sairastava on riskiryhmässä. Noudata saamiasi ohjeita, joiden mukaan toimia sairauden pahenemisvaiheen aikana.

Milloin on syytä epäillä koronaa, milloin taas tavallista flunssaa?

Voiko lieväoireista koronavirustartuntaa erottaa tavallisesta flunssasta?

Oireiden voimakkuus on yksilökohtaista. Oireiden perusteella et voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri. Varmuuden asiasta saa vain testamalla.

Kauanko koronaviruksen sairastaminen kestää?

Tällä hetkellä arvioidaan, että sairauden vaikeusasteesta riippuen toipuminen kestää päivistä viikkoihin.

Voiko koronavirukseen sairastua uudelleen? Onko uudelleen sairastettu korona vaikeampi?

Tämänhetkisen käsityksen mukaan koronaviruksesta sairastunut saa immuniteetin. Tällä hetkellä ei tiedetä, kuinka pitkään immuniteetti säilyy. On mahdollista sairastua uudelleen, mutta uudelleen sairastetun taudin vaikeusastetta ei tiedetä.

Tuhoaaiko koronaviruksen aiheuttama sairaus keuhkoja?

Osalle sairastuneista koronavirus aiheuttaa laaja-alaisen keuhkokuumeen tulehduksen, joka voi aiheuttaa pysyvämpiä vaurioita keuhkoihin. Tämänhetkisen tiedon mukaan koronavirus voi jättää fibroosia eli sidekudostumista keuhkoihin myös akuutista taudista paranemisen jälkeen. Pitkäaikaisvaikutuksista ei vielä ole tietoa.

ENNALTAEHKÄISY

Miten ennaltaehkäisen tartuntaa?

Parhaat keinot ehkäistä koronavirustartunta ovat hyvä käsihygieniä ja maalaisjärki. Tärkeää on, että hengityssairas huolehtii yleiskunnostaan, lääkityksestään ja muusta hoidostaan terveydenhuollon ohjeiden mukaisesti.

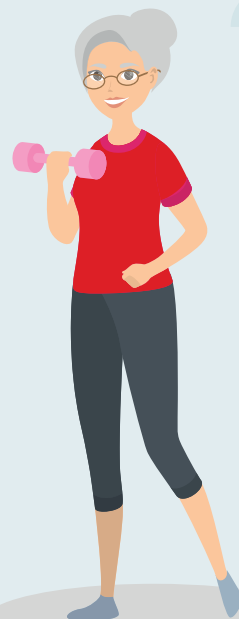
Pese kädet saippualla vähintään 20 sekunnin ajan. Hengitysliitto suosittelee kaikkia hengityssairaita ja muita riskiryhmiä välttämään kontakteja muiden kuin samassa taloudessa asuvien ihmisten kanssa. Yski hihaan tai paperinenäliinaan. Hävitä nenäliina välittömästi käytön jälkeen.

Miten hoidan itseäni?

Keuhkosairauksia sairastavan tulee huolehtia omasta peruslääkityksestään lääkärin ohjeen mukaisesti. On hyvä tarkistaa, että kotona on kuukauden tarpeiksi lääkkeitä, mutta niitä ei kannata hamstrata. Seuraa lääkkeiden saatavuutta osoitteessa www.fimea.fi. Keuhkosairauksia sairastavan kannattaa pitää huolta omasta vastustuskyvystään ja yleiskunnostaan. Katso liikuntavinkkejä sivulta 20.



Keuhkosairauksia sairastavan kannattaa pitää huolta omasta vastustuskyvystään ja yleiskunnostaan. Katso liikuntavinkkejä sivulta 20.



ROKOTTEET JA LÄÄKITYS

Kannattaako ottaa astmalääkettä, jos tulee flunssaoireita?

Lääkettä kannattaa ottaa lääkärin ohjeen mukaan. Astma on keuhkojen pitkäaikainen ja vaihteleva limakalvojen tulehdus, jota hoidetaan astmalääkkeillä. Astmaa on hoidettava aina omahoito-ohjeiden mukaisesti.

Voiko astmaa sairastava jättää pois kortisonilääkityksen? Vaikuttaako kortisoni koronan sairastamiseen?

Astmalääkitystä ei saa lopettaa. Se hoitaa pitkäaikaista ja vaihtelevaa keuhkojen limakalvojen tulehdusta, joka aiheutuu astmasta. Kortisonin vaikutuksesta koronavirukseen ei ole vielä laajempaa näyttöä suuntaan tai toiseen. Omatoimisesti ei pidä aloittaa kortisonia tabletti-muodossa, ellei näin ole erikseen määrätty. Astman pahenemisvaiheessa tablettikortisoni on paikallaan pahenemisvaiheen aiheuttajasta riippumatta. Hoida pahenemisvaihetta kuten sinua on ohjeistettu. Kiinnitä kuitenkin erityistä huomiota vointiin, ja pahenemisvaiheessa ole herkästi yhteydessä terveydenhuoltoon.

Kumpi on turvallisempaa koronaviruspotilaalle, parasetamoli vai ibuprofeeni?

Fimean asiantuntijoiden mukaan parasetamoli on suositeltavin vaihtoehto. Ibuprofeenin sopivuudesta koronapotilaille on epäilyksiä, mutta näyttö on vähäistä. Parasetamoli on varmasti turvallista, joten sitä kannattaa käyttää. Jos sinulle on määrätty säännöllisesti otettava tulehduskipulääke, älä lopeta sitä kysymättä hoitavalta taholta.

