

80 VUOTTA TYÖTÄ SEN PUOLESTA, ETTÄ SUOMESSA ON HYVÄ HENGITTÄÄ

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2021

Astmaa
hoitavaa
lääkettä ei
pidä jättää
ottamatta

HENGITYS-
LIITTO
80
VUOTTA

LAPSENA TUBERKULOOSI-
PARANTOLASSA:

**”KYLLÄ SE
SAIRAALA-AIKA OLI
KOSKETTAVA AIKA.”**

**VUOSI, JOLLOIN HENGITYSTERVEYDESTÄ
PUHUIVAT KAIKKI**

 Hengityслиitto

Innovaatioita paremman elämän puolesta

parempaaelamaa.fi | msd.fi | [#msdfinland](https://twitter.com/msdfinland)



[@msdfinland](https://twitter.com/msdfinland)



linkedin.com/company/msd-finland



facebook.com/MSDFinland



youtube.com/msdfinland



instagram.com/msdfinland/

MSD
onnittelee
80-vuotiasta
Hengitysliittoa!

MSD Finland • Keilaranta 3 • 02150 Espoo • puh (09) 804 650

TERVETULO A MUKAAN HENGITYS-LEHDEN LUKIJATUTKIMUKSEEN!

OLEMME JAKANEET tämän lehden mukana paperisen lukija-tutkimus-kyselyn vastauskuori-
neen satunnaisesti valituille 1500 henkilölle. Jokaisen lukijan mieli-
pide lehdestä on tärkeä. Siksi
vastaaminen on mahdollista
myös verkossa osoitteessa
www.hengityслиitto.fi.

Toivomme, että sinulla on aikaa ja
kiinnostusta osallistua tutkimuk-
seen, jonka avulla keräämme tietoa
lukijoiden ajatuksista ja toiveista.
Palautteen perusteella jatkamme
lehden kehittämistä.

Voit vastata tutkimukseen nimettö-
mänä. Jos haluat osallistua arvonn-
aan, pyydämme jättämään sitä
varten yhteystietosi. Kerromme
lukijatutkimuksen tuloksista
seuraavassa Hengitys-lehdessä.



14 ONNELLISTA KULKEE KESÄN TOPIN KENGISSÄ!

teksti **Janne Haarala & Hanna Salminen**

HENGITYS-LEHDESSÄ 1/2021 ker-
roimme arpovamme estejuoksija
Topi Raitasen vähän juostuja ken-
kiä. Saimme paljon yhteydenottoja
ja liikuttavia tarinoita kiinnostuneil-
ta. Jotkut toivoivat arpaonnen suo-
sivan itseään, jotkut pistivät pyynn-
nön läheisensä puolesta. Kengät
lähtivät huhtikuun lopussa voittajil-
le postitse, ja jokaista osallistujaa
muistettiin Topin nimikirjoituksilla
varustetulla fanikortilla. Toivotam-
me kaikille liikkumisen iloa!

Kenkäkisan osallistuneet perus-
telivat koskettavasti haluaan saada
Topin kengät. **Monelle kengät oli-
vat motivaation ja onnistumisen
symboli, jotka kannustaisivat liik-
kumaan arjessa enemmän.** Osa
vastaajista ajatteli kenkien tuovan
menestystä ja hyvää onnea lapsilleen
heidän urheiluharrastustensa paris-
sa. Jotkut ilmoittautuivat myös
Topin ihailijoiksi, hyvä syy sek in
osallistua!

Parissa vastauksessa nostettiin
rohkeasti esille myös se, miten
vähävaraisuus voi vaikuttaa
jopa lenkkikossujen hankinta-
mahdollisuuksiin. Leikkimielinen
”kierrätyslahja”-arvontamme sai
sit en vakavampia sävyjä. Liikunta
on tärkeää kaikille ja kierrätys-

mahdollisuudet lisääntyvät koko
ajan. Rohkaisemme lukijoita mietti-
mään, löytyykö omista komeroista
jotain käyttökelpoista, jolla voisi
pistää hyvän kierto on. Antaminen
tuo hyvän mielen, ja se itselle
tarpeeton tavara voi olla toiselle
aarte.





- 5** Pääkirjoitus
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Lapsena tuberkuloosiparantolassa
- 12** Vuosi, jolloin hengitysterveydestä puhuivat kaikki
- 16** Lasten koulunkäynti ja sosiaaliset suhteet turvattava koulujen sisäilmatilanteissa
- 18** Osakas, tiedätkö vastuusi taloyhtiössä?
- 20** Kesällä nautitaan saunomisesta!
- 22** Frisbeejumpalla lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa
- 24** Hengityслиitto 80 vuotta: muistatko näitä kampanjoita?
- 29** Kuulemisviikon terveiset
- 30** Terveystutisia
- 31** Astmaa hoitavaa lääkettä ei pidä jättää ottamatta
- 32** Verkossa tapahtuu alkusyksyllä
- 34** Arjen valinnat ratkaisevat
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Vertaistoimintaa sisäilmasta oireileville verkossa
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

"Ei minulle jäänyt sairaalasta huonoja muistoja. Olin siellä niin kauan, että siihen oppi.", sanoo lapsena kaksi vuotta tuberkuloosiparantolassa elänyt Sirpa Kiikala.

8

Kuva: Petri Juola



Osakas, tiedätkö vastuusi taloyhtiössä?

18



Frisbeejumpalla lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa

22



Vertaistoimintaa verkossa.

38

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
Vt. toimituspäällikkö: Selina Kangas

TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Hanna-Leena Kärkkäinen,
Annika Suvivuo, Kiti Haukilahti,
Hengitysliton sisäilma- ja
korjausneuvojat, Mika Nurminen,
Veera Farin, Tiina Salo, Janne Haarala,
Mervi Puolanne, Maarit Tastula, Kirsi
Hakala, Satu Mustonen, Parkko Moisio

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAI JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYNTI

Janne Haarala
markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä
050 522 4094
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
24.9.2021

Elämä on juhla!

Kun tuberkuloosipotilaat selvisivät hengissä kevään tuloon ja silmujen puhkeamiseen, elämä voitti. Mekin olemme päässeet koronapandemiassa vaikeuksien kautta, jos ei voittoon, niin ainakin toiveikkaisiin tunnelmiin rokotuskattavuuden lisääntyessä viikko viikolta.

Kevätjuhlat ja muutkin juhlat jäivät viime vuonna suurelta osin väliin. Tänäkin vuonna monessa kodissa juhlitaan vielä koronarajoitusten puitteissa. Juhlia kaipaavat niin koululaiset, valkolakin saaneet, aikuiset kuin vanhempikin väestö. Oi koska pääsisimme kokoontumaan yhteen, saisimme riemuita elämää ja ystävistä?

Me Hengityslitossa päätimme, että 80 vuoden työn jälkeen on aika palata juurille. Muistaa se, mikä on tärkeää: terveys, joka on jäljellä ja edessä oleva elämä. Emme siis järjestä liitolle syntymäpäiväkutsuja ja juhlapuheita, joihin pääsisi osallistumaan vain muutama jäsen.

Tarjoamme vertaisuuden paikkoja jäsenillemme, merkityksellistä toimintaa sekä avaamme ovet kaikille kiinnostuneille. Teemme ylpeänä sitä työtä, mitä varten liittomme perustettiin – tyytyväiset osallistujat ja yli 22 000 jäsentä tekevät meidän juhlamme!

Jotta korona-ajan väsyttämät ihmiset voivat saada itselleen juhlan tunnetta, järjestimme perinteisessä keväthuhlamaisessa hengessä 25.5. "Elämä voittaa! Toivon ja ilon pilkahduksia" -illan. Illassa keskityttiin hengitysterveyteen, ilmastomuutoksen vaikutuksiin sekä yksilölliseen voimaantumiseen. Ohjelman loppuosuudessa esitettyjä kevään, kesän ja valon teemaan sopivia lauluja voi laulaa oman mielen mukaan nuotista ja sen vierestä. Ohjelma on on vapaasti katsottavissa katsottavissa Hengitysliton verkkosivujen kautta YouTubesta.

Tästä lehdestä löydät selviytymistarinoiden lisäksi vinkkejä erilaiseen kesätekemiseen. Mukana on myös tunnelmia tuoreesta toiminnasta, jotta voit löytää oman tapasi osallistua ja muiste- loja menneiltä vuosikymmeniltä.

Onnea 80-vuotiaalle Hengityslitolle! Onnea sen kaikille jäsenyhdistyksille ja jäsenille! Hyvää kesää kaikille teille Hengityslitton lehden lukijoille. Juhlistakaa arkea, iloitkaa ja levätkää sopivassa suhteessa!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





Kuva: Shutterstock

Koronarokotuksen ottaminen vaatii omaa aktiivisuutta

Moni riskiryhmään kuuluva on vielä rokottamatta. Rokotteen saaminen vaatii jokaiselta kansalaisaktiivisuutta. Ajantasainen tieto rokotusjärjestyksestä löytyy kuntien nettisivuilta. Rokotusaika on varattava itse joko puhelimitse tai verkon kautta. Kunnat ovat lähettäneet koronarokotuksista kirjeen tai soittaneet kaikille yli 70-vuotiaille. Sen sijaan riskiryhmiin kuuluvien alle 70-vuotiaiden on seurattava

oma-aloitteisesti tiedotusvälineistä tai kuntien nettisivuilta, koska oma rokotus- ja ajanvarausvuoro on.

Kaikki ryhmät eivät myöskään löydy potilastietojärjestelmistä, kuten esimerkiksi ylipainoiset. Potilastietojärjestelmästä ei myöskään löydy aina tietoa diagnosoidusta pitkäaikaissairaudesta. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi silloin, jos sairauden hoito on yksityisellä puolella tai työterveys-huollossa.

Uusi tutkimus sisäilmaongelmiin liittyvistä havainnoista

Sisäilmaongelmia on edelleen paljon, ja siksi haittojen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi tarvitaan aktiivista toimintaa: rakennusten kunnossapito-, tutkimus- ja korjaus-toimenpiteet on tehtävä oikea-aikaisesti ja oikein.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL on 10.5. julkaissut tutkimuksen

vanhempien ja lasten sisäilmaongelmiin liittyvistä havainnoista. Tutkimuksen mukaan vanhempien oma oireilu ja käsitykset sisäilman terveysvaikutuksista vaikuttavat siihen, kuinka todennäköisesti he raportoivat lapsensa oireilevan koulun sisäilmasta. Lisäksi, jos vanhemmat liittyvät omat oireensa sisäilmaan, he myös

todennäköisemmin liittyvät lapsensa oireet koulun sisäilmasta johtuviksi.

Hengityslaiton huolena on, että jos sisäilmasta oireilevien aikuisten ja lasten oireita ei oteta vakavasti, rakennukset jäävät korjaamatta – olipa kyse julkisista rakennuksista tai kodeista – ja mikä pahinta, ihmiset jäävät vaille tarvitsemaansa apua.

Hae hengityssairautta sairastavien Kela-kuntoutukseen

Kela järjestää vuonna 2021 useita sopeutumisvalmennuskursseja hengityssairautta sairastaville. Kuntoutuksessa annetaan tukea elämäntilanteen hallintaan, keinoja, apua ja valmennusta sairaudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien selvittämiseen.

Aikuisten kurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaille, jotka sairastavat esimerkiksi astmaa, keuhkohtaumatautia tai harvinaista keuhko-sairautta. Kuntoutuja voi olla opiskelija, työelämässä, palaamassa työhön tai kuntoutustuella sekä pois työelämästä. Aikuisten hengityssairaiden kuntoutus järjestetään osittain palveluntuottajan toimipäikässä ja osittain etäkuntoutuksena.

Hengityssairautta sairastavien lasten ja heidän perheidensä

sopeutumisvalmennuskurssit toteutetaan ryhmämuotoisena, ja lapsen perhe on mukana siinä koko ajan. Kuntoutus voidaan toteuttaa joko avo- tai laitospainotuksena.

Uniapneaa sairastava saa taas Kelan kuntoutusta. Uniapnea-kuntoutukselle on tarvetta, sillä kurssit olivat 4 vuotta tauolla. Aikuisten uniapnea-kuntoutukseen voi hakeutua yli 20-vuotias työssä oleva, sinne palaava, kuntoutustuella oleva, opiskelemissa oleva ja työelämästä poissaoleva uniapneaa sairastava henkilö. Kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisena, kuntoutujan valinnan mukaan joko avo- tai laitospainotuksena.



Lue lisää kuntoutuksesta Hengitysliiton Kuntoutus-sivulta: www.hengitysliitto.fi/kuntoutus



Vaikutetaan yhdessä hengitysterveyden puolesta kunta-vaaleissa – muista äänestää!

Kuntavaalit järjestetään sunnuntaina 13.6.2021, ennakkoäänestysaika on 26.5.–8.6.2021. Hengitysterveys on asia, joka koskettaa jokaista suomalaista.

Kuntapäätäjillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa kuntalaisten hyvinvointiin ja arjen sujumiseen.



Mitä on onni?

Lapsen ensiaskeleet. Rakkaan pusu. Hiljainen oma aika aamukahvin äärellä tai se sanaton yhteys, kun toisen silmistä paistaa aito onni.

Sen voi antaa toiselle tai saada yllättäen itse. Joskus oven avaaminen vieraalle riittää ja näet sen.

Onni ja onnellisuus eivät ole sama asia. Onnellisuus on jotain, mitä rakennat. Joskus se vaatii työtä. Oma koti ja ystäväpiiri. Taloudellinen varmuus. Toimiva keho. Joskus tuntuu, että onnellisuus on viety pois. Vaikka elämäsi ei olisi onnellista, voit silti kokea onnen tunnetta ja iloa päivittäin.

Onni on olemassa rikkaille, köyhille, terveille ja sairaille. Onni syntyy pienissä hetkissä, viipty ajatuksissa ja elää muistoissa.

Lahjoita ja auta meitä antamaan onnea.

pienen eleen lahjoituksilla saadaan onnen hetkiä, tukea ja turvaa kotimaan pitkäaikaissairaiden ja vammaisten arkeen.



Rahankeräyslupa RA/2020/814

64971 | MobilePay

pieniele.fi

Hengitysliitto on mukana pienessä eleessä

Lapsena tuberkuloosiparantolassa:

Sängyn laidalla jalkoja heilutellen

Sirpa Kiikala ei koe koronarajoitusten juuri haitanneen elämäänsä. Tuberkuloosi sen sijaan sulki hänet lapsena yli kahdeksi vuodeksi sairaalaan.

teksti **Annika Suvivuo** kuvat **Petri Juola, Filha ry ja Marika Kiikala-Siuko**

Kyllä se sairaala-aika oli koskettava aika, sanoo **Sirpa Kiikala**, 73, Sastamalasta muistellessaan 50-luvulle osuneita vuosiaan tuberkuloosia sairastavana lapsena.

Koulunsa juuri aloittaneen elämä sisältää jo sinällään muistoihin ikiajoiksi tallentuvia hetkiä ja Kiikalan tapauksessa niin on erityisesti. Hänen koulunkäyntinsä ja koko elämänsä siirtyivät ensimmäisen luokan syksyllä kotoa kovin erityisiin oloihin Harjavaltaan. Siellä tytöllä oli edessään 2 vuotta ja 2 kuukautta Satalinnan keuhkautiparantolassa.

