

80 VUOTTA TYÖTÄ SEN PUOLESTA, ETTÄ SUOMESSA ON HYVÄ HENGITTÄÄ

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

3/2021

Keuhkohtauma-
tautia sairastavalla
on oikeus
tarvitsemaansa
tietoon

**VERTAIS-
PUHELIN TUO
JUTTUKAVERIN
KOTIIN**

**KEUHKOSAIRAUS MUUTTI ELÄMÄN
ALPPIHIIHTÄJÄSTÄ ARTISTIKSI:**

**JOS EN OLISI SAIRASTUNUT,
OLISINKOHAAN KOSKAAN
PÄÄTYNYT MUSIIKIN PARIIN?**

**JURISTIT NEUVOVAT:
MITEN HUOMIOIDA SISÄILMAONGELMAT
ONNISTUNEISSA ASUNTOKAUPOISSA?**

 Hengityслиitto

Vielä ehdit osallistua merkkivuoden Heli-arpajaisiin!

teksti **Janne Haarala, Marja Meltti** kuvat **Harvia, Berner Oy, Helkama Velox ja Janne Haarala**

Tule mukaan auttamaan ja tekemään hyvää osallistumalla Heli-arpajaisiin. Samalla voit voittaa hienoja ja hyödyllisiä palkintoja. Voit ostaa arpoja tai tilata niitä postitettavaksi kotiisi osoitteessa onlinearpa.net. Arpojen myyntiaika on 18.10.2021 asti.

Arpajaisten tuotoilla hankimme hengittämissen apuvälineitä. Tarve on myös kova neuvonnalle, ohjaukselle ja vertaistoiminnalle.



**MAHTAVIA
PALKINTOJA!**



Tavara-arpajaislupa RA/2021/180

Hengityслиitolle osoitetuilla lahjoituksilla tehtiin hyvää!

Hengityслиiton 80-vuotissyntymäpäivänä 25.5. lahjoitimme yhdessä paikallisen yhdistyksen kanssa Keski-Pohjanmaan keskussairaalalle hengityksen apuvälineitä. Myös hengitysterapialaitteita lahjoitettiin hengityssairaiden omahoidon tueksi.

Arpajaisten, keräysten, lahjoitusten ja yritysyhteistyön tuki mahdollisti myös frisbeegolf-ohjeiden ja vinkkien laatimisen astmaa ja muita hengityssairauksia sairastaville. Lähetimme

maailman astmapäivänä toukokuussa kaikille Hengityслиiton lapsi- ja nuorisojäsenille frisbeegolf-setin.

Frisbeegolf-ohjeet laatinut **Mika Nurminen** tietää omasta kokemustaan liikunnan tärkeyden hengityssairaana omahoidossa. Viedään keuhkot pihalle, kannustaa Mika hymyssä suin.

Kiitos, että olet mukana auttamassa. Elämä voittoa!



Rahankeräyslupa RA/2020/1623

Otetaan kaikki irti syksystä

Kesä on takana ja sää viilenee. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tekemisestä olisi puutetta! Kokosimme tähän ehdotuksia syyspäivien piristykseksi.

Lähde sienimetsään. Sienestys ja syksy kulkevat käsi kädessä. Inspiroidu lukemalla Maarit Tastulan kolumni sienestyksestä ja ulkoilusta sivulta 35.

Hyödynnä lähiliikunta-mahdollisuudet, kuten pururadat, vielä ennen lumien tuloa.

Käy tutustumassa lähikirjaston valikoimaan. Kirjastosta löydät kirjojen lisäksi myös muuta syyspäivän viihdykettä, kuten elokuvia, musiikkia ja jopa lautapelejä.

Ota lenkille frisbee ja kaverit mukaan ja aloittakaa uusi harrastus frisbeegolfin muodossa. Ohjeet sekä itse lajiin että alkulämmittelyyn saat Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteesta www.hengitysliitto.fi/opastilaus.

Vaikka kesä onkin ohi, riittää puutarhassa silti tehtävää. Älä unohda syyslannoitusta, puiden oksien leikkaamista ja seuraavan kevätkauteen valmistautumista. Lue lisää vinkkejä puutarhan syksystä sivulta 14.

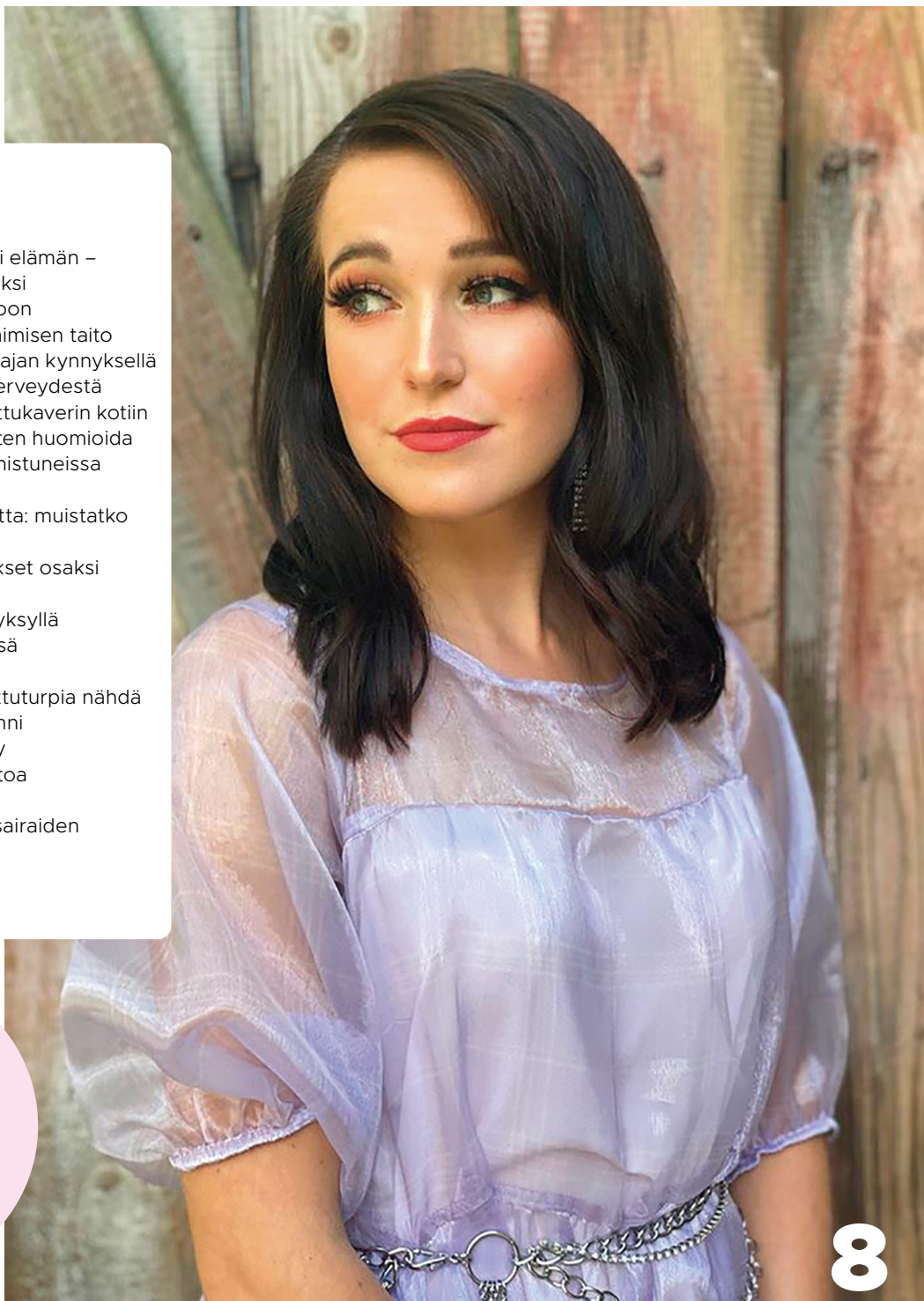
Odotatko jo talviliikunnan sesonkia? Kaiva kampeet syksyn aikana esiin ja huolla varusteet käyttökuntoon.

Jumppaa kotoa käsin myös syksyllä. Osallistu Hengitysliiton keskiviikkoisiin Virkeyttä viideltä -jumppiin. Jumpat löydät Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteesta www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

Jäätkö sateisena päivänä mieluummin kotiin? Kaiva kortit esiin ja tutustu pasianssin eri versioihin. Opettele normaalin pasianssin lisäksi vaikkapa haastavammat vapaakenttä- ja spider-versiot. Sääntöihin voit tutustua joko verkon tai aiheeseen liittyvän kirjallisuuden avulla.

- 5** Pääkirjoitus:
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Keuhkosairaus muutti elämän – alppihihtäjästä artistiksi
- 12** Sinulla on oikeus tietoon
- 14** Oikealla hetkellä toimimisen taito
- 16** Elämä voittaa uuden ajan kynnyksellä – ajatuksia hengitysterveydestä
- 17** Vertaispuhelin tuo juttukaverin kotiin
- 18** Juristit neuvovat: Miten huomioida sisäilmaongelmat onnistuneissa asuntokaupoissa?
- 22** Hengityслиitto 80 vuotta: muistatko näitä kampanjoita?
- 26** Ota hengitysharjoitukset osaksi arkeasi
- 28** Verkossa tapahtuu syksyllä
- 30** Hoitosuhteen ytimessä
- 31** Terveystutkimuksia
- 32** Näillä videoilla ei kurtutturpia nähdä
- 33** Maarit Tastulan kolumni
- 34** Kotipuutarhurin syksy
- 36** Lukijatutkimuksen satoa
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Harvinaisten keuhkosairaiden toiminta verkossa
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

"Terveys ei ole itsestäänselvyys. Minulle kävi onneksi hyvin, kiitos Suomen hyvän sairaanhoidon.", sanoo vakavan sairastumisen 16-vuotiaana kokenut
Melissa Korkman



8

Kuva: Charlotta Barman

Oikealla hetkellä toimimisen taito



Ota hengitysharjoitukset osaksi arkeasi



Hoitosuhteen ytimessä



TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri: Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö: Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Marja Meltti, Tiina Salo,
Päivi Suuniittu, Tuula Ketola,
Emma Saali, Nora Myöhänen,
Kari Kauranen, Veera Farin,
Hanna-Leena Kärkkäinen,
Annika Suvivuo, Maarit Tastula,
Marika Kiikala-Siuko

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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOS

23 000

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
10.12.2021

Kestetään vielä, väliaikaista kaikki vain on!

Ihmisen elo huolineen ja murheineen on väliaikaista, jos laulun sanoihin on uskomisen. Vaikka korona kurittaa meitä edelleen, rokotuskattavuuden nouseminen tuo valoa tunne-
liin. Luotetaan ihmiskunnan kykyyn selvitä tästäkin koettele-
muksesta.

Liiton toiminta jatkuu verkossa aktiivisena koko syksyn ajan. Hengitysyhdistykset ympäri maan toimivat alueviranomaisten määräysten mukaisesti. Toivottavasti sinä, tärkeä lukijamme, löydät itsellesi sopivan tavan osallistua sekä saada tietoa ja vertaistukea syksyn aikana.

Tämän numeron innoittajana toimi Syyslaulu, Höstvisa: ”Nyt muista miten paljon mä tehdä tahdoinkaan, miten vähän siitä aikaan mä sainkaan.” Keräsimme koko numeron täyteen kannustusta ja vinkkejä oman elämänlaadun ylläpitämiseksi. Ihmisen osa on siitä hieno, että useimmiten me voimme vähintään vaikuttaa itseämme koskeviin asioihin, vaikka kohtalo ei aina käsissämme olisikaan. Ryhdytään siis tuumasta toimeen, vaikka heti tänään.

Elämästä kannattaa nauttia silloin, kun sitä vielä on jäljellä. Ja niin kauan kuin on elämää, voi sen laatua myös lisätä. Keski-tytään ratkaisuihin ja siihen, mitä voimme itse valita ja tehdä. Millaisia vaihtoehtoja on tarjolla sinulle? Olisiko nyt oikea ajan-kohta ottaa esiin juuri se ohjelma- tai kirjasarja, johon ei aiempina vuosina ehtinyt paneutua? Tutustua uuteen lähi-seudun osaan? Soittaa vanhalle ystävälle, jonka kanssa yhteydenpito pääsi hiipumaan arjen kiireissä?

Jokaisen elämässä on asioita, jotka kannattelevat. Löytöretki itseen on yksi kiinnostavimmista poluista, mitä voimme kulkea. Matkan varrella on mahdollisuus oivaltaa, kuinka moni asia on kuitenkin hyvin. Nautitaan luonnon väriiloitteesta sateessa ja poutasäällä. Halataan toistaiseksi vain läheisimpiä ja heilaute-taan iloisesti kättä muille, vaikka maski kasvoilla.

Kauniita syyspäiviä
teille kaikille toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





TUTKIMUS

Moni sairaalahoidossa olleista koronapotilaista oireilee vielä puolen vuoden jälkeen

Vaikean koronataudin takia Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin osastoilla keväällä 2020 hoidetuista potilaista 90 %:lla oli ainakin yksi oire vielä puoli vuotta sairastumisen jälkeen, selviää tuoreesta kyselytutkimuksesta. Yleisimmät oireet olivat väsymys, uupumus ja uniongelmat sekä hengenahdistus.

Tutkimuksessa selvisi myös, että naisilla oli enemmän pitkäaikaisia oireita kuin miehillä. Myös korkea ikä, suuri painoindeksi, uniapnea ja pitkä hengityslaitehoito olivat yhteydessä huonompaan elämänlaatuun puolen vuoden päästä sairastumisesta.

– Tämä tutkimus on hyvin tärkeä, sillä koronaan sairastumisesta ja siitä

toipumisesta tarvitaan tutkittua tietoa, Hengityслиiton järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** sanoo.

– Mielestämme on tärkeä seurata jatkossa erityisesti niitä henkilöitä, jotka oireilevat vielä 6 kuukautta sairastumisen jälkeen. On selvitettävä, jääkö koronan sairastamisesta pysyviä oireita ja onko jokin tekijä, esimerkiksi ikä tai sukupuoli, niille erityisen altistava, Puolanne tähdentää.

Tutkimuksen teki keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö Filha ry yhdessä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kanssa. Hengityслиitto toimi tutkimuksen rahoittajana. Varat tähän on saatu liitolle osoitetusta testamenttilahjoituksesta.

Terveysperusteinen verotus tukee kansanterveyttä

Hengityслиitto kannattaa SOSTEn esittämää terveysperusteista veroa, joka kohdistuisi laaja-alaisesti suolaan, sokeriin ja tyydyttyneeseen rasvaan. Terveysvero kannustaa ihmisiä valitsemaan ostoskoriinsa nykyistä terveellisempiä tuotteita.

Epäterveellinen ruokavalio lisää väestön sairastavuutta ja aiheuttaa kustannuksia sekä yksilöille itselleen

että yhteiskunnalle. Hengityslisairauksista erityisesti uniapnean yksi keskeinen syy on ylipaino.

Arvioiden mukaan uniapneaa voi sairastaa jopa neljännes väestöstämme, usein tietämättään. Heillä uniapnea altistaa myös muille pitkäaikaissairauksille, kuten diabetekselle ja aivoverenkierron häiriöille.

Jos uniapnean pääaiheuttaja on ylipaino, laihduttaminen lieventää uniapnean oireita huomattavasti tai poistaa ne jopa kokonaan. Lievän uniapnean hoidoksi voi riittää elintapojen muuttaminen, kuten painonhallinta ja liikunnan lisääminen.

Tutustu SOSTEn terveysveromalliin osoitteessa www.soste.fi/terveysvero.

Suurin osa käyttäjistä on tyytyväisiä Omakanta-palveluun

Elokuussa julkaistusta Itä-Suomen yliopiston kyselytutkimuksesta käy ilmi, että 89 % Omakantaa käyttäneistä apteekkien reseptiasiakkaista on tyytyväisiä palveluun. Tutkimus on osa Itä-Suomen yliopiston farmasian laitoksella meneillään olevaa projektia, jossa tutkitaan Omakannan käyttöä ja käytettävyyttä lääkkeiden käyttäjien näkökulmasta.

Palvelua oli käytetty hyvinkin monipuolisesti. 97 % vastaajista oli tarkastellut reseptitietojaan Omakannasta. 96 % oli katsonut palvelusta terveydenhuollon käynneistä tehtyjä kirjauksia ja 90 % laboratorio-tutkimusten tuloksia. Lisäksi 70 % vastaajista oli tehnyt Omakannan kautta reseptin uusimispyynnön.

Myös käyttöliittymään oltiin tyytyväisiä. 95 % kyselyyn vastanneista Omakannan käyttäjistä koki

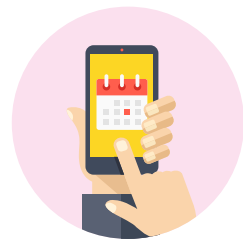
palveluun kirjautumista helppona ja 88 % arvioi käyttöliittymän näkömman selkeäksi.

Kyselytutkimuksesta nousi kuitenkin esiin myös kehitystarpeita. 13 % vastaajista koki palveluun kirjattujen tietojen olevan virheellisiä ja 10 % piti tietoja hankalasti ymmärrettävinä. Tämän lisäksi 22 % palvelun käyttäjistä pelkäsi, että asiattomat henkilöt pääsevät katsomaan heidän tietojaan tai että sähköiseen palveluun tallennetut tiedot katoavat syystä tai toisesta.

Tutkimus toteutettiin yhteensä 18 apteekissa eri puolilla Suomea kevään 2019 aikana. Apteekkien henkilöstö jakoi yhteensä 2 866 kyselylomaketta täysi-ikäisille reseptiasiakkaille, jotka hakivat lääkkeitä sähköisellä reseptillä itselleen tai alaikäiselle lapselleen. Kyselyyn vastasi 994 asiakasta.



Kuva: Shutterstock



Kela otti käyttöön uuden sähköisen ajanvarausjärjestelmän

Kela aloitti uuden ajanvarauksen tarkoitetun verkkopalvelun käyttöönoton 20.9. Jos asiakas on varannut ajan ennen 20.9., ajan tarkistaminen ja peruuttaminen onnistuvat puhelimitse.