Kannattaako minun hamstrata lääkkeitä?

Ei kannata. Kotiin ei ole tarpeen hankkia ylisuuria lääkevarastoja varmuuden vuoksi. Normaali varautuminen riittää. Jos ihmiset eivät hamstraa, lääkkeitä riittää kyllä kaikille.



” Käytä omia lääkkeitäsi lääkärin ohjeen mukaan. Älä lopeta lääkkeiden käyttöä kysymättä hoitavalta taholta.

SAIRAUSLOMA JA POISSA-OLO TYÖPAIKALTA

Onko riskiryhmään kuuluvan käytävä töissä, jos ei ole mahdollisuutta etätyöhön?

Asia kannattaa ottaa puheeksi oman esimiehen kanssa. Tämä on työntekijän ja työnantajan välinen sopimusasia.

Mitä kautta voi saada lääkäriltä sairauslomaa, jos pitää välttää terveyskeskuksessa asioimista?

Kannattaa aina olla yhteydessä myös omaan esimieheen ja selvittää, voiko poikkeustilanteessa sopia lääkärintodistuksen tarpeesta toisin. Jos työterveyshuoltosi on terveyskeskuksessa, ota yhteyttä terveyskeskukseen ja tiedustele, onko mahdollista saada asiaan ratkaisu puhelimitse. Jotkin organisaatiot tarjoavat etälääkäripalveluja.

KARANTEENI JA LIIKKUMISRAJOITUKSET

Kuka joutuu karanteeniin?

Viranomaiset antavat ajankohtaiset tiedot karanteenista.

Missä voin nyt liikkua?

Hengitysliitto suosittaa kaikkia keuhkosairaita ja muita riskiryhmiä välttämään kontakteja muiden kuin samassa taloudessa asuvien ihmisten kanssa. Noudata viranomaisohjeita, liikkumisrajoitukset voivat muuttua.

MUUT KORONAAN LIITTYVÄT HUOLET

lääkkäät sukulaiset ja ystävät huolettavat, mitä teen?

Tapaamisten sijasta kannattaa pitää yhteyttä puhelimitse tai verkon kautta. Suositeltavaa on varmistaa, että läheisillä on tarpeelliset kauppa-, apteekki- ja muut vastaavat asiointit huolehdittu. Heidän kotiovelleen voi toimittaa tarpeelliset ostokset valmiiksi.

Mitä teen, jos koronakeskustelu alkaa ahdistaa?

THL on koonnut verkkosivuilleen ohjeita, miten voi pitää itsestään ja läheisistään huolta, jos keskustelu koronaviruksesta ahdistaa.

Tärkeää on ylläpitää terveellisiä elämäntapoja ja arjen hyviä rutineja: syödä terveellisesti, nukkua riittävästi, kuntoilla kotona tai liikkua luonnossa sekä pitää yhteyttä puhelimitse ja verkon avulla perheenjäseniin ja ystäviin. Poikkeusolosuhteissa on normaalia tuntea surua, hämmennystä, pelkoa ja vihaa.

KEUHKOSAIRAUTTA SAIRASTAVA, MUISTA ERITYISESTI NÄMÄ:

Tiedot voivat muuttua.
Seuraa viranomaisten ohjeita.

- » Vältä fyysisiä kontakteja muihin ihmisiin. Ota yhteyttä puhelimitse.
- » Pese kädet ja yski hihaan.
- » Huolehdi lääkityksestäsi ja yleiskunnostasi.
- » Jos vointisi huononee, jää kotiin.
- » Jos hengenahdistus ei parane hengitettävillä lääkkeilläsi, ota yhteys terveydenhuoltoon.
- » Seuraa viranomaisten ohjeita.
- » Muistuta läheisiäsi, että olet riskiryhmää.
- » Muista päivittää lääkelistasi.



Lähteet

Tuula Vasankari, professori, pääsihteeri,
keuhkosairauksien erikoislääkäri, Filha ry
Miia Aro, asiantuntijaylilääkäri,
keuhkosairauksien ja allergologian
erikoislääkäri, Filha ry
Tuuli Heinikari, asiantuntijaylilääkäri,
keuhkotautien ja allergologian erikoislääkäri,
Filha ry
Tuomo Oikarainen, työterveyslääkäri
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus
Fimea
Mervi Puolanne, järjestöjohtaja, Hengitysliitto ry



Matalan kynnyksen kriisiapua:

- » Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin 09 2525 0111.
- » Mielenterveystalo verkossa: www.mielenterveystalo.fi > aikuiset > itsehoito > **koronaan liittyvän huolen sietäminen**



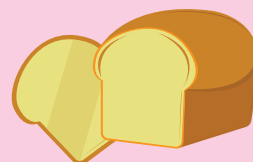
Mitä tehdä kotona karanteenin

Kokosimme
parhaat vinkit.

teksti **Janne Elovirta** kuvat **Shutterstock**



Pidä yhteyttä ystäviin ja läheisiin puhelimen tai videon välityksellä. Videon kautta voi järjestää vaikka lukupiirin.



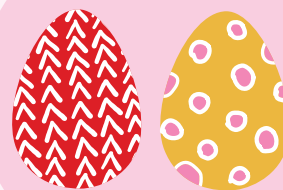
Tee leipä taikinajuureen. Nyt jos koskaan siihen on aikaa.