Kiikalan positiivisimmat muistot ajanjaksosta liittyvät juuri kouluun, tarkemmin sanottuna sairaalan koululuokkaan, jonne pieni Sirpa vietiin sängyn kanssa.

Tuberkuloosibakteerin aiheuttama tulehdus ei aiheuttanut hänelle yleistartuttavia oireita keuhkoihin vaan vammautti oikean nilkan. Koska käytännössä vain keuhkotuberkuloosia sairastava voi tartuttaa muita, ekaluokkalaista ei onneksi tarvinnut eristää yksinäisyyteen. Samassa huoneessa sairastavilla lapsilla tuberkuloosibakteeri ja oireet olivat juuri jaloissa tai selässä. Jotkut heistä makasivat kipsi-
kaukaloissa, mutta Sirpa saattoi sentään kontata muiden luo.

– Jalkani pidettiin aina kipsissä. Vanha kipsi irrotettiin putkitongilla pois ja kuumalla sähkölampulla kuivatettiin sitten uusi kipsi paikoilleen. Kesällä se kuivatus oli tukalaa.

Juhlava matka röntgeniin

Sirpa viipyi Harjavallan Satalinnan keuhkoparantolan lastentalossa marraskuusta 1955 vuoden 1958 ensimmäiseen päivään. Suomessa elettiin tuberkuloosin viimeisiä aikoja kansantautina. Vielä 1930-luvulla keuhkotaudiksi kutsutun tuberkuloosin laskettiin lopettavan yhden kansalaisen elämän joka tunti. Vihdoin 1960–1970-luvuilla luotiin nykyisen lääkitysosaamisen perusta. Sen ansiosta tuberkuloosi on nyt hoidettavissa lääkkeillä, eikä pitkiä sairaalahoitoja enää tarvita.

Sirpa Kiikala ei muista lääkehoidon olleen mitenkään keskeistä omina parantolavuosinaan. Sen sijaan röntgenissä käytettiin monesti.

– Lastentalosta vietiin autolla päätalolle röntgeniin. Se oli oikein juhlahetki.

Toinen juhlahetki liittyy päiväuniin määntymäisessä.

– Päiväunet parvekkeella oli ainoa ulkoilu. Varmaan parikymmentä meitä siellä makasi.

” Päiväunet parvekkeella oli ainoa ulkoilu.



Sirpa Kiikala on käyttänyt koronaeristyksen tuoman ajan muun muassa käsitöihin.

Muuten lapset pidettiin aina sisällä, jossa riitti ikävyvyyksiäkin. Sirpan karjalan murteelle naurettiin ja veripaltun syöminen laittoi oksentamaan. Oma perhe oli kaukana jossain, eivätkä puhelin saati internet olleet vielä lasten arkipäivää. Autoton isä pääsi tyttärensä katsomaan noin kerran kuussa, äiti ei silloinkaan. Hänellä riitti kotonakin vastuita, oli vauva ja neljä isompaa lasta sekä karjaa.

– Mutta ei minulle jäänyt parantolasta huonoja muistoja. Olin siellä niin kauan, että siihen oppi, Sirpa Kiikala sanoo nyt.

Lapsen ajatus pysyi paljolti omassa ympäristössä ja eletyssä hetkessä.

– Ihailimme hoitajia ja sanoin, että minäkin luen vielä hoitajaksi.

Perhe säilyi terveenä

Kun Sirpa 7-vuotiaana sairastui, ensin epäiltiin reumaa.

– Menin sen sairaalaa edeltävän kesän yhdellä jalalla ja istuin.

Mummo ja isä käyttivät tyttöä eri lääkäreillä ja luontaisparantaja Jokisen Hultalla.

– Isä vei minua polkupyörän takana tutkimuksiin. Autoa ei meillä ollut. Kyllä sitä aina muistaa, miten ei ollut taksikyytiä, ei mitään.

Lopulta tuberkuloosilääkärin neulan pisto nilkassa kirjaimellisesti räjäytti jo märkineen taudin esiin. Äiti ja isä seulottiin keuhkokuivassa terveiksi ja lopulta Sirpan tartunnan lähde jäi pimentoon, kuten tuohon aikaan saattoi monesti käydä.

Tytön päästessä parantolasta tammikuussa 1958, alkamassa oli koulun kolmannen luokan kevätlukukausi. Tuon ajan kotihoito-ohjeet poikkesivat merkittävästi nykyisistä.

– Liikunta oli kielletty. Päivässä sain kävellä puolitoista kilometriä

ja koulumatkani oli 5 kilometriä. Kävin koulussa sitten joka toinen tai joka kolmas päivä. Silloin oli hoidon jälkeen ihan omillaan. Nykyään asiat on niin hyvin, on kaikki seurannat.

Pitkän eron jälkeen perhesuhteet olivat säilyneet lämpiminä.

– Sisarukset ottivat minut hyvin vastaan. Aluksi he olivat uteliaita. Puolivuotiasta veljestä tuli minun poika. Ainoa hankaluus kotiin palamisessa oli vaatimukseni puhtaista vaatteista ja lakanoista.

Kotona käytettiin toki pesukonetta, mutta parantolan hygienian omaksumut tyttö halusi vaihtaa puhtaaseen turhan usein ottaen huomioon esimerkiksi pyykin kuivatuksen mahdollisuudet eri vuodenaikoina.

– Kaikki piti minulla olla tip top. Halusin aina silittää ja laskostaa lakanat. Ja sama jatkuu tänäkin päivänä. Vähempikin riittää, sukulaiset sanovat. Mutta minä teen näin niin kauan kuin jaksan.

”Tilanne tuberkuloosin suhteen on hyvä, mutta olemme valppaina”

Dosentti, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Tuula Vasankari** omaa Sirpa Kiikalan tavoin muistoja Satalinnan sairaalasta Harjavallasta. Vasankari ei ollut laitoksessa saamassa hoitoa vaan antamassa sitä.

– Opiskellessani lääkäriksi ensimmäinen kesätyöpaikkani oli Satalinnassa. Se on hieno ympäristö, kertoo Vasankari, joka toimii nykyisin Filha ry:n pääsihteerinä.

Filha on tuberkuloosin ja keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö, jolla on yhteiset juuret Hengitysliiton kanssa kansanterveyden vaalijana.

Vasankari näkee tuberkuloosissa paljon samaa kuin koronataudissa. Hengityssuojia on tarvittu kummankin kanssa. Koronan aiheuttaja on kuitenkin virus ja tuberkuloosin bakteeri. Siksi antibiootit tuovat avun vain jälkimmäiseen.

– Mutta aluksi tuberkuloosiin ei ollut lääkkeitä. Vielä 40-luvun alussa sairastuneet otettiin parantoloihin ennen kaikkea tartuttamasta muita sekä paremmalle ruualle ja aurin-golle.

Hoidon kehittyessä 1960-luvulta lähtien tuberkuloosiparantolaksi aikoinaan valmistunut

Satalinnakin siirtyi vähitellen täyttämään muita, ajankohtaisempia sairaanhoidon tarpeita.

Vasankari kertoo Suomen kuuluvan nykyisin niin sanottuihin matalan tuberkuloosin esiintyvyyden maihin.

– Olemme silti valppaina. Maailmalla tuberkuloosi on hurjan yleinen. Heti Suomen itärajalta alkaa valtava tartuttavuusero. Rajan toisella puolella esiintyy myös jonkin verran vaikeahoitoisia, lääkkeille vastustuskykyisiä tuberkuloosibakteereja. Meillä tilanne on kuitenkin hyvä. Suomessa todetaan vuosittain 250 uutta tuberkuloositapausta.

Tutustu tarkemmin tuberkuloosi

Dosentti, keuhkosairauksien erikoislääkäri Tuula Vasankari kertoo Hengitysliiton YouTube-kanavalla laajemmin tuberkuloositilanteesta, sairauden hoidosta ja siitä millaisia haasteita sairaus aiheuttaa.



<https://www.youtube.com/watch?v=PNlv9qqmHYg>



Elämä jatkuu

Sairastunut ja sittemmin parantunut oikea jalka vaivasi Kiikalaa myös aikuisessa elämässä.

– Jalka oli säärestä ohuempi kuin vasen ja etenkin raskauden aikana minulla oli huoli siitä, kuinka se kestää.

Vuonna 1992 oikea nilkka jäykistettiin ja samalla kivut sekä säryt sai vihdoin hyvästellä. Nykyään kävely kunnon kengillä maistuu ja kotitalon rappusissa voi kulkea aivan luonnokkaasti.

Kiikalan lapsuuden kokemuksista kuunnellessa tulee mieleen, että korona-aika eristyksineen on varmasti nostanut muistoja pintaan. Tuntuiko ahdistavalta, kun uusi eristyksen vaihe elämässä alkoi?

– Ei, silloin kun asiasta ilmoitettiin tilannehan oli sillä siisti. Nyt on ollut hyvää käsityöaikaa. Ymmärrän kyllä ihmisiä, jotka kärsivät eristyksestä, mutta itse ajattelen,

ettei aina tarvitse olla joka paikkaan menossa.

Kiikala kertoo, etteivät he miehensä kanssa ole muutenkaan ”matkustaviaisia”.

Pari vuotta sitten oli kyllä mukava poiketa eräässä kiinnostavassa kotimaan kohteessa. Siitä hän

kertoo näin:

– Muistin lastentalon heti ja ne parvekkeet joilla nukuimme.

Satalinnan vanhan keuhko-parantolan pihamaalla puut olivat kasvaneet, mutta paikan tuoksu, se oli ihan sama kuin Sirpa Kiikalan muistoissa.



HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



inogen - Suunniteltu 24/7 käyttöön



Inogen One G5 -matkahappirikastin

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



Inogen One G4 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-3 litraa/minuutti
- Paino vain 1,27 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Kysy lisää:

040 124 5577 info@endotrade.fi www.endotrade.fi

Palvelemme myös iltaisin!

Vuosi, jolloin hengitysterveyde

teksti Mervi Puolanne kuva Katri Lehtola / Keksi Agency

Koronapandemia sai maailman kiinnittämään huomion hengityssairauden mahdollisuuteen, sen sairastamiseen sekä hengitysterveyden säilyttämiseen. Asiat, pelot ja toiveet, jotka aiemmin ovat koskettaneet lähinnä hengityssairaiden elämää, muuttuivat lähes kaikkien asioiksi, peloiksi ja toiveiksi.

Koronavuosi 2020 jää myös mieliin poikkeuksellisen aikana, jolloin moni kielto ja suositus rajoittivat elämää. Ihmiskontaktit piti pitää minimissä, kokoontumisia

peruttiin välillä enemmän kuin pidettiin ja turvaväli- ja maskisuosituskeskustelut kuumensivat tunteita. Kaikesta tästä huolimatta Hengityслиitto, yhdessä hengitysyhdistysten innokkaiden vapaaehtoisten ja aktiivisten jäsentemme kanssa onnistui tekemään paljon työtä hengitysterveyden ja hengityssairaiden hyvän elämän eteen.

Vuosikatsauksemme julkaitaan kokonaisuudessaan verkossa osoitteessa www.hengityслиitto.fi. Tähän juttuun on poimittu siitä parhaimpia paloja.

Vuosi 2020 lukuina

Uusia jäseniä liittyi mukaan toimintaamme lähes yhtä paljon kuin aiempina vuosina. Ollaan siis aktiivisia, kun paikallistoiminta pääsee täysillä käynnistymään – nyt on hyvä tilaisuus houkutella uusia jäseniä mukaan, kun asiamme tärkeys on laajalti havaittu! Uusien jäsenien keski-ikä on vähän yli 60 vuotta, mutta nuoremmatkin toivotetaan tervetulleiksi. Jäsenkyselystä selvisi, että yhdistysten toiminta koetaan tärkeäksi. Useampi tulisi

VUOSI 2020 LUKUINA



Jäsen-yhdistyksiä

84



70%



Jäseniä liitossa

22 289

30%

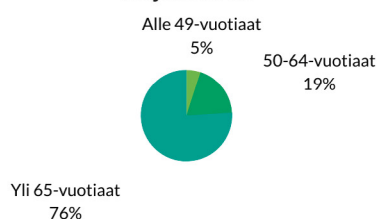


Jäsenten keski-ikä

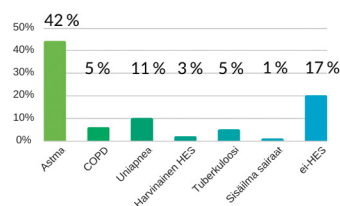
70

Uusia jäseniä liittyi 1026, keski-ikä 62v
(18% alle 50-vuotiaita)

Ikäjakauma



Jäsenten hengityssairaudet (liittyneet ennen vuotta 2019)



Jäsenten kiinnostuksen kohteet (vuodesta 2019 alkaen liittyneet)



stää puhuivat kaikki

mukaan toimintaan, jos heitä vain pyydetäisiin.

Järjestöasiantuntijat tarjosivat aktiivisesti hengitysyhdistyksille tukea, ohjausta ja neuvontaa. Yhdistysohjauksia järjestettiin 393 kertaa ja koulutuksia 49 kertaa. Vapaaehtoisten koulutuksia ja työnohjauksia järjestettiin yhteensä 263 henkilölle. Jäsenjärjestöavustusta jaettiin 54 yhdistykselle, yhteensä avustusta jaettiin 60 000 euroa. Liiton tuottamaa juhluvuosikalenteria tilattiin 60 hengitysyhdistykseen, joista osa hyödynsi kalenteria omassa toiminnassaan.

Toiminta siirtyi verkkoon

Vertaistoimintamme toteutui valtakunnallisena verkossa, kiitos siitä kuuluu kaikille digiloikan kanssamme ottaneille aktiiveille! Järjestimme 140 verkkotapahtumaa, joihin osallistui yhteensä 3 300 henkeä. Suosikkeja olivat monet liikuntatapahtumat, kuten etälenkkeily ja ohjatut jumpat. Vuoden 2 suosituinta luentoa olivat keuhkolääkärin tilannekatsaukset koronasta sekä mahdollisuus kysyä koronan aiheuttamista huolista. Molempiin luentoihin osallistui yli 200 henkilöä.

Koronaan liittyvässä viestinnässä teimme yhteistyötä Filhary:n kanssa. Päivitimme tietoa koronasta ja siihen liittyvistä asioista sitä mukaan, kun asiantuntijatietoa saatiin. Kotiin postitettu Korona-extra ilahdutti saamamme palautteen mukaan monia jäseniä ja oli käytössä pitkään.

Tehokasta etätöitä

Liiton henkilöstö siirtyi tekemään enemmän etätöitä, ja onnistuimme välttymään koronatartunnoilta. Korona lisäsi neuvontapuhelimiin tulleiden puhelujen määrän kaksinkertaiseksi. Verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa

kävijämäärät kasvoivat reippaasti. Oppaita uusittiin ja päivitettiin. Viestintää tehtiin kelloon ja kalenteriin katsomatta tehostetusti läpi vuoden, samalla työstettiin liiton suurta verkkosivu-uudistusta. Myös projekti- ja vaikuttamistyötä jatkettiin täysillä.