Uudella palvelulla Kela pyrki tekemään sähköisestä verkkoajanvarauksesta selkeämpää ja helppokäyttöisempää mobiililaitteilla. Palveluun on panostettu myös saavutettavuuden näkökulmasta. Tämä mahdollistaa palvelun tehokkaan käytön erilaisilla apuvälineillä, kuten ruudunlukuohjelmilla. Jatkossa palveluun täytyy tunnistautua pankkitunnuksilla tietoturvan varmistamiseksi.

Parannukset näkyvät muun muassa ajanvarauksien hallinnassa. Kelan asiakas voi milloin tahansa kirjautua palveluun, jos hän haluaa tarkistaa varaamansa ajan tai siihen liittyviä tietoja. Varattu aika on myös helppo muuttaa tai peruuttaa.

Uudistuksen taustalla on ajanvarauksen kasvava suosio. Vuonna 2020 asiakkaat asioidivat ajanvarauksella 246 000 kertaa, kun vuonna 2019 luku oli 207 500. Uudistustarpeeseen vaikutti myös mobiililaitteiden suosio. Esimerkiksi vuonna 2020 kela.fi-sivujen käyttäjistä 61 % vieraili sivuilla mobiililaitteella ja 35 % tietokoneella. **Ajanvaraus kannattaa tehdä etenkin silloin, kun asiakkaalla on monimutkainen tilanne tai paljon selvitettävää.**

Verkkopalvelu mahdollistaa ajanvarauksen vain Kelan puhelinpalveluun. Jos asiasi vaatii käyntiä palvelupisteessä ja lähin piste toimii vain ajanvarauksella, soita Kelan puhelinpalveluun.

**Keuhkosairaus
muutti elämän**

alppihiihtäjästä artistiksi

Vakava sairastuminen 16-vuotiaana, keuhko-operaatio ja sitä seurannut pitkä kuntoutus laittoivat Melissa Korkmanin elämän uusiksi.

Melissa Korkman oli lupaava nuori alppihiihtäjä, kun hänen keuhkonsa petti. Urheilu vaihtui musiikkiin ja tavoite vaihtui olympiakullasta stadionkeikkaan.

teksti **Tiina Salo** kuvat **Markku Pajunen, Sam Sonntag ja Tahkon Alppikoulu**

– **P**itää luopua jostain, että saa jotain tilalle, toteaa Melissa Korkman. Hän tavoittelee nyt 21-vuotiaana uutta unelmaansa laulajana ja lauluntekijänä.

Kesällä häneltä ilmestyi albumi, ja lisää lauluja on tekeillä. Keikkailuakin on luvassa heti kun koronatilanne sallii.

Aiemmin Melissan elämän täytti sataprosenttisesti kilpaurheilu, alppihiihto. Vakava sairastuminen 16-vuotiaana, keuhko-operaatio ja sitä seurannut pitkä kuntoutus laittoivat elämän uusiksi.

– Keuhko meni, mutta musiikki tuli. Jouduin luopumaan puolesta keuhkoa, mutta sain musiikkia ja nuotteja elämäni.

– Jos en olisi sairastunut, olisinkohan koskaan päätenyt musiikin pariin?

Urheilua koko elämä

Laulu ja musiikki ovat olleet Melissan elämässä pienestä pitäen.

– Harrastin samaan aikaan alppihiihtoa, kilpauintia ja kävin laulutunneilla. Aiemmin harrastin myös taitoluistelua, uimahyppyjä ja yleisurheilua. Aika ei tahtonut enää riittää kaikkeen, ja piti valita, mihin keskityn.

Melissa päätti panostaa alppihiihtoon täysillä. Hän muutti vanhempineen Kirkkonummelta Kuusamoon Rukan alppikoulun yläkoulutiimiin. Lukion hän suoritti Nilsissä Tahkon Alppikoulussa.

– Siellä kaikki pyöri alppihiihdon ympärillä. Päivät kuluivat mäessä, koulussa, salilla ja lenkillä. Syksyt oltiin Keski-Euroopassa alppileirillä, välillä käytiin Suomessa tasaantumassa ja sitten taas lähdettiin.

– Käytännössä en tiennyt mitään elämästä urheilun ulkopuolella. Mutta kivaa oli.

Kova työ tuotti tulosta ja palkintoja. Tavoitteet olivat korkealla ja unelmissa siinsi olympiakulta.

Kunnes joulukuussa 2016 kaikki muuttui.

Ei hengityssääniä

16-vuotias Melissa osallistui kauden ensimmäisiin kisoihin Levillä. Hän oli juuri aloittanut lukion Tahkolla ja viettänyt syksyn hiihtoleireillä Alpeilla.

Melissa koki itsensä merkillisen voimattomaksi.

– Ajattelin, että väsymys johtui rankasta syksystä, eikä tullut mieleenkään, että keuhko on pasahtamassa, hän muistelee.

Melissa kaatui laskussa vasemmalle kyljelleen. Se oli alppihiihdossa ”pehmeä kaatuminen”, koska luita ei hajonnut.

– Kotona Tahkolla yläselkääni sattui tosi paljon, mutta oletin, että se oli lihaskipua. Oli myös vaikea hengittää, tuntui että ”keuhkot kolisee”. Jokaisella sisäänhengitysvedolla tuntui kuin tiejyrä olisi rahissut keuhkoissa.

Seuraavana päivänä koulussa oli saksan koe, josta sinnikäs tyttö ei halunnut olla poissa.

– Aamulla oli raskas hengittää ja pyysin opettajalta, että saisin istua ikkunan vieressä. Silloin oli jo todella huono olla, mutta halusin jäädä kokeeseen.

Melissan äiti oli kuitenkin siinä määrin huolestunut tyttärensä voinnista, että haki hänet koulusta ja kiidatti lääkäriin.

Tämä kuunteli keuhkoa ja huomasi, että oikealla puolella ei ollut enää hengityssääniä. Ilmarinta oli ilmeisesti kehittänyt jo jonkin aikaa ja nuoren urheilijan keho oli pärjännyt yllättävän pitkään sen kanssa.



Terveys ei ole itsestäänselvyys. Minulle kävi onneksi hyvin, kiitos Suomen hyvän sairaanhoidon.

Operaatioita ja takaiskuja

Melissa vietiin kiireellä Kuopion yliopistolliseen sairaalaan. Röntgenkuvasta paljastui, että keuhko oli painunut kasaan.

– Kun sain sairaalavaatteet päälle, tajusin, että olen jäämässä sinne. Siinä vaiheessa oli jo kiire, koska kasaan painuva keuhko voi siirtää sydäntä.

Keuhkoon laitettiin dreeni kylkiluiden välistä, ja se oli todella kivuliasta. Dreeni satoi Melissan laitteisiin moneksi viikoksi.

– Elin jatkuvasti toivossa, että pääsen kotiin. Minulla oli pieni hengityskoje, jota tuijotin, ja odotin joka päivä, että kuplat loppuisivat eikä olisi enää ilmapuotoa keuhkoista. Mutta näin ei koskaan tapahtunut.

Lopulta päätettiin, että keuhko pitää leikata.

– Leikkaus ei mennyt putkeen sekään. Vanhempiani jo varoitettiin, että tilanne on huono, keuhko ei pysy kasassa ja leikkausinstrumentit hajottavat sitä. Ehdin välillä olla jo heräämössä, kun huomattiin, että keuhko tyhjenee, ja minut kiidätettiin takaisin leikkaussaliin.

Lopulta vanhemmille ilmoitettiin, että leikkaus onnistui ja kaikki on hyvin.

Kaikki ei kuitenkaan ollut kunnossa. Kun Melissa pääsi osastolle, todettiin, että hänen oikea kätensä ei toiminut.

– Siinä vaiheessa tuntui, että mikään ei enää yllätä. Tässä sitä ollaan, oikea käsi ei toimi ja oikeasta keuhkosta puolet puuttuu. Voisihan se vuodenvaihte paremminkin mennä! Melissa naurahtaa.

Kovaa kuntoutusta

Alkoi rankka kuntoutus, joka jatkui kotiutumisen jälkeen koko seuraavan vuoden.

– Tein päätöksen, että minä hän lasken vielä ja tähtään olympialaisiin. Fysiikkavalmentajani, manipulatiivinen fysioterapeutti **Teemu Leppämäki** oli tosi iso tuki. Hänen ansiostaan olen taas kunnossa, kroppa toimii ja pystyn urheilemaan.

Vihdoin Melissa pääsi palaamaan rinteeseen. Kisoissa hän joutui kuitenkin toteamaan, ettei enää pärjännytkään niin hyvin kuin ennen.

– Silloin iski paniikki. Tuli sellainen olo, että kaikki se työ, mitä olen tehnyt pienestä asti, on ollut turhaa.

Melissa sai mentaalivalmentajakseen entisen olympiauimari **Hanna-Maria Hintsan**, joka auttoi ymmärtämään, kuinka iso prosessi vakava sairastuminen ja siitä toipuminen olivat.

– Minulla oli parhaat tukijoukot, mitä voi olla tuollaisen traumaattisen kokemuksen jälkeen, Melissa sanoo.

Alfa1-antitrypsiinin puutos

Melissan keuhkoja tutkittiin paljon leikkauksen jälkeen, mutta selkeää syytä keuhkon luhistumiselle ei löytynyt.

– Alfa1-antitrypsiiniarvoni on alhainen, ja ilmarintani johtui ilmeisesti siitä eikä kaatumisesta, Melissa sanoo.

– Mutta edelleenkin ei tiedetä, miksi keuhkoni petti. Johtuiko se paljosta lentämisestä vai oliko se vain huonoa tuuria ja sattumaa?

Merkillistä kyllä Melissan isoveljellä on myös sairastanut useampia ilmarintoja, ensimmäisen kerran 16-vuotiaana. Hänen keuhkonsa on sittemmin leikattu jo kolmesti.

– Saamme toisiltamme vertaistukea. Olemme puhuneet siitä, että on hassua, miten aivot pyrkivät selvästi deletoimaan tätä asiaa.

– Tietenkin minua mietityttää, hajoaako toinenkin keuhkoni jos sain vaiheessa. Nyt se on vielä terve, mutta kukaan ei osaa sanoa, miten käy tulevaisuudessa.

– Mutta pelkoihin ei saa jäädä, vaan täytyy mennä eteenpäin.

Musiikki ohitti urheilun

Vuonna 2019 Melissa lopetti alppiihdon. Yksi syy päätökselle oli se, että lääkärit kehottivat välttämään lentämistä ilmarinnan uusiutumisaarasta.

– Päätin, että alppiihdoista oli nyt tässä. Tietysti harmitti, kun olin tehnyt sen eteen niin paljon työtä. Mutta minulla ei ole tapana jäädä vatvomaan asioita, joihin en voi vaikuttaa, Melissa sanoo.

– Onneksi minulle oli selvää, että rupean tekemään seuraavaksi musiikkia.

Melissa on aina kirjoitellut tarinoita ja ajatuksia päiväkirjaan. Sairaalassa ollessa tekstit muodostuivat musiikiksi ja nuoteiksi.

Urheilu on edelleen Melissalle rakas harrastus. Hän käy päivittäin crossfitissa ja lenkkeilee. Lisäksi hän valmentaa pieniä alppiihittäjiä.



– Musiikki alkoi kiinnostaa yhä enemmän. Huomasin, että se oli selvästi siirtynyt ohituskaistalle elämässäni, Melissa sanoo.

– Kun pääsin Colla Recordsin studioille levyttämään tuottajieni **Sam Sonntagin** ja **Simon Sidin** kanssa, huomasin, että tämä on minulle uusi alppihiihto, tätä tulen tekemään.

Melissalle on selvää, että musiikin tekemisessä edessä on pitkä ja vaativa tie, kuten urheilussa aikanaan. Kilpaurheilu on opettanut, että jos haluaa saavuttaa jotain, sen eteen pitää tehdä paljon töitä.

– Suunnitelma on, että teen nyt musiikkia samalla intohimolla kuin aikanaan alppihiihtoa, ja tavoitteet ovat yhtä korkealla kuin alppihiihdossa.



Melissan löytää nimellä **Melissa A** Spotifyssa, somessa ja netissä: melissaa.fi.



Lääkärit suosittelivat Melissalle laulamista keuhkojen kuntouttamisessa. – Ja minähän lauloinkin! Melissa sanoo.

Hengitä vapaammin Acapellan avulla!

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

Tilaa Acapella verkkokaupastamme!

www.steripolar.fi/verkkokauppa



Steripolar



”Sinulla on oikeus tietoon”

Saako keuhkohtaumatautia sairastava terveydenhuollon ammattilaiselta sitä tietoa, jota hän juuri sillä hetkellä kaipaa? Tuoreen väitöstutkimuksen mukaan suinkaan aina ei.

teksti **Tiina Salo** kuvat **Hämeenlinnan Raatikuva, Shutterstock**

– **T**ällä hetkellä usein käy niin, että mennään vastaanotolle, kuunnellaan, mitä siellä sanotaan ja lähdetään pois, eikä välttämättä vielääkään tiedetä vastauksia niihin asioihin, jotka kotona pohdittavat, sanoo tutkija **Hannele Siltanen**.

Siltanen selvitti hoitotieteen väitöstutkimuksessaan, missä määrin keuhkohtaumatautia sairastavien tiedontarpeet ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden tarjoama omahoidon ohjaus kohtaavat. Tutkimus osoitti, että lääkäreillä ja sairaanhoitajilla on usein erilainen näkemys kuin keuhkohtaumatautia sairastavilla niistä asioista, joista vastaanotolla tulisi keskustella.

– Ihmisten tiedontarpeet ovat hyvin kokonaisvaltaisia ja vaihtelevat yksilöllisesti sairauden eri vaiheissa ja eri elämäntilanteissa. Jos

omahoidon ohjaus ei kohdennu ollenkaan niihin asioihin, joista ihminen eniten tarvitsee tietoa, hukataan se rajallinen aika ja mahdollisuus, joka vastaanotolla on käytettävissä, Siltanen sanoo.

Keuhkohtaumatauti on etenevä sairaus, jonka kanssa sairastuneen on opittava elämään koko loppuelämänsä. Keuhkohtaumatautia sairastavat ja heidän läheisensä kaipaavatkin paljon tietoa niin fyysisistä sisällöistä, kuten sairauden lääketieteellisestä hoidosta, kuin psyykkisistä, sosiaalisista ja henkisistä sisällöistä.

– Pääsääntöisesti lääkärit ja sairaanhoitajat ohjaavat hyvin lääkehoidosta, rokotuksista, liikunnasta ja ravinnosta. Mutta psykososiaalisten sisältöalueiden kysymyksistä, kuten miten tunnistaa ja hoitaa uupumista,

stressiä, henkistä ahdistusta ja masennusta, sekä erilaisista sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen liittyvistä kysymyksistä ohjaus on selkeästi vähäisempää. Esimerkiksi seksuaalielämästä ei ohjata juuri lainkaan oma-aloitteisesti terveydenhuollossa.

– Kuitenkin se tiedontarve on ihan yhtäläinen näillä osa-alueilla kuin esimerkiksi lääkehoidossa, Siltanen huomauttaa.

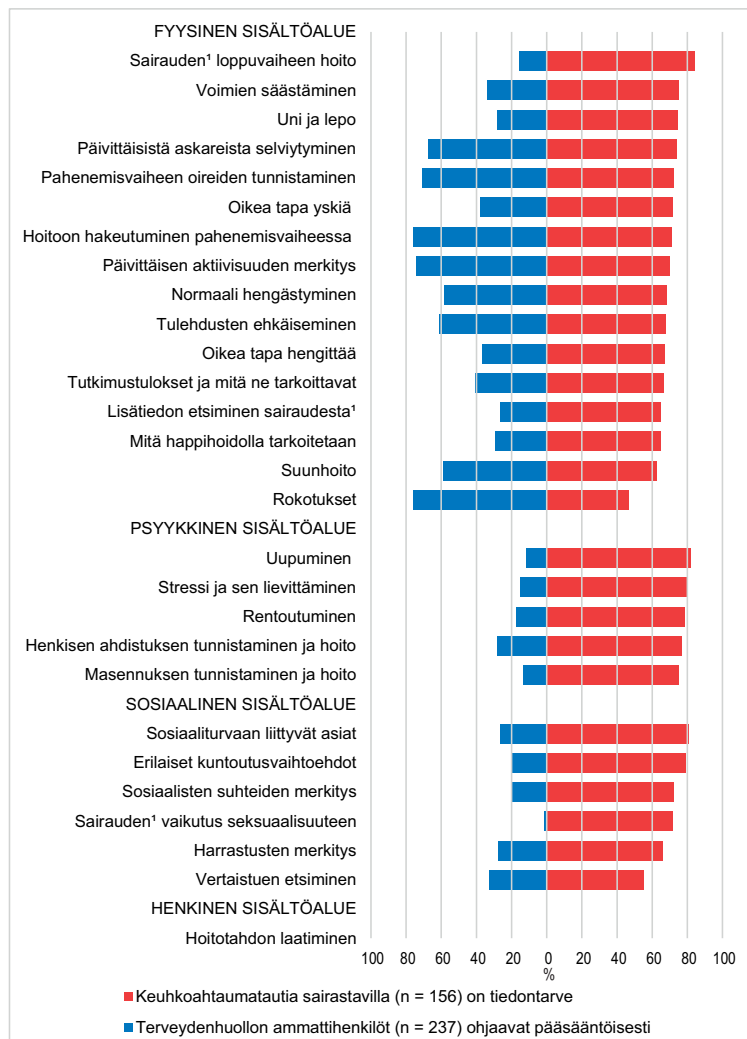
Tiedontarve tulisi selvittää etukäteen

Omahoidon ohjauksen tulisi vastata aina niihin tarpeisiin, joita keuhkohtaumatautia sairastavalla itsellään on. Jotta keuhkohtaumatautia sairastava voisi elää mahdollisimman hyvää elämää, hän tarvitsee oikea-aikaista, yksilöllisesti kohdennettua ohjausta.

Terveydenhoidon ammattilaisten tarjoama omahoidon ohjaus ja keuhkohtaumatautia sairastavien tiedontarve eivät aina kohtaa.