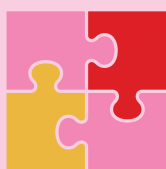
Syö hyvin ja terveellisesti. Nyt voi valmistaa ruokia ajan kanssa.



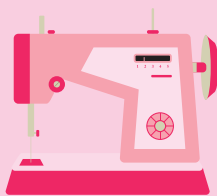
Siivoa, järjestele paikkoja. Pese ikkunat. Vaihda kukkamullat.



Aloita pääsiäiskoristeiden askartelu.



Pelaa lautapelejä. Kokoa palapelejä. Lue kirjoja.



Kaiva vanhat kotiharrastukset naftaliinista.



Luovuus tarvitsee myös joutenoloa ja hiljaisuutta.

aikana?



Katso elokuvia ja sarjoja
Yle Areenasta.



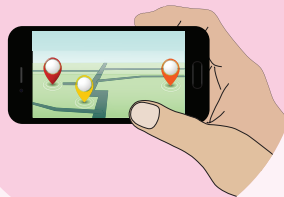
Tee käsitöitä.



Vietä laatuaikaa puolison
kanssa.



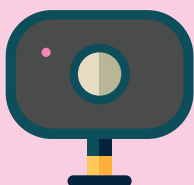
Ulkoile, liiku metsässä.
Muista pitää välimatkaa
muihin ihmisiin.



Lähde perheen kanssa ulos
pelaamaan Pokémon Go
-kännykkäpeliä. Pelissä
etsitään virtuaalisia
pokémon-hahmoja ulkona.



Jumppaa kotona tai tee rentoutus-
harjoituksia: www.youtube.com >
Hengitysliitto > valitse soittolista
**Ohjattuja harjoitteita ja liikuntaa
ikään ja kuntoon katsomatta.**



Seuraa WWF:n suositussa
Luontolive-nettikamerassa
käärmeiden luikertelua ja
sääksien saapumista osoitteessa
luontolive.wwf.fi/kyy.



Seuraa kevään edistymistä
Luontoliiton Kevätseurannassa
yhdessä läheisten kanssa.
Ohjeet ja lomake havaintojen
palauttamiseen on osoitteessa
www.kevatseuranta.fi.

**Tämän lehden
mennessä painoon
ohjeistukset eivät kiellä
ulkoilua. Seuraa
viranomaisohjeita,
sillä tilanne voi
muuttua.**

Lähteenä on käytetty muun
muassa Helsingin Sanomia

Fyysiset kokootumiset on peruttu – tule mukaan verkkotoimintaan!

Hengitysliiton valtakunnalliset kokoontumiset ja tuetut lomat on peruttu koronaviruksen vuoksi. Tällä tavoin vähennetään riskiryhmiin kuuluvien virustartuntoja. Verkkovertaisryhmät, puhelinpalvelut ja digitaaliset palvelut toimivat normaalisti.

teksti **Kukka-Maria Ahokas** kuvat **Shutterstock**



Hengitysliiton valtakunnalliset kokoontumiset, kuten järjestöpäivät, on peruttu toistaiseksi. Hengitysliitto on suositellut myös hengitysyhdistyksiä perumaan tapahtumat koronavirus-epidemian ajaksi. Lisäksi on noudatettava terveysviranomaisten ja hallituksen määräyksiä, jotka voivat muuttua.

Hengitysliiton verkkovertaisryhmät ja muut puhelin- ja digitaaliset palvelut toimivat normaalisti. Vertaistoiminta siirtyy verkkoon ja verkossa tarjottavien palvelujen määrää lisätään.

Hengitysliitto suosittaa kaikkia hengityssairaita ja muita riskiryhmiä välttämään kontakteja muiden kuin samassa taloudessa asuvien ihmisten kanssa.

Hengitysliitto suosittaa, että hengitysyhdistyksen vuosikokous järjestetään turvallisena ajankohtana, vaikka säännöt edellyttävät sen järjestämistä viimeistään huhtikuussa. Koronavirustilanne on ylivoimainen este, jonka vuoksi päätösvalta yhdistyksissä voidaan siirtää määräajan jälkeen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ja Suomen hallitus seuraavat tilannetta koko ajan. Viranomaisten ja päättäjien ajantasaisia ohjeita on syytä noudattaa tarkasti.



Lue lisää: www.hengitysliitto.fi/hengityssairaudet >
Ajankohtaista: koronavirus

Hengityssairaiden tuetut lomat on peruttu koronavirusepidemian hillitsemiseksi

Lomajärjestöt ovat päättäneet keskeyttää kaikki tuetut lomat koronaepidemian hillitsemiseksi. Päätös noudattaa viranomaisten linjauksia. Lomajärjestöt ovat suoraan yhteydessä asiakkaisiin, joiden loma peruuntuu.

Maalis-, huhti- ja toukokuun tuetut lomat perutaan ja ne pyritään järjestämään myöhempänä ajankohtana.

Asiakkaiden maksamat omavastuut palautetaan peruttavista lomista. Ne, joille myönnetty tuettu loma peruuntuu, voivat esittää uusia lomatoiveita ottamalla yhteyttä lomajärjestöihin. Korvaavaa lomaa ei kuitenkaan voida tässä tilanteessa taata.