Osallistumalla saat enemmän

Liitolla on paljon toimintaa ja viestintää, jäsenetujakin on lisätty vuosi vuodelta. Mitä aktiivisemmin olet mukana, sitä enemmän saat! Juhlavuotemme lähestyy puoltaväliä. Juhlat ovat tärkeitä, mutta vielä tärkeämpää on arki, jota jaamme.

Olemme halunneet mahdollistaa hyvää arkea tänä vuonna mahdollisimman monelle jäsenelle ja toiminnastamme kiinnostuneelle. Järjestämme tilaisuuksia ja tapahtumia, joissa on jokin omaa merkkivuotamme tärkeämpi viesti: hengitysterveydestä huolehtiminen tai vertaisuus ja voimaantumisen. Keskitymme siis toimintamme ytimeen.

Kannustamme yhdistyksiä juhlistamaan liiton merkkivuotta omissa tilaisuuksissaan koronajan suomissa puitteissa. Tarjoiluissa voi hyödyntää juhluvuoden reseptejä. Monipuolista ohjelmaa löytyy YouTubesta Hengityслиiton kanavalta. Moni yhdistys on esimerkiksi tilannut puun taimia istutettavaksi, kysy asiasta lisää omasta yhdistyksestäsi!

Mervi Puolanne

järjestöjohtaja



Onnittelemme 80 vuotta täyttävää Hengityслиittoa!

Yhteistyöstä kiittäen



Elämys- ja kauppakeskus Lempäälässä



Onnea Hengityслиitto!
T. Lifa Air



"Puhtaan maskin puolesta
– ei kemiallista jälkikasittelyä"

www.lifamasks.com



Onnittelemme 80 vuotta täyttävää Hengityслиittoa!

Yhteistyöstä kiittäen



**”Elämä voittaa!
Toivon ja ilon pilkahduksia”**

25.5. klo 17.30–19.00



**Katso tallenne Hengityслиiton YouTube-kanavalta.
Saatavilla 22.12.2021 asti.**

Juontajana Maarit Tastula,
asiantuntijahaastattelussa professori,
keuhkosairauksien erikoislääkäri Tuula Vasankari.
Mukana myös Topi Raitanen, Sara Paavolainen,
Veera Railio ja Maija Ruuskanen.

80 vuotta työtä sen puolesta, että Suomessa on hyvä hengittää.



Lasten koulunkäynti ja sosiaaliset suhteet turvattava koulujen sisäilmatilanteissa

teksti **Kiti Haukilahti** kuva **Shutterstock**

Koulun sisäilmaongelmia selvittäessä on huolehdittava lapsen oikeudesta terveelliseen ja turvalliseen opiskeluympäristöön. Sisäilmaongelmien syyt tulee aina selvittää ja tehdä tarvittavat korjaukset ja toimenpiteet. Lasten koulunkäynti on turvattava myös selvitysten ja korjausten aikana.

Ongelmien laadusta ja laajuudesta riippuen koulunkäynti turvataan väistötiloihin siirtymällä tai muilla sopivilla väliaikaisilla järjestelyillä. Keskeistä on, että oireilevan lapsen terveydentila selvitetään ja että hän voi jatkaa opiskelua ja saa kokea olevansa osa luokkayhteisöä.

Perheet toivovat tietoa, tukea ja toimenpiteitä

Hengitysliiton Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa on haastateltu sisäilmasta oireilevia lapsia, heidän perheitään sekä koulujen henkilökuntaa. Haastatteluista nousee esiin oireilun ja terveyshaittojen vaikutukset lapsen koulunkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin ja jaksamiseen.

Lapset toivovat, että he saavat olla terveenä ja käydä koulua luokkatovereidensa kanssa. Vanhemmat toivovat, että joku ottaa lasten terveydentilan selvittämisen ja seurannan asiakseen. Kohtaamisten koulun henkilökunnan kanssa toivotaan olevan ymmärtäväisiä ja vastavuoroisia. Koulun sisäilma-asioista ja toimenpiteiden aikataulusta kaivataan avointa tietoa arkikielellä.



Lasten koulunkäynti on turvattava myös selvitysten ja korjausten aikana.

Vinkkejä vanhemmille lapsen tukemiseen ja vanhempainyhdistyksen vaikuttamistyöhön



1

Selvitä lapsen terveydentila

- ▶ Ota yhteyttä koulu-terveydenhuoltoon.
- ▶ Kerro, missä kaikilla lasta jo hoidetaan.
- ▶ Kirjaa ylös havaintojasi lapsen oireilusta.
- ▶ Anna lapselle toivoa ja tukea.

2

Ehdota toimenpiteitä kouluun

- ▶ Ota yhteyttä rehtoriin ja opettajiin lapsen tilanteen selvittämiseksi.
- ▶ Pyydä, että teille nimetään yhteyshenkilö koulunkäynnin järjestelyjen seurantaan.
- ▶ Sovi, milloin tilannetta tarkastellaan seuraavan kerran.
- ▶ Ehdota tarvittaessa oppilashuollon tapaamisen järjestämistä.

3

Hae lisää tukea lapselle ja koko perheelle

- ▶ Jaa ajatuksiasi läheisen tai vertaisen kanssa.
- ▶ Keskustele perheenjäsenten kanssa heidän tarpeistaan ja toiveistaan.
- ▶ Huomioi lapsen kaverisuhteet koulussa ja vapaa-ajalla.
- ▶ Kerro lapsesi ja perheesi tarpeista oppilashuollossa ja muissa palveluissa.

4

Vaikuta yhdessä muiden vanhempien ja huoltajien kanssa

- ▶ Ottakaa asia esille vanhempainyhdistyksessä ja kootkaa ydinryhmä asian äärelle.
- ▶ Laatikaa vaikuttamistyön tueksi yhteinen viesti.
- ▶ Selvittäkää, onko koulun sisäilma-asioiden käsittelyyn luotu ohjeet.
- ▶ Ehdottakaa rehtorille keskustelutilaisuuksien järjestämistä.
- ▶ Pyytäkää saada vanhempien edustus koulun sisäilmatyöryhmään.
- ▶ Tavatkaa kuntanne päättäjiä, jotka voisivat olla kiinnostuneita koulun tilanteesta.



Yhteistyöllä eteenpäin! -julkaisu tarjoaa tukea koulujen sisäilmatilanteisiin

Hengitysliiton Ratkaistaan yhdessä! -hanke (2018–2021) etsii keinoja lasten ja perheiden tukemiseen koulujen sisäilmatilanteissa. Hankkeen uudistettu Yhteistyöllä eteenpäin! -julkaisu tarjoaa työkaluja niin kunnille, kouluille kuin vanhempainyhdistyksille. Julkaisun teemat ovat:

- ▶ Ratkaisukeskeinen lähestymistapa auttaa eteenpäin sisäilmatilanteissa
- ▶ Hyvä viestintä tukee yhteistyötä
- ▶ Miten järjestää lasten ja perheiden tuki



Lataa Yhteistyöllä eteenpäin! -julkaisu: www.hengitysliitto.fi/ratkaistaanyhdessa

Osakas, tiedätkö vastuusi taloyhtiössä?

teksti **Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvojat** kuvat **Shutterstock**

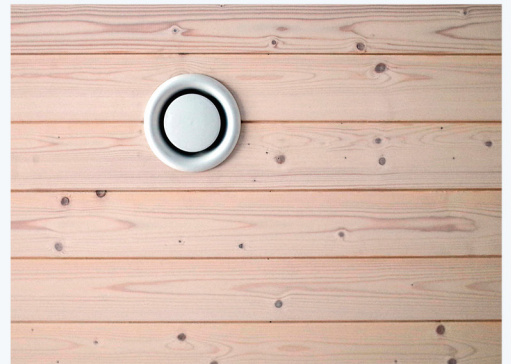
Kenen vastuulla on taloyhtiössä eteen tulevat korjaukset? Taloyhtiön ja osakkaan välinen vastuunjako määritellään pääpiirteittäin asunto-osakeyhtiölaissa. Tarkemmin vastuunjako selviää Taloyhtiön vastuunjakotaulukko -oppaista, joita julkaisee Kiinteistöalan Kustannus Oy. Taloyhtiön vastuunjakotaulukko esittelee myös osakkaan ja asukkaan vastuut. Osakkaalla tarkoitetaan asunnon omistajaa. Asukas voi olla osakkaan lisäksi myös huoneistossa asuva vuokralainen.

Yhtiön on pidettävä kunnossa osakehuoneistojen rakenteet, eristeet ja perusjärjestelmät. Osakkaan vastuulle kuuluvat sen sijaan hänen hallitsemansa osakehuoneiston sisäosat. Jos asunto-osakeyhtiön mukaisesta kunnossapitovastuusta poiketaan, se vaatii määräyksen yhtiöjärjestykseen. Kunnossapitovastuuta voidaan siirtää myös osakkaan ja yhtiön välisellä keskinäisellä sopimuksella tai yhtiökokouksen päätöksellä. Osakas vastaa omistamastaan huoneistosta myös siinä tapauksessa, jos

hän on vuokrannut sen eteenpäin. Yhtiöllä on niin sanottu ennalleensaattamisperiaate, joka tarkoittaa osakehuoneiston sisäosien korjaamista ennalleen yhtiön perustasoon vahinkotilanteessa. Jos osakas on rakennusvaiheessa tai myöhemmin tehnyt tasoparannuksia, lisäyksiä sisustukseen tai erikoisrakenteita, vastaa hän niistä itse.

Tarkista muutokset vastuunjaon tulkinnassa

Taloyhtiön vastuunjakoon on tullut joitakin muutoksia viime vuosina. Näistä muutoksista asukkaan on hyvä olla tietoinen. Suurimmat muutokset koskevat hajulukkojen



puhdistamista ja ilmanvaihtosuodattamien vaihtoa. Aiemmin hajulukon puhdistaminen on ollut asukkaan vastuulla, nyt taloyhtiö vastaa puhdistuksesta ja niiden toimivuudesta. Lattiakaivon puhdistaminen on edelleen asukkaan vastuulla, mutta lattiakaivon tukoksien poistaminen, korjaus ja uusiminen ovat taloyhtiön vastuulla. Toinen vastuunjakoon tullut muutos koskee ilmanvaihtosuodattimia, joiden vaihtamisesta vastaa nyt taloyhtiö. Asukas on kuitenkin vastuussa edelleen tulo- ja poistoilma-venttiilien puhdistamisesta huoneistossa.

Suunnitteletko muutostöitä? Ota yhteys taloyhtiöön

Jos osakas suunnittelee muutostöitä huoneistoonsa, on syytä heti aluksi ottaa yhteyttä taloyhtiön hallitukseen tai isännöitsijään. Omalla kustannuksellaan osakas saa

tehdä huoneistoonsa kunnossapito- ja muutostöitä. Yhtiöllä on sen sijaan oikeus valvoa töiden suorittamista. Kunnossapito- ja muutostyöoikeus koskee kaikkia yhtiön hallinnassa olevia tiloja. Jos kunnossapito- tai muutostyön yhteydessä paljastuu korjattavaa yhtiön vastuulla olevissa rakenteissa, kuuluvat näiden töiden kustannukset yhtiölle. Osakkaan tulee toteuttaa suorittamansa työt hyvää rakennustapaa noudattaen, sillä hänellä on vahingonkorvausvastuu yhtiölle ja toiselle osakkaalle aiheuttamistaan vahingoista.

Jokaisen asukkaan kannattaa **hankkia kotivakuutus**, oli hän sitten asunnon omistaja tai vuokralainen. Taloyhtiöllä on kiinteistövakuutus, mutta se ei korvaa asukkaan irtaimistovahinkoja eikä mahdollisia muutto- tai sijaisasumiskustannuksia.



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

 **020 757 5181**

 **Hengitysliitto**

RAIKKAAN ILMAN KOTI

Hyvä ilmanvaihto lisää rakennuksen ja sen asukkaiden hyvinvointia.
MyVallox-ilmanvaihtokoneiden automaatiikka pitää sisäilman aina raikkaana hengittävää.
Etäohjaus tuo joustavuutta erilaisissa tilanteissa.



Kesällä nautitaan saunomisesta!

Olivatpa kesäsäät paahteisia tai vilpoisia, suomalainen suuntaa mielellään saunaan. Saunanlauteilla kun puhdistuu usein kehon lisäksi myös mieli. Monet ihmiset hakevatkin saunasta lievitystä sekä stressiin että kipuihin. Myös tutkimusten mukaan saunomisella on useita suotuisia vaikutuksia terveydelle.

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

Saunominen saa monet intohimot liikkeelle. Monelle suomalaiselle sauna on edelleen lähes pyhä paikka, vaikka elämämme ei enää ala ja lopu siellä. Osa meistä rakastaa lempeitä, osa kipakampia löylyjä. Joku haluaa mukaansa saunaan aina vihdan, toinen vastan ja joku on mieluusti ilman. Ja on niitä, jotka periaatteesta haluavat vain sähkö- tai puusaunaan. Olivatpa omat makumieltymykset minkälaiset tahansa, yleiskäytössä olevissa saunoissa suosittelimme jättämään keinotekoiset löylytuoksut pois käytöstä.

Yksi asia on kuitenkin varma: saunominen kannattaa. Suomalaisen saunakulttuurin voi ajatella olevan osa ihmisen kokonaisyhyvinvointiin liittyvää sosiaalisuutta. Alastomuus tekee meistä inhimillisempiä ja tasa-arvoisempia, kun turhat sosiaaliset asemat ja tittelit heittää pois.

Saunoessa huolet väistyvät

Moni on kokenut saunomisen vähentävän ahdistusta ja vihamielisyyttä sekä parantavan keskittymiskykyä. Jotkut ihmiset ovat kokeneet saunomisella olevan myönteisiä vaikutuksia uneen ja rentoutumiseen, ruokahuuon, somaattisten vaivojen ilmenemiseen ja masentuneisuuteen.

Vanha sananlaskukin sen kertoo: "Vihtoen viha vähenee, saunoen sappi sammuu".

Aivotutkija **Katri Saarikiven** mukaan saunominen alle 100 asteen lämpötilassa 9–12 kertaa kuussa voi vähentää dementiaan riskiä. Vaikutusta voi olla myös Alzheimerin taudin riskin vähentämiseen.

Aivot, sydän ja verisuonet kiittävät

Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu saunomisen terveyshyötyjä, joita löytyi paljon. Saunominen esimerkiksi nostaa sykettä keskiraskaan liikunnan tavoin. Säännöllinen saunominen on yhteydessä vähentyneeseen sydänsairauksien ja aivoinfarktin riskiin, pienempään hengityselimistön sairauksien riskiin sekä yli 50-vuotiaiden sydän- ja verisuonitautiperäiseen kuolleisuuteen.

Tutkimusten mukaan keski-ikäisten miesten kannattaisikin harkita saunomista päivittäin, tai ainakin saunoa joka toinen päivä, jos he haluavat puolittaa riskinsä sairastua verenpainetautiin.

