

80 VUOTTA TYÖTÄ SEN PUOLESTA, ETTÄ SUOMESSA ON HYVÄ HENGITTÄÄ

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

1|2021

Sukupuolella
on väliä
uniapneassa

LISÄÄ
D-VITAMIINIA,
KIITOS!

HAASTATTELIMME YHDISTYSTEN
JÄSENIÄ YMPÄRI SUOMEA:

**PUOLUEETON TIETO,
VERTAISTUKI JA
LUENNOT PLUSSAA**

**VAIKUTETAAN HENGITYSTERVEYDEN
PUOLESTA YHDESSÄ KUNTAVAALEISSA 2021**

 Hengityслиitto

Merkkivuoden kevätkeräys on käynnissä, osallistu sinäkin!

Yhä useampi suomalainen on huomannut, että hengitysterveys ei ole itsestäänselvyys. Työtä hengitysterveyden ja hengityssairaan hyvän elämän puolesta tarvitaan edelleen.

Tuberkuloosipotilaiden Liittona toimintansa aloittanut järjestö on 80 vuoden aikana kehittynyt nykyaikaiseksi hengityssairaiden ja hengitysterveyden puolestapuhujaksi. Liiton asiantuntijoiden ohjaus- ja neuvontatyölle sekä monipuoliselle vaikuttamistyölle on kova kysyntä.

Julkisen rahoituksen pienentyessä tarvitsemme yhä enemmän yksityisten lahjoittajien tukea. Osalla keräysvaroista hankitaan myös hengityksen apuvälineitä, joilla helpotetaan eri ikäisten hengityssairaiden arkea ja omahoitoa kotona. Apuvälineet jaetaan tarvitseville pääosin yliopisto- ja keskussairaaloiden kautta. Tukea tulee todelliseen tarpeeseen. Pienikin lahjoitus on tärkeä ja mahdollistaa Hengityслиiton laajan avun ja tuen tarjonnan.

Kiitos, että olet mukana auttamassa.
Hyvällä hengellä eteenpäin!



Kuvat: Petri Juola

VALITSE ITSELLESI LUONTEVIN TAPA OLLA MUKANA:



www.hengityслиitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvatulla pankkiyhteydellä.



Mobile Pay:56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengityслиiton lyhytnumeroon 56229.



Suora tilisiirto

Tue toimintaamme lahjoittamalla suoraan keräystilille FI22 5780 2420 0023 89, viite 65100.

Hengityслиiton keräyslupa: Poliisihallitus 16.12.2020 nro RA/2020/1623.

Keräyslupa on toistaiseksi voimassa oleva alkaen 1.1.2021.

Lisätietoja Hengityслиiton keräystoiminnasta: <https://www.hengityслиitto.fi/lahjoita/>

Hyvää pääsiäistä!



Otetaan kaikki irti talvesta

Talvi lähenee loppuaan. Kokosimme joukon aktiviteetteja, joilla saat kaiken irti talven viimeisistä hetkistä.

Kaipaatko konserttiin?
Monet artistit järjestävät konsertteja nyt myös etänä. Katso mieleisesi etäkeikka.



Tee hiihtolenkin jälkeen lihaskuntoa harjoittava suksijumppa. Lue ohjeet sivulta 20.

Hyödynnä talviset lähiliikunta-mahdollisuudet kuten hiihtoladut.

Lähde perheen pienimpien kanssa pulkkamäkeen.



Pidä leffailta ystävien tai perheen kanssa. Elokuvista voi nauttia ja keskustella myös etäyhteyksin.

Pidä päivä täysin itsellesi ilman menoa tai askareita. Tue samalla lähiravintoloita tilaamalla ruoat kotiin.



Neulo villasukat tai kaulahuivi jo seuraavaa talvea varten.

Ovatko lumet jo sulaneet? Varastoi sukset ja muut kausivarusteet odottamaan seuraavaa talvea.



Jumpkaa kotoa käsin. Osallistu Hengitysliiton keskiviikkoisiin Virkeyttä viideltä -jumppiin: www.hengitysliitto.fi/vertaistuki-tapahtumat/tapahtumakalenteri/





- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 3 | Otetaan kaikki irti talvesta! | 28 | Vau, mitä herkkuja! Nyt voit leipoa niitä myös itse |
| 5 | Pääkirjoitus | 31 | Uusi kolumnisti! tervetuloa Maarit Tastula |
| 6 | Ilmassa nyt | 32 | Hengitysliitto 80 vuotta, osa 1: Tapahtumat vuosien varrelta / Ensimmäiset kaksi vuosikymmentä |
| 8 | Puolueeton tieto, vertaistuki ja luennot plussaa | 36 | Lisää D-vitamiinia, kiitos! |
| 12 | Uuden strategian aika | 38 | Hämeessä hengitysyhdistys haki ja pääsi vaikuttajan rooliin |
| 14 | 4 x uskalla! | 40 | Yksin, itsekseni vai yksinäinen? |
| 16 | Sukupuolella on väliä uniapneassa | 42 | Yksi elämä |
| 17 | Terveysuutisia | 48 | Tehtyä ja tulevaa |
| 18 | 2000- ja 2010-luvuilla rakennettujen pientalojen riskikohdat | 50 | Kokemustoimintaa verkon välityksellä |
| 20 | Virkistävän helppo suksijumppa | 52 | Ristikko |
| 22 | Verkossa tapahtuu | 53 | På svenska |
| 24 | Koronavirusrokote jakaa mielipiteitä | | |
| 25 | Vaikutetaan yhdessä hengitysterveyden puolesta | | |

28

Kuva: Ammatillinen erityisoppiainos Ammattiopisto Luovi



TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri: Sampsa Stormbom
Toimituspäällikkö: Janne Elovirta

TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Tuula Ketola, Markku Hyttinen, Hanna
Kyrönviita, Tiina Salo, Veera Farin,
Selina Kangas, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Janne Haarala, Maarit
Tastula, Annika Suvivuo, Kirsi Hakala,
Päivi Suuniittu

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT 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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOS

24 000

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
4.6.2021

Toiminta kantaa – 80 vuotta hyvää henkeä

Muutoksen tuulet puhaltavat hyvinvointiyhteis-
kunnassamme. Kulkutaudit eivät kunnioita maiden
rajoja. Sairauksiin sairastutaan ja rokotuksia odote-
taan. Moni perusasia on säilynyt halki vuosikymmenten,
vaikka olemmekin menneet lääketieteen ja sosiaalipolitiikan
kehityksessä huimasti eteenpäin.

Ihminen tarvitse ihmistä – hyväksyvää katsetta, sanaa
ja kosketusta. Perinteisten tapaamisten tarve on suuri, kun
paluu uuteen arkeen koronapandemian jälkeen koittaa.
Siihen asti vaalimme vertaisuutta verkkokohtaamisin.

Järjestökentän ja vaalikevään kuohut asettuvat ajan kans-
sa. Hengitysliton toiminta kantaa. Hengitysterveyden ja hen-
gityssairaiden hyvän elämän edistämiseen tarvitaan edelleen
valtakunnallista liittoa ja aktiivisesti toimivia paikallisia hen-
gitysyhdistyksiä. Vaalitaan jäsenten luottamusta yhdessä.

Liitto täyttää 80 vuotta 25.5., jolloin järjestämme kaikille
avoimen verkkotapahtuman, seuraa siitä uutisointia uudistu-
neilla verkkosivuillamme. Kannustamme yhdistyksiä ja jäse-
niä kohottamaan juhluvuoden tunnelmaa leivoksien (ks. s. 28)
ja ilmastoteoin.

Juhluvuoden kunniaksi liitto jakaa loppukeväästä yhdis-
tysten kautta 60 000 mäännäntä istutettavaksi ympäri
Suomen. Siitä teosta pääsevät toivottavasti nauttimaan
meidän lisäksi myös tulevat sukupolvet. Lukijoiden iloksi
julkaisemme tänä vuonna lehdessä parhaita tunnelmapaloja
menneiltä vuosikymmeniltä.

Antoisia hetkiä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



Pieni anekdootti kuvasta:
Kuva on otettu Rolleiflex-
kameralla, jollaiset yleistyivät
vähän ennen kuin liittomme
perustettiin. Valoitus aika oli
yli minuutin. Taustalla
Helsingin katukuva uudistuu.
Muistetaan arjen ja juhlan
paikat, nautitaan molemmista!



Lääketietokeskuksen uusi palvelu kertoo lääkkeiden saatavuushäiriötiedot

Lääkkeiden saatavuusongelmat työllistävät lääkäreitä vastaanotoilla päivittäin. Tähän asti lääkäreillä ei ole ollut käytössään tarkkaa tietoa eri lääkevalmisteiden saatavuudesta. Lääketietokeskuksen uusi Pharmaca Fennica® -verkkopalvelu ja -mobiilisovellus pyrkivät ratkaisemaan ongelman tarjoamalla ajankohtaiset lääkkeiden saatavuushäiriötiedot kaikille lääke- ja terveydenhuollon toimijoille. Palvelu auttaa lääkäreitä hoidon suunnittelussa tarjoamalla tietoa tietyn lääkkeen saatavuudesta ja siitä, onko saatavilla vaihtokelpoisia tai muita samaa vaikuttavaa ainetta sisältäviä valmisteita.

Enemmän aikaa potilaiden hoitoon

Palvelu mahdollistaa saatavuushäiriötietojen tuomisen muun muassa apteekki- ja potilastietojärjestelmiin. Näin tieto on kaikkien potilaan hoitoon osallistuvien tahojen käytössä. Tämä säästää tiedonhakuun käytettyä aikaa ja jättää enemmän aikaa potilaiden hoitoon. Saatavuushäiriötiedot perustuvat Fimean julkaisemiin saatavuushäiriöilmoituksiin.

Saatavuushäiriötiedot ovat tarjolla myös kansalaisille ilman kirjautumista osoitteessa www.saatavuushairio.fi.



Kystisen fibroosin uudet lääkkeet korvattavuuden piiriin

LÄÄKKEIDEN HINTALAUTAKUNTA

hyväksyi torstaina 4.2.2021 korvattavuushakemukset neljälle uudelle lääkkeelle kystisen fibroosin hoitoon. Päätöksen myötä lääkkeet ovat rajoitetusti peruskorvattavia Suomessa. Päätös on kystistä fibroosia sairastaville merkittävä, sillä uuden lääkehoidon on arvioitu pidentävän heidän elinikäänsä jopa 20 vuodelle.

– Valmisteiden hyväksyminen korvattavuuden piiriin on merkkipaalu kystisen fibroosin hoidossa Suomessa.

Päätös muuttaa ratkaisevasti monen sairastavan tulevaisuudennäkymät ja merkitsee heille terveempää ja pidempää elämää, Suomen CF-yhdistyksen puheenjohtaja Leena Virtanen toteaa.

Lääkehoidon avulla kystistä fibroosia sairastavien terveydentila, kunto, työkyky ja elämänlaatu ovat kohonneet merkittävästi. Kystistä fibroosia sairastavien eliniän odote on tähän asti ollut huomattavasti muuta väestöä lyhyempi, noin 40 vuotta.

Lääkehoidon on arvioitu pidentävän elinikää yli 20 vuodelle.

Kystinen fibroosi on vakava, etenevä, synnynnäinen ja parantumaton monielinsairaus, jota sairastaa Suomessa noin sata henkilöä. Elimistöön kertyvän sitkeän liman vuoksi erityisesti keuhkojen toiminta heikentyy asteittain. Suomessa on tähän mennessä tehty keuhkonsiirtoa 18:lle kystistä fibroosia sairastavalle. Tälläkin hetkellä kystistä fibroosia sairastavia on keuhkojen siirtolistalla.

THL on tarkentanut lääketieteellisiä riskiryhmiä koronarokotuksia varten

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) on laatinut priorisointilistan, jonka perusteella määräytyy, missä järjestyksessä koronavirusrokotteita tarjotaan eri taustasairauksia sairastaville alle 70-vuotiaille. Vaikeaa kroonista keuhkosairautta sairastavat rokotetaan ryhmässä 1.

Taustasairaudet on jaettu THL:n listalla kahteen ryhmään sen mukaan, missä määrin sairaus altistaa vakavalle koronavirustaudille. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat vakavalle koronavirustaudille erittäin voimakkaasti altistavat sairaudet ja toiseen vakavalle koronavirustaudille altistavat sairaudet. Molempiin ryhmiin kuuluu erinäisiä keuhkosairauksia.

Koronarokotetta tarjotaan ensin ryhmälle 1 ja sen jälkeen ryhmälle 2. Ryhmien sisällä kaikkia taustasairauksia sairastavia rokotetaan samanaikaisesti.

Ryhmässä 1 mainittu vaikea krooninen keuhkosairaus pitää

sisällään muun muassa pitkäaikaisen keuhkoahautaudin, keuhkolaajentuman, keuhkoputkien laajentuman, pitkäaikaisen keuhkoputkitulehduksen ja kystisen fibroosin.

Lisäksi ryhmään 1 kuuluvat henkilöt, joilla on selvästi heikentynyt keuhkokapasiteetti (esimerkiksi toinen keuhko puuttuu) ja astmaa sairastavat, jotka ovat käyttäneet viimeisen vuoden aikana kortikosteroidilääkitystä suun kautta tabletina. Astmaan suun kautta tablettina otettavaa kortisonilääkitystä voi pitää merkinä taudin huonosta hoitotasapainosta. Muut astmaa sairastavat rokotetaan ryhmässä 2.

Vaikeaa uniapneaa sairastavat rokotetaan ryhmässä 2. Vaikeaa uniapneaa sairastaviksi lasketaan ne henkilöt, joilla on uniapneaan unenaikainen ylipainehengityshoito (CPAP).

Lue ajankohtaiset tiedot koronasta ja riskiryhmien koronarokotusten järjestyksestä THL:n sivuilta.



Työterveyslääkärit toivovat sisäilma-asioissa tiiviimpää yhteistyötä

TYÖTERVEYSLAITOKSEN UUDESSA SELVITYKSESSÄ työterveyslääkärit toivoivat tiiviimpää yhteistyötä ja viestinnän parantamista työpaikan sisäilma-asioita hoitavien kanssa.

Kyselyyn vastasi 41 työterveyslääkärä. Selvityksen tekijöiden mukaan yhteistyötä tarvitaan lisää myös työterveyshuollon, perus- ja erikoissairaanhoidon sekä kuntoutustoimijoiden välillä. Työterveyshuollon tehtävänä työkyvyn tukemisessa nähdään hoidon ja kuntoutuksen koordinointi.

Selvityksen perusteella työterveyshuollossa kaivataan erityisesti tietoa työpaikan olosuhteista, eri toimijoiden roolien selkiyttämistä, strukturoituja apuvälineitä oireilevan henkilön tilanteen ja kuormitustekijöiden kartoittamiseen sekä terveydellisten merkitysten arviointiin. Selvityksen johtopäätöksissä ehdotetaan seuraavia kehittämistoimenpiteitä:

- › Sisäilmasta oireilevien tutkimisessa, hoidossa ja työkyvyn tuessa on tiivistettävä monialaista yhteistyötä.
- › Monitekijäisyys sisäilma-oireilun syynä ja ylläpitävänä tekijänä on otettava huomioon nykyistä järjestelmällisemmin.
- › Enemmän huomiota työterveyshuollon tietoon ja taitoon vuorovaikutustilanteissa.
- › Lisää tutkittuun tietoon pohjautuvia, vaikuttavia ja varhaisia hoidon ja työkyvyn tukitoimia.
- › Selvät perustelut yksilöllisille ja tiloihin kohdistuville suosituksille, toimille ja toimenpiteille.
- › Sisäilma-oireiluun liittyviä asioita erikoislääkärikoulutukseen.



Kuva: Shutterstock

Puolueeton tieto, vertaistuki ja luennot plussaa

Hengitysyhdistyksiin kuuluu yhteensä noin 23 000 jäsentä ympäri Suomea. Soittokierroksella viidelle heistä tuli selväksi, että jäsenet arvostavat liiton jakamaa tutkittua tietoa. Omasta yhdistyksestä kiitosta sai erityisesti vertaistuki.

teksti **Tuula Ketola** kuvat **Niklas Ilvoranta, Olli Ylönen, Heta Jukola, Hanna Salminen ja Kukka-Maria Ahokas**

Tuore jäsen Tampereelta

Ilona Karlsson on varsin tuore hengitysyhdistyksen jäsen. Hän liittyi viime vuoden loppupuolella Tampereen Hengitysyhdistykseen.

– Liityin siihen, koska läheiselläni on hengityssairaus, hän kertoo.

80-vuotias Hengityслиitto on Karlssonilta luotettava ja valtakunnallisesti tärkeä tiedonlähde.

– Liitto tekee ihailtavaa, puolueetonta työtä, tamperelainen kiittelee liiton asiantuntijoita.

Tämä jäsen arvostaa sitä, että liitto jakaa oikeaa ja luotettavaa tietoa sekä terveydestä että hyvinvoinnista.

– Varsinkin nyt korona-aikaan tämä on erityisen tärkeää meille kaikille, ei pelkäätkään hengityssairaille.

Oman yhdistyksensä toiminnassa hän ei ole ollut mukana.

– Sain yhdistykseltä Hengitys-lehden ja sen olen kyllä lukenut, sanoo Karlsson.

Liiton jäsenetuna jäsenille tulevaa lehteä hän arvostaa kovasti.

– Tykkään lehdestä tosi paljon, koska se on yhdistelmä asiantuntija-artikkeleita ja ihmisläheisiä juttuja.

Katupölykausi on itselleni aina keväisin ajankohtainen asia. Haen siitä tietoa, koska

katupöly aiheuttaa minulle kovasti harmia.

Tämä 36-vuotias markkinoinnin ja viestinnän ammattilainen seuraa liittoa myös sosiaalisen median kanavista Facebookissa, mutta ei erityisen aktiivisesti.

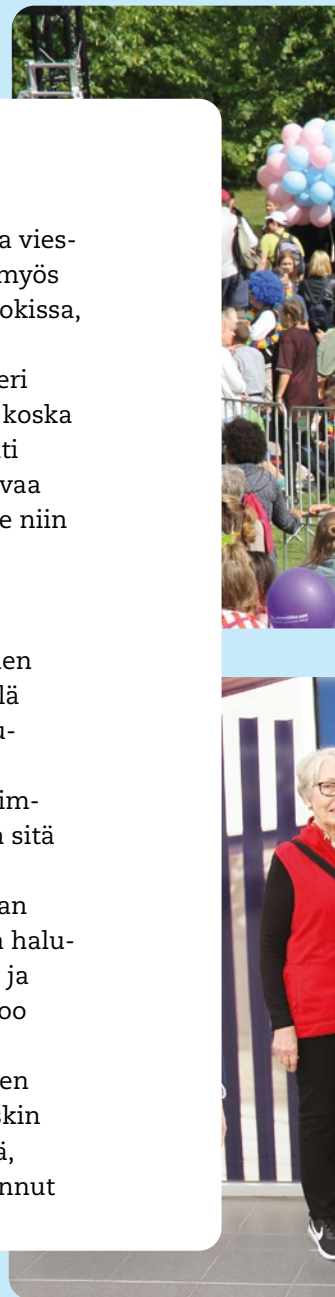
– Verkkosivusto on minulle liiton eri tiedotuskanavista se tärkein kanava, koska sieltä voin lukea tuoreita uutisia. Lehti on asiatiedon saamisen lisäksi mukavaa ajanvietettä, kun nykyisin kotiin tulee niin vähän lehtiä.

Mukana jo pienestä pitäen

Niklas Ilvorannalla todettiin krooninen bronkiitti jo lapsena. Ja aikuisena vielä CVID eli tavallinen vaihteleva immuunipuutos. Tämän vaasalaisen äiti on ollut perheen ensimmäinen Hengityслиiton jäsen, ja poika sitä kautta myös.