Loppuvuoden tuettuja lomia kesäkuusta 2020 alkaen voi hakea tavalliseen tapaan. On kuitenkin otettava huomioon, että niidenkin järjestämiseen voi tulla muutoksia. Seuraa viranomaisten ohjeita ja Hengitysliiton verkkosivuja.



Lomajärjestöjen yhteystiedot löydät osoitteesta <https://www.lomajarjestot.fi>



”Hengitysliiton verkkovertaisryhmät ja muut puhelin- ja digitaaliset palvelut toimivat normaalisti. Verkossa tarjottavien palvelujen määrää lisätään.

VERKOSSA TAPAHTUU KEVÄÄLLÄ

Hengitysliitto järjestää toimintaa verkossa koko loppukevään ajan.

Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsillä. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöiltä 30 minuuttia ennen tilaisuutta.



Ajankohtaiset tiedot, tukihenkilöt ja osallistumislinkit:

www.hengitysliitto.fi > tapahtumat

Tervetuloa! Kutsu myös ystävät mukaan!



VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA -ILTA

Illat tarjoavat vapaan areenan vaihtaa ajatuksia vertaisten kesken. Kussakin illassa on oma teema. Keskustelua johdattavat Hengitysliiton kokemustoimijat.

ti 14.4. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, keskustelemassa kokemustoimija Merja Mikkonen.

ti 19.5. kello 18. Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan, keskustelemassa kokemustoimija Anna-Liisa Kemi.

MITÄ SINULLE KUULUU?

Tule vaihtamaan ajankohtaisia kuulumisia – avoin juttuhenki tarjoaa areenan ajatusten vaihtamiselle. Keskustelua johdattavat Hengitysliiton verkkovertaisohjaajat.

ke 15.4. kello 14. Verkkovertaisohjaaja Satu Ahopelto.

ke 22.4. kello 14. Verkkovertaisohjaaja Kirsi Koivu.

ke 29.4. kello 14. Verkkovertaisohjaaja Pirkko Hilden.

KOKEMUSTARINAT

Koulutettujen kokemustoimijoiden tarinoita omasta sairastumisestaan ja selviytymisestään hengityssairauden kanssa. Tarinan jälkeen on aikaa kysellä ja keskustella. Voit halutessasi myös vain kuunnella.

ke 6.5. kello 18. Voimatarina: Kokemustoimija Krista Ananin kertoo tarinansa nuoresta naisesta, jonka terveys petti, mutta ilo, sisu ja toivo jäivät.

ti 12.5. kello 18. Uniapnea ja minä: Kokemustoimija Reijo Salli kertoo tarinansa sopuisaksi muodostuneesta elämästä sairauden kanssa.

to 14.5. kello 18. Voimatarina: Kokemustoimija Marja Kurvinen kertoo, mikä häntä on kannatellut elämän myrskyissä.

VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ VEERAN KANSSA

Kaikille avoin jumppatuokio. Jumppa kestää noin 30 minuuttia, jonka jälkeen on mahdollisuus keskustelulle. Ohjaajana Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Veera Farin.

ke 15.4. kello 17. Kevyt kuminauhajumppa ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Huom! Tarvitset välineeksi vastuskuminauhan (tai sukkahousut).

ke 22.4. kello 17. Kevyt kuminauhajumppa ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Huom! Tarvitset välineeksi vastuskuminauhan (tai sukkahousut).

ke 29.4. kello 17. Kevyt keppijumppa ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Huom! Tarvitset välineeksi jumppakepin tai harjanvarren.

ke 6.5. kello 17. Kevyt keppijumppa ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Huom! Tarvitset välineeksi jumppakepin tai harjanvarren.

ke 13.5. kello 17. Kevyt jumppa ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Et tarvitse mitään liikuntavälineitä.

CPAP-LAITE TUTUKSI – MINIKURSSI VERKOSSA

Tietoa uniapnean hoitolaitteesta, sen toiminnasta ja peruskäytöstä minikurssilta. Minikurssin kesto on kahtena iltana tunti kerrallaan. Kouluttajana Otto Karhu, Resmed Oy.

ke 15.4. kello 18. Laitteen peruskäyttö.

to 16.4. kello 18. Maskit ja muut hoitotarvikkeet.



WELLO2

Wello2-laitteen käytön vaikutukset perustuvat vastapainehengitykseen ja lämpimän vesihöyryn hengittämiseen. Ne hoitavat hengitysteiden limakalvoja ja helpottaa liman irtoamista hengitysteistä. Säännöllinen vastapainehengitys vahvistaa hengityselimistöä ja auttaa näin paremmin kestämään tilanteita, jossa koko elimistö joutuu koville. Wello2-laitetta ei ole vielä tutkittu sairauksien tai niiden oireiden hoitoon, mutta vastapainehengityksen vaikutuksia on kuitenkin tutkittu runsaasti erilaisten hengitysinfektioiden ennaltaehkäisyssä tai hoidossa. Asiantuntijana Katri Lindberg, Hapella Oy.

ti 21.4. kello 14. Wello2 apuna hengitysongelmien hoidossa.

ti 28.4. kello 18. Wello2 hengityssairaan hoidon ja kuntoutuksen tukena.

VERKKOLUENNOT

ti 21.4. kello 18 Miksi Suomi homehtui? Luennoitsijana Hengityслиiton sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen. Luennoissa kerrotaan rakennusten kosteus- ja homevaurioista sekä yleisimmistä rakenteiden vaurioitumiseen johtavista syistä.

