

Hengitys

HENGITYSLIIION JÄSENLEHTI

2/2022

Antti-Pekka
Tuominen istuu
virkeänä ratissa
uniapneasta
huolimatta

KOTI-
PUUTARHURIN
KESÄ

**LISÄÄ
ITSETUNTEMUSTA
JA HYVÄKSYNTÄÄ!**

**SUUSI KIITTÄÄ, KUN
STUMPPAAT JO TÄNÄÄN**

 Hengityслиitto

Kaksinkertainen ilo – voita ja auta!

Osallistumalla Heli-arpajaisiin voit voittaa hienoja palkintoja! Samalla autat meitä tekemään työtämme hengityssairaiden ja hengitysterveyden eteen. Avullasi lahjoitamme hengityksen apuvälineitä sairaaloihin eri puolille Suomea.

Tämän vuoden Heli-arpajaisten palkintoina on paljon hengitysterveyttä tukevia tuotteita. Voit voittaa puutarhanhoitoon liittyviä tuotteita sekä liikunnallisia välineitä, joiden avulla voit liikkua ulkona ja viedä keuhkosi pihalle. Jotta voisit pitää keuhkoistasi mahdollisimman hyvää huolta, löydät myös verkkosivuiltamme vinkkejä liikkumiseen.



Osta tai tilaa arpoja Tavara-arvan sivuilta osoitteesta www.onlinearpa.net.

Kiitos, että olet mukana tukemassa Hengityслиiton työtä.

Hillevi Kärkkäinen
ja Hengityслиiton
markkinoinnin ja
liikunnan kehittäjä
Janne Haarala

Merkkivuoden (2021) Heli-arpajaisten päävoitto Varpaisjärvelle. Hillevi Kärkkäinen puolisoineen sai postissa iloisen yllätyksen. He osallistuvat arpajaisiin vuosittain, ja tällä kertaa arvasta paljastui päävoitto. Auton luovutustilaisuudessa Hillevi kertoi, että hänestä Hengityслиiton kaltaisten järjestöjen toiminnan tukeminen on tärkeää.



KUVA: HENGITYSLIIITTO

PALJON MAHTAVIA PALKINTOJA!



Nautitaan kesän parhaista aktiviteeteistä

Kesä on rauhoittumisen ja nauttimisen aikaa. Nuku pitkään ja nauti Suomen kesästä. Kun kaipaat tekemistä kesäpäivän piristykseksi, kokeile jotain seuraavista vaihtoehtoista.

teksti **Sampsä Stormbom** kuvat **Shutterstock**



Vietä kesää ystävien ja läheisten kanssa. Ota yhteyttä vaikka ystävään, jonka kanssa yhteydenpito on vähentynyt koronan aikana.



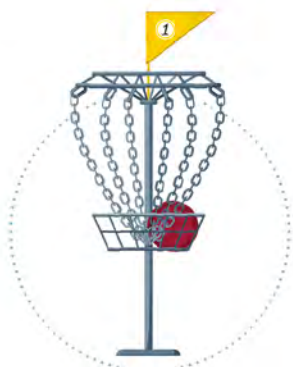
Kesä on oivaa aikaa pysähtyä ja antaa aikaa myös itselleen. Jokainen meistä voi kertoa oman tarinansa uudelleen. Muuttuisiko elämäsi, jos kohtelisit itseäsi paremmin? Lue juttu itsetuntemuksen merkityksestä sivulta 8.



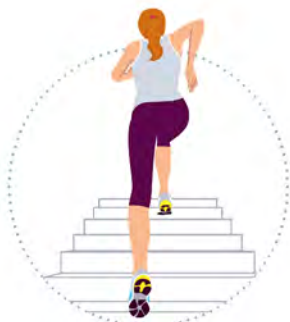
Kesän yleisötapahtumat tekevät paluuta muutaman vuoden hiljaiselon jälkeen. Voit etsiä oman alueesi tapahtumia verkosta kirjoittamalla hakukenttään kuntasi nimen ja sanan "kesätapahtumat".



Kotipuutarhurille riittää hommia myös kesällä. Puutarhanhoito vähentää stressiä, pitää vireänä ja parantaa myös mielialaa. Lue kesän trendit ja vinkit puutarhanhoitoon sivulta 34.