– Aikuisena liityin sitten itse Vaasan Seudun Hengitysyhdistykseen, koska halusin saada tietoa hengityssairauksista ja samaistua muihin ihmisiin, hän kertoo yhdistykseen liittymisensä syistä.

– Olen ollut yhdistyksen passiivinen jäsen noin 15 vuotta, aina välillä poiskin yhdistyksestä. Ehkä tämä johtuu siitä, että olen ruotsinkielinen. Olisin halunnut



”

Vertaistuki
ehkäisee
monia
ongelmia.

Vertais- ja liikuntaryhmissä saa
parhaimmillaan elinikäisiä ystäviä.



keskustella jonkun kanssa, jolla sama sairaus ja joka on elänyt kauemmin ja saada mentorointia tai vertaistukea. En tiedä onko tällaista.

Kuullessaan liiton täyttävän tänä vuonna 80 vuotta vaasalainen yllättyi.

– En tiennytkään liiton ikää! On hyvä, että on olemassa tällainen tuki, mihin voi ottaa yhteyttä, jos on tarvetta tai kiinnostusta, hän pohtii.

Tämä 42-vuotias projektivetäjä kehuu Hengitysliiton jäsensovellusta.

– Olen sen kautta saanut tietoa Vaasan yhdistyksen toiminnasta. Sovellus on ollut tosi kätevä minulle. Liitto on myös lähettänyt tekstiviestejä, sanoo mies tyytyväisenä.

Hengitysliiton toiminnalle Ilvoranta olettaa olevan tarvetta jatkossakin.

– Jos henkilö tai perheenjäsen on sairastunut, liitosta saa tietoa ja apua. Liitolla on iso rooli tiedottamisessa.

Myös liiton puuttumisen parveketupakointiin hän näkee hyvänä asiana.

Niklas Ilvoranta selaa lehden säännöllisesti, mutta liiton jäsenappi toimii hänelle parhaiten.

– Varsinkin push-viesteistä tykkään. Ihmiset unohtavat asioita, on hyvä saada tietoja ja vinkkejä säännöllisesti koko ajan. Videoita voisi tulla niiden kautta joskus?

Parasta on vertaistuki

Mika Hämäläinen liittyi Tampereen Hengitysyhdistykseen ”noin vuonna 2013”. Syynä liittymiseen oli oma sairaus. Lähihoitaja oli silloin saanut tietää sairastavansa harvinaista Alfa1-antitrypsiinin puutos-sairautta.

– Sairaus on perinnöllinen aiheenvaihduntasairaus, ja sitä on 5–6 eri alalajia. Se aiheuttaa keuhkohtaumaa ja ”myös maksa on liipaisimella”, 49-vuotias Hämäläinen kertoo.

Mies kertoo tarkkanäköisen lääkärin määränneen hänet aikoinaan verikokeeseen, kun astmakokeet eivät tuottaneet tulosta, ja vointi oli kuitenkin huono. Tulos oli sitten harvinaisen hengityssairausdiagnoosi.

80-vuotias Hengitysliitto toimii miehen mielestä vakaalla pohjalla, ja yhdistystoimintaan on saatu toimiva runko – tosin toimintatavat ovat muuttuneet vuosien kuluessa.

Mika Hämäläinen käy yhdistyksensä vertaistapaamisissa ja lukee Hengitys-lehteä.

– Olen saanut kovasti tukea tapaamisista, hän kiittelee.

Ennen sairastumistaan mies mietti, että onko Hengitysliiton kaltaiselle järjestölle yleensä edes mitään tarvetta.

– Enää sitä ei tarvitse miettiä! Jotkut ovat sairastaneet pitkäänkin, ja heiltä saa tukea. Yhdistys myös seuraa hengityssairaiden asioita aktiivisesti ja tiedottaa niistä. Ilman yhdistystä olisi hankalampaa ottaa yksin selvää asioista, jotka liittyvät sairauteeni, mies pohtii.

Mika Hämäläisestä on hienoa, että korona-aikaan tapaamiset on hoidettu virtuaalisesti, vaikka hän ei itse olekaan ehtinyt näihin virtuaalikokouksiin osallistua.

Liiton viestintään Mikä Hämäläinen on tyytyväinen.

– Tulee tekstiviestejä, sähköpostia ja Hengitys-lehti. Luen lehden kannesta kanteen! En tarvitse muuta.

Kangasalalla asuva Mika Hämäläinen toteaa vielä lopuksi:

– Meillä on yhdistyksessä asiat hallussa ja hyvät vetäjät. Tampereella kaikki hyvin!

Lääkäriluennot kiinnostavat

Olli Ylönen liittyi Mikkelin Seudun Hengitysyhdistykseen noin vuonna 2015. Hänellä oli silloin todettu keuhkosarkoidoosi.

– Minulla oli ollut hengenahdistusta ja yskää puolisen vuotta. Sairaus löytyi tutkimusten jälkeen. En tiennyt mitään sairastamastani harvinaisesta keuhkosairaudesta etukäteen, hän kertoo.

Kunnon vanhuksen ikään yltänyt Hengitysliitto tekee tämän mikkeliäisen miehen mielestä arvokasta työtä.

– Liitto on ollut toiminnassa jo noinkin pitkään, se tekee hyvää ja tärkeää työtä. Lisäksi se jäsentyy



NIKLAS ILVORANTA

Niklas Ilvoranta liittyi paikallisyhdistykseen hengityssairauksia koskevan tiedon ja vertaisten perässä.



**Ryhdyt aktiivijäseneksi
20 vuoden kuluttua!**



Meillä on yhdistyksessä asiat hallussa ja hyvät vetäjät.



OLLI YLÖNEN

Olli Ylösen on tullut tutuksi sekä harvinaisten vertaistapaamiset että liiton valtakunnalliset luennot.



HETA JUKOLA

"Hengitysliitto ja -yhdistys ovat minulle tärkeitä tutkitun tiedon lähteitä", sanoo Mäntyharjun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsen Heta Jukola.

hyvin sopivaksi kokonaisuudeksi yhdistysten kautta.

Mies jatkaa:

– Meille jäsenille tulee hyvin tietoa harvinaisista keuhko-sairauksista. Hengitys-lehden yleensä selailen läpi. Vertaistapaamisissa on ollut luennoimassa liiton harvinaisten keuhko-sairauksien asiantuntija **Marika Kiikala-Siuko** Harvinaiset -verkostosta.

Tämä 42-vuotias lähihoitaja on osallistunut harvinaisten keuhko-sairauksien vertaistapaamiseen kaksi kertaa.

– Ne ovat olleet hyödyllisiä ja kivoja tapaamisia. Ihmiset puhuivat siellä realistisesti sairauksistaan.

Lisäksi virkistyskäynnit esimerkiksi teatteriin ja ruokaravintoloihin saavat häneltä peukutusta.

– Se on järkevää toimintaa ja virkistävät, vaikkei siellä puhuttaisi-kaan sairauksista.

Ylösen mielestä järjestön matkailan kynnyspalvelu ja vertaistuki toimivat paljon paremmin kuin viranomaisien toiminta.

– Eivätkä viranomaiset pysty organisoimaan vertaistukea. Siinä tulee ongelmaksi muun muassa tietosuojakäytännöt. Vertaistuki ehkäisee monia ongelmia, ja siksi

julkisista varoista pitäisi tukea enemmän yhdistyksiä, hän sanoo.

Lopuksi Ylönen kiittää liittoa sen järjestämistä avoimista verkkoluennoista.

– Niitä saisi olla useamminkin. Lääkärit uskaltavat sanoa luennoilla asioista suoraan – vastaanotolla he ovat varovaisempia.

"Ryhdyin aktiivijäseneksi 20 vuoden kuluttua!"

Heta Jukola sairastui astmaan, ja sai ammattitautidiagnoosin vuonna 2012. Mäntyharjun Seudun Hengitysyhdistykseen hän liittyi vuonna 2014 kahden hyvin tuntemansa henkilön kehotuksesta.

– Molemmat toimivat silloin aktiivisesti yhdistyksessä; toinen oli hallituksessa ja toinen rahastonhoitaja, kertoo **Heta Jukola**.

80-vuotias Hengitysliitto herättää Heta Jukolassa luottamusta.

– Hyvä että toimintaa on ollut kauan. Pitkäikäinen liitto on uskottava ja pystyy jakamaan tutkittua tietoa.

Omalle yhdistykselleen tämä metsätalousinsinööri toivoo jatkuvuutta.

– Yhdistykseen pitää valita soveliaita ihmisiä. Ei rähjäjiä eikä oman arvonsa tuntevia, jotka

karkottavat muut jäsenet pois. Onneksi meidän hengitysyhdistyksemme on aina ollut rauhallinen ja vakaa yksikkö!

– Nyt en ehdi mukaan toimintaan, mutta tulevaisuudessa kyllä – noin 20 vuoden kuluttua, tämä monessa mukana oleva 44-vuotias mäntyharjulainen suunnittelee.

Häntä innostaa olemaan hengitysyhdistyksen jäsen se, että astmadiagnoosin jälkeen hän on saanut liitosta puolueetonta ja tutkittua tietoa.

– Hengitysyhdistys on kätevä ja edullinen tietokanava! Toivon, että liitto tukee hyvin yhdistysaktiiveja, jotta vapaaehtoisten joukko säilyy.

Heta Jukola lukee Hengityslehteä – ja saksii hyvät artikkelit mappiin.

– Lehti riittää minulle liiton eri tiedotuskanavista hyvin. Olinkohan käynyt liiton nettisivuilla pari kertaa kaikkien vuosien aikana, hän toteaa.

Valtiolta hän toivoo lisää taloudellista tukea Hengitysliitolle.

– Toiminta on tärkeää, ja hengityssairaita tulee lisää koko ajan, esimerkiksi sisäilmasta sairastuneita.

Uuden strategian aika

kuva **Katri Lehtola / Keksi Agency**

Vuosi vaihtui, ja poikkeuksellinen vuosikymmenen avaus – vuosi 2020 – jäi taakse.

Sen sijaan korona ei vielä väistynyt, vaan vaatii edelleen meiltä erilaisia suojaavia toimenpiteitä. Arki on erilaista kuin reilu vuosi sitten.

Vuosi 2021 on joka tapauksessa Hengityслиiton merkkivuosi, 25.5. liitto täyttää kunniakkaat 80 vuotta!

Uutta on myös Hengityслиiton järjestötoiminnan strategia. Tällä alkaneella strategiakaudella 2021–2025 sopeutamme toimintaamme muuttuneeseen maailmaan ja toimintaympäristöön,

mutta myös tartumme kehityksen tuomiin mahdollisuuksiin.

Veikkausvarat vähenevät

Veikkauksen peliautomaatit ovat vaatineet tammikuun 12. päivän jälkeen pakollisen tunnistautumisen. Tuo tunnistautuminen laajenee vaiheittain koskemaan kaikkia Veikkauksen pelejä paperiarpoja myöten. Tätä teknistä vaadetta nopeutti koronapandemia.

Koronarajoitukset sulkiivat pelikoneet useiksi kuukausiksi. Lisäksi edellä mainitut seikat harvensivat pelikoneiden määrää reilusti. Vaikutukset näkyvät Sosiaali- ja terveysministeriö STM:n myöntämien

järjestö-, hanke- ja projektiavustuksissa kymmeniä prosentteja.

Toiminnan digiloikka

Digiloikka tuli tehtyä kertarysäyksellä niin ikään koronan tiimoilta. Tilaisuudet ja seminaarit siirtyivät verkkoon, palaverit Teamsiin, Zoomiin ja vastaaviin välineisiin. Kohtaamiset karsiutuivat liki olemattomiin. Hengityслиiton eri toimintayksiköt selvisivät tuosta loikasta hyvin. Myös liittovaltuusto ja liittohallitus kokoustivat uusilla välineillä mallikkaasti.

Digiloikan hyödyntämistä tulee jatkaa siten, että asiantuntijuutta ja vertaisuutta tarjotaan

VISIONME:

Suomessa on hyvä hengittää

Perustehtävämme: edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää

STRATEGISET TAVOITTEEMME 2021–2025:

Hengitysterveys on asia, minkä vuoksi suomalaiset haluavat tehdä arjen tekoja.

VIESTINTÄ

Tarjoamme monipuolisia osallistumismahdollisuuksia ja kohtaamisen paikkoja. Hengityssairaat ja hengitysterveydestään kiinnostuneet kokevat itsensä ja toimintamme itselleen merkityksellisenä.

VERTAISTOIMINTA

Tuomme hengityssairaan ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään.

VAIKUTTAMINEN



YHTEISÖLLISYYS



VASTUULLISUUS



VERTAISUUS

Hengityслиitto noudattaa kaikessa toiminnassaan hyvää hallintotapaa. Raporttoimme mm. STEAlle toiminnastamme ja sen tuloksista tarkasti. Liiton puitteet ovat kunnossa!

paikasta ja ajasta riippumatta teknisissä välinein, jolloin liikkumisen hankaluudetkaan eivät olisi esteenä. Tähän järjestetään sekä opastusta että välineitä ainakin yhdistystasolle.

Haasteena sote-uudistus

Sote-uudistus vaikuttaisi tällä kertaa etenevän pidemmälle kuin aikaisemmat yritykset. Muodostettavat hyvinvointialueet eli maakunnat ottaisivat kunnilta soten hoitaakseen – myös vastaavat rahat.

Kunnille jäisi kuitenkin ratkaiseva rooli asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen saralla. Siinä paikallinen toiminta

ja kontaktit näyttelevät arvokasta osaa.

Yhdistystoiminnan tulevaisuus

Kansalaisten osallistuminen yhdistystoimintaan on ollut muutoksen kourissa jo tovin, ja perinteisen yhdistystoiminnan osalta suuntaus vaikuttaisi jatkuvan. Tämä näkyy valitettavasti myös hengitysyhdistystemme sekä niiden jäsenten määrässä.

Ihmisten tarpeet tuntea itsensä tarpeelliseksi ja tekemisensä merkitykselliseksi sekä tunne kuulua yhteisöön eivät ole kadonneet. Yhdistysten tarjoamalla tekemisellä on siis edelleen kysyntää.

Tulevina vuosina on syytä paikallisella tasolla tarkastella yhdistysrakennetta, jolloin laajemmilla, jopa maakunnallisilla hengitysyhdistyksillä voitaisiin vastata paremmin edellä mainittuihin muutoksiin maakuntatason

vaikuttamisella, henkilöstön palkkaamisella ja paikallisilla silmuilla vertais- ja harrasteryhminä.

Sää- ja ilmatoriskien vaikutus hengitysterveyteen

Ilmaston lämpenemisen aiheuttamat muutokset vaikuttavat useilla tavoilla elinympäristöömme ja terveyteemme. Sää- ja ilmatoriskien on mahdollista vaikuttaa yksin ja yhdessä, jolloin teoilla on jo suurempi vaikutus.

Hengityслиiton ”Sitä on nyt ilmassa” -ohjelma nostaa esille useita mahdollisuuksia toimia ympäristöemme hyväksi. Tekojen aika on nyt!

Yhteistyössä eteenpäin

Yhteistyö on voimaa muutoinkin. Siihen on hyvä tarttua ennakkoluulottomasti niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti, sisäisesti kuin muidenkin järjestöjen kanssa. Kyse on viime kädessä ihmisten laaja-alaisesta hyvinvoinnista.

Liitto ja yhdistykset näkyvät ajan hengen mukaisesti uudistetuissa oppaissa ja verkkosivuissa. Työtä hengityssairaiden elämän laadun puolesta ja hengitysterveyden edistämiseksi jatketaan.

Lopuksi haluan toivottaa vielä kaikille jäsenillemme ja Hengityслиhden lukijoille hyvää Hengityслиhdon 80-vuotis juhlavuotta!

Markku Hyttinen

toiminnanjohtaja



4X uskalla!

Kannustamme jokaista huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan kaikin keinoin koronan aikaan. Jos oma hengityssairautesi ei ole tasapainossa, hakeudu terveydenhoidon pariin, kuten olisit aiemminkin tehnyt. teksti **Hanna Salminen** kuva **Shutterstock**

Korona-pandemian pitkittyminen ottaa monella koville, mutta hengityssairaana ei kannata sinnitellä väärässä paikassa. Vaikka koronarokotukset ovat jo käynnistyneet, kestää vielä pitkään ennen kuin elämiseen liittyvien yleisrajoitusten aika on ohi ja suurin osa väestöstämme rokotettu.

Hengityssairaiden osalta arki on voinut olla osin ristiriitaiselta tuntuva. Toisaalta pitäisi välttää ylimää räisiä kontakteja, ja voi olla, että terveydenhoidon vastaanotto käyntejä on siirretty tai peruttu. Toisaalta tiedossa on, että oman pitkäaikaissairauden vuoksi nämä seurantakäynnit ovat hyvinkin tarpeellisia.

Pidä kiinni koronasta annetuista suosituksista

Koronapandemian tilanne, sen vaatimat rajoitukset ja annetut suositukset vaihtelevat maittain ja alueittain. Muuntuneet virukset käyttäytyvät uudella tavoin, emmekä vielä tiedä, mitä siitä seuraa. Optimismia kannattaa vaalia, sillä opimme koko ajan lisää. Samalla viranomaisten ohjeita kannattaa noudattaa tarkasti.

– Koska ehkäisy on paras suoja, keuhkohtaumaa sairastavan kannattaa huolehtia omasta vastustuskyvystään ja yleiskunnostaan. Käsihygienian ja fyysisen etäisyyden lisäksi kasvomaskein käyttö on hyvin tärkeää, HUS:n Meilahden

sairaalan Sydän- ja keuhkokeskuksen osastonylilääkäri **Witold Mazur** tiivistää.

– Vaikeakaan keuhkohtaumatauti ei ole este kasvomaskein käytölle. Kasvomaskein takaama vaikutus vähentää leviävän viruksen määrää ja sairastumistapauksissa mahdollisesti johtaa lievempään tautimuotoon, Mazur jatkaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL tiedotti 20.1.2021, että muuntunut koronavirus tarttuu aiempaa herkemmin ja leviää nopeammin. Suositus on, että turvaväli muihin ihmisiin on nyt yli 2 metrin mittainen. Samalla THL suositti, että lähikontakteja vähennettäisiin entisestään ja kasvomaskeja käytettäisiin julkisissa tiloissa, vaikka yli 2 metrin turvavälin pitäminen onnistuisikin.



1 Uskalla hakeutua hoitoon

ON YMMÄRRETTÄVÄÄ PELÄTÄ mahdollisuutta saada koronatartunta, kun liikkuu kodin ulkopuolella ja on kontaktissa muihin ihmisiin. Hengityssairauksissa, erityisesti astman ja keuhkohtaumataudin kohdalla, onnistunut hoito edellyttää terveyden tilan jatkuvaa seurantaa ja sairastuneen aktiivista osallistumista.

– Keuhkohtaumaa sairastavilla on ollut tavallista enemmän huolia ja kysymyksiä koskien lääkehoitoa, varotoimia ja elintapoja, Witold Mazur kertoo.

Hengityssairas tarvitsee terveydenhoidon ammattilaisilta

ajantasaisen lääkehoidon ja omahoidon ohjauksen. Jos sairaus on epätasapainossa, seurauksena voi olla pahenemisvaihe ja tarve erikoissairaanhoidon. Lisäksi sairastunut voi silloin herkemmin altistua myös muille infektioille ja koronavirus-taudille. On siis tärkeää uskaltaa hakeutua hoitoon, olipa oman alueen koronatilanne mikä tahansa.

Perustietoa hengityssairauksista saat muun muassa Hengityслиiton oppaista. Yksi tuoreimmista oppaista käsittelee keuhkohtaumatautia, ja osastonylilääkäri Mazur toimi siinä asiantuntijana.

– Hengityssairauden lääkitystä ei saa itse lopettaa tai tauottaa, inhalaatiolääkitys saattaa vaatia päivitystä tai jopa tehostamista, Mazur painottaa. Lääkäri osaa arvioida sairauden vaikeuden, pahenemisvaiheen riskin ja ottaa kantaa yksilölliseen lääkehoitoon myös koronaaikana.