HENGITTÄMINEN HELPOMMAKSI

Tietoa ja käytännön harjoittelua hengittämiseen ja siihen vaikuttavista asioista sekä miten itse voit vaikuttaa hengittämiseen. Tietoa ja käytännön harjoittelua siitä, miksi ja miten ylimääräistä limaa voidaan poistaa hengitysteistä. Ohjaajina toimivat Hengityслиiton asiantuntijat Veera Farin ja Marika Kiikala-Siuko.

to 23.4. kello 18. Hengittäminen.

to 7.5. kello 18. Liman poistaminen.

SITÄ ON NYT ILMASSA – LUENTOSARJA ILMASTONMUUTOKSEN VAIKUTUKSISTA TERVEYTEEN

Tule kuulemaan miten ilmaston lämpeneminen vaikuttaa hengitysterveyteen ja rakennettuun ympäristöön. Saat vinkkejä, miten voit vaikuttaa. Sitä on nyt ilmassa – Hengityслиiton ohjelma sää- ja ilmatoriskeihin varautumiseen sekä vähentämiseen toimii luentosarjan pohjana.

ma 20.4. kello 18. Sitä on nyt ilmassa – katupölyä, pienhiukkasia, siitepölyä – vähennä terveysriskejäsi. Järjestöjohtaja Mervi Puolanne.

ma 27.4. kello 18. Pienhiukkaset sisäilmassa. Sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

ma 4.5. kello 18. Vaali luonnon monimuotoisuutta: Ystävämme änkrymato – luonnon monimuotoisuus avaimena terveyteen ja hyvinvointiin. Dosentti Kimmo Saarinen, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti.

ma 11.5. kello 18. Ilmastomuutos – varaudu rakennetun ympäristön riskeihin. Korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala.

ma 18.5. kello 18. Ilmaston lämpeneminen ja hengitysterveys, järjestöjohtaja Mervi Puolanne.



KEVÄÄLLÄ KÄYNNISTYVÄT VERKKOVERTAISRYHMÄT

Verkkovertaisryhmät ovat suljettuja, internetissä kokoontuvia keskusteluryhmiä. Ryhmät kokoontuvat noin kerran kuussa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi

- » **Fibroosisisaret – keuhkofibroosia sairastavien naisten** ryhmä aloittaa ke 15.4. kello 18, ohjaaja Pirkko Hilden.
- » **Harvinaisten iloinen lankakerä** – käsitöitä ja keskustelua verkossa aloittaa to 16.4. kello 18, ohjaaja Kirsi Koivu.
- » **Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä** aloittaa ti 21.4. kello 17, ohjaajat Pekka Lartama ja Satu Ahopelto.
- » **Superaistit** – sisäilmasta oireilevien ja sairastavien vertaisryhmä aloittaa to 23.4. klo 17, ohjaaja Jonna Nurro.



PERUSTA OMA VERKKOVERTAISRYHMÄ

Jos et löydä kaipaamaasi ryhmää, perusta sellainen! Verkkovertaisohjaajien koulutus järjestetään tarpeen mukaan. Kysy lisää tai kerro kiinnostuksestasi ohjaajaksi verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi.

PUHALLA PULLOON – HELPOTA HENGITYSTÄ

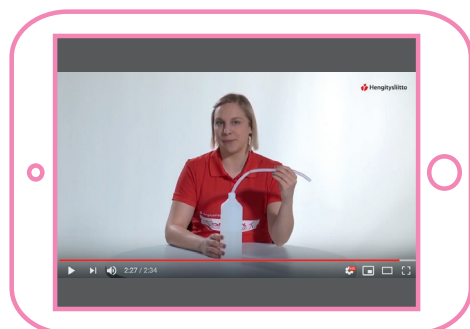


Koronavirusepidemian aikana kannattaa tehostaa liman irrottamista hengitysteistä. Pulloonpuhallus on tehokas keino liman poistamiseen.

teksti **Kukka-Maria Ahokas** kuvat **Shutterstock**

Erityisesti hengityssairaille lima aiheuttaa keuhkoputkia ja lisää hengenahdistusta. Liman poistamista keuhkoputkista voi tehostaa pulloonpuhalluksen avulla. Myös perusterve ihminen voi poistaa limaa samalla menetelmällä.

Pullokseksi käy mikä tahansa litran vetoinen pullo. Puhallusvälineitä saa hyvinvarustelluista apteekeista. Muoviletkaa saa esimerkiksi rauta-kaupoista tai muista muovitarvikkeita myyvistä liikkeistä. Tarkista verkkokaupat, monilla on kotinkuljetusmahdollisuus.



