

80 VUOTTA TYÖTÄ SEN PUOLESTA, ETTÄ SUOMESSA ON HYVÄ HENGITTÄÄ

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

4|2021

Eläkkeellä
pandemian
aikaan

TUOKSUTON
LAHJA
ILAHDUTTAA

**RESILIENSSI:
KAIKILLA ON KYKYÄ
SOPEUTUA UUTEEN**

**HENKI KULKEE JA
IHMINEN SEN MUKANA**

 Hengityслиitto

Lämmin kiitos

kaikille teille keräyksiimme ja Heli-arpajaisiin osallistuneille!

teksti **Janne Haarala** kuvat **Petri Juola, Shutterstock**

Hengityслиiton tuottamalle neuvonta- ja ohjaustyölle on valtava tarve. Ilman lahjoittajien, tukijoiden ja yhteistyökumppaneiden tukea emme voisi tehdä työtämme näin laajasti ja monipuolisesti.

Hengitysterveyden eteen tehtävä työ edistää hengityssairaiden elämän laatua ja heidän toimintakykyään yhteiskunnassa. Lisäksi se ottaa huomioon tärkeät ja ajankohtaiset teemat, kuten sisäilman ja ulkoilman laadun vaalimisen niin arjessa kuin suurempien päätösten teossa.

KIIITOS kaikille toimintaamme tukeneille ja siihen osallistuneille.

Ensi vuonna jatketaan

Tuemme lahjoitusvaroin esimerkiksi kokemustoimijoiden toimintaa, jotta vertaisten tieto tavoittaisi laajemmin siitä kiinnostuneet. Viemme eteenpäin tutkittua tietoa, ohjaamme ja neuvomme.

Lahjoitusvaroilla hankimme myös hengityksen apuvälineitä ja laitteita, jotka lahjoitamme yliopisto- ja keskussairaaloille. Seuraa uutisointiamme aiheesta.

Tule mukaan auttamaan – yhdessä saamme aikaan enemmän!



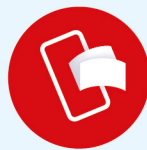
Hengityслиiton rahankeräyslupa: Poliisihallitus 16.12.2020 RA/2020/1623. Keräyslupa on voimassa toistaiseksi.

VALITSE ITSELLESI SOPIVIN TAPA OLLA MUKANA:



hengityслиitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvalla pankkiyhteydellä.



Mobile Pay: 56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengityслиiton lyhytnumeroon 56229.



Suora tilisiirto

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



Hengityслиitto

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



Kokemustiedon viikko

14.–18.2.2022 on kunnianosoitus arkijärjelle

teksti **Mervi Puolanne** kuva **Shutterstock**



Parhaimmillaan elämäkokemus antaa meille lisää viisautta ja osaamista, arjen tietotaitoa.

Vahvistumme hoitamaan omia asioitamme ja toimimaan erilaisten yhteisöjen jäseninä, kun olemme pystyneet jäsentelemään kokemustamme elämän rakennusaineita.

Kokemus on sidoksissa tiettyyn ajankohtaan elämässä ja kertoo myös siitä, miten me tapahtuman tulkitsemme. Siksi kokemuksemme jostain asiasta voi muuttua ajan kuluessa. Elämä muuttaa meitä ja käsityksiämme, joskus aikakin kultaa muistoja. Voimme myös itse harjoitella nostamaan myönteisiä tulkintoja ja onnistumisia esille, jotta jaksaisimme paremmin.

Kokemustieto rikastuttaa teoriaa

Tarvitsemme kokemustietoa tieteellisen tiedon rinnalle, jotta saisimme kokonaiskäsityksen teorioiden ja tutkitun tiedon toteutumisesta käytännössä. Kun kuuntelemme toisten kokemuksia, oma ymmärryksemme voi lisääntyä siinä samalla. Kokemustieto antaa kaikille, sekä kokijalle että kuulijoille, mahdollisuuden oppia ja muuttaa tarvittaessa omaa toimintaansa.

Vertaistoiminnan ydin on kokemusten vaihto vertaisen kanssa,

joka on kokenut samoja tilanteita ja asioita. Parhaimmillaan vertaiset jakavat arjen tietotaitoa ja auttavat siten toisiaan. Erityisesti pitkäaikaissairauden kanssa eläminen on asia, jossa vertaisuus on arvossaan.

Kokemustoimijat vaikuttavat yhteiskunnassa

Kokemustiedolle on tilausta, kun hyvinvointia ja terveyttä koskevia yhteiskunnallisia päätöksiä tehdään tai palveluja ja tuotteita kehitetään. Kokemustoimijoilla on siten tärkeä alueellisen ja paikallisen vaikuttamisen tehtävä.

Kokemustoimijat ovat yhä useammin mukana laatimassa omaan sairauteensa liittyviä hoitoketjuja sairaanhoitopiireissä sekä kommentoimassa valtakunnallisia hoitosuosituksia. Heidän mielipiteitään kuullaan niin lääkkeiden käyttäjinä kuin terveydenhuollon palveluiden kehittäjinä asiakasraadeissa.

Hengitysliiton vaikuttamistoiminnan ydintä on tuoda hengityssairaiden ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään. Kokemustoimijat antavat myös liitolle arvokasta tietoa, jota hyödynnetään

lausuntoja lainsäädäntöön annettaessa, omissa kannanotoissa ja keskusteluissa päättäjien kanssa.

Tule sinäkin mukaan

Hengitysliitto on kouluttanut kokemustoimijoita usean vuoden ajan. Liiton kokemustoimijoita voitavata hengitysyhdistysten tilaisuuksissa ja verkkovertaisilloissa. Tilaisuuksissa yleensä asiantuntija alustaa tutkitusta tiedosta ja kokemustoimija kertoo käytännön arkielämän kulusta.

Ensi helmikuussa (14.–18.2.) järjestämme Kokemustiedon viikon verkossa. Viikolla käymme keskustelua muun muassa siitä, mikä merkitys kokemustiedolla on hyvän hoidon ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Pohdimme myös, miten vertaisen kokemustieto voi auttaa eteenpäin elämässä.

Meillä kaikilla on kokemustietoa, jonka avulla rakennamme yhdessä parempaa huomista.

Kaikki jäsenet ja toiminnastamme kiinnostuneet ovat tervetulleita kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Tapahtumakalenterista löydät tarkemmat tiedot viikon ohjelmasta. Nostetaan yhdessä kokemustieto kunniaan!

- 3** Kokemustiedon viikko 14.–18.2.2022 on kunnianosoitus arkijärjelle
- 5** Pääkirjoitus
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Kaikilla on kykyä sopeutua uuteen
- 10** Henki kulkee ja ihminen sen mukana
- 15** Tuoksuton lahja ilahduttaa
- 16** Eläkkeellä pandemian aikaan
- 20** Terveystutkimuksia
- 21** Mervi Puolanteen kolumni
- 22** Mistä puhumme, kun puhumme metsistä?
- 24** Hengitysliitto 80 vuotta: Julkaisut vuosien varrelta
- 27** Tuore ylioppilas satsaa terveyteen
- 28** Hyvää sisäilmaa kotiin vähäpäästöisillä ja vaurioitumattomilla materiaaleilla
- 30** Asukkaan oikeudet teettää tutkimuksia ja korjauksia asuinhuoneistossa
- 32** Verkossa tapahtuu alkuvuodesta
- 34** Kaikille avoimia asiantuntijaluentoja verkossa
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Jouluinen tonttujumppa
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

Kaikkia hyviä neuvoja tulee etsiä ja käyttää, sanoo Pekka Lartama, jolle happipullost on alkuhankaluuksien jälkeen tullut tuki ja turva niin teatteri- kuin mökkireissuillekin.

Kuva: Annika Suviuuo

10

Mistä puhumme, kun puhumme metsistä?



22

Asukkaan oikeudet teettää tutkimuksia ja korjauksia



30

Jouluinen tonttujumppa



42

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Tuula Ketola, Annika Suvivuo,
Satu Mustonen, Tiina Salo,
Mervi Puolanne, Kirsi Säkkinen,
Hanna-Leena Kärkkäinen,
Maarit Tastula, Mika Nurminen,
Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAIJA

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

ILMOITUSMYNTI

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

PAINOS

23 000
Ilmestynyt vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889

ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise tilaamatta
lähetettyjä juttuja ja kuvia.



SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
10.3.2022

PÄÄKIRJOITUS

Kevät Kesä Syksy Talvi

Ihmeiden markkinoilla

Pitkiä päiviä, nopeasti ohikiitäviä viikkoj...
lähestyessä askel painaa monella kaiken kiireen ja tohinan
keskellä. Onneksi joulun aikaan on lupa hellittää hetkeksi
ja rauhoittua. Juhlapyhät herkistävät mieltä ja avaavat usein
sydämen.

Olemme selvinneet koronapandemiatilanteesta kokonaisen
vuoden eteenpäin. Se ei aina ole ollut helppoa, mutta olemme
selvinneet. Ja selviämme ensi vuonnakin.

Elämä on onneksi myös paljon muuta kuin
selviämistä. Se on kiitollisuuden tunnetta tervey-
destä, mitä on jäljellä tuleviksi päiviksi. Se on
iloa läheisistä ihmisistä, ystävistä ja perheestä.
Se on tyytyväistelyä omista saavutuksista, itsensä
voittamisesta – olivatpa nuo asiat muiden mieles-
tä pieniä tai suuria.

Juhlavuoden viimeinen lehti kutsuu lukijoitan-
sa nauttimaan elämästä eri tavoin. Myönteisyys
lisää toivoa, toivo vahvistaa uskoamme selviytyä
tulevasta, ja se mihin uskomme, voi myös toteutua.

Hyvien tekojen tekeminen tuottaa hyvinvointia
myös itsellemme, joten annetaan huomiotamme
ja aikaamme niille, jotka ovat meille tärkeitä.

Albert Einsteinin on kerrottu todenneen, että
on vain kaksi tapaa elää elämää: Toinen on se, ettei mikään ole
ihme. Toinen taas se, että kaikki on ihmettä. Miten erilaiselta
päivät tuntuisivatkaan, jos tuon oppisi sisäistämään?

Kiitokset teille kaikille vuoden aikana saamistamme palaut-
teista. Toivotan koko toimituksen puolesta oikein hyvää joulua ja
uutta, parempaa vuotta 2022!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



”

Elämä on onneksi
myös paljon
muuta kuin
selviämistä. Se on
kiitollisuuden
tunnetta
terveydestä, mitä
on jäljellä
tuleviksi päiviksi.



Influenssarokotuksen ottaminen korona-aikana on erityisen tärkeää

Hengitysliitto suosittelee kaikkia kroonista keuhkosairautta sairastavia ottamaan influenssarokotteen.

Rokotteen ottaminen on korona-aikana erityisen tärkeää, sillä yhdessä sairastettuna taudit voivat saada aikaan vaikean infektion.

Influenssarokote suojaa influenssalta ja sen jälkitaudeilta, kuten korvatulehdukselta, keuhkoputkentulehdukselta, keuhkokuumeelta sekä sydäninfarkttilta ja aivoverenkierron häiriöiltä. Kroonista

keuhkosairautta sairastavat ovat oikeutettuja maksuttomaan influenssarokotukseen.

Influenssarokotuksen saa omalta terveysasemalta. Influenssarokotuksien aikataulut vaihtelevat alueittain. Oman alueen rokotusaikataulut saat selville seuraamalla terveyskeskuksesi tiedotusta.



Influenssarokotuksen saa omalta terveysasemalta.



Kuva: Shutterstock

Pneumokokkirokote

PNEUMOKOKKIBAKTEERI VOI aiheuttaa esimerkiksi ylähengitystieinfektion, aivokalvontulehduksen, keuhkokuumeen ja verenmyrkytyksen. Pneumokokkirokote vähentää vakavaa pneumokokkitautia noin 75 %.

Pneumokokkirokote ei kuulu Suomessa valtakunnalliseen

rokotusohjelmaan, mutta Hengitysliitto suosittelee sitä erityisesti vaikea-asteista keuhkosairautta poteville tai useamman keuhkokuumeen sairastaneille. Rokotuksen saa lääkärin reseptillä apteekista, ja sen voi käydä pistättämässä terveyskeskuksessa esimerkiksi samaan aikaan influenssarokotteen kanssa.



Liikkujanapteekit.fi-palvelu uudistui

HENGITYSLIIITTO on ollut mukana luomassa **liikkujanapteekit.fi**-verkkosivustoa, joka palvelee niin apteekin asiakkaita kuin itse Liikkujan Apteekkejäkin.

Verkkosivustolta löytyy luotettavaa tietoa liikunnan merkityksestä eri sairauksien hoidossa, vinkkejä liikuntamotivaation löytämiseen ja arkiaktiivisuuden lisäämiseen sekä Liikkujan Apteekkien yhteystiedot ympäri Suomen.

Liikkujan Apteekkien tukena ja toimintaa koordinoimassa toimivat Suomen Apteekkariliitto, Liikkuva aikuinen -ohjelma, Hengityслиitto sekä Liikunnan aluejärjestöt.



Selvitä rakennuksen kunto ennen asuntokauppaan sitoutumista



Aamuset-lehden artikkelin mukaan omakotitalojen suosio asuntokaupassa on noussut korona-aikana. Myös 1970-luvun tasakattoiset rivi- ja omakotitalot ovat alkaneet kiinnostaa erityisesti remonttihaluisia ostajia aiempaa enemmän. **Hengityслиitto muistuttaa, että asunnon kunto kannattaa aina selvittää ennen asuntokauppaan sitoutumista.**

Eri vuosikymmenien taloissa on aikaudelle tyypillisiä riskirakenteita, jotka on hyvä huomioida asunnon ostamista harkitessa. 70-luvun taloissa tällaisia ovat muun muassa tasakatto ja alapohjan kosteusvaurioille altis valesokkeli. Hengityслиiton ylläpitämältä hometalkoot.fi-sivustolta löydät tietoa niin 70-luvun talojen kuin muidenkin vuosikymmenien talojen riskirakenteista.

Asunnon kuntotarkastus ennen asuntokauppaan on hyvä teettää **rakennusterveysasiantuntijalla, jolla on Asuntokaupan kuntotarkastajan (AKK) pätevyys.** Tällöin kuntotarkastajalla on valmius sekä tehdä kuntotutkimuksia että tulkitä tutkimustuloksia. Muista myös, että ennen vuotta 1994 valmistuneisiin rakennuksiin on aina teetettävä asbestikartoitus ennen remontti- ja korjaustoimenpiteiden aloittamista.



Tuberkuloosi on Suomessa harvinainen sairaus

TUBERKULOOSI ON nykyään Suomessa harvinainen tartuntatauti, siihen sairastuu alle 250 henkilöä vuodessa. Tuberkuloosin aiheuttaa tuberkuloosi-bakteeri (*Mycobacterium tuberculosis*).

Useissa medioissa käsiteltiin marraskuussa Raahen sairaalassa kesä-lokakuussa tapahtunutta satojen potilaiden ja henkilöstön altistumista tuberkuloosille. Tuberkuloosista ei juuri puhuta, joten uutisointi voi huolestuttaa. Saattaa myös mietityttää, voiko tartunta olla omalla kohdalla mahdollinen.

Suosittelimme tutustumista verkkosivustoon **www.tuberkuloosi.fi**, josta löytyy tutkittua tietoa tuberkuloosista sekä saatavilla olevasta vertaistuesta sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tiedot löytyvät sivustolta myös englanniksi, eestiksi, venäjäksi ja somalin kielellä.

Raahessa tuberkuloosille altistuneita yritetään parhailaan tavoittaa, haastatella ja tehdä tarpeelliset jatkotutkimukset. Selvityksissä arvioidaan kuluvan koko loppuvuosi. Osan altistuneista kohdalla voidaan joutua harkitsemaan pitempiaikaista seurantaa.

Toimintaa ohjaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suositus tuberkuloosin tartunnan jäljityksestä.



Kaikilla on kykyä sopeutua uuteen



Päivän sana on resilienssi. Se tarkoittaa psyykkistä sopeutumista uuteen tilanteeseen, esimerkiksi elämiseen yhdessä yllättävän hengityssairausdiagnoosin kanssa. Voiko tätä henkistä sopeutumista kehittää?

teksti **Tuula Ketola** kuvat **Hannu Kokin** arkisto, Shutterstock

Ihmisen kyky sopeutua eteen tuleviin haasteisiin alkaa jo lapsuudesta. Toisille sopeutuminen uusiin asioihin, ja etenkin haasteisiin, on luontaisesti helpompaa kuin toisille. Silti jokainen voi itse lisätä resilienssiä eri

elämänvaiheissa monin eri tavoin.

Professori, erikoislääkäri **Hannu Kokin** Itä-Suomen yliopiston tutkimusryhmän väitöskirjatutkimuksessa vuonna 2019 selvitettiin resilienssin vaikutusta

potilaiden selviämiseen haastavista lääketieteellisistä hoidoista. Tähän kuuluvat kirurgiset toimenpiteet sekä vakavat pitkäaikaissairaudet.

Psyykkisen palautumiskyvyn ajatellaan koostuvan kahdesta

”Tärkeää on ymmärtää, ettei ole vaikeuksien kanssa yksin.

ilmiöstä: kestävydestä ja joustavuudesta.

– Resilienssi suojaa muutoksissa ja vastoinikäymisissä, johtuu ne sitten sairaudesta, pettymyksestä tai vastoinikäymisestä. Hyvä psyykinen palautumiskyky auttaa kestä-
mään, ja tuntemaan myös iloa. Yksilöiden välillä on kuitenkin isoja eroja, Kokki sanoo.

– Tutkimusryhmämme tutkimuk-
sissa kolmella neljästä tutkittavasta on hyvät valmiudet kohdata sairastuminen tai muu vastoinikäyminen. Samanlaisia tuloksia on saatu myös muista tutkimuksista.

Osalla ihmisistä on rajalliset resurssit isojen vastoinikäymisten kohtaamiseen.

– Myös resilienssiä voi kehittää. Tämän takia on tärkeää tunnistaa omat valmiudet kohdata vastoinikäymisiä. Potilastyössä hoitohenkilökunnan on tunnistettava potilaan valmiudet. Jos resurssit kohdata vastoinikäymisiä on rajalliset, nämä henkilöt kaipaavat tukea, lääkäri painottaa.

Keskeistä on myötätunto

Resilienssissä keskeistä on hyväksyä myötätunto itseä ja muita kohtaan.

– Tärkeää on ymmärtää, ettei ole vaikeuksien kanssa yksin. Vertaistukiryhmät tai tuttu, turvalliseksi koettu henkilö auttaa purkamaan huolia. Jos ympärillä ei ole luontevaa tukiverkkoa, ammattiapuun kannattaa turvautua ennen kuin asiat kasvavat ylitsepääsemättömiksi.

Psyykinen palautumiskyky vaatii keuhkopotilailta ja hengityssairailta joustavaa ja elämän risti-
riitaisuutta sietävää asennetta.

– Tietoisella läsnäololla ajatukset voi suunnata niihin myönteisiin asioihin, joita elämässä ja eletyssä

elämässä on ollut. Näitä taitoja kannattaa harjoitella jo silloin, kun elämä on vakaata. Meillä kaikilla on oikeus kokea iloa ja kauneutta. Luonto ja taide ovat keskeisiä mielenrenteytyksen lähteitä myös hengityssairaille, sanoo Kokki.

Hyvä fyysinen kunto auttaa

Resilienssi ei ole vain mielen kestä-
vyyttä. Myös fyysisellä hyvinvoinnilla on keskeinen merkitys. Riittävä uni, terveellinen ruokavalio ja fyysinen kunto edistävät vaikeuksista palautumista. Väsyneenä pienetkin vastoinikäymiset voivat saada tarpeettoman suuren merkityksen. Fyysisen kunnon kohentaminen, sekä aerobisen että lihas-
kunnon vahvistaminen parantavat kykyä käsitellä mieltä rasittavia vastoinikäymisiä.

– Fyysistä kuntoa kohentaessa kannattaa erottaa hengästyminen ja hengenahdistus. Jotta aerobinen kunto voisi kohentua, harjoituksen kuuluu aiheuttaa riittävästi hengästy-
mistä, mutta hengenahdistus ei saa olla este treenaamiselle. Hengityslihasten voimaa kannattaa harjoittaa paitsi opettelemalla ja ylläpitämällä oikeaa hengitystekniikkaa, myös esimerkiksi tätä tarkoitusta varten valmistetuilla hengitysvastelaitteilla.

Hengityslihaksille voimaa

Osalle potilaista hengityssairauden diagnoosi voi tulla yllätyksenä, vaikka oireita olisi ollut jo pitkän aikaa.

– Toki fyysinen suorituskyky ja jaksaminen on laskenut jo pidemmän aikaa, mutta vähittäistä askelen hidastumista voi olla vaikea tunnistaa ennen kuin ei enää jaksa. Diagnoosi hengityssairaudesta voi



LT, dosentti Hannu Kokki mukaan henkistä palautumiskykyä voi fyysikaalisena ilmiönä kuvata pajunvitsana: se taipuu, muttei katkea.

järkyttää, mutta osalle selityksen saaminen mieltä kalvaneelle huol-
lelle voi olla helpotus, Kokki toteaa.

Leikkaukseen päätyminen on haastava tapahtuma. Heti kun edes ajatellaan leikkaushoidon mahdollisuutta, on arvioitava mahdollisuudet kohentaa elintapoja.

– Keskeistä on luopua päihteiden käytöstä ja korjata ravitsemuksen virheet. Fyysistä kuntoa pitää kohentaa, yleistä lihasvoimaa pitää treenata 2–3 kertaa viikossa. Keskeistä on varmistaa hengitys-
lihasten riittävä voima ja kestävyys.

Tärkeät rakkaat ja haaveet

Läheisiltä ja perheeltä saadulla tuella on keskeinen merkitys vastoinikäymisten kohtaamisessa.

– Valitettavasti yksin asuminen ja yksinäisyyden kokemus ovat lisääntyneet huolestuttavan nopeasti.

Psyykkisen palautumiskyvyn vahvistumiseksi yhteisöllisyyden kokemuksella on keskeinen merkitys. Resilienssissä keskeistä on ymmärtää, mikä elämässä on tärkeää.

– Joku voi haaveilla vuorelle kiipeämisestä, jonkun toisen toive voi olla päästä vielä kerran näkemään mökkiranta – molemmat ovat yhtä arvokkaita unelmia, lääkäri Hannu Kokki painottaa.

Tervetuloa!
Pekka
Lartama on
eloisa isäntä.

TOSI-
TARINA

Henki kulkee ja ihminen sen mukana

– Kaikkia hyviä neuvoja tulee etsiä ja käyttää, sanoo Pekka Lartama, jolle happipullostä on alkuhankaluuksien jälkeen tullut tuki ja turva niin teatteri- kuin mökkireissuillekin.

teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

Kun hämeenlinnalainen **Pekka Lartama**, 80, katsoo peiliin, hän näkee happiviikset nenänsä alla. Tärkeintä on silti, että hän näkee ennen kaikkea miehen, joka elää ja hengittää tänäänkin. ”Mikä on päivän teema?” kysyy Pekka silloin itseltään.

Happipullon kantaminenkin käy mukavammin, kun tietää, mitä elämältä tänään hakee.

Tukitoimet pelittävät

Tapaan Pekka ja **Elsi Lartaman**, 78, heidän kotonaan Hämeenlinnassa.

Rivitaloyhtiön pihalla talkoillaan. Juuri äsken naapurit leikkasivat korkeana törröttävän pensasaidan Lartamien asunnon kohdalta. ”Saadaan Pekalle vähän valoa”, kuulen heidän huikkaavan.

– Talvellakin on lumityöt tehty ennen kuin heräämme, Elsi kertoo kahveja keittämiseen kattaessaan.

Pekka on tehnyt omat aamutoimensa jo aikaa sitten.

– Kun herään, sammutan CPAP-laitteen ja happirikastimen. Päiväksi otan lääkähapen käyttöön. Sillä mennään, kunnes on taas tapaaminen nukkumatin kanssa, hän kertoo.

Pekka Lartaman kotihappihoito aloitettiin erikoissairaanhoidon ohjaamana vuonna 2014. Hoitoa edelsivät työkyvyttömyyseläkkeelle vieneet hengitysoireet ja toistuva kuumeilu. Oireet vaivasivat pitkään ilman varsinaista diagnoosia.

Vasta kolmas Lartamaa tutkinut lääkäri, **Liisa Raatikainen** Jorvin sairaalasta, selvitti lukuisten kokeiden, kuvausten ja kartoituksen jälkeen Pekalle olennaisen.

– Sain äidiltä ja isältä geeniperinnöksi Alfa1-antitrypsiinin puutoksen, harvinaisen

aineenvaihduntasairauden. Se kehitti minulle astman ja sitten se kehitti minulle keuhkohtauman.

Kun tutustuminen kotihappihoitoon alkoi, annettiin Kanta-Hämeen keskussairaalan erikoissairaanhoidosta potilaalle käyttöön pieni happirikastin.

– Meillä kävi erikoissairaanhoitaja ja kuntoutushoitaja sekä happifirman edustaja. He neuvoivat, kuinka käsitellä happipulloa ja kuinka se täytetään isosta pullostä.

Häpeä on lakannut

Aluksi happihoito tarkoitettiin käytettäväksi vain tarvittaessa. Pekka otti pullon mukaan kaupungille kaiken varalta. Kauppaan tai teatteriin mennessä hän jätti sen autoon.

Ihmisten suhtautuminen happipulloon ja -viikisiin jännitti Pekkaa, hävettikin.

– Ajattelin että enhän mä kehtaa tollaisen kanssa lähteä mihinkään kulkemaan. Ja kyllähän pullo kummastusta herätti. ”Mikä pakkilaatikko sulla siinä on?”

Happihoitoon sopeutuminen tapahtuu yleensä vaiheittain ja häpeä kuuluu usein tutustumisen vaiheeseen. Onneksi Pekka löysi tuekseen monta konstia. Niistä hänelle tärkeimmiksi muodostuivat läheisten tuki ja kannustus, vertaistoiminta sekä ajatustyö oman itsen kanssa.

– Minä, minä ja minä... voivottelet itsellesi ja toisillekin. Sairautensa kanssa ei pidä olla liian itsekeskeinen. En ole ainoa sairas.

Happipullo, jota Pekka nimittää sairaanhoitajakseen, kulkee tätä nykyä luontevasti mukana.

– Olen tottunut pulloon, enkä tulisi ollenkaan toimeen ilman sitä.



Kympin pullolla olen kulkenut 4–5 päivän lomareissujakin.

Vuosien kokemus on opettanut hahmotamaan senkin, kuinka kauan täytetyllä pullolla pärjää.

– Esimerkiksi mökille otan mukaan 10 litran täyttöpullon. Sillä pääsee useamman vuorokauden, jos käymme vaikka yökylässä. Kympin pullolla olen kulkenut 4–5 päivän lomareissujakin.

Luottamuksellista puhetta

Tiedon jakaminen omasta sairaudesta ja sen vaatimasta hoidosta ei ole itsekeskeyttävä, päinvastoin. Varsinkin ystäville ja läheisille tarjottu tieto pelastaa monta tilannetta, kertoo Pekka.

– Tieto on minusta tärkeää. Verkkovertaisten porukoissakin on tullut esiin, että kun sairautta ei tunneta, siihen saataan suhtautua jopa negatiivisesti.

Hengitysliiton vertaisryhmät ovat Lartamalle tuttuja niin osallistujana kuin ohjaajana. Hän on myös käynyt liiton vertaisohjaajakoulutuksen ja perustanut oman ryhmänsä: Selviytyjät – keuhko-ahtaumatautia sairastavat.

Suljettujen ryhmien luottamuksellisuuden hän näkee korvaamattomana.

– Voit puhua vaikka mitä henkilökohtaisia asioita. Kannattaa olla mukana, sanoo Pekka, joka toimii lääkärin kehotuksesta toistaiseksi ryhmänsä ”takapiruna”. Vetäjän vastuut on ottanut **Satu Ahopelto** Tampereelta.

– Homma on nyt kohdaltani tovin jäissä, mutta olen kuulemma tervetullut takaisin heti kun jaksan.

Hyvää mieltä elämäkerroista

Pekka sanoo happihoidon pitäneen huolen siitä, ettei hänelle viime aikoina ole tullut perussairauksiensa kanssa eteen hyvin pahoja tilanteita. Hän kokee myös seurannan ja tuen toimivan.

– Pelittää hienosti. Voin soittaa keuhkopolin päivystysnumeroon vaikka keskellä yötä. Onneksi ei ole tarvinnut sitä väylää käyttää.

Nestemäisen pullohapen lisäksi hänellä on toisinaan käytössään myös akkukäyttöinen matkahappi. Kun nämä varusteet yhdistetään oman olon kuuntelemiseen, arki ei ole vain aktiviteetista luopumista. Pekan päiviin kuuluvat edelleen muun muassa mökkeily, teatteri, äänikirjat ja pienet kävelyt Elsi-vaimon kanssa.

Tänään pariskunta aikoo päättää, vietetäänkö ensi vuoden loma Ikaalisissa vai Tallinnassa.

– Minulla on maailman paras vaimo. Hän on omaishoitajani ja osaa hirveät määrät asioita. Hän on tiukkakin ja muistuttaa, jos vaikka hengitykseni menee pinnalliseksi.

Äänikirjatkin tulivat kuvaan vaimon välittämänä. Nyt Pekalla on meneillään **Kaija Koon** elämäkerta.

Vertaisryhmä Selviytyjillä on myös vilkas WhatsApp-porukka.





Pekka saattaa koukuttua äänikirjaan ja Elsi mökkeilyyn.

KOTIHAPPIHOITO

- ▶ Keuhkohtaumatauti (COPD) on yleisin pitkäaikaiseen ja jatkuvaan kotihappihoitoon johtava sairaus. Hoitoa käytetään myös etenevään keuhkofibroosiin, keuhkoverenpainetautiin ja muihin harvinaisiin keuhkosairauksiin. Uniapneaan sitä ei käytetä.
- ▶ Hoidon aloituksen ehtona pysyvä tupakoimattomuus.
- ▶ Hoidon tarpeen arviointi, aloitus ja ohjaus sekä seuranta tapahtuvat terveydenhuollossa henkilökohtaisen ja yksilöllisen arvioinnin pohjalta.
- ▶ Tavoitteena on parantaa fyysistä jaksamista, lisätä omatoimisuutta ja tukea vireyttä. Parhaimmillaan hoito auttaa liikkumista ja hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä.

”Tieto on minusta tärkeää. Kun sairautta ei tunneta, siihen saatetaan suhtautua jopa negatiivisesti.

– Rennosti ja reilusti Kaija kertoilee mokansakin koko kansalle. Myös *Sinuhe egyptiläinen* koukuttaa meikäläisen.

Illalla Lartamien kuulokkeista saattaa soljua unirentoutus. Erilaiset rentouttavat omahoidot onkin havaittu heillä hyödyllisiksi.

– Paniikkikohtauksia tulee jokaiselle joskus. Kannattaa selvittää, miten pääsee niiden yli ja takaisin rauhalliseen oloon, Pekka muistuttaa.

Hän kertoo toisen ihmisen kosketuksen tai vaikka kuppihengityksen omiin kämmeniin voivan auttaa sellaisena hetkenä.

Soita, puhu ja kysy!

Hiljattain Pekka sai puhelun henkilöltä, jota pelotti aloittaa hänelle määrätty kotihappihoito.

– Mitä vaarallista siinä on? Outo asiahan se on alkuun. Minäkin olin ensin hämmennyksissäni. Ohjeita ja opastusta on kyllä tarjolla ja niiden mukaan mennään. Ei kukaan vain tule ja sano, että tossa on pelit ja vehkeet, alahan käyttää, toteaa Pekka.

Missään tapauksessa ei kannata tehdä mitään omia kokeiluja. Eikä happipullon ja letkun kanssa saisi hermostua.

– Helppo on näin sanoa, vaikka joskus itsestään tuntuu, että heitänkö laitteen seinään: milloin letku on jalan alla, milloin tarttuneena pöydän kulmaan.

Tässäkin sadattelussa on hyvä puolensa. Sehän tarkoittaa, että elämän pelastaneet hoitovälineet saattavat unohtua hetkeksi kokonaan, kun omat puuhat vievät mukanaan.

Kaupungilla happipullo ja -viikset eivät enää kerää samaa tuijotusta kuin ennen. Pekka arvelee sen johtuvan uniapnean saamasta suuresta huomiosta. Suhtautuminen happihoitoonkin saattoi muuttua juuri sen myötä avoimemmaksi.

Sitä paitsi nykyään Pekka tykkää jakaa kokemustaan muillekin.

– Teatterireissulla tuli kaveri, joka näki, että kanniskelen happipulloa ja viikset on nenussa. ”Saanko vähän kysyä”, hän tiedusteli, koska arveli itsekin tarvitsevänsä happihoitoa.

No, mitä Pekka vastasi miehelle?

– Ilman muuta, kysy vain, sehän on kaikille eteenpäin.

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

ROKOTESUOJA FI



**ALLERGIA- JA
ASTMAYHDISTYKSEN
KOSMETIIKKAVINKIT
JOULUUN**

Moni saa iho- tai hengitystieoireita hajustetuista tuotteista. Tuoksuherkät voivat saada hajustetuista tuotteista myös päänsärkyä. Kaikesta kosmetiikasta on onneksi saatavilla tuoksuttomia vaihtoehtoja.

– Tavallisen kosmetiikan lisäksi löytyy vaihtoehtoja myös luonnonkosmetiikasta. Joululahjaksi voi viedä esimerkiksi hajusteettoman käsihoito- ja -saippuan tai vaikka hajusteettoman hiustenhoitotestin, vinkkaa Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine.

– Varmin vaihtoehto on ostaa aina tuoksutonta kosmetiikkaa.

Noin
10–40 %
aikuisväestöstä herkistyy
tuoksuille.
Tuoksuherkkyyys vaikuttaa
merkittävästi noin
500 000
suomalaisen
elämään.



**Hengityслиiton
#tuoksuton-
kampanja kannustaa
pohtimaan omaa
tuoksujen käyttöä.
Tutustu kampanjaan
Hengityслиiton
verkkosivuille.**

**Tuoksuton lahja
ilahduttaa**teksti **Selina Kangas****TULILATVA**

Tulilatva on helppohoitoinen ja runsaskukkainen mehakasvi.

**JOULUKAKTUS**

Loppuvuodesta kukkiva, näyttävä joulukaktus tuo tunnelmaa joulukuun.



Joulu on täynnä erilaisia tuoksujia. Yhdistämme etenkin monet kukat vahvasti jouluun kuuluviksi ja saatamme kiikuttaa jouluviemisiksi erilaisia kukka-asetelmia. Useat perinteiset joulukukat, kuten hyasintti ja joulutähti, kuitenkin aiheuttavat monelle tuoksuherkälle oireita. Kokosimme vaihtoehtoja tuoksuttomiksi jouluviemisiksi, jotta jokainen voi nauttia joulustaan ilman nenän kutinaa tai hengenahdistusta.

**JOULURUUSU**

Kauniisti kukkivia jouluruusuja on saatavilla sekä ruukku- että leikkokukkina.

**SILKKIKUKAT**

Silkkikukat kukkivat ympäri vuoden, mutta ne sopivat hyvin myös joulupyhiin.

**ANNANSILMÄ**

Annansilmä tunnetaan myös nimellä joulubegonia.

Lähteet: ekukka.fi**Kosmetiikan Allergiaportaali**www.kosmetiikka-allergia.fi

- ✓ Luotettava, suomalainen verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille
- ✓ Yksilölliset maksuttomat tuotelistaukset allergioiden suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista sekä kodinpesuaineista
- ✓ Tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?



Kosmetiikan Allergiaportaali sisältää tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden sekä kodin pesuaineiden ainesosatiedot. Tekemällä oman allergiaprofiilin saat tietoa juuri sinulle allergioidesi suhteen sopivista tuotteista. Saat myös tuotelistauksen hajusteettomista tuotteista, vaikka testein todettua hajusteallergiaa ei olisikaan.

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta

Voit kysyä neuvoa kosmetiikka-allergioihin, ihonhoitoon ja Allergiaportaaliin liittyvissä asioissa sähköpostitse kosmetiikka@allergiahelsinki.fi ja puhelimitse puh. 040 834 8803 ma-to 10–15.

www.kosmetiikka-allergia.fi

Eläkkeellä pandemian aikaan



Suomalaisten elinikä pitenee nopeasti. Koronapandemian aikana ihmisen iästä tuli rajapyykki, joka välillä määritteli, mitä sai tehdä ja mitä ei saanut tehdä. Vanhenemisesta puhutaan julkisuudessa usein niin laajoin yleistyksin, että joskus tuntuu unohtuvan jokaisen ihmisen olevan yksilö, jopa eläkkeellä ollessaan.

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

Iloinen ääni tervehtii Teams-ruudun välityksellä. Koronapandemian aika on mullistanut myös haastattelujen tekemisen. Tampereen yliopiston professori **Marja Jylhä** on valmiina jakamaan lukijoidemme kanssa ajatuksensa ikääntymisestä ja koronapandemian vaikutuksista eläkkeellä olevien elämään. Aihe on hänelle niin tärkeä, että siitä valmistui kokonainen kirja ”Vanhuus-tutkijan koronavuosi” (Vastapaino 2021).

Tutkijaksi vastavalmistunut lääkäri Jylhä päätyi sattuman kautta. Gerontologia eli ikääntymisen tutkimus tarjosi monitieteisen haasteen, jota ei voinut vastustaa. Jylhän uralle mahtuu niin isoja

väestötutkimuksia kuin yksilöhaastatteluja tärkeistä aiheista, kuten terveys ja elämänlaatu.

Se on varmaa, että koronapandemia on kohdellut ihmisiä eriarvoisesti kaikkialla. Jylhä on tutkimusryhmineen tehnyt sekä väestötason laajaa kyselyä että laadullista puhelintutkimusta ikäihmisten kokemuksista. Samanlaisia tuloksia on saatu myös Jyväskylän yliopiston ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n tekemistä tutkimuksista.

Mutta ennen kuin mennään tutkimustuloksiin, on saatava selville, keistä puhutaan, kun puhutaan vanhoista ihmisistä.

Pitkäikäisyyden vallankumous

Ihmisen elinikä on noussut 3 kuukautta vuodessa viimeisten 200–300 vuoden aikana. Yhä useampi syntynyt lapsi selviää aikuiseksi ja aikuiset kansaneläkeikäisiksi. Viime vuosikymmenet kehitys on kiihtynyt edelleen, sillä yhä useampi

eläkeläinen täyttää 85 vuotta ja 100-vuotiaiden tervaskantojenkin määrä lisääntyy.

– Elämä pitenee loppupäästä, Marja Jylhä kiteyttää.

– Tällä kaikella on paljon yhteiskunnallisia seurauksia, joita emme ole vielä ajatelleet tarpeeksi. Yli 85- ja yli 95-vuotiaat ovat kaikkein nopeimmin kasvavat ikäryhmämme, hän jatkaa.

Niinpä. Kun elinikä nousee, myös keski-ikä nousee. Silloin 65+-vuotiaista voisi puhua Jylhän kollegan lanseeraamalla termillä ”myöhäiskeski-ikäiset”. Tämän aikakauden 60- ja 70-vuotiaat kun poikkeavat toimintakyvyltään ja koulutustasoltaan aiempien vuosikymmenten vastaeläköityneistä sukupolvista.

Vanhuus on hyvin suhteellinen käsite, joka riippuu siitä, kuka puhuu ja kehen ihmistä verrataan. Ikääntymistutkijat vierastavat 65-vuotiaiden kutsumista vanhoiksi. 80-vuotiaat saattaisivat alkaa olla jo vanhoja. On aika lailla poliittinen kysymys, mihin rajat vedetään.

– On helppo ymmärtää, että ihminen on erilainen vauvana, nuorena ja aikuisena. Miksi meidät



Marja Jylhä toimii professorina Tampereen yliopistossa, Gerontologian tutkimuskeskuksessa.



pitäisi siis lokeroida samaan ”vanha”-nimiseen laatikkoon 65- ja 95-vuotiaana? Jylhä kysyy.

Eläköön yksilöt, alas ikäsyrrjintä

On sekä hölmöä että haitallista pitää eläkkeellä olevia minään muuna kuin kansalaisina, joilla on tädet vastuut ja valta. Ihmiset ovat keskenään hyvin erilaisia ja sellaisina heihin on hyvä suhtautua. Jokaisella on omat arvostuksen ja kiinnostuksen kohteensa.

Yhä useammassa perheessä ollaan tilanteessa, jossa eläkkeellä on 2 sukupolvea yhtä aikaa ja eläkkeellä oloon voi kulua yli 30 vuotta elämästä. Noihin vuosikymmeniin mahtuu paljon. Vastaeläköityneet elävät erilaisten odotusten ristipaineissa: heillä voi olla hoitovastuita sekä omien vanhempiansa, lastensa ja lastenlapsiensuhteen. Iän karttuessa viimeisinä vuosina taas hoidon tarve lisääntyy merkittävästi.

Tutkijat eivät pidä liioista yleisyyksistä, mutta jonkin verran Jylhä myöntyy kuvailemaan 70-vuotiaiden ikäluokkaa eli rajaa, johon koronasuojelutoimet kohdennettiin keväällä 2020: Seitsemänkymppisillä on yleensä ainakin 1, useammalla monta, sairausdiagnoosia. He ovat silti useimmiten varsin toimintakykyisiä, aktiivisia ja päteviä.

– Ymmärrän, että päättäjät olivat vaikeassa asemassa, kun koronaepidemian alussa velvoitettiin 70 vuotta täyttäneitä pysymään karanteenimaisissa olosuhteissa, Jylhä pohtii.

– Toisaalta ikäraja oli tavallaan mielivaltaisesti asetettu juuri 70. Ikävuoteen, ja siinä syntyi mielikuvia hauraasta ja suojeltavasta vanhuksesta. Toisaalta tiedettiin varmasti, että vanhemmat ihmiset ovat alttiimpia koronataudin vaikealle muodolle ja jopa kuolemaan siihen. Olen kuitenkin varma siitä, että tuolla rajoituspäätöksellä ja hoivakotien sulkemisella säästimme paljon ihmishenkiä, Jylhä jatkaa.

Ikäsyrrjintä on meillä hyvin hienovaraista, mutta siitäkin voisi pyristellä irti. Voisimme opetella puhumaan eri ikäpolven ihmisistä ihmisinä, eikä sukupolvensa edustajina tai yhteiskunnassa aktiivisen toiminnan ulkopuolelle jäävänä ”vanhus”-ryhmänä. Voisimme vaatia, että mielipidetiedusteluissa on kuultava myös yli 80-vuotiaiden ääntä.

Ikäihmisten koronakokemukset

Elämäkokemus tuo usein suhteellisuudentajua asioihin. Vaikeista asioista on selvitty ennenkin. Ehkä osin juuri siksi ikäihmiset ovat enimmäkseen selviytyneet koronapandemian rajoituksista hyvin. Vanhemmissa ikäluokissa ymmärrettiin yhteiskunnan rajoitustoimet ja toimittiin niiden mukaan, vaikka rajoituksista ei aina pidetty. Käytännössä kasvokkaiset kohtaamiset vähenivät ja vastaavasti yhteydenpito älylaitteilla ja erityisesti tavallisella puhelimella lisääntyi. Liikunta väheni monella.

– Mitä enemmän sopeutumiskykyä ja kekseliäisyyttä ihmisellä

on, sen paremmin hän pärjää, Jylhä summaa.

– Tärkeää on kuitenkin muistaa, että vaikutukset ja elämäntilanteet vaihtelevat suuresti. Yhtenäisiä ikäihmisten koronakokemuksia ei ole, Jylhä huomauttaa.

Huoli toisista ihmisistä on yleensä ollut suurempaa kuin huoli itsestä. Rajoitukset kavensivat suhteellisen hyväkuntoisten ja osallistuvien ihmisten elämää, osalla elämän rauhoittuminen oli myönteinen kokemus. Niillä ihmisillä, joiden tapana on viettää aikansa kotioiloissa itsekseen tai perheen parissa, ero normaaliaikaan ei ollut suuri.

Mutta jos ihminen oli entuudestaan riippuvainen muiden avusta, hän jäi rajoitusten aikaan hoidon vastuunkannon varaan. Hoivakodeissa vierailukiellot vaikuttivat asukkaiden lisäksi myös omaisiin. Yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät ja avun saaminen väheni. Yleisellä tasolla koronarajoitukset siis vaikuttivat eniten niihin ihmisiin, jotka olivat jo valmiiksi heikoimpia ja huonokuntoisimpia.

Koronapandemian jälkiä korjataan pitkään

Hoitovelalla tarkoitetaan sairauksien diagnosoinnin ja hoitoon pääsyn viivästymistä. Vielä on liian aikaista arvioida, millaisia seurauksia koronapandemian aikana kertyneillä hoitovajeilla ja vähäisemmäksi jääneellä liikunnalla on. Se tiedetään, että monen sairastavan



Vanhuus on suhteellinen käsite.



MAINOS



Tarkoituksenmukaiset ratkaisut hapen annosteluun.



Oy Linde Gas Ab – Linde Healthcare
Asiakaspalvelu: /Kundservice:
Puh. **0800 90008**
Tel.
hctilaus.fi@linde.com
www.linde-healthcare.fi

kontrollikäynnit jäivät väliin ja uusia diagnooseja on tehty tavallista vähemmän.

Samalla edessämme on vanhe-
nevan väestön tuoma yhteiskun-
nallinen rakennemuutos, joka ei
ole nopeasti ohi menevä asia. On
löydettävä tapoja osallistaa myös
vanhemmat ikäluokat mukaan
vastuuseen ja valtaan. On yhteis-
kunnallisesta näkökulmasta huono
asia, jos työnämme syrjään
60–70-vuotiaiden ikäluokat, vaikka
he käyttäisivätkin osan ajastaan
kevyeen vapaaehtoistoimintaan.

– Kaikki ei ennen ollut parem-
min. Saamme olla iloisia eliniän
odotteemme kasvusta. Ja jos vaikka
sairastumme, pystymme nyky-
aikaisten hoitojen avulla elämään
hyvää elämää myös sairauksien
kanssa entistä pidempään, Jylhä
muistuttaa.

Elämän loppuvaiheen hoivan-
tarpeesta pitäisi sen sijaan keskus-
tella enemmän. Nykyjärjestelmä
tuottaa tilanteita, joiden ei luulisi
olevan mahdollisia. Esimerkiksi
yli 90-vuotiaiden dementiaa sairas-
tavien ihmisten pääsy ympärivuo-
rokautiseen hoivaan on vaikeutu-
nut viime vuosina kaikkein eniten.

– Iäkkäiden oikeus hoitoon ei
ole yhtä vahva kuin lapsilla. Jos
lapsi tarvitsee päivähoitopaikan,
hänellä on siihen subjektiivinen
oikeus ja se on kunnan pystyttävä
järjestämään. Iäkkäillä vastaava
oikeus hoitokotipaikkaan puuttuu,
Jylhä kertoo.

Hoivakotipalveluja on paljon
ulkoistettu järjestöille ja yrityksille,
vaikka kunnat ovat vastuussa siitä,
että hoitoa saa. Ikäihmisten palve-
lut ovat pitkään olleet julkisen ta-
louden säästökohde.

– Palvelua tietenkin saa, jos on
varaa maksaa se kokonaan itse.
Se kuitenkin tarkoittaa useita
tuhansia euroja kuukaudessa, eikä
tavallisella ihmisellä ole siihen va-
raa. Yhteiskunnan olisi todellakin
aika laittaa ikääntyneiden palvelut
kuntoon, Jylhä sanoo.

Kannattaisi muistaa, mitä sosio-
logian professori **Erik Allardtilla** oli
tapana todeta: yhteiskunta ei voi
antaa ihmisille hyvinvointia ja on-
nellisuutta, mutta sen tehtävä on
ottaa pois esteitä niiden tieltä.

Paras palvelus itselle

Olipa itsellä jokin sairaus tai ei, pa-
ras palvelus minkä hyvinvointinsa
eteen voi tehdä on käydä kävelyllä
joka päivä, huolehtia syömisistään
ja nukkua kunnolla. Tehdä asioita,
jotka tuntuvat mukavalta.

Hyvän elämän määritelmä on
loppujen lopuksi yksilöllinen asia.
Tutkijan reseptivihosta se kuulos-
taisi tältä: Sen verran terveyttä,
että kykenee toimimaan yhteis-
kunnassa. Sen verran varallisuutta,
ettei elämästä tule hirveän
vaikeaa. Muita ihmisiä ympärillä
sosiaalisia suhteita varten.
Merkityksellisiä asioita, joiden
takia kannattaa aamulla nousta
sängystä.

Hengityслиiton 3 ratkaisua

Nostetaan yhdessä esille 2022 aluevaaleissa seuraavat asiat:

1

Turvataan nopea ja saavutettava yhteys sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Ei jätetä ihmistä yksin palvelu- ja tuki- viidakkoon etsimään ratkaisuja.

2

Onnistunut omahoito tarvitsee ohjausta. Pitkäaikaissairas on otettava mukaan oman hoitosuunnitelman tekoon.

3

Elintapaohjausta on saatava jo ennen sairastumista ja sen jälkeen osana hoitoa.



Hoito- ja palveluketjujen katkeamattomuus edistää hyvää hoitotulosta ja elämänlaatua.



Hengityслиitto

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



Mitä on onni?

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

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

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

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

Lahjoita ja auta meitä antamaan onnea. Kiitos ♥

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



Rahankeräyslupa RA/2020/814

64971 | MobilePay

pieniele.fi

Hengityслиitto on mukana pienessä eleessä. Lipaskeräys aluevaalien äänestyspaikoilla 12.-18.1. ja 23.1.2022.



Särkyneen sydämen oireyhtymä yleistyy etenkin naisilla

SÄRKYNEEN SYDÄMEN oireyhtymä on viime vuosikymmeninä yleistynyt erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla. Kyseessä on sydänkohtauksen kaltainen vakava sairaus, jonka usein laukaisee vahva tunnepitoinen kokemus tai järkytys, kuten tieto läheisen äkillisestä menehtymisestä.

Tuore yhdysvaltalaisutkimus perustuu tietoihin 135 000 tapauksesta, jotka sattuivat vuosina 2006–2017. Aineiston perusteella oireyhtymä on yleistynyt sekä miehillä että naisilla, mutta 50–74-vuotiaiden naisten ikäryhmässä tapaukset ovat yleistyneet jopa 6–10 kertaa enemmän kuin muilla.

Oireyhtymän virallinen nimi on takotsubokardiomyopatia. Sen oireet muistuttavat sydänkohtausta, mutta verisuonitukkeuman sijaan se johtuu mielenjärkytyksen aiheuttamasta tilapäisestä sydänlihaksen halvaantumisesta. Myös ylimitoitettu liikuntasuoritus voi laukaista oireet.

Suomessa takotsubo-kohtauksia sattuu noin 250 vuodessa.

Vehnän vaihtaminen rukiiseen auttaa laihtumaan

TÄYSJYVÄRUISTA käyttävät laihtuvat paremmin kuin tavallista vehnää syövät, vaikka saavat ruokavaliostaan saman verran kaloreita. Ruotsalaistutkimuksessa ero oli 3 kuukauden aikana kilon verran, suurin osa siitä rasvaa.

Tutkijat arvelevat kuitupitoisen ruoan mahdollisesti kuljettavan ruokaa nopeammin suolistossa, mikä mahdollisesti vähentää energian imeytymistä, mutta tämä on varmistettava lisätutkimuksissa.

Tutkimukseen osallistui 242 ylipainoista tai lihavaa laihdutuskuurilla olevaa henkilöä, jotka 3 kuukauden ajan söivät päivittäin täysjyväruista tai tavallista vehnää sisältävää leipää ja muroja. Ruisryhmäläiset saivat ruoastaan päivittäin noin 30 grammaa kuituja ja vehnäryhmäläiset noin 8 grammaa.



Kasvisten syöminen pienentää keuhkosityöpäriskiä

Runsaasti kasviksia, hedelmiä ja kuitupitoisia ruokia nauttivat näyttävät säästävän keuhkosityövältä muita todennäköisemmin. Punaista lihaa ja etenkin makkaroita ja muita prosessoituja lihatuotteita suosivat ovat sen sijaan suurentuneessa sairastumisvaarassa.

Tuoreessa tutkimuksessa seurattiin 420 000 brittiä keskimäärin 7 vuoden ajan. Kun tiedot keuhkosityöpään sairastumisista ja osallistujien ruokavalioista yhdistettiin, huomattiin, että paljon punaista lihaa tai prosessoituja lihatuotteita syövät sairastuivat todennäköisemmin kuin ne, jotka söivät niitä vähiten.

Jokainen 50 gramman päiväänsönnös punaista lihaa suurensi sairastumisriskiä 36 % ja 25 grammaa prosessoituja lihatuotteita 30 %.

Keuhkosityöpätapauksista valtaosa johtuu tupakasta. Silti noin 15 % keuhkosityöistä todetaan henkilöillä, jotka eivät ole koskaan tupakoineet.

Pienhiukkaspäästöt dementian riskitekijöitä

YHDYSVALTALAISTUTKIJAT ovat saaneet lisänäyttöä hengitysilman PM2,5-pienhiukkasten ja dementiariskin yhteydestä. Tulokset tukevat aiempien tutkimusten havaintoja.

Tutkimuksessa seurattiin noin 4 000 yli 65-vuotiasta. Dementia todettiin 1 000 osallistujalla, ja riski sairastua suureni tasaisesti mitä suurempia potilaan asuinalueen ilman PM2,5-hiukkaspitoisuudet olivat. Jokainen

1 mikrogramman lisäys kuutiossa hengitysilmaa liittyi 16 % suurempaan riskiin sairastua dementiaan.

Maailmanlaajuisesti lähes 9 miljoonaa ihmistä menehtyy vuosittain ilman-saasteiden aiheuttamiin sairauksiin. Ilmansaasteet lisäävät sydänoireita, hengityssairauksia ja monia muita sairauksia. Suomessa ulkoilman pienhiukkaset aiheuttavat noin 1 800 ennenaikaista kuolemaa vuosittain.

Kuva: Shutterstock



Heijastuksia kristallipallossa

Hurraa, me teimme sen, selvisimme yhdessä kuluneesta vuodesta! Kiitollisuuden tunne nousee päällimmäiseksi, kun seuraan alati kasvavia rokotuskattavuuden lukuja. Onneksi meillä on yhä enemmän tieteellistä tietoa saatavilla. Onneksi ihmiset tekevät yhä enemmän vastuullisia valintoja tuon tiedon pohjalta.

Tulevaisuus sisältää aina epävarmuuksia, mutta sen voi jo ennustaa ilman kristallipalloa, että tulemme tarvitsemaan rokotuksia jatkossakin. Ensi vuonna vähintään kolmannet rokotteet annetaan yhä laajemmalle joukolle.

Näen kristallipallostani uuden normaalin, jossa järjestämme liitossa ja hengitys-yhdistyksissä ympäri Suomen turvallisia ja tuttuja tilaisuuksia kohdata kasvokkain, voimaannumme vertaisuudesta ja kannustamme toisiamme liikkumaan. Miten hyvältä tuntuu taas nähdä tuttuja kasvoja, vaihtaa kuulumisia ja jakaa arkea – kohtaamiset ovat arvossa arvaamattomassa!

Ensi vuosi tuo meille monia mahdollisuuksia viedä hengitys-terveyden, omahoidon ja vertaisuuden vaalimisen ajatuksia eteenpäin. Emme ole ainoita, joita rajoitusten hallitseman elämän yksinäisyys kirpasi. Nyt jos koskaan on tilausta järjestötyölle. Itselle merkityksellinen toiminta voi olla sitä myös toisille. Kun uskallamme avata ovet ja pyytää ihmisiä mukaan, saamme varmasti houkuteltua joukkoomme sekä uusia jäseniä että aktiiveja!

Ojennetaan käsi lähellä oleville ihmisille. Soitetaan heille, joilla tauko yhdistystoiminnasta on venähtänyt pitkäksi ja pyydetään mukaan. Vinkataan tutuille, miten kivaa toimintaa erilaisista ryhmistä löytyy.

On ilahduttavaa tietää, kuinka paljon meillä edelleen on sitoutuneita yhdistysaktiiveja. On perinteistä toimintaa, jota maustavat sopivasti uudet kokeilut. Yhtä lailla tarvitaan yhä enemmän tempauksia ja kertaluonteista toimintaa, johon voi liittyä mukaan matalalla kynnyksellä.

Kristallipallossani digitaalisuus välähtelee kirkkaina pisteinä kuin Teams-ruutu digiloikan tehneillä jäsenillä. Moni yllätti ehkä enemmän itsensä kuin muut sillä, että loikassa onnistui. Kyllä sitä ihminen oppii kaikenlaista, kun tahtoo ja saa tarvittavaa tukea. Verkkoluentoja ja vertaisiltoja kasvava suosio kertoo jäsenistömme vahvasta kyvystä uusiutua. Myös tietoa haetaan verkkosivuiltamme niiden uudistumisen jälkeen jo kohta samaan tahtiin kuin aiemmin. Ja kyllä, siellä uskaltaa sallia kaikki evästeet.

On aika jättää kristallipallo ja tulevaisuusennustukset hetkeksi lepäämään. Levätään mekin. Rauhallista joulua ja toiveikasta uutta vuotta!

Mervi Puolanne

järjestöjohtaja



Ensi vuosi tuo
meille monia
mahdollisuuksia
viedä hengitys-
terveyden,
omahoidon ja
vertaisuuden
vaalimisen
ajatuksia
eteenpäin.

Mistä puhumme, kun puhumme metsistä?

Kansallispuisto. Koivikko. Kangasmetsä. Talousmetsä. Arkimetsä. Ihannemetsä. Kiinnostus metsiin yhdistää suomalaisia. Harvoin tulee silti ajatelleeksi, kuinka monipuolinen suhde meillä jokaisella voi olla metsään.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Vilma Issakainen, Suomen Metsäyhdistys, Shutterstock**

Metsä herättää monen intohimot, eikä ihme. Metsät ovat olleet niin pyhiä paikkoja kuin vihreää kultaakin. Suomen Metsäyhdistyksessä havahduttiin muutama vuosi sitten siihen, että keskustelu metsistä ja niiden käytöstä meni usein ääripäiden väittelyksi. Halusta rakentaa enemmän yhteistä ymmärrystä syntyi laaja tutkimus, johon vastasi 1 236 henkilöä.

– Jos ihmiset ymmärtäisivät toistensa arvostusten kirjoa enemmän, voisi yhteistä säveltä keskusteluun löytyä helpommin, **johtava asiantuntija Sirpa Kärkkäinen** toteaa.

– Puunkaataja voi samanaikaisesti olla myös puunhalaaja, hän jatkaa.

Metsäyhdistyksen kyselytutkimus osoitti metsän olevan erittäin henkilökohtainen asia. Yli 80 % vastanneista ilmoitti metsän olevan itselleen erittäin tai melko tärkeä. He olivat ihmisiä, jotka arvostivat metsästä saamaansa hyötyä ja tunsivat tarvetta päästä aika ajoin metsään.

– Jos tutkimus olisi toteutettu koronapandemian aikana, luku voisi olla 80:tä %:kin korkeampi, Kärkkäinen arvelee.

Jokaisella meistä on metsäsuhde

Metsäsuhteella tarkoitetaan ihmisen suhdetta metsään. Se on osa eri elämänvaiheissa

muotoutuvaa ympäristösuhdetta ja identiteettiä. Oman metsäsuhteen tunnistaminen voi lisätä omaa hyvinvointia ja auttaa ymmärtämään muiden ihmisten erilaisia näkemyksiä. Ihminen kun usein tekee päätelmiä tiedostamatta, intuition ja tunteiden avulla, ja sen jälkeen perustelee asiat järjeksillä.

– Tutkimuksessa tunnistimme 6 tunnetyyppiä. Meistä jokaisesta löytyy varmaan osia niistä kaikista, vaikka 1–2 tyyppiä voivat olla hallitsevimpia. Tunnetyypit voivat vaihdella myös sen mukaan, missä roolissa kulloinkin toimimme tai mikä metsä on kyseessä, Kärkkäinen kertoo.

Yksilön ja metsän välinen suhde rakentuu erilaisten tarpeiden tasojen kautta. Toiminnan tasolla haluamme tehdä jotain tiettyä asiaa metsässä, esimerkiksi samoilla tai marjastaa. Identiteetin tasolla haemme metsästä vahvistusta viiteryhmälle, johon haluamme kuulua: olemme partiolaisia, luonnon-suojelijoita tai metsästäjiä. Emootioiden tasolla haluamme tuntea joitain tunteita metsässä ollessa ja sieltä palatessa.

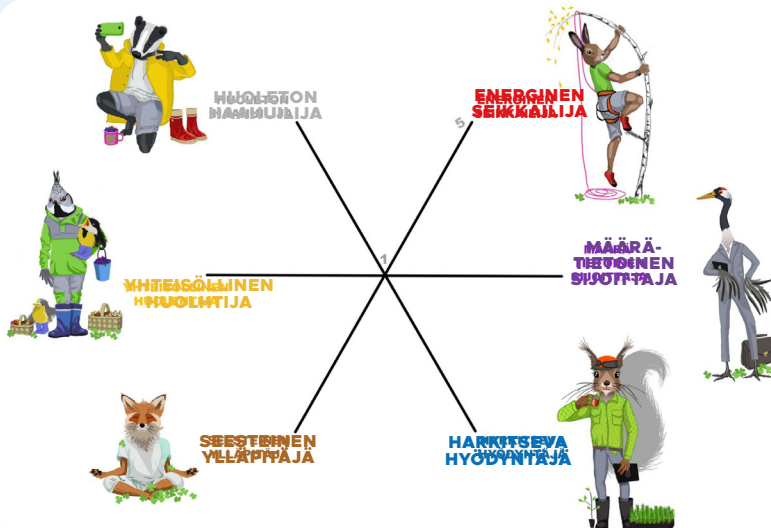
– Eri asiat ovat erilaisille ihmisille tärkeitä, ja se on ok. Metsä on silti erottamaton osa suomalaisen kulttuurin mielenmaisemaa, Kärkkäinen painottaa.



Lue lisää suomalaisten metsäsuhteista verkossa:

www.lusto.fi

www.smy.fi



TESTAA, MILLAINEN ON OMA METSÄSUHTEESI!

- Mieti, minkä verran sinussa erilaisia tunnetyypppejä asteikolla 1–5. (1 = en suhtaudu metsään tämän tunnetyyppin tavoin juuri lainkaan, 5 = tämä tunnetyyppi kuvastaa minua erittäin paljon).
- Jos haluat, voit merkitä kuvaan antamasi pisteet ja vetää niistä viivat toisiinsa: jokaiselle muodostuu omanlaisena tähtikuvio, joka kuvastaa suhdetta metsään.
- Suomen Metsäyhdistyksen tutkimuksen mukaan suomalaisten metsäsuhteiden tunnetyyppit jakautuivat seuraavasti: energinen seikkailija (8 %), määrätietoinen sijoittaja (11 %), harkitseva hyödyntäjä (18 %), seesteinen ylläpitäjä (25 %), yhteisöllinen huolehtija (23 %) ja huoleton haahuilija (15 %).

Energinen seikkailija

Haetko metsästä energiaa, virkistytymistä ja hyvää fiilistä? Onko tavoitteesi purkaa stressiä? Jos samalla arvostat korkealaatuisia tuotteita ja metsää monipuolisena luonnonvarana, saatat olla energinen seikkailija.

Energinen seikkailija on tyypillisesti rohkea ja kokeilunhaluinen heittäytyjä, joka haluaa haastaa itsensä entistä parempiin suorituksiin. Urheilu, erityisesti hikiliikunta, auttaa vahvistamaan omaa identiteettiä. Tämä tunnetyyppi tuntee itsensä turvallisesti metsässä sykemittari kädessään. Hänet tapaa niin seikkailuretkellä kuin muiden seurassa liikkumassa, eivätkä vauhdikkaat tarinat lopu kesken!

Määrätietoinen sijoittaja

Merkitseekö metsä sinulle taloudellista turvaa oman ja tulevien sukupolvien elämään? Onko metsä mielestäsi paikka, jossa saat olla oma itsesi tai johon ammattisi liittyy? Jos sijoitat varasi metsään ja vietät siellä aikaasi metsästäen tai urheillen, saatat olla määrätietoinen sijoittaja.

Määrätietoinen sijoittaja huokuu usein itsevarmuutta, tehokkuutta ja selkeyttä. Metsä lisää omanarvontuntoa, vaikka henkilökohtainen suhde siihen jää hieman muita tunnetyypppejä etäisemmäksi. Metsien merkitys hyvinvoinnin tarjoajana koko yhteiskunnalle ei pääse häneltä unohtumaan.

Harkitseva hyödyntäjä

Haetko metsästä taloudellisen turvan lisäksi tyydytystä tekemästäsi työstä? Merkitseekö metsä mielestäsi palaa aitoa suomalaisuutta? Jos samalla haet metsästä mielenrauhaa ja paikkaa, jossa pistää asiat ajatuksissasi järjestykseen, saatat olla harkitseva hyödyntäjä.

Harkitseva hyödyntäjä on osaava, tarkka ja tasapainoinen tyyppi, jonka mielestä metsät tarjoavat työn ja toimeentulon lisäksi virkistytymistä. Suunnitelmallisuus ja harkitsevuus kaikessa toiminnassa ja luonnonsuojelulliset arvot ovat tärkeitä. Hän nauttii luonnon tutkimisesta ja työtehtävikin voivat liittyä metsään. Metsä on sijoituskohteen lisäksi myös paikka, jossa hän liikkuu mielellään sekä yksin että yhdessä hyvän ystävän kanssa.

Seesteinen ylläpitäjä

Merkitseekö metsä sinulle mielenrauhaa ja yhteyttä koskemattomaan luontoon? Haetko nautintoja kaikille aisteille ja rauhoittumista kiireen keskellä? Jos samalla koet metsän pyhänä paikkana ja keskeisenä osana suomalaisuutta, saatat olla seesteinen ylläpitäjä.

Seesteisestä ylläpitäjästä saa helposti luonnollisen, välittävän ja tyynen vaikutelman. Hän käyskentelee mielellään luonnontilaisessa metsässä, ottaa valokuvia, keräilee luonnonantimia ja hyödyntää luonnosta löytämiään materiaaleja. Metsien suojelu ja virkistyskäyttö on tärkeää, metsissä on voitava retkeillä ja viettää aikaa yhdessä läheisten kanssa.

Yhteisöllinen huolehtija

Onko metsä sinulle paikka, joka tarjoaa virkistystä arkeen ja iloa kaikille aisteille? Tarjoaako metsä sinulle rauhallisia hetkiä arkikiireiden keskelle tai mahdollisuuden viettää aikaa läheisten kanssa? Jos jokamiehenoikeudet ovat sinulle tärkeitä ja metsä hoitaa mielestäsi niin sielua kuin ruumistakin, saatat olla yhteisöllinen huolehtija.

Yhteisöllinen huolehtija on tyytyväisen oloinen, hyväntahtoinen ja helposti lähestyttävä. Metsästä on hänelle moneksi: voi vain olla ja käyskennellä, valokuvata, retkeillä ja kerätä luonnonantimia vasut täyteen sekä liikkua yhdessä ystävien kanssa. Lähimetsäkin on nautinto.

Huolehtija hyväksyy myös metsien taloudellisen hyödyntämisen, kunhan vain metsien suojelu niiden elinvoimaisuuden ylläpitämiseksi otetaan vakavasti.

Huoleton haahuilija

Onko metsä mielestäsi rento paikka viettää vapaa-aikaa? Saatko metsästä mahdollisuuksia yhdessäolon riemuun isommankin kaveriporukan kesken? Jos päämäärätön oleskelu metsässä metsästä tuo sinulle hyvää fiilistä ja virkistystä arkeen, saatat olla huoleton haahuilija.

Huoleton haahuilija on luonteeltaan huoleton ja spontaani. Hän retkeilee ja mökkeilee yhdessä ystävien kanssa mielellään, etsii uusia kokemuksia ja ajoittain iloisesti riehaantuu metsässä. Tämä tyyppi ei mene metsään ollaksensa siellä hiljaa tai kerätäkseen marjoja ämpäriin asti. Metsä tarjoaa haahuilijalle ison temppuradan, kokoontumipaikan ja kivan taustan omakuvan ottoon älypuhelimella.

Muistatko näitä julkaisuja?

Hengityслиitto ja sen edeltäjät ovat aina ennakoluulottomasti hyödyntäneet kaikkia käytettävissä olevia julkaisumuotoja: lehtiä, kirjoja, elokuvia, videoita, äänilevyjä... Viime vuosikymmeninä on myös kokeiltu monipuolisesti eri digitaalisia kanavia. Tuovatko nämä sinulle muistoja mieleen?

koonnut **Tiina Salo**

LENTOLEHTISIÄ

Sodan jälkeen oli pula kaikesta, mutta se ei estänyt innovatiivista keräystoimintaa.

ta liiton toiminnasta. Lisäksi liiton järjestämän toipilaskotikeräyksen yhteydessä julkaistiin yhden sivun käsittävä lentolehtinen »Portti elämään», jota levitettiin lentokoneesta käsin seitsemällä paikkakunnalla maassamme yht. 200.000 kpl.

HENGITYS-LEHTI JO 76 VUOTTA

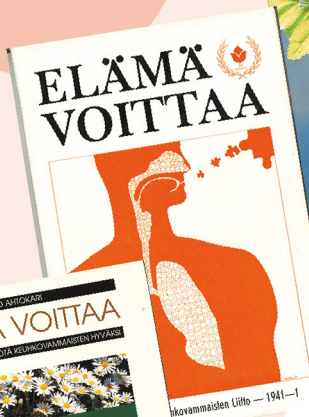
Liiton oma aikakauslehti perustettiin vuonna 1945. Ensin nimi oli Koti ja terveys, mutta vaihtui jo seuraavana vuonna Jouseksi. Vuodesta 1950 julkaistiin myös jäsenlehteä nimellä Silmu. Vuonna 1986 Jousi ja Silmu yhdistettiin. Vuonna 2000 lehden nimeksi tuli Hyvä Hengitys, joka lyheni muotoon Hengitys vuonna 2010.



ASTMANUORI

Liitolla oli parhaimmillaan yli 5500 alle 15-vuotiasta jäsentä. Heille tehtiin omaa Astmanuori-lehteä vuosina 1993–2005.

JUHLA- JULKAISUJA



70-vuotisjuhlinsa liitto tuotti valokuvanäyttelyn liiton jäsenistä. Jouko Lehtolan ja Stefan Bremerin valokuvista julkaistiin myös kirja.



LEVYJÄ



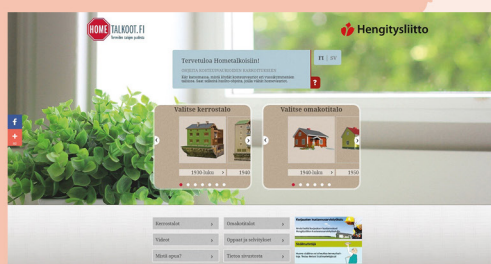
Vuonna 1986 juhlistettiin 45-vuotista liittoa julkaisemalla Parantolaelämää, joka kertoo keuhkotautiparantolan elämästä potilaiden suulla.

VERKKOSIVUSTOJA JA DIGILOIKKAA

Liitto on ensimmäisten joukossa ollut hyödyntämässä uusia sähköisiä kanavia.

Nuorten verkkosivusto
Hinku.net 2002-2013

Hengityskanava terveydenhuollon ammattilaisille, ensin printtinä ja 2013-2020 verkkojulkaisuna.



Hometalkoot.fi siirtyi ympäristöministeriöltä Hengitysliiton ylläpidettäväksi vuonna 2016.





Tulevaisuus odottaa ja perinteet velvoittavat. Hengitysliitto jatkaa edelläkävijänä ja aktiivisena yhteiskunnallisena keskustelijana, mistä esimerkkinä on pari vuotta sitten julkaistu ilmasto-ohjelma.

Uudella nimellä uuteen aikaan

Uusi vuosituhat on ollut Hengitysliitossa uudistumisen aikaa, aina nimeä myöten.

teksti **Tiina Salo**

Neljännesvuosisadan Keuhko-vammaliittona toimittuaan liitto vaihtoi nimensä vuonna 2000 muotoon Hengitysliitto Heli ry ja lyhensi sen Hengitysliitoksi vuonna 2012.

Tällä vuosituhatnalla huomio hengitysterveyden edistämisessä on ollut erityisesti sisäilma- ja savuttomuustyössä.

Korjausneuvonta aloitettiin jo 90-luvulla, ja vuonna 2002 liitto oli järjestämässä valtakunnallista sisäilmavuotta. Sisäilmasta oireilevien vertaistoimintaa on järjestetty yhdistyksissä vuodesta 2005, ja liiton neuvonta- ja vertaispalvelu käynnistyi sisäilmasta sairastuneiden vertais- ja tukiverkosto-hankkeella vuonna 2013.

Stumppi-neuvontapuhelin tupakoinnin lopettajille aloitti toimintansa 2002 ja täyttää ensi vuonna 20 vuotta. Netissä toimivaan Stumppi.fi-palveluun on rekisteröitynyt noin 10 000 keskustelijaa, ja moninkertainen määrä hyödyntää sivustoa hakemalla tietoa.

Hengitysliittoon kuuluu tänä päivänä 80 yhdistystä, joissa on jäseniä noin 22 000. Noin puolet jäsenistä sairastaa astmaa, ja muita sairausryhmiä ovat uniapnea, keuhkohtaumatauti, tuberkuloosi, harvinaiset hengityssairaudet ja sisäilmaoireilu. Viidennessä ei sairastaneista hengityssairautta – mukaan ovatkin tervetulleita kaikki hengitysterveydestä kiinnostuneet.

Toiminnan keskittämistä

Liiton palvelutoiminta on kokenut monia muutoksia.

Tällä hetkellä Hengitysliittoon kuuluu valtakunnallisesti toimiva, Suomen suurin ammatillinen erityisoppilaitos, ammattiopisto Luovi, Ylivieskan alueella työllistämistä ja kuntoutumispalveluja tarjoava Sytyke sekä Oulussa sijaitseva hotelli Lasaretti.

Työ hengitysterveyden ja hengityssairaiden hyvän elämän puolesta jatkuu.

SUOMI 2000- JA 2010-LUVUILLA



Tuore ylioppilas satsaa terveyteen

teksti **Selina Kangas** kuvat **Mika Hakala, Shutterstock**

Hengityслиitto onnitteli yhdessä Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n kanssa kevään ja syksyn ylioppilaita ja lähetti frisbeegolf-setit niille, jotka menestyivät etenkin terveystiedon kirjoituksissa. Vuoden 2021 terveystiedon ylioppilaskokeissa käsiteltiin myös hengitysterveyttä. Yksi kysymyksistä koski tuberkuloosia ja sen ehkäisyn merkitystä kansanterveydelle Suomessa 1800-luvulta nyky päivään.

- Tuberkuloosi on tuberkuloosibakteerin aiheuttama vakava sairaus, joka tarttuu ilmateitse.
- Yleisintä tuberkuloosi on matalatuloisissa ja keskituloisissa maissa. Joka vuosi maailmassa noin 8 miljoonaa ihmistä sairastuu tuberkuloosiin.
- Suomi kuuluu matalan tuberkuloosin esiintyvyyden maihin. Uusia tartuntatapauksia todetaan vuosittain alle 250.
- Vaikka sairastuneiden määrä on vähentynyt, ei tuberkuloosi ole hävinnyt kokonaan.

Yksi terveystiedon kirjoituksissa menestyneistä ja frisbeegolf-setin saaneista on **Emilia Hakala**.

– Terveystiedon kirjoittaminen oli kaikista aineista itsestään selvin asia, Emilia kertoo.

– Jo yläasteelta lähti kipinä terveystiedon opiskeluun. Terveystieto on oppiaineena moniulotteinen. Se yhdistää vähän kaikkea.

Kiinnostus terveyteen poiki Emilialle myös jatko-opiskelupaikan Kuopiosta, jossa Emilia opiskelee nyt Wellness-liiketoiminnan tradenomiksi.

– Olen ymmärtänyt opintojeni kautta hengitysterveyden tärkeyden. Tämä korostuu varmasti vielä enemmän tulevaisuudessa, koska

koronapandemian kaltaiset kriisit toistuvat ja ilmastonmuutos vaikuttaa myös hengitysterveyteen, Emilia summaa.

Hengitykseen ja hengitysterveyteen liittyviä asioita Emilia on opiskellut jo lukiodista lähtien. Hänellä ei ole omakohtaista kokemusta hengityssairaudesta. Läheistensä kautta Emilia kuitenkin tietää, mitä sellaisen hoitaminen vaatii.

Lukiossa Emilia on myös tutustunut ensimmäisen kerran Hengityслиiton verkkosivuihin.

– Kävimme terveystiedon kursseilla Hengityслиiton verkkosivuilla etsimässä tietoa. Siellä on paljon informaatiota, Emilia sanoo.



Emilia kävi testaamassa frisbeegolf-settiään Nurmijärvellä sijaitsevan Kiljavan sairaalan maastossa. Kiljavan sairaala on aloittanut toimintansa tuberkuloosiparantolana vuonna 1938.



Hyvää sisäilmaa kotiisi vähäpäästöisillä ja vaurioitumattomilla materiaaleilla

teksti **Kirsi Säkkinen** kuva **Shutterstock**

Kun astut ovesta sisään vasta-valmistuneeseen kotiisi, voit haistaa erilaisten hajujen cocktailin. Hajujen lähteenä ovat todennäköisesti uusien rakennus- ja sisustusmateriaalien sekä kalusteiden päästöt, jotka monien muiden tekijöiden ohella vaikuttavat sisäilman laatuun.

Materiaalipäästöt

Materiaaliperäiset hajut tulevat kemiallisista aineista, kuten haihtuvista orgaanisista yhdisteistä (VOC = volatile organic compound). Rakennusmateriaaleista erittyvät yhdisteet ovat peräisin muun muassa liuotin- ja raaka-ainejäämistä sekä valmistusprosessien reaktio- ja hajoamistuotteista.

Täysin päästöttömiä rakennus- ja sisustusmateriaaleja ei juurikaan ole, ja virheettömistäkin materiaaleista tulee päästöjä sisäilmaan. Uusien virheettömien materiaalien päästöt yleensä pienenevät ensimmäisten kuukausien aikana ja ajan kuluessa. Uusien materiaalien aiheuttamia sisäilman VOC-yhdisteiden pitoisuuksia voidaan pienentää tuulettamalla ja ilmanvaihtoa tehostamalla. Tämä pätee myös tiloihin, joissa remontit on juuri saatu päätökseen ja korjattujen rakenteiden ja uusittujen materiaalien hajut ja päästöt haittaavat. Päästöjen määrää voidaan myös huomattavasti vähentää käyttämällä

rakennusmateriaaleina ja sisustamisessa M1-luokiteltuja tuotteita.

M1-luokitellut tuotteet

Rakennustietosäätiön myöntämä M1-luokitus takaa, että tuote ei haise ja on vähäpäästöinen, kun tuotetta käytetään valmistajan ohjeiden mukaan. Luokituksen tarkoituksena onkin edistää vähäpäästöisten rakennusmateriaalien ja kalusteiden käyttöä.

M1-luokituksen kriteeristö julkaistiin ensimmäisen kerran jo yli 20 vuotta sitten, ja nykyisin tuotteita on saatavilla tuhansia. Luokituksen voivat saada esimerkiksi ilmanvaihtotuotteet, rakennusmateriaalit, kiintokalusteet ja maalit. Luokituksen piirissä ovat niin kiintokalusteista keittiökaapit, tasot ja ovet kuin huonekaluista lipastot, kaapit ja toimistotuolitkin. M1-luokitus asettaa raja-arvot materiaalien ja kalusteiden orgaanisten haihtuvien yhdisteiden (VOC), formaldehydin ja ammoniakkin päästöille. Lisäksi M1-testaukseen kuuluu tuotteen hajun aistinvarainen arviointi. Tietoa M1-luokituksesta ja lista luokitelluista tuotteista löytyvät

verkosta Rakennustiedon sivuilta <https://cer.rts.fi/>

Älä päästä rakenteita kastumaan

Uusien materiaalien lisäksi myös jo käytössä olevista ja vanhoista materiaaleista voi vapautua VOC-yhdisteitä lisääntyvässä määrin. Jokaisella materiaalilla on tekninen käyttöikänsä. Kun se on saavutettu, ei materiaali enää toimi oikein ja sen hajoaminen voi alkaa. Tällöin myös materiaalin päästöt lisääntyvät.

Myös väärät käyttöolosuhteet, kuten liian korkea lämpötila ja kosteus, lisäävät usein materiaalien päästöjä ja aiheuttavat materiaalien ennenaikaisen vanhenemisen. Liiallinen kosteus voi aiheuttaa materiaalin vaurioitumisen joko homehtumalla tai kemiallisesti hajoamalla. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että rakentamisessa ja remontoinnissa huolehditaan, että käytettävät materiaalit säilyvät kuivina koko projektin ajan ja varmistetaan, että rakenteet ovat riittävän kuivia ennen pintamateriaalien asentamista. Lisäksi mahdollisiin kosteusvaurioihin pitää reagoida heti ja vauriot korjata mahdollisimman pian.



VOC on lyhenne sanoista volatile organic compound, ja se tarkoittaa haihtuvaa orgaanista yhdistettä. Osa VOC-yhdisteistä on kaasuja normaalissa sisälämpötilassa. VOC-yhdisteitä voi olla sisäilmassa satoja, mutta yhdisteiden pitoisuudet ovat yleensä pieniä. Kemiallisen rakenteen mukaan VOC-yhdisteitä voidaan jaotella eri ryhmiin, kuten alkoholit, hiilivedyt, terpeenit, aldehydit ja ketonit. Sisäilmassa esiintyvien VOC-yhdisteiden lähteitä ovat muun muassa rakennus- ja sisustusmateriaalit, pesu- ja puhdistusaineet, tekstiilit, kosmetiikka, palamiskaasut, tupakka ja joissain tapauksissa myös mikrobikasvustot ja ulkoilma.

VOC-yhdisteet voivat aiheuttaa haju- ja viihtyvyshaitan lisäksi myös terveyshaittoja, kuten päänsärkyä, väsymystä ja erilaisia ärsytys- ja hengitysoireita. Voimakkaasti ja epämiellyttävälle haisevien materiaalien käyttöä tulee välttää. Haju voi olla merkki mahdollisesta terveyshaitasta.



Liiku lämpimästi kylmässä

**Rajoittaako pakkanen
liikkumistasi talvella?
Alheuttaako kylmä ongelmia?**

Jonaset-hengitysilmanlämmittin
suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee
ulkona liikkumisen vaivattomaksi.
Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittää
ja ulkoilusta voi nauttia
myös pakkasella.

Jonas-tuotteet ovat ihanteellisia

- soveltuvat erityisen hyvin astmaatikoidle
sekä keuhko- ja sydänpotilaille
- kaikkeen ulkoiluun, urheiluun tai ulkona
työskentelyyn

Sopii kaikille!

Jonaset lämmittimiä
voivat käyttää kaikki!
Miehet, naiset ja lapset:
kaikille löytyy sopiva malli

**Kysy Jonas-
hengitysilmanlämmittimiä
omasta yhdistyksestäsi**

Valmistaja:

Suomen Jonas Oy

Puh. (09) 724 3538

Faksi (09) 724 2946

e-mail: jonas@jonas.fi

www.jonas.fi

Asukkaan oikeudet teettää tutkimuksia ja korjauksia asuinhuoneistossa

teksti **Selina Kangas** kuvat **Asianajotoimisto Teräskulma, Shutterstock**

Asianajaja **Esa Kärnä** ja varatuomari **Valtteri Laukkanen** Asianajotoimisto Teräskulmasta tuntevat Asunto-osakeyhtiön, osakkeenomistajien ja vuokralaisien oikeudet teettää tutkimuksia ja korjaustöitä.

Asiat eivät ole aina yksiselitteisiä. Onko yhtiön vai osakkeenomistajan vastuulla tehdä kuntotutkimukset ja korjata vauriot? Kuka kustannuksista vastaa? Mitä tutkimuksia ja korjauksia osakkeenomistaja saa tehdä? Entä jos huoneisto on vuokralla?

– Kun puhutaan kunnossapitovastuun jakautumisesta yhtiön ja osakkeenomistajan välillä, vastaus löytyy ensisijaisesti yhtiöjärjestyksestä, kertoo varatuomari Valtteri Laukkanen.

Yhtiöjärjestys on yhtiön laki, jonka alun perin ovat laatineet asunto-osakeyhtiön perustajat. Jos yhtiöjärjestyksessä ei määrätä toisin, kunnossapitovastuu määräytyy asunto-osakeyhtiölain säännösten perusteella. Tämä tarkoittaa usein sitä, että kukin osakkeenomistaja vastaa huoneistonsa sisäosien kunnossapidosta ja yhtiö vastaa kunnossapidosta siltä osin kuin se ei kuulu osakkeenomistajalle. Eri tahojen, kuten Kiinteistöliiton laatimat vastuunjakotaulukot voivat tarjota hyviä tulkintasuosituksia käytännön ongelmien ratkaisussa, koska laki on tulkinnanvarainen.

Asunto-osakeyhtiön ja osakkeenomistajan vastuut

Asunto-osakeyhtiölaissa todetaan, että osakkeenomistajan on pidettävä

kunnossa osakehuoneistonsa sisäosat. Osakehuoneistoon kuuluu myös sellainen parveke, jolle on kulkuyhteys vain osakehuoneiston kautta. Yhtiön on puolestaan pidettävä kunnossa osakehuoneistojen rakenteet ja eristeet sekä muun muassa lämmitys-, sähkö-, tiedon-, siirto-, kaasun-, vesi-, viemäri- ja ilmanvaihtojärjestelmät.

Kunnossapitotyöstä vastuussa olevan yhtiön tai osakkeenomistajan on korvattava kunnossapitotyön tarpeelliset ja kohtuulliset kulut. Jos osakkeenomistaja havaitsee huoneistossa jotain yhtiön vastuualueeseen kuuluvaa vikaa tai puutteellisuutta, on osakkeenomistajan ilmoitettava tästä viivytyksettä yhtiölle.

Huoneiston kunnan tutkimisesta ja tutkimuskustannuksista vastaa lähtökohtaisesti se osapuoli, joka on vastuussa kyseisestä rakennusosasta. Toisinaan yhtiö ja osakkeenomistaja ovat eri mieltä siitä, onko huoneiston rakenteita tarpeellista tutkia tai kumman vastuulle kuuluvassa rakennusosassa mahdollinen vika on.

Osakkeenomistajalla ei ole välttämättä varaa maksaa kuntotutkimuksia itse. Pattitilanteessa saatetaan sopia osapuolten kesken niin, että tutkimukset teetetään ja kustannukset maksaa lopulta se osapuoli, jonka kunnossapitovastuun piiriin vika kuuluu.

Osakkeenomistajalla voi olla oikeus tehdä korjauksia omalla kustannuksellaan

Osakkeenomistajan oikeus tehdä korjauksia ja muutoksia osake-

huoneistossa ei määräydy sen mukaan, kuuluuko korjausten tai muutosten kohteena oleva rakenne yhtiön vai osakkeenomistajan vastuulle. Osakkeenomistajalla voi siis olla oikeus korjata omalla kustannuksellaan esimerkiksi rivitalo- huoneiston vaurioitunut alapohjarakenne, vaikka rakenteen kunnossapito olisi yhtiön vastuulla.

Muutostyön on kuitenkin oltava yhtiöjärjestyksessä määrätyn huoneiston käyttötarkoituksen mukainen, ja se on tehtävä hyvän rakennustavan mukaisesti. Joissain tilanteissa yhtiö tai toinen osakkeenomistaja voi asettaa muutostyölle ehtoja tai kieltää muutostyön.

Osakkeenomistajan oikeus tehdä huoneistossa korjauksia yhtiön kustannuksella

Osakkeenomistaja voi teettää huoneistossaan yhtiön kustannuksella sellaisen yhtiön vastuulla olevan kiireellisen kunnossapitotyön, joka on tarpeen lisävahingon välttämiseksi. Lisäksi osakkeenomistaja voi teettää kunnossapitotyön, jonka tekemättä jättämisestä aiheutuu vähäistä suurempaa haittaa ja jonka suhteen yhtiö ei ole kirjallisen huomautuksen saatuaan viivytyksettä ryhtynyt riittäviin toimiin.

Riittävyttä arvioitaessa otetaan huomioon työn laatu, osakkaalle aiheutuva haitta ja muut olosuhteet. Ulkonäköhaitat eivät lähtökohtaisesti kuulu oikeuden piiriin, vaan haittoilla tulee olla konkreettista vaikutusta esimerkiksi tilojen käytettävyyteen tai turvallisuuteen, kuten asumisterveyteen.



Osakkeenomistajan tulee ilmoittaa työt yhtiölle viivytyksettä, pois lukien kiireelliset tapaukset. Kuitenkin myös kiireellisistä töistä on hyvä ilmoittaa yhtiölle mahdollisimman pian.

Käytännön ongelma saattaa syntyä siitä, jos osakkeenomistajan täytyy itse tehdä sopimus korjausurakoitsijan kanssa. Tällöin osakkeenomistaja saattaa joutua vaatimaan korjauskustannuksia yhtiöltä tuomioistuimessa, jos yhtiö kieltäytyy maksamasta niitä.

Korjauskustannusten lisäksi yhtiön ja osakkeenomistajan välille voi syntyä riita myös esimerkiksi sijaisasumisen kustannuksista ja yhtiön vahingonkorvausvastuusta. Asia voi tulla arvioitavaksi myös terveydensuojeluviranomaisen työpöydälle. Terveydensuojeluviranomaisella voi olla oikeus antaa määräyksiä esimerkiksi terveyshaitan poistamisesta.



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

Vuokrakohteessa vastuun jako löytyy tavallisesti vuokrasopimuksesta

Osakkeenomistaja ja vuokralainen voivat esimerkiksi sopia, että vuokralainen huolehtii vuokralaisen käytössä olevien tilojen ja laitteiden kunnossapidosta. Muussa tapauksessa vastuussa on vuokranantaja. Huoneiston on oltava sellaisessa kunnossa kuin huoneiston ikä, alueen huoneistokanta ja muut paikalliset olosuhteet huomioon ottaen voidaan vaatia, jos muusta ei ole sovittu.

Lähtökohtaisesti vuokralaisella ei ole oikeutta ilman vuokranantajan lupaa tehdä korjaus- tai muutostöitä huoneistossa kuin välittömän vahingon estämiseksi. Jos vuokranantaja laiminlyö huoneiston kunnossapidon, vuokralaisella voi olla oikeus purkaa vuokrasopimus sellaisissa tapauksissa, joissa puutteellisuudella on olennainen merkitys.



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

Vuokrasopimuksen purkamisen sijasta vuokralaisella on mahdollisuus vuokranantajan laiminlyödessä puutteellisuuden korjaamisen korjata sen vuokranantajan kustannuksella. Vuokralaisen velvollisuutena on kuitenkin huolehtia siitä, että korjauskustannukset pysyvät kohtuullisina.

Vuokralaisen asema asunto-osakeyhtiössä

Asunto-osakeyhtiö omistaa rakennuksen, jossa vuokrakohde sijaitsee. Vuokranantajalla on osakkeenomistajana oikeus hallita vuokrakohdetta. Vuokralainen saattaa tarvita yhtiön luvan huoneistossa tehtäviin korjaus- ja muutostöihin, vaikka vuokralaisella olisi vuokrasopimuksen perusteella oikeus tehdä muutoksia ja korjauksia huoneistossa.

Tietyissä tilanteissa asunto-osakeyhtiön huoneistoissa asuvilla vuokralaisilla on oikeus osallistua yhtiökokoukseen ja käyttää siellä puhevaltaa. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi, jos yhtiökokouksessa käsitellään sellaista kunnossapitoa tai uudistusta, joka vaikuttaa olennaisesti vuokralaisen huoneiston tai yhteisten tilojen käyttöön. Vuokralaisen osallistumisoikeus ei koske pienimpiä, alle viiden huoneiston yhtiöitä.

Verkossa tapahtuu alkuvuodesta



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

Hengityслиitto järjestää toimintaa verkossa koko vuoden ajan. Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun äylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.



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

Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!

Vertaiskeskustelut

TAMMIKUU

to 20.1. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: pakkasen vaikutus ja siltä suojautuminen

Keskustelemassa kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen.

to 27.1. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: virkkuna liikenteessä

Keskustelemassa kokemustoimijat Pentti Kinnunen ja Seppo Loukiaiainen.



HELMIKUU

to 3.2. kello 18 Tutustu Asahiin!

Mikä on tämä mielenkiintoinen liikuntalaji? Tule kuulemaan Asahin terveyshyödyistä ja liikkumaan mukana. Tarvitset rennot ja joustavat vaatteet.

to 10.2. kello 10 Astma arjessa

Miten astma tuntuu sinun elämässäsi talvella? Vertaiskeskustelua kuljettavat verkkovertais-ohjaajat Irma Saari ja Jaana Pahkamäki.

to 17.2. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: tunteet pelissä

Keskustelemassa kokemustoimijat Harri Rosendahl ja Pentti Kinnunen.

to 24.2. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: hengitä oikein

Keskustelemassa kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen. Mukana myös Hengityслиiton liikunnan asiantuntija.

MAALISKUU

to 3.3. kello 18 Vertaiskeskusteluilta lisähappea käyttäville

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan luottamuksellisesti muiden lisähappea käyttävien kanssa kokemuksista ja ajatuksista. Mukana keskustelussa Hengityслиiton asiantuntijat Helena Narkilahti ja Marika Kiikala-Siuko.

to 24.3. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtauman omahoitoon

Keskustelemassa kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen.

to 31.3. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: ihon- ja hiustenhoitovinkkejä maskinkäyttäjille

Keskustelemassa kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

Harvinaiset

ma 7.3. kello 18 Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaisen keuhkosairauden kanssa

Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule keskustelemaan Hengityслиiton kokemustoimijoiden ja asiantuntija Marika Kiikala-Siukon kanssa.

ti 15.3. kello 18 Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaista keuhkosairautta sairastavan läheisenä Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla myös läheisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule keskustelemaan Hengityслиiton kokemustoimijoiden ja asiantuntija Marika Kiikala-Siukon kanssa.

Asiantuntijaluennot

SUORAT VERKKOLUENNOT

Suorien verkkoluentojen aikana voit kirjoittaa luennoitsijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan ja ne löytyvät Hengitysliiton YouTube-kanavalta pian luennon jälkeen.

ma 31.1. kello 18 Unihygieniä

Asiantuntijana unihoitaja, sairaanhoitaja Markku Keski-Rahkonen.

ke 2.2. kello 18 Suu ja hengityssairaudet

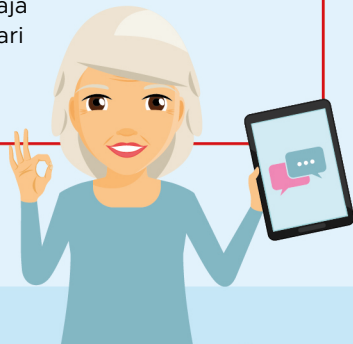
Asiantuntijana suun mikrobiologian erikoishammaslääkäri Hannamari Välimaa.

ti 15.3. kello 18 Miksi uniapneaa kannattaa hoitaa ja ehkäistä

Asiantuntijana dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, Tyksin Uni- ja hengityskeskuksen koordinoiva johtaja Tarja Saaresranta.

ti 29.3. kello 18 Tietoisku: Lakimiehet vastaavat asumisen sisäilmakysymyksiin

Asiantuntijoina asianajaja
Esa Kärrä ja varatuomari
Valtteri Laukkanen
Asianajotoimisto
Teräskulmasta.



TEAMS-LUENNOT

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

ke 26.1. kello 18 Hengitysongelmien lääkkeetön hoito Wello2-hengitysharjoituslaitteella

Tule kuuntelemaan, miten sinä voit helpottaa hengitystäsi Wello2-hengitysharjoituslaitteella. Luennoitsijana tuotepäällikkö Katri Lindberg, Wello2.

ti 15.2. kello 18 #tuoksutON-ilta

Millaisia tuoksuja kosmetiikassa ja kodinpuhdistus-aineissa käytetään ja miksi ne eivät sovi kaikille? Miten erottaa tuoksuherkkyys hajusteallergiasta? Miten omaa tuoksukuormaa voisi vähentää? Luennoitsijana Helsingin Allergia- ja astma-yhdistyksestä iho- ja kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine.

ti 22.3. kello 18 Uniapneahoitajan kyselytunti

Mitä sinä haluaisit kysyä uniapnean omahoidosta? Asiantuntijana sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen.

ti 22.3. kello 18 Sisäilmaongelmien psyko-sosiaaliset seuraukset työpaikoilla ja kouluissa

Luennoitsijana Itä-Suomen yliopiston sosiaalipsykologian professori Eerika Finell.

Virkeyttä viideltä – etäjummat

jatkuvat 19.1. alkaen
keskiviikkoisin kello 17.00.
Luvassa esimerkiksi Asahia,
venyttelyä ja vesipullojumppaa.



Elämäni eläkevuodet – tutkimusmatka alkaa

Elämäni eläkevuodet -ryhmä käynnistyy keskiviikkona 12.1 kello 14. Ryhmä kokoontuu Teamsilla kerran kuussa. Seuraavien tapaamisten aikataulu sovitaan ensimmäisellä kerralla. Ryhmä on suljettu ja keskustelut luottamuksellisia. Ryhmän ohjaajana toimii Hengitysliiton verkkovertaisohjaaja Irma Saari. Kysy lisää ja ilmoittaudu osoitteeseen irma.saari@hengitysyhdistys.fi.

Kokemustiedon viikko 14.-18.2.2022

Mikä merkitys kokemustiedolla on hyvän hoidon ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa? Miten vertaisen kokemustieto voi auttaa eteenpäin elämässä?

ma 14.2. kello 18 Mihin kokemustietoa tarvitaan?

Kokemustieto voimavarana vaikuttamisessa
Hengitysliiton erityisasiantuntija Satu Mustonen, asiantuntija Potilaat mukaan -hankkeesta ja Uniapneaa sairastavan hoitopolun kokemustoimija Harri Rosendahl.

ti 15.2. kello 18 Kokemustiedolla hyvää hoitoa

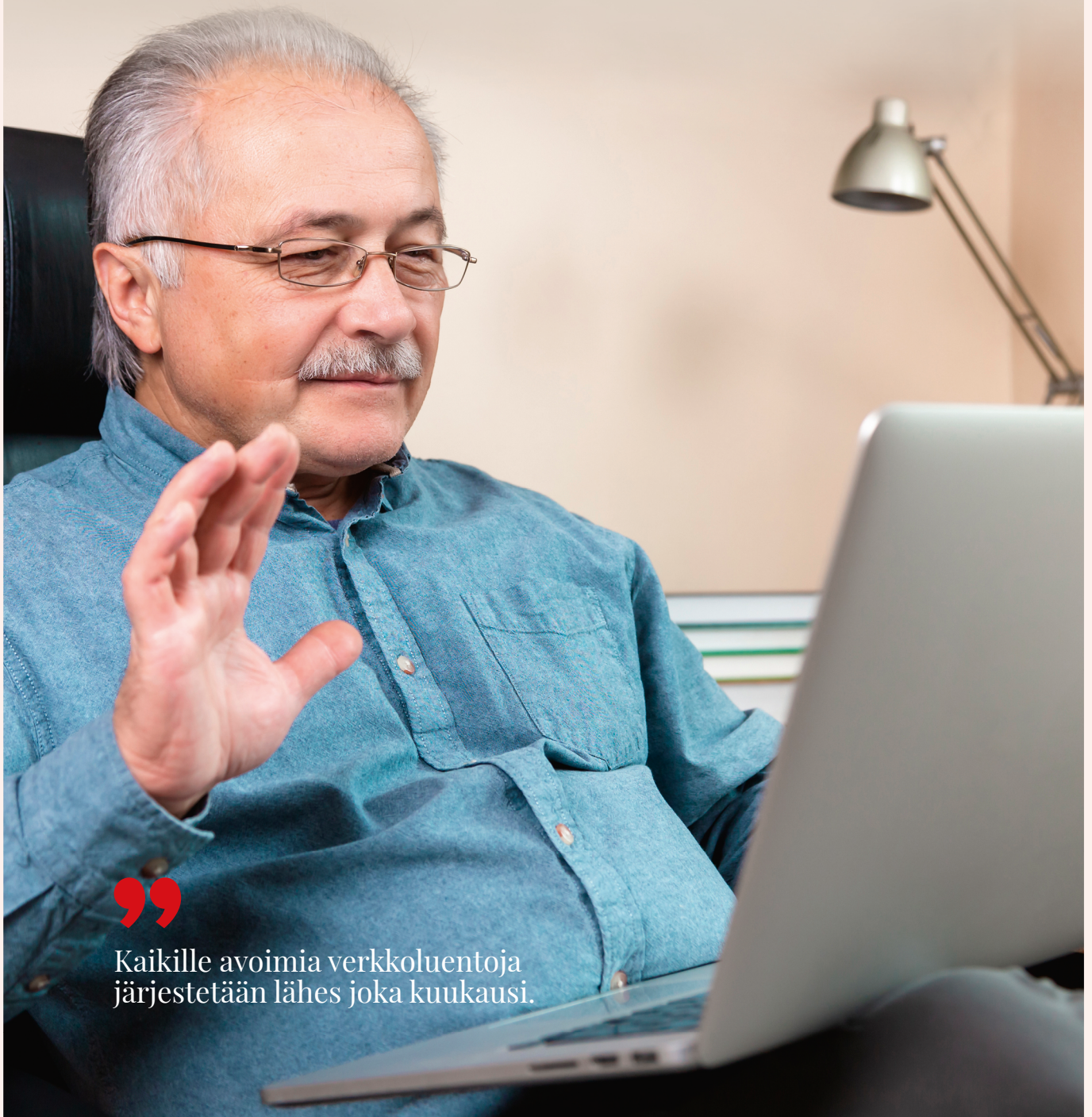
Keskustelua alustaa järjestö- ja yhdistysyhteistyön asiantuntija Helena Liimatainen Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä. Keskustelemassa terveydenhuollossa toimivat potilasedustajat Irma Saari, Jukka Kilpeläinen ja Elisa Tomperi.

ke 16.2. kello 18 Miten puhumme sairaudesta?

Oma tai läheisen sairaus on asia, josta voi olla helppo puhua – tai sitten ei. Onko tarpeen puhua? Kenelle ja missä tilanteissa? Kuinka sairauspuhetta kuullaan ja kuunnellaan? Keskustelemassa Hengitysliiton kokemustoimijat Seija Leppänen, Eeva-Liisa Peltonen ja Sirpa Viita.



Kaikille avoimia asiantuntijaluentoja verkossa



Kaikille avoimia verkkoluentoja
järjestetään lähes joka kuukausi.

Koronapandemian myötä suurin osa Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten toiminnasta tapahtuu verkon välityksellä. Minkälaista toimintaa verkossa sitten järjestetään? Juttusarjan viimeisessä osassa paneudutaan verkon yli järjestettäviin, kaikille avoimiin yleisöluentoihin.

teksti **Hanna-Leena Kärkkäinen** kuva **Shutterstock**

Hengitysliitossa on järjestetty verkkotoimintaa lähes 10 vuotta. Korona-aikana toimintaa on lisätty, ja tällä hetkellä valtakunnallinen verkko-toiminta on säännöllistä ja tarjonta runsasta.

Kaikille avoimia suoria verkko-lähetyskursseja eli striimauksia järjestettiin aiemmin epäsäännöllisesti, nykyisin säännöllisesti. Verkkoluennoilla asiantuntija luennoi 30–45 minuuttia, jonka jälkeen illan emäntä kysyy kuulijoiden keskustelupalstalle kirjoittamia kysymyksiä.

Onko korona-aika tuonut muutoksia toimintaan?

Toiminta on koronan myötä muuttunut säännöllisemmäksi ja tarjontaa on enemmän. Kaikille avoimia verkkoluentoja järjestetään lähes joka kuukausi. Asiantuntijan puheenvuoroista tehdään nykyisin myös tallenteita, jotka julkaistaan Hengitysliiton YouTube-kanavalla. Saavutettavuusdirektiivin myötä tallenteisiin tehdään myös tekstitykset.

Miten siirtyminen verkkoon on sujunut?

Liikkeelle lähdettiin vauhdikkaasti, jotta tiedonjanoiset eivät jäisi ilman omahoitoa tukevaa asiantuntijatietoa. Vuoden 2020 maalissa ja kesäkuun välisenä aikana järjestimme hyvin nopealla aikataululla 7 verkkoluentoa. Tämän vuoden

aikana tilaisuuksia on ollut 20. Verkkoluentoja osallistujamäärät ovat ylittäneet jopa useisiin satoihin kuulijoihin. Syksyn aikana osallistujamäärät ovat olleet kasvussa. Suosituin aihe tänä vuonna oli nenän hoito, jota koskevassa luennossa kuulijoita oli lähes 400.

Mitä kaikkea pitää ottaa huomioon?

Suoriin verkkolähetyskursseihin osallistuminen on helppoa, ja kysymyksiä voi kirjoittaa luennon aikana keskustelukenttään. Illan juontaja esittää kysymyksiä asiantuntijalle varsinaisen luennon päätteeksi ajan sallimissa rajoissa. Asiantuntijan kanssa sovitaan luennon mahdollisesta tallentamisesta ja siitä, kuinka kauan tallenne on katsottavissa.

Mikä on parasta?

Parasta osallistujien kannalta lieinee se, että he pääsevät kotisohvaltaan kuulemaan oman alansa huippuasiantuntijoita. Jos luennon ajankohta ei omaan kalenteriin sovi tai joku asia meni kuunnellesa ohi, voi tallennettuihin luentoihin palata myös myöhemmin.

Millaisia taitoja ja tekniikkaa verkkotoimintaan osallistuminen edellyttää?

Osallistumiseen tarvitaan älylaite eli puhelin, tabletti tai tietokone, jossa toimii ääni sekä nettiyhteys. Linkin suoraan verkkoluento-

löydät Hengitysliiton verkkosivuilta tapahtumakalenterista. Osallistujien näkökulmasta luentoa seurataan kuten televisiota katsottaisi, eikä osallistujista tarvitse jännittää. Osallistujat ovat täysin anonyymejä. Striimaussivulla ei näy osallistujien nimiä, eikä heillä vahingossakaan ole mahdollisuutta häiritä luentoa. Osallistujien ei tarvitse huolehtia mikrofonia ja kamerasta, ne eivät voi vahingossa olla päällä.

Paras oivallus

Asiantuntijatiedolle on paikkansa. Kuulijoiden kirjoittamista kysymyksistä päätellen moni tarvitsee perustietoa sairautensa. Tämä auttaa panostamaan omahoitoon tai selvittämään lisää hoitoon liittyviä asioita hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Korona-ajan jälkeen

Suorien verkkolähetyskursseiden järjestämistä jatketaan. Luentoja on noin kerran kuukaudessa loma-ajat huomioiden. Samalla kertyy Hengitysliiton YouTube-kanavalle tallenteita. Tallenteet ovat kaikkien käytössä. Yhdistykset voivat myös järjestää asiantuntijaluentoja pohjalta tilaisuuksia, joissa katsotaan yhdessä tallenne ja keskustellaan sen jälkeen asian herättämisestä mietteis-tä. Paikalle voidaan kutsua myös paikkakunnalta asiantuntija osallistumaan keskusteluun.



IDEOITA JA TOIVEITA verkkoluentoja aiheista ja hyvistä luennoitsijoista voi laittaa sähköpostilla hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi



Jälki, joka meistä jää

Olen joulun lapsi. Äiti kertoi aikoinaan, että kun synnyin jouluaattoamuna, hoitajat lauloivat sairaalassa jouluvirttä. Yhdyin kuulemma ensi töikseni ja täysin keuhkoin hoitajien laulukuoeroon. Sitä äiti ei kertonut, olinko jo silloin kakkosäänen matala alto vai vedinkö ylärekisteristä soolona.

Äidin mielestä olin hänen paras joululahjansa, ja siltä se aina tuntuikin. Rakkaus kantattelee ihmistä hyvinä ja huonoina päivinä, ja siksi äidin rakkaus oli myös minun paras joululahjani. Eihän meidän perheessämme, sota-ajan ja ainaisten pulavuosien haavoittamissa sieluissa, leperrelty rakkaudesta mutta sen tunsi sanomattakin. Äitini viesti oli yksinkertainen ja selkeä, vaikka hän ei sanonut sitä ääneen: muistakaa rakastaa. Olen yrittänyt pitää sen mielessäni läpi elämän ja jakaa ajatuksen myös omille lapsilleni, jotta ketju ei katkeaisi.

Parhaat lahjat ovat niitä, jotka tulevat ilman omaa ansiota. Niitä ei tarvitse anoa eikä kerjätä, eikä niitä tarvitse lunastaa maineteoilla tai erinomaisilla arvosanoilla. Ne tulevat kuin taivaasta, yllättävät iloisesti kuin onnen kantoiset.

Ehkä rakastavat vanhemmat näkevät lapsissa palan itsestään, oman kuvansa heijastuksen. Sitähän se rakastamisen taito on: kykyä nähdä toisessa ihmisessä jotain tuttua, ilman vaatimusta, että toisen olisi tultava itsen kaltaiseksi ollakseen hyväksytty.

Kehuminen ei ole perinteisesti ollut suomalaisille helppoa. Ylpistyminen on ollut suuri synty, ja sen pelossa on pidetty suu soukalla. Ei ole saanut asettua muiden yläpuolelle, ja sellainen vaara vaanii aina, jos joku alkaa luulla itsestään liikoja. Ehkä suomalainen kehuu, kun ei hauku.

Moni ei ole koskaan eläessään saanut kaksitettua sitä suustaan: olet hyvä sellaisena kuin olet ja minulle tärkeä. Jälkipolvet maksavat

sitten maltaita terapeuteille, joilta toivovat saavansa kuulla lauseen, jonka olisivat halunneet kuulla omilta läheisiltään. Vanhat pariskunnat joskus vitsailevat, että johan se tuli sanottua siellä papin edessä alttarilla 50 vuotta sitten, mitä sitä samaa asiaa toistelemaan vuodesta toiseen. Kannattaisiko uusintaa kuitenkin harkita?

Useimmilla ihmisillä on yksi kaipausta ylitsen muiden: tulla nähdyksi. Siitä taitaa olla suurempi puute kuin kaiken tavarapaljouden keskellä saattaisi kuvitellakaan. Olen alkanut epäillä, että osa somen keskustelupalstoilla kovaan ääneen huutavista yrittää paikata tätä vajetta itsessään. Mutta voiko vihapuhe korvata vajaan jääneen rakkauspuheen?

Ehkä ihminen paljastaa todellisen luontonsa paremmin teoissa kuin juhlapuheissa, arvelee suomalainen sisimmässään. Joskus teko onkin enemmän kuin tuhat sanaa: naapurille tarjottu remonttiapu, lapsenlapsen mummin tietokoneelle tekemä viruspäivitys, omaishoitajalle tarjottu vapaapäivä, ystävä, joka keittää päiväkahvit ja houkuttelee lähtemään ulos aurinkoon silloinkin, kun oma sielu on sysipimeä.

Kun olin köyhä opiskelija, äitini lähetti minulle usein kirjekuoreissa itse tekemiään lihapullia. Postimaksu vei luultavasti pienistä tuloista enemmän kuin paketin sisältö. Mutta tärkeintä olikin ajatus.

Ihmisen elämähän on lyhyt. Lopulta meistä jää vain jälki, kuin ketun käpälän kevyt painauma pakkaslumessa, ja senkin lumi eräänä päivänä peittää.

Onko jättämämme jälki hyvä vai huono, sen päättämme itse.

Äitini meni edeltä jo vuosia sitten. Muistan vieläkin, miten hyvältä äidin tekemä lihapulla maistui, kun avasin kirjekuoren.

Maarit Tastula

Liity paikallisen hengitysyhdistyksen jäseneksi

Oletko kiinnostunut hengitysterveydestä?

Sairastatko keuhkohtaumatautia?

Onko sinulla astma? Harvinainen hengityssairaus?

Vaivaako uniapnea? Oireiletko sisäilmasta?

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



www.hengityслиitto.fi

LIITYN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

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

☐ **Liityn varsinaiseksi jäseneksi**

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

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

☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköposteja tapahtumista ja tilaisuuksista

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

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen/jäseniä:

☐ Ei ☐ Kyllä NIMI >

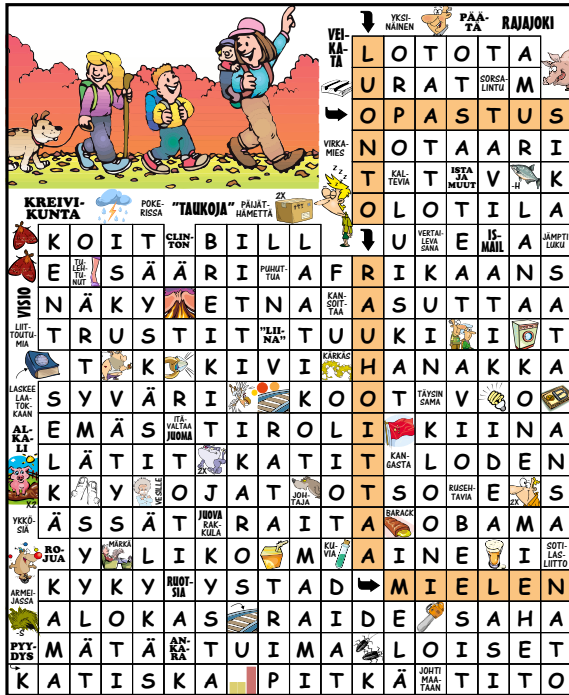
Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan. Toimitamme hakemuksen kotikuntasi yhdistykseen.

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

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

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

RISTIKKO 3/2021 RATKAISU



Ristikko 3/2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Tiina Toivanen, Kuopio
Ensiapusetti-avaimenperä: Hellevi Miettinen,
Kuopio ja Marja-Leena Kapilo, Parainen

PARHAAT JUTUT 3/2021



1

Keuhkosairaus muutti elämän – alppihihtäjästä artistiksi



2

Ota hengitys-
harjoitukset
osaksi arkeasi



3

Oikealla hetkellä
toimimisen taito

Paras juttu 3/2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Liisa Sihvonen-Salmi, Espoo
Ensiapusetti-avaimenperä: Arja Toivola, Helsinki ja
Tuulikki Taavitsainen, Keuruu



HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENENÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Jäsenehti Hengitys ilmeisty neljä kertaa vuodessa.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata hengitysyhdistyksesi ja Hengitysilioon uutisia, tapahtumia ja tilaisuuksia, vertaisoimintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietoja.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja ilkkuntaryhmiä, tapahtumia, luontotilaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysilitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysilioon jäsenedut voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



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



Hengitysliitto ry
5005132
00003 Vastauslähetyks

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitä paremmin –

Kun sinulla on hengitysvaikeuksia,
et voi elää elämäsi täysipainoisesti.

WellO2 on vastusharjoittelun ja lämpimän höyryn
ainutlaatuinen yhdistelmä, joka auttaa vähentämään
hengitysteiden ärsytystä ja lievittämään kuuden
yleisimmän hengitysongelman oireita:

**nuha, aivastelu, nenän tukkoisuus, yskä,
liman kertyminen sekä hengenahdistus.**

Lämmin höyry kostuttaa hengitysteiden limakalvoja,
auttaa limaa muuttumaan nestemäisemmäksi,
mikä vähentää hengitysteiden ärsytystä ja tukee
immuunijärjestelmää. Vastusharjoittelu vahvistaa
hengityslihaksia sekä auttaa lämmintä höyryä
pääsemään syvemmälle hengitysteihin.



Tilaa WellO2 alehintaan käyttämällä koodia HELI2017 ja saat 18 % alennuksen. Tilaa osoitteesta
wello2.fi tai WellO2 asiakaspalvelusta soittamalla numeroon 010 5837 966 (ark. 9-17).

PARAS JUTTU

MIKÄ ON TÄMÄN LEHDEN PARAS JUTTU?

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
28.1.2022 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.



HENGITYSLIIITTO VAIKUTTAA:

Sairauksien ennaltaehkäisy ja rokotukset

Järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** nosti esille Hengityслиiton jäsenten rokotuksiin liittyvät näkemykset lääketyhti Pfizerin järjestämässä Ennaltaehkäisyn tulevaisuus, Pfocus 2021 -tapahtumassa 12.10.

Hengityслиiton 2020 kuulemisviikkojen kyselyyn vastanneet suhtautuivat pääosin myönteisesti rokotteisiin. Silti heidän tietoisuutensa omista rokotteistaan jäi vajaaksi: noin kolmannes vastaajista ei ollut selvillä omasta rokotushistoriastaan ja yli puolet ei tiennyt tai muistanut, mitkä rokotteet pitää uusua ja milloin. Siksi on tarpeellista, että tulevaisuudessa Omakannassa rokotustiedot näkyvät omalla välilehdellään,

josta jokainen voi tilanteensa tarkistaa.

Päättäjät voivat terveydenhoidon voimavaroja vahvistamalla vaikuttaa myös siihen, että lääkäreillä ja hoitajilla on aikaa muistuttaa vastaanotolla nykyistä aktiivisemmin rokotuksista. Hengityслиiton arvion mukaan vaikeaksi koettujen asioiden puheeksiotto voi lisätä motivaatiota toimia suositusten mukaisesti. Ihmisillä on halu toimia oikein, mutta he tarvitsevat tietoa ja keskustelua siitä, mitä merkitystä rokotteella on henkilökohtaisesti. Jokaisella pitää olla mahdollisuus ymmärtää rokotteiden hyödyt ja rokottamatta jäämisen haitat.

– Yhteiskunnalle olisi terveys- taloudellisesti edullista antaa pneumokokkrokote yli 65-vuotiaille.

Hengityслиiton jäsenet toivovat rokotussuojan laajentamista, Mervi Puolanne kiteyttää.

Itä-Suomen yliopiston professori Janne Martikaisen mukaan terveydenhoidossa tarvitaan tulevaisuudessa painopisteen muutos hoidosta ennaltaehkäisyyn, sillä ennaltaehkäisy tulee yhteiskunnalle edullisemmaksi. Elin- tapaohjaus on Martikaisen mukaan hyvä keino vaikuttaa ihmisten arkisiin valintoihin, joilla voidaan ehkäistä pitkäaikaissairauksien kehittymistä.

Tapahtumaa juonsi Milttonin johtaja **Ville Blåfield**. Keskustelussa mukana olivat Espoon terveystalvelujen johtaja **Markus Paananen**, Hengityслиiton järjestöjohtaja Mervi Puolanne ja Pfizerin lääketieteellinen johtaja **Jaakko Parkkinen**.



Hengityслиitto Farmasian päivillä 1.–2.10.

OSALLISTUIMME 1.–2.10. Farmasian päiville yhdessä Liikkujan Apteekin kanssa. Suomessa on jo yli 230 Liikkujan Apteekkia, jotka haluavat ottaa terveysliikuntaan kannustamisen osaksi asiakastyötään. Hengityслиiton

viestit sää- ja ilmatoriskeihin varautumisesta, luontosuhteen vaalimisesta ja liikunnasta kiinnostivat useampaa sataa farmasian alan ammattilaista. Yhteistyömahdollisuuksista Hengityслиiton kanssa oli kertomassa **Veera Farin**.



KUVA: KATRI LEHTOLA / KEKSI AGENCY

Hengityskoulutus tarjoaa laajan katsauksen hengityssairauksiin

TAMPEREELLA JA ETÄNÄ verkko-yhteyden välityksellä 10.12. toteutettava koulutus tarjoaa tänä vuonna tuhdin päivityksen hengityssairauksista terveydenhuollon, apteekkialan ja liikunta-alan ammattilaisille. Mukaan on ilmoittautunut yli 500 kiinnostunutta.

Ohjelman suunnittelusta Hengitysliiton kanssa on tänäkin vuonna vastaanottanut keuhkosairauksien erikoislääkäri

Joni Niskanen Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Koulutuksessa käydään läpi ammattitauteja, astman biologisia lääkkeitä, kaksoispaineventilaatiohoitoa, pitkittynyttä yskää, IPF-diagnostikkaa ja ikäihmisten selviytymistä koronasta.

Kiitämme yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistavat tuellaan koulutuksen järjestämisen:



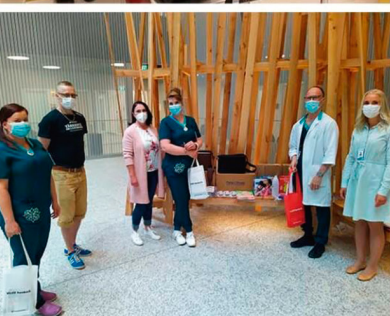
Hengitysliiton apuvälinelahjoitukset on otettu sairaaloissa ilolla vastaan

OLEMME LAHJOITTANEET paikallisten hengitysyhdistysten kanssa vuoden 2021 aikana sairaaloille eri puolille Suomea hengityksen apuvälineitä. Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Kiitämme lämpimästi kaikkia lahjoittajia!

"Taloushaasteet ovat kaikkien julkisen sektorin sairaaloiden arkea, joten hyvät lahjoitukset otamme lämpimästi kiittäen vastaan", Keski-Pohjanmaan keskussairaalan keuhkoklinikan ylilääkäri **Hanna Rinne** iloitsi Hengitysliiton tekemästä laitelahjoituksista toukokuussa.

Hengitysliiton on lahjoittanut hengityksen apuvälineitä kuluvan vuoden aikana kaikkiaan 6 sairaalalle. Lahjoituksia on tehty Kainuun keskussairaalalle, Keski-Pohjanmaan keskussairaalalle, Tampereen yliopistolliselle sairaalalle, Keski-Suomen sairaala Novalle, Kuopion yliopistolliselle sairaalalle ja Forssan sairaalalle.

Lahjoitettavia laitteita ovat olleet MYAirvo-laitteet, kannettavat matkahappirikastimet, kannettavat lääkesumuttimet, hengitysterapiaharjoituslaitteet sekä puhalluspullot. Laitteita voidaan käyttää muun muassa hengityssairauksien hoidossa ja hengityssairauksia sairastavien kuntoutuksessa.



Liikkuva aikuinen -palkinto Hengitysliitolle

OPETUS- JA KULTTUURI-MINISTERIÖ palkitsi 2.12.

Hengitysliiton vuosikausia kestäneestä, tavoitteellisesta liikkumisen edistämistyöstä järjestökentällä. Työtä on tehty rohkeasti kansanterveysjärjestöjen, eri lajiliittojen, Liikunnan aluejärjestöjen ja Liikkuvat -ohjelmien kanssa, unohtamatta sairaanhoitopiirejä, apteekkeja, perusterveydenhuoltoa ja kuntien liikuntapalveluja.

– Valtakunnallisen palkinnon saaminen meille tänne Pirkanmaalle on ihan huippujuttu, liikunnan kehittäjä **Janne Haarala** kommentoi.

Kiitosta saaneet hengityssairaan liikkumispolut käynnistivät juuri Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa Hengitä ja hengästy -hankkeen avulla.

– Olemme tästä tunnustuksesta erittäin ylpeitä. Liikunta-toimemme idearikkaat ja määrätietoiset asiantuntijat Tampereelta, Janne Haarala ja liikunnan asiantuntija **Veera Farin**, ovat tehneet ison työn rakentaessaan Liikkujan apteekki -yhteistyötä ja liikkumispolkuja hengityssairaille, järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** kommentoi palkintoa.

– Yhteistyössä ja hyvässä hengessä parhaimmat tulokset aina saavutetaan, Haarala muistuttaa hymyillen leveästi.

Nyt saatu palkinto kannustaa Hengitysliittoa ja sen jäsenyhdistyksiä jatkamaan pilke silmäkulmassa ja positiivisella energialla säännöllisiä liikuntaryhmiä, liikuntakampanjoita ja arkiliikuntaa edistäviä tapahdumia.



Jouluinen tonttujumppa

Tiptaptiptap...joulu se taas tulla jolkottaa. Monelle se tietää myös monia perinteisiä ja mukavia jouluaskareita. Piparin leivontaa, joulutervehdysten lähettämistä, lahjojen paketointia, joulusiivousta ja muuta. Joulu voi siis olla kiireistä aikaa muillekin kuin tontuille. Tästä johtuen liikunta ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen onkin tärkeä muistaa myös joulun alla.

teksti **Mika Nurminen** kuvat **Mika Nurmisen arkisto**

Ei kuitenkaan hätää! Voit huolehtia kunnostasi kotona samalla, kun teet jouluvalmisteluita. Jouluaskareet ovat jo itsessään hyvää arkiliikuntaa ja niiden lomassa voi tehdä erilaisia tehostavia liikkeitä. Samalla tulee lisättyä liikunnan kokonaismäärää.

Kokosimme oheen liikkuvuutta, lihaskuntoa sekä rentoutta edistäviä esimerkkiliikkeitä, joita voit tehdä arkiaskareiden ja joulukiireiden lomassa. Toista liikkeitä 10–15 kertaa ja suosi palleahengitystä: nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Hyviä jumppahetkiä ja rentouttavaa joulunaikaa!

Vinkkejä arkiliikuntaan

- ▶ Voit myös keksiä omaan arkeesi sopivia liikkeitä itse!
- ▶ Jos mahdollista, käytä portaita hissin sijaan.
- ▶ Vaikka Ilat pimenevät ja ilma viilenee, niin ulkoiluakin kannattaa suosia vaikkapa kauppareissuja tehdessä.
- ▶ Pakkaskelillä hengitysilman lämmitin on kätevä apuväline hengitysoireiden ehkäisyssä ja vähentämisessä.
- ▶ Liukkaan kelin kaatumisriskiä voi vähentää liukuesteillä.



Jauhipurkin kurotus.

Nouse varpaille ja kurota käsilä kohti purkkia yläkaapista. Veny niin pitkäksi kuin pystyt. Laskeudu takaisin alas ja laita purkki pöydälle. Toista viemällä purkki takaisin kaappiin.



Tasapainoilu patalapulla.

Laita patalappu toisen jalan alle ja piirrä puoliympyrää edestakaisin. Voit myös piirtää patalapulla oman nimesi. Tee liike molemmilla jaloilla.



Villasukkahiihto. Liu'uta jalkoja vuorotellen villasukat jalassa lattiaa pitkin eteen. Kevennä liu'utettavaa jalkaa viemällä paino toiselle jalalle. Siirrä liu'utuksen lopussa paino etummaiselle jalalle. Palauta jalka toisen viereen. Vaatii hieman liukuvan alustan. Tarvittaessa voit ottaa pöydästä tukea.

Villasukkaluistelu.

Liu'uta jalkaa sivulle, pidä paino toisella jalalla. Siirrä liu'utuksen lopussa paino sivulla olevalle jalalle. Toista toiselle puolelle. Vaatii hieman liukuvan alustan. Tarvittaessa voit ottaa pöydästä tukea.

Taikinan kaulinta.

Liu'uta kaulinta edestakaisin pöytää vasten. Taivuta samalla ylävartaloa lantiosta pöytää kohti. Pidä keskivartalo tiukkana ja kädet melko suorina. Mitä pidemmälle liu'utat, sitä raskeampi liike on.





**LIIKE
5**

Lahjapaketin kierto. Seiso selkä pöytään päin. Aseta paketti vartalon viereen pöydälle. Siirrä pakettia vartaloa kiertäen puolelta toiselle. Hengitä ulos samalla kun kierrät vartaloa sivulle.



**LIIKE
6**

Joulutortun kurotus. Seiso selkä suorassa ja liu'uta leukaa edestakaisin eteen ja taakse laajalla liikeradalla. Pidä leuka koko ajan vaakatasossa.



**LIIKE
7**

Glöginyrkkeily. Ota glögipullo tai tölkki molempiin käsiin ja nyrkkeile eteen vuorokäsin. Pidä keskivartalo tiukkana. Muista hyvä ryhti.



Glögin nosto. Ota glögipullo tai -tölkki molempiin käsiin ja nosta käsiä vuorotellen ylös. Venytä samalla kylkeä ja hengitä sisään. Muista hyvä ryhti.



**LIIKE
8**

Essuvenytys 1. Ota käsillä essusta niin leveä ote, että pystyt viemään kädet suorana taakse. Työnnä rintaa eteenpäin ja anna venyä hetken aikaa. Palauta kädet alas ja toista uudelleen.



**LIIKE
9**

Essuvenytys 2. Istu tuolille ja laita essu toista jalkapohjaa/päkiä vasten. Pidä käsillä kiinni essun päistä ja suorista jalka, toinen jalkapohja kiinni lattiassa. Vedä essua kevyesti vartaloa kohti ja nojaa ylävartaloa hieman eteenpäin. Anna takareiden ja pohkeen venyä. Toista sama toiselle jalalle.



Hengitysliiton järjestöpalvelut ja neuvontapuhelimet jäävät joulutauolle



SISÄILMA- JA KORJAUS-NEUVONTAPUHELIN:

17.12.2021–9.1.2022

Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–13.



SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISPUHELIN

10.12.2021–24.1.2022

Tauon jälkeen sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin on avoinna tiistaisin kello 9–12 ja torstaisin kello 16–19 numerossa 044 407 7010.



SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN NEUVONTAPUHELIN:

17.12.2021–12.1.2022

Tauon jälkeen puhelin päivystää torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.



STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN:

Arkipyhiä lukuun ottamatta neuvontapuhelin palvelee normaalisti. Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 ja torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

Muista myös:

JÄRJESTÖPALVELUT

sekä oppaiden ja muiden materiaalien toimitus ovat joulutauolla 17.12.2021–6.1.2022.



Alla har förmåga att anpassa sig till det nya

Dagens ord är resiliens. Det betyder psykisk anpassning till en ny situation, till exempel att leva med en överraskande andningssjukdomsdiagnos. Kan man öva upp den här psykiska anpassningen?

text **Tuula Ketola** foto **arkiv/Hannu Kokki, Shutterstock**

I professor, specialläkare **Hannu Kokkis** forskningsgrupps doktorsavhandlingsforskning vid Östra Finlands universitet år 2019 utreddes resiliensens inverkan på patienternas förmåga att klara av utmanande medicinska behandlingar.

– Resiliensen skyddar vid förändringar och motgångar, oberoende av, om de beror på sjukdom, besvikelse eller motgång. Det finns ändå stora skillnader mellan individerna, säger Kokki.

Därför är det viktigt att känna till sin egen förmåga att möta motgångar. I patientarbetet är det vårdpersonalen som måste känna igen patientens förmåga, betonar läkaren.

Medkänslan central

Centralt i resiliensen är medkänsla för sig själv och andra.

– Kamratstödsgrupper eller en bekant person, som upplevs som trygg, gör det lättare att prata ut om bekymren. Om man inte har ett naturligt stödnätverk omkring sig, lönar det sig att anlita professionell hjälp innan sakerna växer och blir oöverkomliga.

Psykisk återhämtningsförmåga kräver av lungpatienter och andningssjuka en flexibel attityd som klarar av livets motstridigheter.

– Med medveten närvaro kan tankarna riktas mot de positiva saker

som livet ändå innehåller eller har innehållit. Vi har alla rätt att uppleva glädje och skönhet, säger Kokki.

God fysisk kondition hjälper

Resiliens är inte bara sinnets uthållighet. Tillräckligt med sömn, hälsosam kost och fysisk kondition främjar återhämtningen från svårigheter.

– För att den aerobiska konditionen ska kunna förbättras, måste träningen orsaka tillräcklig andfåddhet, men andnöd får inte bli ett hinder för träningen.

Det lönar sig att träna andningsmusklerna förutom genom att lära sig och att upprätthålla en riktig andningsteknik, också med en apparat som är utvecklad speciellt för det här ändamålet, där träningen bygger på andningsmotstånd.

Styrka i andningsmusklerna

För en del av patienterna kan andningssjukdomens diagnos komma som en överraskning, trots att den redan under en lång tid skulle ha gett symptom.

– Det kan vara svårt att märka när stegen småningom blir långsammare, förrän man inte längre orkar. Andningssjukdomsdiagnosen kan komma som en chock, men för en del kan det vara en lättnad att få en förklaring på ett bekymmer som oroat, konstaterar Kokki.

Genast som man ens tänker på möjligheten till en operation, måste möjligheterna till att förbättra levnadsvanorna utredas.

– Centralt skulle vara att lämna bort användningen av rusmedel och att korrigera brister i näringsintaget. Den fysiska konditionen borde höjas, den allmänna muskelstyrkan borde tränas 2 – 3 gånger i veckan. Med det här försäkras man sig om tillräcklig kraft och uthållighet i andningsmusklerna.

Viktiga är de kära och drömmarna

Det stöd som närstående ger har en central betydelse i mötandet av motgångar. I förstärkandet av den psykiska återhämtningsförmågan har upplevelsen av gemenskap en viktig betydelse. Centralt i resiliensen är, att förstå vad i livet som är viktigt.

– Någon kan drömma om att bestiga berg, en annan kan önska att ännu en gång få uppleva stranden vid stugan – båda är lika värdefulla drömmar, betonar läkare Hannu Kokki.

Enligt med.dr., docent Hannu Kokki kan den mentala återhämtningsförmågan som fysikaliskt fenomen beskrivas som en videkvist, den böjer sig men brister inte.

I bilden professor Hannu Kokki



Andningen löper och människan går vidare

– Det gäller att söka och använda alla goda råd som finns, säger Pekka Lartama, vars syrgasflaska efter svårigheterna i början nu blivit ett stöd och en trygghet.

text och foto **Annika Suvivuo**

När **Pekka Lartama**, 80, från Tavastehus kastar en blick i spegeln, ser han syrgasgrimman under näsan. Viktigt är ändå, att han framför allt ser en man, som lever och andas också i dag.

Stödåtgärderna fungerar

Jag besöker Pekka och **Elsi Lartama**, 78, i deras hem i Tavastehus. På radhusbolagets gård pågår som bäst talkoarbete.

– Också på vinter är snöskottningen gjord redan innan vi vaknar, berättar Elsi medan hon dukar upp kaffet i köket.

Pekka har redan för länge sedan utfört sina morgonsysslor.

– När jag vaknar, stänger jag av CPAP-apparaten och syrgaskoncentratoren. På dagen använder jag medicinskt syre, berättar han.

Liisa Raatikainen, vid Jorvs sjukhus, fick efter en mängd prov, fotograferingar och kartläggningar år 2014 reda på det väsentliga.

– Av min mor och far fick jag som genetiskt arv Alfa1-antitrypsinbrist, en sällsynt ämnesomsättningssjukdom. Den ledde till att jag fick astma och så småningom KOL. Vi fick besök av specialistsjukskötare och rehabiliteringsskötare och av syrgasfirmans representant. De gav goda råd angående hanteringen av syrgasflaskan och hur den fylls på från den stora behållaren.

Har slutat skämmas

Pekka var spänd inför hur människan skulle förhålla sig till syrgasflaskan och -grimman, han kände också skam.

– Jag tänkte, att jag täcks ju inte röra mig ute bland folk med den där.

Lyckligtvis kom Pekka på olika knep för att vänja sig. Viktigast av dem blev stöd och uppmuntran från närstående, kamratstödsverksamheten och tankearbetet med sig själv.

– Det är jag, jag och jag... man vojar sig för sig själv och för andra. Man får inte vara för självcentrerad beträffande sjukdomen. Jag är ju inte den enda som är sjuk.

Samtal i förtroende

Andningsförbundets kamratstödsgrupper har blivit bekanta för Lartama. Han har också gått förbundets utbildning för kamratstödshandledare och grundat en egen grupp, *Selviytyjät – keuhkohtaumatautia sairastavat*. Enligt honom är förtroligheten i den slutna gruppen ovärderlig.

– Du kan prata om hur personliga saker som helst, säger Pekka.

På gott humör av biografier

Då alla resurser förenas till att lyssna på det egna måendet, blir vardagen inte bara ett avstående från aktiviteter. I dag tänker paret besluta, om semestern nästa år ska tillbringas i Ikalis eller Tallinn.

– Jag har världens bästa hustru, hon är min egenvårdare och kan en hel massa saker. Hon är också sträng, och påminner till exempel ifall min andning blir för ytlig.

Via hustrun kom också talböcker na med i bilden. Nu håller Pekka på med **Kaija Koos** biografi.

Ring, prata och fråga!

Pekka fick nyligen ett samtal från en person, som kände oro för att börja med den syrgasbehandling som ordinerats.

– Det är väl inget farligt med den saken? Anvisningar och handledning finns att få och det är bara att följa dem, säger Pekka.

Det lönar sig under inga omständigheter att experimentera på egen hand. Och inte heller ska man bli irriterad på syrgasflaskan och slangen.

– Det här är ju lätt att säga, fastän jag nog själv också blir irriterad ibland, när jag står på slangen eller den fastnar i bordshörnet.

Inställningen till syrgasbehandling har blivit mera öppen under de senaste åren.

– Under ett teaterbesök kom det fram en person, som såg, att jag bar på syrgasflaskan och hade grimman i näsan. Får jag fråga lite, undrade han, eftersom han gissade att han också skulle behöva syrgasbehandling.

Nå, vad svarade Pekka mannen?

– Utan vidare, fråga på bara, det är ju till nytta för alla.



I tamburen gjorde pojken en vrå för syrgasflaskan på 20 liter. Reservflaskan som skaffades senare behöver också den utrymme för tankning.



Speglingar i kristallkulan

Hurra, vi gjorde det, vi klarade tillsammans av det gångna året! En känsla av tacksamhet ligger närmast till hands, då jag följer med de ständigt växande siffrorna över helt vaccinerade personer. Till all lycka har vi allt mera vetenskaplig kunskap att tillgå. Till all lycka gör människorna allt flera ansvarsfulla val på basen av den här kunskapen.

Framtiden innehåller alltid osäkerhet, men det kan man ju förutspå redan utan kristallkula, att vi kommer att behöva vaccinationer också i fortsättningen. Nästa år ges åtminstone en tredje vaccination åt en allt större skara människor.

Jag ser i min kristallkula det nya normala, där vi i förbundet och i andningsföreningarna runtom i Finland på trygga och välbekanta evenemang möts ansikte mot ansikte, får ny kraft från kamratstödet och uppmuntrar varandra till att motionera. Så bra det känns att igen se bekanta ansikten, utbyta senaste nytt och dela vardagen – dessa möten är ovärderligt viktiga!

Nästa år ger oss många möjligheter till att föra tankarna om vårdandet av andningshälsan, egenvården och kamratstödet vidare. Vi är inte de enda som drabbats av den ensamhet som livet dominerat av begränsningar medfört.

Nu om någonsin ligger organisationsarbetet i tiden. Arbete som är betydelsefullt för en själv kan vara det också för andra. Då vi vågar öppna dörrarna och bjuda människor med, får vi säkert både nya medlemmar och också föreningsaktiva med i vår skara!

Vi räcker ut en hand till människor i vår närhet. Vi ringer dem, för vilka pausen från föreningsverksamheten blivit lång och bjuder dem med. Åt bekanta ger vi vinkar om, hur mycket trevlig verksamhet det finns i de olika grupperna.

Det är glädjande att veta, att vi ännu har så många hängivna föreningsaktiva. Det är fråga om traditionell verksamhet, lämpligt kryddad med nya försök. Lika viktigt är det med allt mera jippon och verksamhet av engångsnatur, i vilka man kan delta med låg tröskel.

I min kristallkula blixtrar digitaliseringen till, lika klar som Teams-rutan på de medlemmar som tagit digisprånget. Många överraskade kanske mera sig själv än andra av det, att digisprånget lyckades. Nog lär sig människan allt möjligt, bara viljan och det stöd som behövs finns. Webb föreläsningarnas och kamratstödskvällarnas växande popularitet vittnar om vår medlemskårs starka förmåga att förnya sig. På våra förnyade webbsidor söks också kunskap snart i samma takt som tidigare. Och visst, där vågar man tillåta alla kakor.

Det är dags att lämna kristallkulan och framtidsförutsägelserna vilande för ett tag. Låt oss vila, vi också. En fridfull jul och ett hoppfyllt nytt år!

Mervi Puolanne
organisationschef

”

Nästa år ger oss många möjligheter till att föra tankarna om vårdandet av andningshälsan, egenvården och kamratstödet vidare.

myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapneahoitoasi

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

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

Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09