Jos itsellä on koronavirukseen sopivia oireita, koronatestiin on THL:n mukaan syytä hakeutua. Myös virukselle altistuneiden oireettomien henkilöiden on syytä hakeutua testiin.

2 Uskalla kokeilla etävastaanottoa

PUHELIMEN JA DIGITAALISTEN laitteiden avulla toteutettavat etävastaanotto-kohtaukset terveydenhoidon ammattilaisten kanssa yleistyvät koko ajan. Etäkohtaukset mahdollistavat hyvin rutiinitarkistukset sekä täsmällisten kysymysten esittämisen ja niihin vastaamisen.

Etäkohtauksissa korostuu valmistautumisen merkitys. Kirjoita muistiin, mitä kaikkea mielessäsi oli. Vastaavasti pyydä terveydenhoitoalan ammattilaiselta kirjalliset ohjeet etävastaanoton päätteeksi.

3 Uskalla liikkua

LIIKUNTA JA OMASTA KUNNOSTA HUOLEHTIMINEN on tärkeää myös korona-ajan säännöksiä noudattaen. Säännöllinen liikunta vähentää osaltaan hengityssairauden pahenemisvaiheita sekä lisää elämänlaatua ja eliniän ennustetta.

– Kannattaa tavoitella hengästymistä, se harjoituttaa keuhkokapasiteettia ja kohottaa kuntoa. Hengästyminen ei ole vaarallista, sillä se menee ohi pian rasituksen loputtua. Hengityssairas oppii kyllä erottamaan hengästymisen hengenahdistuksesta, Hengityслиiton järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** sanoo.

Ulkoliikunnassa turvavälejä muihin ihmisiin on yleensä helppo noudattaa. Pienetkin teot, kuten päivittäisten askelten lisääminen, ovat tärkeitä.

4 Uskalla ottaa rokote

HENGITYSSAIRAAN KANNATTAA huolehtia rokotteidensa ajantasaisuudesta. Hengityслиitto on jo vuosien ajan suositellut influenssa- ja pneumokokkrokotteiden ottamista. Kansainvälisen hoitosuosituksen mukaan myös hinkuyskärokote on suositeltava ottaa nykyisin. Myös koronarokotus kannattaa ottaa.

Rokottamisen aikataulu vaihtelee eri puolilla Suomea. Ajantasainen tieto löytyy Lääketietokeskuksen ylläpitämillä Rokotustieto.fi-verkkosivuilta.

Elämäntavat puntariin

Jokainen ratkaisee kohdallaan, onko korona-aika otollinen elämäntapamuutoksen teolle. Elämäntapoihin liittyvät päätökset ja niissä pysyminen ovat yksilöllisiä, olivatpa kyseessä savuttomuuteen, painonhallintaan tai liikuntatottumuksiin liittyvät asiat.

Joku ottaa ratkaisevan askeleen muutokseen itse, toinen tarvitsee siihen terveydenhoitoalan ammattilaisen tukea, kolmas

kaipaa säännöllistä vertaisryhmän tukea. Tärkeää on, että kaikkea tätä tukea on saatavilla vallitsevasta koronatilanteesta huolimatta.

Hengityслиitto ja hengitysyhdistysten aktiivit kantavat tässä kortensa kekoon neuvontapuhelimien ja verkkokohtaamisten avulla. Sitten kun tämä erikoinen aika on ohi, kohtaamisemme kasvokkain tuntuvat vieläkin merkityksellisimmiltä!



Sukupuolella on väliä uniapnean toteamisessa

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Lennart Holmberg, Shutterstock**

Ulla Anttalainen, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, TYKS piti Hengitysliiton terveydenhoitoalan ammattilaisille suunnatussa Hengityskoulutuksessa 10.11.2020 luennon naisen uniapneasta. Anttalainen on väitellyt naisten uniapneasta ja siihen liittyvistä liitännäissairauksista. Hän on seurannut tutkimustuloksia ympäri maailmaa ja myös omissa tutkimuksissaan tullut tulokseen, että sukupuolella on väliä uniapnean synnyssä, oireilussa, toteamisessa ja hoidossa.

Vaihtelu eri tutkimusten välillä on suurta, mutta yleispiirteenä miehillä uniapnea on 1,5 kertaa yleisempää kuin naisilla. Uniapnea lisääntyy selvästi iän mukana. Uniapnean vaikeusaste lisääntyy sekä iän että painoindeksin nousun mukana.

Sukupuolten välistä eroa selittävät muun muassa anatomiset erot. Tällaisia eroja ovat esimerkiksi naisten ylähengitysteiden vähäisempi kokoonpaimumistaipumus, ylipainon jakautuminen naisella

lantion alueelle vyötäröä enemmän ja naishormonin suojaava vaikutus. Monirakkulaisten munasarjojen oireyhtymä lisää naisten riskiä sairastua uniapneaan.

Naisten oireet ovat moninaisempia kuin miesten oireet. Uniapneaa sairastavilla naisilla on miehiin verrattuna pehmeämpi kuorsaus, alhaisempi väsymispistemäärä tutkimuksissa, enemmän unettomuutta ja levottomat jalat -oiretta, uupumusta tai päiväaikaista väsymystä nukahtelua sekä masentuneisuutta, päänsärkyä ja lihaskipua.

Vaikka naiset kertovat tyypillisistä uniapneaoireista, niin on edelleen vähemmän todennäköistä, että he pääsevät unitutkimukseen yhtä usein kuin miehet. Miehillä myös diagnosoidaan enemmän uniapneaa, ja he saavat uniapneaan useammin CPAP-hoitoa tai jotain muuta hoitoa.

Unirekisteröinnissäkin sukupuoli vaikuttaa moniin tutkimustuloksiin merkittävästi. Lisäksi miehillä hyvän unenlaadun objektiiviset mittarit huonontuvat iän myötä



Ulla Anttalainen, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, TYKS

nopeammin kuin naisilla, mutta naisilla subjektiivinen unenlaatu on huonompi. Liitännäissairauksia on molemmilla sukupuolilla enemmän kuin väestössä yleensä vastavassa ikäryhmässä.

Naiset ovat edelleen alidiagnosoituja ja alihoidettuja uniapnean osalta, vaikka he hyötyisivätkin hoidosta yhtä paljon kuin miehet.





Suuri lihasmassa 60-vuotiaana voi auttaa elämään yli 90-vuotiaaksi

KEHONKOOSTUMUS voi vaikuttaa siihen, miten pitkään miehet todennäköisesti elävät ja miten hyvää elämä on.

Suomalaistutkimuksen mukaan suuri lihasmassa kuusikymppisenä ennakoii parempaa elämänlaatua ja pitempää elinikää. Vastaavasti suuri rasvaprosentti liittyi heikompaan elämänlaatuun ja lyhempään elinikään.

Tutkimuksessa hyödynnettiin tietoja 1 400 suomalaismiehen 32-vuotisesta seurannasta. Niiden mukaan yli 90-vuotiaaksi eläminen oli yli kaksi kertaa todennäköisempää, jos henkilön lihasmassa oli ollut suuri kuusikymppisenä verrattuna miehiin, joiden lihasmassa oli ollut pienin.

Tulokset vahvistavat näyttöä keski-ikäisen terveydentilan yhteydestä myöhempään terveyteen ja elinikään ja osoittavat sekä rasvan että lihasten määrän vaikuttavan niihin.

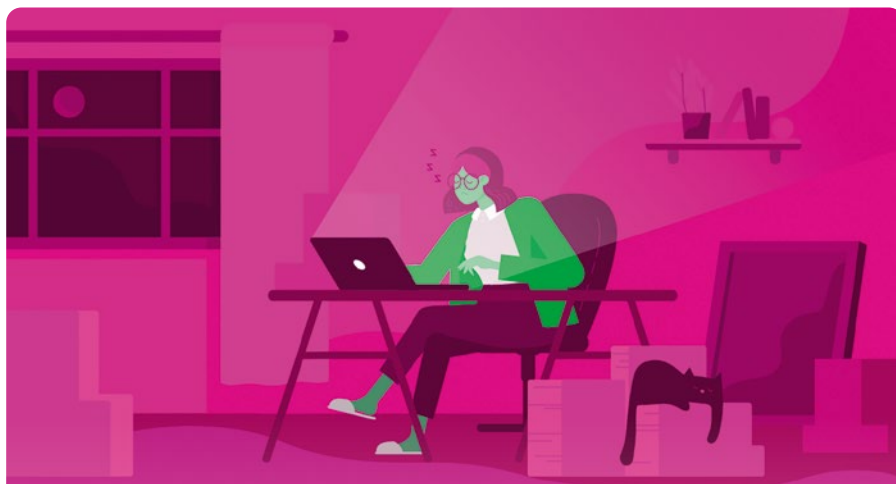
Liikunnan hyödyt näkyvät aivoissa

SÄÄNNÖLLISESTI liikuntaa harrastavien tiedetään säästyvän muistisairauksilta muita todennäköisemmin. Nyt tämä on todettu myös aivokuvauksissa.

Tuoreen tutkimuksen mukaan runsaasti vapaa-ajan liikuntaa harrastavilla aivojen kokonaistilavuudet olivat suurempia ja heidän aivokuorensa olivat paksumpia kuin vähänlaisesti liikkuvilla. Erot vastasivat 3–4 vuoden ikääntymisen aikana havaittavia muutoksia.

Yhteys oli sitä voimakkaampi, mitä enemmän liikuntaa henkilö harrasti, mutta kaikki vapaa-ajan liikunta oli hyödyksi verrattuna fyysisesti hyvin passiiviseen elämäntapaan.

Tulokset vahvistavat näyttöä liikunnan hyödyistä. Liikunta ehkäisee muistisairauksien lisäksi lukuisia muita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitautoja ja diabetesta. Hengityssairaille liikunta on tärkeä osa omahoitoa.



Yötyö voi lisätä astman riskiä

Vuorotyötä ja varsinkin yötyötä tekevät näyttävät sairastavan astmaa muita todennäköisemmin.

Tuore brittitutkimus osoitti, että pysyvää yötyötä tekevät sairastivat astmaa 36 % todennäköisemmin kuin ainoastaan päivätyötä tekevät. Kaikilla vuorotyötä tekevillä oli myös todennäköisemmin keuhkotoiminnan heikentymistä ja hengityksen vinkunaa kuin toimistoaikoihin työskentelevillä.

Myös vuorokausirytmillä todettiin olevan yhteyksiä astmariskiin. Aamuvirkut työntekijät sairastivat astmaa muita todennäköisemmin, jos he tekivät vaihtuvia vuoroja, mukaan lukien yövuoroja.

Tulokset olisi hyvä varmistaa lisätutkimuksissa, mutta vuorotyön terveyshaitoista on saatu viitteitä myös aiemmissa tutkimuksissa.

Tupakoivassa perheessä kasvaneiden muisti on aikuisena heikompi

Kotonaan vanhempien tupakoinnille altistuvat näyttäsivät pärjäävän heikommin muistia ja muita kognitiivisia kykyjä mittaavissa testeissä aikuisena. Suomalaistutkimuksen havainnot vahvistavat näyttöä lapsuusiän tupakka-altistuksen haitoista ja korostavat savuttoman kasvuympäristön tärkeyttä.

Tutkimustulokset perustuvat 3 600 henkilön seurantaan ajalla 1980–2011. Vuonna 2011 osallistujille

tehtiin kognitiivisia testejä heidän ollessa 34–49-vuotiaita.

Kotonaan vanhemman tupakoinnille passiivisesti altistuneet saivat tapahtumamuistia ja assosiativista oppimista mittaavissa testeissä heikompi tuloksia todennäköisemmin kuin osallistujat, jotka eivät olleet altistuneet tupakansavulle lapsuudessa. Altistuminen päätettiin vanhempien haastatteluvastauksista sekä lapsen veren kotiniinipitoisuudesta, joka kertoo tupakka-altistumisesta.

2000- ja 2010-luvuilla rakennettujen pientalojen riskikohdat

teksti **Hanna Kyrönviita** kuvat **Shutterstock**



Onko tiukka aikataulu ja ympärivuotinen rakentaminen tarpeellista?

Tilastokeskuksen mukaan tyypillisin pientalo on omakotitalo. Vuonna 2017 valmistuneista pientaloista 78 % on omakotitaloja ja paritaloja 22 %. Omakotitalojen rakentaminen on vähentynyt 2000-luvun edetessä. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä valmistui noin 132 000 omakotitaloa, kun vuosina 2010–2018 omakotitaloja valmistui noin 81 000.

Kosteusvaurioiden lisäksi uudemmissa pientaloissa voi ilmetä ongelmia, jotka liittyvät rakentamiseen, huoltamiseen sekä automaation ja tekniikan kehittymiseen. Tulevaisuudessa myös ilmastomuutoksella voi olla vaikutuksia pientaloihin. Lisääntyvät viistosateet ja ilmankosteus voivat aiheuttaa betoniselle rakennuskannalle esimerkiksi pakkasrapautumista, ja lisääntyvien hellejaksojen aikana asuntoja joudutaan viilentämään pitkäkestoisesti.

Kosteusvaurioille herkäät materiaalit on tärkeää suojata rakennusaikana sade- ja sulamisvesiltä, eikä betonin kuivumisajastakaan pidä tinkiä. Kannattaa myös pohtia sitä, onko tiukka aikataulu ja ympärivuotinen rakentaminen tarpeellista.

Ilmanvaihtokanavistot on hyvä puhdistaa melko pian rakennuksen valmistuttua. Samalla kannattaa tarkistaa, että ilmanvaihtuminen on ilmanvaihtosuunnitelmien

mukaista. Kanavistot tulisi puhdistaa asuinrakennuksissa 5–8 vuoden välein.

2000-luvulle tultaessa pientalojen tyyppivirheet ovat vähentyneet. Tähän ovat vaikuttaneet kosteusmääräysten tarkentuminen, rakenneratkaisujen kehittyminen sekä rakennushankkeisiin osallistuvien tahojen tietämyksen lisääntyminen.

Usein uudemmissa rakennuksissa esiintyvät tyyppivirheet liittyvät rakenteiden liittymäkohtien puutteelliseen ilmatiiveyteen. Ilmatiiveyden merkitys korostuu 2000-luvulla, koska lämmöneristysvaatimukset ja rakenteiden tiiveysohjeistukset ovat parantuneet.

Pientalot ovat teknisesti paljon kehittyneempiä kuin vielä 50 vuotta sitten. Kehittyneet talotekniikkajärjestelmät tuovat mukanaan omat haasteensa ja vaativat ammattiosaamista. Mikäli osaamaton henkilö alkaa huoltaa laitteita riskinä on, etteivät järjestelmät toimi suunnitellusti tai ne vioittuvat. Pientalojen huollon ja kunnossapidon puute lisäävät pitkällä aikavälillä rakennuksien puutteita sekä mahdollisia sisäilmaongelmia.

Hengitysliiton korjausneuvoja Hanna Kyrönviita käsittelee opinnäytetyössään uudempien, 2000 ja 2010 -luvuilla rakennettujen, talojen riskikohtia. Opinnäytetyön





kyselyyn vastanneet (N 86) kokevat, että alle 20-vuotiaiden pientalojen home-ongelmat ovat vähentyneet. Opinnäytetyön mukaan uudemmissa pientaloissa on kyllä riskikohtia, mutta kyselyn vastausten perusteella niitä on vähemmän kuin aiempina vuosikymmeninä. Tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä.

Kyselyn vastauksista nousee esille, että suurin osa ongelmista ja virheistä tapahtuu rakentamisen aikana niin sanottuina rakennusvirheinä. Kyselystä selviää myös,

että ilmanvaihtokanavat koetaan monesti likaisiksi ja ilmanvaihdon koetaan aiheuttavan jonkin verran vetoa. Kyselyssä nousee esille myös oireilu lattiamateriaalien askeläänieristeiden VOC-päästöistä.

Tärkeää niin uusien kuin vanhojenkin pientalojen suhteen on, että otamme selvää, mistä rakenteista ja järjestelmistä oma kotimme koostuu. Ylläpidetään kotejamme, tehdään tarvittavat huoltotoimenpiteet ja käytetään asiantuntijoita apuna tarvittaessa.

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9-13 numerossa 020 757 5181.



**Sisäilma- ja
korjausneuvonta-
puhelin**
ma-to klo 9-13

 **020 757 5181**

 **Hengitysliitto**

Virkistävän helppo suksijumppa

teksti **Veera Farin** kuvat **Sanna Pyykkönen**

Hiihto on mitä parasta liikuntaa talvella. Se kehittää monipuolisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa. Tehokkaan harjoituksen keuhkoille saa mäkisessä maastossa. Aloittelijan kannattaa totutella hiihtämiseen tasaisessa maastossa esimerkiksi järven jäällä.

Hiihtäessä on helppo säätää vauhtia ja pitää tarvittaessa taukoja. Hyvä apu hengittämiseen on hengitysilmanlämmitin, jonka kanssa liikkuesssa liikunnan tehoa kannattaa hieman laskea. Myös kasvot ja kaula kannattaa suojata huivilla sekä pitää avaavat lääkkeet mukana ja helposti saatavilla.

Kokosimme tähän kaikille sopivia liikkuvuus- ja venytysliikkeitä, joita voi tehdä hiihtolenkillä joko tauon aikana tai hiihtolenkin jälkeen. Hengitä kaikkien liikkeiden aikana rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Virkistäviä ja hengästyttäviä jumppahetkiä!

Varpaille nousu

Aseta sauvat tukevasti maahan. Nouse seisomaan varpaillesi ja laskeudu jarruttaen alas. Toista liikettä 15 kertaa. Liike vahvistaa pohkeita ja parantaa jalkojen verenkiertoa.



Välineet:
sukset ja sauvat



Rintakehän avaus

Ota molemmat sauvat käteen ja ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pään päällä pitkälle taakse. Liike parantaa rintarangan liikkuvuutta.



Selän pyöristys

Ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pitkälle eteen ja pyöristä yläselkä. Liike venyttää yläselän lihaksia ja parantaa selän liikkuvuutta.



Sauvat alhaalla, selän pyöristys

Ota sauvoista hartioiden levyinen ote. Vie sauvat polvitaiteisiin. Pyöristä yläselkää ja vie leuka rintaan. Liike venyttää selän lihaksia ja tuo liikkuvuutta rankaan.



Selän ojennus, hartioiden venytys

Aseta sauvat pitkälle eteen hartioita leveämmälle. Vie takapuoli mahdollisimman taakse. Anna hartiaseudun ja selän rentoutua. Liike venyttää rintalihaksia, reiden takaosia ja parantaa olkanivelen liikkuvuutta.



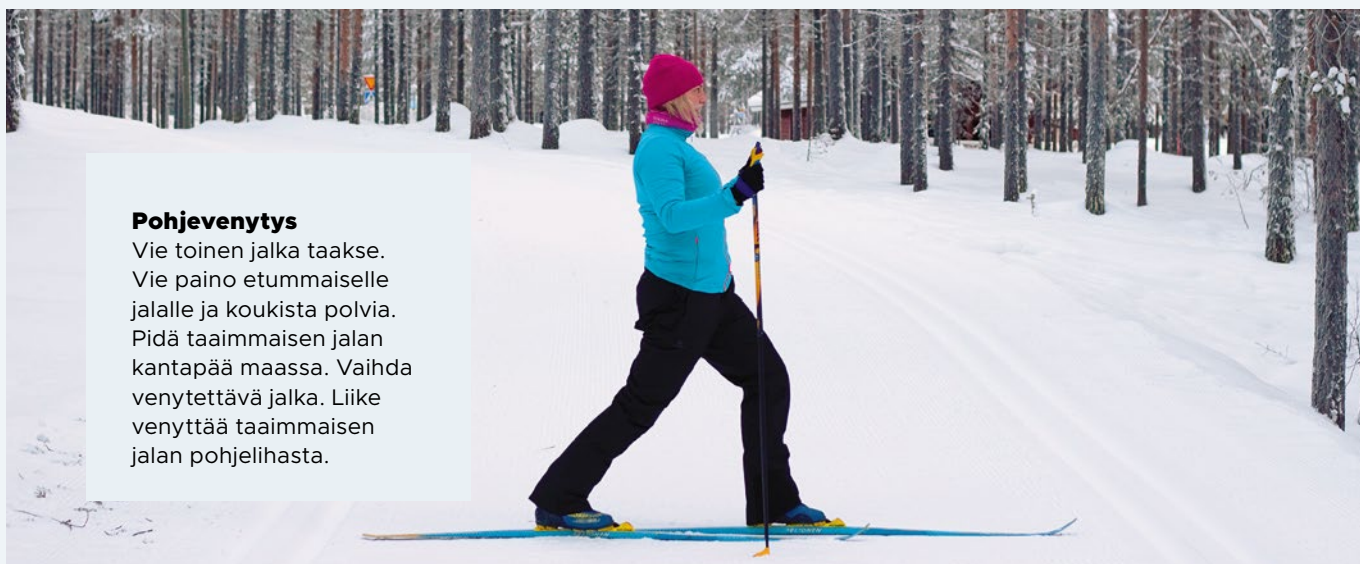
Rinnan avaus

Aseta sauvat sivuille jalkojen viereen. Vie kädet suorana taakse ja avaa rintakehä. Vie katse yläviistoon. Liike venyttää rintalihaksia ja tuo liikkuvuutta rintarankaan.



Vartalon kierto

Vie toinen sauva kohti suksen kärkeä ja toinen sauva kohti suksien takaosaa. Käänä katse takimmaisen sauvan suuntaan. Tee liike toiselle puolelle. Liike parantaa selän ja rintarangan liikkuvuutta.



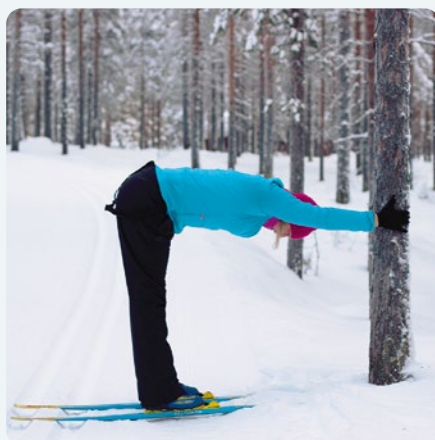
Pohjevenytys

Vie toinen jalka taakse. Vie paino etummaiselle jalalle ja koukista polvia. Pidä taaimmaisen jalan kantapää maassa. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää taaimmaisen jalan pohjelijasta.



Takareiden venytys

Vie toinen suksi eteen ja nosta suksen kärki kohti taivasta. Kallista suoralla selällä eteenpäin. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää etummaisen jalan reiden takaosaa.



Selän venytys puun kanssa

Ota käsillä kiinni puun takaa. Vie takapuoli mahdollisimman taakse ja anna hartioiden rentoutua. Liike venyttää selkää.



Rintalihaksen venytys

Seiso käyntiasennossa puun vieressä puun puoleinen jalka edessä. Aseta kyynärvarsi puuta vasten. Käänä ylävartaloa ja katsetta vastakkaiseen suuntaan. Vaihda toinen puoli. Liike venyttää rintalihasta.

Verkossa tapahtuu keväällä

teksti **Hanna-Leena Kärkkäinen** kuvat **Shutterstock**

Hengitysliitto järjestää toimintaa verkossa koko vuoden ajan. Verkko-sivujen tapahtumakalenterista löydät lisää toimintaa, esimerkiksi harvinais-toiminnan vertaistapaamiset.

Jokaisella kuukaudella on oma teemas. Maaliskuu on ”unikuu”, huhtikuussa teemana on ”vain elämää”, ja toukokuussa keskustellaan ”ilmastonmuutoksesta ja hengitysterveydestä”.

Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Tapahtuman yhteydessä

lukee, onko kyseessä suora verkkolähetys vai Microsoft Teamsilla järjestetty tilaisuus.

Suorissa verkkolähetyksissä voit luennon aikana kirjoittaa asiantuntijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan, ja ne löytyvät Hengitysliiton YouTube-kanavalta pian luennon jälkeen.

Microsoft Teamsilla järjestettävissä tilaisuuksissa kysymyksiä voi kysyä ääneen tai kirjoittaa viestiseinälle. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta.



Ajankohtaiset tiedot, vastuuhenkilöt ja osallistumislinkit:
www.hengitysliitto.fi/tapahtumat

Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät
mukaan!

SISÄILMALUENNOT (Suora verkkolähetys)

Keskiviikko 28.4. kello 18 Onnistunut asuntokauppa. Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen, Asianajotoimisto Teräskulma

Maanantai 10.5. kello 18 Sovittelu asuinkiinteistöjen kauppaa koskeissa riidoissa. Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen, Asianajotoimisto Teräskulma

YHTEISTYÖSSÄ: RESMED -LUENNOT (Microsoft Teams)

Keskiviikko 10.3. kello 18 ResMed uniapnealaitteiden esittely. Asiantuntija Anu Karhunen, ResMed.

Keskiviikko 14.4. kello 18 Hoidon aloitusvaikeudet ja ohjeistukset. Alustajana Otto Karhu, ResMed.

Keskiviikko 12.5. kello 18 Kostuttimet ja maskit. Asiantuntija Jari Illikainen, ResMed.

Keskiviikko 2.6. kello 18 Laitteiden akkukäyttö, matkustaminen ja laitehoito lomalla. Asiantuntija Anu Karhunen, ResMed.

VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ JUMPAT (Microsoft Teams)

Tule mukaan jumppaamaan yhdessä. Jumppa kestää noin 30min.

Keskiviikko 17.3. kello 17 Venyttellen vetreäksi. Tarvitset välineeksi selkänöjallisen tuolin.

Keskiviikko 24.3. kello 17 Liikettä rintarankaan. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

Keskiviikko 31.3. kello 17 Liikettä rintarankaan. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

Keskiviikko 7.4. kello 17 Harjanvarsijumppa. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

Keskiviikko 14.4. kello 17 Harjanvarsijumppa. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

Keskiviikko 21.4. kello 17 Niska-hartiajumppa. Et tarvitse liikuntavälineitä.

Keskiviikko 28.4. kello 17 Vesipullojumppa. Tarvitset välineeksi 2 puolen litran vesipulloa.

Keskiviikko 5.5. kello 17 Niska-hartiajumppa. Et tarvitse liikuntavälineitä.

Keskiviikko 12.5. kello 17 Vesipullojumppa. Tarvitset välineeksi 2 puolen litran vesipulloa.

Keskiviikko 19.5. kello 17 Venyttellen vetreäksi. Tarvitset välineeksi selkänöjallisen tuolin.

Keskiviikko 26.5. kello 17 Venyttellen vetreäksi. Tarvitset välineeksi selkänöjallisen tuolin.

MAALISKUU UNIKUU

Maanantai 15.3. kello 18
(Microsoft Teams)

PHILIPSIN UNIAPNEAHOIDON LAITTEET. Esittelyssä matkalaite DreamStation Go sekä DreamStation CPAP-laite. Tatja Ikonen, tuote-edustaja, Philips.

Tiistai 16.3. kello 18
(Microsoft Teams)

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA UNIAPNEAAN. Keskustelemassa kokemustoimijat Ananin ja Ritva Ala-Mattinen.

Keskiviikko 17.3. kello 18
(Microsoft Teams)

CPAP-LAITEHOITO TUTUKSI. Unihoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointipalvelut Armi Luukkonen.

Torstai 18.3. kello 18
(Microsoft Teams)

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA UNIAPNEAAN. Asian äärellä kokemustoimijat Erkki Leipälä ja Jouko Salminen.

Torstai 25.3. kello 17
(Suora verkkolähetys)

MILLAINEN LIIKUNTA SOPII UNIAPNEAA sairastaville? Tule kuulemaan, miksi liikunta on yksi tärkeimmistä omahoitokeinoista uniapneaa sairastavalle. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen, LAB-ammattikorkeakoulu.

HUHTIKUU VAIN ELÄMÄÄ

Keskiviikko 7.4. kello 18
(Suora verkkolähetys)

TUBERKULOOSIN JÄLJET SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA JA KULTTUURISSA. Tuberkuloosin valtava väestövaikutus tunnetaan hyvin. Keuhkotuberkuloosi oli Suomessa toiseen maailmansotaan saakka tärkein yksittäinen kuolinsyy. Taudin vaikutus kantoi kuitenkin paljon sen määrällistä väestövaikutusta laajemmalle. Esitelmä käsittelee tuberkuloosin ja tuberkuloosin vastaisen taistelun muotoja moninaisia vaikutuksia etsien tuberkuloosin vähemmän tunnettuja jälkiä esimerkiksi järjestökentältä, terveydenhoidosta, tapakulttuurista, lastenkasvatuksesta, kauneushanteesta, arkkitehtuurista ja taiteesta. Luennoitsijana yliopistotutkija ja dosentti Heini Hakosalo Oulun yliopistosta.

Tiistai 13.4. kello 18
(Microsoft Teams)

MINUN POLKUNI VAIKUTTAJAKSI -INFOILTA KOKEMUS-TOIMIJUUDESTA JA SYKSYN KOULUTUKSESTA. Omasta polustaan kertovat kokemustoimijat Seppo Loukiainen, Elisa Tomperi ja Eeva-Liisa Peltonen.

Keskiviikko 14.4. kello 18
(Microsoft Teams)

JA TÖISSÄKIN PITÄISI JAKSAA. Keskusteluilta vertaisten kesken hiljattain uniapneadiagnoosin saaneille. Juttua kuljettaa kokemustoimija Krista Ananin.

Tiistai 20.4. kello 18
(Microsoft Teams)

VAIN ELÄMÄÄ: TARINOITA TUBERKULOOSISTA. Keskustelemassa kokemustoimijat Marjatta Rintala ja Teija Huotari.

Keskiviikko 21.4. kello 18
(Suora verkkolähetys)

TUBERKULOOSI NYT. Tuberkuloositilanne globaalisti ja Suomessa. Millaisia tuberkuloosia hoidetaan ja millaisia haasteita se aiheuttaa? Dosentti, keuhko-sairauksien erikoislääkäri ja Filhan pääsihteeri Tuula Vasankari.

Tiistai 27.4. kello 18
(Microsoft Teams)

Vinkkejä ja vertaistukea: konsteja kevään pölykauteen. Keskustelemassa kokemustoimijat Irma Saari ja Ari Koivunen sekä hengitysterveyden asiantuntija Maija Kolstela Hengitysliitosta.

TOUKOKUU ILMASTONMUUTOS JA HENGITYSTERVEYS

Keskiviikko 19.5. kello 18
(Suora verkkolähetys)

PITKITTYNyt JA TOISTUVA YSKÄ. Luennoimassa Itä-Suomen yliopiston professori ja Kuopion yliopistollinen sairaalan keuhkosairauksien klinikan ylilääkäri Heikki Koskela.

Keskiviikko 26.5. kello 18
(Microsoft Teams)

PUUTARHAILTA - VINKKEJÄ PUUTARHANHOITOON. Illan aikana kuulet, mitkä ovat puutarhatrendit tällä hetkellä, miten saat kasvi kasvamaan kukoistavana läpi kesän ja miten hoidat nurmikkoja. Luennoitsijana GreenCaren Category Manager Jussi Petäjä.

GreenCare
Suomalaisen puutarhan asiantuntija



Koronavirusrokote jakaa mielipiteitä

teksti **Hanna Salminen** kuva **Shutterstock**

Selvästi yli puolet (57 %) suomalaisista kokee koronavirusrokotteen ottamisen myönteiseksi asiaksi. Miehet suhtautuvat rokotteeseen vähän naisia myönteisemmin. Noin neljänneksellä suomalaisista rokotteen ottaminen herättää kielteisiä tunteita. Myönteisimmin rokotteeseen suhtauduttiin Pohjois- ja Itä-Suomessa.

Koronarokotteen ottaminen herättää hyvin erilaisia tunteita: helpotusta, pelkoa ja kiinnostusta. Mitä nuoremmista suomalaisista on kyse, sitä yleisempää pelon tunne rokotetta kohtaan on.

Poliittiset kannat vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen myös koronarokotteen kohdalla. Hallituspuolueiden kannattajat kokevat rokotteen ottamisen myönteisemmin kuin oppositiopuolueiden kannattajat.

Noin 65 % suomalaisista aikoo ottaa koronarokotteen, noin 1 %:lla rokotesuoja on jo. Noin 20 % ei ole vielä päättänyt, miten aikoo toimia. Noin 14 % ei aio ottaa

rokotetta. Tunteet olivat vahvasti yhteydessä aikomukseen ottaa tai olla ottamatta koronarokote. Osa vastaajista aikoi ottaa rokotteen kielteisistä tunteista huolimatta, oletettavasti he arvioivat rokottamattomuuden seuraukset vielä kielteisemmiksi.

NayaDaya Oy:n tekemään tutkimukseen vastasi yhteensä noin tuhat suomalaista (N=1001). Tunnedata kerättiin kahden YouGovin online-paneelin avulla 20.–22.1.2021.

Tutkimuksen johtopäätösten mukaan koronarokotukseen liittyvistä huolista kannattaa keskustella, sillä kielteisillä tunteilla on vaikutusta halukkuuteen ottaa rokotus. Tieto voi auttaa pelkoon, mutta sen lisäksi tarvitaan luottamusta viranomaisten rokoteturvallisuutta koskevaan valvontaan.

Hengitysliitto suosittaa koronavirusrokotteen ottamista. Luotettavaa ja ajantasaista tietoa rokotuksista saat Lääketietokeskuksen Rokotustieto.fi-sivustolta.



Vaikutetaan yhdessä hengitysterveyden puolesta kuntavaaleissa 2021

teksti **Mervi Puolanne** ja **Hanna Salminen**

Kuntavaalit järjestetään tämän-
hetken tiedon mukaan sunnuntai-
na 13.6.2021. Ennakkoäänestysaikaa
aiotaan pidentää kahteen viikkoon.
Hengityслиitto nostaa kuntavaaleissa
esille ratkaisuja sää- ja ilmatoriskien
vähentämiseen.

Hengitysterveys on asia, joka koskettaa
jokaista suomalaista. Luonnon moni-
muotoisuus lisää ihmisten hyvinvointia ja
vastustuskykyä. Kuntapäätäjillä on useita
mahdollisuuksia vaikuttaa arkemme suju-
miseen, siihen miten hyvin voimme olla
tekemisissä luonnon kanssa ja millaisia
kaavoitus- ja rakentamispäätöksiä tehdään.
Näitä ratkaisuja tuomme esille liiton
verkkosivuilla 10 konkreettisesti ehdotuk-
sessa kuntapäätäjille.

Tutustu Hengityслиiton sää- ja ilmasto-
riski -ohjelmaan "Sitä on nyt ilmassa".



"Muistutamme, että kunnissa voidaan
vaikuttaa merkittävästi myös pienhiukkas-
päästöjen vähentämiseen kaavoittamalla
maltillisesti pientaloalueita", järjestö-
johtaja Mervi Puolanne sanoo.

"Pientaloalueilla usein poltetaan puuta
kiukaissa ja takioissa, joten niiden tuotta-
mat pienhiukkaspäästöt voivat ajoittain
olla merkittäviä" sisäilma- ja korjaus-
neuvonnan päällikkö Timo Kujala lisää.

- Kannustamme hengitysyhdistysten
jäseniä ympäri Suomen aktiiviseen
kuntavaalivaikuttamiseen.
- Irrota suositukset kuntapäätäjille
seuraavalta sivulta ja edistä yhteistä
tavoitetta sinulle sopivalla tavalla.
- Herätä keskustelua kunnassasi
tai keskustele suoraan ehdokkaasi
kanssa ratkaisuvaihtoehdoista.

**Hengityслиitto sitoutuu kuntavaaleissa 2021 myös
Yksi Elämä -projektin ja Suomen sosiaali- ja
terveys ry:n SOSTEn vaalitavoitteisiin.**



Hengityслиitto



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



p.s.

Voit myös jakaa vaaliaineistoa ja ratkaisuehdotuksia suoraan Hengityслиiton verkkosivuilta
www.hengityслиitto.fi kohdissa Edunvalvonta ja vaikuttaminen/kuntavaalit 2021 ja sää- ja
ilmatoriskit, ehdotukset päätäjille. Verkkosivuilla on käytössä toiminnallisuus, joka mahdollistaa
jaon suoraan Facebookiin, Twitteriin, WhatsAppiin tai linkin kopioimisen sähköpostiin.



Jaa sivu:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[WhatsApp](#)

[Kopioi linkki](#)

Jos haluat jättää meille palautetta vaikuttamisratkaisuksista, se onnistuu myös jokaisella verkkosivulla:

Saitko sisällöstä etsimääsi tietoa?

Vastaa ensimmäisenä!

♥ Kyllä sain!

✓ Osittain

✗ En lainkaan

? Kaipaan lisätietoa

Hengityслиitto suosittaa, että kuntapäättäjät kautta Suomen sitoutuvat erityisesti seuraaviin asioihin:



Uusille rakennusalueille suunnitellaan riittävästi viheralueita. Helpot julkiset liikenneyhteydet luontoon ja kaiken kuntoisille soveltuvat reitit lisäävät kuntalaisten mahdollisuuksia liikkua luonnossa.



Lapsille tai vanhuksille tarkoitettuja tiloja ei saa rakentaa vilkasliikenteisten väylien varsille. Luontoa voi tuoda näiden rakennusten pihapiiriin esimerkiksi nurmialuein, hedelmäpuin, marjapensain ja siirrettävän metsänpohjan avulla.



Kaavoituksessa ja rakenteiden suunnittelussa on huomioitava lisääntyneiden sää- ja lämpötilavaihteluiden tuottamat rasitukset eli kasvava lumikuorma, lisääntyvät viistosateet ja tulvavedet sekä kosteusrasitus. Hulevesiverkoston kapasiteetista on entistä tärkeämpää huolehtia.



**Contec ultraäänilääkesumutin
usb-liitännällä**
€64.00 sis. alv 24%



**AirLiquide lääkesumutin
potilaskohtaisella sumuttimella**
€88.00 sis. alv 24%



**AirLiquide lääkesumutin
desinfiotavilla sumuttimilla**
€147.30 sis. alv 24%



**POWERbreathe Medic
-hengityslinjarjoituslaite**
€33.29 sis. alv 24%



**POWERbreathe Medic Plus
-hengityslinjarjoituslaite**
€49.96 sis. alv 24%



**POWERbreathe Shaker Deluxe
-keuhkoeritteidenpoistolaite**
€33.33 sis. alv 24%



**Contec pulssioksimetri
OLED-näytöllä**
€66.90 sis. alv 24%



**Contec pulssioksimetri muistilla
ja hälytyksillä**
€84.20 sis. alv 24%

**Lisätietoja tuotteista
sivuiltamme
www.spira.fi
Huhtikuun loppuun
2021 mennessä
tilatuista tuotteista
annamme
10% alennuksen.**

Saadaksesi alennuksen ota yhteys Spiran toimipisteeseen
Marjut Sulonen info@spira.fi tai myyntiin Antero Järvinen 050 557 2932
tai antero.jarvinen@spira.fi

Spira Oy Hengityshoitokeskus

Kirkkorinne 4
13100 Hämeenlinna
info@spira.fi
050 557 2932
www.spira.fi

Vau, mitä herkkuja! Nyt voit leipoa niitä myös itse

Hengitysliiton juhluvuosi sai mielikuvituksen liikkeelle myös Ammattiopisto Luovissa. Opiskelijoiden ahkeroinnin tuloksena syntyi mitä herkullisempia reseptejä, joista esittelemme nyt parhaimmat.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Ammatillinen erityisoppilaitos Ammattiopisto Luovi**

Ammattiopisto Luovin kondiittori-opiskelijat innostuivat viime syksynä kilpailusta tehdä liiton 80 vuoden kunniaksi juhlaleivos. Vauhtia riitti, kun erilaisia reseptejä suunniteltiin ja kokeiltiin Oulun yksikön leipomossa. Ja vaikka välillä projektista pidettiin taukoa, opiskelijoilla säilyi kiinnostus tehtävään. Mahdollisuus päästä itse ideoimaan ja kehittämään ammatillisesti ylläpiti motivaatiota.

– Opiskelijat suunnittelivat koko syksyn erilaisia reseptejä, etsivät tietoa internetistä, kokeilivat makuyhdistelmiä ja pohtivat, millaisia leivoksia voisi tarjota niin isoissa kuin pienemmissä tilaisuuksissa, erityisopettaja **Hannele Pitkänen** kertoo.

– Leivosprojekti oli hyvä oppimiskokemus myös niille opiskelijoille, jotka osallistuivat vain eri leivosten arviontiin ja kommentointiin. Iso tavoite ja kilpailu kehittävät hyvin opiskelijoiden tavoitteellisuutta, vastuunottoa, prosessien hallintaa ja yhteistyötaitoja tiimissä, Pitkänen pohtii tyytyväisenä hymyillen.

Helppoa ja hyvää

Ohjeeksi opiskelijoille annettiin, että leivonnaisten on oltava helppotekoisia myös kotileipureiden kannalta. Raaka-aineet ovat

tuttuja ja työohjeet selkeitä kaikissa vaihtoehdoissa. Makutuomareina toimivat Hengitysliiton toiminnanjohtaja **Markku Hyttinen** ja Ammattiopisto Luovin johtaja **Hannu Koivula**.

Paras resepti isoihin tilaisuuksiin -valinta meni mansikka-suklaaleivokselle, jonka oli tehnyt opiskelija **Katja Vähäkangas**. Valintaa makutuomarit perustelivat seuraavasti: Leivos oli helppo toteuttaa isoihin tilaisuuksiin isolle määrälle, leivos oli tyylikäs ja toi suomalaista makumaailmaa esille. Raaka-aineita löytyy hyvin koko vuoden ajalla.

Lisäksi opiskelija **Marjenna Hakalan** toteuttamat mangoleivos ja sitruseleivos valittiin soveltuviksi erikoistilaisuuksiin, joissa henkilömäärä on korkeintaan 20.

Sekä Katja että Marjenna olivat todella tyytyväisen oloisia kilpailun lopputulokseen. Tuomariston päätös sai ilon ja helpituksen hymyt voittajien kasvoille – on hienoa saada oma luomus Hengitysliiton juhlaleivosten joukkoon!

Lämpimät onnittelut voittajille myös toimituksesta! :)

VINKKI:

Jos hengitysyhdistyksessänne järjestetään tapahtumia jäsenille tai myydään leivonnaisia yhdistystoiminnan hyväksi, reseptit ovat käytössä vapaasti!

**Leivoskisan voittajat
Katja Vähäkangas ja
Marjenna Hakala**



MANSIKKA-SUKLAA-LEIVOS



Hannu
Koivulan
suosikki



Mousse:

- ▶ 200 g maitosuklaata
- ▶ 200 g mascarponea
- ▶ 5 dl kermaa
- ▶ ½ dl vaniljakreemiä
- ▶ 1rkl vaniljasokeria

Ensin vatkaa kerma. Samalla kun kerma vatka-
tuu, sulata suklaa. Kun
kerma on vatkaunut,
lisää vaniljakreemi ja
vaniljasokeri, sekoita niin
että sekoittuvat. Lisää
lopuksi suklaa, kun se on
tarpeeksi jäähtynyt.



Mansikkapyreeille:

- ▶ 200 g mansikoita (pa-
kaste)
- ▶ ½ dl sokeria
- ▶ 2 kpl liivatelehtiä
- ▶ ½ dl vettä

Ensin laita liivatelehdet
kylmään veteen. Mittaa
mansikat, sokeri ja vesi
kattilaan, kiehuta seos,
kun seos on kiehunut lisää
liivateet, sekoita. Anna
seoksen hyytyä vähän.



Pohja:

- ▶ 100 g munamassaa
- ▶ 500 g sokeria
- ▶ 400 g vehnä jauhoa
- ▶ 100 g kaakaojauhetta
- ▶ 100 g maissitärkkelystä
- ▶ 100 g sulatettua voita

Vaahdota munat ja sokeri.
Mittaa kuivat aineet ja lisää
ne siivilän läpi massa-
an välillä sekoittaen. Lisää
lopuksi voisula. Jaa taikina
kolmelle pellille, jotta
pohjasta saadaan ohut.

Kokoaminen:

- ▶ 3 suklaakakkupohjalevyä
- ▶ 2 moussekerrosta, lisäksi moussen päälle
mansikkaviipaleet.
- ▶ Päällinen: mansikkapyree ja koristemansikka.

SITRUUNA-LEIVOS

(12 kappaletta)



Murotaikinapohja:

- ▶ 70 g voita,
- ▶ 50 g sokeria
- ▶ 20 g kananmunamassaa
- ▶ 100 g vehnä jauhoa

Vaahdota voi ja sokeri
vaaleaksi vaahdoksi. Lisää
kananmuna voisokerivaah-
toon tasaiseksi vatkaton.
Lisää vehnä jauho ja sekoita
taikina tasaiseksi massaksi.
Kääri murotaikina tuorekel-
muun ja anna asettua jää-
kaapissa 30 minuuttia ennen
kaulimista. Kaulitse taikina
7 millimetrin paksuiseksi.
Voitele tartalettivoat jonka
jälkeen leikkaa niiden avulla
sopivan kokoiset taikinapalat.
Painele taikinapalat vuo-
kaan. Paista 190 asteessa
6 minuuttia tai kunnes reu-
nat ovat kullertavan väriset.
Anna murotaikina pohjien
jäähtyä.



Lemon curd:

- ▶ 2 rkl sitruunan kuorta
- ▶ 1 dl sitruunamehua
- ▶ 3 keltuaista
- ▶ ¾ dl hillisosokeria
- ▶ ¾ dl sokeria
- ▶ 50 g voita

Sekoita sitruunan kuori,
sitruunamehu, sokerit ja
keltuaiset kattilassa.
Kiehauta seos 70 asteisek-
si koko ajan sekoittaen.
Kun seos on kiehahtanut
anna sen sakeutua miedol-
la lämmöllä. Seoksen
sakeuduttua vatkaa
se ilmavaksi sähkö-
vatkaimella. Lisää voi
joukkoon ja vatkaa tasai-
seksi. Siirrä lemon curd
pienempään astiaan ja
anna asettua jääkaapissa
45 minuuttia.



Täyte ja viimeistely

- ▶ Täyte: lemon curdia,
- ▶ 2dl kermaa ja
- ▶ 1dl vaniljakreemijauhetta.
Koristeluun pensas-
musti-
koita ja valkosuklaata.

Vatkaa kerma vaahdoksi,
lisää vaniljakreemijauhe.
Lisää joukkoon lemon
curd ja sekoita tasaiseksi.
Ota jäähtynyt murotaikina-
pohja pois tartalettivoas-
ta ja levitä täytettä pohjan
päälle. Käytä lusikkaa
kuumassa vedessä ja
tasoita täyte sillä tasai-
seman pinnan saamiseksi.
Koristele leivos 8 pensas-
mustikalla ja valuta
valkosuklaata mustikoiden
päälle ohuena nauhana.

MANGO-LEIVOS

(15 kappaletta)



Markku
Hyttisen
suosikki



Pohja:

- ▶ 250 g Bastogne Kandi -kanelikeksejä
- ▶ 75 g sulatettua voita
- ▶ 40 g sulatettua valkosuklaata

Murskaa keksit hienoksi muruksi. Lisää murskattujen keksien joukkoon sula voi. Sekoita tasaiseksi. Lisää vielä joukkoon sula valkosuklaa hyvin sekoittaen. Painele 1 ½ rkl keksiseosta pyöreään (halkaisijaltaan 7 ½ mm) keksimuottiin. Nosta muotti sitten pois ja toista. Siirrä keksipohjat kylmään asettumaan.



Mangosydän:

- ▶ 1 tuore mango
- ▶ 1 dl hillosokeria

Kuori mango. Soseuta mangosta ¾ ja paloittele loput pieniksi paloiksi. Kiehauta mangosose liedellä ja lisää hillosokeri. Sakeuta mangososesta miedolla lämmöllä. Mangososeen sakeuduttua lisää joukkoon pienet mangopalat. Anna mangohillon jäähtyä. Kaada mangohilloa pieniin konvehtimuotteihin ja aseta pakkaseen jäätymään.



Vaniljamousse:

- ▶ 6 dl kuohukermaa
- ▶ 200 g vaniljarahkaa
- ▶ 200 g maitorahkaa
- ▶ kokonainen vaniljatanko,
- ▶ 3 rkl vaniljauutetta
- ▶ 2 rkl sokeria.

Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää joukkoon rahat. Sekoita lopuksi joukkoon sokeri, vaniljatangon siemenet ja vaniljauute. Lusikoi moussea puoliympyrän muotoisiin muotteihin. Ota mangosydän pakkasesta ja työnnä se moussen keskelle. Lisää moussea mangosydämen päälle. Vedä raapalla pinta tasaiseksi ja aseta pakkaseen jäätymään.

Peilikille:

- ▶ 2 liivatelehteä
- ▶ 150 g valkosuklaata
- ▶ 1dl sokeria
- ▶ ¾ dl kondensoitua maitoa
- ▶ ¾ dl glukosisiirappia,
- ▶ oranssia elintarvikeväriainetta.

Aseta liivatelehdet liukenemaan kylmään veteen 10 minuutiksi.

Mittaa sokeri, vesi ja siirappi kattilaan, Valkosuklaa mikronkestävään kulhoon ja kondensoitu maito pieneen kulhoon hellan lähettyville. Kiehauta sokeri, vesi ja siirappi sekoittaen. Lisää kondensoitu maito ja nosta pois liedeltä. Lisää puristetut liivatelehdet seokseen ja sekoita kunnes liivatelehdet ovat sulaneet. Sekoita joukkoon elintarvikeväri. Kaada seos valkosuklaan päälle ja sekoita tasaiseksi.

Valuta kuorrute siivilän läpi. Jäähdytä kuorrute 30 asteiseksi.

Ota jäätynyt mousse pakkasesta, nosta se pois muotista ja siirrä ritilän päälle. Glaseeraa jäinen mousse eli kiillota sen pinta. Jos kuorrute ehtii asettua kulhoon ennen aikojaan sulata se mikrossa 10 sekunnin välein sekoittaen.

Anna glaseerauksen asettua. Nosta glaseerattu mousse keksipohjan päälle. Anna leivoksen sulaa rauhassa ennen tarjoilua.

HENGITYSLIITON JÄSENEÄ SAAT PALJON ERILAISIA JÄSENETUJA

Vuonna 2021 eduissa mukana mm. Stoppari, Wello2, Steripolar, Instrumentarium, Nissen, Keops, Holiday Club, Hotelli Lasaretti, Tallink Silja ja Sokos Hotellit.

Ota
jäsenyydestäsi
kaikki irti!

Eduista löydät tietoa jäsenkirjeestä ja verkosta www.hengityслиitto.fi.

 **Hengityслиitto**



Pienet ilot

Tänä talvena olen istuskellut paljon keittiönpöytäni ääressä ja tuijotellut satavuotiaan hirsitaloni kolmiruutuisesta ikkunasta lumista maisemaa. Vanha tammi ikkunan takana kurottelee oksiaan eri suuntiin, syreenipensaat taipuvat nöyrästi lumitaakkansa alle, tiellä liikkuu silloin tällöin ihminen tai pari. Päivän kohokohta koittaa, kun paririvissä marssivien, keltaliivisten päiväkotilasten nauru kuuluu vanhojen ikkunalasien läpi sisälle. Ilo tarttuu.

Joku satunnainen kulkija saattaisi kuvitella, että elämäni etätöissä olisi pientä ja ikävää, mutta ei voisi olla enempää väärässä. Ei uteliasta mieltä kahlitse korona eivätkä kalterit, korkeintaan ihminen itse. Voi matkustaa maailman ympäri – keittiönpöydän ääressä.

Minusta on tullut sukututkija ja aikamatkailija. Uuden vuoden vaihtuminen livahti ohi, kun vietin sen kansalaissodassa Hauhon rintamalla isoenoni rinnalla – uppoutuneena historiankirjoihin ja sota-arkistoihin. Riemun päivä oli sekin, kun löysin rakkauskirjeen, joka on käsin kirjoitettu sata vuotta sitten. Yhtäkkiä tunsin olevani lähellä kauan sitten edesmennyttä sukulaistani ja katsoin hetken maailmaa hänen silmiensä kautta.

Taloni vintin sahanpuruista löysin viestin, joka oli päivätty vuonna 1917. Hilma oli kirjoittanut koukeroisella käsialalla Annalle kirjeen, jossa pyysi Annaa ompelemaan itselleen leveämmän hameen. Kuvittelin heidät heti silmissäni: kaksi naimatonta, keski-ikäistä naista (miehistä ja elintarvikkeista oli siihen aikaan Tampereella vakava puute), jotka kävivät yhdessä lauantai-ehdoolla pesemässä pumpulitehtaan pölyt nahoistaan yleisessä saunassa ja joivat päälle pullakahvit porsliinikupeista tässä keittiönpöytäni ääressä. Ajat olivat kovat, mutta pienissä hetkissä välähti onni.

Ihmisellä on halu tuntea kuuluvansa ihmiskunnan suureen tarinaan. Onhan ihminen laumaeläin hyvässä ja pahassa. Laumasta karkottaminen on aina ollut ankara rangaistus. Sitä tarkoitusta varten ihminen on rakentanut paitsi vankilat myös jääkiekkokaukaloiden jäähypenkit. Rangaistuksen kovuuden tietää nahoissaan koulukiusattukin, joka on jätetty koulun pihalle yksin potkiskelemaan kiviä, muiden joukosta syrjäytettynä. Kokemus jättää ihmiseen syvän haavan.

Ihmistä ei ole luotu olemaan yksin, vaikka kyky sietää yksinäisyyttä vaihtelee. Suomalaisilla taito sietää yksinäisyyttä on vahvistunut vuosituhansien aikana, kun harvaan asutussa maassa satunnainen vastaantulijakin on edustanut enemmän uhkaa kuin mahdollisuutta. Kalevala kertoo, miten Pohjan piika löysi lastun virran alajuoksulta ja lähti heti kotiin virittelemään ”noian nuoliansa, ampujan asehiansa” ottaakseen vieraan vastaan suomalais-kansallisella sydämellisyydellä. Etelä-eurooppalaiset on maantiede muokannut erilaisiksi: he ovat kyhnyttäneet kylki kyljessä tiheään asutuissa kaupungeissaan vuosisatojen ajan. On ollut pakko pienentää omaa reviiriä ja sietää kaikenlaisia kylkeen kiilautujia, jopa poskisuudelmia.

Istun siis ikkunani ääressä ja tuijotan talvista maisemaa. En ole ensimmäinen enkä viimeinen, joka antaa katseensa levätä tuon vanhan tammen paksuilla oksilla. Heitä on ollut ennen minua ja heitä on oleva minun jälkeenkin. Ikään kuin näkymättömin sitein puristaisimme toisiamme hetken kädessä, menneet ja tulevat sukupolvet.

Sen kunniaksi keitän kahvit ja otan porsliinikupit esiin. Kun maailmankirjat ovat sekaisin, pieneen iloon on syytä tarttua kaksin käsin.

Maarit Tastula

Muistatko näitä tapahtumia?

Hengityслиiton 80-vuotisen taipaleen merkeissä heittäydymme nostalgiseksi ja kaivelemme muistojen arkistoja. Vuosien varrella liitto on näkynyt ja vaikuttanut niin turuilla kuin toreillakin. On järjestetty jos jonkinlaista tapahtumaa, kiertuetta tai tempausta. Mitä näistä sinä muistat?

koonnut **Tiina Salo**

Konsertteja!



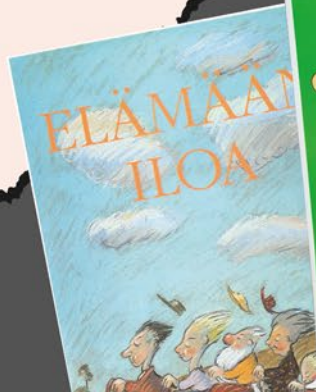
Vuonna 1994 Arja Koriseva esiintyi Hyvä fiilis -konserteissa yhteensä 60 000 koululaiselle.

Keräyksiä!



Noin viisisataa henkilöä täytti maaliskuun 20. päivänä Kauppakorkeakoulun juhlasalin, jonne oli järjestetty viihdetilaisuus Elämä voittaa-keräykseen.

Elämä voittaa oli liiton keräysten ja tapahtumien tunnuksena vuosikymmeniä.



Virkistystä!

Puhdas elämä lapselle -konsertti
keräsi 1995 Olympiastadionin täyteen.
Yleisö teki ilmapallojen puhaltamisen
maailmanennätyksen, yli 8 600 palloa.



Maailmanennätys!

**Hyvää
henkeä!**



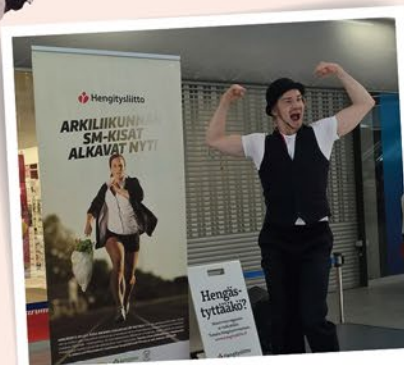
SEMMARIT • 3-6.8.2016 • HENGITYSLIIITTO 75 VUOTTA

Hengityslitto

**75-vuotiskiertue
Semmareiden kanssa.**

**Liikuntaa ja
yhdessäoloa!**

Hengityslitto
**ARKILIIKUNNAN
SM-KISAT
ALKAVAT NYT!**



**Motoriikka-Miikka ja
Arkiliikunnan SM-kisat.**



Herra Hakkaraisen unissakävelyrata.



Perheet pihalle Hoikassa.

Kevään aate leviää

Hengityслиiton juuret juontavat tuberkuloosiparantoloihin, joissa virisi 1940-luvun alussa potilaiden keskuudessa ajatus omatoimisesta yhteistyöstä.

koonnut **Tiina Salo**

"Kevään aate" oli syntynyt, ja myöhemmin liitto oli nostava esiin uuden rohkean ja toivorikkaan tunnuksen: "Elämä voittaa!"



Välirauhan aikana, toukokuun 25. päivänä 1941, perustettiin Kiljavannummen parantolassa Tuberkuloosipotilaitten Liitto. Mukana oli edustajia parantoloista ja sairaaloista ympäri maan. Viisi vuotta myöhemmin nimi muutettiin Tuberkuloosiliitoksi.

Tuberkuloosi oli yleinen tarttuva tauti, joka iski useimmiten nuoriin, parhaassa työiässä oleviin. Sairastuneita hoidettiin laitoksissa, kaukana kotoa ja pitkiä aikoja. Parantuneidenkin pelättiin levittävän sairautta eteenpäin, joten heidän oli vaikea löytää opiskelu- ja työmahdollisuuksia.

Tuberkuloosipotilaitten Liiton toimintaperiaatteina olivat omatoi-

misuuden lisäksi kristillinen lähimmäisenrakkaus, veljeys, toveruus, auttavaisuus ja yhteenkuuluvaisuus.

Tuberkuloosipotilaitten Liitto oli perustettu toiveikkaan mielialan vallitessa. Mutta vajaa kuukausi liiton perustamisen jälkeen kansamme joutui jälleen sotaan. Kevään aate joutui takatalveen, halla uhkasi tuhota vasta taimelle nousseen idun.

Nousun aikaa

Sodan loputtua liitto sai tuulta purjeisiinsa ja toiminta virisi vauhdikkaasti. Kymmenen vuotta toimituaan vuonna 1951 liitolla oli jo 66 jäsenyhdistystä ja lähes 30 000 jäsentä.

Valistus- ja kasvatustyötä harjoitettiin järjestämällä kokous-, esitelmä- ja juhlatilaisuuksia. Vuodesta 1949 järjestettiin tuberkuloosiviikko, jolla levitettiin tietoa liiton toiminnasta ja hälvennettiin liioiteltua pelkoa tartuntavaarasta. Oma lehti perustettiin vuonna 1954, ensin Koti ja Terveys -nimisenä, mutta nimi vaihtui jo seuraavana vuonna Jouseksi.

"Kansantaudistamme parantuville on taattava oikeus ja mahdollisuus hyödyllisinä kansalaisina muiden terveitten kansalaisten rinnalla heille sopivaan työhön itsensä, omaistensa ja koko yhteiskunnan hyväksi", lausutaan vuonna 1952 tuotetussa Elämä voittaa -valistus-elokuvassa.

SUOMI 1940- JA 1950-LUVUILLA

1940-luvun ensimmäisen puoliskon Suomi oli sodassa.

1947 solmittiin Pariisin rauhansopimus ja YYA-sopimus Neuvostoliiton kanssa.

Jälleenrakennus ja evakoiden asuttaminen jatkuivat pitkälle 1950-luvulle.

1940



1941 Tuberkuloosipotilaitten Liitto

1946 Tuberkuloosiliitto

1950





in ammattioppilaitos on arkkitehti Viljo
lin suunnittelema. Rakennukset ovat ma-
pääosaltaan vain yksikerroksisia, mutta
loistavat tyyllisen kokonaisuuden.



Kijavan parantolassa 25. 5. 1941



"Se aate oli kevään aate"
sanottiin liitosta sitä
perustettaessa. Keväisen
tunnuksen – urvustaan
puhkeavan koivunlehden
– se myös aikoinaan valitsi
itselleen. Ja tämän
mukaisesti sen haluaa
luoda tuberkuloosin kovin
koettelemille kansamme
jäsenille uuden kevään –
mahdollisuuden elää yhteis-
kunnassa sen toisten
jäsenten veroisina,
täysiarvoisina kansalaisina.

Tuberkuloosiin sairastuneet tarvitsivat niin hen-
kistä kuin aineellistakin apua. Hoitoajat olivat pitkiä,
vaikka 1950-luku toikin kauan kaivatut tehokkaat
antibioottilääkkeet taudin hoitoon.

Tuberkuloosin parantolahoito turvattiin vuonna
1948 tuberkuloosilaitolla, mutta tuberkuloottisten jäl-
kihuoltokysymykseen se ei tuonut ratkaisua. Paluu
työelämään edellytti kuntouttamista, ammattikasva-
tusta ja työhön sijoittamista.

Tuberkuloosiliitto aloitti ammattikoulutuksen
vuonna 1947 Liperin ammattioppilaitoksessa. Hoikan
opisto käynnistyi 1952, Merikosken ammattioppi-
laitos 1957 ja Merikosken kauppakoulu 1960.

Vajaatyökykyisten työnvälitystä liitto alkoi hoitaa
vuodesta 1953, ja myöhemmin se käynnisti suoja-
työtoiminnan.

Katso Elämä voittaa -filmi Ylen Elävässä arkistossa yle.fi/
elavaarkisto artikkelissa Tuberkuloosin voi taltuttaa.
Lainaukset: Tuberkuloosiliiton 10-vuotisjulkaisu Kevään aate ja
20-vuotisjulkaisu Elämä voittaa

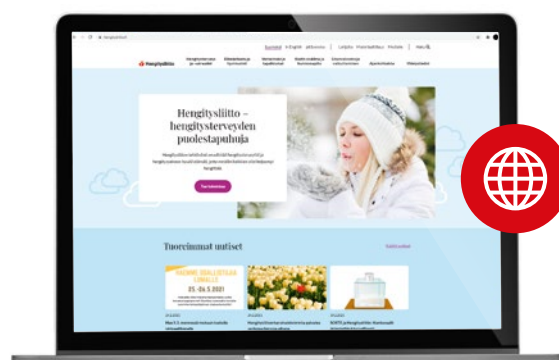


1950-luvun ilmiöitä: tanssilavat,
rillumarei-elokuvat, Coca-cola,
purukumi ja transistoriradio.



1961

1952 järjestettiin Helsingissä
kesäolympialaiset ja Armi Kuusela
valittiin Miss Universumiksi.



JOKO HUOMASIT, ETTÄ JUHLAVUONNA KAIKKI VERKKOSIVUMME UUDISTUVAT?

Sivuilla käytetään evästeitä. Käytämme evästeiden
avulla saatua yleistietoa verkkosivustojen
kehittämisessä ja toimintamme raportoinnissa.

Pyydämme kaikkia käyttäjiä hyväksymään
verkkosivustoilla käytettävät evästeet, sillä niiden
avulla varmistamme sivustolla mm. sujuvaa
käyttökokemusta ja luotettavaa tilastotietoa
kävijämäärästä.

Jokainen voi valita, sallii ko hän kaikki evästeet
(suosituksemme) vai vain osan niistä. Mieli pidettä
on mahdollista muuttaa verkkosivuilla.

Verkkosivuja on mahdollista käyttää ilman
evästeitä, mutta silloin osa sisällöstä ei välttämättä
näy ja emme saa tietoa sivujen todellisista
käyttäjämäärästä.

www.hengitysliitto.fi

 **Hengitysliitto**



Lisää D-vitamiinia, kiitos!

Moni meistä syö terveellisesti ja käyttää D-vitamiinilisää suositusten mukaisesti. Koronaepidemian aikaan vastustuskyvystä huolehtiminen on entistä tärkeämpää. Myös D-vitamiinin suositusmäärää on lisätty.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Shutterstock**

D-vitamiini on ihmiselle välttämätön luuston terveyden kannalta. D-vitamiini vaikuttaa myös puolustuskykyymme tehostamalla vastustuskykyä. D-vitamiinin puute on yhdistetty useiden tarttumattomien tautien ja infektioautien kohonneeseen riskiin.

Mitä enemmän D-vitamiinia, sitä vähemmän koronaa

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (2020) D-vitamiinin puute on osoittautunut olevan yhteydessä korona eli COVID 19

-tautiin ja siihen menehtymiseen. D-vitamiinilla oli myös yhteys alttiuteen saada koronavirus.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS suosittelee koronaepidemian aikana D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa kaikille yli 70-vuotiaille, ympärivuorokautisessa hoidossa asuville aikuisille ja tummaihoisille aikuisille.

Lisäksi ylipainoisille, joiden painoindeksi (BMI) on yli 30 suositellaan 50 mikrogramman annosta vuorokaudessa, koska ylipainoon liittyy suurempi D-vitamiinilisän tarve.

D-vitamiini ja astma

Suun kautta otettavat D-vitamiinilisät pienensivät vakavien, sairaalahoitoa vaativien astma-kohtausten riskiä. Tiedossa ei ole, koskeeko tämä Cohcrane-tutkija-verkoston katsaustutkimuksen (2016) tulos kaikkia astmaa sairastavia vai ainoastaan henkilöitä, joiden D-vitamiinitasot ovat liian alaiset.

D-vitamiini ja keuhkosarkoidoosi

Jos sairastaa keuhkosarkoidoosia tai harvinaista sairautta, D-vitamiinin saanti on otettava lääkärin kanssa puheeksi. Keuhkosarkoidoosia sairastavan ihmisen elimistö tuottaa itsessään D-vitamiinia (kalsitriolia) ilman kontrollia, joten heidän täytyy varoa D-vitamiinin käyttöä muuta kautta.

D-vitamiini ja ikä

Ikääntyneelle auringonvalo ei riitä ainoaksi D-vitamiinin lähteeksi edes kesällä. Ikääntyneen ihmisen iho tuottaa noin kolmanneksen siitä D-vitamiinimäärästä, mitä nuorempien iho tuottaa.

Kansallisen suosituksen mukaan D-vitamiinilisän normaalioloissa yli 75-vuotiaille ympäri vuoden 20 mikrogrammaa vuorokaudessa.

Yksilöllinen määrä D-vitamiinia

Kansallisen suosituksen mukaan D-vitamiinilisän tarve on normaalioloissa alle 75-vuotiaille lokakuusta maaliskuuhun 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Kannattaa myös muistaa, että tummaihoisten iho

kehittää vähemmän D-vitamiinia kuin vaalea iho.

Optimaalisen D-vitamiinitason uskotaan vähentävän sairauksien esiintyvyyttä. D-vitamiiniarvo voi vaihdella vuodenajan, asuinpaikan, pukeutumistavan ja painon mukaan. Sama annos D-vitamiinia eri ihmisillä voi siksi antaa eri pitoisuuden D-vitamiinia vereen.

Oma, yksilöllinen, D-vitamiinitaso on mahdollista selvittää veren 25OHD-mittauksella, joka on hyvä toistaa muutaman kuukauden viiveellä.

Auringonvalo ja iho

D-vitamiinia syntyy iholla UV-valon vaikutuksesta. Suomalaiset ja muut pohjoisella pallonpuoliskolla elävät ihmiset saavat liian vähän D-vitamiinia pimeään vuodenaikaan. Valoisaan aikaan auringosta saa D-vitamiinia. Silloin pitää muistaa kuitenkin, ettei liian pitkään oleskelu ole hyvästä ihosyöpäriskin vuoksi. Päivän aurinko-annoksen voi saada jopa 10 minuutissa, kun paljastaa käsivarret ja kasvot keskipäivällä.

Ravinnosta voimaa

Terveellinen ravitsemus tukee puolustusjärjestelmää ja vastustuskykyä. D-vitamiinia saa luontaisesti rasvaisesta kalasta ja vitaminoiduista margariineista ja maitotuotteista. Hyvällä ravitsemuksella ja vajaa-ravitsemuksen ehkäisyllä on merkitystä myös koronataudin ehkäisyssä, hoidossa ja siitä toipumisessa.

D-VITAMIININ VIITEARVOT

D-vitamiinin tavoitearvo on yli 50 nanomoolia litrassa (nmol/l).

Optimaalinen D-vitamiinitaso on noin 100 nmol/l.

Alle 25 nmol/l pitoisuuteen liittyy suurentunut hengitysteiden infektion riski.

Alle 50 nmol/l pitoisuuksiin liittyy luustohäiriöitä ja infektiolttiutta.

Osteoporoosipotilaiden tavoitearvo vaihtelee 75–120 nmol/l.



Lähteet:

Potilaan lääkirlehti, verkkouutiset 21.9.2016 ja 19.10.2020

Rosie.fi, verkkouutinen 6.11.2020 (Roche)

Mediuutiset 15.12.2020

Virtanen ja Tervahauta, Terveystien ja hyvinvoinnin laitos THL blogiteksti 21.11.2020

emeritusprofessori, LKT Ilari Paakkari, verkkoluento 11.2.2021 (PharmaNord)

yle.fi verkkouutinen 7.6.2012



– Tulisipa jo kevät! toivoo Matleena Aitasalo 700-vuotiaan Hämeen linnan puistossa. Kanta-Hämeen Hengitys ry:n väki voi silloin taas nauttia puistossa asahi-terveysliikunnasta.

Hämeessä hengitysyhdistys haki ja pääsi vaikuttajan rooliin

Hämeenlinnan seudulla hengitysyhdistyksen asiantuntemus on osa keskussairaalan uniapnean hoidon polkua.

teksti **Annika Suvivuo** teksti ja kuvat **Annika Suvivuo & Riku Hasari**

Hengitysyhdistysten jäseniltä kautta maan löytyy arvokasta tietoa siitä, millaista tukea ja millaisia palveluita hengityssairaat ihmiset tarvitsevat. Siksi Kanta-Hämeen Hengitys ry:n toimintaan on tietoisesti haettu vaikuttavaa näkökulmaa.

– Lähdimme muutama vuosi sitten pohtimaan, millainen rooli yhdistyksellämme voisi paikallisena toimijana olla, kertoo hengitysterveyden asiantuntija **Matleena Aitasalo**.

Kysymystä alettiin ratkoa uniapnean näkökulmasta, sillä uniapnea oli tuonut yhdistykseen

paljon uusia jäseniä. Lisääntynyt tiedon tarve vei Aitasaloa puhujakierroksille kertomaan sairauden oireista, toteamisesta ja hoidosta. Pian yhdistyksen tulevaisuuden tavoitteet alkoivatkin hahmottua perus- ja erikoissairaanhoidon suunnalta.

– Aloimme miettiä, mihin kohtaan me asetumme uniapneaa sairastavan ihmisen palvelupolulla.

Hoidon kumppaniksi

Kokemusasiantuntijuus on ollut Kanta-Hämeessä korvaamaton linkki terveydenhuollon ja hengitysyhdistyksen välillä. Matleena Aitasalon mukaan yhteistyö on rakentanut

heille jalansijaa potilastyön asiantuntijana.

– Tiesimme, että kun ihminen saa diagnoosin uniapneasta ja putkahtaa sitten erikoissairaanhoidon valvonnan perusterveydenhuoltoon, siinä kohden on haastetta.

Omahoidon onnistuminen, voinnin seuranta ja mahdolliset jatkokurssitkin luovat tarvetta yhdistyksen tuelle.

– Kanta-Hämeen Keskussairaala hahmottaa täksi kevääksi verkkosivuilleen uniapneaan liittyviä palvelupolkujaan. Me pääsemme mukaan kertomaan, mitkä ne meidän palasemme polulla ovat, Aitasalo kertoo.



Toimintatapoja ja sisältöjä voidaan jakaa. Niin saadaan pienestäkin vähän isompaa.

Kuinka hengitysyhdistys onnistui käytännössä pääsemään julkisen terveydenhuollon kumppaniksi?

– On täytynyt pohtia, miten viestiämme viedään eteenpäin. Ammattilaisten aika on rajattua, yhdistyksiin ei pystytäkään välttämättä tutustumaan. Me pystyimme konkretisoimaan sen, mitä voimme tarjota potilastyön tueksi ammattilaisille.

Saavutus on upea, mutta Aitasalo näkee työn olevan vielä kesken.

– Parhaillaan mietimme, kuinka kuormittuneeseen perusterveydenhuoltoon saataisiin luotua vastaava keskusteluyhteys.

Digiloikka yli koronan

Entä mitä kuuluu hengitysyhdistyksen päivittäisiin aktiviteetteihin korona-aikana?

Markkinakahvit summaavat tilanteen hyvin. Aikaisemmin kahveille kokoonnuttiin kerran kuussa yhdistyksen tiloissa. Sitten markkinapäivän sumpit siirrettiin ulos ja viime syksyyn asti tavattiin kasvokkain toimiston ulkopuolella. Lopulta pakkanen vei jäsenistökahvit nettiin.

– Aika varmasti otimme palveluissamme koronan myötä vauhditettua digiloikan, Matleena Aitasalo toteaa.

Vertaisryhmiä ja luentoja on pystytty siirtämään verkkoon aika hyvin. Onhan keinoja harjoiteltu jo viime keväästä asti. Juuri haastattelua edeltävänä päivänä netissä aloitti pienvalmennusryhmä uniapneaa sairastaville naisille.

Jotkut jäsenistä ovat päättäneet odottaa eläviä kohtaamisia, mutta kiinnostus etätoimintaan tuntuu toisaalta kasvaneen.

Viikoittain kuulemme, että iäkkäämmätkin jäsenemme ovat ottaneet asiakseen etävälineiden opettelun. Uusia toimintatapoja on päästy kehittämään, ja se on tilanteen mukava puoli.

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n hallituksen puheenjohtaja **Terhi Koivisto** osallistui äskettäin hengitysyhdistysten tapaamiseen, jossa sähköiset palvelut puhuttivat.

– Digisällöt eivät ole mitenkään paikallisia vaan jaettavissa. Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin, Koivisto sanoo.

– Toimintatapoja ja sisältöjä voidaan jakaa. Niin saadaan pienestäkin vähän isompaa.

Tuoksuttomuutta kulttuuriin

Aitasalo ja Koivisto kertovat, että Hämeenlinnassa on pitkät perinteet järjestöyhteistyölle. On kuntien vammaisneuvostot, asiakas- ja järjestöraadit sekä omais- ja terveysjärjestöjen tiimi. On myös yhteys tuleviin hoitoalan ammattilaisiin eli työ Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) kanssa.

Kaupunkikeskeisyyttä loivenneetaan esimerkiksi kyläyhdistysten kanssa.

– Järjestämme Hyvinvointi ja terveys -hetkiä kyläyhdistysten kanssa. Meiltä tulee HYTE-hetkiin ammattilainen luentosisältö ja heiltä yleisö sekä tilat. Se on kaikkien etu, Aitasalo kertoo.

Näin tavoitetaan ympäristökuntienkin asukkaat. Ja samaa ideaa on myös tuoreessa sosiaali- ja terveysalan yhteishankkeessa. Hengitysyhdistys on suunnitellut hankkeen paikallisen sydänyhdistyksen ja aivoverenkiertohäiriöyhdistyksen kanssa.

– Teemana on uniapneaan liittyvä kiertävä lähikuntoutus. Tavoitteena on viedä toimintaa sinne, missä ihmiset ovat.

Toteutuessaan hanke ulottuu kolmen yhdistyksen jäsenistöön eli noin 2 500 hengen elämään.

Yhteistyöllä hankitaan leveämät hartiat vaikuttamiseen. Näin on saatu läpi myös yhteinen tuoksuttomuusaloite, jolla kohennetaan kaikkien hämeenlinnalaisten hengitysterveyttä.

– Aloite sai elokuvateatterit ja teatterin innostumaan. Teatterissa järjestetään nyt säännöllisesti tuoksuttomia näytöksiä.

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n toiminta-alueeseen kuuluvat Hämeenlinna, Hattula, Janakkala, Hausjärvi ja Loppi. Tässä syksyistä laiturijumppaa Hattulassa.



Yksin, itsekseen vai yksinäinen?

Yksinäisyydestä ja yksinolosta vaietaan turhaan. Harva tunnustaa kaipaavansa toisten seuraa, jos arkipuheessa yksinolo mielletään omaksi syyksi, itse tehtyjen valintojen seuraukseksi tai muuten epäonnistumiseksi ihmisenä. Oma lukunsa ovat tietysti ne, jotka erakoituvat mielellään.

teksti **Hanna Salminen** kuva **Shutterstock**

Viime kuukausien aikana olen huomannut pohtivani yhä useammin yksinäisyyden olemusta. Mitkä asiat saavat toiset ihmiset tuntemaan itsensä yksinäiseksi siinä, missä toiset tyytyväisinä porskuttavat omia menojaan? Onko olemassa hetkiä, jolloin yksinäisyyden tunne vaanii helpommin kulman takana? Entä miten yksinäisyyteen tulisi suhtautua: korjattavana asiantilana vai luonnollisena osana elämää?

En ole pohdintojeni kanssa yksin, sillä aihetta on tutkittu tieteellisestikin. Tutkijatohtori Elisa Tiilikaisen kirjassa ”Jakamattomat hetket” (Gaudeamus 2019) käydään läpi lukuisia näkökulmia yksinäisyyteen ja jaetaan samais-tuttavia kokemustarinoita.

Elämä koostuu kerroksista

Yksinäisyyden kokemus vaihtelee elämänkulkumme myötä. Usein yksinäisyys koskettaa meitä elämän muutostilanteissa ja siirtymävaiheissa, joissa uudet asiat ovat vielä epävarmoja ja pelot sekoittuvat odotuksiimme.