Ohjevideo YouTubessa:
www.youtube.com/hengityслиitto >
Pulloonpuhallusharjoitus
liman irrottamiseen

PEP-harjoitus eli pulloonpuhallusharjoitus

- » **Välineet:** 1 litran suuruinen pullo, jossa on noin 10 cm vettä. Pullon pohjaan asti upotetaan muoviletku, joka on pituudeltaan 50–70 senttimetriä ja halkaisijaltaan 7–10 millimetriä.
- » **Puhallusasento:** Istu hyvässä asennossa pöydän ääressä.
- » **Puhallustekniikka:** Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään. Laita letku suuhun, huulet tiukasti letkun ympärille. Puhalla ilmaa ulos letkun kautta hieman normaalia uloshengitystä voimakkaammin ja pidempään. Puhallusteho on hyvä, kun vesi pullossa kuplii.
- » **Puhallusharjoitus:** Toista sisäänhengityksiä ja ulospuhalluksia 10–15 kertaa. Lasten kohdalla vastaava luku on 6–8 kertaa. Pidä pieni tauko puhallussarjan jälkeen. Liman noustessa ylös, yski tai hönkäise se pois hengitysteistä. Toista puhallussarja vähintään 2–3 kertaa. Voit irrottaa limaa puhallussarjoilla 3–4 kertaa päivässä.
- » **Puhallusvälineiden puhdistus:** Pese pullo ja letku astianpesuaineella jokaisen puhallusharjoituksen jälkeen. Tarvittaessa kasta molemmat kiehuvaan veteen.

Hellävarainen hönkäisytekniikka

Oikea hönkäisytekniikka helpottaa liman irrottamista ja on keuhkoputkille hellävaraisempaa kuin yskiminen.

- » Istu ja hengitä rauhallisesti keuhkot täyteen ilmaa. Tunnustele käsin ylävatsan päältä, että ilma kulkeutuu keuhkojen alaosiin asti.
- » Puhalla huuliraon kautta rauhallisesti ja pitkään ulos.
- » Vedä jälleen keuhkot täyteen ilmaa. Ulospuhalluksen alkaessa hönkäise keuhkojen pohjasta asti. Lima nousee isompiin hengitysteihin ja kurkunpäähän, jolloin se on helppo ja kevyt yskäistä pois.
- » Tee hönkäisy 1–5 kertaa, jonka jälkeen pidä tauko. Toista sarja 2–3 kertaa. Muista pitää tauot hengityksen tasoittumiseksi.



Pidetään huolta toisistamme!

Eläkkeelle jääneellä ystävälläni on tapana usein sanoa, että hän on ollut usein elämässään yksin, mutta harvoin yksinäinen. Yksinäisyys on hänelle ollut ammatinvalinnan mukanaan tuoma asia, eikä hän introverttina ole kaivannut juuri muita kuin lähintä perhepiiriään. Koronakriisiajan pitkittyessä on häntäkin alkanut yksinäisyys vaivata.

Jokaisella ihmisellä on oma luontonsa, ja kohtalo kuljettaa meitä oikutellen eteenpäin. Moni meistä elää nyt tilanteessa, jossa vapaaehtoinen kotoilu on vaihtunut pakolliseksi kotikaranteeniksi oman ja muiden ihmisten turvallisuuden vuoksi. Aurinko pilkistaa kevättaivaalta kirkkaasti, mutta ulos uskaltaa mennä vain harkitusti ja ihmiskontakteja silloinkin vältellen. Poikkeustilanteesta selviytymiseen tarvitaan sopeutumiskykyä ja hyviä hermoja.

Monelle yksinäisyyden ydin on siinä, ettei ole toisia ihmisiä, joiden kanssa jakaa itselle tärkeitä tunteita ja ajatuksia. Tutkijatohtori Elisa Tiilikainen on väitöstutkimuksessaan ja kirjassaan *Jakamattomat hetket* (Gaudeamus 2019) käsitellyt yksinäisyyden kokemuksia elämänkulun näkökulmasta. Yksinäisyys voi kummuta niin läheisen ihmisen menetyksestä kuin työelämästä syystä tai toisesta irtautumisesta. Eri ikäisinä meitä satuttavat erilaiset asiat. Jokaisen kokemus on hänelle itselleen ainutkertainen ja tosi.

Hankalat ajat tuovat ihmisistä usein esiin parhaimmat ja pahimmat puolet. Moni saa muita auttaessaan samalla itsekin lohtua ja tukea. Vertaistoiminnan mielekkyys ja voima kumpuavat näistä tunteista, mutta sosiaalisia suhteita voi vaalia muillakin keinoin. Nyt jos koskaan kannattaa antaa puhelinlankojen laulaa eli soittaa ystäville – lähelle ja kauas. Videopuhelut lapsiperheiden kanssa tuovat arjen iloa myös karanteenissa olevien ulottuville.

Olen tyytyväisenä seurannut naapuriavun heräämistä henkiin isoja kaupunkeja myöten. Nyt on otollinen aika madaltaa kynnystä pyytää ja kysyä: voinko auttaa, onko sinulla kaikki hyvin? Ei jätetä ketään yksin. Ei edes sitä introverttia. Ja muistetaan vaalia myös hyvän mielen ajatuksia. Kyllä se päivä vielä paistaa risukasaankin!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja

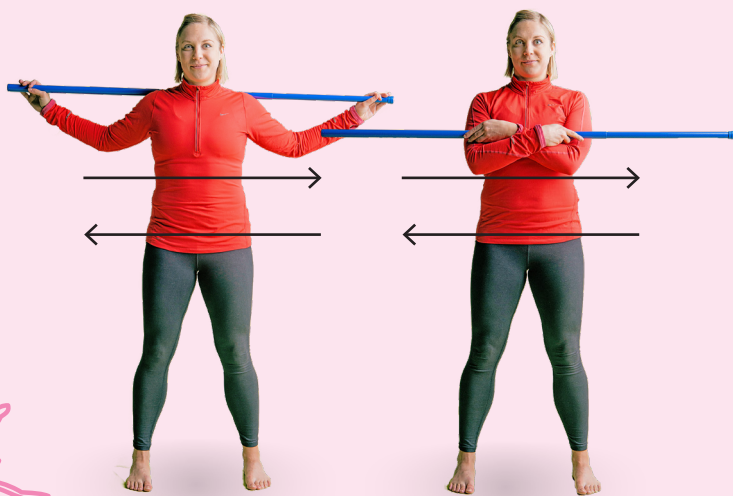
Huolehdi keuhkojen kunnosta keppijumpalla