Verenpainelääkkeeksi saunasta ei ole, vaikka sillä voi vaikuttaa lievästi kohonneeseen verenpaineeseen ennen lääkehoidon aloittamista. Verenpainelääkityksellä olevien ihmisten kannattaa saunoa

varovasti, sillä erilaisten lääkeyhdistelmien ja lämmön yhteisvaikutuksia tunnetaan vielä vähän.

Hyvä muistisääntö on ottaa saunominen varoen aina, jos oma hoito tai lääkitys on muuttunut.

Varovainen kannattaa olla myös silloin, kun omassa toimintakyvyssä ja yleisvoinnissa on tapahtunut nopeita muutoksia huonompaan, eikä syytä tähän ole vielä selvitetty.

Muista juoda nestettä

Pyörörytksen tunne voi yllättää kokeneenkin saunojan. Usein sitä edeltää kuitenkin yleinen huonovointisuus, näkökentän muutokset, polvien notkahtelu tai huojuminen. Silloin kannattaa käydä heti istumaan tai jopa pitkäkseen.

Pyörtymisen syynä on tavallisesti asentoon liittyvästä verenpaineen laskusta johtuva aivojen hapenpuute. Saunojaa pyöröryttää, kun hän nousee lauteilla makaamisen tai istumisen jälkeen seisomaan. Tehokas keino ennaltaehkäistä pyörörytystä on huolehtia riittävästä nestejuonnista saunomisen lomassa.

Saunotaan lasten ehdoilla

Ensilöyly otetaan Suomessa usein 4,5 kuukauden iässä. Jos saunaseurueessa on mukana lapsia, kannattaa aikuisten muistaa, ettei

lasten fyysinen kyky kestää ylimääräistä lämpöä ole niin suuri kuin aikuisten. Siksi on aikuisten vastuulla huomata, missä raja menee, ennen kuin lapsen olo muuttuu epämiellyttäväksi.

Kaikille lapsille sopivia lämpötilaohjeita ei voi antaa, koska lämmön-sieto on yksilöllistä. Löylyistä on lähde-ttävä alalauteeltakin heti, jos olo tuntuu pahalta. Silmä tarkkana on oltava, jotta pienet saunojat välttävät liukastumisilta ja putoamisilta sekä kuuman veden ja kiukaan aiheutta-milta palovammoilta.

Tiedätkö, mitä kaikkea elimistössäsi tapahtuu, kun saunot?

- ▶ Iho kuumenee minuuteissa yli 40 asteeseen, verisuonet laajenevat ja ihon verenkierto lisääntyy.
- ▶ Aivot käynnistävät tahdosta riippumattoman hermoston välityksellä hikoilun.
- ▶ Iholle kihonnut hiki haihtuu ilmaan. Yhdellä saunomiskerralla voi erittyä 0,5–1 litraa hikeä.
- ▶ Sydän pumppaa verta ihon verisuoniin 50–70 % kokonais-verenkierrosta (huoneenlämmössä vastaava lukema on 5–10 %), vatsaontelon elinten ja munuaisten verenkierto vähenee.
- ▶ Sydän kiihdyttää rytmiään estääkseen verenpaineen laskun. Syke nopeutuu helposti yli 100 kertaan minuutissa. Yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria.
- ▶ Liian matala verenpaine voi aiheuttaa heikotusta, pahaa oloa ja jopa pyörtymisen.

Lähteet:

www.terveyskirjasto.fi

www.uef.fi

Aivotutkija Katri Saarikiven luento (16.12.2020)

YouTube/Harvia Sauna & Spa -kanavalla.



**MUISTA POLTTAA
PUUTA PUHTAASTI!**
Katso ohje
www.hengitysliitto.fi.

Frisbeejumpalla lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa

teksti **Mika Nurminen** ja **Veera Farin** kuvat **Mika Nurmisen arkisto**

Kesän koittaessa on hyvä hetki lisätä ulkoilua ja luonnossa liikkumista. Ehkäpä samalla voisi kokeilla uutta lajiakin? Frisbeegolf on hauska ja monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä parantaa rintakehän liikkuvuutta. Pelin ideana on saada kiekko maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin.

Suomessa on useita satoja ratoja, joita löytyy lähes jokaisesta kunnasta. Ne sijaitsevat yleensä vaihtelevassa maastossa, missä keuhkot saavat hyvää harjoitusta. Tasaisia ja esteettömiä väyliäkin löytyy. Frisbeegolf on helppo aloittaa vaikka kaverin kanssa. Radat ovat maksuttomia, ja varusteeksi riittää muutama liitokiekko, joita voi lainata useista kirjastoista tai kuntien liikuntapalveluista. Pihapeleihin voi

hankkia liikuteltavia frisbeekoreja tai keksiä maalikohteita itse.

Alkukesällä hengitysoireet saattavat lisääntyä, mutta ulkoilu kannattaa silti. Liikunnan tehon vähentäminen helpottaa usein oireita. Tähän frisbeegolf sopiikin erinomaisesti. Tarvittaessa voi käyttää hengityssuojainta esimerkiksi siitepölyaikana.

Kokosimme oheen liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä, jotka sopivat vaikka alkulämmittelyksi. Toista liikkeitä 10–15 kertaa. Suosi paleahengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Lisätietoja

- radoista: frisbeegolfradat.fi
- lajista ja peliohjeista: frisbeegolfliitto.fi



1. Vatsakierto. Istu alustalla jalat koukussa ja kantapäät alustassa. Nojaa ylävartaloa hieman taaksepäin ja vedä napaa sisään. Vie frisbeetä vuorotellen molemmille sivuille ja seuraa katseella. Hengitä ulos jokaisen kierron aikana.



2. Vatsarutistus. Mene selinmakuulle, ylävartalo ja jalkapohjat alustassa, jalat koukussa. Nosta yläselkää alustasta ja vie frisbeetä kohti etuyläviistoa. Seuraa katseella. Rutista samalla vatsaa sisään ja hengitä ulos. Palauta selkä alustaan.



3. Frisbeen pyöritys pään ympäri. Ota kiekko käsien väliin ja vie sitä korvan vierestä pään ympäri. Tee 10 pyöritystä ja vaihda suuntaa. Vaihtoehtona voit nostaa samalla toisen jalan irti maasta. Pehmeä alusta tuo lisähaastetta.



4. Taakse taivutus. Seiso tasajalojin tai toinen jalka edessä. Vie frisbee käsien välissä pään yläpuolella. Työnnä kiekkoa taaksepäin ja rintaa eteenpäin. Hengitä samalla sisään ja pidä venytystä hetken. Tuo uloshengityksen aikana kädet takaisin eteen.



5. Käden pyöritys. Pyöritä kättä isoa ympyrää eteenpäin, pidä käsi ja hartia rentona. Tee 10–15 pyöräytystä ja vaihda suuntaa. Toista toisella kädellä.



6. Kiekon kääntö. Ota frisbee käsien väliin ja ojenna kädet suoraksi eteen. Käännä kiekkoa kuin auton rattia vuorotellen puolelta toiselle ja taivuta samalla ylävartaloa.



7. Ylävartalon käännöt. Ota leveä haara-asento ja frisbee molempiin käsiin. Taita yläkroppaa lantiosta ja vie rintaa maata kohti. Vie toinen käsi suorana kohti nilkkaa ja kurota samalla toista sivukautta ylöspäin. Tee sama toiselle puolelle. Tee vuorotellen yhteensä 10 liikettä.




Laji on kovassa nousussa, uusia ratoja perustettiin viime vuonna yli 70

8. Askelkyykky kierrolla. Tee askelkyykky vuorojaloin ja kierrä käsiä aina etummaisen jalan puolelle. Seuraa kiertoa katseella ja hengitä ulos.



Sosiaalinen puoli ja rento ilmapiiri kuuluvat lajiin



9. Kierto yläviistoon vuorokäsin. Ota askel eteen ja nojaa ylävartaloa etummaista jalkaa kohti. Kierrä saman puolen kättä yläviistoon ja seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Tee sama toisella kädellä. Vaihda sitten etummaista jalkaa.



10. Sivukierro vuorokäsin. Seiso yhdellä jalalla ja nosta toisen jalan polvi ylös. Ota frisbee vastakkaiseen käteen. Lähde kiertämään vartaloa ja kättä sivulle, seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Toista liike toiselle puolelle ja tee vuorotellen.



11. Kyykkyhaaste. Seiso haara-asennossa ja aseta frisbee pään päälle. Istuudu alas kyykkyyyn ja yritä olla pudottamatta frisbeettä. Hengitä samalla sisään. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Älä pyöristä selkää.

Muistatko näitä kampanjoita?

Hengityслиiton 80 vuoteen mahtuu monenlaista kampanjaa, joilla on edistetty hengitysterveyttä ja vaikutettu meidän kaikkien hyvinvointiin.

koonnut **Tiina Salo**

Mitä näistä kampanjoista sinä muistat?

Ilman- suojelua



**NOPEUTA SISÄ-
ILMASTON-
MUUTOSTA**

Vuonna 2007 taistelimme hengitysalton
valtakunnallisella Astmaviikolla 2.-7.4.
paremman sisäilman puolesta. Näin siksi,
että huono sisäilma aiheuttaa astmaattikoille
voimakkaita oireita. Lisäksi se heikentää
meidän jokaisen elämänlaatua.
Mää kodexissa kuin työpaikoilla.

TAISTELU ALKAA OSOITTEESTA www.hell.fi

Sisäilma- asiaa

ELÄT
ILMASTA.
PIDÄ HUOLI
HUOMISESTA

HAPPI ending?

Perheenäiti home-evakossa. "Meillä on kaksi pientä lasta. Pakkasimme muovikassiin vähän tavaraa ja lähdimme heti, kun homevaurio varmistui. Sillä tiellä olemme edelleen."

SISÄILMA SAIRASTUTTAA.

www.happiending.fi



Henkitysliitto



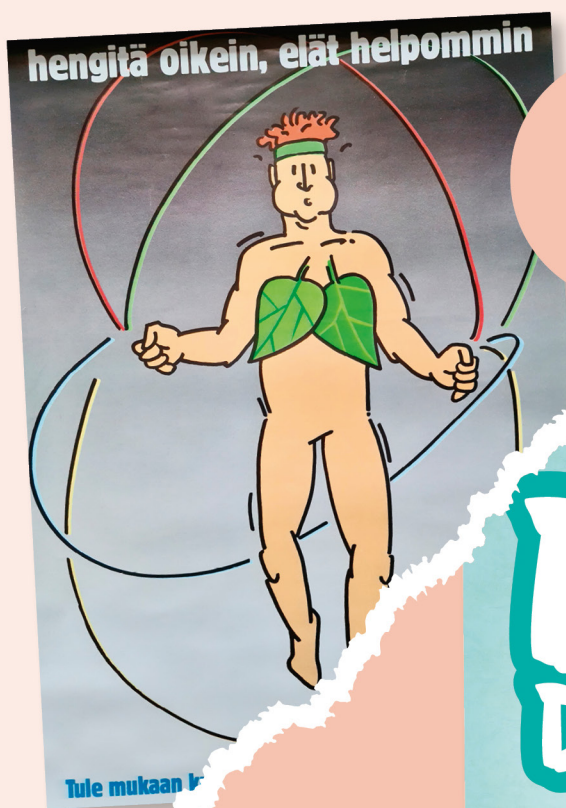
Homeesta sairastuneiden
sairaalat - ja tukipankkoyhdistys



Meillä on raikas koti



Lapsen leikit alkavat katselemisesta ja koskettelemisesta. Ensimmäiseksi lapsi kiinnostuu punaisesta ja keltaisesta väristä. Keuhkovammaliitto antaa lapsellesi tämän julistuksen - M. Raikas hooneista - M.



Hyvää
vointia

Astmaviikkoja

DEDÄ DUKOSHA?

No mutta siinä tapauksessa helpotus löytyy osoitteesta www.dedadukosha.fi

Sillä opit tunnistamaan allergisen nuhan. Samalla voit piristää itsösi karaokeklassikoilla, jotta helpotimme kaikille duhadedille sopiviksi.

Tervetuloa!

ASTMAVIKKO
4.-10.5.2009
Teevana allerginen nuha

TESTAA
VALLOITTAVAA
KARAOKEA!

Hei

Jotta meidän kaikkien olisi helpompaa



Ei tässä mikään
hengenhätä ole.

No ei todellakaan. Kun lääkitys on kunnos-
astmaatikko voi nauttia elämästään täy-
rinnoin. Kuten myös liikunnasta - ku-
muistaa välillä vaan hengähtää het

Hengitysliitto

HOIDA ASTMASI AJOISSA



köh köh köh
KÖH köh KÖH KÖH
KÖH KÖH köh KÖH
KÖH köh KÖH KÖH
KÖH KÖH KÖH KÖH
köh KÖH KÖH

TUPAKATTA OLET
TERVEEMPI



KEUHKOVAMMALIITTO ry.

Tänäänkin joku
lopettaa tupakoinnin



KEUHKOVAMMALIITTO ry.

Seuraavassa
numerossa
muistellemme liiton
savuttomuus-
kampanjoita kautta
aikojen.



Valtakunnan korkein johto oli näkyvästi liiton työn tukena. Vuonna 1977 luovutettiin Puhtaan ilman puolesta -palje presidentti Kekkoselle.

Tuberkuloosiliitosta Keuhkovammaliitoksi

1960-luvulla tehtiin liitossa periaatteellinen päätös toiminnan laajentamisesta myös muihin hengityssairaisiin kuin tuberkuloottisiin. Myös liiton nimi vaihtui.

teksti **Tiina Salo**

Tuberkuloosiliiton nimi muutettiin vuonna 1969 Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaisten Liitto r.y:ksi. Vuonna 1975 nimi lyheni muotoon Keuhkovammaliitto.

Uusien lääkkeiden ansiosta tuberkuloosin hoitoajat lyhenivät, ja parantoloihin voitiin alkaa ottaa myös ei-tuberkuloottisia potilaita. Myös liiton toiminnassa kasvoi muuta kuin tuberkuloosia sairastavien hengityssairaiden osuus.

1970-luvun alussa arvioitiin maassa olevan yli 50 000 astmaa sairastavaa, ja myös muita kroonisia keuhkosairauksia sairastavien määrä oli suuri. Tuberkuloosiin sairastui edelleen yli 5000 henkilöä vuodessa, mutta heidän määränsä oli laskussa.

Tupakka-asiaa ja ilmansuojelua

Tupakoinnin merkitys hengityssairauksien aiheuttajana alkoi näyttää yhä varmemmalta. Tupakointi oli hyvin yleistä: vuonna

1970 miehistä 44 % tupakoi, ja naisistakin 16 %.

Vuonna 1972 liitto järjesti ensimmäisen kampanjan tupakoinnin vastustamiseksi teemalla Hänkään ei tupakoi täällä. Sittemmin aihe oli esillä jatkuvasti, ja uusi tupakkalaki saatiin voimaan 1977.

Puhtaan ilman merkitystä terveydelle korostettiin Puhtaan ilman puolesta täysin palkein -kampanjalla vuonna 1977. Liitto vaati aktiivisesti erityistä ilmansuojelulakia, joka tuli voimaan 1982.

SUOMI 1960- JA 1970-LUVUILLA



Elettiin Kekkosen aikaa.