Hyödynnä lähiliikuntakohteet, kuten frisbeegolf-radat ja ulkokuntosalit. Ohjeet sekä frisbeegolfiin että alkulämmittelyyn saat Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteesta www.hengitysliitto.fi/opastilaus.



Selvitä, onko kunnassasi kuntoportaita. Katso vinkit porrastreeniin sivulta 42. Kuntoportaat mahdollistavat sekä kevyemmän liikunnan että raskaamman treenin.



Kun kevään kiireet hellittävät, käytä lisääntyneen vapaa-ajan tuoma mahdollisuus uusien terveellisempien rutiinien opetteluun. Ota tavaksi esimerkiksi joka-aamuinen kävelylenkki tai lisää tuoreita kasviksia päivän aterioihin. Terveellisen tavan muuttaminen rutiiniksi vaatii aikaa, ja kesäkausi tarjoaa tälle otolliset puitteet.



- 3** Näistä on kesän parhaat kokemukset tehty
- 5** Pääkirjoitus: Elämästä saa nauttia
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Lisää itsetuntemusta ja hyväksyntää!
- 10** Uniapnea ei aina näy päälle
- 15** Rakkautta ilmassa
- 17** Keskustelun vapauttava voima
- 18** Terveysuutisia
- 19** Mervi Puolanteen kolumni
- 20** Saako lasissasi olla kesällä ryyppy ilolientä tai hörppäys juovutusjuomaa?
- 22** Suu hymyyn kasvojen täydeltä!
- 26** Suusi kiittää, kun stumppaat jo tänään
- 28** Järjestöjen sosiaaliturvaopas on päivitetty
- 29** Pitkittyneen koronataudin oireet vaihtelevat
- 30** Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnanalta
- 32** Harvinainen Maraton Ruotsi-ottelun yhteydessä
- 33** Verkossa tapahtuu alkusyksyllä
- 34** Kotipuutarhurin kesä
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 37** Liity jäseneksi
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** Kuntoa portaista
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

Antti-Pekka Tuominen ei ole harkinnut alan vaihtoa uniapnean vuoksi. Autoilu on hänellä veren perintöä isän puolelta.



Kuva: Tuja Helander

Rakkautta ilmassa



15

Tietoa suunterveydestä



22

Kuntoa portaista



42

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

**TÄTÄ LEHTÄÄ
TEKIVÄT MYÖS**

Tuija Helander, Tiina Salo,
Mervi Puolanne, Kirsi Säkkinen,
Janne Haarala, Marika
Kiikala-Siuko, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Maarit Tastula,
Mika Nurminen, Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

**JÄSENASIAT
JA TILAUKSET**

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKKAISIJA

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
16.9.2022**

PÄÄKIRJOITUS

Kevät **Kesä** Syksy Talvi

Elämästä saa nauttia!

Me suomalaiset rakastamme kesää. Meillä on kesätorit ja -tapahtumat, kesäihmiset, kesäkaupungit, kesä maalla, juhannustanssit ja kesäyöt, listaa voisi jatkaa pitkään.

Puhkeamme kukoistamaan kilpaa luonnon kanssa.

Ilta- ja viikokselehdissä kesän tunnistaa hassuista otsikoista, joita alkaa esiintyä tiheään. Jos niihin vaihtaisi toisen etuliitteen, mielikuvista tulisi perin erilaisia: Vai mitäs sanotte seuraavista: näin löydät kesäheilan (entä syysheila?), teet juhannustaian (onko kukaan kuullut joulutaioista?). Lisäksi meitä varoitetaan kesän alussa alkoholin kaloista ja humalahakuisesta juomisesta, mutta elokuussa neuvotaan yksityiskohtaisesti katkaisemaan lomatissuttelu.

Mietimme toimituksessa, miten lähestyä suomalaisten perinteisiä kesäteemoja, alkoholia ja rakkautta, asiallisesti ja säilyttää pilkkeen silmäkulmassa. Näkökulmamme on tietysti hengitysterveys ja -sairauksien vaikutus asioihin, joista harvemmin lausomme ajatuksia ääneen. Tässä lehdessä on siis materiaalia, joka on suunnattu aikuisille antamaan tietoa ilman niin sanottua ”älä tee” -valistusta. Päinvastoin. Kehotamme kaikkia lukijoita ottamaan ilon irti ja nauttimaan elämästä vastuullisella tavalla.

Tässä lehdessä päästään sukeltamaan myös uniapnean ja ammatti-autoilun maailmaan henkilökuvassa, ratkotaan ilmanvaihdon kysymyksiä ja mikä mukavaa, varmistetaan millä ohjeilla hengityksemme ei tuoksahda muulta kuin raikkaalta. Uskalletaan sitten tulla kohdatesa vähän lähemmäs toisiimme.

Kannustamme kaikkia lukijoita viemään kesän aikana keuhkot pihalle mahdollisimman monta kertaa! Puutarhavinkkejä löydät niin lehdestä kuin verkosta ilmasto-ohjelmamme yhteydestä. Luontosuhteen vaaliminen on helppoa erityisesti kesällä, kun kädet voi laittaa pehmeään multaun ja seurata kasvun ihmeitä.

Nautitaan kesästä. Toivotaan sen tuovan maltillisesti hellettä ja kohtuudella virkistävää sadetta! Hyvään elämään, ja kesään, mahtuu molempia. Antoisia lukuhetkiä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





Kuva: Shutterstock

Uusi Käypä hoito -suositus astman hoidosta

Astman uusi Käypä hoito -suositus julkaistiin 29.3.2022. Astman hoidon tavoitteena on edelleen oireeton arki ja sairauden pahenemisvaiheiden ehkäisy, mutta uusi Käypä hoito on aiempaa yksilöllisempää.

Vaikeaakin astmaa voidaan nykyään hoitaa tehokkaasti. Päivitetty Astman Käypä hoito -suositus korostaa astmapotilaiden henkilökohtaista ohjausta. Kortisonin käyttöä astman hoidossa pyritään vähentämään.

Uuden suosituksen mukaan hoitosuunnitelma kirjataan potilaskertomukseen, johon sairastava pääsee tutustumaan esimerkiksi Kanta-palvelussa.

Suositus korostaa, että sairastavan on ymmärrettävä mistä astmassa on kyse,

mitkä ovat hoidon pääperiaatteet ja miten hoitoon on itse sitouduttava. Lisäksi sairastavan on hallittava käytössä olevien astmalääkkeiden oikea inhalaatiotekniikka.

Jokainen sairastava pitää ottaa mukaan oman hoitosuunnitelmansa tekoon. Käypä hoito -suosituksen mukaan astmaa sairastavan on oltava aktiivinen ja pyydettyä hoitosuunnitelma kirjattuna, jotta hän voi palata omahoito-ohjeisiinsa. Jotta oma hoitoon voi sitoutua, terveydenhoitoalan ammattilaisten viestien on oltava ymmärrettäviä ja kirjallisia.

Uudistetun suosituksen voit lukea kokonaisuudessaan osoitteessa www.kaypahoito.fi.



Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon

Fimea on julkaissut sivuillaan Ohjeita turvallisen lääkehoitoon -oppaan. Opas on suunnattu lääkkeiden käyttäjille turvalliseen lääkkeiden käyttöön ja apteekissa asiointiin. Oppaassa on kerrottu myös lääkehoidon korvauksista. Selkokielinen opas sekä sen tiivistelmät ovat käytettävissä avoimesti. Opas on tehty yhteistyössä

Kansallisen lääkeinformaatioverkoston kanssa.

Oppaan ensimmäisessä osassa annetaan konkreettisia ohjeita esimerkiksi lääkkeiden annostelusta, lääkehoidon onnistumisen seurannasta ja luotettavista lääketiedon lähteistä. Oppaan toisessa osassa puolestaan kuvataan esimerkiksi,

kuinka lääkkeitä korvataan, mitä tarkoittaa lääkekatko tai lääkevaihto ja kuinka voi asioida toisen puolesta apteekissa.

Opas löytyy Fimean verkkosivuilta osoitteesta fimea.fi kirjoittamalla sivun hakukenttään "Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon".



Pienillä rutiineilla kohti isompaa elämäntapamuutosta

Meillä kaikilla on omat rutiinimme. Pienissä rutiineissa piilee suuri voima. Ne helpottavat arkea, rytmittävät päiviä ja säästävät henkisiä voimavaroja niitä tarvitseville asioille. Näiden lisäksi tutut rutiinit rakentavat myös turvallisuuden tunnetta. Tämä puolestaan auttaa rentoutumaan.