Keppijumppa on mukavaa liikuntaa ja se parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Kun rintakehä on joustava, keuhkoilla on tilaa laajentua sisäänhengitysvaiheessa. Hengästyttävä voimistelu tehostaa hengityssairaan keuhkotuuletusta ja liman poistumista hengitysteistä. Keppijumppaohjeet on julkaistu Terveystieteiden lehdessä 1/2017.

teksti **Veera Farin ja Jenni Juntunen** kuvat **Vesa Tyni/Otavamedia OMA**

Näin pääset alkuun

- » Keppijumppakepiksi sopii esimerkiksi harjan tai mopin varsi.
- » Ota kepeistä kevyt ote, älä purista.
- » Pidä hartiat rentoina.
- » Hengitä rauhallisesti.
- » Älä pidätä hengitystä.
- » Tee liike 10–15 kertaa. Molemmille puolille tehtäviä liikkeitä tulee kymmenen per puoli.



1. Ylävartalon kierto

Seiso ryhdikkäästi hartioiden levyisessä haara-asennossa ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa ja katse eteenpäin. Kierrä ylävartaloa ja lantiota vuorotellen puolelta toiselle. Anna katseen seurata mukana. Jos alkaa huimata, pidä katse eteenpäin. Kiertoliike parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä. Kiertojen harjoittelu kannattaa, sillä ikääntyessä ylävartalon ja pään kiertäminen vaikeutuu, mikä voi aiheuttaa kaatumisia yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

Hartioiden sijaan voit asettaa kepin rinnan edustalle. Tämä ote sopii myös niska- ja hartiasseudun ongelmista kärsiville.

2. Kyykky

Ota hartioita leveämpi haara-asento ja avaa polvet ja jalkaterät hieman etuviistoon. Aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Vie takapuolta taakse ja kyykkää selkä suorana kuin istuisit matalalle tuolille. Nouse takaisin ylös. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Tarkista, että polvet eivät käänny toisiaan vasten – silloin liike ei rasita polviniveliä. Voit helpottaa liikettä istuutamalla tuolille ja nousemalla ylös. Jos taas kaipaat lisähaastetta, nouse varpaille ja nosta keppi suorille käsille aina ylös noustessasi. Pidä pää selkärangan jatkeena ja katse alaviistoon. Vie painoa aavistuksen kantapäille, niin pakarasi pääsevät töihin. Kyykky voimistaa etureisien ja pakaroiden lihaksia, jotka ovat avainasemassa ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyssä.





3. Melonta

Ota leveä ote kepistä ja hartioiden levyinen haara asento. Laita keppi hartioille tai rinnan edustalle. Pidä polvet hieman koukussa, hartiat rentoina, lantio paikallaan suoraan eteenpäin ja katse ylhäällä. Tee ylävartalolla isoa melontaliikettä puolelta toiselle, ikään kuin piirtäisit kahdeksikkoo ilmaan. Melontaliike kehittää ylävartalon ja olkanivelten liikkuvuutta.



4. Soutu

Ota hartioiden levyinen ote kepistä ja nosta se rinnan eteen alaviistoon. Vedä kyynärpäät taakse kylkien vierestä puristaen lapaluita yhteen ja hengitä samalla sisään. Työnnä keppi rauhallisesti eteen, pyöristä yläselkä ja hengitä ulos. Pidä hartiat rentoina koko liikkeen ajan. Purista lapaluita yhteen, kun vedät kyynärpäät taakse. Kun työnnät kepin hieman alaviistoon, hartiat on helppo pitää rentoina. Soutuliike vahvistaa yläselän lihaksia lapojen välissä ja parantaa rintarangan liikkuvuutta.



5. Kyljenvenytyks

Ota leveä ote kepistä. Nosta keppi ylös ja taivuta ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle. Kuvittele, että olet kahden seinän välissä ja tee taivutukset suoraan sivulle. Anna kylkien venyä. Laske keppi alas ja toista liike uudelleen. Liike venyttää kylkilihaksia ja tehostaa selkärangan liikkuvuutta sivuttaissuunnassa.