1972 Lasse Viren kaatui ja voitti 10 000 metrin olympiajuoksun.



1961

1970

1969 Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaisten Liitto



Tupakoinnin vaaroista alettiin puhua. Ensimmäiset kampanjat toteutettiin 1970-luvulla.

Työllistämistä ja kuntoutusta

Merikosken työklänikka oli vuonna 1965 yksi Suomen ensimmäisistä työklänikoista. Vuonna 1975 Keuhkovammaliitolla oli 12 työkeskusta, mikä kattoi kaksi kolmannesta koko maan suojatyötoiminnasta.

Liperin ammattioppilaitoksen yhteyteen perustettiin 1973 Kaprakan kuntoutuspalvelukeskus.

Hoikan fysikaalinen hoitolaitos käynnistyi vuonna 1977. Anttolanhovin kuntoutuslaitosta alettiin suunnitella, ja se avattiin 1981.

1975 Euroopan turvallisuus- ja yhteistyökonferenssi ETYK Helsingissä.



KUVA: TAPIO KORPISAARI, HELSINGIN KAUPUNGINMIESO

1981

1975 Keuhkovammaliitto

Vuokraa kannettava happirikastin!

MATKALLE MUKAAN
TAI OMAKSI KOTIIN

Minimivuokra-aika 1 kk

Soita 09 350 76 310

tai info@campmobility.fi

Platinum
Mobile

198⁴⁰/kk

+ aloitusmaksu 43.40 €

Hinnat sis. alv. 24%

CAMP
MOBILITY

www.campmobility.fi

Asiakaspalvelu

09 350 76 310

info@campmobility.fi

ma-pe klo 8-16

Onnittelut 80-vuotiaalle Hengityслиitolle!

Yhteistyöstä kiittäen



Tavara-arpa ry

www.onlinearpa.net

Osallistu Hengityслиiton perinteisiin Heli-arpajaisiin!

kuvat Harvia, Berner Oy, Helkama Velox ja Tapio Still

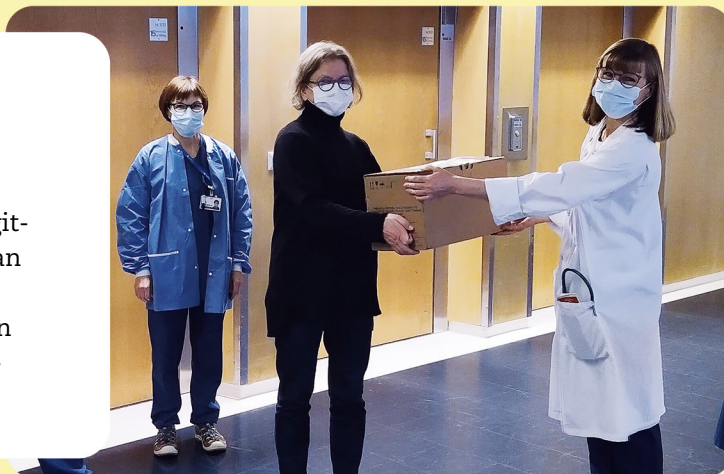
Kukapa olisi uskonut, että vietämme Hengityслиiton 80-vuotisjuhlaa ja maailmalla leviävät edelleen tartuntataudit. Tuberkuloosi kosketti aikoinaan monia perheitä, ja nyt elämme poikkeusaikojä koronan keskellä. Hengityслиiton tärkeä työ hengityssairaiden ja hengitysterveyden puolesta jatkuu.

Tule mukaan auttamaan ja tekemän hyvää ostamalla Heli-arpoja. Samalla voit voittaa hienoja ja hyödyllisiä palkintoja. Voit ostaa arpoja ja tilata niitä postitettavaksi kotiisi osoitteessa www.onlinearpa.net.



Apuasi tarvitaan myös koronan jälkeen. Tarve on kova neuvonnalle, ohjaukselle ja vertaistoiminnalle.

Arpajaisten tuotoilla hankimme hengittämisen apuvälineitä. Laitteet luovutetaan yliopisto- ja keskussairaaloiden kautta niitä tarvitseville. Myös hengityssairaiden omahoidon tueksi lahjoitetaan hengitysterapialaitteita.



**OSUUKO
PÄÄVOITTO
TÄLLÄ KERTAA
SINULLE?**

Viimeksi päävoitto lähti vuonna 2019 Oravasiin Vivianille, jolla on ollut tapana tukea toimintaamme osallistumalla Heli-arpajaisiin.

"Tiedän Hengityслиiton tärkeän työn ja apuvälineiden sekä avun tarpeellisuuden. Olin apuhoitajana yli 29 vuotta terveyskeskuksessa ja olen auttanut hädässä olevia keuhkosairaita", Vivian kertoi auton luovutustilaisuudessa. "Hengitys on tärkeää, mikään muu ei toimi, jos ei hengitys toimi", Vivian muistutti ja kannusti kaikkia mukaan osallistumaan yhteisen tärkeän asian puolesta.

Kiitos, että olet mukana auttamassa. ELÄMÄ VOITTA!

Kuulemisviikon terveiset

teksti **Hanna Salminen & Mervi Puolanne** kuva **Shutterstock**



Kuulemisviikkojen (25.1.–28.2.2021) kyselyn aiheena oli tällä kertaa hyvä hoito ja siihen liittyvät kokemukset. Vastaajien määrä jäi aikaisempia vuosia vähäisemmäksi, mutta vastauksia saatiin silti 108 henkilöltä.

Suurin osa (91 %) vastaajista oli naisia.

Vastaajat edustivat 94 %:sesti yli 50-vuotiaita ja sitä vanhempia ikäluokkia: 60–69-vuotiaita oli 37 % ja 70–79-vuotiaita 38 %. Lääkärin toteama hengityssairaus oli lähes kaikilla (94 %) vastaajilla.

Avointa palautetta terveydenhoidon onnistumisista ja epäonnistumisista halusi jättää 41 % vastaajista. Kiitämme kaikkia heitä kokemustensa jaosta. Hyödynnämme aineistoa työssä hengityssairaiden puolesta.

Pääsy vastaanotolle

Koronapandemian aikana on käyty keskustelua siitä, uskaltavatko ihmiset hakeutua tarvittaessa terveydenhoitoalan ammattilaisen vastaanotolle. Kyselyn vastaanottajista 68 % oli hakeutunut ja päässyt vastaanotolle.

Useimmilla (89 %) ei ollut peruutettua vastaanottoaikaa. Niillä muutamalla vastaajalla, jotka odottivat uutta vastaanottoaikaa, odotus oli kestänyt useita kuukausia.

Seurantakäynnille hakeutuminen jakoi vastauksia selvästi. Puolet (51 %) oli hakeutunut ja päässyt seurantakäynnille, kun taas toisen puolen kohdalla (49 %) vastaajista ei näin ollut tapahtunut. Seurantakäynnit oli toteutuneet sovitusti valtaosalla (93 %), mutta niillä, jotka joutuivat sitä odottamaan, odotus venyi useisiin kuukausiin.

Valmistautuminen ja vuorovaikutus

Ilahduttavaa oli, että 88 % vastaajista ilmoitti valmistautuvansa vastaan-

ottokäynnille etukäteen. Ajan-
tasainen lääkityslista oli 87 %
vastaajista. Vastaajista 68 % ilmoit-
ti kirjaavansa kysymyksiä ennak-
koon ylös.

Suosittellemme edelleen kirjaamista. Joskus asiat unohtuvat yllättävien kommenttien, kiireen ja jännityksen vuoksi.

Vastaajista 96 % ilmoitti osaavansa kysyä, jos vastausottokäynnin aikana tulee esille jotain, mitä he eivät ymmärrä. Itseään askarruttaviin asioihin koki 74 % saaneensa vastaukset. Silti tulos kertoo, että vastaanottokäynneillä 26 % eli joka neljäs jää epätietoisuuden valtaan.

Rohkaisemme kaikkia kysymään mielen päälle jääviä asioita.

Vastaajista 70 % koki osallistuneensa omaa hoitoa ja hoitosuunnitelmaansa koskeviin päätöksiin. Näissä asioissa koki 62 % tulleen kuulluksi. Omahoito-ohjeita oli sovitettu vain 53 %:lle arkeen sopivaksi.

Keskustelulle on tarvetta tästäkin näkökulmasta, jos todella halutaan hoidon ja omahoidon onnistuvan.

Kirjallisia hoito-ohjeita sai pyytämättä vain 34 % ja pyytämällä 13 % vastaajista. Ilman kirjallisia ohjeita jäi siis 53 %.

Hoito-ohjeiden pyytäminen kirjallisesti on suositeltavaa.

Vastaajista 16 % ei tiennyt, milloin ja millaisissa tilanteissa heidän on hyvä hakeutua uudelleen vastaanotolle. Vain 44 % vastaajista oli saanut kirjalliset ohjeet tästä asiasta.

Oma onnistuminen ja saatu tuki

Vastaajia pyydettiin antamaan itselleen kouluarvosanoja asteikolla 4–10. Arvosanojen keskiarvo oli 8,3 kun oli kyse omista potilastaidoista vastaanotolla, 7,9 omahoidon toteuttamisessa.

Vastaajista 96 % kertoi sitoutuneensa omahoitoonsa. Kun kysyttiin, kuinka hyvin vastaajat pystyivät toteuttamaan omahoito-ohjeitaan, 97 % vastasi ”osin” ja 70 % vastasi pystyvänsä ”kaikkein”.

Terveydenhoitoalan ammattilaisten sekä läheisten antama tuki omahoidon toteuttamiseen jakoi vastaajat suunnilleen tasan; puolet oli saanut tukea, toinen puolikas ei. Liikunnan ammattilaisten tukea oli saanut vain 23 % ja vertaisten tukea 39 % vastaajista.

Useilla hengitysyhdistyksillä on tarjottavaan sekä liikuntaryhmiä että vertaistukea. Oman toiminta-alueen terveyskeskuksiin kannattaa viedä tietoa yhdistyksen tarjoamista mahdollisuuksista.

Digipalvelut

Omakanta-palvelua hyödynsi 92 % vastaajista, omaolopalvelua 40 %.

Lääkärin videovastaanottoa oli kokeillut 35 % vastaajista. Heistä ainoastaan kolmannes koki tulleen autetuksi.

Chat-vastaanottoa oli kokeillut 14 % vastaajista. Kaikki heistä oli saanut tarvitsemansa avun.



Käypä hoito -suositus monisairaille

Uusi Käypä hoito -suositus monisairaille potilaille korostaa hoidon jatkuvuutta ja keskittymistä potilaan kokonaistilanteeseen yksittäisten sairauksien sijaan.

Käypä hoito -suosituksissa on käsitelty yleensä yksittäisten sairauksien hoitoa, ja monisairaat ja monilääkityt potilaat on rajattu aiheen ulkopuolelle.

Monisairaahan potilaan tunnistaminen on edelleen haaste terveydenhuollossa. Näillä potilailla on vähintään kaksi pitkäaikaista sairautta, vammaa tai toiminnanvajausta, mutta paljon muitakin ongelmia, joita usein hoidetaan erillisinä sairauksina.

Suomessa monisairaita arvioidaan olevan 18–64-vuotiaista miehistä noin 30 ja naisista noin 44 %. Ikääntyminen lisää monisairastavuutta niin, että 65–85-vuotiaista miehistä ja naisista heitä on jo lähes 80 %.

Siitepölykaudet pidentyneet ilmastomuutoksen myötä

Kasvien siitepölykaudet ovat pidentyneet ja alkavat entistä aikaisemmin, mikä voi pahentaa monien allergikkojen oireilua. Ilmiö liittyy ilmastomuutokseen ainakin osin.

Tulokset perustuvat 60 yhdysvaltalaisen ja kanadalaisen siitepölymittausaseman tietoihin vuosilta 1990–2018.

Siitepölykaudet alkoivat 20 päivää aikaisemmin ja kestivät 10 päivää pitempään vuonna 2018 kuin vuonna 1990. Myös siitepölyn määrä on suureni noin 20 %. Tilastollisten mallinnusten perusteella ilmiöstä ainakin puolet johtuu todennäköisesti ilmaston lämpenemisestä.

Samansuuntaisia havaintoja on tehty aiemminkin, mutta ne ovat perustuneet pieniin tutkimuksiin ja kasvihuonekokeisiin. Nyt julkaistu tutkimus onkin ensimmäisiä tämän suuruusluokan selvityksiä aiheesta.

Suomalaisista noin viidennes kärsii siitepölyallergioista. Suurin osa saa oireita lehtipuiden ja heinien siitepölystä ja osa pujosta.

D-vitamiinilisä saattaa ehkäistä hengitystietulehduksia

Tuoreen tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että päivittäiset D-vitamiinilisät voivat riittävillä annoksilla ehkäistä hengitystieinfektioita.

Vaikutus ei kuitenkaan ole kovin suuri.

Meta-analyysissä oli kaikkiaan mukana tietoja 43 tutkimuksesta ja yli 48 000 potilaasta.

Suojavaikutus näkyi tutkimuksissa, joissa osallistujat saivat päivittäin 400–1 000 IU:n annoksia, ja tutkimuksissa, joissa lisä annettiin vuoden tai lyhyemmän ajan. Alle 16-vuotiaat näyttivät myös hyötävän lisistä todennäköisemmin kuin vanhemmat potilaat.

Meta-analyysin tuloksia kannattaa kuitenkin tulkita varoen, sillä D-vitamiinilisien lisäksi monet muutkin seikat ovat voineet vaikuttaa niihin.

Tupakoivassa perheessä kasvaneiden muisti on aikuisena heikompi

Kotonaan vanhempien tupakoinnille altistuvat näyttäisivät pärjäävän heikommin muistia ja muita kognitiivisia kykyjä mittaavissa testeissä aikuisena. Suomalaistutkijoiden 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 heikompija tuloksia todennäköisemmin kuin osallistujat, jotka eivät olleet altistuneet tupakansavulle lapsuudessa. Altistuminen pääteltiin vanhempien haastatteluvastauksista sekä lapsen veren kotiniinipitoisuudesta, joka kertoo tupakka-altistumisesta.



Astmaa hoitavaa lääkettä ei pidä jättää ottamatta

Astman pitkäaikaiseen lääkehoitoon sitoutuminen on yhä liian vähäistä, osoittaa tuore suomalaistutkimus. Tämä yhdessä huonon hoitotasapainon kanssa nopeutti potilaiden keuhkojen toiminnan heikkenemistä. teksti **Tiina Salo**

Seinäjoen aikuisten astmatutkimus selvitti ensimmäistä kertaa pitkäaikaisella seurannalla astmaa sairastavien sitoutumista hoitavan astmalääkkeen käyttöön.

Aikuisiällä alkanutta astmaa sairastavien potilaiden keskimääräinen 12 vuoden sitoutuminen astman hoitavaan lääkehoitoon (inhaloitava steroidi) oli 69 %. Yli puolet potilaista sitoutui hoitavan lääkkeen ottoon alle 80 %:sesti, ja lähes neljällä kymmenestä oli vähintään yksi vuosi, jolloin he eivät käyttäneet hoitavaa astmalääkitystä lainkaan.

Astman oireiden taustalla on keuhkoputkien tulehdus, jota hoidetaan hengitettävällä kortisonilla. Tulehduksen rauhoittuessa myös astman oireet vähenevät.

– Hoitavaan lääkkeeseen sitoutuminen on tärkeää. Vaikka keuhkoputkia avaava oirelääke helpottaa oireita tilapäisesti, se ei hoida taustalla olevaa tulehdusta, huomauttaa tutkimusryhmän johtaja, professori **Hannu Kankaanranta**.

– Mikäli hoitava lääkitys jää käyttämättä, voi seurauksena olla astmatulehduksen hankaloituminen ja vaikea astman pahenemisvaihe. Se johtaa tablettikortisonikuuriin, jotta tilanne saadaan rauhoittumaan. Pahimmillaan tilanteen hankaloituminen voi johtaa sairaala- tai jopa tehohoitoon.

Hae
syksyn
kursseille
nyt!

Kelan kustantamia kursseja astmaa tai keuhko- ahtaumatautia sairastaville

KENELLE:

Astmaa tai keuhko-
ahtaumatautia sairastaville
yli 18-vuotiaille aikuisille.

HYÖDYT:

Tältä sopeutumisvalmennuskurssilta saat tärkeää
vertaistukea sekä tietoa, voimavaroja ja konkreettisia
ohjeita arkeen ja työelämään.

MITÄ:

3 vrk kuntoutus kylpylähotelli Kuusamon Tropiikissa ja
lisäksi 8 viikon etäkuntoutusjakso. Kurseillemmme voit
osallistua kaikkialta Suomesta.

Coronaria 

OTA YHTEYTTÄ JA KYSY LISÄÄ:

Essi Järvinen | 040 486 5816 | essi.jarvinen@coronaria.fi
coronaria.fi/kuntoutuskurssit-ja-valmennukset/

– Jos hoitava lääkitys jää käyttämättä pitkäksi aikaa, voi keuhkojen toiminta hitaasti huonontua, ja se voi pahimmillaan johtaa pysyvään keuhkojen toiminnan vajaukseen, jota ei enää saada lääkityksellä kokonaan korjattua. Tämä taas voi aiheuttaa potilaalle jatkuvat päivittäiset oireet ja liikkumisrajoituksen.

Miksi hoitava lääkitys sitten jätetään niin usein ottamatta?

– Usein ongelma varmasti on, että ei ymmärretä astman tulehduksellista luonnetta ja sitä, että hoitavaa lääkitystä pitää käyttää jatkuvasti. Hoitavan lääkityksen vaikutus tulee hitaasti, yleensä muutamassa viikossa. Koska heti lääkkeen ottamisen jälkeen mitään apua ei tunnu tulevan, potilas voi ajatella, että lääkitys on turha tai väärä. Mutta näin siis ei ole, vaan lääke kyllä toimii, ja tulehdus rauhoittuu hitaasti ja oireet helpottuvat pitkällä aikavälillä.

– Jotkut voivat myös pelätä kortisonin haittavaikutuksia. Hengitettävien hoitavien lääkkeiden kortisoniannokset ovat kuitenkin pieniä ja niiden haittavaikutukset ovat vähäisiä. Sen sijaan mikäli astma jää pitkäksi aikaa hoitamatta ja ajaututaan vaikeaan tilanteeseen ja runsaaseen tablettikortisonin käyttöön, ovat kortisonihaitat hyvinkin mahdollisia.

– Eli haittoja pelätessään ja jättämällä hoitavat lääkkeet käyttämällä voi ajautua ojasta allikkoon, Kankaanranta huomauttaa.

Verkossa tapahtuu alkusyksyllä

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

Hengitysliitto järjestää toimintaa verkossa koko syksyn ajan. Verkko toimintaan osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsillä. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Kysymyksiä voi kysyä ääneen tai kirjoittaa viestiseinälle.

**Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!**



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



ELOKUU

Tiistai 24.8. kello 18.00 Sisäilmaa harvinaisen näkökulmasta. Kokemustoimija Elisa Tomperi kertoo, millä tavoin sisäilma on näyttäytynyt harvinaista keuhkosairautta sairastavan elämässä. Illan päätteeksi on aikaa keskustelulle.

Torstai 26.8. kello 18.00 Elän, aistin, hengitän – Sisäilmasta oireilu kuvin ja runoin. Etätaidenäyttely Ilman päivän kunniaksi. Sisäilmasta oireilevat Jonna ja Pirkko ovat koonneet omien kokemusten sekä kuultujen tarinoiden pohjalta sisäilmasta oireilevan elämää valokuvien ja runojen muotoon. Pysähdy siis hetkeksi ja lähde mukaan aistien matkalle.

Tiistai 31.8. kello 18.00 Millainen on metsäsuhteesi? Metsä herättää intohimoja. Luentoa kuunnellessa voit pohtia ja testata oman metsäsuhteesi. Luennoitsijana Suomen Metsäyhdistyksen johtava asiantuntija Sirpa Kärkkäinen.

Tulossa syyskuussa:

Asiantuntijaluento nenän hoidon merkityksestä hengitykselle

SYYSKUU

Tiistai 14.9. kello 18.00 Apu ja tuki sisäilmaongelmiin ja homeloukkuun jääneille – johtopäätöksiä Sisätuki-hankkeesta. Hengitysliiton koordinoimassa Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan hankkeessa selvitettiin sisäilmaongelmien ja niistä johtuvien loukkutilanteiden nykytilannetta. Luennoissa käsitellään selvityksen avun ja tuen teemoista tehtyjä johtopäätöksiä. Luennoitsijoina Hengitysliiton asiantuntijat Sari Mäki ja Kirsi Säkkinen.

Torstai 16.9. kello 18.00 Näin harjoitat hengitystäsi! Hengitysharjoitukset rentouttavat hengitystä ja mieltä, vahvistavat hengitysilhaksia ja parantavat keuhkotuuletusta. Tule harjoittelemaan helppoja, kotona tehtäviä hengitysharjoituksia yhdessä Hengitysliiton liikunnan asiantuntijan Veera Farinin kanssa.

Tiistai 21.9. kello 18.00 Apteekin hyllyltä: miten käyttää viisaasti vitamiinivalmisteita? Pohdintoja kuljettavat verkkovertaisohjaajat ja farmaseutit Irma Saari ja Jaana Pahkamäki.

Maanantai 27.9. kello 18.00 Verkkoluento trakeobronkomalasiasta ja hengitysteiden liiallisesta dynaamisesta kasaan painumisesta (EDAC). Luennoitsijana toimii keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Ville Koistinen.

Tiistai 28.9. kello 10.00 Astma arjessa: miten se näkyy ja tuntuu sinun elämässäsi tänään? Vertaiskeskustelua johtavat verkkovertaisohjaajat Irma Saari ja Jaana Pahkamäki.



VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ JUMPAT

Virkeyttä viideltä -jummat jatkuvat joka keskiviikko kello 17.00 syyskuun 1. päivä alkaen. 30 minuutin jumppa. Tervetuloa mukaan!

**Lisätietoa löydät
Hengitysliiton
tapahtuma-
kalenterista.**



Kesälomamatkoillesi

- hoitoa ei tarvitse jättää kotiin



CPAP-matkalaite
DreamStation Go
saatavilla myös akulla tai
kostuttimella.

Kannettava
lääkesumutin
InnoSpire Go
hiljaista ja
tehokasta hoitoa.



Tutustu verkkokaupassamme www.philips.com

Hengityслиiton jäsenille alennuskoodi uni- ja
hengityksenhoitotuotteistamme: Hengityслиitto21
(voimassa 31.12.2021 saakka)

PHILIPS



TRADEKA

Hyviä etuja vastuullisesti

Liity suomalaisen Osuuskunta Tradekan jäseneksi. Saat heti käyttöösi monet edut kuten 20 % alennuksen Restelin ravintoloissa. Jäsenenä teet kanssamme myös vastuullisia tekoja. Tradeka ja Tradekan säätiö lahjoittavat tänä vuonna 1,2 miljoonaa yleishyödyllisiin tarkoituksiin esimerkiksi lasten ja nuorten sekä ympäristön ja ilmaston hyväksi.

Liity jäseneksi verkkosivuillamme. Saat sähköisen jäsenkortin ja monipuoliset jäsenedut käyttöösi heti.

Liity jäseneksi  Tradeka.fi

Arjen valinnat ratkaisevat



Nykyajan ongelmia. Miten löytää haluamansa kaiken tarjonnan keskeltä? Miten näitä nimiä lausuu ja muistaa?

Terveellisellä ruokavaliolla on vaikutusta hengityssairauden oireiluun. Ruokavaliossa on tärkeää varmistaa riittävä proteiinin saanti ja sopiva ateriarytmi.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Fazer, Valio, Arla, Dr. Oetker Suomi, Shutterstock**

Hengityssairaana on tärkeää tukea proteiinipitoisella ravinnolla oman lihasmassansa säilymistä. Ruokavaliossa kannattaakin suosia esimerkiksi maitotuotteita, juustoa, kananmunia, lihaa ja kalaa.

Sopiva ateriarytmi on aamupala, kaksi lämmintä ateriaa sekä tarvittavat välipalat. Terveellisten elämäntapojen noudattamisessa arjessa tekemämme valinnat ratkaisevat.

Isoäidilläni oli tapa sanoa, että kaikkeen kyllästyy, ellei välillä kokeile jotain aivan uutta. Tasaisesti toistuvat makuvalinnat voivat lakata maistumasta, tai niitä täytyy

syödä yhä enemmän saavuttaakseen hyvän olon tunteen. Kumpikaan ei ole hyvä. Siispä nautitaan omista klassikkosuosikeista ja kokeillaan joskus uutuusiakin.

Testasimme toimituksessa kotimaisia välipalauutuuksia, joiden oletimme olevan hyvin saatavilla. Näitä on helppo nauttia kotioloissa ja kätevä ottaa evääksi luontoretelle. Joskus myös itsekseen tai pienellä porukalla toteutettu makutesti voi olla hauska tunnelmankohottaja. Yhteismaisteluja voi tehdä myös verkossa, kunhan kaikilla on edessään samat ainekset. Mitä sinä maistelisit mielelläsi?

Jos sinulla on ylipainoa, muista nämä:

Pitkät välit aterioiden välillä kasvattavat nälkää ja makeanhimoa. Osa aterioista voi olla välipaloja, jotka sisältävät täysjyväviljaa, rasvattomia maitotuotteita, kasviksia tai hedelmiä. Suosi pehmeää rasvaa kovan sijasta.

Annoskoon pienentäminen ja lautasmallin käyttö auttavat painonhallinnassa. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään vihanneksilla ja toinen puoli muulla ruualla.

Jos sinulla on alipainoa, muista nämä:

Pidä ateriaritmiä säännöllisenä ja tiheänä, nauti pieniä aterioita usein. Suosi omia lempiruokiasi. Syömättömällä ruualla ei ole ravintoarvoa. Käytä suolaa ja sokeria harkitusti. Valitse elintarvikkeista rasvaisimmat tuotteet. Suosi pähkinöitä.

Huolehdi ruuan riittävästä energiapitoisuudesta. Voit lisätä ateriasi energiamäärää esimerkiksi öljyllä, maitojauheella, margariinilla tai voilla. Hiilihydraattien määrää ei ole suositeltavaa lisätä. Alipainoisen kannattaa keskustella apteekissa lisäravinteiden, kuten hivenaineiden ja vitamiinien, käyttötarpeesta.

Aito kauravälipala: uutuuksina mansikka, hilla ja mustikka (Fazer)

Kun kolmannella lusikalla tottuu kaurapohjaiseen makuun, tajuaa voivansa jäädä sen pauloihin. Välipala antaa täyteläisen ja silti kevyen olon. Tätä nauttisimme erityisesti iltapäivään. Välipalasta voisi pienellä marjakoristelulla saada myös jälkiruokaherkun. Makeutettu sokerilla.

- + Gluteeniton (uutuudet, ei aiemmat maut)
- + Vegaaninen
- + Raikas ja pehmeä maku
- + Ympäristönäkökohdat: kasvipohjainen, valmistettu biokaasulla, kierrätettävä kansi ja pakkaus
- + Yksinkertainen, helppo nimi

loVEit! mantelipohjainen vanukas: vanilja ja suklaa (Dr. Oetker Suomi)

Perinteinen vanukas, mutta hienostuneemmalla otteella ja aikuisten makuun tehtynä. Jos muisto vanhanajan hiekkakakun (karvas)mantelisesta mausta tuo veden kielellesi, kokeile tätä. Kumoamalla lautasella ja koristelemalla tuorein hedelmin tästä saa jo kakunkorvikkeenkin juhlapöytään. Makeutettu ruokosokerilla.

- + Gluteeniton
- + Vegaaninen
- + Täyteläinen ja lempeä maku
- + Ympäristönäkökohdat: kasvipohjainen, kierrätettävä kansi ja pakkaus
- + Mantelinen vaihtoehto

GotGuts? -jugurtti: maustamaton, mango ja mustikka (Arla)

Täyteläiseen ja lähes lohkeavaan jogurttiin on lisätty ravintokuitua ja ruuansulatusta tukevia bifidobakteereja. Tässä on klassikon ainekset kasassa, mautkin ovat tuttuja ja turvallisia. Sopii niin aamupalapöytään kuin pidemmän retken polttoaineeksi. Erityiskiitos siitä, että jogurtit ovat täysin lisäaineettomia. Ei lisättyä sokeria.

- + Ravintokuitua
- + Laktoositon, sisältää maitoproteiinia
- + Niille, jotka haluavat välttää makeaa
- + Ympäristönäkökohdat: kierrätettävä alumiinikansi ja kartonkikippo
- + Pakkaus on helppo tunnistaa.

PROfeel FLUFF -proteiinirahkavahto: uutuutena persikkapassion (Valio)

Nimensä mukaisesti tämä maistuu miedolta rahkalta, jolla on vaahtomainen olo-muoto. Hapan maku tuo mieleen jogurttimaisuuden, ja jokin maussa vie ajatukset myös pashaan. Lisätty proteiini täyttää vatsaa, mutta enemmän tämä vaikuttaa jälkiruualta. Sopisi ehkä parhaiten kevyen keitto- ja salaattilounaan pariaksi. Vähän keinoitekoisen ja samea jälkimaku arvelutti. Makeutusaineina asesulfaami K ja sukraloosi sekä luontaisia sokereita.

- + 13 gr proteiinia
- + Laktoositon
- + Ympäristönäkökohdat: kierrätettävä alumiinikansi ja muovipikari
- + Pitää nälkää eli sopii sen puolesta retkievääksi.





Orastavaa valoa

Olin toukokuun alkupuolella työmatkalla Itä-Suomessa. Yhtenä aamuna koko maisema oli lumen peitossa ja mittaris- sa vain pari astetta lämmintä. Koko päivä oli tarkoitus tehdä töitä ulkona. Motkotin säiden jumalille. ”Haloo, kuuleeko yläilman ukko? Vai akkako se siellä puhaltelee kylmää viimaa pal- keistaan? Tällöinen peli ei vetele!”

On odotettu uutta kevättä kohta kahdeksan kuukautta, kärsivällisesti ja valittamatta, totel- tu viranomaismääräyksiä ja otettu rokotteet, jotta saisi eräänä päivänä vetää polvisukat jalkaan, kirmata kedolle kesärenkailla ja panna siemenet maahan. ”Kuulekko vai onko lumi- sohjoa korvissa?”

Ei vastannut mitään, ei ukko eikä akka. Tuis- kutti vain lisää.

Kaivoin autonperästä äksysti pitkävartiset kengät jalkaan. Jupisin. Puin nyrkkiä. Suunnit- telin yleisönosastokirjoitusta. Harkitsin kante- lua oikeuskanslerille, perustuslakivaliokuntaan nyt ainakin.

Ja sitten lähdin tarpomaan lumisohjossa vastatuuleen.

Sellainen on ihmisen osa: elämän varrella tulee monta sohjoa, ei auta muu kuin mennä selkä kyyryssä eteenpäin. Jos jää punomaan nyrkkiään hyisessä ilmassa, paleltuu patsaaksi tien varteen. Ja jos pieksut jäivät kotiin, turha syytellä itseään siitäkään. Ei kaikkeen voi va- rautua, vaikka kuinka yrittäisi etukäteen enna- koida elämässään vaaran paikat. Sen tiedon, jos osaisi nuoremmillekin sukupolville välittää, kenties silloin välttyisivät hekin monelta ma- sennuksen syöveriltä.

Psykologit ovat viime vuosina keksineet täl- le vanhalle taidolle uuden nimen: resilienssi. Se tarkoittaa kykyä sopeutua ja selviytyä vas- toinkäymisistä tilanteissa, joissa ei voi itse vai- kuttaa tapahtumien kulkuun. Olen varma, että sitä taitoa täytyy olla meissä kaikissa varastoi- tuneena geeneihimme, koska muuten emme ihmislajina olisi enää elossa. Ehkä elämältä ei

voi edes vaatia vastauksia kaikkiin kysymyk- siin. On vain annettava olla, otettava vastaan, koitettava pärjätä.

Sopeutumiskyky, kuten monet muutkin tai- dot, on taito, jota voi vahvistaa. Tiedän ihmisiä, jotka ovat eläneet selkäpiitä karmivan lapsuu- den, mutta selvinneet siksi, että ovat tietoisesti päättäneet takertua niihin pieniin hyviin het- kiin, jotka pilkahtivat joskus esiin kurjuuden keskeltä, ja vaalineet näitä ohikiitävän onnen muistoja kuin kruunun jalokiviä.

Hyvä uutinen on sekin, että ikä vahvistaa sopeutumiskykyä. Parhaimmillaan elämän myötä- ja vastamäissä on opittu, että kaikki vaiheet ovat sittenkin väliaikaisia. Viimeistään, kun harmaa alkaa kasvaa ohimolle, on syytä opetella myös puhumaan itselleen lempeällä äänellä ja siteerata omin sanoin itseään vii- saampia: ”Hei, sinä urhea, pieni ihminen, luo- tan sinuun. Tästäkin suosta me kaksi mennään yli, niin että heilahtaa.”

Eräs tuttava menetti äkillisesti nuorena mo- lemman vanhempansa autokolarissa. Kaikki jäi kesken. Ei ehtinyt pyytää anteeksi vanhemmil- taan murrosiän toilailujaan eikä kiittää saa- mastaan rakkaudesta. Miten tästä surusta voi selviytyä? hän kysyi minulta.

Voi toki kokeilla terapiaa, vertaisapua tai antaa ajan tehdä tehtävänsä. Mutta silti voi käydä niin, ettei isoimmista menetyksistä kos- kaan selviä. Jää sumeita kohtia ja – suru. Mutta sekin himmenee ja siihenkin tottuu, vähän kuin omaan ikänäköönsä. Ei enää muista, miltä maailma näytti, kun se oli kirkas ja pilvetön.

Palasin Itä-Suomesta takaisin kotiin. Seu- raavalla viikolla alkoi kesä. Panin polvisukat jalkaan ja siemenet multa. Annoin ukolle ja akalle anteeksi ja jatkoin matkaa, sillä ”olkoon valo miten orastavaa tahansa, se on sittenkin valoa”.

Sitaatti: Yrjö Kallinen: Hälinää ja hiljaisuutta, 1958

Maarit Tastula

Liity paikallisen hengitysyhdistyksen jäseneksi

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

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



www.hengitysliitto.fi

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

Lomakkeen voit täyttää myös osoitteessa www.hengitysliitto.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.

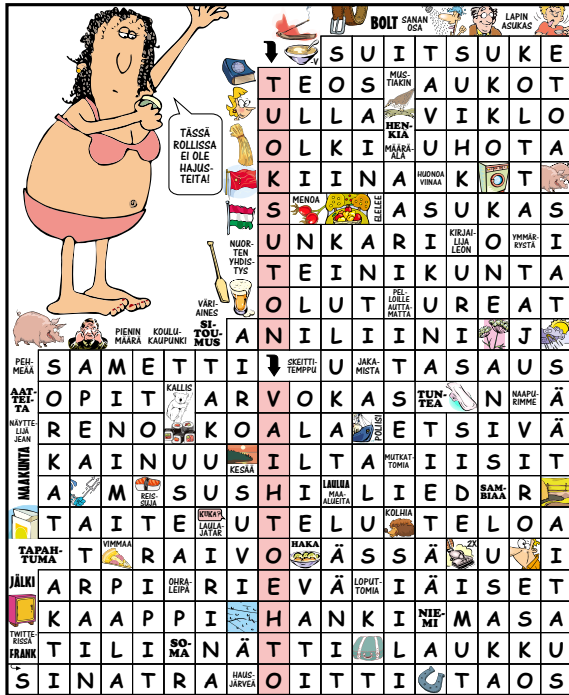
Jos kuitenkin haluat liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, ilmoita tässä, mihin: _____

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

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

ARVONTOJEN VOITTAJAT

RISTIKKO 1/2021 RATKAISU



Ristikko 1/2021 voittajat:

KOLO design vati: Lauri Laine, Alavus

Ensiapusetti-avaimenperä: Irma Ertman, Helsinki ja Tuula Vikman, Vantaa

PARHAAT JUTUT 1/2021



1

1. Lisää D-vitamiinia, kiitos!



2

2. Yksin, itsekseen vai yksinäinen?



3

3. Kolumni: Pienet ilot

Paras juttu 1/2021 voittajat:

KOLO design vati: Päivi Kettunen, Tuusniemi

Ensiapusetti-avaimenperä: Marketta Ahola, Tampere ja Ritva Leväsalmi, Kiuruvesi



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 jäsenedet voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



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



Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun



VAHVEMMAT JA PUHTAAMMAT KEUHKOT

WellO2 onnittelee
80-vuotiasta
Hengityслиittoa!

Juhlavuoden
kunniaksi alennus

-18%



Tilaa WellO2-hengitysharjoituslaite ja hyödynnä jäsenetukoodi osoitteessa: wello2.fi
tai soittamalla WellO2 asiakaspalveluun 010 5837 966 (ark. 9-17).

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
20.8.2021 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI >	IKÄ >
OSOITE >	

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

Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi.

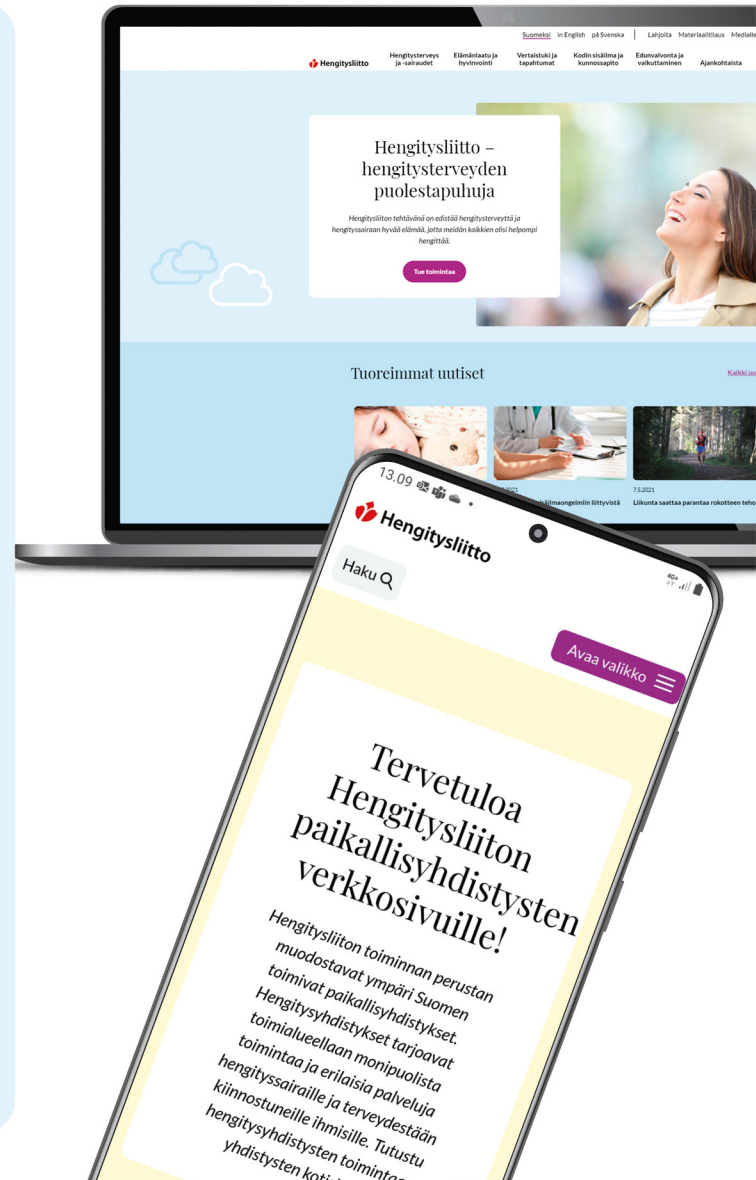
Hengityслиiton verkkopalvelut uudistuivat

Olemme uudistaneet vuoden aikana kaikki Hengityслиiton verkkopalvelut. Tavoitteenamme luoda oli nykyaikaiset ja helppolukuiset sivustot, jotka ohjaavat käyttäjät oikean tiedon ja palvelun pariin entistäkin paremmin.

Voit itse arvioida, kuinka hyvin onnistuimme tavoitteessamme. Tutustu uudistuneeseen pääsivustoomme osoitteessa www.hengityслиitto.fi ja hengitysyhdistysten sivustoihin osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi ja lähetä meille palautetta tiedotus@hengityслиitto.fi.

Muista hyväksyä evästeet

Käytämme uusilla sivustoilla evästeitä, joiden avulla saatua yleistietoa hyödynnämme verkkosivustojen kehittämisessä ja toimintamme raportoinnissa. Kehotamme kaikkia käyttäjiä hyväksymään evästeet, sillä niiden avulla varmistamme sivustojen toimivuuden parhaalla mahdollisella tavalla.



Yksi elämä on tavoitellut terveempää Suomea

Aivoliitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto käynnistivät vuonna 2012 yhteiset terveystalkoot, joissa on kannustettu ihmisiä pitämään parempaa huolta itsestään sekä tukemaan muita porukalla. Vuonna 2018 mukaan talkoisiin liittyivät Filha, Hengityслиitto, MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Syöpäjärjestöt. Duodecim on mukana asian tuntijatahona. Veikkausvoittovaroista rahoitetun hankkeen toinen vaihe päättyy toukokuun lopussa.

Työyhteisöjä Yksi elämä on kannustanut terveyttä edistäviin valintoihin käytännönläheisten vinkkien avulla. Työhyvinvoinnin pop up -tapahtuma,

Unelmien työpäivä, järjestettiin 4 kertaa. Päättäjille terveystalkoot ovat tarjonneet tutkittua tietoa päätösten terveys- ja kustannusvaikutuksista. Kuntavaaleissa ehdokkaita voi vertailla Terveys ehdokas.fi-vaalikoneessa.

Terveysjärjestöt jatkavat yhteistä vaikuttamistyötä muun muassa eduskunnan Yksi elämä -verkoston myötä (Tarttumattomat.fi).

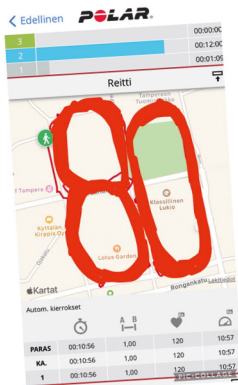


Osallistu liikunnalliseen valokuvakisaan!

Mitä yhteistä on ulkoliikunnalla ja Hengitysliiton 80-vuotismerkki-vuodella? Ideoi tilanne, jossa yhdistyy ulkoliikunta ja Hengitysliiton 80-vuotismerkki-vuosi. Lenkkeile esimerkiksi 80 lyhtypylvään verran, tee 80 kyykkyä tai reippaile numeron 80 muotoinen lenkki.

Kuvaa tilanne ja lisää kuva Hengitysliiton Facebook-sivun päivityksen kommenttikenttään tai tägää kuva @hengitysliitto-tunnisteella Instagramissa. Osallistu kisaan 31.7. mennessä.

Kaikkien valokuvan lähettäneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja elokuussa. Lisätietoja: veera.farin@hengitysliitto.fi.



**Tervetuloa
Hengitysliiton
uusi erityis-
asiantuntija!**

Satu Mustonen aloitti keväällä Hengitysliitossa erityisasiantuntijana. Pitkään järjestösektorilla työskennelleen Sadun tehtäviin kuuluu vaikuttamistyötä, edunvalvontaa ja neuvontaa sosiaali- ja terveysturvaan liittyvissä kysymyksissä.



Hengitysliiton järjestötoiminnan ja neuvontapuhelinten kesätauot

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



**SISÄILMASTA
SAIRASTUNEIDEN
VERTAISPUHELIN:
11.6.–23.8.**



**SISÄILMA- JA
KORJAUSNEUVONTA-
PUHELIN:
18.6.–8.8.**



**SOSIAALI- JA
TERVEYSTURVAN
PUHELIN:
11.6.–11.8.**



**STUMPPI-
NEUVONTAPUHELIN:
5.7.–31.7.**





Vertaistoimintaa sisäilmasta oireileville verkossa



Koronapandemian myötä suurin osa Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten toiminnasta tapahtuu verkon välityksellä. Minkälaista toimintaa verkon yli sitten järjestetään, ja mitä toiminnan järjestäjien arki on? Juttusarjan toisessa osassa paneudutaan verkon yli järjestettävään vertaistoimintaan sisäilmasta oireileville.

teksti **Pirkko Moisio** kuva **Shutterstock**

Hengitysliitto tarjoaa sisäilmasta oireileville valtakunnallista vertaistukea verkkovälitteisesti. Hengitysliitossa on ollut Teams-yhteydellä toimivia verkkovertaisyhmiä vuodesta 2017 lähtien. Lisäksi Facebookiin perustettiin kaksi vertaisryhmää vuonna 2019. **Hengitysliiton sisäilma-vertaisryhmä** tarjoaa kokemusten jakamista, asiantuntijaluentoja ja virkistystä. Ryhmästä löytää vertaisia, kerran kuukaudessa järjestettäviä asiantuntijaluentoja sekä vinkkejä oman hyvinvoinnin tukemiseen. **Lempeä Liike – Hyvinvointia hengittäen** -ryhmä tarjoaa liikkuamisen iloa ja kokemusten jakamista. Ryhmään jaetaan kerran viikossa treenitunti, jonka jokainen voi tehdä kotonaan. Ryhmästä löytyy myös lyhyitä, 10 minuutin keho- ja huoltovinkkejä, jos tunti tuntuu liian pitkältä.