Rutiinit voivat kuitenkin myös hidastaa toivottujen elämäntapamuutoksien toteutumista. Pelkästään huonojen tottumusten tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä rutiinit tapahtuvat helposti huomaamatta ja automaattisesti kaiken niihin kohdistuneen toiston jälkeen. Elämäntapamuutos kannattaa aloittaa tietoisuuden lisäämisellä omista rutiineistaan. Se on tukeva pohja muutokselle.

Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, ravitsemusterapeutti Jaana Laitinen kehottaa käyttämään olemassa

olevia rutiineja ankkurointipisteinä ja liittämään uuden terveellisemmän vaihtoehdon tuttuun rutiiniin. Iltapäiväkahvin yhteydessä voi syödä jatkossa esimerkiksi omenan. Laitinen sanookin elämäntapamuutoksissa onnistuneita ihmisiä yhdistävän se, että he lähtevät liikkeelle pienistä asioista, rutiini kerrallaan.

Jotta uusi terveellinen elämäntapa ei jää kokeiluksi, **kannattaa onnistumisista antaa itselleen hyvää palautetta.** Myös hyötyihin keskittyminen tukee uutta rutiinia. Pitääkö iltapäivän omena nälän poissa pidempään? Alatko huomata positiivisia muutoksia kunnossasi tai kehossasi uuden liikuntaharrastuksen aloittamisen myötä? Tavoitteet, toimitasuunnitelma, itselleen palautteen antaminen ja hyötyjen huomaaminen ovat keinoja, joilla terveelliset rutiinit saa kaikista tehokkaimmin osaksi omaa arkea.



Jokaisella on oikeus savuttomaan elinympäristöön

Parveketupakointiin puuttumista on helpotettava, Hengitysliitto painotti uutta tupakkalakia koskevassa asiantuntijalausunnossaan eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnalle.

Valiokunnan mietintö aiheesta on nyt valmistunut ja viesti hallitukselle on samansuuntainen: **parveketupakoinnin kieltoa ja tupakkatuotteiden ostoikärajan korottamista on edistettävä.** Sosiaali- ja terveysministeriö on asettanut uuden tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämistyöryhmän, jossa selvitetään sääntelyn nykytilannetta ja tehdään ehdotukset tarvittaviksi toimenpiteiksi.

Hengitysliitolla on edustaa ja tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämistyöryhmän alaisessa Asuntoyhteisöjen savuttomuus ja sääntely -jaostossa toimikaudelle 1.3.–30.9.2022.

Hallituksen esitys uudeksi tupakkalaiksi sisältää tupakointikieltojen ulottamisen leikkipuistoihin ja uimarannoille. Vaikka tupakointikieltojen laajentaminen julkisen liikenteen pysäkeille on saanut kannatusta, se ei kuitenkaan ole mukana lakiesityksessä.

Hengitysliitto jatkaa vaikuttamistyötä tupakointikieltojen laajentamiseksi ja tupakkatuotteiden ostoikärajan nostamiseksi. Hengitysliitto pitää hyvänä sitä, että laissa esitetään tupakan vähittäismyyntipakkausten yhdenmukaistamista, jolloin pakkauksia on vaikeampaa käyttää markkinoinnin välineenä.

Kevään laitelahjoitukset saivat lämpimän vastaanoton

Hengitysliitto lahjoitti keväällä hengityksen apuvälineitä Kuopion yliopistolliselle sairaalalle sekä Keski-Suomen Sairaala Novalle.

Kuopion yliopistolliselle sairaalalle lahjoitettiin 5.5. sairaalalle PARI eFlow- ja Philips -lääkesumuttimia sekä lasten matkahappirikastin Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

– Yhteistyö Hengitysliiton kanssa potilaiden hengityselinten terveyden edistämiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi on keuhkosairauksien yksikölle hyvin arvokasta, sanoo ylilääkäri, osaamiskeskusjohtaja **Minna Purokivi** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta.

Keski-Suomen Sairaala Novalle lahjoitettiin Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen kanssa 6.5. PARI eFlow rapid- ja Omron-lääkesumuttimia.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Hengitysliitto kiittää kaikkia lahjoittajia.



Lisää itsetuntemusta ja hyväksyntää!

Jokainen meistä voi kertoa oman tarinansa uudelleen. Muuttuisiko elämäsi, jos kohtelisit itseäsi paremmin?

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Duodecim, Shutterstock**

Minut kasvatettiin uskomaan, että hyvä itsetunto on seurausta yleisestä kunnollisuudesta ja oikein toimimisesta. Muiden arvostus kertoi, kuinka hyvin olin onnistunut ihmisenä ja pitkö katse luoda häpeillen alas. Joissakin ikäluokissa ja perheissä nämä käsitykset taisivat olla valitettavan yleisiä.

Nyt on onneksi toisin. Psykologi **Arto Pietikäinen** tuulettaa uutuuskirjassaan ”Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC” (Duodecim 2021) käsityksiä itsetunnosta ja itsetuntemuksesta. Kirjan keskeinen viesti kuuluukin, että itsetunnon pohtimisen sijaan voisimme keskittyä hyväksymään itsemme ja lisäämään itsemyötätuntoamme,

sillä ajattelumme hallitsee kokemusmaailmaamme.

Ajattelu lähtee arvoista, joten miettimisen voi aloittaa peruskysymyksistä: mikä ja kuka on minulle tärkeää, mistä välitän ja mihin haluan elämäni käyttää?

Arvot edustavat käyttäytymisen periaatteita, jotka eivät koskaan tule valmiiksi. Silloin kun pystyt suhtautumaan omiin arvoihisi ja tavoitteisiisi joustavasti, niistä ei muodostu vaatimuslistaa siitä, millainen ”täytyisi” olla.

Minätarinoiden valta

Meistä jokainen kertoo itsestään tarinaa millainen ja kuka on. Tämä tarina vaihtelee



Mitkä ajatukset ovat oikeasti hyödyllisiä ja auttavat elämään hyvää elämää?

sen mukaan, missä yhteydessä olemme tarinaa kertomassa. Se saa myös erilaisia vivahteita, kun kerromme sitä sydänystävälle, työtutulle tai ventovieraalle ihmiselle. Me toteutamme minuuttamme vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Minätarinat myös vaikuttavat omaan itseemme, joskus jopa salakavalastikin: se millainen ajattemme olevamme, saattaa saada meidät rajaamaan pois monia mahdollisuuksia, mitä meillä muuten voi olla. Varsinkin, jos olemme oppineet pitämään ajatuksiamme tosiasioina.

Ihmismielellä on tapana etsiä ja löytää todisteita sille tarinalle, jonka se on itsestään luonut. Samalla se vahvistaa tuttua minätarinaa. Meillä on kuitenkin valta tuottaa minuuttamme uudestaan.

Toimiva minätarina koostuu niin itse valituista sanoista kuin itsearviointistakin ja tukee joustavaa käyttäytymistä. Toisin sanoen se mahdollistaa monta erilaista tapaa olla: tarvittaessa vahva ja jämäkkä, silti inhimillinen, tarvitseva ja haavoittuvainenkin.

Hyvää itsetuntoa kehittämässä

Yksinkertaistaen määriteltynä itsetunto on mielen tekemää arviota omasta arvosta. ”Liian hyvä vai heikko?” -kysymys kuvastaa siten perinteistä tapaa lähestyä itsetuntoa. Pietikäisen mukaan hyvän itsetunnon vaikutukset elämänlaatuun ovat kuitenkin olemattomia, sillä on ongelmallista kytkeä itsetunnon vahvuus omiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Niille kun on todennäköinen selitys jossain muualla.

Joskus pelkäämme hylätyksi tulemista tai sitä, mitä meistä ajatellaan. Elämäntehtäväksemme muodostuu muiden miellyttämi-

nen. Saatamme liioitella tai asettaa itsemme muiden ylä- tai alapuolelle. Ja mitä enemmän yritämme päästä eroon jostain ajatuksesta, sen enemmän se vahvistuu omassa mielessä. Käyttäytymisemme on silti aina tilannesidonnaista.

Pietikäinen ehdottaa sisäisen tutkistelun sijaan huomion siirtämistä enemmän käyttäytymisemme arviointiin: Mitä tarkoittaa tietty käyttäytymismalli palvelee tietyssä tilanteessa? Onko sisäinen puheemme kielteistä vai myönteistä? Entä realistista? Tärkeää on myös pohtia käyttäytymisemme välittömiä ja pidempi-ajaisia seurauksia. Ovatko ne kielteisiä vai myönteisiä? Ja vaikuttavatko ne mahdollisuuksiin elää arvojemme mukaista elämää?