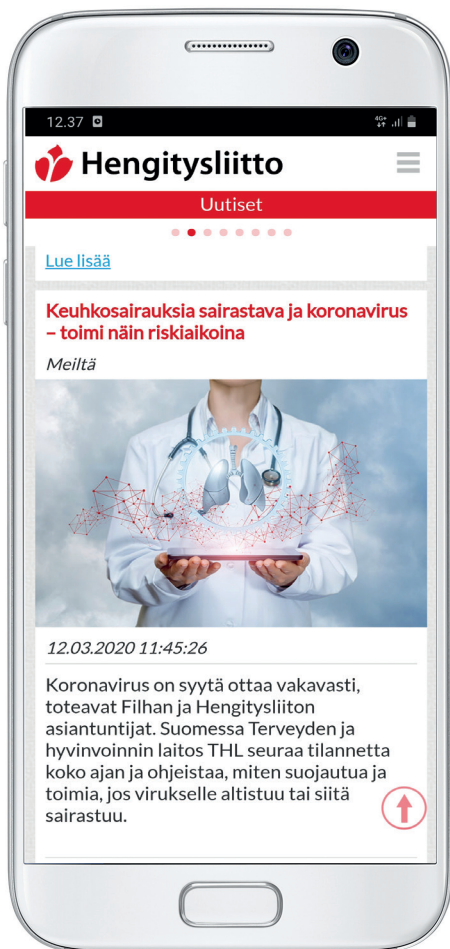
6. Trapetsitaiteilu

Käytä trapetsina lattiasaumaa tai maalarinteippiä. Ota hyvä ryhti ja aseta keppi hartioille tai rinnan edustalle. Ota katseelle kiintopiste edestä noin pään korkeudelta. Kävele viivaa pitkin niin, että etummaisien jalan kantapäät koskettaa takimmaisien jalan varpaita. Kävele mahdollisimman hitaasti – se kehittää parhaiten tasapainoa. Jos kaipaat haastetta, kävele takaperin. Viivakävely kehittää tasapainoa, joka alkaa heiketä jo keski-ikä jälkeen. Tasapainoharjoitukset ovat tärkeitä kaatumisten ehkäisyssä.

PYSY AJAN TASALLA – LATAA HENGITYSLIITON JÄSENMOBIILI- SOVELLUS MOPSI

Lataamalla Mopsi-sovelluksen saat kaikki ajankohtaiset uutiset koronaviruksesta, liiton verkkotapahtumista sekä muista ajankohtaisista aiheista suoraan älypuhelimellesi.

TEKSTI **JANNE ELOVIRTA**



Hengityслиiton jäsenmobiliisovellus Mopsista löydät myös ajankohtaiset tiedot hengitysyhdistyksien tapahtumista. Mopsista voit soittaa Hengityслиiton palvelupuhelimiin helposti, päivittää jäsen-tietosi sekä kertoa meille toiveesi, ideasi tai palautteesi.

Mopsin kautta voit katsoa myös Tuija Rantamaan MediYoga-verkkointensiivikurssin. Löydät kurssin Jäsenedut-välilehdeksi.

Mistä Mopsin saa?

Voit ladata Mopsin Android-puhelimiin (esimerkiksi Huawei-, Samsung- ja uudet Nokia-merkkiset puhelimet) GooglePlay-sovelluskaupasta samalla hakusanalla "Hengityслиitto". Myös iPhone-puhelimen AppStoresta löydät Mopsin samalla hakusanalla. Vanhoihin Nokia- ja Lumia-puhelimiin voit ladata Mopsin lähettämällä tekstiviestin "HL jäsen" numeroon 16323.



Katso tarkemmat ohjeet

www.hengityслиitto.fi/jasenpalvelu



Hengitä syvään ja rauhallisesti

Kuulostavatko jooga, asahi, pilates ja mindfulness eksoottisilta muotisanoilta? Niissä ei ole kuitenkaan mitään eksoottista. Lajien avulla voit sujuvoittaa omaa hengitystäsi ja parantaa hengitysterveyttäsi. Ne ovat hyvä apu esimerkiksi silloin, kun haluat palautua rasituksesta ja lisätä päivääsi energiaa.

Hengitys on tärkeä osa **joogaa**, ja se toimii linkkinä kehon ja mielen välillä. Joogaharjoitukset rauhoittavat mieltä, tasapainottavat hermostoa ja lisäävät elämänvoimaa.

Pilates-harjoittelussa hengitetään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos hitaasti ja hallitusti. Sisäänhengitys suunnataan keuhkojen alaosiin, jolloin keuhkotuuletus paranee. Pilateksen avulla vahvistat keskivartaloa ja parannat ryhtiä. Kun ryhti on parempi, hengityskin kulkee helpommin.

Asahissa liikkeet suoritetaan rauhallisen hengityksen tahdissa. Asahissa harjoitellaan tuntemaan ja hahmottamaan kehon asento eri liikkeissä. Hengitystilavuus lisääntyy pallealishengitystä harjoittelemalla.

Mindfulness tarkoittaa tietoista hyväksyvää läsnäoloa. Sen avulla opit tiedostamaan omia ajatuksiasi ja omaa hengitystäsi. Mindfulness tukee stressistä palautumista.



Ohjattua kotiharjoittelua sisäilmasta
oireileville ja sairastaville videon
välityksellä. Liity Lempää
Liike -ryhmään Facebookissa.
Lisätietoa: <https://www.hengitysliitto.fi/fi/lempea-liike>



Katso lajien ohjattuja harjoitteita Hengitysliiton YouTube-kanavalla > valitse soittolista *Ohjattuja harjoitteita ja liikuntaa ikään ja kuntoon katsomatta.*



Hengitysliitto

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

☐ **Liityn varsinaiseksi jäseneksi**

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

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

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

☐ 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 Hengitysliitto ry.

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

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 Hengitysliiton valtakunnallisiin jäsenetuihin. Jäsenmaksu määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.

www.hengityслиitto.fi

 Hengitysliitto

 Hengitysliitto

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEENÄ SAAT MONIA ETUJA:

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



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

 Hengitysliitto

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun