

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

1/2022

Reima
Mäkelän tarina
pitkittyneestä
koronasta:
Koronasta jäi
päivittäinen
uupumus

MIKÄ ON ELÄMÄSSÄ TÄRKEINTÄ?

SIIVOUSVINKIT
SIITEPÖLY-
KAUTEEN

MONIAMMATILLINEN KUNTOUTUS,
TULEVAISUUDEN VAIHTOEHTO

 Hengityslitto

Elämä voittaa

– osallistu kevätkeräykseemme!



Korona-aika pelkoineen ja vaihtuvine rajoituksineen on vaikuttanut varmasti jokaisen elämään. Monelle hengityssairaalle elämä on ollut eri tavoin raskasta ja haastavaa. Hengitysliitto siirsi toimintansa verkkoon, jotta luennot ja vertaistapahtumat eri hengityssairauksiin ja hengitysterveyden edistämiseen liittyvistä aiheista tavoittaisivat tarvitsevat.

Olemme saaneet tästä paljon kiitosta. Hengitysliiton verkkosivuille on myös tuotettu aktiivisesti tietoa hengitysterveyttä edistävästä liikunnasta, erityisesti liikuntaharjoituksista, joita voi tehdä myös kotioloissa.

Osa lahjoitusvaroista kohdistuu suoraan hengityksen apuvälineiden hankkimiseen, joista on sairaaloissa jatkuva tarve. Yhden

vuoden 2021 lahjoituksista teimme Forssan sairaalaan.

– Tämä merkitsee meille paljon. Laitteista on paljon hyötyä käytännön hoitotyössä, keuhkosairauksien erikoislääkäri **Katri Salin** iloitsi.

Kun kevät koittaa ja silmut puhkeavat puihin, tavoitteena on päästä käynnistämään toiminta myös kasvokkain. Sen tiedämme jo nyt, että tulevaisuudessa tarvetta on sekä tapaamisille että verkko-toiminnalle.

Eri ikäisten hengityssairaiden ja hengitysterveyden eteen tehtävä työmme tarvitsee tukeasi. Tule mukaan helpottamaan hengitystä. Pienikin apu on tärkeä. Valitse itsellesi luontevin tapa olla mukana.

Hyvää pääsiäistä!

Kuva: Petri Juola



Pienikin lahjoitus auttaa!
Voit osallistua osoitteessa
hengitysliitto.fi/lahjoita/



Kuva: Hengitysliitto

Hengitysliitto lahjoitti 23.11.2021 yhdessä Forssan Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa Forssan sairaalalle hengityksen apuvälineitä. Lue lisää lahjoituksista verkosta.

Otetaan kaikki irti talvesta

Talvi on täynnä mahdollisuuksia, joista pääsee nauttimaan vain tähän vuodenaikaan. Lue ehdotuksemme talvipäivän piristykseksi ja lähde kokeilemaan jotain uutta!

teksti **Sampsä Stormbom**



Talven lomakausi on mainiota aikaa aloittaa uusi harrastus. Ikinä ei ole liian myöhäistä opetella vaikkapa uutta kieltä. Uuden oppiminen pitää mielen virkeänä ja aktiivisena.



Ota tauko lumitöistä ja vietä päivä kotona. Tilaa tai valmista mieleistäsi ruokaa ja tutustu esimerkiksi Yle Areenan tarjontaan.



Pilkkimistä voi harrastaa yhdessä tai porukalla niin kauan kuin veden pinnalla on varmasti paksu jääkerros.

Taiteile lumiveistos. Päästä luovuutesi irti ja tee omanlaisesi lumiukko. Houkuttele ystävät mukaan isompaa projektia varten. Yhdessä voitte kokeilla rakentaa vaikkapa lumilinnan.

Monissa perinteisissä kesäkohteissa voi käydä talvellakin. Retkistä ja aktiviteeteista voi nauttia ympäri vuoden.

Jos suunnittelet jälle lähtemistä, tutustu ensin jäällä liikkumisen ohjeisiin ja varustaudu oikein. Lisätietoa saat Ilmatieteen laitoksen verkkosivuilta: ilmatieteenlaitos.fi/jaalla-liikkuminen



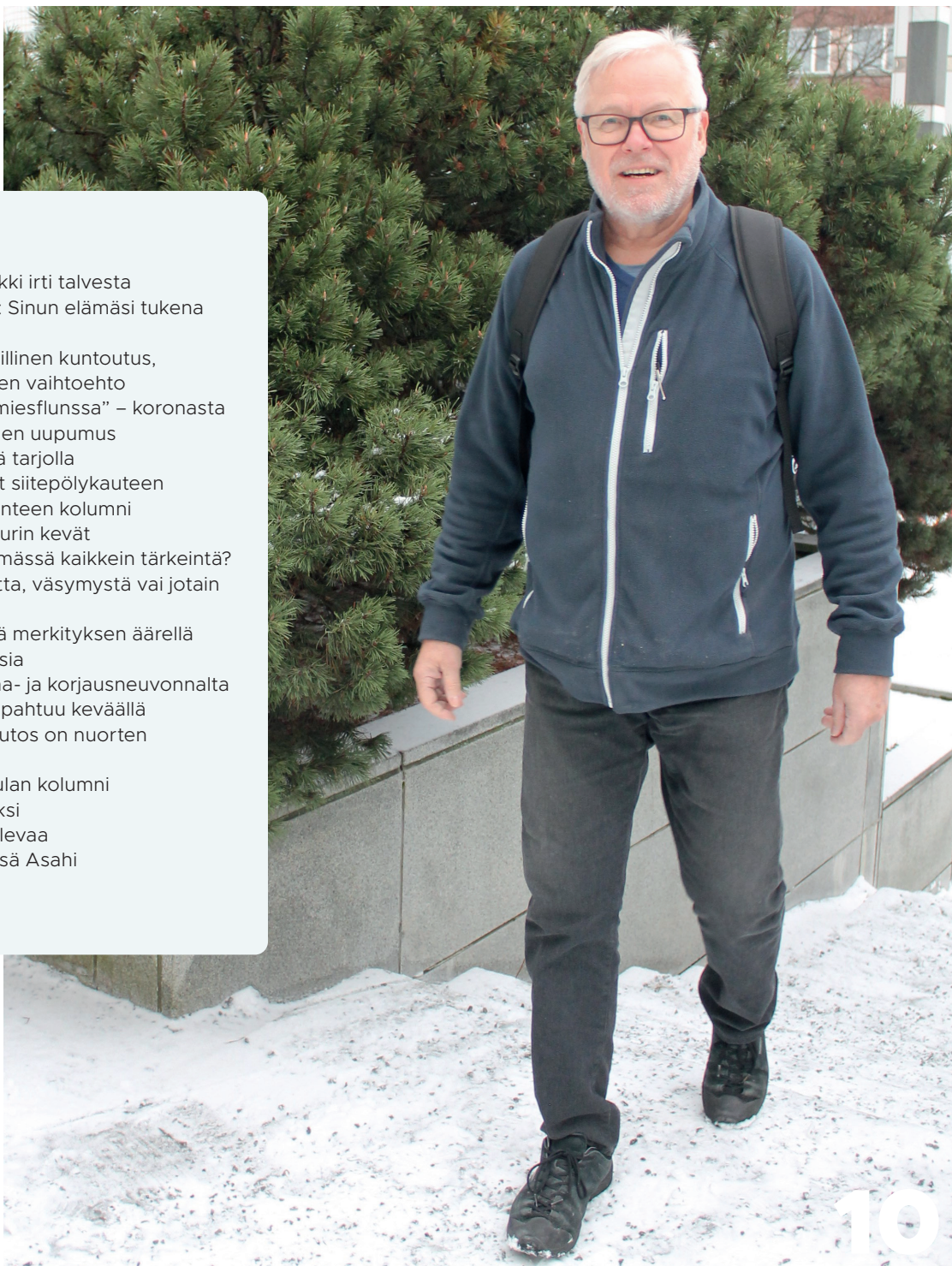
Pukeudu lämpimästi, pakkaa eväät mukaan ja suuntaa johonkin Suomen monista kansallispuistoista. Osassa kansallispuistoja talvi tuo mukanaan ainutlaatuista nähtävää, kuten jääputouksia, tykkylunta ja koskemattomia hankia.



SISÄLLYS 1/2022

- 3** Otetaan kaikki irti talvesta
- 5** Pääkirjoitus: Sinun elämäsi tukena
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Moniammatillinen kuntoutus, tulevaisuuden vaihtoehto
- 10** Ei mikään ”miesflunssa” – koronasta jäi päivittäinen uupumus
- 14** Apuvälineitä tarjolla
- 16** Siivousvinkit siitepölykauteen
- 19** Mervi Puolanteen kolumni
- 20** Kotipuutarhurin kevät
- 22** Mikä on elämässä kaikkein tärkeintä?
- 25** Unettomuutta, väsymystä vai jotain muuta?
- 26** Pysähdyksiä merkityksen äärellä
- 28** Terveystutkia
- 30** Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta
- 32** Verkossa tapahtuu keväällä
- 34** Ilmastonmuutos on nuorten mielessä
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 37** Liity jäseneksi
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Lajiesittelyssä Asahi
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

Kun Reima Mäkelä sairasti koronan, perusterve mies joutui viikoksi sairaalaan.



Kuva: Tuja Helander

Apuvälineitä saa sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen lainaan.



Vinkit puutarhan keväthoittoon



Kysy Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnalta



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

Tuija Helander, Susanna
Kangas, Markku Hyttinen,
Mervi Puolanne, Tiina Salo,
Timo Kujala, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Lotta Andelin,
Maarit Tastula, Risto Lehto,
Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIA JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOPAikka

PunaMusta Oy

PAINOS

22 000
Ilmestynyt vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889
ISSN-L 1799-1889
Toimitus ei julkaise tilaamatta
lähetettyjä juttuja ja kuvia.



SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
2.6.2022

PÄÄKIRJOITUS

Kevät Kesä Syksy Talvi

Sinun elämäsi tukena

Tämän lehden keskeisenä teemana on elämänlaatu ja miten sitä voi saada elämänsä lisää. Käsissäsi on siis jälkeen tuhti paketti inspiraatiota, tietoa ja tositarinoita.

Perustarpeiden tyydyttämisen lisäksi tarvitsemme sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin ja virikkeitä ajatteluun. Itsensä toteuttaminen puutarhanhoidon kautta on hyvä esimerkki siitä, miten samanaikaisesti jokin asia voi lisätä sekä omaa että muiden elämänlaatua. Kauniit kasvit ja niiden kasvun seuraaminen ovat ilon lähde.

Me Hengityслиitossa ojemmamme auttavan käden näin lehden ja digitaalisten palvelujen välityksellä sinulle. Olet tervetullut verkkotapah- tumiin ja vastaamme eri neuvontapuhelimeissa huolta aiheuttaviin kysymyksiin parhaamme mukaan. Paljon ajankohtaista asiaa on kevään ohjelmatarjonnassa.

Enemmänkin on tarjolla, jos haluat ottaa sen vastaan. Vapaaehtoiset toimivat vertaisryhmissä tukenasi: kannustavat, jakavat kokemustietoaan ja toimivat ajatustesi peilinä. Tule rohkeasti mukaan valtakunnallisiin ja paikallisiin ryhmiin mukaan – kevättä kohti fyysiset kokoontumiset- kin näyttävät taas mahdollistuvan.

Suomessa hyvinvointiyhteiskunta turvaa elämää, jos jotain ikävää sattuu. Esittelemme tässä numerossa myös arjesta helpompaa tekeviä apuvälineitä, joita saa veloituksetta lainata. Liikuntalajiesittelyssä vuorossa on Asahi, jonka avulla voit tehdä turvallisia harjoituksia omien tavoitteidesi mukaan.

Kuljetaan yhdessä valoa kohti, vaalitaan toivoa ja elämän- laatua. Unelmoi, kokeile, tule mukaan!

Antoisia lukuhetkiä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja

Ps. Käsissäsi oleva lehti saattaa tuntua erilaiselta kuin aiemmin. Koko Eurooppaa vaivaava paperipula vaikuttaa myös Hengitys-lehden julkaisuun. Onneksi kun on tahtoa, löytyi korvaava paperi.





Hengityssairaahan on hyvä varautua pakkasiin

Maaliskuussa voi olla vielä hyvinkin kylmää paikasta riippuen. Kylmä lisää hengityssairaiden hengitysoireita, joten siihen on hyvä varautua.

Vaikka kylmän sieto on yksilöllistä, lisää pakkasen kuitenkin usein oireita hengityssairailla. Oireet lisääntyvät jopa 70 %:lla astmaa sairastavista. Kylmästä oireilu on yleistä myös allergiaa, keuhkoputkentulehdusta ja keuhko-ahtaumaa sairastavilla.

Yleensä hengitysoireet ilmaantuvat, kun lämpötila laskee alle -15 asteen. Pakkasella liikkumista ei tarvitse kuitenkaan lopettaa, kunhan pukeutuu tarpeeksi lämpimästi ja suojaa hengitystiet.

Näin suojaudut pakkaselta:

- ▶ Suojaa keuhkosi hengitysilmanlämmittimellä. Tällöin ulkona reippailua pitää hidastaa, koska sen läpi hengittäminen on normaalia raskaampaa. Liikkumista se ei estä.
- ▶ Suojaa kasvot ja kaula huivilla.
- ▶ Älä lopeta liikuntaa talvella. Hyvä fyysinen kunto on tärkeä osa hengityssairaahan omahoidon onnistumista. Asiasta voi keskustella lääkärin kanssa, jos se mietityttää
- ▶ Pidä lääkkeesi mukana, kun liikut pakkasella. Pakkasella hengityssairaahan ei kannata urheilla liikaa, sillä ponnistelu kylmässä lisää hengitysoireita.
- ▶ Jos koronan vuoksi käyttämäsi kasvomaski kostuu selvästi tai jäätyy, vaihda se uuteen.



Kuva: Shutterstock

Pitkäaikaisesta koronasta voi toipua

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin HUSin long covid -poliklinikan ylilääkäri Helena Liira suhtautui toiveikkaasti pitkäaikaisesta koronasta toipumiseen Ylen uutisessa 8.1.

HUSin poliklinikalle otetaan hoitoon vain vaikeimmat tapaukset. Liira arvelee 10–30 % koronatautiin sairastuneista saavan pitkäkestoisempia oireita.

Uusin löytö on, että noin viidesosalla pitkäkestoiseen koronaan sairastuneista on todettu neurokognitiivisia oireita eli oireita muistissa tai tarkkaavaisuudessa.

Aikaisemmista SARS ja MERS-epidemiaista on opittu se, että pitkittyneetkin oireet lopulta katoavat kokonaan tai täysin. Liiran mukaan se

antaa uskoa myös siihen, että pitkäkestoisen koronan oireet helpottuvat ajan kanssa.



Aiheesta lisää myös Hengitysliiton verkkosivulla: www.hengitysliitto.fi/toipuminen-koronataudista/

Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2022 on julkaistu

Päivitetty opas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan kiemu-roista. Sosiaaliturvaoppaassa on laajasti tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden sosiaaliturvasta ja palveluista.

Oppaasta hyötyvät kaikki asiasta kiinnostuneet sekä etuuksia tai palveluita käyttävät henkilöt. Se on myös sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden käytettävissä. Opas

on myös hyvä työväline järjestöjen työntekijöille ohjausta ja neuvontaa varten.

Vuoden 2022 päivitykseen on lisätty tiivis ruotsinkielinen osio. Osioista löytyy ruotsiksi perustietoa sekä linkkejä viranomaisten sivustoille.



Tutustu uuteen sosiaaliturvaoppaaseen osoitteessa www.sosiaaliturvaopas.fi



Muutoksia terveys- ja KELA-palveluihin

Terveydenhuollon maksukatto on nyt 692 euroa vuodessa. Nykyään siihen sisältyvät myös suun terveydenhuollon käynti- ja toimenpidemaksut. Lääkekatto on nyt 592,16 euroa vuodessa.

Kelan uusi 55 Plus -valmennus auttaa yli 55-vuotiaita työllistymään



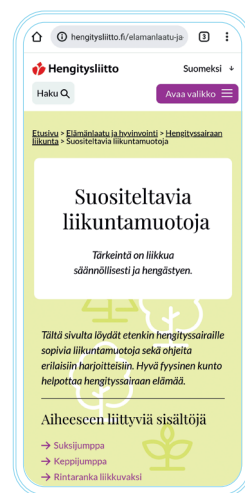
Kela kehittää uudenlaista palvelua työllistämisen tueksi 55–64-vuotiaiden työttömien kuntoutuksen kehittämiprojektissa. 55 Plus -valmennusta kokeillaan Oulun ja Hämeenlinnan seuduilla vuoden 2022 ajan.

Valmennukseen osallistumisesta on haluttu tehdä mahdollisimman helppoa, joten osallistuminen vaatii vain ammattihenkilön arvion soveltavuudesta eikä esimerkiksi lääkärinlausuntoa.

Yrityksille valmennus tarjoaa sen sijaan motivoitunutta työvoimaa, työyhteisön monimuotoisuutta sekä osoittaa yhteiskuntavastuuta.

Valmennuksen osallistujaa tukee valmentaja, joka auttaa työllistymisessä ja valmennuksen aikaisessa työskentelyssä. Tämän lisäksi valmennukseen kuuluu myös enintään 15 tapaamista työpaikalla tai muussa sovitussa ympäristössä. Valmennus kestää kokonaisuudessaan 4–6 kuukautta.

Valmentaja on valmennukseen osallistujan lisäksi tukena myös työnantajalle. Valmentaja auttaa työnantajaa ja koko työyhteisöä esimerkiksi asiakkaalle soveltuvien työtehtävien räätälöinnissä, taloudellisten tukien hakemisessa ja työnhakijan kiinnittämisessä työyhteisöön.



Liikuntavinkkejä verkossa

Hengitysliiton verkkosivuilta löydät etenkin hengityssairaille sopivia liikuntamuotoja sekä ohjeita erilaisiin harjoitteisiin. Kokeile esimerkiksi hauskaa suksijumppaa hiihtolenkin yhteydessä tai paranna rintarangan liikkuvuutta keppijumppalla!



Ohjeet harjoitteisiin ja paljon muuta liikunta-aiheista materiaalia löydät osoitteesta

www.hengitysliitto.fi/suositteluvia-liikuntatapoja/

Moniammatillinen etäkuntoutus, tulevaisuuden vaihtoehto

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Veera Farin**

Julkisen sektorin digitaalisia sosiaali- ja terveystalveta kehitetään nyt huimaa vauhtia. Esimerkiksi Terveyskylä (www.terveyskyla.fi) on yliopisto-sairaanhoitopiirien tuottama julkinen verkkopalvelu, joka tuo terveydenhuollon palveluja kaikkien ulottuville asuinpaikasta riippumatta. Tällä hetkellä Terveyskylässä on jo 33 eri terveys- tai sairausteemaan liittyvää taloa ja sen digihoitopolut täydentävät perinteistä sairaanhoitoa ja vastaanottokäyntejä.

Etäkuntoutuksen tarpeen ja suosion ennustetaan kasvavan jo lähitulevaisuudessa. Terveyskylässä valmistui 2021 pilottitutkimus Hengitysliiton toimeksiannosta moniammatillisesta keuhkofibroosipotilaiden etäkuntoutuksesta.

Hengitysliiton terveydenhoitoalan ammattilaisille järjestämässä Hengitys-koulutuksessa ja Teams-haastattelussa 10.12.2021 tutkimuskoordinaattori **Kirsi Lindgren** ja vertaisryhmän ohjaaja **Jukka Kilpeläinen** jakoivat omat oivalluksensa pilottitutkimuksesta kerrottavaksi myös Hengitys-lehden lukijoille.

Etäkuntoutuksen edut

Moniammatilliseen etäkuntoutukseen kiteytyy nimensä mukaan monta asiaa. Moniammatilliseen asiantuntijaryhmään kuului keuhkosairauksien erikoislääkäri, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti, palliatiivinen sairaanhoitaja sekä sosiaalityöntekijä. Heillä kaikilla oli laajasti kokemusta keuhkofibroosipotilaista ja heidän kanssaan työskentelystä omalla erikoisalallaan. Tämän kokemuksen pohjalta he pystyivät tarjoamaan pilotti-

tutkimukseen osallistujille kattavasti oikeaa ja kohdennettua tietoa.

– Tieto oli etäkuntoutuksessa kohdennettua, ja sitä pystyi ottamaan vastaan itselle sopivana aikana. Tietoa pystyi jakamaan osiin, eikä kaikkea tarvinnut sisäistää muutaman päivän aikana. Tietoon pystyi myös palaamaan myöhemmin uudelleen, Kirsi Lindgren summaa etäkuntoutuksen etuja.

– Lisäksi oli suuri etu, että sairastuneen läheiset pääsivät myös saman tiedon äärelle etäkuntoutuksessa, Lindgren jatkaa.

Hengitysliiton kokemuksen mukaan keuhkofibroosipotilailla on ajoittain haasteita matkustaa toisaalle kuntoutukseen. Etäkuntoutus antaa sairastuneille tasapuolisen mahdollisuuden osallistua. Välimatkat tai viikon kotoa poissaoleminen ei muodostu siinä osallistumisen esteeksi.

Jukka Kilpeläinen nyökyttelee. Hänellekin jousto oli tärkeää, verkkototeutus mahdollisti asumisen kesämökillä kaukana muista koronapandemian aikana.

– Meidän pilottiryhmässämme kiiteltiin erityisesti palliatiivisen sairaanhoitajan osuutta sekä sosiaalityöntekijän osuutta, molemmista kun on vaikea saada tietoa muualta, ainakaan ilman lähetettä. Parasta on, jos olisi yhdistelmä tätä kaikkea, jotta jokainen voisi saada sen tuen, jota eniten tarvitsee. Ja tietysti tuen pitäisi elää yksilöllisesti ajan mukana, Kilpeläinen pohtii.

– Usein eteneviin vaikeisiin sairauksiin voi liittyä depressiota eli masentuneisuutta. Pilottituloksien pohjalta toivoisin, että moniammatillisuuteen lisätään jatkossa vielä

psykologin vastaanottokäynti, hän ehdottaa.

Enemmän tietoa, vähemmän luuloa

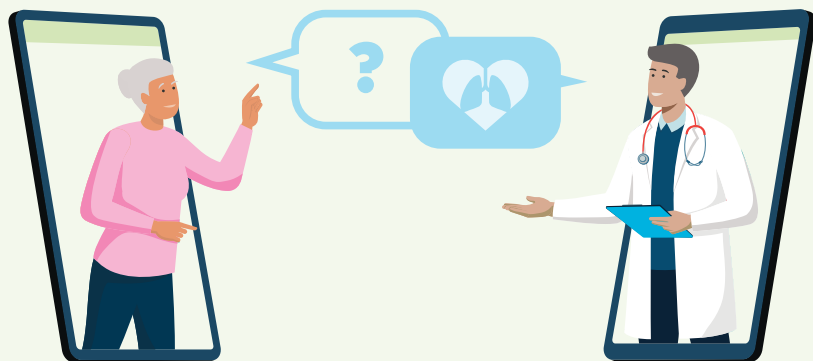
Moni sairastava yllättyy, että hänellä on ylipäänsä mahdollisuus päästä eri alojen ammattilaisten vastaanotolle. Jos ei itse hoksaa pyytää keuhkolääkäriltä lähetettä, ei tämäkään välttämättä muista sitä antaa.

Erityisesti sosiaalipuolen asioissa lisätieto auttaisi ihan arkisissa asioissa, kuten millaisiin tukiin voi itse olla lähipiirinsä kanssa oikeutettu. Joillekin saattaa tulla yllätyksenä, että potilaallakin on oikeuksia ja velvollisuuksia, kuten esimerkiksi velvollisuus valmistautua tapaamiin ja pitää osaltaan huolta, että saa vastaukset mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Etäkuntoutukseen osallistuminen vaatii sitoutumista, kuten kuntoutus aina. Pilottitutkimuksessa kaikki eivät jaksaneet käydä kuntoutuspolkua loppuun saakka.

– Huomasimme, että osallistujat valitsivat itselleen puhuttelevia sisältöjä ja kontaktimuotoja. Osa kävi läpi paljon asioita kerralla ja olisi halunnut edetä suunniteltua aikataulua nopeamminkin. Osa valitsi chatin, alku- ja loppumittaukset sekä palasia eri asiantuntijaosuuksista,





Mitään tietoteknisiä erikoistaitoja ei tarvita, tärkeintä on halu huolehtia itsestään.

Lindgren havainnollistaa saatuja kokemuksia.

Sairastavan pitää osata etäkuntoutuksessa mennä internetiin. Lisäksi pitää olla pankkitunnukset tai vastaavat, sillä palveluun tarvitaan vahva tunnistautuminen. Sisällöt olivat osallistujien mielestä kansantajuisia ja hyvää yleiskieltä. Liikuntapäiväkirjan pitäminen jakoi osallistujat, osa koki sen hyvänä ja osalta merkinnät jäivät uupumaan.

– Mitään tietoteknisiä erikoistaitoja ei tarvita, tärkeintä on halu huolehtia itsestään, Kilpeläinen kuvailee.

– Jos jotain jäisi toivomaan, niin nimimerkillä chattailun lisäksi olisi ollut hyvä saada mahdollisuus puhua kasvokkain – henkilökohtaisesti tai ryhmäkeskusteluna, hän jatkaa.

Jukka Kilpeläinen muistuttaa isosta haasteesta Terveyskylän, pankkipalveluiden, Kanta-palvelujen ja monen muun palvelun osalta: yli puoli miljoonaa suomalaista ei käytä nettiä eikä vahvaa tunnistautumista nettiin. Heille verkkopalveluihin pääsy on haasteellista.

Ihmissen hyvinvointi ei ole vain keuhkojen hoitamista

Moniammatillinen etäkuntoutus tukee erikoissairaanhoitoa niiden

lakisääteisessä velvoitteessa tarjota harvinaissairaille kuntoutusta. Sairastavan hyvinvointi vaatii usein muutakin kuin keuhkojen hoitamista. Hyvä kuntoutus sisältää henkisestä hyvinvoinnista huolehtimista ja tietysti liikunnallistakin osuutta. Kuntoutuksessa ja siihen motivoinnissa suositeltavaa on esimerkiksi tehdä alkumittaukset fysioterapeutin kanssa jo klinikalla – on sitten jotain, mihin verrata tuloksia.

Liikuntaosuuden tärkein oppi osallistujille oli, että saa hengästyä. Sairastuneet usein sekoittavat hengästymisen hengenahdistukseen ja pelkäävät sen takia räsistystä ja hengästymistä. Fysioterapeutin tuki auttoi monia uskaltamaan liikkuu enemmän. Koronapandemian suljettua liikuntapaikat ja kuntosalit, jäi lihaskuntoharjoittelu vähäiseksi, vaikka osallistujat kehittivätkin paljon uusia tapoja liikkua kotona ja ulkoa.

Kuntoutus on muutakin kuin fyysisen kunnon parantamista ja ylläpitämistä. Etäkuntoutuksella oli tutkimuksen mukaan vaikutusta myös osallistujien elämänlaatuun, sillä kohdennettu tieto lisäsi ymmärrystä sairaudesta ja omahoidon merkityksestä. Tieto auttoi myös keskustelemaan sairaudesta läheisten kanssa.

Sekä Lindgren että Kilpeläinen ovat yhtä mieltä siitä, että eniten kuntoutuksessa voisivat hyötyä keuhkofibroosiin sairastuneet silloin, kun heidän saamastaan diagnoosista on kulunut puolisen vuotta. Silloin alkushokki sairastumisesta olisi ohi ja elämäntapojen muutoksesta saisi parhaimman hyödyn.

Tästä eteenpäin

Moniammatillisen etäkuntoutuksen digihoitopolun omistaa nyt HUS Sydän- ja keuhkokeskus. Myös muut yliopistosairaalat voivat sen hankkia käyttöönsä Terveyskylän kautta. Etäkuntoutuksen digihoitopolulle pääsee keuhkolääkärin suosituksesta, sillä kuntoutus on aina terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamaa toimintaa.

– Pilottitutkimuksen tulokset ja palautteet olivat erittäin myönteisiä ja toivon, että etäkuntoutuksen digihoitopolku otettaisiin käyttöön. Käyttönotolla mahdollistettaisiin keuhkofibroosia sairastaville mahdollisuus osallistua kohdennettuun kuntoutukseen elämänlaadun ja fyysisen kunnon parantamiseksi asuinpaikasta riippumatta, Lindgren suositaa.

Terveyskylästä ja sen palveluita kannattaa siis kysyä ja kiinnostua!



Hengitysliiton vertaisryhmän ohjaaja Jukka Kilpeläinen on kokenut vertaisryhmissä työskentelijä, jolla on kokemusta myös nettipohjaisista vertaisryhmistä.



Kirsi Lindgren toimi tutkimuskoordinaattorina pilottitutkimuksessa. Lisäksi hän on toiminut tutkimuskoordinaattorina HYKS Keuhkosairauksien tutkimusyksikössä yli 15 vuoden ajan.

Ei mikään ”miesflunssa” – koronasta jäi päivittäinen uupumus

Tamperelainen rakennusurakoitsija Reima Mäkelä sairasti koronan vuosi sitten huhtikuussa. Tauti vei perusterveen miehen viikoksi sairaalaan. Teholle hän ei joutunut, mutta toipuminen taudista on ottanut koville. Vielä nykyään Reima joutuu keskeyttämään askareet iltapäivisin parin tunnin nokosia varten. Väsymys iskee kuin leka.

teksti **Tuija Helander** kuvat **Seidi Salonen, Ammattiopisto Luovi/Luovi media, Tuija Helander, Reima Mäkelän arkisto**

Jälkeenpäin Reiman tartunta pystyttiin jäljittämään erään kuntoutusyksikön työkeikkaan, jossa hän korjasi elektronisen suihkun. Reimalle ei ollut kerrottu, että huoneessa oleva potilas sairasti koronaa, joten hänellä ei ollut maskia.

– Olin vain noin viisi sekuntia huoneessa kävellessäni sen läpi potilaan nukkuessa sängyllä. Ehkä tartunta tuli sitten kosketuksen kautta kylpyhuoneessa työskennellessäni, Reima arvelee.

Seuraavana päivänä Reima ajoi Poriin pariaksi päiväksi kunnostamaan asiakkaan kesämökkiä. Hän palasi kotiin keskiviikkoiltana ja torstaina alkoivat oireet: pientä lihassärkyä ja kuumetta. Sunnuntaina Reima pääsi testiin, joka seuraavana päivänä ilmoitettiin positiiviseksi. Siinä vaiheessa tauti tuntui tavalliselta flunssalta.

Loppuviikolla oireet alkoivat pahentua, kuume nousi ja lihassärky oli kovaa. Infektioambulanssi kävi torstai-iltana tekemässä arvion, jonka perusteella Reima todettiin perusterveeksi eikä tarvetta sairaalahoitoon havaittu. Perjantaina Reiman olo

kuitenkin paheni niin, että ambulanssi piti soittaa uudestaan.

– Kuume oli korkea ja lihas- ja päänsärky järkyttävää, muistelee Reima. Altistumisesta oli tuolloin kymmenen päivää.

”Oksensin vihreää limaa”

Acutan päivystyksessä Reima odotti puolisen päivää ennen kuin pääsi osastolle. Tunnit olivat pitkiä. Limaa oli myös alkanut kertyä.

– Oksensin vihreää limaa ja happikin alkoi loppua. Viiden metrin kävely pyörätuolista osaston potilashuoneeseen oli työn ja tuskan takana. Onneksi sain osastollani happea, kertoo Reima.

Reiman muistikuvat seuraavista päivistä ovat hataria, ja osan ajasta hän kertoo olleensa tiedottomana. Kuume sahasi jatkuvasti 35 ja 39 asteen välillä. Välillä Reima hikoili itsensä litimäräksi, välillä oli vilu. Sairaalapatjojen muovisuojat hän olisi repinyt pois, jos olisi jaksanut. Hoitajille Reima nostaa hattua. Runsaassa suojavaatetuksessaankin he jaksivat olla aina ystävällisiä ja rohkaisevia. ➡

Reima Mäkelä on halunnut kertoa sairaudestaan julkisesti, jotta mahdollisimman moni ottaisi rokotteen.

”

Kävelin toipuessani ensin 50 metriä, sitten kymmenen metriä kerrallaan lisää.

GANT

Lääkäri tenttasi Reimaa alkoholin käytöstä, sillä maksa-arvot olivat monisatataiset. Reima kertoi olevansa normaali koh-
tuukäyttäjä eikä aiemmissa vuosittaisissa terveystarkastuksissa maksa-arvoissa ollut ollut koskaan mitään poikkeavaa. Maksan lisäksi tauti oli runnellut Reiman toista keuhkoa, jossa näkyi runsaasti varjostumia. Nämä kuitenkin vähentyivät selvästi kuukauden päästä otetussa röntgen-kuvassa. Myös maksa-arvot palautuivat normaaleiksi.

Rokotuksia Reimalla ei ollut. Tarkoitus oli ollut kyllä käydä piikillä, mutta Porissa oli meneillään urakka, jota ei voinut keskeyttää.

– Rokotteen jälkeen olisi pitänyt välttää rasitusta viisi päivää, ja siihen ei siinä tilanteessa ollut varaa, selittää Reima. Nyt hänellä on koossa täysi setti, sillä kolmas rokote annettiin maaliskuun alussa.

Toipuminen askel askeleelta

Viikon sairaalassaolon jälkeen Reima kotiutui happirikastimen kanssa. Aluksi päivät olivat pelkkää sängyssä makoilua. Ruokahuoli oli huvennut ja paino tippunut kuusi kiloa sairaalareissun jäljiltä. Ensimmäiset lenkit olivat kävelyä keittiöön ja takaisin.

Seuraavaksi sitten jo portaita pitkin alakertaan. Reima ei kuitenkaan päässyt kaikkia rappuja kerralla takaisin ylös, vaan välissä oli pysähdyttävä haukkomaan happea.

Ensimmäiset ”koiranpissatuslenkit” Reima teki takapihan puutarhatuolille istuskelemaan. Pihan ulkopuolelle uskaltauduttuaan Reima alkoi treenata kävelyä joka päivä. Ensin 50 metriä, sitten kymmenen metriä kerrallaan lisää. Turvana hänellä oli aluksi vaimo Aila. Toukokuun lopulla Reima jaksoi kävellä jo muutama sata metriä.

– Siitä se lähti. Kesän kuluessa kunto koheni ja tein jo pikkuremppeja. Olen ollut kakarasta asti työhullu. Vaikka olen eläkkeellä eikä minun tarvitsisi talouden puolesta tehdä töitä, tykkään työstäni niin paljon, että jatkan niin kauan kuin siltä tuntuu, kertoo toukokuussa 68 vuotta täyttävä peritampere-
lainen.

Loppukesällä, eräänä elokuun iltapäivänä Reimalle iski yhtäkkiä valtava uupumus. Reima muistaa haukotelleensa hervottomasti, eikä töihin lähtemisestä ollut toivoakaan. Peti veti puoleensa ja Reima nukkui ”kuin tukki puolitoista tuntia niin sikeetä unta kuin olla voi”. Tämän jälkeen väsymys iski joka päivä puolenpäivän jälkeen. Reiman tuttu lääkäri kertoi, että Reima on saanut keväisen

” Olen antanut kasvot koronalle, jotta ihmiset ymmärtäisivät ottaa rokotteet.



KORONAVIRUKSEN aiheuttamaan covid-19-sairauteen oli Suomessa kesän 2021 loppuun mennessä sairastunut noin 100 000 ihmistä, joista kolmasosalla koronan oireet ovat jatkuneet yli kolme kuukautta. Tällaista pitkään jatkunutta oireilua kutsutaan pitkittyneeksi koronaksi eli long covidiksi. Tyypillisiä long covidin oireita ovat uupumus, muistiongelmien, keskittymisvaikeudet, päänsärky, yskä, hengitysvaikeudet, rytmihäiriötuntemukset sekä lihaskivut ja muut pitkäkestoiset kivut. Yleisin näistä on selittämätön uupumus. Kun oireet jatkuvat viikkoja tai kuukausia ja haittaavat toimintakykyä, on syytä hakeutua lääkäriin. Long covid -diagnoosi perustuu oireisiin sekä muiden samankaltaisia oireita aiheuttavien sairauksien pois sulkemiseen. Hoito on yleensä oireenmukaista ja useimmilla oireet lieviytyvät kuukausien kuluessa.

Lähde: Terveyskirjasto



Reima Mäkelä esittelee Hengitysliiton Janne Haaralalle kortti-kokoelmaansa Teemu Selänteestä. Reiman kokoelma saattaa olla näytillä jääkiekon tulevissa MM-kisoissa Tampereella.



koronan seurauksena long covidin, pitkittyneen koronan, joka tarkoittaa kuukausia jatkuvaa oireilua. Sen yleisin muoto on uupumus.

Reiman uupumuskohtaukset helpottivat joulukuussa, mutta alkoivat tammikuussa uudestaan. Virta loppuu aina iltapäivisin. Tämän haastattelun jälkeisenä päivänäkin Reima kertoi nukkuneensa kolme tuntia.

Reima kertoo, että hänen työkaverinsa, joka istui hänen kanssaan automatkat Tampereelta Poriin ja takaisin, nukkui samassa huoneessa ja teki työtä samassa tilassa pari päivää, ei lopulta saanut Reimalta tartuntaa. Tartuntaa ei myöskään saanut Reiman vaimo, joka nukkui viikon hänen kanssa samassa sängyssä ennen kuin tieto positiivisesta testistä tuli.

Kokemus covidin sairastamisesta on tehnyt Reimasta paitsi iloisen veronmaksajan, myös rokotusten puolestapuhujan. Hän on muun muassa julkaissut Facebookissa kuvia itsestään heikossa hapessa sairaalasängyssä.

– Olen antanut kasvot koronalle, jotta ihmiset ymmärtäisivät ottaa rokotteet.

Vuoden alussa Suomessa oli tilastojen mukaan vielä yli 480 000 yli 12-vuotiasta, jotka eivät ole saaneet yhtään rokotusta eivätkä saaneet varmistettua tartuntaa. THL:n mukaan rokottamattomuus on tällä hetkellä merkittävin vakavan koronataudin riskitekijä.

Teemu Selänne -korttien ME-mies

Reima Mäkelällä on erikoinen harrastus. Hän alkoi keräillä **Teemu Selänne** -jääkiekkokortteja tämän aloitettua NHL-uransa 1992. Vuodet 1992–2014 kattava korttikokoelma on nyt maailman suurin sisältäen nelisen tuhatta korttia. Rahaakin siinä on kiinni sen verran, että sillä saisi jo pienen asunnon Tampereen kupeesta.

Jääkiekkokorttien keräilyharrastuksen juuret ovat 1960–70-luvuilla, jolloin kortteja sai esimerkiksi purkkapaketeista. Sittemmin korttien tuotannosta on tullut tehdasmaista ja siinä pyörii isoja rahasummia. Tarjolla on esimerkiksi 1/1 kortteja, joita on valmistettu vain yksi kappale maailmassa. Osa näistä on niin haluttuja, että niistä voi joutua maksamaan tuhansia euroja. Kortteja tehdään myös mitä erilaisimmista aiheista ja materiaaleista, kuten esimerkiksi pelaajan paidan nimen kirjaimista. Reimalla on useampia 1/1 kortteja ja Selänteen kirjaimistakin muutamia ”täyssettejä”.

Koronasta toipuessa Reimalla on ollut aikaa järjestellä ja selailla korttimappejaan. Oma keräilyharrastus on kuitenkin tullut tiensä päähän. Arvokas korttikokoelma on vakuutettuna ja hyvässä järjestyksessä Reiman ”miesluolassa” odottamassa, mitä pojanpoika **Lenni** sille aikanaan sitten päättää tehdä.

Apuvälineitä tarjolla

Apuvälineet tuovat helpotusta monen arkeen, ja erilaisia apuvälineitä on tarjolla paljon. Kaikki eivät välttämättä kuitenkaan tiedä, minkälaisia apuvälineitä lainaan voi saada tai että he olisivat oikeutettuja niihin.

teksti **Selina Kangas** kuvat **Shutterstock**



Apuvälineiden tarkoituksena on, että henkilö, jonka toimintakyky on rajoittunut joko vamman, sairauden, ikääntymisen tai kehitysviivästymisen vuoksi, voisi rajoitteista huolimatta toimia arjessaan mahdollisimman omatoimisesti. Toimintarajoitteita voi olla monenlaisia. Sellaisen voi tunnistaa oman itsensä lisäksi myös läheinen, ammattilainen, työnantaja tai vaikkapa koulu.

Edellä mainituista jokainen voi toimia aloitteen tekijänä apuvälineen hankinnassa. Apuväline-lainaamoja tai -keskuksia on jokaisessa sairaanhoitopiirissä, ja apuvälineiden lainaaminen on maksutonta.

Apuvälineitä sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen lainaan

Lyhytaikaiseen lainaan voi saada perusapuvälineitä julkisesta terveydenhuollosta. Perusapu-

välineitä ovat muun muassa kynnärsauvat, kävelykepit, rollaattorit, WC-korokkeet, sängynjalankorokkeet, pyörätuolit ja erilaiset kävelytelineet. Näiden lainaamiseen ei tarvita asiantuntijan lausuntoa.

Pitkäaikaiseen lainaan tai lääkinnällisen kuntoutuksen tueksi saatavia apuvälineitä ovat muun muassa pyörätuolit, kävelykepit, suihkutuolit sekä näön, kuulon ja kommunikoinnin apuvälineet. Näitä varten lainaaja tarvitsee asiantuntijan lausunnon apuvälineen tarpeesta. Asiantuntija voi olla esimerkiksi lääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti tai kuntohoitaja. Apuvälinetarpeesta kannattaa keskustella myös kuntoutusohjaajan kanssa.

Apuvälinehaussa tehdään jokaiselle asiakkaalle yksilöllinen tarpeen arviointi. Arvioinnissa otetaan huomioon hakijan elämäntilanne, toimintakyky, apu-

välineen käytön turvallisuus sekä hänen saamansa muut palvelut. Tarpeen arviointi tehdään aina yhdessä asiakkaan kanssa.

Apuvälineen luovuttamisen perusteena on toimintakyvyn alentuminen tai alentumisen uhka. Oikein valittu apuväline edistää asiakkaan kuntoutumista, tukee, ylläpitää tai parantaa toimintakykyä tai ehkäisee sen heikentymistä.

Kunnan sosiaalitoimi voi korvata puolet päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseksi tarvittavien välineiden, koneiden ja laitteiden hankintahinnasta, jos ne eivät kuulu julkisen terveydenhuollon lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden piiriin.

Hengityksen apuvälineet

Hengityksen apuvälinetarpeen arvioi yleensä keuhkosairauksien erikoislääkäri yhdessä kuntoutusohjaajan tai fysioterapeutin kanssa. Lääkesumuttimen tarpeen voivat määrätä muutkin lääkärit. Hengityksen apuvälineet kuuluvat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineisiin, ja niitä annetaan pitkäaikaislainaan.

Hengityksen apuvälineisiin kuuluvat esimerkiksi CPAP-laite, lääkesumuttimet sekä happihoidon apuvälineet, kuten happirikastimet. Useilla keuhkosairauksien yksiköillä on myös lainattavia matkahappirikastimia.

Tarvittaessa kuntoutusohjaaja tai sairaanhoitaja voi tehdä kotikäyntejä hengityksen apuvälineasioissa.





Käyttöön saa opastusta

Apuvälineen käytön opetuksella varmistetaan, että apuvälineen käyttäjä ja hänen läheisensä osaavat käyttää apuvälinettä turvallisesti ja oikein.

Kun apuväline luovutetaan ja sen käyttöä seurataan, voidaan monesti arvioida ja kokeilla apuvälineen toimivuutta arjessa. Oikein arvioituilla ja valituilla apuvälineillä tuetaan henkilön suoriutumista ja osallistumista.

Apuvälineen luovuttajan vastuulla on tarkistaa, että apuväline on käyttäjälleen turvallinen ja on oikein valittu sekä opastaa ja ohjata apuvälineen oikeassa käytössä. Opastuksen yhteydessä lainaaja saa myös yhteystiedot siltä varalta, että apuväline menee rikki ja sitä täytyy huoltaa.

Käyttäjän vastuulla taas on käyttää apuvälinettä annettujen ohjeiden mukaisesti. Käyttäjän tulee puhdistaa apuvälinettä ohjeiden mukaan ja ottaa yhteyttä sen luovuttajaan, jos käytöstä tulee kysymyksiä. Jos apuvälineelle ei ole enää tarvetta, tulee se palauttaa.

Apuvälineitä koskeva palveluprosessi edellyttää onnistuakseen yhteistyötä. Toimintakyvyn arvioiminen, apuvälinetietämys ja palvelujärjestelmän tunteminen vaativat monenlaista osaamista. Prosessissa terveydenhuollon, sosiaalitoimen, opetustoimen tai muiden tahojen ammattilaiset tekevät usein yhteistyötä. Apuvälinetarve kannattaa ottaa esiin hoitosuunnitelman tai palvelusuunnitelman teon tai tarkistuksen yhteydessä. Kannattaa myös pyytää muun palvelutarpeen arviota, jos kokee tarvetta siihen tai omassa toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia.

Vuonna 2022 apuvälinepalveluista vastaavat vielä kunnat. Hyvinvointialueiden astuttua voimaan vastuu palveluiden järjestämisestä voi muuttua.

Lähteet: Sosiaaliturvaopas.fi, Terveyskylä.fi, Suomi.fi

Häiritsevätkö saasteet ja siitepöly?

Stoppari®



Puhdistaa ja kuivaa hyvin hyönteisverkko Poistaa teipeistä suoja-paperit Paina suodatin tiukasti paikoilleen

Ikkunoiden tuuletusluukun PÖLYNSUODATIN

Vakiokoko 18,5 x 130 cm. Erikoiskoot tilauksesta!

Stoppari® -ominaisuudet

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



Olemme nyt myös Facebookissa!

041 800 9884 • www.stoppari.fi



HENGITYS.FI

Hengitystiesairauksien tietopankki verkossa



GSK, Piispanilta 9 A, 02230 Espoo, puh. 010 3030 30, www.gsk.fi, GSK-tuoteinfo 010 3030 100.

11/2019, NP-FI-CPU-ADVT-190001



Siivousvinkit siitepölykauteen

Siitepölystä oireilee 10–20 % suomalaisista. Oireilu on jaksoittaista ja loppuu yleensä siitepölykauden päättyessä. Siitepöly kulkeutuu ulkoa sisätiloihin, joten allergiakausina on hyvä kiinnittää huomiota siivoukseen.

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

Keväällä ja alkukesästä siitepöly sekä katupöly saattavat vaivata, vaikka allergioita ei olisikaan. Kaikista pölyisimpänä aikana tuulettaminen voi olla mahdotonta ilman ikkunasuodatinta.

Suomen merkittävimmät allergiakasvit ovat leppä, koivu, erilaiset heinät, pujo, maruna ja marunatuoksukki. Oirekausi kestää yleensä maaliskuusta elokuuhun. Siitepöly aiheuttaa tulehduksen limakalvoille ja pahentaa astman oireita.

Samaan aikaan, kun Suomeen saapuu kaukokulkeutunutta siitepölyä tuulen mukana alkaa kaupunkien keskuksissa myös katupölykausi, kun aurinko sulattaa kadut paljaksi. Siitepöly voi pahentaa oireilua katupölylle ja toisin päin.

Säännöllisellä siivouksella voit helpottaa oireita ja vähentää siitepölyn sekä katupölyn määrää sisätiloissa. Oireilua kotona voi vähentää oikeanlaisella siivouksella ja siivousvälineillä merkittävästi.

Vinkkejä siitepölyn ja katupölyn minimoimiseen sisätiloissa:

- ▶ Vältä ikkunatuuletusta pahimpaan siitepölyaikaan. Hanki tuuletusikkunoihin suodatinkankaat.
- ▶ Älä kuivata pyykkejä ulkona pahimpaan siitepölyaikaan.
- ▶ Sisäilman siitepöly vähenee, kun huolehdi viikkosiivouksesta ja vuodevaatteiden puhdistamisesta. Imuroi ja pyyhi pinnat huolellisesti.
- ▶ Pyyhi pölyt nihkeällä liinalla tai mikrokuituliinalla
- ▶ Puhdista tai vaihda koneellisen ilmanvaihdon suodattimet ennen siitepölyaikaa sekä tarvittaessa kauden aikana ja sen päättyessä.
- ▶ Ravistele päällysvaatteet ennen sisääntuloa.
- ▶ Pyyhi tai ravistele pölyt lemmikin turkista ennen sisääntuloa.
- ▶ Käy suihkussa illalla, jottei siitepöly päädy petivaatteisiin. Petaa sänky päivän ajaksi.
- ▶ Suosi sisustusratkaisuja, jotka tekevät kodistasi helppohoitoisen. Suosi sisustuksessa sileäpintoisia ja helposti puhdistettavia pintoja. Vältä pölyäviä ja pölyä kerääviä sisustusmateriaaleja.
- ▶ Huolehdi myös auton puhdistuksesta.



Seuraa siitepölytiedotteita. Puiden siitepölyä on ilmassa runsaimmin iltapäivällä ja marunoiden aamu- ja keskipäivällä. Sade puhdistaa ilmaa, kuivuus ja tuuli pölyttävät lisää.



Kevätsiivoojan luottovälineet:

- staattisesti latautuvat liinat
- mikrokuituiset siivousvälineet
- hajusteettomat pikasiivousliinat
- hajusteettomat puhdistusaineet
- hepa-suodattimella varustettu imuri
- ikkunasuodattimet
- lattiakaivosuodattimet.



←
Ikkunasuodatin
toimii myös
hyttysverkkona.

Lähteet: Sini.fi, Tasokoti.fi



Sinituote lahjoitti Hengityslitille lattiakaivosuodattimia, joita voi voittaa Heli-arpajaisissa. Lattiakaivon puhtaus vaikuttaa koko kodin sisäilmaan, joten sen säännöllinen puhdistus on tärkeää. Sinituote tukee Hengityslitoin työtä hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairaiden elämänlaadun parantamiseksi.

F&P myAIRVO 2

Kostutettu korkeavirtaushoito kotona

Esittelyssä F&P myAIRVO™ 2,

joka tuottaa hengitystukea ja hengitysteiden kostutusta mukavasti ja helposti.

F&P myAIRVO 2 on tarkoitettu integroiduksi ratkaisuksi tuottamaan korkeaa virtausta Optiflow™-nenäkanyylin kautta.



www.fphcare.com

F&P, myAirvo ja Optiflow ovat Fisher & Paykel Healthcare Limitedin tavaramerkkejä
Patenttitiedot, www.fphcare.com/ip

Lue aina käyttöohjeet. Käytä ohjeiden mukaan. Täydelliset tuoteinformaatiot käytöstä, varoituksista ja huomioista tuotteen mukana.

Finland
Tel +358 9 251 66 123
asiakaspalvelu@fphcare.fi

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

Luovi-laatu kantaa pitkälle

teksti **Susanna Kangas** kuva **Luovi**

Ammattiopisto Luovin saama ammatillisen koulutuksen laatupalkinto 2021 kertoo loistavasti tehdystä työstä. Kilpailun teemana oli yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, joiden arvioitiin toteutuvan Luovin toiminnassa erinomaisella tavalla.

– Meillä Luovissa on erityinen tehtävä ja jokainen opiskelija ja työntekijä on yksilönä tärkeä. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus sisältyvät luonnollisena osana kaikkeen tekemiseemme, toteaa Luovin johtaja **Hannu Koivula**.

Laatupalkinto on Luoville järjestyksessä jo toinen. Edellisen kerran Luovi osallistui kilpailuun ja palkittiin vuonna 2017, jolloin teemana oli tiedolla johtaminen.

Kohti osakeyhtiötä

Kehittämistyö Luovissa jatkuu ja parhaillaan valmistaudutaan koulutustoiminnan käynnistymiseen yhtiömuotoisena ensi vuoden alusta alkaen.

– Ammattiopisto Luovi Oy on Hengitysliiton kokonaan omistama osakeyhtiö. Osakeyhtiömalli antaa ketterämmän tavan vastata muutoksiin, joita ammatillisen koulutuksen kentällä on käynnissä ja odotettavissa, arvioi Hengitysliiton toiminnanjohtaja Markku Hyttinen.

Luovin henkilöstö siirtyy uuteen osakeyhtiöön liikkeenluovutuksella niin sanottuina vanhoina työntekijöinä siinä vaiheessa, kun osakeyhtiö aloittaa varsinaisen toimintansa.



– Koulun arkityötä osakeyhtiö ei muuta, kertoo Koivula.

Osakeyhtiön hallitukseen kuuluvat puheenjohtajana toimivan Hyttisen lisäksi Hengitysliiton liittohallituksen puheenjohtaja Marina Erhola, Teknologiateollisuuden johtaja, varatuomari Anne Somer, Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimitusjohtaja Vesa Saarikoski sekä osakeyhtiön toimitusjohtajaksi nimitetty Luovin johtaja Hannu Koivula.

Ammattiopisto Luovi

- ▶ Hengitysliiton koulutus-toiminnan toteuttaja
- ▶ Suomen suurin ammatillinen erityisoppilaitos
- ▶ miltei 30 paikkakuntaa kautta Suomen
- ▶ vaativan erityisen tuen ammatillisessa koulutuksessa noin 2000 opiskelijaa
- ▶ henkilöstöä noin 800.

Uusia avauksia

teksti **Markku Hyttinen ja Hanna Salminen** kuva **Katri Lehtola, Keksi Agency Oy**

Tänä vuonna Hengitysliitto avaa toimintansa kaikille kiinnostuneille kannattajajäsenyyden muodossa. Ajatus on kypsynyt hiljalleen, ja yhteiskunnassa näyttää olevan sille tilausta. Hengitysterveydestä kiinnostuneet saavat tällä uudella avauksella mahdollisuuden kannattaa liiton monipuolista toimintaa.

Kannattajajäsenyys mahdollistaa tavalliselle kansalaiselle kantaa yhteisvastuullisen kortensa kekon hengitysterveyden puolesta.

Suomessa noin joka 5. ihmisellä on ajoittaisia hengityshäiriöitä tai hengityssairaus. Se on paljon. Uskomme, että kannattajajäsenyys vetoaa ihmisiin, jotka eivät ole

kiinnostuneita perinteisestä järjestötoiminnasta. Tällä tavoin me voimme siis kasvattaa Hengitysliiton puolesta puhujien ja tukijoiden määrää.

Maaliskuussa 2022 avaamme mahdollisuuden liittyä verkossa myös kannattajajäseneksi. Kannattajajäsenmaksu on 50 euroa eli noin tuplasti paikallisyhdistyksen keskimääräisen jäsenmaksun verran. Paikallisyhdistysten jäsenenä saa edelleen eniten etuja käyttöön, ja sen kautta pääsee myös vaikuttamaan yhdistystoimintaan.

Tärkeintä on, että jokainen kiinnostunut löytää oman tapansa osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan!



Toiminnanjohtaja Markku Hyttinen toivottaa kaikki uudet kannattajajäsenet tervetulleiksi mukaan viemään hengitysterveyttä ja hengityssairaiden asiaa eteenpäin!





Mitä, jos... tulevaisuus on jo täällä?

Tulevaisuutta on vaikea ennustaa edes muutamaa kuukautta eteenpäin. Maaliskuussa voimassa olevat pandemiarajoitukset ja suositukset ovat todennäköisesti erilaiset kuin alkuvuodesta. Yhteiskunta jatkaa aaltoilua sulkujen ja avautumisen välillä. Onneksi epävarmuudet kätkevät sisälleen myös mahdollisuuksia.

Kevätaurinko tuo monen mielessä parhaimmillaan paluun kaivattuun tavalliseen arkeen. Mutta mihin me oikeastaan silloin palaamme? Maailma tuskin palaa entiselleen, ja saatamme huomata pandemian muuttaneen myös huomaamatta meitä itseämme. Edessä saattaa olla useampi tutkimusmatka omiin ajatuksiin ja tunnelmiin.

Pandemia on muuttanut väistämättä ajattelu- ja toimintatapoja, käyttäytymistä ja jopa arvoja. Jokin sinulle aiemmin merkityksellinen asia ei näyttäydä enää niin tärkeänä. Jokin toinen asia on tänään entistä merkityksellisempi, kuten vaikkapa yhteydenpito aiemmin vähän unohduksiin jääneisiin ystäviin ja lähimmäisiin tai vertaisiin.

Suljettu yhteiskunta innosti meitä liikkumaan luonnossa ja luonnonpuistoissa. Oman ruuan kasvattamisesta tuli trendikästä. Jos omaa maa- tai palstatilkkua ei ollut, innokkaimmat aloittivat viljelyn omalla parvekkeella tai katolla. Kotoilun lisäksi mökkeily lisääntyi. Jotkut karistivat kaupungin pölyt ja muuttivat citymaalaisiksi pysyvästi etäilemään Kehä III:n pohjoispuolelle. Jäävätkö muutokset pysyviksi? Mitä jos kehityksen suunta jatkuu samanlaisena?

Jos olet bongannut jotain yllättävää, outoa tai jotain, joka on lähes liian uskomatonta ollakseen totta, olet saattanut törmätä hiljaiseen signaaliin. Sitra on määritellyt hiljaiset signaalit ensioireeksi muutoksesta, yllättäväksi kehityskuluksi ja merkiksi nousevasta asiasta, josta voi tulla tulevaisuudessa merkittävä.

Tulevaisuus näyttää paremmalta toiveikkaiden silmälasien läpi. Meillä on mahdollisuuksia tehdä arjessamme useita ratkaisuja luonnon kestävävyn säilyttämiseksi ja vahvistaa samalla planeettamme kantokykyä. Onnistumisen mahdollisuutta lisää jokainen teko, esimerkit tarttuvat ja kannustavat kantamaan oman korren yhteiseen, yhä suuremmaksi kasvavaan kekkoon.

Ehdotankin kysymään yhteiseksi huviksi ja hyödyksi uteliaasti ”Mitä, jos?” -kysymyksiä: Mitä, jos asuinkerrostalo olisi omavarainen? Tuotettaisiinko silloin lämpö ja sähkö itse? Olisivatko jätteet suljetussa kierrossa? Vai kasvaisiko ruokaa omalla tontilla?

Vastaukset voivat yllättää ja parhaimmillaan johdattavat meidät parempaan tulevaisuuteen – yhdessä!

Mervi Puolanne
järjestöjohtaja



Onneksi epävarmuudet kätkevät sisälleen myös mahdollisuuksia

Kotipuutarhurin kevät

Mikään muu ei ole välttämättöntä paitsi puutarhanhoito, jos innokkaalta harrastajalta kysyy. Lämpömittari näyttää pakkasasteita ja maa nukkuu talviunta, kun reipas kotipuutarhuri alkaa jo mittaila silmälään huonekasvien elinvoiman riittävyttä ja suunnitella tulevia istutuksia parvekkeelle tai puutarhaan.

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

Useimmilla meistä on kotoon viherkasveja, joillakin sen lisäksi kukkaruukkuja sesonkien mukaan. Parvekkeilla, viljelylaatikoissa, pihossa ja puutarhoissa voi kädet työntää helposti multa ja nauttia kosketuksesta luontoon kaikin aistein. Kokosimme tähän juttuun vinkkejä, mitä tehdä ennen kesää.

Viherkasvit tarvitsevat vuosihuollon

Jos multasormia oikein syyhyttää, niin tammikuussa voi alkaa jo huone- ja viherkasvien keväthuoltoon. Mullanvaihdon yhteydessä kannattaa tarkastella myös kriittisesti sitä, onko jo aika siirtää kasvi isompaan ruukkuun.

Jotkut huone- ja viherkasvit viihtyvät paremmin aurinkoisella paikalla, toiset puolivarjossa. Joitakin on hyvä kastella ja ravita säännöllisesti, mutta säännöllisyyden aikalvälit vaihtelevat. Tarkista kasvien sijoittelupaikat ja ohjeet kastelusta ja lisäravinteista verkosta tai puutarhamyymälän ammattilaiselta.

Uutta ulkonäköä tutuihin kasveihin voi saada lisäämällä niiden juurelle erilaisia trendikkäitä kuorikatteita ja luonnonkiviä tai valmiita kivituepusseja. Useimmat tuotteet

auttavat pitämään mullan kosteana, joten tarkkaile niiden vaikutusta kastelutarpeeseen.

Esikasvatus käyntiin helmikuussa

Ne kotipuutarhurit, joilla on varma maku tulevien kasvivalintojen suhteen aloittavat esikasvatukset purkeissa ja purnukoissa helmikuussa, mattimyöhäiset viimeistään huhtikuussa. Kasvumaahan siirtäminen on sitten perinteinen riitti hallaöiden väistyessä toukuussa. Joku jaksaa asettaa harsot joka ilta hentojen varsien suojaksi, joku luottaa kasvihuoneen lämpöön. Ja sitten tulevat vielä ne kiireiset, jotka laittavat esikasvatetut ruokakasvien taimet ja kukkien siemenet suoraan maahan.

Kasveista kertovaa kirjallisuutta kannattaa selailla jo hyvissä ajoin ennen kuin puutarhakauppojen sesonki käynnistyy huhti-toukuun vaihteessa. Joka kevät tuo mukanaan omat trendinsä niin uutuuslajikkeiden, värien kuin kestoosuosikkienkin suhteen. Kasvatettavaa jää varmasti kaikille, mutta jos haluaa erityisesti jotain tiettyä, kannattaa saatavuus varmistaa heti sesongin alussa.

Jos haluat kesän loppuksi nauttia perennojen kukkaloistosta, daalijat, freesiat ja muut sipuli- ja mukulakasvit kannattaa pääsääntöisesti kaivaa maahan edellisenä syksynä, kun maan lämpötila on alle 10 astetta. Jos havahdut asiaan kuitenkin vasta keväällä, panosta pikkusipulikasveihin.

Kalkkia, lisää kalkkia

Suomalainen maaperä on vahvasti metsämaista ja hapanta, ja se tarvitsee kalkitusta. Kasvit happamoittavat maata entisestään. Kalkituksen merkitys on keväällä kaikkein suurin, joten ennen kasvukautta

on aika hoitaa ylläpitokalkitus kuntoon. Kalkita voi kuitenkin milloin vain!

Kalkkipitoinen maa parantaa kasvien kykyä hyödyntää ravinteita. Jos maan pH-arvo nousee yli 7:ään, esimerkiksi raudan, boorin ja sinkin liukoisuus heikkenevät. Jos maa on taas kovin hapan, kasvit eivät pysty käyttämään hyväkseen maaperän ravinteita.

**Tiesitkö, että
voit itse mitata maan
pH-arvon apteekissa
ja puutarha-
myymälöissä
saatavissa olevilla
pH-liuskoilla?**

Lannoita ja hyödynnä komposti

Puutarhanhoidossa tärkeää on huolehtia yleislannoituksesta. Kasvit myös heräävät nopeammin, kun niitä lannoittaa. Mitä suuremmasta kukkaloistosta ja sadosta haluaa nauttia, sitä enemmän kannattaa huolehtia ravinteiden riittävydestä.

Voit levittää kalkin ja lannoitteen yhtä aikaa kostealla ilmalla tai kastella maan levityksen jälkeen. Vaihtoehtoisesti voit myös levittää ensin kalkin, odottaa viikon tai pari ja sitten vasta lannoittaa maan. Pääsääntö on, että kalkkia kannattaa levittää kaksinkertainen määrä suhteessa lannoitteeseen.

Komposteista saa hyvää kasvu-alustaa, ja kompostoidun maa-aineksen on tarkoitus kierrättää. Kevät on siksi kompostin tyhjennyksen aika. Ylivuotista kompostia voi käyttää myös kasvialustana ja tyhjentää se sitten vasta seuraavana vuonna. Muista että ruokajäte ei kuulu puutarhakompostiin. Sen sijaan sinne voi heittää kahvinpörot ja kananmunankuoret murskatuina.

VINKKI:

Jos haluat päästä helpolla ja lannoittaa vain kerran kesässä, valitse erityisesti puutarhan kevätlannoitukseen suunniteltu tuote.

Puutarhalannoite on suunniteltu antamaan kasveille voimaa ja vauhtia kiihkeää kasvukautta varten, joka on Suomessa lyhytaikainen. Lannoituksen ajankohdaksi suositellaan toukokuun alkupuolta, jolloin maa on ehtinyt kostua ja lannoite liukenee nopeasti. Jos haluat jatkaa lannoittamista kuivana kautena, muista kastella maa aina lannoittamisen jälkeen.

Nurmikon keväthuolto kannattaa

Jos olet perustamassa nurmikkoa, paras ajoitus on tehdä se keväällä, kun maa on valmiiksi kostea. Olemassa olevaa nurmikkoakin täytyy hoitaa: sammaleet on poistettava ja talvivauriot paikattava. Muista antaa sammaleenpoistoaineelle aikaa imeytyä ennen kuin teet nurmikolle kevätlannoitusta tai paikkaat sitä.

Jos päädyt paikkanurmikkoon, tee paikkaus kostealla säällä ja huolehdi päivittäisestä kastelusta.

Kasvukauden alussa nurmikkoa on hyvä leikata vähintään kerran viikossa. Leikatessa kannattaa muistaa kohtuus ja poistaa maksimissaan kolmannes nurmikon pitiudesta.

Miten valita kasvien paikat

Kasveille ei ole samantekevää, millaisessa kasvualustassa ne ovat. Kannattaa siis olla tarkkana, mitä minnekin istuttaa. Se, mikä on hyvä alusta, vaihtelee kasvin ja käyttötärpeen mukaan. Kasvualustojen tärkein tehtävä on pitää kasvi pystyssä ja antaa sopivat olosuhteet kasvuun.

Orgaaniset kasvualustat pidättävät vettä ja ravinteita. Kasvualustan

rakenne vaikuttaa siten joko myönteisesti tai kielteisesti juuriston kasvuun. Maassa on oltava sopivassa suhteessa kiintoainetta, vettä, ilmaa ja ravinteita, jotta kasvit menestyvät. Onneksi puutarhamyymälöissä on paljon asiantuntijoita, joilta kysyä, jos oma tai ystäväpuutarhurin kokemus ei riitä.

Ole tarkkana, kun ostat multaa, sillä irtomultana myydyt kasvualustat ovat pääosin kuorittua pelto-multaa, jonka laatu vaihtelee. Mieti, tarvitseeko sinun mullan lisäksi hankkia turvetta, kompostia, puunkuorta, hiekkaa tai savea?

Muista vielä valita oikea multa oikeaan käyttötarkoitukseen: puutarhamulta, kukkamulta, taimikasvatusmulta, erikoismulta ja kasvatussäkki ovat tarkoitettuja nimensä mukaiseen käyttöön, eivät muuhun!

Kädet multaani!

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



Puutarhaluento – vinkkejä puutarhanhoitoon 30.3. klo 18

Osallistu Hengitysliiton luentoon, jossa GreenCare-brändin tuoteryhmäpäällikkö Jussi Petäjä kertoo kevään puutarhatrendeistä ja antaa vinkkejä puutarhanhoitoon.

Jutun asiantuntijalähteenä on toiminut GreenCare-brändin tuoteryhmäpäällikkö Jussi Petäjä.

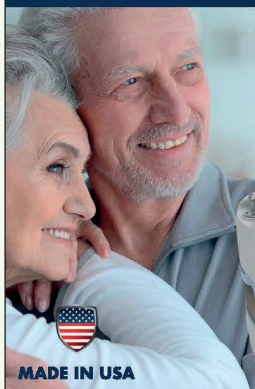
Yhteistyössä GreenCare



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



HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

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



Inogen - Suunniteltu 24/7 käyttöön

Inogen One G4 -matkahappirikastin

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



EndoTrade
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:

040 124 5577

info@endotrade.fi

www.endotrade.fi

Palvelemme myös iltaisin!



Mikä on elämässä kaikkein tärkeintä?

Elämä on rajallista. Se alkaa yhtenä päivänä kirkkaalla parkauksella ja yhtä yllättäen, jonain päivänä päättyy hiljaiseen henkäykseen. Ajatus kuolemasta vaikuttaa eri tavoin ihmisten toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Vaikean aiheen käsittely voi silti voimaannuttaa pitkäaikaista, parantumatonta sairautta sairastavaa ihmistä, tietää palliatiivisen hoidon ja saattohoidon erityisasiantuntija Hanna Hävölä.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Hanna Hävölä**n arkisto, Shutterstock

Elämänlaatu. Sana, jonka perusteella leimaamme helposti asioita joko hyviksi tai huonoiksi. Kokemamme elämänlaatu on kuitenkin aina suhteessa omaan kulttuuriimme ja arvomaailmaamme, yksilöllisiin päämääriimme ja odotuksiimme. Mikä on elämässä kaikkein tärkeintä, on loppujen lopuksi hyvin henkilökohtainen asia.

Hanna Hävölä on työssään huomannut, että elämänlaadun kokemus voi olla pitkäaikaissairaillakin hyvä sairaudesta huolimatta.

– Hyvin monelle ratkaiseva asia on mielekäs arki ja tunne, että pystyy olemaan osa yhteiskuntaa, Hävölä kertoo.

Kokemukseen vaikuttaa vahvasti se, miten oma sairaus on hallinnassa. Jos sairastaa etenevää ja parantumatonta sairautta, kuten keuhkohtaumatautia, on erityisen hyödyllistä ottaa puheeksi jo sairausdiagnoosin saannin jälkeen hoidon pitkäaikainen ja ennakoiva

suunnittelu. Keskustelun avulla voidaan varmistua parhaasta mahdollisesta hoidosta, turvata elämänlaatua, ylläpitää sairastavan hallinnan tunnetta asioistaan ja rakentaa turvaverkkoa hänen ympärilleen.

– Vaikka keskustelu tuntuisi aluksi vaikealta, on tärkeää, että se käydään. Sairastavaa ja hänen läheisiään ei saa jättää yksin miettimään asioita ja sitä, mistä he myöhemmin voivat saada apua, Hävölä jatkaa.

Erityisesti keuhkosairauksien kohdalla sairastavalla voi olla monenlaisia oireita, joiden kohdalla hänen on osattava toimia oikein itse ja tarvittaessa ottaa vielä yhteys terveydenhuollon ammattilaisiin.

– Erittäin tärkeää on ottaa esille myös tulevaisuuteen liittyvät toiveet ja pelot, Hävölä kannustaa.

Usein juuri pelot rajoittavat turhaan sairastavien elämää ja siten heikentävät koettua elämänlaatua.

Siksi sairastavan on tärkeää tietää, miten toimia, jos oma oireilu lisääntyy tai pahenee, kehen ottaa yhteyttä ja vaikuttaako asiaan se, jos myös yleisvointi heikkenee samalla.

Terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät osaa ottaa kaikkea hoitoon liittyvää huomioon yhdellä kertaa, jos ei itse ota puheeksi esimerkiksi ruokahaluttomuutta ja laihtumista. Rohkeutta havaintojen esilletuontiin tarvitaan.

Myös muut tarpeet kannattaa ottaa puheeksi. Mistä on saatavissa henkistä tukea itselle ja läheisille? Entä vaikuttaako sairaus työkykyyn ja taloudelliseen selviytymiseen? Parhaimmillaan hoitosuunnitelma tehdään moniammatillisesti niin, että sen tekemiseen osallistuu hoitavan lääkärin lisäksi tarvittaessa myös omahoitaja, psykologi, ravitsemus-, fysio- ja toimintaterapeutti sekä tietysti sairastavan läheisimmät.



” Usein juuri pelot rajoittavat turhaan sairastavien elämää ja siten heikentävät koettua elämänlaatua.

Uskalla olla askel edellä

Kun kerran on tehty ennakoiva hoitosuunnitelma valmiiksi, sitä voidaan aina täsmentää ja päivittää sen mukaan, miten sairastavan tarpeet ja tilanteet muuttuvat. Ideana on, että kun toimitaan askel edellä, varautuminen tuo turvallisuuden tunnetta ja vapauttaa voimavaroja elämästä nauttimiseen.

On myös inhimillistä, että sairastavan ja hänen läheistensä ajatukset sairaudesta ja sen ennusteesta vaihtelevat ajan myötä. Siksi pysähtyminen kysymyksen ”mikä on merkityksellistä juuri nyt?” äärelle on aika ajoin tärkeää. Oikeaa vastausta ei ole. Yksi ihminen haluaa viettää kaiken aikansa perheen parissa. Toinen kokee, että

haluaa antaa vielä oman panoksensa työelämään. Kolmannelle tärkeintä on lähteä kalaan.

Kaikki turvaverkon osat, läheiset ja terveydenhuollon ammattilaiset, pystyvät toimimaan rauhallisemmin mielin, kun sairastavan ajatukset ovat sanoitettu silloin, kun hän vielä itse pystyy niitä hyvin ilmaisemaan.

– Hoidon tavoitteista on hyvä päästä yhteisesti sovittuun näkemykseen. Pyritäänkö hoidolla parantamaan sairaus, jarruttamaan sen etenemistä ja pidentämään elinaikaa vai vaalimaan elämänlaatua ja lievittämään kärsimystä, Hävölä pohtii.

Lopun alku koittaa jonain päivänä

Monissa tapauksissa hoidon keinoin pystytään hidastamaan sairauden etenemistä. Jossain vaiheessa elinajan odotteeseen vaikuttaminen tulee kuitenkin epärealistiseksi. Silloin on tarpeen tehdä palliatiivinen hoitolinjaus.

Palliatiivisella hoitolinjauksella tarkoitetaan aktiivista ja kokonaisvaltaista, mahdollisimman hyvään elämänlaatuun ja kärsimyksen lievittämiseen tähtäävää hoitoa

silloin, kun sairauden etenemiseen ei voida enää vaikuttaa. Ketään ei siis jätetä ilman hoitoa.

Mahdollisesta kuolemanpelosta voi juontaa juurensa hengenahdistuksen välttely, mikä johtaa oman liikkumisen rajoittamiseen. Kielteinen, itseään ruokkiva kehä on valmis. Joskus myös kipujen pelko rajoittaa elämää ja masentaa.

– Moni sairastava on kokenut hyödylliseksi tyynnyttää mieltään huulirakohengitys-tekniikan avulla, Hävölä kertoo.

Yöpöydällä oleva pieni pattereilla toimiva käsituuletin voi helpottaa hengenahdistuskohtauksen kulkua. Eikä lääkärin määräämää pientä annosta opioideja, kuten morfiiniliuosta, tarvitse pelätä. Lääkehoidon ohjaus on ammattilaisten tehtävä, ja siitä voi pyytää kertauskurssin.

Suomessa palliatiivinen sedatio on mahdollista. Se tarkoittaa tavan tason alentamista lääkkeillä niin, että sietämättömistä oireista kärsivä nukkuu levollisesti. Sedatiolla ei vaikuteta itse kuolemiseen vaan helpotetaan sairastavan oloa. Tietoisuus tästä tuo usein levollisuutta. ☺



Hanna Hävölä yhdessä ravurinsa Flo Jon kanssa.

Kerro, mitä haluat

Oman hoitotahdon tekeminen ei ennakoi kuoleman läheisyyttä. Hoitotahdossa ilmaistaan omat ajatukset siitä, mitä elämänlaatu henkilökohtaisesti itselle merkitsee ja miten suhtautuu itse elämänlaadun ja elinpäivien väliseen suhteeseen. Se kuuluu siten itsemääräämisoikeuden piiriin, jossa on hyvä esittää omaan hoivaan liittyviä toiveita. Samalla voi kertoa miten on ajatellut itselle läheisten ihmisten roolin, keitä he ovat ja mitä he voivat tehdä.

Sairautta ja kuolemaa ei voi hallita, mutta siitä huolimatta on paljon, mitä voimme tehdä. Kannattaa siis suunnata huomio niihin asioihin.

– Huominen voi aina tuoda tullessaan myös jotain hyvää, Hävölä kannustaa.

Niinhän se on. Huominen on aina tulevaisuutta. Lasi voi olla puoleksi tyhjä tai täysi. Meillä itsellä on valta valita, joten miksi emme tekisi itsellemme ja läheisillemme suotuisia valintoja?

”Hyvin monelle ratkaiseva asia on mielekäs arki ja tunne, että pystyy olemaan osa yhteiskuntaa.

Mallipohjia hoitotahdosta ja omien asioiden hoitoon liittyvän edunvalvontavaltuutuksen tekemisestä on olemassa. Esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n ja Muistiliiton verkkosivuilta löytyy lisätietoa hoitotahdosta, jonka voi tallettaa Omakanta-palveluun terveydenhuoltoalan ammattilaisten saataville. Edunvalvontavaltuutukseen liittyvät ohjeet löytyvät Digi- ja väestötietovirastosta.



Kuolemasta ja omasta sairaudesta puhuminen voimaannuttaa pitkäaikaista, parantumatonta sairautta sairastavaa ihmistä, tietää palliatiivisen hoidon ja saattohoidon erityisasiantuntija Hanna Hävölä.

Yksi tapaa jättää jälkensä maailmaan on tehdä testamenttilahjoitus

teksti **Selina Kangas**

Testamentin avulla voit määrätä ja varmistaa etukäteen, miten perintösi jaetaan, kun sen aika joskus tulee.

Hengitysliitto ottaa vastaan testamenttilahjoituksia. Moni meistä tahtoo varmistaa, että omalla elämällä on merkitystä muiden hyvinvoinnille myös oman kuoleman jälkeen. Ihmiset jäävät muistoihin sanoissa ja teoissa.

Testamentin tekoa kannattaa miettiä huolellisesti ja siitä kannattaa puhua läheisien sekä lainopillisen neuvonantajan kanssa. Testamenttia on myös mahdollista muuttaa, jos tulee testamentin teon jälkeen toisiin ajatuksiin.

Testamentit ja lahjoitukset mahdollistavat osaltaan Hengitysliiton laajan ja monipuolisen järjestötoiminnan.

Jos harkitset testamenttilahjoituksen tekemistä, autamme sinua mielellämme käytännön asioissa. Ota yhteyttä toiminnanjohtaja Markku Hyttiseen puhelin 040 516 3641 ja markku.hyttinen@hengitysliitto.fi.



Tutustu Hengitysliiton testamenttioppaaseen:
www.hengitysliitto.fi/testamenttilahjoitus



Unettomuutta, väsymystä vai jotain muuta?

Ajatus takkuua ja haukotuttaa. Taas tuli nukuttua liian vähän tai huonosti. Normiväsymyksen taustalla voi olla muutakin, sillä noin 1,46 miljoonaa suomalaista sairastaa vähintään lievää uniapneaa*.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Tavaton Oy, Hengitysliitto**



Uniapneaa esiintyy niin naisilla kuin miehillä, nuorilla ja vanhoilla, hoikilla ja ylipainoisilla. Mitä varhaisemmassa vaiheessa pitkäaikaissairaus tunnistetaan, sen paremmin sairauden hoitoon ja unen laatuun voi itse vaikuttaa. Uniapnean hoidossa elintavat kuten painonpudotus ja -hallinta, hyvä ravitsemus ja säännöllinen liikunta, ovat avainasemassa. Sinä voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi!

Diagnoosi ei vie automaattisesti ajokorttia hyllylle eikä parisuhdetta karille. Moni sairastava kertoo elämänlaadun parantuneen merkittävästi, kun uskalsi hakeutua hoitoon ja tehdä tarvittavat elintapamuutokset. Hyvä hoitotasapaino mahdollisissa pitkäaikais- ja liitännäissairauksissa

on tärkeää. Vain osa sairastavista tarvitsee CPAP-laitehoitoa, osa pärjää ilman.

Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin. Yhdessä on helpompaa ottaa selville oman toimintakyvyn kannalta tärkeitä asioista. Hengitysliiton vertaisryhmissä pääsee vaihtamaan kokemustietoa ja saa tukea. Kaikille kiinnostuneille avointa tietoa ja tapahtumaa verkossa, jäsenille vielä enemmän. Tule mukaan!

www.hengitysliitto.fi
[@hengitysliitto.fi](https://www.instagram.com/hengitysliitto)



Tunnista tyypilliset oireet:

- ▶ unenaikaiset hengityskatkokset
- ▶ äänekäs ja katkeileva kuorsaus
- ▶ jatkuva päiväaikainen väsymys
- ▶ ärtyneisyys ja masentuneisuus
- ▶ unettomuus
- ▶ sukupuolivietin aleneminen
- ▶ keskittymiskyvyttömyys ja muistamattomuus.



Minä ja uniapnea -podcast

Kuuntele tuorein tieto ja kokemustieto uniapneasta Spotifyssa. Hengitysliiton tuottama sarja vie kuuntelijansa arjen kysymysten äärelle: Miten miehet keskusteleval elämästään ja tuntemuksistaan? Miksi ylipainosta on uskallettava puhua? Mitä naisten on hyvä tietää, jotta omat oireet ei tulisi kuitattua vaihdevuosina? Kuunneltavissa myös suosittu perustieto-opas aiheesta.



Pysähdyksiä merkityksen äärellä

teksti **Selina Kangas** kuva **Hanna-Kaisa Rokkanen**

Jokainen on todennäköisesti jossain vaiheessa elämäänsä pohtinut, mikä on itselle kaikkein tärkeintä. Pyysimme kokemustoimija **Ilpo Jokista**, 74, jaksamaan kanssamme tuoreita ajatuksiaan siitä, mikä tekee elämästä juuri nyt hyvää.

Ennen eläkkeelle jäämistä Ilpo teki pitkän uran muusikkona. 20 vuotta vierähti ympäri Suomea raskaan rumpusetin kanssa kierrellen. Viimeisinä vuosina hän havahtui siihen, että rumpujen raahaaminen kävi yhä enemmän voimille. Sittemmin lääkärin vastaanotolla diagnosoitiin sekä uniapnea että keuhkohtaumatauti. Diagnoosit laittoivat pohtimaan omaa elämää tarkemmin.

– Totta kai jokainen haluaa, että elämänlaatu on parasta mahdollista. Sairaus voi rajoittaa joskus paljon asioita, Ilpo kertoo keskustelun aluksi.

– Saatuaani diagnoosit mietin oikeastaan ensimmäisen kerran kunnolla, mitä oikeasti tarvitsen ja mitä voin jättää pois, hän jatkaa.

Ilpolla itsellään on vaimo, kolme lasta sekä neljä lastenlasta. Elämää helpottaa auto, jolla liikkua ja sauna, jossa rentoutua. Mitä muuta ihminen voisi tarvita?

– Tuntuu, että ihmiset haluavat saada vain koko ajan lisää. Hyvään elämään riittävät kuitenkin aivan tavallisina pidetyt asiat, kuten



Sairaudesta puhuminen ja muiden auttaminen lisää molempien osapuolten elämänlaatua, tietää Hengitysliiton kokemustoimija Ilpo Jokinen.

perhe. Rahaa on toki hyvä olla siltä varalta, että pystyy tarvittaessa myös auttamaan toisia, Ilpo miettii.

Kaikkeen auttamiseen ei tarvita rahaa. Sairauden myötä mukaan Ilpon elämään tuli myös Hengitysliitto ja kokemustoimijuus. Kokemustoimijana oleminen on tuonut Ilpolle paljon lisää näkökulmia siihen, mikä tekee elämästä merkityksellistä ja hyvää. Muiden auttaminen lisää myös omaa elämänlaatua.

– Esimerkiksi yksi rouva soitti kerran, että mistä hän voisi kysyä kostutinta CPAP-laitteeseen. Annoin sitten rouvalle vinkin laitevalmistajan edustajasta, jonka tiesin asuvan tämän lähellä. Hän soitti sitten suoraan edustajalle, joka toi kotimatallaan kostuttimen suoraan rouvan ovelle, Ilpo iloitsee.

Sairaudesta avoimesti puhuminen tuo myös lisää uskallusta.

– Omalla tarinallani haluan antaa apuja ihmisille. Toivon, että kaikki tukea tarvitsevat uskaltaisivat hakea sitä, eivätkä tekisi niitä virheitä, joita itse tein, Ilpo kannustaa.

Monesti on nostettu julkisuudessa esiin, kuinka Yö-yhtyeen

laulajan **Olli Lindholmin** poismenon myötä moni uniapneaa sairastava on uskaltanut lähteä hakemaan apua sairauteensa. Kuolema ja elämän rajallisuus käy joskus myös Ilpon mielessä.

– Olen pohtinut kuolemista enimmäkseen yksikseni. En ole varma, mitkä tunteeni ovat siihen liittyen. Onko se sitten pelkoa vai mitä. Toivon vain, että saisin olla vielä jonkin aikaa, Ilpo vakaavoituu.

– Vertaisryhmissä ei ole puhuttu kauheasti kuolemasta. Tietysti jos joku on menehtynyt, on se ollut surullinen asia ja sitä on käsitelty yhdessä, hän jatkaa.

Nykyään Ilpo viettää lastensa ja lastenlastensa kanssa paljon aikaa. Se tuntuu erityisen hyvältä, sillä aiemmin keikkoja oli niin tiheään tahtiin, että Ilpo oli ison osan ajasta poissa lastensa arjesta. Ilpo arvostaa kovasti vaimoaan, joka hänen mukaansa oli käytännössä tuolloin yksinhuoltaja.

– Kyllä silloin tietää, mikä on merkityksellistä, kun viisivuotias lapsenlapsi laittaa kätensä poskilleni, Ilpo summaa lopuksi.

”

Omalla tarinallani haluan antaa apuja ihmisille.

Raikkaassa sisäilmassa jaksat paremmin

Onkin siis aika vaihtaa ilmanvaihdon suodattimet!

“ Hyvä nyrkkisääntö on vaihtaa suodattimet keväällä ja syksyllä.

Ilmanvaihtokone on kuin talosi keuhkot: se huolehtii, että sisätiloissa riittää raikasta ilmaa ja että käytetty ilma poistuu. Kun sisäilma suodatetaan puhtaaksi, jaksat ja voit paremmin. Siksi on tärkeää, että vaihdat suodattimet säännöllisesti!



Saasteita ja pölyä on erityisesti kaupunkialueilla, mutta siitepölyä leijuu keväisin ilmassa kaikkialle – asuitpa kaupungissa tai maalla. Korkealaatuinen ilmanvaihdon suodatus on tarpeellista erityisesti perheissä, joiden jäsenet ovat alttiita hengityselinvaivoille.

Vaihtamalla suodattimet säännöllisesti, suojaat itsesi ja perheesi ulkoilman epäpuhtauksilta. Samalla pidät huolta ilmanvaihtokoneestasi,

sillä suodattimien vaihto on tärkeää myös sen toiminnan kannalta. Tehokas suodatus vähentää lisäksi kanaviston puhdistuksen tarvetta.

Vaihda suodattimet vähintään kahdesti vuodessa

Suodattimet tulisi pitää puhtaina ja vaihtaa riittävän usein, jotta suodatus teho säilyy. Hyvä nyrkkisääntö on vaihtaa suodattimet keväisin ja syksyisin eli kahdesti vuodessa. Vilkasliikenteisessä ympäristössä tai aller-

giaperheessä suodattimet voi olla tarpeen vaihtaa useamminkin.

Alkuperäisten suodattimien etuna on, että ne on suunniteltu ja mitoitettu ilmanvaihtokoneellesi. Vääränlaiset suodattimet voivat aiheuttaa ohivirtausta ja pahimmillaan jopa rakenteiden kastumista.

Hanki alkuperäiset Vallox-suodattimet lähimmältä jälleenmyyjältä tai verkosta: valloxsuodattimet.fi



Imurointi ja ikkunoiden peseminen pitävät mielen vetreänä

KOTIASKAREET, kuten imurointi, tiskaaminen ja ikkunoiden peseminen, auttavat iäkkäitä pitämään muistinsa ja muut mielentoimintonsa vetreinä. Samalla myös fyysinen toimintakyky pysyy parempana.

Tuoreessa tutkimuksessa säännöllisesti kotiaskareita tekevät yli 65-vuotiaat saivat muita samankäisiä parempia tuloksia mielentoimintoja ja fyysistä toimintakykyä mittaavissa testeissä.

Keskittymiskykyä mittaavat testitulokset olivat keskimäärin 14 % parempia osallistujilla, jotka säännöllisesti tekivät raskaaksi luokiteltuja kotiaskareita, kuten lattioiden tai ikkunoiden pesemistä.

Kevyemmät kotiaskareet, kuten tiskaaminen, pyykkäminen ja ruoanlaitto, liittyivät 8–12 % parempiin tuloksiin.



Kuva: Shutterstock



Pitkät tv-maratonit altistavat laskimoveritulpalle

TELEVISION ÄÄRESSÄ yli neljä tuntia päivässä viihtyvät saattavat olla suurentuneessa vaarassa sairastua laskimoveritulppaan. Pitkiä tv-maratoneja harrastaville suositellaan jaloittelua ainakin puolen tunnin välein sekä napostelun välttämistä.

Tuoreessa tutkimuksessa riski sairastua laskimoveritulppaan oli noin kolmanneksen suurempi niillä, jotka katsoivat televisiota ainakin neljä tuntia päivittäin verrattuna korkeintaan 2,5 tuntia televisiota päivittäin katsoviin.

Aiemmin tiedetään, että pitkä yhtäjaksoinen paikallaan istuminen esimerkiksi lentomatkoilla tai pitkä vuodelepo sairauden vuoksi suurentavat laskimoveritulpan vaaraa.

Juuston syöminen vähentää vanhuksilla kaatumisia ja murtumia

IÄKKÄIDEN KAATUMISIA ja luunmurtumia yritetään usein ehkäistä lääkkeillä ja ravintolisillä, vaikka saman saisi aikaan yksinkertaisesti lisäämällä juuston ja muiden maitotuotteiden syömistä.

Tuoreeseen australialaistutkimukseen osallistui 7 200 keskimäärin 86-vuotiaasta hoitokotiasukasta. Puolet sai muun ruuan lisäksi päivittäin maitoa, jogurtta ja juustoa, jotka nostivat päivittäisen kalsiumin ja proteiinin saantia.

Verrokkien ruokavalio pidettiin ennallaan. Kaikki asukkaat saivat riittävästi D-vitamiinia.

Kahden vuoden seurannan aikana osallistujille sattui yhteensä 4 300 kaatumista ja 320 luunmurtumaa, joista 135 oli lonkkamurtumia. Maitoryhmäläisten luunmurtumariski oli kolmanneksen pienempi ja lonkkamurtumariski lähes puolet pienempi kuin verrokkiryhmäläisillä. Kaatumiset olivat 10 % harvinaisempia.

Flunssavirukset saattavat lisätä vastustuskykyä myös COVID-19-virukselle

AIKAISEMMAT KORONAVIRUSTEN AIHEUTTAMAT flunssainfektiot saattavat antaa jonkinlaista suojaa myös COVID-19-koronavirusta vastaan.

Tiedot käyvät ilmi tuoreesta tutkimuksesta, jossa tutkittiin neljää tavallista flunssaa aiheuttavaa koronavirusta verinäytteistä, jotka oli otettu ennen koronavirusepidemiaa, sekä COVID-19-tartunnan saaneiden verinäytteitä.

Tutkijat havaitsivat, että COVID-19-tartunnan saaneilla oli veressään

vähemmän muiden koronavirusten vasta-aineita kuin potilailla, jotka eivät olleet saaneet tartuntaa. Potilaat, joiden veressä vasta-aineita oli runsaasti, joutuivat mallinnuksen perusteella myös muita epätodennäköisemmin sairaalahoitoon COVID-19-tartunnan saatuaan.

Havainnot pitää varmistaa lisätutkimuksissa, mutta ne viittaavat tavallista flunssaa aiheuttavien koronavirusten ja niihin kehittyneen vastustuskyvyn lyhentävän ja lievittävän COVID-19-infektiota.

Kun keuhkofibroosi koskettaa,
tietoa ja tukea saa helposti.

fibroosi.fi



Hengitä paremmin – voi paremmin

Kun sinulla on hengitysvaikeuksia,
et voi elää elämääsi 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
hengitysilihaksia 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).



Vuonna 2022 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat Hengitys-lehdessä useimmin kysyttyihin kysymyksiin. Kysymykset voivat liittyä esimerkiksi sisäilmaan, korjaamiseen, rakentamiseen tai ilmanvaihtoon. Lähetä oma kysymyksesi korjausneuvojille osoitteeseen korjausneuvojat@hengityслиitto.fi. Otsikoi viestisi seuraavasti: **Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta.**

teksti **Timo Kujala** kuva **Shutterstock**

Olemme juuri ostaneet 1990-luvun lopulla valmistuneen omakotitalon. Talomme on yksikerroksinen puuelementtitalo, ja siinä on niin sanottu rossipohja. Rossipohjan pinta-ala on noin 140 m² ja korkeutta rossipohjassa on 1–1,20 metriä. Lattia on puurakenteinen. Anturat ovat betonista ja sokkelit on muurattu harkoista.

Ammattilaisen tekemässä asuntokaupan kuntotarkastuksessa selvisi, että rossipohjassa on jätettä. Jäte kehoitettiin poistamaan sekä teettämään lisätutkimus rossipohjan kunnosta ja sen toimivuudesta.

Olemme nyt saaneet puhdistettua alapohjan vanhasta rakennustavarasta ja jätteestä. Pohjan maa-aines on hiekkaa, ja se tuntuu kädessä hieman kostealta.

Kuinka meidän kannattaa nyt edetä alapohjan tarkistamisessa ja kunnostamisessa?

Hyvä, kun olette huomioineet kuntotarkastajan suositukset. Perustusten kunto on talolle tärkeää. Olette tehneet tärkeä työn siivotessanne ryömintätilan, koska sinne ei tule jättää mitään eloperäistä materiaalia. Nyt olisi tärkeää tarkistaa ryömintätilan yläosan eli lattiarakenteen alapinnan kunto sekä muut näkyvät rakenteet silmämääräisesti.

Jos rakenteissa näkyy kosteuden aiheuttamia muutoksia, kuten valumajälkiä, värimuutoksia, tuntuva kosteutta, kasvustoja (sienet tai homepilkut) tai voimakasta tuoksua ryömintätilassa, on teetettävä alapohjan kuntotutkimus sertifioidulla kuntotutkijalla. Tämän jälkeen korjaussuunnittelija tekee suunnitelman talonne vaurioiden korjauksista.

Talossanne oleva rossipohja eli ryömintätilainen alapohja on nyky määräysten mukaan riittävän korkea, koska vaatimus ryömintätilan vähimmäiskorkeudelle on 800 mm. Ryömintätilan alla oleva maa-aines ei ole paras mahdollinen, koska hiekassa maakosteus voi nousta kapillaarisesti ylöspäin. Tällöin ilmankosteus lisääntyy, mikä pahimmillaan voi aiheuttaa kosteuden tiivistymisen alapohjarakenteisiin ja kosteusvaurioita.

Kosteudennousu maapohjasta tulee estää kapillaarikatkolla ja eristää maapohja kylmyydeltä lämmöneristyskerroksella. Suositelen poistamaan alapohjan pinta- maata 50–100 mm ja tekemään vanhan maanpinnan kallistuksen suhteessa 1:20 salaojiin päin. Tämän jälkeen maapinnan päälle laitetaan suodatinkangas, ettei vanha maa-aines sekoitu kapillaarikatkokseen. Suodatinkankaan päälle tuodaan vähintään 200 mm kapillaarikatkosmateriaalia, joka voisi olla esimerkiksi kevytsoraa (esim. Leca), vaahtolasia (esim. Foamit) tai eps-solumuovipalloainesta (esim. Isodrän). Näin saadaan estettyä maakosteuden nouseminen ja varmistettua lämmöneritys maan kylmyyttä vastaan.

Seuraavaksi tarkastetaan tuuletusluukut eli niin sanotut kissanluukut. Luukkuja on oltava riittävästi ja niiden pitää toimia siten, ettei alapohjaan jää minkäänlaista katveta ilmankierrolle. Perustusten suunnittelija on yleensä piirtänyt tuuletusaukot perustusten rakennekuviin. Jos kuvia ei ole käytettävissä, on ohje seuraavanlainen: Tuuletusaukot jaetaan tasaisesti ulkoseinälinjalle siten, että koko ryömintätila tuuletuu. Aukkojen

alareunan on oltava vähintään 150 mm maanpinnan yläpuolella, mutta mahdollisuuksien mukaan korkeammalla. Aukkojen vähimmäiskoon on oltava 150 cm² ja aukkojen enimmäisvälin 6 metriä. Ryömintätilan tuuletusaukkojen yhteispinta-alan tulee olla 0,5...1,0 promillea ryömintätilan pinta-alasta. Mikäli aukoissa on suoja- verkot, tulee aukkojen määrää kasvattaa niin, että vapaata pinta-alaa on riittävästi ohjeen mukaisesti.

Ilmanvaihto 0,5 m³/h, m² on lämmityskaudella riittävä kaikissa ryömintätiloissa ja betonirakenteissa ryömintätiloissa ympäri- vuotisesti. Tutkimusten mukaan hyvin lämmöneristettyjen puualapohjien ryömintätiloissa ilman- vaihdon tulisi toukokuun alusta syyskuun loppuun olla 3–5 m³/h, m² ryömintätilan lämpötilan nostamiseksi.

Salaojien toimivuus anturan alapuolella pitää tarkastaa. Jos talonne salaojitusta ei ole talon valmistumisen jälkeen tarkistettu ja huollettu, on se tärkeää teettää ammattilaisella. Salaojat vievät maasta nousevan kosteuden pois rakennuksen alta ja estävät siten kosteus- ja routavauriot.

Verkossa tapahtuu keväällä



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

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



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

Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!

Vertaiskeskustelut

MAALISKUU

ti 15.3. kello 18 Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaista keuhkosairautta sairastavan läheisenä

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengityслиiton kokemustoimijoiden ja harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siukon kanssa.

to 24.3. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtauman omahoitoon

Omahoitoniksinä paljastavat kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen.

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

Iltaa emännöivät kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

HUHTIKUU

ke 20.4. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea astmaan: ennen kaikki ei ollut paremmin

Omasta kokemuksestaan porisevat mummot, kokemustoimijat Arja Pietikäinen-Vesala ja Maija-Liisa Auraneva.

to 21.4. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: haasteina kevään pölyt ja hajut

Iltaa kuljettavat kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen.

TOUKOKUU

to 5.5. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumatautia sairastavien läheisille

Aihetta valaisevat oman kokemustietonsa nojalla kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen.

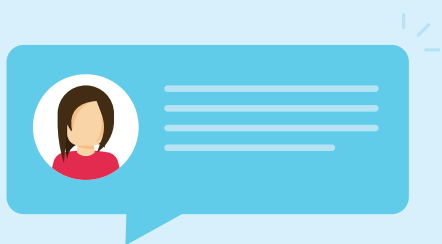
Apteekin hyllältä

ke 30.3. kello 18 Apteekin hyllältä: allergisen kevät

Vinkkejä tarjoavat kokemustoimijat, farmaseutit Jaana Pahkamäki ja Irma Saari.

ke 4.5. kello 18 Apteekin hyllältä: miten varautua mökille ja matkoille

Aihetta valaisevat kokemustoimijat, farmaseutit Jaana Pahkamäki ja Irma Saari.



Asiantuntijaluennot



SUORAT VERKKOLUENNOT

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

ti 15.3. kello 18 Uniapnean hoidon ja ennaltaehkäisyn merkitys

Luennoitsijana keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, dosentti Tarja Saaresranta.

ti 29.3. kello 18 Kysy lakimieheltä asumiseen liittyvistä lakiasioista

Luennoitsijoina ja kysymyksiin vastaamassa asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen Asianajotoimisto Teräskulmasta.

ti 3.5. kello 18 Astman lääkehoito

Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri Anne Laatikainen.



TEAMS-LUENNOT

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

ti 22.3. kello 18 Uniapneahoitajan kyselytunti

Asiantuntijana vastaamassa sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen.

ti 22.3. kello 18 Sisäilmaongelmien psykososiaaliset seuraukset työpaikoilla ja kouluissa

Luennoitsijana sosiaalipsykologian professori Eerika Finell, Itä-Suomen yliopisto.

to 7.4. kello 18 Liikuntavinkki – tule tutustumaan frisbeegolfiin

Lajin saloja avaamassa Hengityслиiton liikunnan asiantuntija Mika Nurminen.

ke 27.4. kello 18 Hengityssairaahan sosiaaliturva ja palvelut

Luennoitsijana Hengityслиiton asiantuntija Sari Mäki.

ke 11.5. kello 18 Astman lääkkeetön omahoito

Luennoitsijana sairaanhoitaja Minna Kellokumpu-Räsänen.

ke 13.4. kello 18 Pitkittynyt koronavirustauti

Luennoitsijana keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Jere Reijula. Luentoa ei tallenneta.

RESMED-LUENNOT

Luennoitsijoina ResMedin asiantuntijat.



ma 11.4. kello 18 ResMed uniapnealaitteiden esittely

ma 25.4. kello 18 Uniapnealaitteiden akkukäyttö, matkustaminen ja laitehoito lomalla

ma 9.5. kello 18 CPAP-laitehoidon aloitusvaikeudet ja ohjeistukset

ma 23.5. kello 18 Uniapnealaitteiden kostuttimet ja maskit

Virkeyttä viideltä

Virkeyttä viideltä – etäjumput jatkuvat 25.5. saakka joka keskiviikko kello 17.00. Luvassa Asahia, Pilatesta, venyttelyä ja vesipullojumppaa.



GREENCARE

Luennoitsijana GreenCare brändin tuoteryhmäpäällikkö Jussi Petäjä.



ke 30.3. kello 18 Puutarhailta - vinkkejä puutarhanhoitoon

Ilmastonmuutos on nuorten mielessä

Meillä oli ilo saada toimitukseen työelämään tutustumisjaksolla oleva TET-harjoittelija – kiitos Lotta! Tässä hänen terveisensä lukijoille.

Meidän kasiluokkalaisten elämässä ilmastonmuutos herättää keskustelua kavereiden kesken ja siitä puhutaan myös aika paljon koulussa. Ilmastonmuutoksen estämiseen on paljon sellaisia keinoja, joita me nuoret voimme tehdä, mutta suurin vastuu on päättäjillä.

teksti **Lotta Andelin (Oulunkylän yhteiskoulu 8C)** kuvat **Shutterstock**



Olemme koulussa jutelleet paljon ilmastonmuutoksesta ja kuinka sitä voisi hillitä. Esimerkiksi maantiedon tunnilla suunnittelimme itse ilmastoystävällisen kaupungin ja katsoimme kansainvälisen dokumentin ilmastonmuutoksesta. Siten olemme saaneet enemmän tietoa ja ymmärrystä ilmastonmuutoksesta.

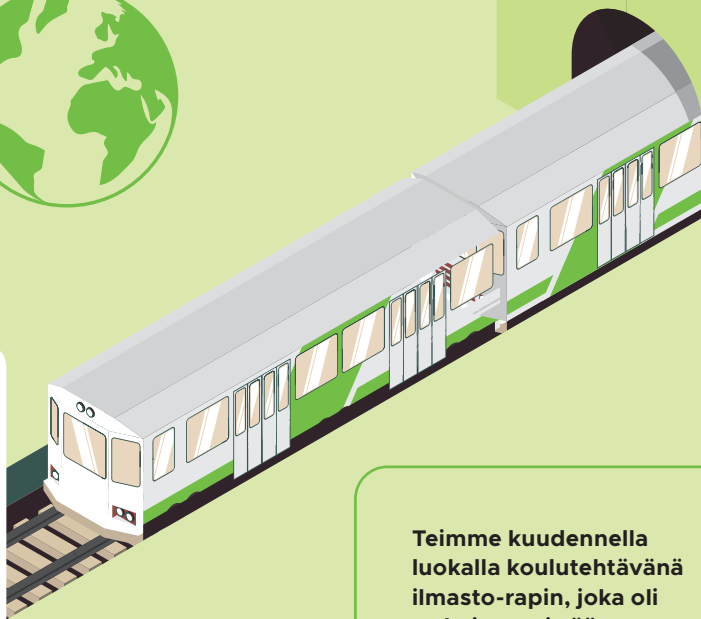
Mietimme paljon sitä, että me nuoret emme pysty kunnolla vaikuttamaan, paitsi tekemällä pieniä ilmastotokeja, kuten esimerkiksi kierrättämällä, käyttämällä julkisia kulkuneuvoja ja vähentämällä ruokahävikkiä. Pyrimme vaikuttamaan siihen, että aikuiset ja ne, jotka pystyvät päättämään asioista voisivat vaikuttaa ilmaston-

muutokseen. Haluamme näyttää, että välitämme asiasta – nyt olisi aika toimia.

Kun olin kuudennella luokalla, osallistuimme kansainväliseen ilmastolakkoon 15.3.2019. Eduskuntatalon eteen oli kokoontunut iso joukko koululaisia kuuntelemaan ilmastoaktivisti **Greta Thurnbergia**. Askartelimme lakkoon kyltit, joissa oli jokin lausahdus, joka liittyi ilmastonmuutokseen. Toisen kerran luokkamme osallistui 24.9.2021 mielenosoitukseen, jonka järjesti nuorten ilmastojärjestö Fridays For Future Finland. Paikalla ei ollut hirveästi ihmisiä, koska koronarajoitukset olivat voimassa. Minulle jäi etenkin mieleen kyltti, jossa luki: ”Haluan opettaa lapsenlapseni hiihtämään.” Todella toivon, että meillä on oikeita talvia vielä tulevaisuudessakin.



Tutustuin Hengitysliiton sää- ja ilmatoriski-ohjelmaan. Tykkäsin ohjelmassa erityisesti käytännön ohjeista, joissa kehoitettiin istuttamaan uusia pensaita ja puita ja menemään metsään. Viihdyn itse paljon metsässä ja tykkään tehdä puutarhahommia.



Vinkkejä ilmaston hyväksi:

- ▶ kierrätä jätteet
- ▶ kävele tai pyöräile lyhyimmät matkat
- ▶ käytä julkisia, kuten junaa
- ▶ vähennä lihansyöntiä
- ▶ minimoi ruokahävikki
- ▶ vähennä turhien vaatteiden ja tavaroiden ostamista
- ▶ suosi kotimaista lähiruokaa.

Teimme kuudennella luokalla koulutehtävänä ilmasto-rapin, joka oli tarkoitus esittää musiikkiluokkien konsertissa, mutta konsertti peruttiin koronan takia:

*"Kun on liikaa muovia
tulee paljon huolia
jäätiköt sulaa ja
puhtaist merist pulaa
kun on rikas maaperä
puhdasta multaa
nii se on kuule kultaa
kun on ympärillä roskaa
nii elämä on moskaa
kun ilma on kuuma
nii taivaalt tulee loskaa
kun maapallo sulaa
niin kylmä ilma rulaa"*

”

Se on vähän huolestuttavaa, kun näkee kuvia meristä ja jäätiköistä.

Hertta 9E Oulunkylän yhteiskoulu

”

Ilmastonmuutos ei huolestuta, paitsi eläinten puolesta, koska muuten kaikki uhanalaiset lajit, kun jääkarhut kuolevat sukupuuttoon.

Okko 5D Oulunkylän ala-aste

”

Olen huolissani, olisiko Suomessa enää kunnan talvia.

Saga 8

”

Yritän vähentää ruokahävikkiä ja kierrättää roskaa niin paljon kun pystyn.

Hertta 9E Oulunkylän yhteiskoulu

”

En ole ostanut hirveästi turhaa tavaraa.

Okko 5D Oulunkylän ala-aste

”

On vaikea tehdä hirveästi mitään, kun tietää että omilla pienillä teoilla on niin minimaalinen vaikutus, mutta olen vähentänyt kuitenkin aika paljon lihan syöntiä ja yritän olla ostamatta turhaa tavaraa ja vaatteita.

Saga 8





Omaa valoa

Luin haastattelun naisesta, jolla oli todettu aivoissa kasvaimia, joita ei voitu leikata. Hoidoilla niitä saatiin pienemmiksi eivätkä ne onneksi lähettäneet etäispesäkkeitä. Ne eivät olleet siis äkkikuolemaksi mutta siitä huolimatta nainen alkoi pelätä ihan kuollakseen, eikä mieli päästänyt millään pelosta irti, sillä pelko oli saanut upotettua kyntensä syväle nahan alle.

Sairaudesta tuli pomo, joka uhkasi estää häntä elämästä.

Naisen kohdalle sattui viisas lääkäri, joka ymmärsi kuolemanpelon, olihan hän sitä ammatissaan kohdannut paljon, mutta sen sijaan että olisi tarjonnut hoidoksi mielialälääkettä, tarjosikin uuden näkökulman, josta tarkastella asiaa.

Mitäs jos, nyt kun et selvästi olekaan kuolemassa, alkaisitkin elää.

Joskus ihmisen ajatukset alkavat kiertää kehää eikä siltä kehältä ole helppoa hypätä pois omin voimin. Jonkun pitäisi heiluttaa kehän reunalla punaista lippua ja viittoa siivuun: varikolle heti ja huoltomiehet paikalle!

Elämänpelko on niljakas tyyppi. Kun siihen alkaa tottua, siitä on vaikea enää päästää irti. Elämänpelosta tulee suojamuuri, jonka taakse voi piiloutua odottamaan, että joku rohkea ritari tulisi ja taluttaisi sieltä pois. Kun siellä sitten vuosikausia istuskelee ja lepuuttaa päätään kovaa ja kylmää muuria vasten, on syytä tiedostaa se tosiasia, että Tauno Palon silmillä ja Franciscus Assisilaisen lempeydellä varustettu ja ritareita ei enää ratsastele edes Turun linnan mukulakivipihalla.

Joten on kerättävä omat voimat ja uskallettava kurkistaa muurin yli. On annettava oman valon ohjata eteenpäin. Oma valo on sukua sille ensimmäiselle rääkäisylle, jolla me tähän

maailmaan äitiemme vatsasta tipahdamme. Se saattaa olla sukua myös Marjo Matikaisen raivotsalle parkaisulle MM-ladulla vuonna 1987: Havuja, havuja! Perrrkle! Sillä laturaivolla tuli kultaa.

Ei asu ihmisen sielussa hämärän huttu vaan loisteputki. Se on napsautettava päälle.

Usein olen omassa työssäni ihmisiltä tingannut, mikä on heidän mielestään elämän tarkoitus. Paras vastaus on mielestäni se yksinkertainen: elämä on elämän tarkoitus.

Mutta elää voi monella tavalla, ja elämä voi olla hyvää, vaikka se olisi näennäisesti pientä ja vaatimatontakin. Tärkeintä on tutkimusmatkailijan asenne, rohkeus kulkea kohti uutta, etsiä omaa mieltä ja mieluisia asioita.

Tein elämäni ensimmäisen sudokun. Kudoin villasukat 45 vuoden tauon jälkeen. Aloin tutkia sukuni historiaa. Ei sen järjestyvämpää. Innostuin ja onnistuin.

Olennaista on löytää työkalu, jolla raaputtaa omaan suojamuuriin kolo, josta valo pääsee ulos. Joskus siihen tarvitaan toisia ihmisiä. Joskus minä voin olla se ihminen, jota joku tarvitsee, ja se, jos mikä, tekee elämästä valoisan: tuntea olevansa korvaamaton osa porukkaa.

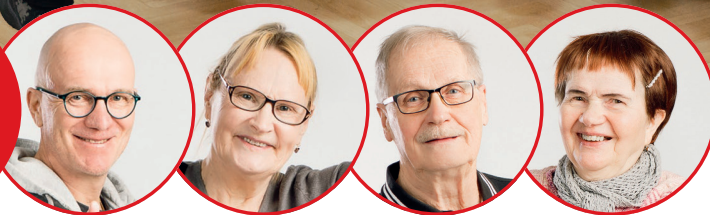
Tosiasiahan on, että me kaikki olemme korvaamattomia, koska olemme ainutlaatuisia. Tuskin löytyy toista, joka olisi täsmälleen samoista paloista koottu. Ja jos tarkkoja ollaan, juuri virheet ja poikkeamat tekevät meistä mestariteoksen.

”Niin kauan kun maailmassa on lapsia, kukkia ja lintuja, niin kauan on toivoa”, väittävät Franciscus Assisilaisen sanoneen. Tauno Palon voimalausetta en tunne. Mutta voisihan sen keksiä omasta päästä: ”Ei tarvittu Tauno Paloa, käytin omaa valoa!”

Maarit Tastula

**Tule mukaan,
löydä oma tapasi osallistua!***

**Myös
kannattaja-
jäsenyys
mahdollinen!**



* Katso jäsenyyksien hinnat verkkosivuillamme www.hengitysliitto.fi.

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

SUKUNIMI

ETUNIMET
(alleiviivaa kutsumanimi)

SYNTYMÄAIKA*
(PP.KK.VV)

PUHELIN

SÄHKÖPOSTI

OSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA

KOTIKUNTA

SUKUPUOLI ☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ en halua sanoa

ÄIDINKIELI

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

☐ Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengitysliitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste: www.hengitysliitto.fi

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

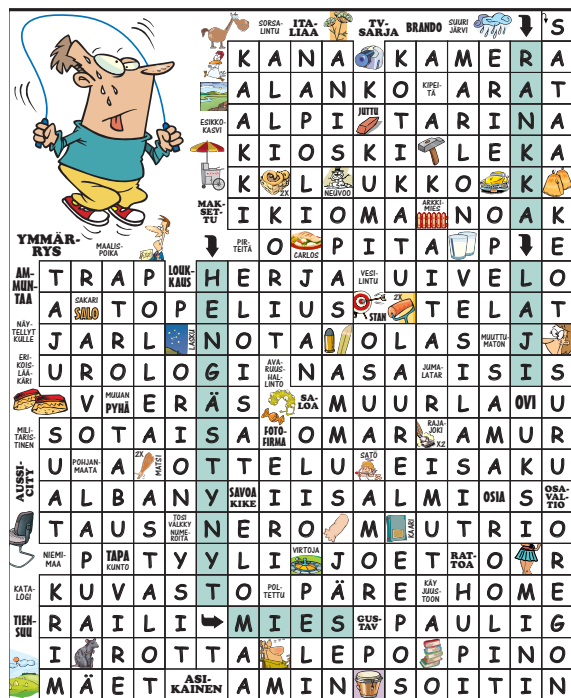
PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

VINKKI:
**maksa jäsenmaksu
ja täytä lomake:**
www.hengitysliitto.fi

*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias

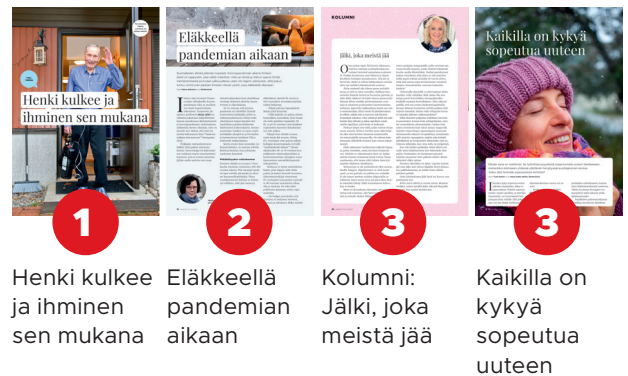
RISTIKKO 4/2021 RATKAISU



Ristikko 4/2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Eeva-Liisa Uimonen, Siilinjärvi
Ensiapusetti-avaimenperä: Merja Vainio, Rauma ja Riitta Sallinen, Kotka

PARHAAT JUTUT 4/2021



1
Henki kulkee
ja ihminen
sen mukana

2
Eläkkeellä
pandemian
aikaan

3
Kolumni:
Jälki, joka
meistä jää

3
Kaikilla on
kykyä
sopeutua
uuteen

Paras juttu 4/2021 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Tuula Vikman, Vantaa
Ensiapusetti-avaimenperä: Heikki Laurila, Hämeenlinna ja Liisa Pääkkönen, Kauhajoki



Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

- » voit osallistua paikallisiin vertais- ja liikuntaryhmiin, tapahtumiin, luentotilaisuuksiin ja muuhun virkistystoimintaan
- » voit kouluttautua ja toimia itsellesi merkityksellisissä vapaaehtoistehtävissä
- » voit hakeutua luottamustehtäviin paikallisella ja valtakunnallisella tasolla
- » saat käyttöösi paikalliset jäsenedut liiton valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi
- » saat Hengitys-lehden.

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

- » voit hyödyntää liiton valtakunnallisia jäsenetuja
- » saat Hengitys-lehden.

Täytä lomake, leikkaa irti ja taita se kirjeeksi kääntöpuolen katkoviivaa pitkin. Teippaa reunoista kiinni. Hengitysliitto maksaa postimaksun puolestasi, joten voit pudottaa lomakkeen postilaatikkoon ilman postimerkkiä.

seuraa:

@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetys

ALK.
20
€/VRK

TUETTUJA LOMIA

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäviä tuettuja lomia järjestetään taas syksyllä. Listan ensimmäisen loman hakuaika päättyy jo ennen kesää 28.5.2022. Varaa paikkasi siis ajoissa! Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa. Syksyn lomien teema on ”Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimimisille aikuisille”.

Osanottaja maksaa 100 € / 5 vrk maksavan omavastuusuuden ja matkakustannukset. Alle 17-vuotiaat lomailevat kuitenkin maksutta. Lomatuki myönnetään taloudellisiin, terveydellisiin ja sosiaalisiin perusteisiin. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

Tuetuilta lomilta saa yhteisiä lomamuistoja, uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle. Sähköisen lomatumihakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla www.mtlh.fi.

Lomakohte	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Suomen Latu Kiilopää	28.8.2022–2.9.2022	28.5.2022
Kruunupuisto Oy	10.10.2022–15.10.2022	10.7.2022
Kuortaneen Urheiluopisto	6.11.2022–11.11.2022	6.8.2022
Lehmirannan lomakeskus	28.11.2022–3.12.2022	28.8.2022

Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus: MTLH, www.mtlh.fi, puh. 010 219 3460, lomat@mtlh.fi



PARAS JUTTU

Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI	IKÄ
OSOITE	

Palauta osoitteeseen: Hengitys-lehti, PL 40, 00621 Helsinki.
Kuoreen tunnus ”Paras juttu”. Vastaukset voi lähettää myös osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi.

**Arvomme kaikkien
vastauksensa
22.4.2022 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.**



Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa liikuntaa!

teksti **Sanna Mönkkönen / Ikäinstituutti**

Hengitysliitto edistää vuonna 2022 yli 65-vuotiaiden liikkumista. Kumppanina toimii Ikäinstituutti ja sen koordinoima Ikäliikkuja innostaa liikkeelle -hanke.

Liikunnalla on mahdollisuus hidastaa ikääntymisen vaikutuksia, ehkäistä sairauksia tai nopeuttaa niistä kuntoutumista.

– Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa liikuntaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin teot voivat olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta, kannustaa Ikäinstituutin liikunnan toimialapäällikkö **Katja Borodulin**.

Ikäinstituutin hankkeessa on mukana Hengitysliiton lisäksi 12 muuta järjestökumppania. Liikettä lisätään kahdella tavalla: etäjumppaa kokeillen sekä viestintäkampanjan avulla.

– Olemme todella iloisia, että näin moni järjestökumppani on lähtenyt mukaan! Tämä on ainutlaatuinen yhteinen mahdollisuus edistää hyvinvointia, Borodulin jatkaa.

Mukana olevat järjestöt toteuttavat omia etäjumpparyhmiään, ja Ikäinstituutti tarjoaa maksutonta koulutusta ja tukea ensi syksyyn asti. Arkiaktiivisuuteen kannustavalla viestintäkampanjalla yritetään saada etenkin vähän liikkuvien huomio. Viestintäkampanjaviikot ovat huhtikuussa viikolla 14 ja elokuussa viikolla 34.



Vertaistukijakoulutus käynnistyy maaliskuussa

Vertaistukija on koulutettu vapaaehtoinen, joka auttaa kanssaihmiä keskustelun keinoin. Luottamuksellinen tukisuhde on kahdenvälinen ja toteutuu puhelimitse, Teamsilla, kasvokkain tai muulla osapuolten keskenään sopimalla tavalla.

Vertaistukijoille löytyy kiinnostavia tehtäviä Hengitysliiton vertaispuhelinpäivystäjinä, liiton ja oman

yhdistyksen vertaistukijoina sekä OLKA-toiminnassa sairaaloissa ja Toivo-sovelluksen kautta.

Hengitysliitto käynnistää vertaistukijakoulutuksen 21.3. Jos sairastat hengityssairautta, oireilet sisäilmasta tai läheisesi sairastaa ja olet käynyt jonkin Hengitysliiton vertaisaktiivikoulutuksen, tervetuloa mukaan! Koulutus sopii sinulle, jos olet jo

sovussa oman tai läheisesi sairauden kanssa ja haluat auttaa muita omalla kokemustiedollasi. Koulutukseen valittavilta edellytetään aiempaa kokemusta vertaistoiminnasta.

Koulutus sisältää viisi kahden tunnin mittaista verkkoiltaa ja välitehtäviä. Lisätiedot ja hakuohje löytyvät Yhdistysnetistä osoitteesta www.hengitysliitto.fi/yhdistysnetti.

Merkkivuoden 2021 Heli-arpajaisten päävoitto Varpaisjärvelle!

Hillevi Kärkkäinen puolisoineen sai postissa iloisen yllätyksen. He osallistuvat arpajaisiin vuosittain, ja tällä kertaa arvasta paljastui päävoitto. Juuri päivittäiseltä aamu-uintireissultaan palannut pariskunta ei ollut aluksi uskoa onneaan.

Arpajaisten päävoitto oli Toyota Yaris hybridiauto. Auton luovutustilaisuus järjestettiin Kuopion Autokaupassa 24.1.2022. Tilaisuudessa Hillevi kertoi,

että hänestä Hengitysliiton kaltaisten järjestöjen toiminnan tukeminen on erittäin tärkeää. Hän painottaa, ettei arpajaisissa pääasia ole voittaminen vaan osallistuminen.

Onnittelut kaikille pienempiä ja isompia voittoja saaneille sekä kiitos kaikille Heli-arpajaisiin osallistuneille ja työtämme tukeneille! Heli-arpajaiset käynnistyvät jälleen keväällä.



Hengitysliiton 80-merkkivuoden Heli-arpajaisten päävoiton voittaja Hillevi Kärkkäinen, myyntipäällikkö Jarmo Hytönen Kuopion Autokaupasta ja Hengitysliiton markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä Janne Haarala.

Hengitysliitto tuo vertaisen puhelinsoiton päähän

Hengitysliitto tarjoaa puhelimitse vertaistukea astmaa, keuhko-ahtaumatautia ja uniapneaa sairastaville. Puhelimeen vastaavat Hengitysliiton kokeneet vertaisaktiivit. Puhelut ovat luottamuksellisia eikä soittajista kerätä henkilötietoja. Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.

Vertaispuhelin ei tarjoa neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän, kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista. Puhelussa on myös tilaisuus vaihtaa arkisesta kokemustiedosta nousevia vinkkejä puolin ja toisin.

ASTMAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIMEN numero on 044 4077012. Puhelin on auki maanantaisin kello 18–20.

KEUHKOAHTAUMAA SAIRASTAVAN VERTAISEN tavoitat tiistaisin kello 10–12 numerosta 044 4077013.

UNIAPNEAPUHELIMEN numero on 044 4077011 ja vertainen vastaa tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20. Perjantapäivystykset ovat keväällä siis 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.

Tuttuja kasvoja ja uusia nimityksiä

Teologian maisteri **Matleena Aitasalo** aloitti 17.1. Ida Ranniston äitiysloman ja vanhempainvapaan sijaisena Työkykyä yhdessä -hankkeessa (2020–2022). Matleenan toimipaikka on Hämeenlinna.



Kokemustoimijana 1.2.2022–31.1.2023 aloittaa merkonomi, simulaationäyttelijä **Eeva-Liisa Peltonen**. Eeva-Liisa on monelle tuttu liiton vapaaehtoistoimija. Toimipaikka on Lahti ja tehtävä 60 % työaika.



VTK **Kiti Haukilahti** aloittaa 1.2. asiantuntijana Koronasta jaloilleen – pitkittyneestä koronavirustaudista oireilevien toipumisen tukihankkeessa (2022–2024). Moni muistaa Kitin Ratkaistaan yhdessä! -hankkeen projektikoordinaattorina.



Asahi yhdistää liikkeen ja hengityksen

teksti **Risto Lehto** kuvat **Asahi Nordic ry**

Asahi on terveellistä suomalaista voimisteluliikuntaa, jossa hengitysharjoitukset yhdistyvät liikkeeseen. Laji on suunniteltu siten, että se on mahdollisimman yksinkertaista ja helppo toteuttaa.

Asahi Nordic korostaa tutkitun tiedon merkitystä siinä, miten liikunnan harrastaminen meihin vaikuttaa. Asahin kehittäjiin kuuluva Asahi Nordicin pääkouluttaja **Yrjö Mähönen** on sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri.

Hyvä hengitystekniikka kuuluu kaikille

Terveenkin on hyvä harjoitella hengitystekniikkaansa. Asahissa opetellaan käyttämään keuhkojen alapuolella olevaa pallealihasta tehokkaasti. Pallealihas venyttää sisäänhengityksen aikana keuhkoja alaspäin. Tällöin se työntää samalla suolistoa alaspäin, jolloin vatsa pullistuu. Ulos hengittäessä vatsa taas pienenee. Kun oppii tehokkaan pallealishengityksen, saattaa hengitystilavuus lisääntyä jopa litralla. Tämä varmuusvarasto

auttaa, jos sairastuu hengityssairauteen.

Asahi-terveysliikunnan hengitystekniikat ovat yksinkertaisia ja selkeitä. Hengitystekniikoita on kolme: vapaa hengitys, keskisyvä hengitys kytkettynä liikkeiden tahtiin ja syvä hengitys, jonka aikana erityisesti palleahengitys harjoittuu.

Asahi on aerobista, kestävyystyypistä liikuntaa, jolloin lihasten riittävän hapensaannin turvaamiseksi on hengitettävä riittävästi. Erityisen tärkeää on huolehtia tietoisesti uloshengittämisestä, jonka avulla hiilidioksi poistuu verenkierrasta. Vaikka liikkeissä korostetaan hengittämistä, tarkoituksena ei ole ylihengittää eli hyperventiloida. Asahin liikkeet suoritetaan rauhallisen hengityksen tahdissa. Tämä poistaa stressiä sekä ahdistuneisuutta ja samalla mieli rauhoittuu.

Lääkäriseura Duodecimin Käypä Hoito -ohjeen mukaan liikunta on hengityssairaalle turvallista ja sitä pitää harjoittaa säännöllisesti. Liikunnan terveyshyödyt syntyvät riittävän tehokkaalla, hengästyttävällä liikunnalla, kuten sauvakävelyllä.

Hengästyttävän liikunnan lisäksi voimistelutyypinen asahin harjoitus täydentää hengityssairaan liikunnallista hoitoa.

Asahi liikuttaa koko kehoa

Liikkeen ja hengityksen yhdistäminen on asahin tärkeä elementti.

– Me haluamme, että jo yhden liikkeen aikana kaikki asahin periaatteet ovat mukana. Arkisen kiireen keskellä jo yhdenkin liikkeen muistaminen ja suorittaminen tuottaa meille suotuisia terveysvaikutuksia puhumattakaan siitä, että tekisimme koko sarjan, kertoo Asahi Nordicin pääkouluttaja, erikoislääkäri Yrjö Mähönen.

Asahin harjoitus perustuu nivelketjun hyödyntämiseen. Tämä kuuluu myös asahin periaatteisiin. Harjoitus kulkee koko kehon läpi. Lopuksi myös leukanivel rentoutuu ja hengitys helpottuu.



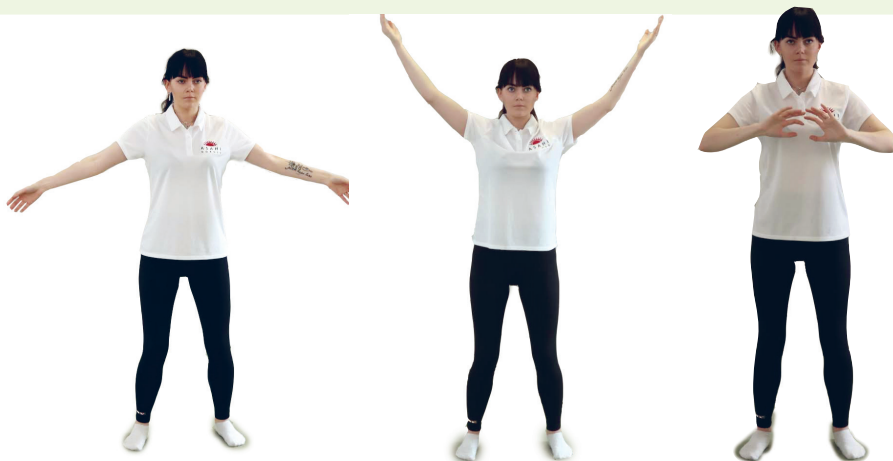
Tietoa asahista ja sen terveysvaikutuksista löydät osoitteesta
www.asahinordic.com.

” Asahi vie mukanaan!

**LIIKE
1**

Iso hengityслиike

Anna käsien nousta sivukautta ja hengitä syvään. Laske kädet alas keskeltä ja hengitä ulos.





**LIIKE
2**

Rentousliike

Anna käsien pyöriä rennosti kehosi ympäri ja ole rento. Hengittele vapaasti. Ole huoleton.

**LIIKE
3**

Yläselkä ja koko kehon nivelketju

Anna selkäsi pyöristyä ja hengitä ulos. Aloita selän suoristaminen sisään hengittäen. Liike aukeaa lopussa, katse on ylöspäin ja leuka on rentona.



**LIIKE
4**

Rintarangan kiertoliike

Aloita leveästä ergonomisesta nostoasennosta. Kohota käsivarret lähelle vaakatasoa ja kierrä ne sivulle. Loppuasennossa rintaranka on kääntynyt. Kädet kiertyvät liikkeen mukana ja ovat lopussa kämmenet ulospäin sormet toisiaan kohden.

**LIIKE
5**

Sivutaivutus

Aloita leveästä ergonomisesta nostoasennosta. Taivuta käsivarret sivulle ja siirrä kehon painopiste taivutuksen puoleiselle jalalle. Tavoittele ylimmällä kädellä kauas. Näin syntyy pitkä, koko kyljen venytys.



Kiinnostuitko Asahista? Tutustu myös Hengitysliiton YouTube-kanavalla oleviin Asahi videoihin. Videot löytyvät Liikuntaharjoituksia-soittolistasta. youtube.com/hengitysliitto

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA >



Ingen vanlig influensa. Coronan lämnade en daglig trötthet

Reima Mäkelä från Tammerfors insjuknade i corona i april för ett år sedan. Han, som tidigare varit helt frisk av sig, hamnade på grund av sjukdomen en vecka på sjukhus. Fortfarande slår tröttheten till som en slägg i huvudet.

text **Tuija Helander** foto **Seidi Salonen, Ammattiopisto Luovi/Luovi media**

I efterhand har man kunnat spåra Reimas smitta till en rehabiliteringsenhet, där han på ett arbetsuppdrag reparerade en elektronisk dusch.

– Jag gick genom ett rum där en patient sov, det tog kanske ca fem sekunder. Kanske jag fick smittan via beröring medan jag arbetade i badrummet, funderar Reima.

Han återvände hem några dagar senare, en onsdagskväll och på torsdagen började symptomen: lätt muskelsvärk och feber. Söndagen därpå visade coronatestet positivt. I slutet av följande vecka förvärrades symptomen, febern steg och muskelsvärken var svår.

”Jag spydde upp grönt slem”

På Acutas jour väntade Reima en halv dag innan han blev intagen på avdelning.

– Jag spydde upp grönt slem och syret började ta slut. Lyckligtvis fick jag på avdelningen en syrgasgrimma i näsan, berättar Reima.

Reimas minnesbilder från de följande dagarna är bristfälliga. Åt skötarna lyfter Reima ändå på hatten. Också i sina fulla skyddsutrustningar orkade de alltid vara vänliga och uppmuntrande.

Läkaren tentade Reima angående hans alkoholkonsumtion, eftersom levervärdena var mångdubbla jämfört med de normala. Förutom levern hade sjukdomen också gått illa åt Reimas ena lunga, som uppvisade rikligt med skuggor. Dessa hade ändå klart minskat en månad senare. Också levervärdena återgick till de normala. I det här skedet hade Reima inte ännu fått någon vaccination.

– Efter vaccinationen borde jag ha undvikit ansträngning i fem dagar, och det hade jag i den situationen inte råd med, förklara Reima. Nu är han fullt vaccinerad, den tredje sprutan fick han i början av mars.

Tillfrisknande steg för steg

Efter en vecka på sjukhuset blev Reima utskriven. De första dagarna hemma tillbringade han i sängen. Träningen inleddes med promenader till köket och tillbaka. När Reima vågade sig utomhus började han träna gång. Han promenerade varje dag, först 50 meter, sedan ökade han sträckan med tio meter i gången.

– Det var så jag kom igång. Under sommaren steg konditionen och jag började så småningom göra mindre renoveringar, berättar tammerforsbon, som i maj fyller 68 år.

I slutet av sommaren drabbades Reima plötsligt av en enorm utmattning. Reima minns, att han gäspade hejdlöst och att gå på jobb kändes helt omöjligt. Det var bara sängen som lockade och Reima sov som en stock. Reimas läkare kunde berätta, att Reima till följd av vårens corona hade drabbats av long covid, en långvarig coronavirussjukdom, som innebär månader av symptomförekomst. Utmattning är det allmänaste symptomet.

Erfarenheten av insjuknandet i covid har gjort Reima förutom till

en glad skattebetalare också till en förespråkare för vaccinationer. Han har bland annat på Facebook publicerat bilder på sig själv i dåligt skick i sjukhussängen.

– Jag har gett coronan ett ansikte, så att människor skulle förstå att låta vaccinera sig.

Flest Teemu Selänne -kort i världen

Reima Mäkelä har en speciell hobby. Han började samla på **Teemu Selänne** -ishockeykort när Teemu inledde sin NHL-karriär år 1992. Kortsamlingen, som omfattar åren 1992–2014 är nu störst i världen och innehåller cirka fyratusen kort. Den är också värd en hel del, värdet motsvarar en liten lägenhet i utkanten av Tammerfors.

Under tillfrisknandet från coronan har Reima haft god tid att ordna och gå igenom sina kortpärmar. För hans egen del har nog samlandet nått sitt slut. Den värdefulla kortsamlingen väntar nu på, vad sonsonen **Lenni** i sinom tid bestämmer sig för att göra med den



LÅNGVARIGA SYMPTOM SOM FÖRORSAKATS AV CORONA

kallas långvarig coronavirussjukdom eller long covid. Typiska symptom på long covid är utmattning, minnesproblem, koncentrationssvårigheter, huvudvärk, hosta, andningssvårigheter, rytmstörningskänningar samt muskelsmärta och andra långvariga smärtor. Behandlingen är i allmänhet palliativ och hos de flesta lindras symptomen med tiden, men det kan ta månader.

Reima Mäkelä har öppet velat berätta om sin sjukdom, för att så många som möjligt skulle låta vaccinera sig.



Andningen löper och människan går vidare

Livet börjar en dag med ett klart skrik och lika plötsligt, med en stilla suck, tar det en dag slut. Att behandla det här svåra ämnet kan ändå ge kraft åt en människa som lider av en långvarig, obotlig sjukdom, vet **Hanna Hävölä**, specialsakkunnig i palliativ vård och hospicevård.

text **Hanna Salminen** foto **Hanna Hävölä** arkiv

I sitt arbete har Hävölä lagt märke till, att också långtidssjuka kan uppleva sig ha god livskvalitet, trots sjukdomen.

– En avgörande sak för väldigt många är en meningsfull vardag och en känsla av, att kunna vara en del av samhället, berättar Hävölä.

Med hjälp av diskussioner om sjukdomen kan man försäkra sig om bästa möjliga vård, trygga livskvaliteten, upprätthålla den insjuknades känsla av att behärska sin situation och bygga upp ett skyddsnät kring honom eller henne.

– Den insjuknade och hans eller hennes närmaste får inte lämnas ensamma att fundera på frågor kring sjukdomen och det, hur de senare kan få hjälp, fortsätter Hävölä.

Speciellt i anslutning till lungsjukdomar kan en mängd olika symptom förekomma och den insjuknade ska då klara av att själv agera på rätt sätt och vid behov ännu kontakta yrkesfolk inom hälsovården.

Inte ens hälsovårdspersonalen kan på en enda gång ta allting i anslutning till sjukdomen i beaktande. Därför lönar det sig att också ta upp övriga behov till diskussion. Bäst uppgörs en vårdplan multiprofessionellt så, att förutom den egna läkaren medverkar vid uppgörandet också vid behov en personlig skötare, psykolog, närings-, fysio- och verksamhetsterapeut samt naturligtvis den insjuknades närmaste.

Våga vara steget före

Idén med vårdplanen är, att ge en känsla av trygghet och samtidigt frigöra resurser för att kunna njuta

av livet. Det är också mänskligt, att den insjuknades och hans eller hennes närmastes tankar om sjukdomen och dess prognos kan ändra med tiden. En människa vill tillbringa all sin tid tillsammans med familjen. En annan upplever, att han eller hon ännu vill göra en insats i arbetslivet. Viktigast för en tredje är att få fiska.

– Det är viktigt att komma överens om en gemensam vision för vården. Strävar man med vården till att bota sjukdomen, bromsa upp dess framskridande och förlänga levnadstiden eller att slå vakt om livskvaliteten och lindra lidande, funderar Hävölä.

Början till slutet kommer en dag

I något skede blir det ändå orealistiskt att inverka på den förväntade levnadstiden. Då är det nödvändigt att göra upp en palliativ vårdlinje.

Med en palliativ vårdlinje avses aktiv och helhetsbetonad vård som strävar till möjligast goda livskvalitet och lindring av lidande i det skede, då sjukdomens framskridande inte längre kan påverkas.

En eventuell dödsfruktan kan ha sitt ursprung i undvikande av

andnöd, vilket leder till att den insjuknade begränsar sin fysiska aktivitet. En negativ, självmatande cirkel är klar.

En liten, batteridrivnen handfläkt på nattduksbordet kan ge lindring under ett andnödsanfall. Man behöver inte heller vara rädd för de små doser opiater, så som morfin, som läkaren ordinerat.

I Finland är det möjligt att få sedativ behandling. Det betyder, att medvetandegraden sänks med mediciner så, att den som lider av outhärdliga plågor kan sova lugnt.

Berätta, hur du vill ha det

I sitt livstestamente kan man uttrycka sina egna tankar om det, vad livskvalitet betyder för en personligen och vilken ens egen inställning är till förhållandet mellan livskvaliteten och levnadsdagarna. Samtidigt kan man berätta om hur man tänkt sig rollen för de människor som står en nära.

Sjukdom och död kan inte styras, men det finns ändå mycket vi kan göra. Det lönar sig alltså att rikta uppmärksamheten på de sakerna.

– Morgondagen kan alltid också föra med sig något gott, uppmuntrar Hävölä.



Till exempel på Institutet för hälsa och välfärd THL:s och på Minnesförbundets webbsidor finns tilläggsinformation om livstestamentet, som man kan spara i tjänsten Mina Kanta där hälsovårdens yrkespersoner har tillgång till det. Anvisningar i anslutning till intressebevakningsfullmakt finns hos Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.



Tänk, om ... framtiden redan är här?

Det är svårt att förutspå framtiden ens några månader framåt. De pandemi-restriktioner och rekommendationer som gäller i mars är sannolikt annorlunda än de, som gällde i början av året. Samhället fortsätter sin vågrörelse av nedstängningar och uppöppnanden. Till all lycka döljer sig också möjligheter i all osäkerhet.

Många ser vårsolen som ett välkommet tecken på en efterlängtat återgång till den vanliga vardagen. Men vad är det egentligen vi då återvänder till? Världen kommer knappast att bli den samma som den var, och kanske kommer vi att märka, att pandemin oförmärkt också förändrat oss själva. Framför oss kan ligga flera forskningsresor in i de egna tankarna och känslorna.

Pandemin har oundvikligen förändrat tanke- och tillvägagångssätt, beteende och till och med värderingar. Någon sak som tidigare var betydelsefull för dig känns inte längre så viktig. Någon annan sak har i dag allt större betydelse, som till exempel kontakten till vänner och närstående eller kamratstödspersoner, som tidigare så smått glömts bort.

Det slutna samhället inspirerade oss till att börja röra oss ute i naturen och i nationalparkerna. Det blev trendigt att odla sin egen mat. I brist på egen trädgård eller jordlott började de ivrigaste odla på den egna balkongen eller på taket. Förutom motionerandet har också stuglivet ökat. En del skakade av sig stadsdammet och bosatte sig permanent norr om Ring III:an som distansarbetande citylandsbor. Blir förändringarna bestående? Hur blir det om utvecklingen fortsätter i samma riktning?

Ifall du har bongat något överraskande, konstigt eller något, som nästan är för otroligt för att vara sant, är det möjligt, att du stött på en tyst signal. Sitra har definierat tysta signaler som ett första symptom på förändring, ett överraskande utvecklingsförlopp och ett tecken på en sak som är på kommande och i framtiden kan bli betydande.

Framtiden ser bättre ut sedd genom optimistiska glasögon. I vår vardag har vi möjlighet att fatta många beslut till förmån för naturens hållbarhet, och samtidigt förstärka vår planets bärkraft. Varje gärning ökar möjligheten till att lyckas, exempel smittar av sig och sporrar till att dra sitt eget strå till den allt större växande stacken.

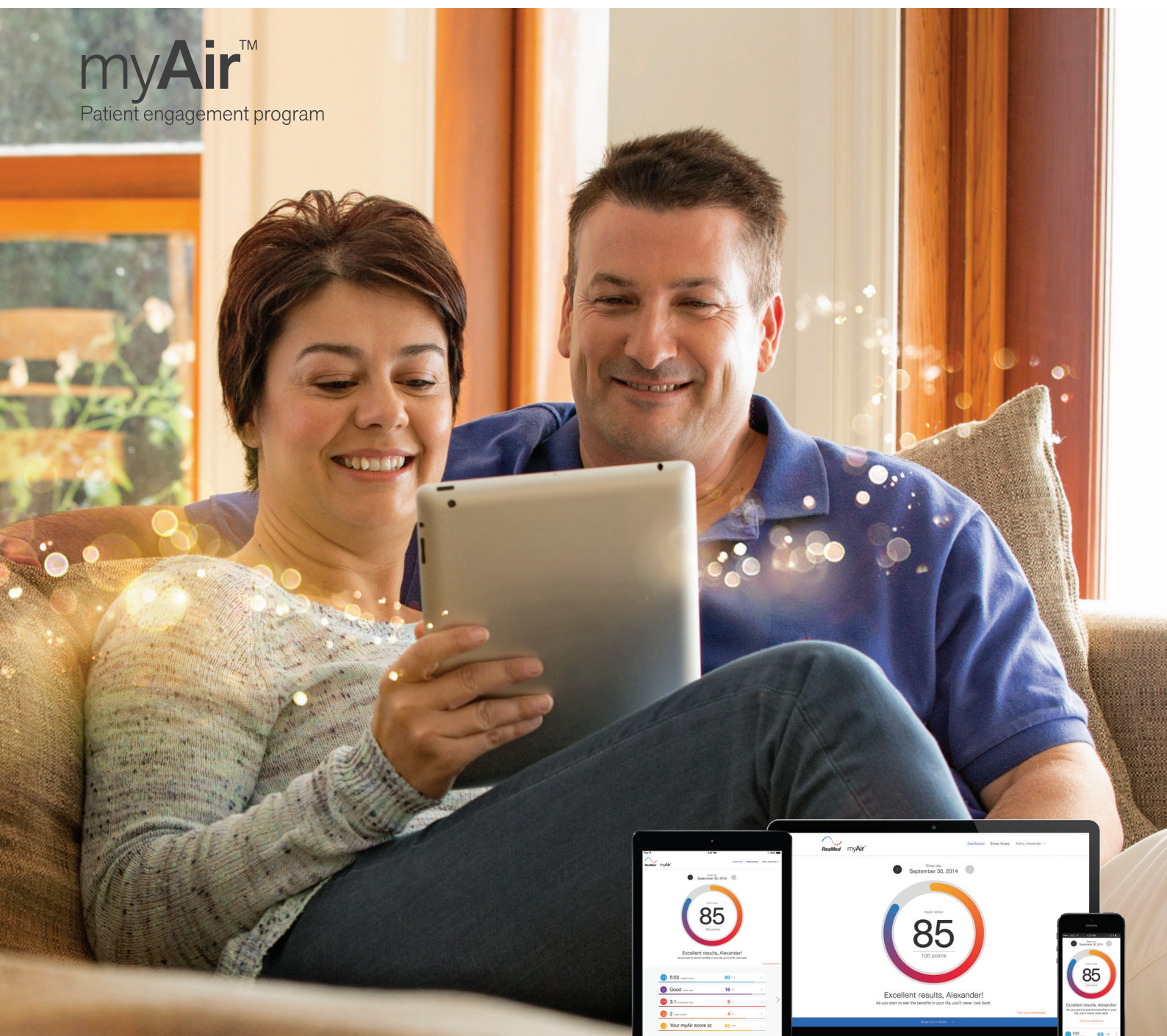
Jag föreslår, att vi för både nytta och nöje nyfiket skulle fråga "Hur skulle det vara om?" -frågor: Hur skulle det vara om våningshuset skulle vara självförsörjande? Skulle vi då producera värme och elektricitet själva? Skulle avfallshanteringen ske i ett slutet system? Eller skulle maten odlas på den egna tomten? Svaren kan överraska och i bästa fall leda oss till en bättre framtid – tillsammans!

Mervi Puolanne
organisationschef



Till all lycka
döljer sig också
möjligheter i
all osäkerhet.

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