– Kiitokset kaikille tutkimuskyselyyn vastanneille! Ilman teitä minulla ei olisi väitöskirjaa, sanoo Hannele Siltanen. Kysely keuhkohtaumatautia sairastaville julkaistiin Hengityслиiton sivuilla.



¹ Sairaudella tarkoitetaan keuhkohtaumatautia

Siltanen ehdottaa, että ennen jokaista omahoidon ohjauksen vastaanottokäyntiä kartoitettaisiin kyselylomakkeen avulla, mitä asioita keuhkohtaumatautia sairastava haluaa sillä kerralla käsitellä.

Tällainen kysely auttaisi ottamaan neutraalisti esille asioita, jotka mietityttävät, mutta joita voi muuten olla vaikea ottaa puheeksi, kuten henkinen jaksaminen tai parisuhde.

– On tärkeä tietää, mitkä ovat vastaanotolle tulevan ihmisen tiedontarpeet, jotta hän saisi vastauksen niihin kysymyksiin, jotka häntä askarruttavat, eikä vain niihin, mistä esimerkiksi minä sairaanhoitajana ajattelisin, että pitää puhua. Näin eivät jäisi katveeseen sellaiset asiat, jotka arjessa kuitenkin askarruttavat. Tämä ei ole mahdoton asia toteuttaa.

Myös läheisten ja omaisten tiedontarpeet tulisi ottaa huomioon.

Kysy rohkeasti!

Koska tällainen ennakkokysely ei vielä ole yleisesti käytössä, Siltanen kannustaa keuhkohtaumatautia sairastavia ottamaan oma-aloitteisesti puheeksi ne kysymykset, jotka askarruttavat juuri tällä hetkellä.

– Sinulla on oikeus saada juuri sitä tietoa mitä tarvitset. Älä tyydy vain annettuun ohjaukseen, vaan tuo rohkeasti esille omat ehkä arkaluontoisetkin tiedontarpeesi, koska vain siten niistä asioista voidaan puhua. Ei ole asiaa, jota ei voisi ottaa esille terveydenhuollon ammattihenkilöiden kanssa, Siltanen kehottaa.

Siltanen työskentelee Hoitotyön tutkimussäätiössä (Hotus), joka

koordinoi hoitotyöhön kohdentuvien ja tutkimusnäyttöön perustuvien Hotus-hoitosuosittelujen laatintaa. Nämä hoitosuosittelut on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelevien ammattihenkilöiden käyttöön.

Hän oli mukana laatimassa mittavaa Keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidon ohjaus-suosituskokonaisuutta, joka valmistui vuonna 2018. Suositusta tehtiin neljä vuotta, ja sitä varten käytiin läpi satoja artikkeleita.

– Keuhkohtaumatauti on kokonaisvaltaisesti ihmisten elämään vaikuttava asia. Sairastuneet ansaitsevat ohjauksen, joka auttaa heitä selviytymään kotona. Se hetki, kun ohjausta annetaan, pitäisi hyödyntää mahdollisimman hyvin, jotta omahoito onnistuisi, Siltanen sanoo.



Oikealla hetkellä toimimisen taito

Ajasta riittää ajatuksia moneen sanontaan, kuten aikaa ei voi pysäyttää, aika rientää, odottavan aika on pitkä, aikainen lintu madon nappaa, aikaa ei kannata tuhlata, sillä elämä koostuu siitä ja tartu hetkeen! Mutta mitä aika oikeastaan on? Milloin kannattaa tarttua toimeen tai aloittaa uutta?

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

Olen viime aikoina huomannut yhä useammin pohdiskelevani ajan olemusta.

Ajatukset kiertelevät ikääntymisessä, elämän rajallisuudessa ja siinä, elämmekö koronapandemian pitkityessä voimakkaasti ”sitku-elämää” vai osaammeko tarttua nykyhetkessä niihin mahdollisuuksiin, joita elämä ja viranomaissuositukset meille tarjoavat.

Maapallo pyörähtää päivässä akselinsa ympäri edelleen, mutta ihmiskunta on edennyt aurinkokelloista aikavyöhykkeiden maailmaan. Vaikka kalenterijärjestelmämme perustuu muinaisten roomalaisten tapaan hahmottaa aika, olemme vuosisatojen aikana keksineet sekunnit, tunnit ja viikotkin.

Menestyskirjailija **Daniel H. Pink** perehtyi kirjassaan ”Milloin?” kymmeniin tieteellisiin tutkimuksiin ajasta saadakseen selville, miten osaisimme paremmin toimia oikealla hetkellä, olipa kyse sitten päivittäisistä toimistamme tai suuremmista elämän valinnoista.

Aamu- ja iltavirkut sekä jotain siltä väliltä

Stereotypiat usein yleistävät liikaa. Suurin osa (noin 60–80 %) ihmisistä ei ole täysin aamu- tai iltavirkku, vaan jotain siltä väliltä. Myös elämäntaakalla on väliä. Lapset ovat aamuisin virkumpia kuin teinit ja kun ikää alkaa olla 60 vuotta tai yli, aamuvirkkuus lisääntyy uudelleen.

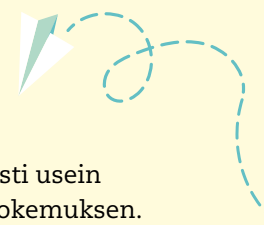
Kykymme olla viisaampia, nopeampia tai luovempia vaihtelee, ei vain ihmisestä toiseen vaan myös tutkitusti eri vuorokauden aikojen välillä. Jos mahdollista, kannattaa aloittaminen ajoittaa oikein.

Valtaosalla ihmisistä terävät, analyyttiset kyvyt ovat huipussaan aamupäivällä ja puolenpäivän aikoihin. Silloin kannattaa ratkoa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä vaativia asioita. Kaikki aivotyö ei kuitenkaan ole samanlaista. Oivallusta vaativat ongelmat on usein parempi ratkoa iltapäivisin.

Tauot parantavat tekemistä

Aina ei voi itse valita, mitä elämässä tulee eteen, mutta tauoista kannattaa huolehtia tilanteessa kuin

* sitku elämä = sitten joskus, kun... = elämäntapa, jossa asioita lykätään tulevaisuuteen ja niiden toteutumisen ehtona on jonkin toisen asian toteutuminen niitä ennen



tilanteessa. Tauot parantavat tutkistusti toimintakykyämme, ja lyhytkin tauko voittaa aina olemattoman tauon.

Jos mahdollista, kannattaa taukoon sisällyttää pieni liikunta ulkoilmassa tai sosiaalinen kanssakäynti. Eikä lounasta kannata jättää väliin.

Aikalisän aivoillensa voi ottaa myös yhdessä muiden kanssa pitämällä lyhyen, parin minuutin valpaustauon ennen toimiin ryhtymistä. Tämä palauttaa mieleen ohjeet ja sen, mitä käsillä olevasta asiasta tiedetään, mikä voi mennä pieleen ja miten ikävän tilanteen voi välttää.

Päiväunet ovat hyvästä, erityisesti mitä vanhemmaksi tulemme. Nokoset voivat jopa lisätä aivojen oppimiskykyä, kunhan ne kestävät vain 10–20 minuuttia.

Aloita uudelleen

Henkilökohtaisilla valinnoilla ja teoilla on merkitystä. Se kuinka hyvän aloituksen elämässä kulloinkin saamme, on kuitenkin paljolti kiinni myös ulkoisista olosuhteista. Viime vuosina tutkijat ovat huomanneet esimerkiksi, että koulupäivän aloitusaika vaikuttaa lasten ja nuorten oppimistuloksiin ja työelämään siirtyminen laman tai nousukauden aikana vaikuttaa tulevien vuosien palkkakehitykseen.

Onneksi ihmisen on myös mahdollista aloittaa uudelleen. Käsi sydämelle, kuinka monta kertaa sitä on kertonut itselleen aloittavansa uudelleen, kun uusi vuosi koittaa tai kun jokin muu tärkeä ajankohta osuu kohdalle?

Useimmat meistä luottavat, että tiettyjen kalenteriin sidottujen ajankohtien vaikutus kannustaa meitä pitämään tehdystä päätöksestä tai aloitetusta tavasta kiinni. Hyväksi havaittuja aloitusajankohtia ovat esimerkiksi sosiaaliset virstanpylväät eli kaikille yhteiset kuukausien ja viikkojen ensimmäiset päivät, kansalliset juhlapäivät sekä lukuvuosien alkamispäivät.

Henkilökohtaiset virstanpylväät ovat tyypillisesti syntymä- ja vuosipäivät, lomalta paluun jälkeiset päivät, lemmikin hankintapäivät ja uuden työn tai harrastuksen aloittamispäivät.

Uusi, edessä oleva ajanjakso antaa mahdollisuuden aloittaa uudeleen ja siirtää entinen, ”epätäydellinen minä” osaksi menneisyyttä. Itse luottamuksemme saattaa kasvaa.

Puoliväli on psykologinen herätyskello

Joskus hyvistä aikeista huolimatta asiat tuppaaavat jäämään puolitiehen. Myös inhimillinen hutilointi iskee usein juuri tekemisen puolivälissä silloin, kun rutiinit ovat jo hallussa, mutta loppuun on vielä kosolti matkaa. Välitavoitteiden asettaminen on hyvä tuki perille pääsyn varmistajana.

Puolitie voi toimia kuitenkin notkahduksen sijasta myös toiminnan virkistäjänä. Motivaatio kasvaa yhdessä aikataulupaineen kanssa. Puolivälissä ehtii vielä muuttamaan alkuperäistä etenemissuunnitelmaakin, jos se on tarpeen. Puoliväli toimii parhaimmillaan kuin psykologinen herätyskello, se herättää ajattelemaan.

Pink kuvaa elämää onnellisuuden U-käyrän avulla: onnellisuus kipuaa korkealle varhaisessa aikuisuudessa, laskee nelikymppisenä, saa pohjakosketuksen viisikymppisenä, jonka jälkeen onnellisuus lähtee taas nousuun. Selitys voi olla yksinkertainenkin. Elämä opettaa meitä unelmoimaan ja olemaan realisteja. Ja joskus pettymysten kautta opimme säätämään omia odotuksiamme tulevaisuudesta. Onnellisuus taitaa piileskellä josain todellisuuden ja saavutettavien odotusten välimaastossa.

Loppukiri antaa voimaa

Myös loput voivat ohjata sitä, mitä teemme ja millä tavalla. Lopuista voi saada lisävirtaa tekemiseen, ne auttavat painamaan asioita muistiin, joskus opettavat karsimaan

tekemistä ja toivottavasti usein tarjoavat kohottavan kokemuksen.

Ihmisen taipumus arvioida itseään lisääntyy muuttuvien elämänvaiheiden loppupuolella ja ikävuosikymmenten vaihtumisen lähestyessä. Joskus tuo arviointi johtaa pohdintaan siitä, mikä elämässä on merkityksellistä. Osa meistä maistaa mautkin eri tavoin, jos tietää syövänsä viimeistä makeista seuraavan makeisen sijaan.

Selkeät takarajat eli päivämäärät ja kellonajat auttavat tekemään päätöksiä ja toimimaan niiden mukaisesti. Kannattaa silti pitää mielessä, että lopun hämmöittäessä arviointikyky me voi hämärtyä. Ei ole tavatonta aliarvioida tapahtumien kestoa ja suurennella lopun tapahtumien osuutta. Ja se, mitä mielimme tapahtumien kulusta painuu, muokkaa monia mielipiteitämme ja tulevia päätöksiämme.

Merkityksellisiin loppuihin kiteytyy ihmiselämän ristiriitaisuutta, kun liikutemme. Silloin onnellisuus sekoittuu suruun. Jotain on saavutettu ja samalla jotain on ohitse. Jos hyvin käy, saamme sekä sen, mitä olemme halunneet että sen, mitä tarvitsemme.

Nyt vai milloin?

Yksinkertaista, kaikkeen sopivaa vastausta oikeasta ajoituksesta tuskin löytyy edes yhden ihmiselämän tarpeisiin. Siispä mikä neuvoksi itselle, kun syys tekee tuloaan?

Mietin, mitä asioita elämässä oikeasti haluan vielä saada aikaan. En tingi sellaisesta, joka jättää muistijäljen itselle tärkeisiin ihmisiin. Teen ne asiat, jotka on pakko saada aikaan juuri kuluvalle viikolla. Katson välillä ikkunasta puita, jotka vaihtavat väriään, ihailen niiden loistoa. Käyn ulkona päivittäin, satoi tai paistoi. Pidän huolta, että sen, minkä aloitan, vien myös loppuun. Mutta en aloita liian montaa asiaa kerralla.

Jos koronaepidemiatilanne ei salli lähikontakteja, menen verkkoon hoitamaan ihmissuhteet ja etsimään kulttuurielämykset. Se on sitkoa parempi, oma ainutkertainen elämä.

Elämä voittaa uuden ajan kynnyksellä – ajatuksia hengitysterveydestä

Keuhkosairauksien erikoislääkäri Tuula Vasankari vieraili toimittaja Maarit Tastulan haastattelussa 25.5. Tallenne tapahtumasta on katsottavissa Hengitysliiton YouTube-kanavalla 22.12.2021 asti.

teksti ja kuva **Hanna Salminen**

Terveysvalistus ennen & nyt

Tuberkuloosin voittamiseen vaikutti moni asia. Lääkitys, röntgenkuvaus ja rokotukset kehittyivät. Kaikkein merkittävin vaikutus oli kuitenkin sillä, että suomalaisten elintaso kohosi. Sen myötä ravitus parani ja asuntoihin tuli enemmän tilaa. Myös hygieniataso nousi, kun ihmiset uskoivat ohjeisiin, vähensivät syljeskelyä ja niistivät nenäliinaa. Samat ohjeet pätevät edelleen.

– Vaikka tuberkuloosissa ja koronapandemiassa on eroja, olen optimistinen tulevaisuuden suhteen. Tuberkuloosiakin esiintyy maailmassa edelleen. Saattaa olla, että koronasta tulee meille siedettävä kumppani, kiertävä virus kuten influenssa, **Tuula Vasankari** pohtii.

Onneksi lääketiede ja lääkkeiden kehittäminen menevät jatkuvasti eteenpäin. Koronarokote on ollut hieno esimerkki siitä, kuinka nopeaa kehitys osin on.

– Uusia lääkkeitä on tulossa eri vaikeisiin. Meillä on koko ajan lisää toivoa moniin asioihin, Vasankari painottaa.

Luonto parantaa

Ilmasto muuttuu, sään ääri-ilmiöt lisääntyvät ja luonnon monimuotoisuus vähenee. Tähän olemme heränneet laajemmin vasta viime vuosina, kun muutokset ovat kettaneet meitä itseämme. Meillä on kuitenkin mahdollisuus tehdä vielä paljon asioita vähentääksemme ilmastomuutoksen vaikutuksia.

– Kannustan kaikkia ihmisiä lähtemään luontoon, se rauhoittaa mieltä. Lisäksi kun työntää välillä

kädet multa, kaupungissa vaikka parvekelaatikon multa, saa konkreettisesti itselleen vastustuskykyä luonnon hyvistä bakteereista, Vasankari sanoo.

Kohtuus kaikessa

Vaikka puhtaus on tärkeää, ei kannata siivota liikaa. Elimistön puolustuskyvylle liian steriili ympäristö ei ole hyväksi. Kohtuullisuus siivouksessakin riittää hyvin. Korona-aikana tarvitaan käsidesiä ja vahvempia puhdistusaineita kotona, ja se on muuttanut aiempaa suositusta tämän suhteen.

Hyvää ruokaa on paljon tarjolla, joskus vähän liikaakin. Painonhallinnasta on tullut vaikeampaa kuin ennen. Lisäksi vanhetessa painondeksillä on tapana vääjäämättä vähän nousta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikesta pitää kieltäytyä. Juhlissa voi aivan hyvin ottaa luvan kanssa kakkupalan.

Kokonaisvaltainen ihminen

Lääketieteessä ihminen on alettu nähdä yhä enemmän kokonaisuutena, johon vaikuttavat myös erilai-

set tunteet ja asenteet. Samalla sairaudella on erilaiset vaikutukset eri ihmisiin ja heidän toimintakykyynsä. Kannattaa kiinnittää huomio siihen, mitä edelleen pystyy tekemään ja että elämää on sairauden ulkopuolellakin. Jokaisella pilvellä on kultareuna, kannattaa muistaa myös positiiviset asiat.

– Keuhkolääkärinä kiinnitän tietysti ensimmäisenä huomion ihmisen keuhkoihin, mutta ihminen on paljon muutakin. Kannustan liikkumaan oman kunnon ja kyvyn mukaisesti. Muita ihmisiä voi tavata verkon ja puhelimen välityksellä, jos se muuten ei ole mahdollista, Vasankari ehdottaa.

– Ilo ja armollisuus itseään kohtaan kantavat pitkälle. Hengitysliitto tekee myös hyvää ja tärkeää työtä vertaistuen avulla, hän muistuttaa hymyillen.

Ihmisen geeneihin on onneksi kirjoitettu kyky sopeutua. Paljon on asioita, joita ihminen voi sairastuneenakin tehdä nauttiakseen elämänsä. Parasta mitä hengitysterveyden eteen voi tehdä, on valita savuton elämäntapa. Ja liikunta. Vähäinenkin liikunta kannattaa aina.

Maarit Tastula ja Tuula Vasankari Hengitysliiton Elämä voittaa -verkko-tapahtumassa.





Vertaispuhelin tuo juttukaverin kotiin

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

Vertaistuki on arkisen välittämisen ja auttamisenhalun varaan rakentuvaa toimintaa, joka on jo pitkään ollut hengitysyhdistysten toiminnan lämmin sydän. Hengityслиitto on rakentanut jo useamman vuoden valtakunnallista vertaistoimintaa täydentämään yhdistysten paikallista tarjontaa.

Liiton verkossa toteutuvan vertaistuen rinnalle tuli keväällä 2021 kokeiluluontoisena puhelimitse tarjottava keskustelutuki. Idea vertaispuhelinkeittelusta syntyi vertaisaktiivien omasta palosta auttamiseen.

Kevään kokeilujakso alkoi maaliskuun puolivälissä ja kesti kaksi kuukautta. Päivystäjiä kokeilussa oli yhteensä kahdeksan, ja he jakautuivat astma-, keuhko-ahtauma- ja uniapnearyhmään. Kokeilun päivystäjät olivat kokeneita vertaisaktiiveja, naisia ja miehiä eri puolilta Suomea. Päivestyksiä oli kahtena päivänä viikossa. Puhelut maksoivat soittajille oman operaattorin perimän maksun verran.

Vertaispuhelinpäivystäjät toimivat oman kokemustietonsa pohjalta. Heidän osaamisensa ei korvaa ammattilaistietoa eikä kilpaile sen kanssa.

Vertaisvinkkejä omahoitoon ja jaksamiseen

Kevään puhelujen aiheista kerättiin tietoa vertaistoiminnan kehittämisen pohjaksi. Eniten soittajia askarruttivat omaan sairauteensa liittyvät kokemukset. Läheisen sairautta pohitti puhelinvertaisen kanssa vain pieni osa soittajista. Omahoitoon liittyvät keskustelut olivat yksittäisistä sisältöalueista yleisin. Vertaisvinkit esimerkiksi CPAP-laitteen käytöstä, nenän kosteutuksesta tai kannustus ammattilaisen juttusille hakeutumiseen hengityksen ahtautuessa olivat tyypillistä sisältöä puheluissa.

Myös yleisiä pohdintoja sairastamisesta ja sairauden kanssa pärjäämisen kokemuksista jaettiin puheluissa. Koronavuonna rokotukset ja muut virukseen liittyvät aiheet puhuttivat, vaikka aihe ei vertaispuhelimien teemoihin kuulunutkaan. Jonkin verran päivystäjät saivat myös yleistä ihmettelyä uudesta toimintamuodosta ja kiittelyä hyvästä palvelusta.

Kaksi kolmesta soittajasta oli naisia. Sukupuolen lisäksi muita tietoja soittajista ei kerätty.

Kokeilu jatkuu lokakuusta joulukuulle

Kevään kokeilu jätti jälkeensä innostuneen tunnelman. Tunnistimme

kokeilun ideoineen ja toteuttaneen porukan kesken myös kehittämisen paikkoja, joihin tekee mieli tarttua. Niinpä kokeilu jatkuu uudella 10 viikon jaksolla 27.9.–5.12.2021. Kaikki kevään vertaispuhelinpäivystäjät jatkavat syksyllä. Tarjoamme siis edelleen vertaistukea puhelimitse niin astmaa kuin myös keuhkoahdautmatautia ja uniapneaa sairastaville.



**Astmaa sairastavien
vertaispuhelimien
numero on
044 4077012.**



**Keuhkohtaumaa
sairastavan vertaisen
tavoitat numerosta
044 4077013.**



**Uniapneapuhelimien
numero on
044 4077011.**

Astmaryhmän päivystäjän tavoitat keskiviikkoisin kello 9–11. Keuhkohtaumaryhmä päivystää tiistaisin kello 9–11. Uniapnearyhmällä on kaksi viikoittaista päivystysaika, tiistaisin kello 9–11 ja torstaisin kello 15–17.

Soitellaan!

Miten huomioida sisäilmaongelmat onnistuneissa asuntokaupoissa?

teksti **Tuula Ketola** kuvat **Shutterstock, Asianajotoimisto Teräskulma**

Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen Asianajotoimisto Teräskulma Oy:stä pitivät viime keväänä kaksi verkkoluentoa kaikille asuntokauppojen sisäilma-asioista kiinnostuneille. Ensimmäinen luento käsitteli sisäilmaongelmien riskien hallintaa asuntokaupoissa ja toinen asuntokauppariitojen onnistunutta sovittelua.

Ensimmäisessä luennossaan satoja asuntokauppariitoja sopineet juristit keskittyivät siihen, mitä tietoja myyjän on annettava ostajalle mahdollisista ongelmista.

Luennossa käsiteltiin omakotitalokauppoja. Sisäilmaongelmilla tarkoitetaan erilaisia talon rakenteisiin liittyviä ominaisuuksia, jotka aiheuttavat tai voivat aiheuttaa haittaa asumisterveydelle tai asumiselle.

Haasteena talojen riskirakenteet

Esa Kärnän mukaan kohteet, joista usein riidellään, on yleensä rakennettu 1960-, 1970- tai 1980-luvulla.

– Silloin rakentamisessa käytettiin nykytietämyksen mukaan niin sanottuja riskirakenteita, joista on myöhemmin koitunut ongelmia.

Yleistä on, että myyjä on asunut talossa vuosikymmeniä tai jopa rakentanut talon itse. Hän ei ole tiennyt ennen kauppaa, että talossa on sisäilmaongelma. Ennen kauppaa asunnossa on tehty kuntotarkastus, jossa ei ole kuitenkaan avattu talon rakenteita.

– Ostaja muuttaa uuteen taloon kaupan jälkeen. Jonkin ajan kuluttua hän alkaa oirehtia tai havaitsee homeen hajua. Hän teettää talossa kuntotutkimuksen, jossa avataan rakenteita. Sitten talossa paljastuu rakennevaurioita.

Myyjällä vastuu laatuominaisuuksista

Myyjä vastaa kaikista myytävästä asunnosta antamistaan yksilöidyistä tiedoista. Niiden on oltava oikein. Riski laatupuutteista kuuluu myyjälle. Kysymys on kuitenkin myös siitä, mitä ostaja voi odottaa.

”

Sovittelu kannattaa aina.



– Ostajan tieto poistaa myyjän virhevastuun. Esimerkiksi kun myyjä on kertonut ennen kesämökin kaupantekoa, että myydyn mökin kaivovesi ei ole juomakelpoista. Ostaja ei voi vedota virheeseen siihen, että vesi havaitaan juomakelvottomaksi kaupan jälkeen.

Valteri Laukkasen mukaan kysymys asunnon yleisistä laatuvaatimuksista asuntokaupoissa on erittäin vaikea, koska kaupan kohteet ovat yksilöllisiä ”verrattui-
na esimerkiksi polkupyöriin, jotka tehdään massatuotantona”.

Myyjän on kerrottava virhevastuun uhalla ostajalle kaikista hänen tiedossaan olevista, talon laatua koskevista ominaisuuksista, jotka vaikuttavat kiinteistön käyttöön tai arvoon. Myyjällä on myös edellä mainitun vastuun uhalla tietynasteinen velvollisuus ottaa selkoa näistä ominaisuuksista.

Sisäilmaongelmat omakotitalokaupoissa ovat selkeästi myydyn kiinteistön käyttöön tai arvoon vaikuttavia ominaisuuksia, joista myyjän täytyy kertoa ostajalle.

– Esimerkiksi myyjän on kerrottava ostajalle, jos astianpesukoneesta on vuotanut putki aiheuttaen vesivahingon, joka on korjattu, kertoo Laukkanen.

Myyjän täytyy antaa ostajalle tieto myös havaitsemistaan seikoista, joista voidaan perustellusti epäillä kohteessa olevan vika tai puute.

Laukkasen yhdessä esimerkkitapauksessa myyjällä oli eräiden huonetilojen kylmyyden vuoksi ollut syytä epäillä, että rakennuksen alapohjassa oli vikaa. Myyjän olisi tullut ilmoittaa siitä ostajille ennen kauppaa.

– Jos ostajalla on tieto, että rakennuksessa on riskirakenne, vaikka vaurioita ei ole tapahtunut, kauppakirjassa on syytä sopia vastuunjaosta, mikäli ostaja joutuu tekemään isoja korjauksia. Voidaan sopia esimerkiksi siitä, että myyjä vastaa sovittuun

euromäärään saakka tiettyjen vaurioituneiden rakenteiden korjauskustannuksista.

Ostajan oikeutta vedota rakenteellisiin riskeihin ja riskien toteutumisesta koituviin vaurioihin ja vikoihin voidaan rajata vain sopimalla yksilöidysti siitä, miten ostajan asema poikkeaa laissa säädetystä. ”Sellaisena kuin se on” -maininta ei täytä yksilöinti-vaatimusta.

Näin onnistut asuntokaupoissa

Esa Kärnän mukaan asuntokaupoissa kannattaa tehdä huolellinen kuntotarkastus ennen kauppia.

– Talon rakenteet on avattava tarpeen mukaan. Ostajan kannattaa tarvittaessa laittaa muutama tuhat euroa huolelliseen kuntotarkastukseen. Näin pystytään tehokkaasti estämään kymmenien tuhansien eurojen vahingot kaupanteon jälkeen ja mahdolliset oikeudenkäyntikulut.

Tarkastukselle on lisäksi varattava riittävästi aikaa. Myyjän on annettava ostajalle kaikki tiedot ja myös epäilyt vioista. Ostajalle annetaan riittävästi aikaa perehtyä kuntotarkastusraporttiin.

Annetut tiedot ja asiakirjat luetteloidaan mieluiten kauppakirjassa. Kirjan vastuuraioitusehdossa mainitaan kattavasti ja yksilöidysti paitsi riskirakenteet myös mahdolliset vauriot, joita riskirakenne voi aiheuttaa. Lisäksi tuodaan esille, että vastuun rajaaminen on vaikuttanut kauppahintaan.

Myyjä vastaa välittäjän ostajalle antamista tiedoista ja myös niistä tiedoista, joita tämä ei ole antanut. Ostotarjoukseen kannattaa kirjata, että ostaja voi vetäytyä kaupasta, jos rakenteissa havaitaan ongelmia.

Myyjä ja ostaja voivat teettää kuntotarkastuksen yhdessä tai sen voi teettää jompikumpi. Tarkastuksen on oltava kattava.

– Jos puutteita ei löydy, kuntotarkastus maksetaan yleensä puoliksi. Jos puutteita löytyy, myyjä maksaa tarkastuksen.

Sovittelu kannattaa aina

Juristien toinen luento käsitteli hometaloriitojen sovittelun ja sopimisen hyötyjä.

Tyypillisessä tapauksessa ostaja alkaa oirehtia asuessaan talossa.

– Esimerkiksi vaatteissa voi olla poikkeavaa hajua, josta työkaverit tai ystävät huomauttavat. Usein ystävä miettii, voiko asiaa sanoa.

– Asiasta kannattaa aina kertoa asunnon ostajalle, koska normaalista poikkeava haju on merkki, että ostetussa talossa kaikki ei ole kunnossa, sanoo Kärnä.

Ostaja voi selvittää hajun tai oireiden syitä ammattilaisen tekemällä homekoiratarkastuksella, jota seuraavat rakennetta avaavat tutkimukset.

– Homekoiratarkastusta voidaan käyttää apuna ongelman selvittelyssä ja mahdollisten ongelmakohtien paikannuksessa, mutta varsinainen vaurio ja sen laajuus selviävät rakenteeseen tehtävällä kuntotutkimuksella.

Jos vaurioita ja vikoja paljastuu rakenteissa, ostaja tekee havainnoista myyjälle reklamaation, johon tämä vastaa. Osapuolet käyvät kirjeenvaihtoa ja sovintokeskusteluja avustajiensa avulla.



Luennot ovat katsottavissa
Hengitysliiton YouTube-
kanavalla osoitteessa
[www.youtube.com/
Hengitysliitto](http://www.youtube.com/Hengitysliitto)



Monta eri tapaa sovittelella

Molemmat juristit painottavat, että sovittelu kannattaa aina.

Esa Kärnä kertoo, että sovittelutapoja on monenlaisia. Sovintoneuvottelut voidaan käydä tuomioistuimen ulkopuolella. Osallisia ovat ostaja, myyjä ja heidän avustajansa. Usein mukana on myös rakennusteknisiä asiantuntijoita. Neuvotteluissa voidaan käyttää myös yksityistä sovittelijaa. Sovinto voidaan vahvistaa tuomioistuimessa.

Yksi sovintovaihtoehto on tuomioistuinsovittelu. Se voi olla vapaamuotoista. Käräjäoikeudessa asiaa hoitaa erillisen sovittelukoulutuksen käynyt tuomari. Osapuolet voivat vaikuttaa tuomarin valintaan. Keskusteluita voidaan käydä sekä yhteisesti erilliskeskusteluina.

– Menettely on lähtökohtaisesti julkisen. Tuomioistuin vahvistaa sovinnon, ja kumpikin osapuoli maksaa omat kulunsa. Yleensä osapuolilla on kotivakuutus, jonka

oikeusturvavakuutus kattaa oikeudenkäyntikulut.

Valtteri Laukkanen korostaa, että osapuolet voivat tehdä sovinnon missä tahansa vaiheessa riitaa.

– Sovittelussa kulut ovat pienemmät ja asian käsittelyn kesto lyhyempi kuin jos mennään tuomioistuimeen, hän painottaa.

Kaupan purkamisen ja hinnanalennuksen vaihtoehtoina sovittelussa ovat niin sanotut luovat ratkaisut. Niitä ovat esimerkiksi sovinnot, jossa myyjä korjaa vauriot tai teettää korjaukset sekä kaupan kohteen myyminen yhdessä.

– Luovilla ratkaisuilla on saatu sovittua vaikeita riita-asioita, kertoo Laukkanen.

Valtteri Laukkanen mukaan sovittelulla ja sovinnolla saadaan nopea, edullinen ja luotettava lopputulos.

– Lisäksi lopputulosvalikoima on paljon laajempi kuin riitaprosessissa tuomioistuimessa.



Asianajaja Esa Kärnä on Suomen kokeneimpia hometaloasianajajia, joka harvoin enää riitelee normaalissa riitaprosessissa, vaan sovittelee riidat kokonaan tuomioistuinten ulkopuolella tai tuomioistuinsovittelussa.



Varatuomari Valtteri Laukkanen tutkii kiinteistöoikeutta Itä-Suomen yliopistossa ja avustaa kaupan osapuolia asunto- ja kiinteistökauppariidoissa.

Muistatko näitä kampanjoita?

Hengitysliiton ensimmäisestä tupakoinnin vastustamiskampanjasta tulee ensi vuonna kuluneeksi 50 vuotta. Savuttomuutta on edistetty vuosien mittaan monenmoisilla lähestymistavoilla. Mitä näistä kampanjoista sinä muistat?

koonnut **Tiina Salo**

**Ensimmäinen savuttomuus-
kampanja
1972-73**



**Päivä ilman
tupakkaa**

Ensimmäinen Päivä ilman tupakkaa -kampanja käynnistettiin vuonna 1984 työpaikoilla ja ammatillisissa oppilaitoksissa.

Julkiksia

Savuttomana olet sankari -julistesarja, video ja opetusaineisto jaettiin vuonna 1994 kaikkiin peruskouluihin.



Savuttomia tiloja

Syö ja majoitu savutta -kampanja toteutettiin yhteistyössä matkailualan järjestöjen kanssa vuosina 1985–1997.



Stumppi



Apua ja tukea tupakoinnin lopettamiseen saa maksuttomasta stumppi-neuvontapuhelimenumerossa **0800 148 484** ma-pe klo 13-18. Muista myös stumpin verkkosivut www.stumppi.fi

Stumppi-palvelu on tarjonnut tukea tupakoinnin lopettamiseen vuodesta 2002.





Astmalapsille, nuorille, lapsiperheille sekä aikuisille järjestettiin suosittuja liikunta-, kunto-, erä- ja seikkailuleirejä sekä kuntoutuskursseja eri puolilla Suomea.



Keuhkovammaliiton aikakausi

Keuhkovammaliitto nousi 1980- ja 1990-lukujen vaihteessa suurimmaksi vammaisjärjestöksi ja kuntoutuspalveluiden tarjoajaksi.

teksti **Tiina Salo**

1980-luvulla elettiin nousukautta niin Keuhkovammaliitossa kuin koko maassa. Liiton jäsenmäärä kasvoi voimakkaasti ja toiminta oli näkyvää.

Liiton täyttäessä 50 vuotta 1991 se oli Suomen suurin vammaisjärjestö yli 58 000 jäsenellään. Tuberkuloosia sairastaneita oli enää joka viides jäsen, ja joka toinen sairasti astmaa tai oli astmalapsen vanhempi. Uniapneapotilaat olivat uusi jäsenryhmä.

Liikuntaa, korjausneuvontaa ja kampanjoita

Keuhkovammaliitto käynnisti liikuntatoimintansa 1980-luvulla, ja jäsenkyselyiden mukaan se koettiin

liiton ”merkittävimpänä harrastuksen ja kiinnostuksen kohteena”. Liiton liikuntatoiminnan 30-vuotisjuhlavuotta vietettiin 2017 Suomi liikkuu 100 lasissa -teemalla.

Ilmansuojelutyössä kasvoi 1990-luvulla sisäilmaan liittyvän neuvonnan tarve. Vuonna 1998 aloitettiin korjausneuvonta, jossa rakennusalan ammattilaiset antavat puhelimitse sisäilmaneuvoitusta.

Elämä voittaa -keräysten lisäksi Keuhkovammaliitto sai kansalaisilta tukea monin tavoin, kuten Mainos-tv:n Toivotaan toivotaan -ohjelman lahjoituksilla ja koululaisten taksvärkkeinä. Suurimmat keräystapahtumat olivat 1995–1999 järjestetyt Puhdas elämä lapselle -konsertit.

Terveyskasvatuksessa tupakoinnin vastustus oli näkyvästi esillä. Keinovalikoimassa oli julisteiden lisäksi koululaiskonsertteja, savuttomia diskoja, videoita ja levyjä. Keväällä 1999 järjestettiin 23 paikkakunnan yläasteella savuton kiertue Täyttä hönkää yhdessä **Marco Bjursrömin** ja Step Up -tanssijoiden kanssa.

Johtava kuntoutuspalveluiden tarjoaja

1990-luvulla liitto oli suurin kuntoutuspalveluiden tuottaja Suomessa.

Kuntoutuspalveluita tarjottiin neljässä kuntoutus- ja tutkimuslaitoksessa: Oulun Merikoskella, Liperin Kaprakassa, Anttolan Anttolan-hovissa ja Karkun Hoikassa.

SUOMI 1980- JA 1990-LUVUILLA

1980-luku oli nousukautta

1990-luvulla iski Suomen historian syvin lama

1995 Suomi EU:n jäseneksi

2000 Hengityслиitto Heli

1981

1990

2001

1995 Suomi voitti jääkiekon MM-kisat

Pidä huolta itsestäsi.

Pneumokokkibakteeri on yleinen keuhkokuumeen, aivokalvotulehduksen ja yleisinfektion aiheuttaja. Krooniset hengitys- ja keuhkosairaudet moninkertaistavat riskin sairastua pneumokokkitautiin.

Pneumokokkibakteeri leviää pisaratartuntana, erityisesti influenssa-aikaan. Krooniset keuhkosairaudet vaurioittavat keuhkoja ja siksi pneumokokkitaudit puhkeavat keuhkosairaille tavallista herkemmin. Vakavimmat pneumokokkitaudit vaativat usein sairaalahoitoa.

Käsienpesun ja terveellisten elintapojen lisäksi pneumokokkia vastaan voit suojautua rokottautumalla. Keskustele omasta ja läheistesi rokotustarpeesta lääkärin tai hoitajan kanssa.

Tutustu aiheeseen: rokotesuoja.fi



Ota hengitysharjoitukset osaksi arkeasi

Hengitysharjoitukset ovat kaikille sopivia harjoituksia. Harjoituksia on helppo toteuttaa missä vain, ja niihin ei tarvita välineitä. Hengitysharjoituksista on hyötyä niin keuhkoille, keholle kuin mielellekin.

teksti **Emma Saali, Nora Myöhänen ja Kari Kauranen, LAB ammattikorkeakoulu, Veera Farin, Hengityслиitto**
kuvat **Emma Saali ja Nora Myöhänen, LAB ammattikorkeakoulu**

Hengitysharjoituksilla tavoitellaan tasapainoista hengitystä. Tasapainoinen hengitys on rentoa, hyvin virtaavaa ja jakautuu tasaisesti keuhkojen eri osiin. Harjoitukset tehostavat hengityskaasujen vaihtoa, vähentävät limaisuutta, helpottavat hengenhahdistusta ja parantavat elämänlaatua.

Menetelmiä harjoitteluun on useita, mutta jokaisessa harjoituksessa toistuu tärkeimmän hengitys-

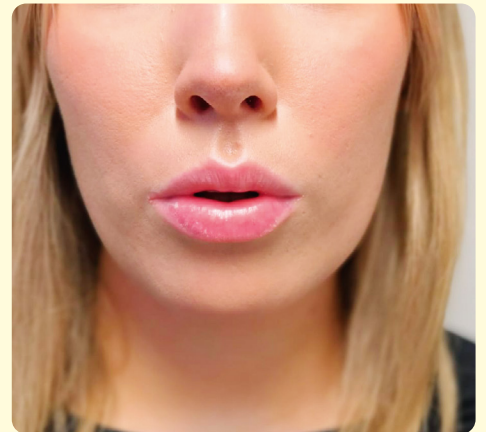
lihaksen eli pallean käyttö. Palleahengitys ja uloshengityksen pidentäminen aktivoivat parasympaattisen hermoston. Tämä hermosto rauhoittaa ja viestii ihmiselle, ettei ole hätää. Syke laskee, ruoansulatus alkaa toimia ja aivoilla on rauha prosessoida asioita.

Harjoitukset ovat helppo ja nopea tapa palautua esimerkiksi kiireisen työpäivän jälkeen. Harjoituksia kannattaa yhdistää arjen askareisiin, esimerkiksi uutisten

katselun oheen. Kokeilemalla voi selvittää itselleen sopivimmat harjoitteet.

Rintarangan ja rintakehän jäykkyys voivat altistaa pinnalliselle hengitykselle. Rintarangan liikkuvuusharjoitteita kannattaakin yhdistää hengitysharjoituksiin. Hengitysharjoitusten lisäksi hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä edistää tutkitusti hengästyttävä liikunta, jonka merkittävää roolia ei tule unohtaa.

Esimerkkejä hengitysharjoituksista:



Palleahengitys

Ota itsellesi rento ja mukava asento. Aseta molemmat kätesi kevyesti ylävatsan päälle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja suun kautta ulos. Kohdenna hengitys vatsan päällä olevien käsien alle. Tunne, kuinka vatsa nousee sisäänhengityksen aikana ja laskee uloshengityksen aikana. Toista 5–8 kertaa. Palleahengityksen voit tehdä myös selinmakuulla tasaisella alustalla polvet koukussa.

Huulirakohengitys

Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti. Hengitä ulos huuliin muodostetun pienen raon kautta. Rako pidentää uloshengityksen kestoa. Pidä suun ympärillä olevat lihakset rentoina. Säädä vastuksen määrää pienentämällä rako. Toista 5–8 kertaa.



Pranayama

Ennen vuorosierainharjoitusta varmista, että hengitysilma kiertää molemmissa sieraimissa hyvin. Aseta käsi rintakehälle, jossa se saa levätä, mutta yltää etusormella pitämään toista sierainta kiinni.

Ensimmäisessä vaiheessa hengitä molempien sierainten kautta sisään. Paina sormella toinen sierain umpeen ja hengitä rauhallisesti toisesta sieraimesta ulos. Hengitä molempien sierainten kautta sisään. Hengitä ulos samasta sieraimesta. Vaihda ulos hengittävää sierainta 3–5 hengityksen jälkeen.



Taakse kurotus

Ota tukeva asento ja aseta kädet reisien päälle. Avaa yksi käsi kerrallaan suorana selän taakse katseen seurattuna perässä. Pidä lantion asento eteenpäin. Toista vuorokäsin. Hengitä sisään avauksen aikana ja ulos käden palautuksen aikana. Toista 15 kertaa.



**Kelan
kustantamaa
ja osallistujalle
maksutonta**

TULE KUNTOUTUMAAN KUUSAMOON!

**Sopeutumisvalmennuskursseja luonnon äärellä
astmaa tai keuhkoauhtaumatautiin sairastaville**

Kurssi järjestetään kylpylähotelli Kuusamon Tropiikissa. Kurssilta saat irti ottoa arjesta ihanissa maisemissa, tärkeää vertaistukea ja voimavaroja sairauden kanssa elämiseen. Kuntoutuspäivän jälkeen voit lähteä ihastelemaan luontoa Karhunkierrokselle tai vaikka fatbike-safarille. Voit myös nauttia vapaa-ajastasi kylpylähotellin upeissa puitteissa.

Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille aikuisille ja voit osallistua kurssille kaikkialta Suomesta.

Coronaria 

OTA YHTEYTTÄ JA KYSY LISÄÄ:
p. 010 525 8801 | kuntoutus@coronaria.fi
coronaria.fi/kuntoutuskurssit-ja-valmennukset/

Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Siirrymme jälleen talviaikaan sunnuntaina 31.10.2021. Hengityслиitto kannustaa yhdessä Apteekkariliiton ja Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa hengityssairaita, heidän läheisiään ja hengitysterveydestään kiinnostuneita ihmisiä käyttämään talviajan tuoma lisätunti liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen. Teemana on: Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Kampanja starttaa kellojensiirtoviikonloppuna 30.–31.10. ja jatkuu marraskuussa lähtöpistekortti-kampanjalla, jossa jokainen voi kerätä itselleen liikkeellelähtöpisteitä ja 30 pistettä kerättyään osallistua suosittuun Jopo-polkipyörän arvontaan.



**Lue lisää ja tulosta lähtöpistekortti osoitteesta
www.hengityслиitto.fi/tarkeintaonlahteminen**



Opinnäytetyö Hengitysharjoituskurssi hengityssairaille käsittelee tarkemmin hengitysharjoittelua astman, uniapnean ja keuhkoauhtaumataudin hoidon tukena. Opinnäyte on luettavissa verkossa (<https://www.theseus.fi/handle/10024/493337>) Theseus-tietokantapalvelussa, josta löytyy ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja. Palvelua ylläpitää Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.

Verkossa tapahtuu syksyllä

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

Hengitysliitto järjestää toimintaa verkossa koko syksyn ajan.

Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen tai muun äylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Kysymyksiä voi kysyä ääneen tai kirjoittaa viestiseinälle. Teams-tapaamisia ei tallenneta.



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

**Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!**



HARVINAISET

ma 27.9. kello 18 Trakeobronkomalasia ja hengitysteiden liiallinen dynaaminen kasaan painuminen (EDAC)
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Ville Koistinen.

ASTMA

ti 28.9. kello 10 Astma arjessa: miten se näkyy ja tuntuu sinun elämässäsi tänään? Vertaiskeskustelua emännöivät verkkovertaisohjaajat Irma Saari ja Jaana Pahkamäki.

to 7.10. kello 18 Astman monet kasvot
Kolme naista, kolme erilaista kokemusta elämästä astman kanssa. Keskustelemassa kokemustoimijat Jonna Nurro, Irma Saari ja Krista Ananin.

ti 26.10. kello 10 Astma arjessa: miten se näkyy ja tuntuu sinun elämässäsi tänään?
Vertaiskeskustelua emännöivät verkkovertaisohjaajat Irma Saari ja Jaana Pahkamäki.

UNIAPNEA

ke 29.9. kello 18 Varsinais-Suomen uniapneailta III
Tervetuloa vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia uniapnean hoidosta. Asiantuntijavieraana Tyks:n uni- ja hengityskeskuksen koordinaattori Satu Laine.

ti 5.10. kello 18 Naisten uniapneailta
Mitä jokaisen naisen on hyvä tietää sairaudesta ja sen hoidosta? Luento ja keskustelua. Asiantuntijavieraana unihoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen.

ti 12.10. kello 18 Miesten uniapneailta
Mitä jokaisen miehen on hyvä tietää sairaudesta ja sen hoidosta? Luento ja keskustelua. Asiantuntijavieraana unihoitaja Markku Keski-Rahkonen.

ke 13.10. kello 18 Uniapnea ja työelämä
Miten sinä selviät töissä uniapnean kanssa? Tule vaihtamaan kokemuksia ja vinkkejä! Keskustelua ohjaa kokemustoimija Krista Ananin.

ke 20.10. kello 18 Keski-Pohjanmaan uniapneailta I
Tervetuloa vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä mukavassa porukassa! Ilta alkaa kokemustoimija Anna-Liisa Kemin uniapneatarinalla.

ke 27.10 kello 18 Keski-Pohjanmaan uniapneailta II
Tervetuloa vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä uniapneasta ja sen omahoidosta! Asiantuntijavieraana unihoitaja Markku Keski-Rahkonen.

ma 1.11. kello 18 Ilta uniapneaa sairastavien läheisille
Tule keskustelemaan uniapneasta sairastavan läheisen näkökulmasta. Vieraana kokemustoimija Merja Mikkonen puolisoineen.

ke 10.11 kello 18 Kainuun uniapneailta I
Keskusteluilta uniapneaa sairastaville vertaisten kesken. Tervetuloa vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä mukavassa porukassa!

ke 17.11 kello 18 Kainuun uniapneailta II
Tervetuloa vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä uniapneasta ja sen omahoidosta! Asiantuntijavieraana unihoitaja Markku Keski-Rahkonen.

APTEEKIN HYLLYLTA

ke 6.10. kello 18 Minä pärjään kivun kanssa

Minkälaisin pienin keinoin voi yrittää lievittää jomotusta ennen särkylääkkeeseen turvautumista? Mitä on hyvä muistaa käsikaupan särkylääkkeiden käytöstä? Keskustelemassa fysioterapeutti Satu Ahopelto ja farmaseutti Jaana Pahkamäki.

ke 3.11. kello 18 Flunssan omahoito

Aihetta valaisevat verkkovertaisojhaajat, farmaseutit Jaana Pahkamäki ja Irma Saari.

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA -ILTA

Illat tarjoavat vapaan areenan vaihtaa ajatuksia vertaisten kesken. Illoissa on jokaisessa oma teemansa ja keskustelua johdattavat Hengitysliiton kokemustoimijat.

to 18.11. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea: pysytään liikkeellä! Keskustelemassa kokemustoimijat Ilpo Jokinen, Ari Koivunen, Kaj Pirhonen ja Heli Salo.

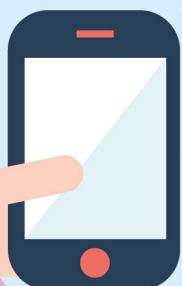
ke 23.11 kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan vasta sairastuneille. Keskustelemassa kokemustoimijat Merja Mikkonen ja Krista Ananin.

to 25.11. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea: eri diagnoosi, samat haasteet. Keskustelemassa kokemustoimijat Mari Tuuli Korhonen, Eija Salo, Reijo Salli ja Krista Ananin.

VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ -JUMPAT

Kaikille avoin 30 minuutin jumppatuokio keskiviikkoisin kello 17. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen tai liikunnan vertaisohjaaja.

- ke 29.9. voimaa ja liikkuvuutta
- ke 6.10. venyttelyhetki ja hengitysharjoituksia
- ke 13.10. vesipullojumppa
- ke 20.10. tutustu Asahiin
- ke 27.10. venyttelyhetki ja hengitysharjoituksia
- ke 3.11. harjanvarsijumppa
- ke 10.11. voimaa ja liikkuvuutta
- ke 17.11. tutustu Asahiin
- ke 24.11. tuolijumppa huivin kanssa



Luennot ovat suoria verkkolähetyksiä, joiden aikana voit kirjoittaa luennoitsijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan ja ne löytyvät Hengitysliiton YouTube-kanavalta pian luennon jälkeen.

SISÄILMALUENNOT

ti 5.10. kello 18 Osakkeenomistajan ja vuokralaisen oikeus teettää tutkimuksia ja korjauksia hallitsemassaan huoneistossa. Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen Asianajotoimisto Teräskulma.

ti 9.11. kello 18 Avaimet kodin hyvään sisäilmaan. Mistä tekijöistä kodin sisäilma koostuu ja miten asukas voi sisäilman laatuun vaikuttaa. Hengitysliiton sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

ma 29.11. kello 18 Kodin toimiva ilmanvaihto. Hyvin toteutetulla ilmanvaihtojärjestelmällä saadaan puhdas sisäilma kotiin ja hyvät lölyt saunaan. Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala.

Yhteistyössä:



PITKÄAIKAISSAIRAAN ELÄMÄNLAATU

ma 25.10. kello 18 Pitkäaikaissairaanhoidon suunnitelma ja elämänlaadun ylläpitäminen. Terveystieteiden erityisasiantuntija, palliatiivinen hoito ja saattohoito, Hanna Hävölä, Tampereen kaupunki.

ke 27.10. kello 18 Pitkäaikaissairaanhoidon elämänlaatu -keskusteluilta (Microsoft Teams) Tervetuloa keskustelemaan pitkäaikaissairaanhoidon elämänlaadun ylläpitämisestä. Asiantuntija-vieraana Tampereen kaupungin palliatiivisen hoidon ja saattohoidon erityisasiantuntija Hanna Hävölä.

KEUHKOHAHTAUMATAUTI

ke 17.11. kello 18 Keuhkohtaumatautiluento. Keuhkosairauksien erikoislääkäri Milla Katajisto, HUS.

ke 24.11. kello 18 Vertaiskeskustelu lisähäpen käyttäjille (Microsoft Teams) Millaista lisähäpen käyttö on ja miten se vaikuttaa elämään? Keskustelemassa Hengitysliiton asiantuntijat ja lisähäpen käyttäjiä.



Hoitosuhteen ytimessä

teksti **Selina Kangas** kuva **Shutterstock**

Hyvän ja toimivan vuorovaikutuksen merkitys terveydenhoidon ammattilaisen ja potilaan välillä ei vähene, vaikka tulevaisuus toisi tullessaan hoitoon uudenlaisia lähestymistapoja.

Teknologiset innovaatiot sekä ympäristönmuutoksen aiheuttamat uhat, joista koronakin on hyvä esimerkki, luovat terveydenhoitoon sekä mahdollisuuksia että haasteita. Hengitysliiton Hyvässä hoidossa -ohjelman keskeinen viesti eli hyvän vuorovaikutuksen vaaliminen pätee paikasta ja ajasta riippumatta.

Hyvä vuorovaikutussuhde tukee hoidon tavoitteita

Terveydenhoidon ammattilaisen ja potilaan välinen hoitosuhde voi vaikuttaa merkittävästi hoidon ja omahoidon onnistumiseen.

– Potilaalla on huoli omista oireistaan, ja pelkästään hyvä kohtaaminen ja tiedon jakaminen lievittävät tätä huolta ja samalla myös oireita, kertoo lastentautien erikoislääkäri ja lääketieteen filosofian ja etiikan professori Pekka Louhiala.



Ihminen tarvitsee ihmistä ja lääkärin tai hoitajan keskeinen tehtävä on ottaa potilaan taakkaa kantaakseen.

Pitkät hoitosuhteet edistävät luottamuksellisen ja hyvän vuorovaikutuksen rakentumista ja ylläpitävät sitä. – Pitkäaikainen hoitosuhde auttaa potilasta tulemaan toimeen tautinsa ja vaivojensa kanssa. Jo pelkkä tieto siitä, että on olemassa lääkäri tai hoitaja, jonka puoleen aina kääntyä, luo turvaa ja vähentää koettuja oireita, Louhiala jatkaa.

– Tätä kutsutaan usein plasebovaikutukseksi tai lumevaikutukseksi, mutta molemmat nimitykset ovat harhaanjohtavia. Vaikutus on todellinen, eikä kuviteltu tai valheellinen.

Etänä tai ei, kuunnellaan toisiamme

Koronapandemia on antanut meille konkreettista näyttöä siitä, miten hoito esimerkiksi etänä onnistuu. Isoa osaa näistä käytännöistä tullaan hyödyntämään varmasti jatkossakin. Uusiin toteuttamistapoihin kannattaakin suhtautua avoimesti ja nähdä ne uhkien sijaan mahdollisuuksina.

– Koronapandemia pakotti kehittämään uudenlaisia tapoja hoitaa potilaiden asioita, eikä tällä ole pelkästään kielteisiä vaikutuksia, Louhiala sanoo.

– Erityisesti silloin, kun lääkäri ja potilas tuntevat jo ennestään, etänä tapahtuva kohtaaminen voi

toimia hyvin ja säästää sekä potilaan että lääkärin aikaa. Joillekin potilaille voi olla helpompaa puhua asioistaan etäyhteyden kautta kuin kasvokkain.

Vaikka vastaanottokäyntien lisäksi sairastuneet ja terveydenhoidon ammattilaiset kohtaavat toisensa yhä enemmän digitaalisten laitteiden kautta, on kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus silti tärkeä ja oleellinen osa hoitoa.

– Toki potilaan konkreettinen fyysinen tutkiminen on usein edellytys sille, että hänen asioitaan voidaan hoitaa riittävän hyvin. Sähköisen kommunikoinnin suosiminen on toisaalta ongelma osalle ikääntyneistä, Louhiala tiivistää.

Jokainen kohtaaminen on tärkeä

Hyvään vuorovaikutussuhteeseen tarvitaan sekä terveydenhoidon ammattilaisen että potilaan panosta. Hoitosuhteen keskeisin osa eli kahden ihmisen välinen vuorovaikutus ei ole menettämässä merkitystään.

– En usko, että hoitosuhteen ydin tulee muuttumaan miksiäkään. Ihminen tarvitsee ihmistä ja lääkärin tai hoitajan keskeinen tehtävä on ottaa potilaan taakkaa kantaakseen, Louhiala toteaa.

– Tämä ei muutu, vaikka toiminnan ympäristöt ja välineet voivat muuttua monipuolisemmiksi.



Tutustu Hengitysliiton Hyvässä hoidossa -ohjelmaan liiton verkkosivuilla osoitteessa www.hengitysliitto.fi/hyvassa-hoidossa-ohjelma/



Astmaan liittyvä vakavan koronainfektion vaara pelättyä pienempi

Astmaa sairastavien riski sairastua tai menehtyä vakavaan koronavirus-tartuntaan näyttäisi olevan selvästi pienempi kuin epidemian alussa pelättiin. Varovaisuutta tulee silti noudattaa, sillä astmaa sairastavien riski sairastua vakavaan koronavi-rustartuntaan on joka tapauksessa terveitä suurempi.

Astmaa sairastavien riski joutua vakavan koronavirustartunnan vuoksi sairaalahoitoon on tuoreen brittitutkimuksen mukaan noin 10–30 % suurempi kuin terveiden samanikäisten. Kuolleisuudessa ei havaittu eroja muihin potilaisiin.

Keuhkohtaumatautiin ja joihinkin muihin hengityssairauksiin liittyy suurempi riski, mutta sekään ei välttämättä ole niin suuri kuin on ajateltu. Vakavat sairastumiset oli-vat yleisempiä myös interstitiaalisia keuhkosairauksia potevilla, mutta riski menehtyä ei ollut heillä eikä keuhkohtaumatautia potevilla juurikaan tavallista suurempi.

Lihominen ei kumoa tupakoinnin lopettamisen hyötyjä

Tupakoinnin lopettavat usein lihovat, mutta tuoreen tutkimuksen perusteella tästä ei tarvitse olla huolissaan. Painonnousu ei kumoa savuttomuuden lukuisia terveys-hyötyjä.

Australialaistutkimuksen tulokset perustuvat 17 000 keskimäärin 44-vuotiaan seurantietoihin vuosilta 2006–2014.

Tupakoinnin lopettaneiden riski sairastua tai menehtyä sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabe-tekseen, syöpään tai keuhkohtaui-matautiin oli selvästi pienempi tupakointia jatkaneisiin verrattuna riippumatta siitä, olivatko he liho-neet tupakoinnin lopettamisen jäl-keen.

Keskimäärin tupakoinnin lopetta-neet lihoivat noin 3 kiloa, mutta osalle painoa kertyi yli 10 kiloa. Heil-läkin tupakoinnin lopettamisen hyö-dyt olivat huomattavasti painonnou-suun liittyviä haittoja suuremmat.

Istumisen terveyshaitat pienenevät, jos jaloittelee tunnin välein

Istumisen ja fyysisesti passiivinen elämäntapa voivat altistaa monille sairauksille. Haittoja voi kuitenkin vähentää liikkumalla ja jaloittelemalla tunnin välein.

Tuoreessa tutkimuksessa kuuden minuutin kevyet jumppaliikkeet tunnin välein paransivat tyypin 2 diabetesta sairastavien glukoosi- ja insuliinitasoja huomattavasti verrattuna seitsemän tunnin istumi-seen. Sen sijaan lyhyemmät kolmen minuutin jumpat puolen tunnin välein eivät auttaneet.

Aiemmissa tutkimuksissa fyysinen passiivisuus on liitetty muun muassa sydäntautiriskiä sekä suurem-paan kuolleisuuteen.

Ilmansaasteet yhteydessä hajuaistin menetykseen

Pitkäaikainen altistuminen hengitys-ilman pienhiukkasille saattaa tuoreen tutkimuksen mukaan vaurioittaa hajuaistia. Riski suurenee mitä suurem-pia pienhiukkaspitoisuudet ovat.

Yhdysvaltalais tutkimus perustuu 2 700 potilaan viisivuotiseen seuran-taan. Potilaista viidennes poti anos-miaa eli hajuaistittomuutta ja loput toimivat verrokkeina.

Pitkäaikainen altistuminen hengitys-ilman PM2,5-pienhiukkasille liittyy

suurempaan anosmian riskiin senkin jälkeen, kun analyysissa huomioitiin poti-laiden ikä, sukupuoli, alkoholin käyttö, tupakointi ja monet sairaudet. Yhteys havaittiin jo suhteellisen pienillä PM2,5-pitoisuuksilla, mutta se voimistui pitoi-suuksien suurentuessa.

Tarkalleen ei tiedetä, mikä yhteyden taustalla on, mutta pienhiukkaset voivat esimerkiksi aiheuttaa nenän, limakalvojen ja sivuonteloiden tulehdusta tai suoraan vahingoittaa hajuerhoa tai hajukäymä.



Iloinen Jaana Kettusen osuus esitettiin "Elämä voittaa! Toivon ja ilon pilkahduksia"-keskusteluohjelmassa Hengitysliiton YouTube-kanavalla.

Jaana Kettunen 9 vuotta vapaaehtoisena Vertaisliikunnanhaja, Lempäälä

Näillä videoilla ei kurttuturpia nähdä

Palkkapäivän tuntu ei aina edellytä rahaa. Niin sanoo moni niistä 700 ihmisestä kautta maan, jotka toimivat Hengitysliiton vapaaehtoistehtävissä.

teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

Aktiiviset vertais- ja kokemustoimijat antavat uusilla videoilla lämpimän äänen ja ystävälliset kasvot 80-vuotiaalle Hengitysliitolle. Yksi jututettavista on hämeenlinnalainen **Harri Rosendahl**.

– Ainakin toivon innostuksemme näkyvän, jotta myös katsojat innostuisivat ryhtymään kanssamme vapaaehtoisiksi, hän sanoo.

Pienimuotoisten kuvausten ensimmäiset otot taltioitiin jo huhtikuussa Kuusankoskella. Sikäläisen hengitysyhdistyksen puheenjohtaja **Hannele Löytty** ehdotti tapaamista Kettumäen kansanpuiston mäntyiselle mäelle.

– Luonnon ympäristö kannustaa liikkumaan. Metsämaastossa pehmeä alusta kuormittaa ja kipeyttää raajoja vähemmän.

Myös itse kuvausten Löytty kertoo olleen miellyttävä kokemus, vaikka sadekin ehti paikalle. Videolla kuullaan ajoittain pisaroiden ripsettä puheenjohtajan punaiselta takilta.

” Olen oppinut paljon uutta.

Hämeeseen ja Kauniaisiiin

Kuusankoskelta kamera siirtyi Hämeenlinnaan. Uniapnean kokemustoimijat **Harri Rosendahl** ja **Tapio Aaltonen** halusivat tavata voimapaikallaan, Aulangon näkötornin kallioilla. Rosendahl koki aurinkoisen kuvaushetken ihanaksi.

– Luonto on aina niin voimaannuttava.

Aaltonen toivoi rentojen ja välitöiden videoiden lisäävän ihmisten uskallusta liittyä mukaan hengitysyhdistysten toimintaan.

– Niin voi saada uusia ystäviä ja tuoda näkemyksiään kuulolle, sanoo Aaltonen, jota kuvaus aluksi jännitti.

– Mietin onko paikalla ”hihittävää” yleisöä, mitä minun pitää kertoa ja millainen on lopputulos.

Lempääläinen **Jaana Kettunen** havaitsi hankin perhoseja vatsassaan oman vuoron koittaessa.

– Olen jännittäjätyyppi kaikissa kuvissa.

Vertaisliikunnan ohjaajan rentous löytyi pian omalta vahvuusalueelta, kun kamera vietiin kuntoilupaikalle metsän reunaan.

Kuvauksista aikaisempaakin kokemusta omaava **Kati Säilä** Kauniaisista

ei osannut jännittää. Vertaispuhelinvastaaja **Säilä** katseli kameraan luontevasti. Ja niinhän se juuri on, että meillä kaikilla on omat vahvuutemme, joilla voimme ilahduttaa muita.

Miksi juuri video?

Kohtaamiset ruudun välityksellä vaativat totuttelua, mutta kilometrien katoaminen ihmisten väliltä on kuitenkin ihan loistojuttu. Talvelit tulevat taas joskus marjaretkien jälkeen, joten sähköisiä viestimiä tarvitaan jatkossakin. Sitä paita nyt paremmin hallussa kuin ennen korona-aikaa. Näin kokee myös Jaana Kettunen.

– Olen oppinut paljon uutta, ja nuorisoa pyydetään paikalle silloin kun apua tekniikan kanssa tarvitaan.

Tapio Aaltonen summannee silti toistenkin ajatukset muistuttaessaan tapaamisten merkityksestä.

– Esimerkiksi messutapahtumissa voidaan jutella lähekkäin, ilman ”suojamuuria”. Sieltä se paras lopputulos rakentuu – molemminpuolisena, hän sanoo.



Kohtaa vapaaehtoiset! Vertais- ja kokemustoimijoiden muutaman minuutin pituisia videoita julkaistaan tänä vuonna Hengitysliiton YouTube-kanavalla osoitteessa <https://www.youtube.com/user/Hengitysliitto>



Syksyihminen

Pyysin metsässä anteeksi etanalta. Hän oli löytänyt herkkutatin ennen minua, mutta perustelin hänelle ovelasti asian sillä verukkeella, että tarvitsin tasoitusta, koska hänhän asui keskellä herkkutattimetsää. Hie-roin sopua esittämällä myös (itselleni edullista) vaihtokauppaa: ota sinä tuo hapero tai tuo pieni lehmäntatti! No, sieniveitseni harjaspuoli pudotti etanan loppujen lopuksi alas pillistöstä eikä se tietysti ollut ihan reilusti tehty. Jotain se mutisi mennessään akoista, jotka luulevat olevansa luomakunnan herroja.

Olen intohimoinen sienestäjä, siksikin syksy on hieno vuodenaika. Metsässä mieli lepää. Kuuntelen tuulta puiden oksissa, ihailen havupuiden vihreään eri sävyjä, istun välillä huilamaan sammaleiselle kivellet ja riemuitsen kuin lottovoittaja, jos osun keskelle kanttarelleja tai herkkutatteja. Herkkutatteja on tänä syksynä ainakin eteläisemmässä Suomessa yllin kyllin. Kyllä niitä riittää sekä minulle että etanalle.

Kuulun niihin onnekkaisiin, joiden sienimetsä on aivan kodin vieressä. Metsän ympärillä on paljon urheilukenttiä. Pesäpalloilijat ovat varhain treenaamassa. Ohi ajaa maastopyöräilijöitä paksukumisilla fatbike-pyörillä. Vinttikoiraihmisillä on ilmeisesti juoksutuskisat meneillään, kauempaa kuuluu koirien haukuntaa. Tuuli kantaa mukanaan lauseenpätkiä, iloisia naurahduksia, kannustushuutoja. Ihmiset nauttivat yhdessä olemisesta. Ihmisillä on selvästi ikävä toisen luo.

Junnu Vainio lauloi radiossa, että ”sen näkee peillistä, on kaikki eilistä” ja sitä kuunnellessani tajusin, että niinhän se taitaa minunkin kohdallani olla. Olen elämäni syksyssä. Jossain vaiheessa ajattelin vanhenemista jatkuvien luopumisten sarjana: minusta ei enää tule triathlonistia (höh, miksi ylipäänsä pitäisi

vetää aina oma kroppansa äärirajoille?), en ehdi enää lukea eläinlääkäriksi (haluaisinko sittenkään käyttää suurinta osaa valveillaoloajastasi tutkimalla marsun peräsuolta tai sterilioimalla kissanpentuja?) ja vaikka kuinka rukoilisin pelastusta kosmetiikkateollisuudelta, naamani niin sanotut naururypyt eivät tule siirtymään jalkapohjiini.

Mutta on myös toinen lista, ja se on oikeastaan paljon pidempi. Siinä listassa on kaikki se, minkä voin yhä tehdä, jos haluan. Sen listan otsikoksi olen kirjoittanut lauseen: **TÄRKEÄMPÄÄ ON LIIKE KUIN PÄÄMÄÄRÄ**. Mitä kaikkea on sellaista, josta olen aina uneksinut, mutta en ole koskaan saanut aikaiseksi?

Innostun kirjoittamaan listaa. Opettelen uuden reseptin (herkkutattisipsit uunissa?), teen joka aamu vartin aamuverryttelyt, alan tutkia Amerikkaan menneiden sukulaisteni historiaa, ostan paperisen kalenterin ja kirjoitan jokaisen päivän kohdalle yhden ajatuksen, joka sinä päivänä mielessäni kävi. Ehkä joku tutkii näitä hieroglyfejäni innolla 100 vuoden päästä ja ihmettelee, miten mielenkiintoisia ajatuksia noilla muinaisilla bittikauden ihmisillä olikaan ja kirjoitelmiani (kaikki Facebook- ja Instagram-päivitykset ovat ajat sitten kadonneet bittiavaruuteen) esitellään muinaishistorian museoissa Kuussa, Maassa ja kaikilla muilla myöhemmin löydetyillä tähdillä.

Maailma on täynnä asioita, joista en tiedä vielä mitään. On aika ryhtyä ottamaan selvää asioista, sillä koskaan ei ole liian myöhäistä.

Jos menisi kirjastoon, kävelisi E-kirjaimen kohdalle ja tutkisi löytyykö teosta: Kaikki, mitä aina olet halunnut tietää etanoista, mutta et ole koskaan kehdannut kysyä.

Maarit Tastula



Kotipuutarhurin syksy

Syksyllä kotipuutarhuri korjaa satoa ja palkitsee kasvimaan palauttamalla siihen ravinteet. Sato maistuu tuoreena, ja joskus siitä riittää säilöttäväksi asti. Syksyiset perennat ovat parhaimmillaan, satoi tai paistoi.

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

Syksyllä puutarhurin ilo sadosta sekoittuu haikeuteen; kasvukausi on nyt suurimalta osalta takanapain. Tärkeää tehtävää on kuitenkin jäljellä, sillä ruukkuihin ja kasvimaahan pitää palauttaa ravinteita tulevien vuosien tarpeita varten. Lannoittamiseen pääsee heti sadonkorjuun jälkeen, joten sitä voi tehdä heinäkuun lopusta syyskuulle saakka.

Tee ainakin nämä

Kunnon puutarhuri ei jätä syyslannoitusta väliin, sillä sen avulla puutarha ja nurmikko voivat hyvin lopun syksyä ja talvikauden ajan. Kasvien kannalta syyslannoittaminen on vielä tärkeämpää kuin kevätlannoitus. Syys- ja kevätlannoitus siis täydentävät toisiaan, mutta kummallakin on oma tehtävänsä.

Jos haluat, voit myös kalkita puutarhan jo syksyllä. Kärjistäen voisi sanoa, että aina on hyvä hetki kalkita maata, vaikka kalkituksen merkitys on suurimmillaan keväällä.

Vaikka leikkausinto kuinka iski, kannattaa loppusyksystä pitää näpit irti nurmikosta. Jätä siksi nurmikko noin 5 senttimetrin piteuteen viimeisessä leikkauksessa.

Puiden leikkaus syksyllä

Pääsääntö on, että puiden oksat on hyvä leikata keväällä ennen kuin kasvukausi käynnistyy. Siinä vaiheessa, kun silmut ovat tulleet, on jo myöhäistä leikata. Syysleikkaus sopii erityisesti mahlaa virtaaville puille ja luumarjaisille hedelmäpuille, kuten luumuille ja kirsikoille.

Omenapuiden vesiversot kasvavat välillä voimakkaasti. Niitä voi halutessaan syksyn lopussa leikata, jos ei kaikkea halua kevättalveen jättää.

Pääsääntö puiden leikkaamisessa on se, että ylöspäin menevät oksat leikataan. Jos puuta on syytä harventaa, niin paksumpia oksia voi sahata lähes juuresta. Tärkeää on kuitenkin olla tuottamasta vaurioita puun rungolle.

Syyskesästä voi viritellä leikkautaitojaan jo mahdollisen tuija-aidan suhteen. Muotoon leikatut kasvit, aidat ja pensaat säilyvät siten kauniina keväeseen asti. Tuijien kohdalla kannattaa muistaa myös niiden peitteleminen talveksi. Peitteleminen on tarpeen, koska jos maa on roudassa keväällä, tuijan juuristo ei saa kosteutta mistään, mutta vihreät osat jatkavat silti kosteuden haihduttamista kevätauringon

paistaessa. Tämä ilmiö selittää sen, miksi tuija joskus kellastuu.

Uutta kevättä kohti

Jos kesällä mielessä on kypsynyt uusia haaveita kasveista tai istutuksista, niihin kannattaa tarttua heti saman vuoden aikana. Syksy on parasta istutusaikaa, kun maa on vielä kostea ja ravinteikas. Syksyllä monissa puutarhamyymälöissä on paljon tarjouksia puista ja pensaista. Vaikka niistä ei ole kuluvalle vuodelle välttämättä suurta iloa, voi silloin edullisemmin varmistaa tulevien vuosien silmänruokaa.

Seuraavan vuoden iloisimman kevääntoivotuksen varmistaa, kun istuttaa tulppaanit, narsissit, krookukset ja helmililjat kauniiksi asetelmiksi syys-lokakuun vaihteessa. Ihan lähekkäin kukkasipuleita ei kannata istuttaa, vaikka niistä asetelmia tekisikin. Ravinteita riittää kaikkien juurille, kun kasveilla on noin 10 senttimetrin välit.

Joskus myös sipulikasveja pitää uusia, vaikka ne ovat monivuotisia. Uusintatarpeen huomaa, kun kukkien sijaan sipuli jaksaa tuottaa enää vain lehtiä. Ilmava kasvualusta ja ravinteet parantavat sipulikasvienkin kestävyyttä.



Kädet multaani!

Pida kiinni yhteydestäsi luontoon ja vaali sen monimuotoisuutta.
Lue lisää: Hengitysliiton sää- ja ilmastoriskiohjelma



Puutarha talviteloille

Puutarhakauden päättyessä kannattaa muistaa työvälineiden huolto. Tarkista työkalut ja laitteet, siivoa turhat roiskeet niistä pois ja huolla ohjeiden mukaisesti. Seuraava kevät on mukavampi aloittaa, kun työkalulaatikat ovat järjestyksessä, oksasakset öljytyt ja leikkurit valmiina käytettäväksi.

Hiiriä ja muita pieneliöitä liikkuu niin maalla kuin kaupungissa. Muista sulkea avonaiset pussit ja säilyttää

ne turvallisesti. Nestemäiset lannoitteet, joissa riittää käyttöikää, kannattaa säilyttää esimerkiksi ämpäreissä, jos on mahdollista, että ne voivat pakkassäiden vaikutuksesta haljeta.

Juurakat ja kukkien siemenkodat kannattaa säilöä pimeään ja kylmään varastotilaan, mutta ei liian paksusti paketoituna, etteivät ne homehdu talven aikana.

Sitten onkin aika tyytyväistellä ja siirtyä unelmoimaan seuraavasta kasvukaudesta!

Yhteistyössä GreenCare

GreenCare

Suomalaisen puutarhan asiantuntija

Grobiotti-tuotesarjassa huomioidaan mm. tuotannon energiatehokkuus, kierrätysmuovipakkaukset, päästöjä pienentävät kuljetusratkaisut sekä Itämeren suojelun tukeminen.

Jutun asiantuntijalähteenä on toiminut GreenCare-brändin tuoteryhmäpäällikkö Jussi Petäjä.

RAIKKAASSA SISÄILMASSA JAKSAT PAREMMIN

Ilmanvaihtokone huolehtii, että sisätiloissa riittää raikasta ilmaa ja käytetty ilma poistuu. Tuloilman suodatuksen ansiosta jaksat ja voit paremmin. Siksi on tärkeää, että vaihdat suodattimet säännöllisesti! **Tilaa Vallox-suodattimet!**

VALLOX
HOME of FRESH AIR

www.vallox.com

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.

MADE IN USA

UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

- Virtausasehukset 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

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

inogen - Suunniteltu 24/7 käyttöön

EndoTrade
QUALITY SERVICE PROVIDER

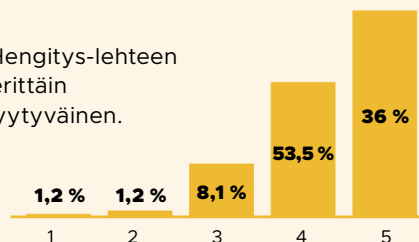
Kysy lisää:
040 124 5577
info@endotrade.fi
www.endotrade.fi

Palvelemme myös iltaisin!

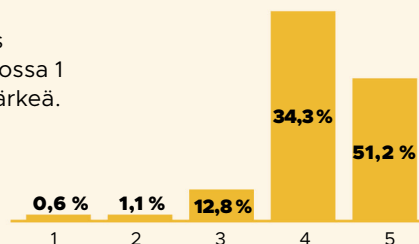


Kyselyyn vastanneet ovat tyytyväisiä Hengitys-lehteen kokonaisuutena. He myös kokevat lehden itselleen tärkeäksi.

Vastaajien tyytyväisyys Hengitys-lehteen asteikolla 1–5, jossa 1 on erittäin tyytymätön ja 5 erittäin tyytyväinen.



Hengitys-lehden merkitys vastaajille asteikolla 1–5, jossa 1 on ei tärkeää ja 5 erittäin tärkeää.



Lukijatutkimuksen satoa

Hengityslitto lähetti kesällä jäsenilleen lukijatutkimuksen Hengitys-lehden mukana. Kyselyyn pystyi käydä vastaamassa myös avoimen verkkolinkin kautta. Hengitys-lehden lukijat ovat vastausten perusteella tyytyväisiä lehteen. Vastauksia kertyi lopulta yhteensä 172 kappaletta. Kiitos kaikille vastanneille!

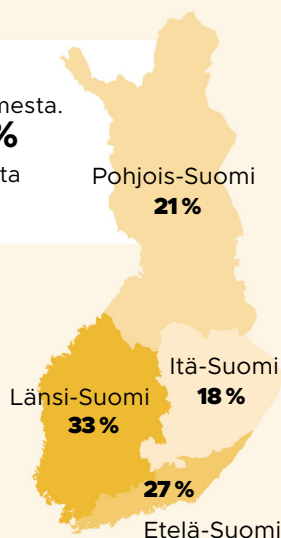
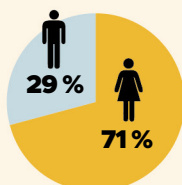
teksti **Hanna Salminen ja Selina Kangas**

Vastanneista **84 %** kertoo lukevansa lehden kokonaan tai ainakin suurimman osan lehdestä.

Kyselyyn vastanneista **suurin osa** kertoo, että heidän taloudessaan Hengitys-lehden lukee tavallisimmin **kaksi** henkilöä.

Useimmat vastaajat kertoivat säilyttävänsä kaikista kiinnostavimmat numerot tai antavansa lehden muiden luettavaksi sen jälkeen, kun ovat lukeneet sen itse.

Eniten vastauksia saatiin Länsi-Suomesta. Vastaajista **83 %** oli yli **60**-vuotiaita ja **71 %** naisia.



”
Kiitos monipuolisesta ja asiallisesta lehdestä. Ristikko on mukava aivojen piristäjä.”

Hengitys-lehden sisältö vastaajien arvion mukaan asteikolla 1–5, jossa 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

vastauksien keskiarvo

Sisällön ajankohtaisuus, mielenkiintoisuus ja hyödyllisyys

4

Asiantuntevuus ja luotettavuus

5

Laadukkuus, houkuttelevuus ja nykyaikaisuus

4

Lehti on hyvä jäsenetu ja antaa myönteisen kuvan Hengityslitosta

5

Lehden omaleimaisuus, tunnistettavuus, elämyksellisyys, selkeys ja helppolukuisuus

4

Kyselyyn vastanneita haluavat lukea etenkin

- > hengitysterveydestä ja -sairauksista
- > uusimmasta tutkimustiedosta
- > savuttomuudesta
- > liikunta-aiheisista jutuista

Vastaajat kokevat, että he ovat saaneet lehdestä

- > uutta tietoa
- > vinkkejä omahoitoon
- > voimaa selviytymistarinoista



Jatkossa vastaajat haluavat lisää sisältöä etenkin

- > uudesta tutkimustiedosta
- > tietoa harvinaisista hengityssairauksista

Liity paikallisen hengitysyhdistyksen jäseneksi

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

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



www.hengityслиitto.fi

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

☐ **Liityn varsinaiseksi jäseneksi**

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

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

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

☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköposteja tapahtumista ja tilaisuuksista

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

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen/jäseniä:

☐ Ei ☐ Kyllä NIMI >

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan. Toimitamme hakemuksen kotikuntasi yhdistykseen.

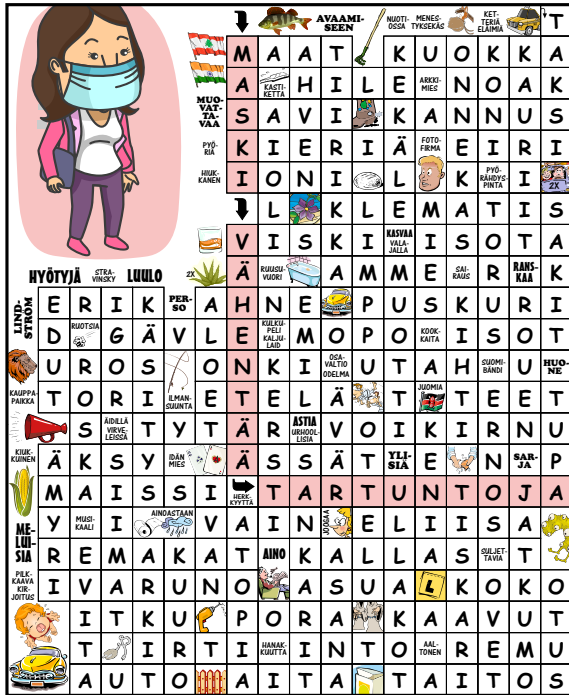
Jos kuitenkin haluat liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, ilmoita tässä, mihin: _____

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

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

ARVONTOJEN VOITTAJAT

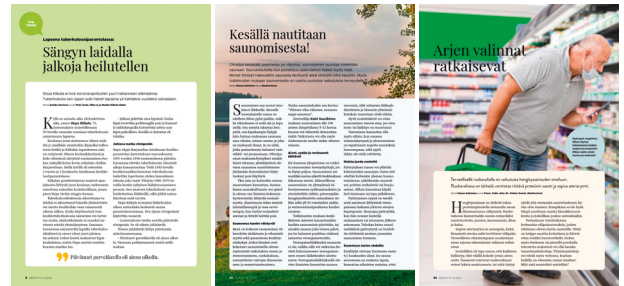
RISTIKKO 2/2021 RATKAISU



Ristikko /2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Liisa Lehtonen, Kinkomaa
Ensiapusetti-avaimenperä: Keijo Koikkalainen,
Tampere ja Anitta Väyrynen, Oulu

PARHAAT JUTUT 2/2021



1

Lapsena
tuberkuloosi-
parantolassa:
Sängyn laidalla
jalkoja heilutellen

2

Kesällä
nautitaan
saunomisesta!

3

Arjen valinnat
ratkaisevat

Paras juttu 2/2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Kerttu Henttonen, Nakkila
Ensiapusetti-avaimenperä: Eeva-Liisa Uimonen,
Siilinjärvi ja Sini Pettinen, Kotka



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 tietoja.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, luontoilaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton jäsenedet voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



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



Hengitysliitto ry
5005132
00003 Vastauslähetyt

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

HENGITÄ PAREMMIN – VOI PAREMMIN



Hyvä hengitys on hyvän elämän perusta. **WellO2 on lääkkeetön apu hengitysongelmiin.** Säännöllinen käyttö tukee yleistä hyvinvointia vahvistamalla ja puhdistamalla hengityselimistöä.



Tilaa WellO2 osoitteesta wello2.fi tai soittamalla numeroon 010 5837 966 (ark. 9-17). Muista hyödyntää Hengityслиiton jäsenten alennuskoodi ja juhluvuoden lisäalennus!

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
29.10.2021 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.



Hyvä jäsen! Tule mukaan juhlistamaan Hengityслиiton 80 vuotta hengitysterveyden eteen tekemää työtä.

Tervetuloa seuraamaan etäyhteydellä lämminhenkistä **Suvi Teräsniskan** joulukonserttia 10.12. kello 19.

Hengityслиiton paikalliset jäsenyhdistykset saattavat mahdollistaa konsertin katsomisen yhdessä. Seuraa paikallista ilmoittelua ja tai kysy omasta hengitysyhdistyksestäsi. Lisätietoja konsertista myös Hengityслиiton verkkosivuilta. Jos haluat osallistua konserttiin omalta kotisohvaltasi, ilmoittaudu 30.11. mennessä osoitteessa <http://bit.ly/konsertti1012eta>. Konsertti kestää noin tunnin.

Haluatko tulla seuraamaan konserttia liveinä?

Konsertti järjestetään viranomaisten ohjeiden mukaan terveysturvallisesti Tampere-talossa.

Kerro, miksi juuri sinä haluat tulla konserttiin 31.10. Sähköpostilla osoitteeseen janne.haarala@hengityслиitto.fi. Vastauksen lähettäneiden kesken arvotaan konserttiliput kahdelle hengelle.

Tervetuloa etäkonserttiin!



Kuva: Simelius Simelius

Tutustu Hengityслиiton uusittuun oppaaseen ilmanvaihdosta

Julkaisimme 26.8. Ilman päivän kunniaksi uudistetun oppaan ilmanvaihdosta, josta löydät tiivistettynä tietoa kotien ja muiden asuinrakennusten sisäilmasta ja ilmanvaihdosta.

Ihminen hengittää noin 15 000 litraa ilmaa vuorokaudessa, joten hengitysilman laadulla on merkitystä. Monet ihmiset viettävät sisätiloissa suuren osan arjestaan, jolloin sisäilman laadun merkitys korostuu.

Sisäilman laatu vaikuttaa ihmisten viihtyvyyteen, hyvinvointiin, työtehoon ja terveyteen. Terveellinen sisäympäristö on mahdollisimman hajutonta, pölytöntä, vedotonta, melutonta ja lämpötilaltaan miellyttävää.

Hengityслиiton uudistetusta ilmanvaihto-oppaasta saat perustietoa asuinrakennusten sisäilmaan vaikuttavista tekijöistä sekä tietoa eri ilmanvaihtojärjestelmistä, niiden käytöstä ja huollosta. Lataa Kodin sisäilma ja ilmanvaihto -opas verkosta sähköisenä tai tilaa opas kotiisi painettuna versiona postikuluja vastaan osoitteesta <https://www.hengityслиitto.fi/opastilaus>. Oppaan julkaisun on tuellaan mahdollistaneet Vallox Oy ja Harvia Group.

Jos haluat tietoa kosteusvaurioista ja niiden vaikutuksista terveyteen, tutustu viime vuonna julkaistuun Hengityслиiton Kodin kosteusvauriot ja terveys -oppaaseen.



Osallistu tutkimukseen hengitys- sairaiden sosiaaliturvaetuuksien ja palveluiden käytöstä

Hengityслиitto on käynnistänyt tutkimushanke, jossa selvitetään aikuisen hengityssairaan sosiaaliturvaa ja -palveluita sairauden hoidossa ja kuntoutuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on välittää sairastuneiden ääni yhteiskunnalliseen keskusteluun ja päätöksentekoon sosiaaliturvan ja palveluiden kehittämisessä.

ETSIMME NYT HAASTATeltAVIA

Olet etsimämme henkilö, jos sairastat astmaa, keuhkohtaumatauti tai uniapneaa ja sinulla on kokemuksia sosiaaliturvaetuuksien ja palveluiden käytöstä. Ota yhteyttä 8.10.2021 mennessä tutkija Sari Mäkeen haastattelun sopimiseksi, sari.maki@hengityслиitto.fi tai 040 6692207.

Piristä syyspäiviäsi frisbeegolfilla

Viime lehdessä esitelty frisbeejumppa osoitti, että frisbee soveltuu monipuolisten liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeiden tekemiseen. Koostimme aiheesta vielä erillisen netti-extran, jossa esitellään liikkeiden lisäksi myös frisbeegolfin säännöt ja annetaan pelivinkkejä.

Syksy on vielä hyvää aikaa ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen. Frisbeegolf on hauska ja monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa sekä motorisia taitoja. Pelin ideana on saada kiekko maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin.

Lataa tai tulosta itsellesi Hengitys-lehden nettiextra, joka sisältää frisbeejumppaohjeet sekä ohjeet frisbeegolfin aloittamisesta ja kiekon heittämisestä. Extran löydät osoitteesta www.hengityслиitto.fi/opastilaus.

Käy seuraamassa myös Facebook- ja Instagram-tilejämme, joista löydät muun muassa hauskat ja hyödylliset videot frisbeen kanssa tehtävistä lihaskuntoliikkeistä.

Hyvää syksyä ja hengästyttävän hauskoja pelihetkiä frisbeegolfin parissa!



Hengityслиiton koordinoima Ratkaistaan yhdessä -hanke vietiin päätökseen kesäkuussa

Hengityслиitto kiittää lämpimästi kaikkia vanhempain-toimijoita, vapaaehtoisia, kuntakumppaneita, hankejärjestöjen edustajia ja muita eri alojen asiantuntijoita yhteistyöstä. Hanke jatkuu uutena hankkeena Vanhempainliitossa.

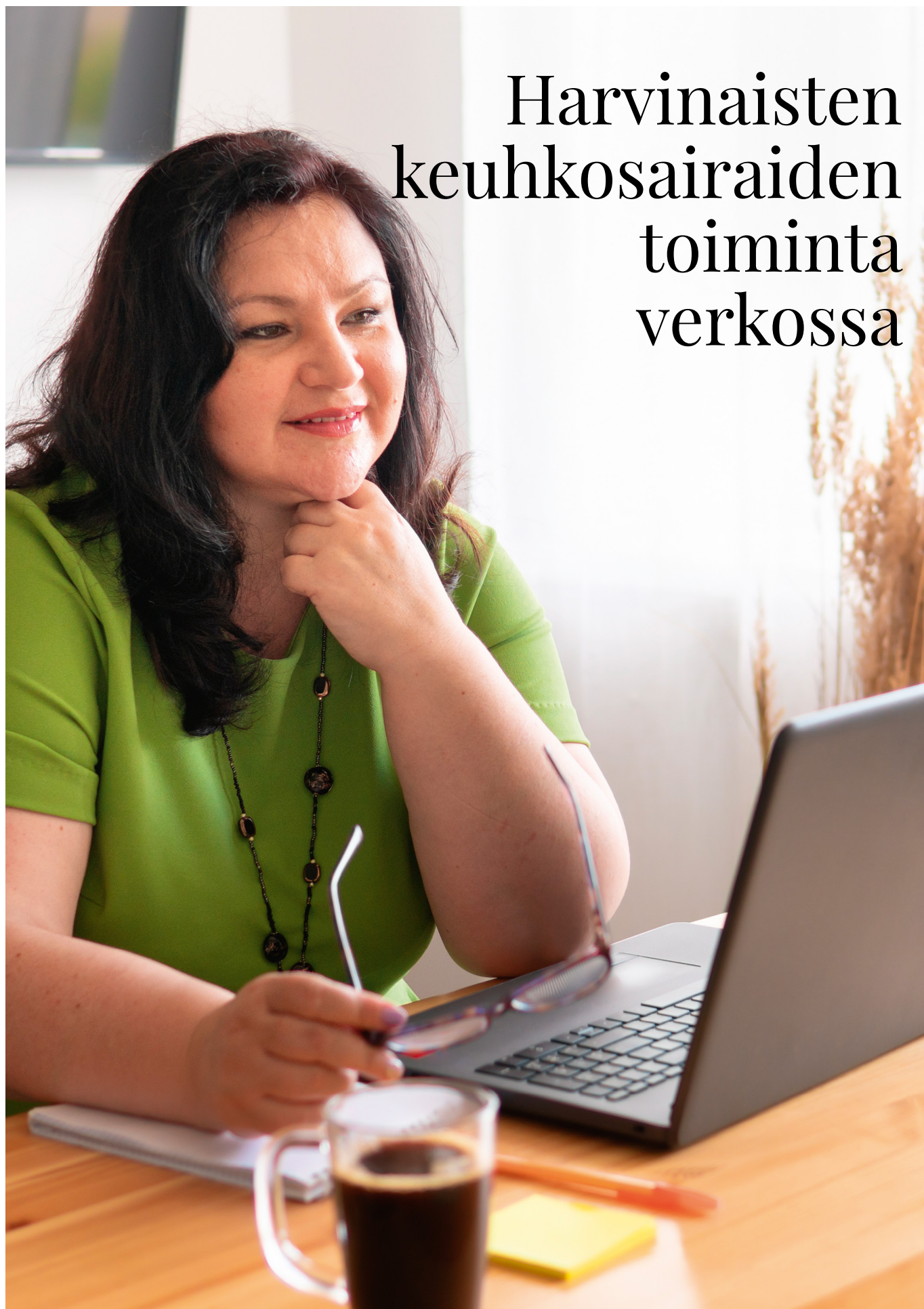
Hengityслиiton koordinoima Ratkaistaan yhdessä! -hanke auttoi löytämään ratkaisuja lasten ja perheiden tueksi koulujen sisäilmatilanteissa. Hankejärjestökumppaneina toimi Suomen Vanhempainliitto ja Homepakolaiset. Yhteistyötä tehtiin myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. Hanke toimi STEA-avustuksella vuosina 2018–2021. Lisätietoja löydät osoitteesta www.hengityслиitto.fi/ratkaistaanyhdessa.

Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa tuotetut materiaalit säilyvät Hengityслиiton sivuilla jatkossakin. Hankesivulta löytyy uudistettu Yhteistyöllä eteenpäin! –Tukea koulujen sisäilmatilanteisiin -julkaisu.

Sivulta löytyy myös linkki keväällä järjestetyn Yhteistyöllä eteenpäin! -webinaarisarjan tallenteisiin. Webinaarisarjan videoiden teemoja ovat koulujen sisäilmaviestintä, kodin ja koulun yhteistyö, lasten koulunkäynnin ja hyvinvoinnin tuki, vertaistuki sekä vanhempain-toimijoiden yhteinen vaikuttaminen.



Harvinaisten keuhkosairaiden toiminta verkossa



Hengitysliitossa on ollut harvinaisten keuhkosairaiden vertais- ja vaikuttamistoimintaa jo vuodesta 1995 alkaen. Toimintaa on kehitetty vuosien aikana, ja korona-aika edellytti kehittämään myös verkkotoimintaa lisää.

teksti **Marika Kiikala-Siuko** kuva **Shutterstock**

Vertaistoiminta on tärkeä osa toimintaamme. Valtakunnallisia, diagnoosikohtaisia vertaistapaamisia olemme järjestäneet jo toimintamme alusta alkaen. Harvinaisten keuhkosairaiden vertaisryhmiä on toiminut isommilla paikkakunnilla 2000-luvun alusta lähtien. Ensimmäiset verkkovertaisryhmät alkoivat vuonna 2017.

Onko korona-aika tuonut muutoksia toimintaan?

Verkkovertaisryhmien merkitys korostui koronan myötä. Vertaisryhmässä pääsi jakamaan myös koronan tuomia tunteita ja ajatuksia. Kiitos mahtavien vertaisryhmien ohjaajien, myös osa kasvokkain kokoontuvista vertaisryhmistä siirtyi tapaamaan verkossa.

Vertaisryhmien verkkotapaamisiin osallistui pieni osa niistä, jotka olivat käyneet kasvokkain toteutetuissa tapaamisissa. Verkkotapaamisiin osallistui kuitenkin myös uusia ihmisiä, joita esimerkiksi sairauden vaikeusaste tai etäisyys oli aiemmin estänyt menemästä ryhmän tapaamiseen.

Valtakunnalliset vertaistapaamiset toteutettiin lyhyinä verkkotapaamisina, joiden sisältönä oli keuhkolääkärin luento ja vertaiskeskustelu. Osallistujat kokivat nämä tapaamiset tärkeinä ja hyvinä. He pitivät silti kasvokkain tapahtuvia tapaamisia parempina.

Verkkoluentoja lisättiin korona-aikana etenkin niistä sairauksista, joille ei ollut tarjolla vertaistoimintaa. Keuhkofibroosiin liittyviä verkkoluentoja järjestettiin myös yhteistyössä Suomen Reumaliiton kanssa, koska tulehduksellisiin

harvinaisiin reumasairauksiin liittyy riski keuhkofibroosin muodostumiseen.

Miten siirtyminen verkkoon on sujunut?

Siirtyminen verkkoon sujui hyvin. Tätä helpotti se, että toimintaa oli ollut jo verkossa ja vertaisryhmien vertaisohjaajat olivat motivoituneita siirtämään tapaamiset verkkoon. Myös itse sairastavat ja heidän läheisensä olivat rohkeita ja halukkaita kokeilemaan verkkotoimintaa. Ymmärrettävää on, että kaikilla ei ollut mahdollisuutta tai halua osallistua verkkotoimintaan.

Mitä kaikkea pitää ottaa huomioon?

Verkkotoiminnassa on tärkeä muistuttaa osallistujalle, että hänellä tulee olla käytössään joko kuulokkeet tai että hän on sellaisessa tilassa, jossa keskustelua ei kuule kukaan ulkopuolinen. Tekniset ongelmat, kuten äänen kuuluminen, tuovat välillä haasteita. Vertaisryhmien ohjaajalla tai jollakin ryhmässä mukana olevalla on usein vinkkejä teknisten haasteiden ratkomiseksi.

Mikä on parasta?

Verkkotoiminta mahdollistaa toimintaan osallistumisen ja tiedon saamisen asuinpaikasta tai sairauden vaikeusasteesta huolimatta. Verkkotoimintaan osallistuu paljon myös sellaisia, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet toimintaamme.

Millaisia taitoja ja taitoja verkkotoimintaan osallistuminen edellyttää?

Tärkeintä on oma halu ja rohkeus vertaistuelle, tiedolle, näkemyksille

ja erilaisille kokemuksille. Äänilaitteen ja verkkoyhteyden omaavalla älylaitteella tai tietokoneella pääsee jo pitkälle. Linkin verkkotapahtumaan saa joko vertaisohjaajalta tai Hengitysliiton tapahtumakalenterista. Epäonnistuneiden yritysten jälkeen ei kannata luovuttaa, vaan apua kannattaa pyytää joko läheiseltä tai kääntyä Hengitysliiton asiantuntijoiden puoleen.

Paras oivallus

Oma motivaatio ja rohkeus ovat todella tärkeitä verkkotoimintaan osallistujalle. Tietojen saaminen ja erilaisten näkemyksien kuuleminen lisäävät omia voimavaroja arjessa. Kokemus siitä, että ei ole yksin, on merkittävää.

Korona-ajan jälkeen

Verkkovertaisryhmiä perustetaan sen mukaan, kun saadaan koulutettuja verkkovertaishoitaajia. Vertaisryhmät siirtyvät tapaamaan kasvotusten, mutta mietitään myös hybriditapaamisten mahdollisuutta, joissa osa on kasvotusten ja osa tulee tapaamiseen verkon välityksellä.

Vuodelle 2022 on suunnitteilla myös valtakunnallisia verkkovertaistapaamisia, joissa kokonaisuus muodostuu 4-6 verkkotapaamisesta. Yhden tapaamisen kesto on noin 2 tuntia.

Verkkoluentoja järjestetään tulevaisuudessakin. Luentojen aiheet pyrimme valitsemaan tarpeen mukaan. Ideoita ja ajatuksia itse sairastavilta ja heidän läheisiltään otetaan mielellään vastaan.

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka >

I vårdrelationens kärna

text **Selina Kangas** foto **Shutterstock**

Behovet av en god och fungerande kontakt mellan en fackman inom hälsovården och en patient minskar inte, fastän framtiden skulle föra med sig nya tillvägagångssätt inom vården. Teknologiska innovationer samt de hot som miljöförändringarna förorsakar, av vilka covid är ett bra exempel, skapar både möjligheter och utmaningar för hälsovården.

En god växelverkan stöder vårdmålen

Vårdrelationen mellan hälsovårdspersonalen och patienten kan på ett betydande sätt inverka på hur vården och egenvården lyckas.

– Patienten är bekymrad över sina symptom, och redan ett gott bemötande och att få kunskap och information lindrar bekymren och samtidigt också symptomen, berättar specialläkaren i barnsjukdomar och professorn i medicinsk filosofi och etik, **Pekka Louhiala**.

Långa vårdrelationer främjar uppbyggandet och upprätthållandet av en förtroendefull och god växelverkan.

– En långvarig vårdrelation hjälper patienten att leva med sin sjukdom och sina krämpor. Redan vetenskapen om det, att det alltid finns en läkare eller skötare att vända sig till, inger trygghet och minskar de upplevda symptomen, fortsätter Louhiala.

– Det här kallas ofta för placebo-effekt, men den benämningen är missvisande. Effekten är verklig, inte inbillad eller falsk.

På distans eller inte, vi lyssnar på varandra

Coronapandemin har gett oss ett konkret bevis på, hur vården lyckas till exempel på distans. En stor del av de nya erfarenheterna kommer säkert att utnyttjas också i fortsättningen.

– Speciellt då, när läkaren och patienten är bekanta från tidigare, kan möten på distans fungera bra och spara både patientens och läkarens tid. För en del patienter kan det till och med vara lättare att framföra sina ärenden på distans än ansikte mot ansikte.

Fastän de insjuknade och hälsovårdens yrkespersoner förutom

under mottagningsbesöken numera allt oftare möter varandra via digitala apparater, är kontakten som sker ansikte mot ansikte ändå viktig och en väsentlig del av vården.

– Naturligtvis är en konkret fysisk undersökning av patienten ofta en förutsättning för att hans eller hennes ärenden ska kunna skötas på rätt sätt. Valet av elektronisk kommunikation är dessutom ofta ett problem för äldre patienter, sammanfattar Louhiala.

Varje möte är viktigt

En vårdrelation med god växelverkan kräver insats både av hälsovårdens yrkesperson och patienten. Vårdrelationens centrala del, d.v.s. växelverkan mellan två personer håller inte på att förlora sin betydelse.

Jag tror inte, att vårdrelationens kärna kommer att förändras på något sätt. Människan behöver en annan människa och läkarens eller skötarens centrala roll är att bära patientens börda, konstaterar Louhiala.

– Det här förändras inte, fastän miljön och redskapen för verksamheten kan förändras och bli mångsidigare.



Livet segrar på tröskeln till en ny tid – tankar om andningshälsa

Specialläkaren i lungsjukdomar, **Tuula Vasankari**, intervjuades 25.5. av journalisten **Maarit Tastula**. Intervjun kan ses på Andningsförbundets You Tube -kanal fram till den 21.12.2021.

text och foto **Hanna Salminen**

Hälsouppllysning förr & nu

Många faktorer inverkade på segern över tuberkulosen. Medicineringen, röntgenfotograferingen och vaccineringsarna utvecklades. Den största betydelsen hade ändå det, att finländarnas levnadsstandard steg. Tack vare det förbättrades näringssituationen och bostäderna brkulos finns ju fortfarande i världen. Det kan hända, att corona blir en kumpan som vi kan leva med, ett återkommande virus på samma sätt som influensa, funderar Tuula Vasankari.

Coronavaccinet har varit ett fint exempel på det, hur snabb utvecklingen kan vara.

– Nya mediciner är på kommande mot olika sjukdomar. Hoppet om förbättring på olika områden ökar hela tiden, betonar Vasankari.

Naturen botar

Klimatet förändras, de extrema väderfenomenen ökar och naturens mångformighet minskar. Ännu har vi ändå möjlighet att göra mycket för att minska effekterna av klimatförändringen.

– Jag uppmanar alla människor att bege sig ut i naturen, det lugnar sinnet. Om man dessutom emellanåt gräver t.ex. i balkongglädans mull, kan man på ett konkret sätt skaffa sig motståndskraft med hjälp av naturens goda bakterier, säger Vasankari.

Måtta med allt

En alltför steril miljö är inte bra för kroppens försvarsförmåga.



Måttlighet är helt tillräckligt också beträffande städningen.

Viktkontrollen har blivit svårare än tidigare. Dessutom brukar viktindexet ohjälpligen stiga litet när man blir äldre. Det här betyder ändå inte det, att man måste avstå från allt. När man är på fest kan man mycket väl tillåta sig att ta en bit kaka.

En helhetsbetonad människa

Inom den medicinska vetenskapen har människan allt mer börjat ses som en helhet, på vilken också inverkar olika känslor och attityder. Det lönar sig att fästa uppmärksamheten på det, vad man ännu klarar av att göra och att det också finns ett liv utanför sjukdomen. Varje moln har en guldkant, det lönar sig att också minnas de positiva sakerna.

– I egenskap av lungläkare fäster jag naturligtvis först uppmärksamheten

på människans lungor, men människan är ju också mycket annat. Jag uppmuntrar till att motionera, enligt den egna konditionen och förmågan. Per telefon eller på webben kan man träffa andra människor, ifall detta inte annars skulle vara möjligt, föreslår Vasankari.

– Glädje och barmhärtighet mot sig själv bär långt. Andningsförbundet utför också med sin kamratstödsverksamhet ett gott och viktigt arbete, påminner hon med ett leende.

I människans gener har det lyckligtvis skrivits in en förmåga till anpassning. Det finns många saker, som människan trots sin sjukdom kan göra för att njuta av sitt liv. Det bästa man kan göra för sin andningshälsa, är att välja en rökfri livsstil. Och att motionera. Också litet motion lönar sig alltid.

Hemträdgårdsmästarens höst

Efter höstskörden belönar hemträdgårdsmästaren grönsakslandet genom att återlämna näringsämnena till det. Skörden smakar som färsk, och ibland blir det också över till att konservera. På hösten är perennerna som bäst, oberoende av vädret.

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

På hösten blandas hemträdgårdsmästarens glädje över skörden med vemod; växtperioden är nu till största delen förbi. En viktig uppgift väntar ändå ännu, näringsämnena för kommande års behov ska återlämnas till krukor och grönsaksland. Man kan börja gödsla genast efter skörden, alltså från slutet av juli fram till september.

Gör åtminstone det här

En ordentlig trädgårdsmästare slarvar inte med höstgödslingen, eftersom trädgården och gräsmattan med hjälp av den mår bra under resten av hösten och vinterperioden. För växterna är höstgödslingen viktigare än vårgödslingen. Höst och vårgödslingen kompletterar alltså varandra, men båda har sin egen uppgift.

Om du vill, kan du också kalka trädgården redan på hösten. Tillspetsat kunde man säga, att det alltid är ett bra tillfälle att kalka jorden, men på våren är kalkningens betydelse som störst.

Träden kan beskäras på hösten

En huvudregel är, att det är bra att beskära träden på våren innan växtperioden inleds. I det skede, då

träden fått knoppar, är det redan för sent att beskära dem. Höstbeskärning är lämplig speciellt för träd, i vilka saven flödar och för fruktträd med stenfrukter, så som plommon och körsbär.

Huvudregeln vid beskärning är den, att grenar som växer uppåt klipps bort.

På sensommaren kan man börja finlipa sina beskärningsfärdigheter om man till exempel har en tuijähäck. På tal om tuijan bör man komma ihåg, att den bör täckas över till vintern. Det här är nödvändigt, eftersom tuijans rötter inte får någon vätska då marken är frusen, men fukten avdunstar ändå fortsättningsvis från de gröna delarna i vårsolels sken.

Mot en ny vår

Hösten är den bästa tiden för att plantera, då marken ännu är fuktig och näringsrik. Många trädgårdsaffärer har träd och buskar till specialpris på hösten. Man kan försäkra sig om att få den gladaste vårhälsningen följande år, då man i månadsskiftet september-oktober sätter vackra arrangemang av tulpaner, narcisser, krokusar och pärlhyacinter. Allas rötter får till-

räckligt med näringsämnen, då man lämnar cirka tio centimeter mellan varje växt.

Fastän lökväxterna är mångåriga, måste också de ibland förnyas. När lökarna istället för blommor bara orkar producera blad, är det dags att förnya dem.

Trädgården i vinterskick

Det är trevligare att följande vår inleda arbetet, när lådorna med arbetsredskapen är i ordning, grensaxarna oljade och skärarna klara att använda. Granska också arbetsredskapen och apparaterna, rengör dem från stänk och skräp och utför service enligt anvisningarna. Kom ihåg att stänga öppna påsar och förvara dem säkert. Gödslingsmedel i flytande form, som ännu har livslängden kvar, lönar sig om möjligt att förvara i ämbaren. Jordstockar och blommornas fröhus ska förvaras i ett mörkt och svalt förrådsutrymme, men inte så tätt täckta, att de börjar mögla under vintern.

Sedan är det dags att belåtet börja drömma om följande växtsång!

Datakälla: Jussi Petäjä, produktgruppchef, GreenCare





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