Merkityksellisiä ihmissuhteita pidetään hyvän elämän perustana. Turvaudumme läheisiimme ja kaipaamme toisten seuraa. On armollista muistaa, että myös pettymykset ja menetykset ihmissuhteissa kuuluvat tavalla tai toisella elämään. Yksinäisyyttä voimme kokea niin yksin ollessa kuin muiden ympäröimänäkin. Joskus pelko yksin jäämisestä voi olla pahempi kokemus kuin itse yksinäisyys.

Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaaliset suhteet ihmisten välillä ovat monimuotoisia ja käsittävät erilaisia tarpeita. Emotionaalista, tunne-elämän yksinäisyyttä koemme yleensä silloin, kun meiltä puuttuu tärkeä henkilö tai, kun menetämme hänet. Sosiaalinen yksinäisyys juontaa juurensa vuorovaikutuksen ja kontaktien puutteesta meitä lähellä toimivien ihmisten kanssa, olivatpa he työtovereita, naapureita tai harrastuskavereita. Kaipuu liittyä toisten seuraan on vahva, haluamme

arvostusta ja välillä myös apua ja neuvojakin.

Suomalaisessa kulttuurissa elää voimakkaana yksin pärjäämisen eetos, ja kaupungistuminen on muuttanut sukupolvien välisiä suhteita. Joidenkin tutkijoiden mielestä myös globalisaatio ja uudenlaiset tavat viestiä ovat muuttaneet sosiaalisia suhteitamme entistä nopeammiksi, kevyemmiksi ja väliaikaisemmiksi.

Eilinen on edelleen läsnä

Län lisäksi myös sukupuolella on vaikutusta siihen, mitä ajattelemme ”normaalista” ja ”ihanteellisesta” tavasta elää elämää. Oma lukunsa on sitten se, miten yksinäisyyden kokemukset muokkaavat omaa identiteettiämme ja sitä, miten totumme elämään yksinäisen ihmisen roolia.

Yksinäisyyttä voi tarkastella myös dynaamisena eli alati liikkeessä olevana kokemuksena, joka vaihtelee vuorokauden- ja vuoden-aikojen mukaan. Joskus ei-toivottu yksinäisyys nousee mieleen tiettyinä viikonpäivinä, juhlapäivinä tai





loma-aikoina, jolloin muilla ihmisillä tuntuu olevan paljon suunnitelmia, iloa ja menoja.

Väliaikaista kaikki on vaan

Tilapäiset yksinäisyyden kokemukset voivat liittyä esimerkiksi sairastumiseen ja sen tuottamaan eristäytymiseen, läheisen poismenoon, eroon pitkäaikaisesta puolisoista, työpaikan menetykseen, eläkkeelle siirtymiseen tai muuttoon vieraalle paikkakunnalle. Vähitellen, kun arki voittaa ja uudet ympyrät tulevat tutummaksi, yksinäisyyden verho väistyy.

Tarpeettomuuden ja hylkäämisen kokemus ei väritä enää elämää, kun korjaavat ihmis-suhteet juurtuvat tai vaihdamme itse vertailukohtia. Jos mahdollista, katse kannattaa kiinnittää kokonaisuuteen. Kaikenlaista sitä mahtuu ihmisen elonkirjon varrelle, jossa historian kehityskulut heittelevät.

Tiilikaisen kirjassa "Olavi" summaa kokemuksensa näin: "Kun aamulla herää, on hyvä päivä tulossa. Ylihuomenna tulee sitten mitä tulee. Ei se auta sureminen. Näin minä olen sitä ajatellut, tätä yksinäistä elämää."

Olavilla on hyvä viesti. Ja tavallaan olemme kaikki myös Olavin asemassa. Pidetään huolta itsestämme ja koetetaan katsoa, että yksinäiseltä vaikuttaville ojennetaan käsi. Sillä ihminen ei voi tarttua tilaisuuteen, ellei ensin saa sitä.

Häiritsevätkö saasteet ja siitepöly?

Stoppari®



Puhdista ja kuivaa hyvin hyönteisverkko Poista teipeistä suojapaperit Paina suodatin tiukasti paikoilleen

Ikkunoiden tuuletusluukun PÖLYNSUODATIN

Vakiokoko 18,5 x 130 cm. Erikoiskoot tilauksesta!

Stoppari® -ominaisuudet

- Materiaali 100 % polyesterikuitua. Väri valkoinen.
- Eurovent-suodatusluokka EU 5
- Suodattaa tuloilmasta karkea-, hieno- ja siitepölyä
- Käyttökohteet: asunnot, toimistot ym.
- Lisäkiinnitystä tarvittaessa käytä pakkauksessa olevia koristenauloja
- Leikkaa tarvittaessa ylimääräinen pituus pois saksilla
- Vaihtoväliksi suositellaan 1–3 vuotta
- Patentoitu tuote



Olemme nyt myös Facebookissa!

041 800 9884 • www.stoppari.fi



Lisää tietoa ja tukea keuhkohtaumatautipotilaalle henkikulkee.fi



Tietoa keuhkohtaumataudista



Oireet ja pahenemisvaiheet



Keuhkohtaumataudin hoito



Tupakoinnin lopettaminen



Monipuoliset tukimateriaalit



inhalaattori.fi

PC-FI-101149-RES-1-2021

Yksi elämän tavoite: Hyvinvoivat ja terveet kuntalaiset

Yksi elämä -verkosto muistuttaa kuntavaalien yhteydessä, että jokainen päätös on terveyspäätös. Hyvinvointi, terveys ja hyvä elämä ovat tärkeitä kunnan vetovoimatekijöitä.

teksti **Kirsi Hakala** kuva **Miks ei Oy / Minna Ruusinen**



”Yksi elämän suuri tavoite on terveempi Suomi. Tunnistamme kuntavaaleissa hyvin tärkeäksi sen, että suuri osa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista päätöksistä tehdään lähellä, kunnissa”, MIELI ry:n asiantuntijalääkäri **Meri Larivaara** kertoo.

Larivaara muistuttaa kansansairauksien koskettavan lähes jokaista suomalaista ainakin läheisten kautta. Vähintään joka

viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriötä. Valtimosairaudet ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy. Aivoverenkiertohäiriöön sairastuu joka päivä 68 suomalaista. Joka kolmas sairastuu syöpään elämänsä aikana. Hengityssairauksia sairastaa miljoona ja diabetesta puoli miljoonaa suomalaista.

Kuntavaaleihin Yksi elämä -järjestöt lähtevät viiden ison teeman kautta.

Yksi elämä -verkoston kuntavaalitavoitteet

- 1** Jokainen päätös on terveyspäätös
- 2** Liikunta ja lähiluonto luovat terveyttä
- 3** Laadukasta elintapaohjausta tarvitseville
- 4** Terveystta terveellisellä ravinnolla
- 5** Järjestöjen toiminta näkyviin kunnissa

”Hyvinvoivat ja terveet kuntalaiset – hyvinvointikunnan voimavara

”Kuntavaaliohjelmassamme on päättäjille konkreettisia askel-merkkejä ja tekoja, joilla kunta voi pysyä hyvinvointikuntana”, Larivaara kuvailee.

Esimerkiksi Larivaara ottaa tavoitteen **Liikunta ja lähiluonto luovat terveyttä**.

”Merkittävä osa kuntalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset. Pienillä muutoksilla voidaan saada suuria säästöjä.”

Matalan kynnyksen liikunta- neuvonnan lisäksi Yksi elämä toivoo kuntien muun muassa panostavan lähiliikuntapaikkoihin sekä kävelyä ja pyöräilyä tukeviin kaavoitus- ratkaisuihin.

Voimaa yhteistyöstä

”Yksi elämä -verkostossa tehdään yhteistyötä merkittävän kansanterveyskentän kanssa. Verkostoon kuuluvien järjestöjen jäsenmääräkin on yli 300 000”, Hengitysliiton toiminnanjohtaja **Markku Hyttinen** laskee.

Kun Hengitysliitto tuli hankkeeseen mukaan runsas kolme vuotta sitten, myös eri liittojen paikallisten yhdistysten toivottiin löytävän toinen toisensa. ”Yhteistyö tuo voimavaroja kentälle, uskoa yhdistystoiminnan merkitykseen sekä vaikutusvaltaakin”, sanoo Hyttinen.

Yksi elämän käsikirja paikallisille toimijoille päivitettiin viime vuoden lopulla. ”Vaikuttamisen työkirjassa on hyödyllisiä vinkkejä ja ohjeita kuntavaalityöhön. Työsarkaa

on myös vaalien jälkeen, kun maakunnallisesti päästään vaikuttamaan hyvinvointialueisiin”, Hyttinen arvioi.

Hyttinen uskoo järjestöjen yhteistyön hyödyttävän myös kuntapäätäjiä. ”Jos päätöksenteossa huomioidaan järjestöjen yhteisiä tavoitteita kaavoituksesta, palvelujen tuottamisesta tai mitä kunta tarjoaa yhdistyksille, niin pystytään huomioimaan monen kuntalaisen erityistarpeita”, Hyttinen vinkkaa.

Terveys ehdokas vaalikoneesta

Yksi elämä on avannut Terveys- ehdokas.fi-vaalikoneen, jonka terveyslupaukset pohjautuvat Yksi elämä -verkoston kokoamiin esimerkkeihin terveysinvestoinneista ja niiden taloudellisista vaikutuksista. Vaalikoneessa kuntavaali- ehdokkaat kertovat, mihin terveys-

tekoihin he sitoutuvat. Näin selviää, kuinka monta tähteä he terveys- ehdokkaina ansaitsevat.

”Äänestäjät arvostavat entistä enemmän terveyttä. Yksi elämän viime syksynä teettämän kyselyn mukaan 62 prosenttia suomalaisista toivoo ehdokkaansa sitoutuvan kunnanvaltuutettuna edistämään terveyttä”, projektipäällikkö **Marjut Niemistö** kertoo.

Äänestäjille Terveys ehdokas.fi on helppo ja kätevä vaalikone, josta voi löytää omasta kunnasta itselleen sopivimmat terveys ehdokkaat.

Kevään 2017 Kuntavaaleissa yli 30 prosenttia Terveys ehdokas-vaalikoneeseen profiilinsa tehneistä ehdokkaista valittiin kunnanvaltuustoihin ympäri Suomen tekemään terveyden edistämisen päätöksiä. Kaikkiaan näitä ns. terveysvaltuutettuja on 911 eri puolilla Suomea.

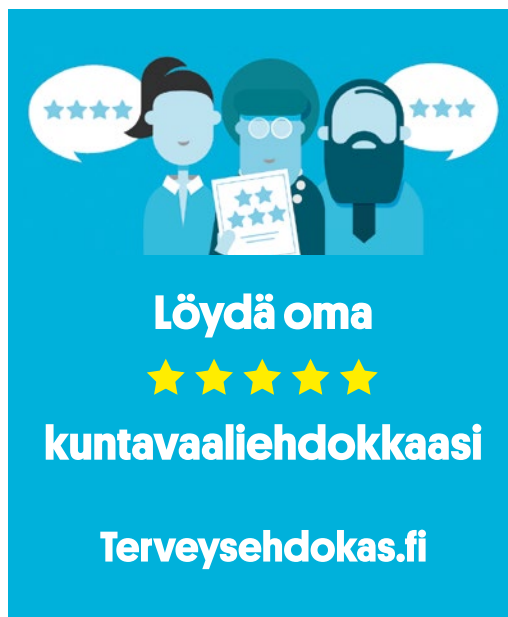


Illustration of three people (two men and one woman) with speech bubbles containing stars, representing the voting process.

Löydä oma

★★★★★

kuntavaaliehdokkaasi

Terveys ehdokas.fi

Hengitä vapaammin Acapellan avulla!

Acapella®-hengitysharjoitusväline korvaa pulloonpuhalluksen ja avaa tukkoisia keuhkoja irrottamalla limaa. Acapella® on pienikokoinen ja sitä on helppo käyttää missä tahansa asennossa.

Tilaa Acapella verkkokaupastamme!

www.steripolar.fi/verkkokauppa



Steripolar

**HALUATKO KOKEA,
MILTÄ TUNTUU JUOSTA
TOPI RAITASEN
KENGISSÄ?**

**OSALLISTU
ARVONTAAN!**

Estejuoksija Topi Raitanen lahjoittaa Hengitysliitolle vähän juostuja adidas-kenkiään. Kerro, miksi juuri sinä haluat Topin kengät. Lähetä perustelut osoitteeseen janne.haarala@hengitysliitto.fi ja Suomen olympiaedustajan kengät voivat olla sinun. Kenkien koko on UK11.5 eli 46 2/3. Kaikille osallistujille Topin fanikortti nimmareilla. Kengät arvotaan vastauksensa 23.4. mennessä lähettäneiden kesken. Parhaimmat vastaukset voidaan julkaista nimettöminä arvonnasta kertovissa jutuissa.

Kuva: Oskari Sarjakoski

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 hengityssairaan 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 >
-----------	----------------------	---

ARVONTOJEN VOITTAJAT

RISTIKKO 4/2020 RATKAISU



Ristikko 4/2020 voittajat:

Villasukat: Tuula Moisio, Helsinki
Ensiapuseti-avaimenperä: Aulikki Hamari, Ikaalinen
ja Marjatta Leppänen, Joensuu

PARHAAT JUTUT 4/2020



1
Liikettä
rintarankaan!



2
Pitkittynyt yskä
on otettava
vakavasti



3
Vertainen
tukee ja
ymmärtää

Paras juttu 4/2020 voittajat:

Villasukat: Kerttu Henttonen, Nakkila
Ensiapuseti-avaimenperä: Markku Hulttinen,
Sastamala ja Jukka Harju, Somero



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, vertaistoinintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, luentoilaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton jäsenedut voit tarkistaa niiden verkkosivulta.
- Täytä lomake ja postita se meille. Hengitysliitto maksaa postimaksun puolestasi.



Hengitysliitto ry
5005132
00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

LÄÄKKEETÖN APU HENGITYSONGELMIIN

WellO2-laitteen toiminta perustuu vastapaineiseen höyryhengitykseen.

Vastapainehengitys avaa hengitysteitä ja lämmin höyry hoitaa limakalvoja ja auttaa poistamaan limaa ja sen mukana epäpuhtauksia.

Säännöllinen vastapainehengitys vahvistaa hengityselimistöä ja auttaa näin paremmin kestämään tilanteita, joissa koko elimistö joutuu kovalle.

Nenämaski auttaa nenän tukkoisuuteen ja hoitaa samalla ylähengitysteiden limakalvoja. Kosteaa ja hyvinvoiva limakalvo toimii elimistön omana suojamuurina taudinaiheuttajia vastaan.

Lue lisää: wello2.fi
Lue käyttäjien
kokemuksia Facebookissa:
[WellO2 käyttäjät](#)



Yhteistyössä
Hengityслиitto

Tilaa wello2.fi tai soittamalla numeroon 010 5837 966 (arkisin klo 9–17).
Muista hyödyntää Hengityслиiton jäsenten alennuskoodi.



*"Hengitys on
helpottunut ja
olen virkeämpi!"*

Anja Voutilainen, Kuopio

YLI 50 000
MYYTÄ LAITETTA

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

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

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 osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi.

Arvomme kaikkien
vastauksensa
30.4.2021 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.



Jäsenmobiilipalvelu Mopsin käyttö päättyy toukokuussa 2021

Joudumme valitettavasti luopumaan jäsenmobiilipalvelu Mopsin käytöstä toukokuun loppuun mennessä. Mopsissa käytettyä tekniikkaa ei ole mahdollista kohtuullisin kustannuksin päivittää täyttämään EU:n saavutettavuusdirektiivin kriteereitä. Kun Mopsia kehitettiin, direktiiviä ei vielä ollut.

Kevään 2021 ajan saatat saada vielä Mopsin kautta push-viestejä. Palvelun muu sisältö ei kuitenkaan päivity. Löydät ajankohtaisen tiedon Hengityслиiton toiminnasta uudistuneilta verkkosivuilta: www.hengityслиitto.fi/ajankohtaista/hengityслиiton-uutiset.

Kaikki liiton tapahtumat löydät verkkosivujen tapahtumakalenterista: www.hengityслиitto.fi/tapahtumat. Tietoa oman yhdistyksesi toiminnasta löydät yhdistyksen verkkosivuilta www.hengitysyhdistys.fi.



PS. Suosittelemme, että hyväksyt kaikki liiton verkkosivustolla käytetyt evästeet. Evästeiden avulla muun muassa seuraamme ja raportoimme tilastotietoa sivuston yleisestä käytöstä sekä huolehdimme videosisältöjen toimivuudesta.

Uudessa hankkeessa selvitetään ilmanpuhdistimien vaikutusta koulujen sisäilmaan

ILMANPUHDISTIMIA KÄYTETÄÄN yleisesti kouluissa, vaikka tutkittua tietoa niiden toimivuudesta epäpuhtauksien vähentämiseksi on vähän. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimassa hankkeessa selvitetään, voidaanko

ilmanpuhdistimilla vähentää erilaisten sisäilman epäpuhtauksien määrää.

Useimmat aikaisemmat tutkimukset on toteutettu laboratorio-olosuhteissa, jotka eivät vastaa todellisia olosuhteita luokkahuoneissa. Tämä tutkimus tehdään kuudessa kuopiolaisessa koulussa, yhteensä 30 luokkahuoneessa. Kouluiksi on valittu eri-ikäisiä rakennuksia erilaisista ympäristöistä.

Tutkimuksessa arvioidaan myös, voidaanko huoneilman puhdistimilla

parantaa työntekijöiden ja oppilaiden kokemaa sisäilman laatua sekä vähentää ilmoitettuja oireita ja olosuhdehaittoja.

Hankkeen rahoittavat Työsuojelurahasto, opetus- ja kulttuuriministeriö, ympäristöministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö sekä Kuopion kaupunki. Hengityслиitto on yksi hankkeen yhteistyökumppaneista. Hankkeen projektiryhmässä Hengityслиiton edustajana on Kirsi Säkkinen.

Yhteistyöllä eteenpäin! -webinaareista tukea koulujen sisäilmatilanteisiin

Tarvitsetko tukea viestintään, monialaiseen yhteistyöhön ja perheiden tukeen koulujen sisäilmatilanteissa? Ilmoittaudu mukaan maksuttomiin Yhteistyöllä eteenpäin! -webinaareihin. Ilmoittaudu mukaan 10.3.2021 mennessä:

<https://webropol.com/s/yhteistyollaeteenpain>

Hyvät käytännöt on koottu laajan asiantuntijajoukon kanssa. Mukana on ollut rehtoreita, opettajia, kouluterveydenhuollon ja oppilas-
huollon toimijoita, sisäilmatyöryhmien edustajia ja lasten vanhempia.

Tieto kulkee! – Kuinka viestiä koulujen sisäilmatilanteissa?

To 18.3.2021 klo 14–15 (striimaus). Ilmoittautuminen 16.3 mennessä.

Kaiken keskellä on lapsi – Opetusjärjestelyt ja hyvinvoinnin tuki koulujen sisäilmatilanteissa

Ma 22.3.2021 klo 14–15 (striimaus). Ilmoittautuminen 18.3 men

Tässä voi onnistua! – Ratkaisukeskeiset askeleet koulujen sisäilmatilanteissa

To 25.3.2021 klo 14–15 (Teams). Ilmoittautuminen 23.3 mennessä.

Askelmerkit auttavat – sisäilmasta oireilevan lapsen tilanteen selvittäminen ja vertaistuki vanhemmille

Ke 31.3.2021 klo 18–19 (striimaus) Ilmoittautuminen 29.3 mennessä.



Webinaari- ajankohdat

**To 18.3.
klo 14**

**Ma 22.3.
klo 14**

**Ke 31.3.
klo 18**

**To 25.3.
klo 14**



Kevät tuo vertaisen puhelinsoiton päähän

HENGITYSLIIITTO KOKEILEE

keväällä puhelimitse tarjottavaa vertaistukea astmaa, keuhko-
ahtaumatautia ja uniapneaa
sairastaville. Kokeilussa kokeneet
vertaisaktiivit vastaavat puhelui-
hin kahtena päivänä viikossa.

Vertaispuhelin ei tarjoa neuvon-
taa sairauden hoitoon, vaan sai-
rauden todellisuutta ymmärtävän,
kuuntelevan ihmisen, jonka kans-
sa jakaa kokemuksia mieltä as-
karruttavista asioista. Puhelussa
on myös tilaisuus vaihtaa arkises-
ta kokemustiedosta nousevia
vinkkejä puolin ja toisin.



**ASTMAA SAIRASTAVIEN
VERTAISPUHELIN
044 4077012**

**KEUHKOAHTAUMAA
SAIRASTAVAN VERTAISEN
044 4077013**

**UNIAPNEAPUHELIMEN
044 4077011**

Kaikki vertaispuhelimet
päivystävät 16.3. alkaen tiistaisin
kello 9–11 ja torstaisin kello 18–20.
Viimeinen puhelinpäivystys
toteutuu torstaina 13.5.

Toukokuussa kokeilun tulokset
arvioidaan ja päätetään jatkosta.

Kokeiluun soittaminen maksaa
vain puhelinverkkomaksun
verran. Puhelut ovat
luottamuksellisia, eikä
soittajista kerätä mitään
henkilötietoja.

Kokemustoimintaa verkon välityksellä



Koronapandemian myötä suurin osa Hengityслиiton ja hengitysyhdistysten toiminnasta tapahtuu verkon välityksellä. Minkälaista toimintaa verkon yli sitten järjestetäänkään, ja mitä toiminnan järjestäjien arki on? Juttusarjan ensimmäisessä osassa paneudutaan verkon yli järjestettävään kokemustoimintaan.

teksti **Päivi Suuniittu** kuva **Shutterstock**

Kokemustoimija on hengityssairautta sairastava, sisäilmasta oireileva tai hänen läheisensä, joka on koulutuksessa hankkinut taitoja oman sairastumis- ja selviytymistarinansa jäsentämiseen ja jakamiseen. Kokemustoimijat ovat arvokas voimavara kaikkialla, missä keskustellaan elämästä hengityssairauden tai sisäilmasta oireilun kanssa. Arkinen kokemustieto avaa tärkeän näkökulman asiantuntijoiden teorian rinnalle. Kokemustoimijat ovat vahvasti esillä Hengityслиiton verkko toiminnassa. He tarjoavat vinkkejä ja vertaistukea, keskustelevat ja kommentoivat sekä kertovat omasta elämäkokemuksestaan.

Onko korona-aika tuonut muutoksia toimintaan? Miten siirtyminen verkkoon on sujunut?

Kokemustoimijamme ovat ryhmänä verkkotoiminnan veteraaneja. Osa Hengityслиiton järjestämästä kokemustoimijakoulutuksesta on ensimmäisestä koulutusryhmästä eli vuodesta 2014 lähtien toteutettu verkossa.

Voin ylpeänä todeta, että olemme olleet melkoisia edelläkävijöitä tässä. Kokemustoimijamme esiintyvät, keskustelevat ja kouluttavatkin sujuvasti verkossa. Pidimme nimittäin joulukuussa kahden kokemustoimijan kanssa valtakunnallisen tilauskoulutuksen verkkotoiminnasta. Kokemustoimijamme **Ari Koivunen** ja **Tapio Aaltonen** hoitivat osuutensa erinomaisesti.

Mitä kaikkea verkkotoiminnan järjestämisessä on hyvä ottaa huomioon?

Kokemustoiminnassa on kyse koulutuksessa voimavaraksi työstetyn ja jalostetun elämäkokemuksen

jakamisesta muille ihmisille. Kokemusta voi lähestyä monista eri näkökulmista. Puhtaiden diagnoositarinoiden sijasta me harrastamme enemmän tiettyyn elämänvaiheeseen tai elämän osa-alueeseen liittyviä lähestymistapoja.

Kokemustieto sopii verkkosisällöksi erinomaisesti. Me olemme jo kolme vuotta tarjonneet kokemustarinoita yleisölle muun muassa teemallisesti paketoituina tarinasarjoina ja erilaisina keskusteluiltoina. Avoimet Vinkkejä ja vertaistukea -illat tuovat kokemustoimijat keskustelemaan keskenään ja yleisön kanssa. Kokemustoimijoiden suljettuihin vertaisillat tarjoavat intiimimmän mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia. Esimerkkinä mainittakoon tämän kevään Ja töissäkin pitäisi jaksaa -keskustelut hiltain uniapneadiagnoosin saaneille. Kokemustoimijat tekevät myös tilauspohjaisia verkkovierailuja hengitysyhdistyksiin, vertaisryhmiin ja Hengityслиiton reviiirin ulkopuolelle.

Tarinailtojen ja keskustelujen mielenkiintoinen otsikointi ja uteliaisuutta herättävä kuvailu markkinoinnissa on tärkeää. Osallistumisen helppous on myös iso osa järjestelyjen onnistumista. Teams on onneksi tullut tutuksi isolle joukolle ihmisiä viime vuosina.

Mikä on parasta verkkotoiminnassa?

Parasta kokemustoimijoiden yleisöille lienee se, että mistä tahansa on mahdollista päästä kuulemaan vertaisia ja keskustelemaan heidän kanssaan. Kokemustoimijavetoiset tapahtumat tarjoavat verkossa kertaluontoista vertaisuutta ilman ryhmään sitoutumista. Joka kerta on eri esiintyjät, eri kokemukset ja tarinat sekä esiintyjillä että yleisöllä.

Kokemustoimijoiden verkko toiminta täydentää yhdistysten toiminnan sisältöjä. Vielä toistaiseksi harva hengitysyhdistys järjestää omia tapahtumiaan verkossa. Liiton tapahtumakalenterista löytyy aina kiinnostavia verkko-rientoja, joita tarjota jäsenille ja vinkata muille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille. Erityisesti nyt, kun mahdollisuudet kohtaamiin kasvokkain ovat kortilla. Suomi on laaja maa, ja yhdistysten tapahtumatarjontaa ei normaaliaikanaan ole joka kylällä tarjolla.

Millaisia taitoja ja tekniikkaa verkkotoimintaan osallistuminen edellyttää?

Tavallinen älylaite, josta saa ääntä pihalle ja nettiyhteys riittävät. Jos tunnistaa verkkolinkin ja klikkaaminen onnistuu, niin siinäpä se. Aloitteleva hiirenkäsytävä pärjää mainiosti.

Paras verkkotoiminnan kautta saatu oivallus?

Verkkotoiminnan paikattomuus mahdollistaa sen, että ollaankin kaikkialla. On ollut upeaa huomata, miten kiinnostavia keskusteluja eri puolilta maata verkkoiltoihin osallistuvien ihmisten kesken syntyy. Ne saattavat mahdollistaa uusia edunvalvonnan ja paikallisen toiminnan kehittelyjä jatkossa.

Mahdollisuus osallistua tunnistamattomana saattaa rohkaista mukaan heitä, jotka eivät lähtisi oman kylän vertaistapaamisiin.

Miten näet, että korona-ajan verkkotoiminnasta opitut hyvät neuvot näkyvät vielä korona-ajan jälkeenkin?

Opimme yhdessä kaiken aikaa ja järjestämme entistä kiinnostavampia verkkoiltoja.



Seuraava kokemustoimijakoulutus käynnistyy Oulussa 4.–5.9. Infoilta koulutuksesta järjestetään verkossa 13.4. kello 18. Innostu ja kysy lisää osoitteesta paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi.

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka >



Dags för en ny strategi

Det blev ett nytt år, och vi lämnade den exceptionella inledningen på årtiondet – år 2020 – bakom oss. Däremot har coronan ännu inte lämnat oss, utan kräver fortfarande olika skyddande åtgärder av oss. Vardagen är annorlunda än för drygt ett år sedan.

År 2021 är i alla fall ett märkesår för Andningsförbundet, den 25.5. fyller förbundet aktningssvårda 80 år. Under strategiperioden 2021–2025, som nu inleds, anpassar vi vår verksamhet till den föränderliga världen och verksamhetsmiljön, men tar också tag i de möjligheter utvecklingen för med sig.

Veikkauskapitalet minskar

Spelbolaget Veikkaus spelautomater har från och med den 12. januari krävt obligatorisk identifiering. Den här identifieringen utvidgas stegvis till att gälla alla Veikkausspel, till och med papperslotter. Coronabegränsningarna stängde spelautomaterna under flera månaders tid under coronapandemin. Effekten av detta syns i form av minskningar på tiotals procent i de organisations-, anskaffnings- och projektbidrag som beviljas av Social- och hälsovårdsministeriet SHM.

Verksamhetens digisprång

Också i samband med coronan togs på en gång ett digisprång. Evenemang och seminarier flyttade till webben. Andningsförbundets olika verksamhetsenheter klarade fint av det här språnget. Också förbundsfullmäktige och förbundsstyrelsen höll sina sammanträden med den nya tekniken på ett föredömligt sätt.

Utnyttjandet av digisprånget bör nu fortsätta så, att sakkunskap och kamratstöd oberoende av tidpunkt

och plats erbjuds med tekniska hjälpmedel, för att coronabegränsningarna inte ska utgöra hinder.

Sote-reformen en utmaning

Sote-reformen tycks den här gången avancera längre än under de tidigare försöken. De välfärdsområden som bildas, landskapen, skulle ta över skötseln av sote från kommunerna, också finansieringen.

Kommunerna skulle ändå fortsättningsvis ha en avgörande roll i fråga om sina invånares välmående och hälsofrämjande. En värdefull del av det här är den lokala verksamheten och kontakterna.

Föreningsverksamhetens framtid

Medborgarnas deltagande i föreningsverksamheten ha redan en tid varit i förändring. Ändå har människornas behov av att känna sig betydelsefulla och att det de gör är viktigt samt känslan av att tillhöra en gemenskap inte försvunnit. Det finns alltså fortfarande en efterfrågan på den verksamhet föreningarna erbjuder.

Under kommande år är det skäl att på lokalnivå granska föreningsstrukturen, för att mera omfattan-

de, t.o.m. med föreningar för hela landskapet, bättre kunna svara på ovan nämnda utmaningar med påverkan på landskapsnivå, med anställande av personal och med lokala kamratstöds- och hobbygrupper.

Väder- och klimatriskernas inverkan på andningshälsan

De förändringar klimatuppvärmningen förorsakar inverkar på många sätt på vår livsmiljö och på vår hälsa. Andningsförbundets program "Det ligger i luften nu" lyfter fram flera möjligheter till att verka för vår miljö. Nu är det dags att handla!

Framåt i samarbete

Förbundet och föreningarna syns nu via förnyade guider och webbsidor, helt i tidens anda. Arbetet för de andningssjukas livskvalitet och främjande av andningshälsa fortsätter.

Till slut vill jag ännu önska alla våra medlemmar och läsare av tidningen Hengitys ett Gott Andningsförbundets 80-års jubileumsår!

Markku Hyttinen

Verksamhetschef



Objektiv kunskap, kamratstöd och föreläsningar är plus

Till andningsföreningarna hör sammanlagt cirka 23 000 medlemmar runtom i Finland. Vi ringde upp till fem av dem och fick veta, att medlemmarna uppskattar den kunskap som förbundet delar med sig av och som baserar sig på forskning. I den egna föreningen fick kamratstödet speciellt tack.

text **Tuula Ketola** foto **Niklas Ilvoranta, Olli Ylönen, Heta Jukola,**

En färsk medlem från Tammerfors

Ilona Karlsson kan verkligen sägas vara färsk medlem i en andningsförening. Hon anslöt sig i slutet av senaste år till Tampereen Hengitysyhdistys.

– Jag anslöt mig till den, för att en anhörig har en andningssjukdom, berättar hon.

Hon sätter stort värde på tidningen, som medlemmarna får som medlemsförmån.

– Jag tycker väldigt mycket om tidningen, eftersom innehållet är en kombination av sakkunnigartiklar och människonära berättelser. Gatudammet är alltid aktuellt om våren; det söker jag information om, eftersom gatudammet ställer till med stora problem för mig.

Den här 36-åriga yrkespersonen inom marknadsföring och kommunikation följer också med förbundet på webben.

– Av förbundets olika informationskanaler är webbsidorna viktigast för mig, eftersom jag där kan läsa färska nyheter.

Med redan från liten

Niklas Ilvoranta konstaterades lida av kronisk bronkit redan som barn. Och som vuxen ännu av CVID, eller Variabel immunbrist. Mamman till den här vasabon har varit familjens första medlem i Andningsförbundet, och via henne blev sonen det också.

– Som vuxen anslöt jag mig sedan själv till Vasanejdens Andningsförening, eftersom jag ville få kunskap om andningssjukdomar och

identifiera mig med andra människor i samma situation, berättar han om orsakerna till att ansluta sig som medlem.

Ilvoranta utgår från att han också i fortsättningen ska ha behov av Andningsförbundets verksamhet.

– Om en person eller familjemedlem insjuknat, kan man få kunskap och hjälp från förbundet. Förbundet har en viktig roll i spridandet av information. Han ser också förbundets ingripande i balkongrökningen som en bra sak.

Det bästa kamratstödet

Mika Hämmäläinen anslöt sig till Tampereen Hengitysyhdistys "cirka år 2013". Orsaken till medlemskapet var den egna sjukdomen. Mika, som är närvårdare, hade då fått veta, att han led av den sällsynta sjukdomen Alfa1-antitrypsinbrist.

– Sjukdomen är en ärftlig ämesomsättningssjukdom, och den består av 5–6 olika underarter.

Innan han själv insjuknade funderade Mika på, om det överhuvudtaget

finns något behov av organisationer som Andningsförbundet.

– Det behöver jag inte fundera på längre! Det finns sådana som redan länge haft den här sjukdomen, och av dem får jag stöd. Utan föreningen skulle det ha varit mycket krångligare att ensam ta reda på saker i anslutning till min sjukdom, funderar Mika.

Det 80-åriga Andningsförbundet står och verkar enligt Mika Hämmäläinen på en stadig grund, och en fungerande ram har utvecklats för föreningsverksamheten. Till sist konstaterar Mika också:

– I vår förening är allt i skick och vi har bra dragare. Allt väl i Tammerfors!

Läkarföreläsningarna intresserar

– Jag hade haft andnöd och hosta i ungefär ett halvt år. Genom undersökningar upptäcktes sjukdomen. Före det visste jag ingenting om lungsarkoidos, berättar **Olli Ylönen**, som år 2015 gick med i Mikkelin Seudun Hengitysyhdistys.

Andningsförbundet, som redan uppnått en aktningssvärd ålder, utför



NIKLAS ILVORANTA



OLLI YLÖNEN



HETA JUKOLA

Vi påverkar tillsammans för andningshälsa i kommunvalet 2021

Kommunalvalet anordnas söndagen 18.4.2021, förhandsröstningen pågår 7.-13.4.2021.

text **Mervi Puolanne** och **Hanna Salminen**

enligt den här mannen från St Michels ett värdefullt arbete.

– Dessutom struktureras arbetet via föreningen till en lämplig helhet.

Slutligen tackar Ylönen för de öppna webbföreläsningarna förbundet anordnar.

– Det skulle gärna få ordnas flera föreläsningar. På dem vågar läkarna säga saker mera rakt ut – på mottagningen är de försiktigare.

”Om 20 år ska jag bli aktivmedlem!”

Heta Jukola insjuknade i astma, och fick år 2012 sin yrkessjukdomsdiagnos. Till Mäntyharjun Seudun Hengitysyhdistys anslöt hon sig år 2014, på uppmaning av två goda bekanta. Åt sin egen förening önskar Heta, som är skogsbruksingenjör, fortsatt verksamhet.

– Just nu har jag inte riktigt tid att delta i verksamheten, men nog i framtiden – om cirka 20 år, planerar den aktiva 44-åringen från Mäntyharju.

Efter att ha fått astmadiagnosen har Heta från förbundet fått objektiv kunskap baserad på forskning, och det här motiverar henne till medlemskapet i andningsföreningen.

– Andningsföreningen är en behändig och förmånlig kunskapskanal! Jag hoppas, att förbundet ger tillräckligt stöd åt föreningsaktiva, för att skaran av frivilliga ska bestå.

Andningshälsa är en sak, som berör varje finländare. Naturens mångfald ökar människornas välmående och motståndskraft. De kommunala beslutsfattarna har många möjligheter till att påverka smidigheten i vår vardag, hur väl vi kan ha att göra med naturen och husrudana planerings- och byggnadsbeslut som fattas. Dessa lösningar lyfter vi fram på förbundets webbsida i 10 konkreta förslag åt beslutsfattarna.

Bekanta dig med Andningsförbundets väder- och klimatriskprogram ”Det ligger i luften nu”.

”Vi påminner om, att man i kommunerna på ett betydande sätt kan inverka miskande på utsläppen av småpartiklar genom en måttfull planering av småhusområden”, säger organisationschef **Mervi Puolanne**.

”På småhusområden eldas ofta med ved i kaminer och öppna spisar, vilket gör att utsläppen av småpartiklar tidvis kan vara betydande där”, tillägger chefen för inomhuslufts- och reparationsrådgivningen, **Timo Kujala**.

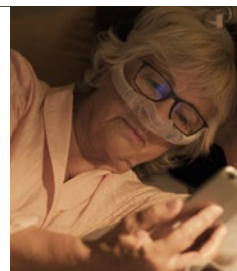
Andningsförbundet förbinder sig i kommunalvalet 2021 också till Yksi Elämä-projektets och Finlands social och hälsa rfs SOSTEs valmål.

Vi uppmantrar medlemmarna i andningsföreningar runt om i Finland till aktiv kommunalvalspåverkan. Lösgör rekommendationerna för kommunens beslutsfattare på följande sida och främja de gemensamma målen på ett sätt som passar dig. Väck diskussion i din kommun eller diskutera direkt med din kandidat om olika lösningsalternativ.

Du kan också dela valmaterial och lösningsförslag direkt från Andningsförbundets webbsidor www.hengitysliitto.fi på punkten Edunvalvonta ja vaikuttaminen/kuntavaalit 2021 och Sää- ja ilmatoriskit, ehdotukset päättäjille. På webbsidorna finns en funktion, som möjliggör delning direkt till Facebook, Twitter, WhatsApp eller kopiering av en länk för e-post.

Andningsförbundet rekommenderar, att kommunala beslutsfattare i hela Finland förbinder sig speciellt till följande frågor:

- Tillräckligt med grönområden planeras på nya byggnadsområden. Behändiga allmänna trafikförbindelser till naturen och rutter som lämpar sig för alla, oberoende av kondition, ökar kommuninvånarnas möjligheter att röra sig i naturen.
- Utrymmen avsedda för barn eller åldringar får inte byggas intill livligt trafikerade leder. Till sådana här byggnader kan naturen hämtas närmare i form av gräsområden, fruktträd, bärbuskar och flyttbara mattor av skogsbotten.
- I detaljplaneringen och planeringen av byggnader bör beaktas de påfrestningar de ökade väderleks- och temperaturväxlingarna för med sig, så som växande snöbelastning, vågrätt regn och över- och undervattensbelastning samt fuktbelastning. Det blir allt viktigare att sörja för dagvattennätets kapacitet.



Uudet CPAP-maskit nyt täällä!



AirFit™ F30
Kokokasvomaski



AirFit™ N30i
Nenäanalusmaski



AirFit™ N30
Nenäanalusmaski



AirFit™ P30i
Sierainmaski

Vapaus olla oma itsesi

Valitse AirFit 30 -sarjan ultrakompakti maski, jos haluat nukkua vapaasti. Maskien nenän alle asettuvien tyynyjen ansiosta näkökenttäsi jää vapaaksi, ja voit unohtaa nenänvarren punaiset painaumat.

shop.resmed.com