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

Verkkoryhmien jäsenmäärät kasvavat tasaiseen tahtiin. Verkkotoiminnassa otettiin entistä enemmän huomioon ihmisten hyvinvointi ja jaksaminen tarjoamalla verkkoryhmiin sekä virkistävää että hyvinvointia tukevaa sisältöä.

Saimme vapaaehtoisten joukkoon uuden upean verkkovertaisohtajan **Jonna Nurron**. Näin sai alkunsa taidepohjainen verkkovertaisyhmä Superaistit, jossa tutustutaan vertaistuen ohessa erilaisiin taiteen ja luovuuden muotoihin.

Mitä kaikkea verkkotoiminnan järjestämisessä on hyvä ottaa huomioon?

Toimintaan osallistuminen on helppoa, mutta osallistumiseen on hyvä tarjota tarvittaessa tukea. Organisoijan idearikkaus on osallistujien onni, uudet ideat ja avaukset toiminnan sisällöiksi kannattaa kokeilla. Niillä saa vaihtelevia ryhmäkertoja ja mielenkiintoisia sisältöjä, jotka palvelevat erilaisia osallistujia.

Mikä on parasta verkkotoiminnassa?

Verkkovertaistoiminta tarjoaa tukea asuinpaikasta riippumatta. Erityisesti sisäilmasta oireilevien kannalta tärkeää on, ettei vertaisryhmään osallistuakseen tarvitse miettiä tapaamispaikan sisäilmaa. Osallistua voi vaikkapa luontopolulta käsin.

Hengitysyhdistysten vertaistoiminnalle tarjotaan myös tukea Teamsin käytön haasteisiin, ja rohkeimmat ovat siirtäneet kasvokkain tapaavien vertaisryhmän toiseksi verkkoon.

Millaisia taitoja ja tekniikkaa verkkotoimintaan osallistuminen edellyttää?

Älylaite tai tietokone toimivilla äänilaitteilla auttaa jo pitkälle. Klikkaamalla verkkovertaisohtajan lähettämää osallistumislinkkiä on moni löytänyt tiensä vertaistoiminnan pariin. Facebook-ryhmiin lähetetään jäsenpyyntö ja vastataan muutamaan kysymykseen. Ryhmään hyväksymisen jälkeen pääsee tutustumaan ryhmän toimintaan.

Paras verkkotoiminnan kautta saatu oivallus?

Vaikka ryhmäläiset olisivat kuinka kaukana toisistaan, silti ollaan lähellä ja ryhmädynamiikka muodostuu nopeasti. Erilaiset ihmiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan yhteisen asian äärellä.

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

Verkkotoiminnat tulevat jatkumaan myös tulevaisuudessa. Verkkotoiminnassa on mahdollisuuksia etenkin sisäilmasta oireilevien kohdalla, ja tapahtumia on ilo järjestää kohderyhmää kuunnellen.



Kiinnostuitko toiminnastamme? Tule mukaan sisäilmasta oireilevien vertaistoimintaan osallistujana tai vapaaehtoisena, ota rohkeasti yhteyttä! pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka >

Som barn på tuberkulosanstalt:

På sängkanten dinglande med benen

Sirpa Kiikala upplever inte att covidrestriktionerna just alls skulle ha försvårat hennes liv. Däremot stängde tuberkulosen som barn in henne på sjukhus i över två år.

text **Annika Suvivuo** foto **Petri Juola**

Nog var det en gripande tid där på sjukhuset, säger **Sirpa Kiikala**, 73, från Sastamala, då hon minns åren med tuberkulos som barn på 50-talet.

Framför sig hade flickan två år och två månader på Satalinna sanatorium.

Kiikalas mest positiva minnen av den här tiden hör ihop med skolan, närmare bestämt med sjukhusets skolklass, dit lilla Sirpa fördes med säng.

Inflammationen som tuberkulosebakterien gav upphov till förorsakade hos henne inte smittosam tuberkulos med lungsymptom utan gav en bestående skada i ena vristen. Eftersom det i praktiken bara är patienter med lungtuberkulos som kan smitta andra, behövde förstaklassisten lyckligtvis inte isoleras från andra.

- Min fot hölls alltid i gips. Det gamla gipset avlägsnades med en rörtång och med en het el-lampa torkades det nya gipset på plats.

En högtidlig färd till röntgen

Ännu på 1930-talet beräknades det, att lungsot, som tuberkulosen då kallades, varje timme skördade en medborgares liv. På 1960 – 1970-talen lades äntligen grunden till dagens medicineringskunnande.

- Från barnhuset fördes man med bil till röntgen, som låg i huvudbyggnaden. Det var en riktig feststund.

En annan feststund hörde samman med dagsömnen ute i tallskogen.

- Dagsömnen på balkongen var den enda utomhusvistelsen. Vi var säkert ett tjugotal barn som låg där i rad.

Annars hölls barnen alltid inomhus, där det fanns tråkigheter så det

räckte. De andra skrattade åt Sirpas karelska dialekt och blodpalten som serverades fick henne att spy. Pappan, som inte hade bil, kunde besöka henne en gång i månaden, mamman inte ens så ofta.

- Men inte har jag tråkiga minnen från sjukhuset. Jag var ju där så länge att jag vande mig, säger Sirpa Kiikala nu.

Familjen hölls frisk

Då Sirpa som 7-åring insjuknade misstänkte man först reuma.

- Pappa skjutsade mig på cykel till undersökning.

Till slut orsakade tuberkulosläkarens nålstick i vristen bokstavligen en explosion och sjukdomen som redan gett upphov till varbildning avslöjades. Mamman och pappan lungröntgades och konstaterades friska, och slutligen förblev Sirpas smittkälla okänd.

När Sirpa äntligen i januari 1958 skrev ut från sanatoriet, inleddes vårterminen i tredje klassen.

- Gymnastik var förbjuden. Jag fick promenera en och en halv kilometer om dagen och min skolväg var fem kilometer. Så det blev att jag gick i skola var annan eller var tredje dag. På den tiden fick man helt klara sig själv efter behandlingen. I dag är det ju mycket bättre, med uppföljningar och annat.

Trots den långa frånvaron var familjerelationerna fortfarande varma.

Jag blev väl emottagen av mina syskon. Min bror som då var ett havt år blev min pojke.

Det enda besvärliga med att komma hem var kravet på rena kläder och lakan. Flickan som tillägnat sig sjukhusets hygien ville onödigt ofta byta till rena lakan.

- Allting måste vara tip top för mig. Jag ville alltid stryka och vecka lakanen. Och på samma sätt fortsätter det ännu i dag.

Livet går vidare

Fastän den högra foten som skadades numera är frisk, besvärade den henne länge ännu i vuxen ålder.

- Underbenet var smalare än det vänstra och speciellt under graviditeten var jag bekymrad över, hur det skulle hålla.

År 1992 stelopererades höger vrist och efter det fick hon äntligen ta farväl av smärtan och värken.

Då man lyssnar till Kiikalas barnomsupplevelser kommer man att tänka på, att coronatiden med sina isoleringar säkert har lyft fram minnen hos henne. Kändes det ångestfyllt, då en ny period av isolering i livet inleddes?

- Nej, då det meddelades om saken så var det bara så. Nu har det varit gott om tid att handarbeta.

Kiikala berättar, att hon och hennes man inte annars heller är särskilt resande av sig.

Men för ett par år sedan var det nog riktigt trevligt att besöka ett intressant resmål i hemlandet. Så här berättar hon om det:

- Jag kom genast ihåg barnhuset och balkongerna där vi sov.

Gårdsträden vid Satalinna sanatorium hade vuxit, men doften på platsen var precis den samma som i Sirpa Kiikalas minne.



Barnens skolgång och sociala relationer måste tryggas vid inomhusluftproblem i skolorna

tekst **Kiti Haukilahti** foto **Shutterstock**

I utredandet av skolans inomhusluftproblem bör barnets rätt till en hälsosam och säker studiemiljö tryggas. Orsakerna till inomhusluftproblem måste alltid utredas och nödvändiga reparationer och åtgärder utföras. Barnens skolgång bör tryggas också under tiden för utredningar och reparationer. Viktigt är, att hälsotillståndet hos ett barn som har symptom utreds och att han eller hon kan fortsätta sin skolgång och

uppleva sig vara en del av klassgemenskapen.

Familjerna önskar kunskap, stöd och åtgärder

I Andningsförbundets projekt Ratkaistaan yhdessä! (ung. Vi löser det tillsammans!) har intervjuats barn med symptom av inomhusluft, deras familjer samt skolornas personal. I intervjuerna stiger speciellt fram symptomens och hälsotillståndets inverkan på barnets

skolgång, sociala relationer och orkandet.

Barnen önskar, att de skulle få vara friska och gå i skola tillsammans med sina klasskamrater. Föräldrarna önskar, att någon skulle ta utredandet och uppföljandet av barnens hälsotillstånd som sin uppgift. I mötena med skolans personal önskas förståelse och ömsesidighet. I frågor som gäller skolans inomhusluft och tidsplan för åtgärder vill man ha öppen information på vardagspråk.

Vinkar till föräldrarna för att stöda barnet och för föräldraföreningens påverkningsarbete

1

Utred barnets hälsotillstånd

- ▶ Kontakta skolhälsovården.
- ▶ Berätta, på vilka andra ställen barnet redan vårdas.
- ▶ Anteckna dina observationer av barnets symptom.
- ▶ Ge barnet hopp och stöd.

2

Föreslå åtgärder för skolan

- ▶ Kontakta rektorn och lärarna för att utreda barnets situation.
- ▶ Begär, att ni får en kontaktperson för uppföljandet av skolgångsarrangemangen.
- ▶ Kom överens om, när situationen följande gång ska granskas.
- ▶ Föreslå vid behov, att elevvården anordnar en träff.

3

Sök mera stöd för barnet och för hela familjen

- ▶ Dela dina tankar med en närstående eller någon i samma situation.
- ▶ Diskutera med familjemedlemmarna om deras behov och önsningar.
- ▶ Beakta barnets kamratrelationer i skolan och på fritiden.
- ▶ Berätta för elevvården och andra serviceanordnare om ditt barns och din familjs behov.

4

Påverka tillsammans med andra föräldrar och målsmän

- ▶ Ta upp ärendet i föräldraföreningen och tillsätt en kärngrupp för just det här ärendet.
- ▶ Gör upp ett gemensamt meddelande till stöd för påverkningsarbetet.
- ▶ Ta reda på, om det gjorts upp direktiv för behandlandet av skolans inomhusluft-sfrågor.
- ▶ Föreslå för rektorn att diskussionstillfällen anordnas.
- ▶ Begär att få med en föräldrarepresentant i skolans arbetsgrupp för inomhusluft.
- ▶ Träffa beslutsfattare i er kommun, som kunde vara intresserade av skolans situation.



I Andningsförbundets projekt Ratkaistaan yhdessä! (2018–2021) har samlats kunskap om behovet av stöd för barn med symptom av inomhusluft och deras familjer.



På sommaren njuter vi av bastubad!

Oberoende av om det råder högsommarvärme eller om vädret är kyligt, finländaren styr gärna stegen mot bastun. På bastulaven blir förutom kroppen ofta också sinnet renare. Bastubadandet har också enligt undersökningar på många sätt gynnsam inverkan på hälsan.

text **Hanna Salminen** foto **Shutterstock**

Bastubadande sätter fart på många slags passioner. En del av oss älskar milda och behagliga, en del häftiga och heta bad. Någon vill alltid ha med sig en bastukvast i bastun och en annan är hellre utan. Och det finns de, som av princip bara godkänner antingen el- eller vedeldad bastu. Oberoende av hur man själv vill njuta av sitt bastubad, i bastur som är i allmänt bruk rekommenderar vi att konstgjorda bastudofter inte används. En sak är åtminstone säker: det lönar sig att bada.

I bastun viker bekymren undan

Många har upplevt att bastubadande minskar ångest och fientlighet samt förbättrar koncentrationsförmågan. En del människor har upplevt att bastubadande har en positiv inverkan på sömnen och avslappningen, matlusten, förekomsten av somatiska sjukdomar och nedstämdhet.

Enligt hjärnforskare **Katri Saarikivi** kan bastubad i temperaturer under 100 grader 9 – 12 gånger i månaden minska risken för demens. Effekten kan vara den samma på minskandet av risken för Alzheimers sjukdom.

Hjärnan, hjärtat och blodkärlen tackar

Vid Östra Finlands universitet har bastubadandets positiva inverkan på hälsan undersökts, och också omfattande konstaterats. Till exempel stiger pulsen vid bastubadande till samma nivå som vid måttligt ansträngande motion. Regelbundet bastubadande har samband med minskad risk för hjärtsjukdomar och

hjärninfarkt, minskad risk för sjukdomar i andningsorganen samt minskad hjärt- och kärlsjukdomsrelaterad dödlighet bland personer över 50 år.

Någon blodtrycksmedicin är bastun inte, fastän man med den kan inverka på ett lindrigt förhöjt blodtryck innan blodtrycksmedicinering påbörjas. Det lönar sig för personer med blodtrycksmedicinering att ta det försiktigt med badande, eftersom man ännu känner dåligt till samverkan mellan medicinkombinationer och hetta. En god minnesregel är, att alltid ta det försiktigt med badande, om förändringar gjorts i medicineringen eller vården i övrigt.

Det lönar sig också att vara försiktig då, när det i den egna funktionsförmågan eller allmäntillståndet skett snabba förändringar till det sämre, och orsaken till det här ännu inte utretts.

Kom ihåg att dricka

Också en erfaren bastubadare kan överraskas av en känsla av svindel. Då lönar det sig att för en stund sätta sig ner eller kanske t.o.m. lägga sig ner.

Orsaken till svindel är vanligtvis syrebrist i hjärnan på grund av lågt blodtryck i samband med ställningen. Badaren känner svindel, då han eller hon reser sig upp i stående läge efter att ha legat eller suttit på bastulaven. Ett effektivt sätt att förebygga svindel är att sörja för ett tillräckligt vätskeintag i samband med bastubadandet.

Vi badar på barnens villkor

I Finland gör man ofta sin bastudebut vid 4,5 månaders ålder. Ifall det finns barn med i bastusällskapet, bör de vuxna komma ihåg, att barnens fysiska förmåga att tåla höga temperaturer inte är så utvecklad som hos vuxna.

Det går inte att ge några temperaturrekommendationer som skulle passa alla barn, eftersom värmeteroleransen är individuell. Fastän man sitter på den lägsta bastulaven, ska man genast lämna bastun, om man börjar må dåligt. Det gäller också att hålla ett öga på de små bastubadarna, så att de inte halkar eller ramlar, och inte heller bränner sig på hett vatten eller bastukaminen.



myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.
- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.

Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09