Minä olen banaani

Ajatukset ovat mielen tuotoksia ja niitä ei voi hallita, mutta voit oppia kohtaamaan ajatuksiasi uudella tavalla. Hyvä alku on hyväksyä, että oma ajattelu voi olla välillä hyvinkin ristiriitaista. Siksi kannattaa opetella erottamaan mielessään hyödylliset ja hyödyttömät ajatukset. Pietikäinen suosittelee kirjassaan kiinnittämään enemmän huomiota siihen, mitkä ajatukset ovat oikeasti hyödyllisiä ja auttavat elämään hyvää elämää.

Ajatukset eivät myöskään muutu tosiasioiksi. Vaikka ajattelit kuinka monta kertaa mielessäsi ”minä olen banaani”, et muutu banaaniksi. Sanan banaani tilalle voi jokainen vaihtaa itselle ajan-kohtaisen kipupisteen.

Sinä olet ainutlaatuinen sinä

Sinä olet enemmän kuin ajatukseksi, arviointiksi, tunteeksi, kehosi ja muistosi ovat. Ajatukset osaamisesi ovat eri asia kuin osaamisesi

ja suoritukseksi. Jokaisella meistä on useita rooleja (esimerkiksi vanhempi, puoliso, ammattilainen, harrastaja) elämänpolun varrella. Jotkut roolit säilyvät, joistain kasvamme ulos ja joistain joudumme luopumaan.

Menneen vatvominen tai tulevien murehtiminen ei kannata, eikä kaikkia ajatuksia tarvitseotella. Voit olla vain läsnä ja keskittyä siihen, mitä teet. Ja kun valitset tavoitteita, haastaa itsesi sopivassa määrin. Silläkin voi olla merkitystä, onko tavoitteesi pois tai irti jostakin asiasta vai kohti jotain muuta.

Jokainen ihminen on joskus epävarma, jännittää ja tuntee itsensä huonoksi. Pettymyksiäkin väistämättä tulee vastaan. Itsetuntoprojektit kannattaakin vaihtaa itsemyötätunnon ja empatiataitojen harjoitteluun. Se, miten kohtelet itseäsi etenkin vaikeina aikoina, on paljon tärkeämpää kuin se, millaisia arviointeja mielesi tekee sinusta. Sinä olet sinä itse. Ainutlaatuinen.



Toimitus suosittelee:
Tästä kirjasta saa paljon hyvää tietoa aiheesta ja käytännönläheisiä vinkkejä. Kannattaa lukea!



Uniapnea ei aina näy päälle

Euralainen yhdistelmäajoneuvonkuljettaja Antti-Pekka Tuominen sai uniapneadiagnoosin 38-vuotiaana istuttuaan auton ratissa sitä ennen koko aikuisikänsä. Ongelman havaitsi ensin vaimo Jonna. Antti-Pekka kertoo olleensa kyllä aina ”huono nukkuja” ja kova kuorsaaaja, mutta mitään päiväväsymystä tai nukahtelua hän ei ollut itse koskaan havainnut.

teksti ja kuvat **Tuija Helander**

Kun perheen kuopus Vilma syntyi 2017, oli Jonna jo silloin kiinnittänyt yösyöttöjen yhteydessä huomiota siihen, että **Antti-Pekka** oli välillä hengittämättä pitkäänkin. Mitattuaan kellolla 30 sekunnin taukoja Jonna huolestui ja alkoi patistella miestänsä tutkimuksiin.

Antti-Pekka otti asian puheeksi työtervestarkastuksessa viimein lokakuussa 2018. Hänelle määrättiin unenaikaista hengitystä mittaava yöpolygrafia. Hän sai mukaansa salkun, jonka laitteiston piuhoidissa hänen oli määrä nukkua seuraava yö. Antti-Pekasta tuntui, ettei hän ollut nukkunut sekuntiakaan, mutta ilmeisesti oli, sillä mittauksen perusteella hänellä diagnosoitiin lievä asentoriippuvainen uniapnea. Sen hoitoa varten Antti-Pekka sai lähetteen keuhkolääkärille. Tämä oli katsonut Antti-Pekkaa kaksi kertaa päästä varpaisiin ja todennut, ettei hän näytä ihan tyypilliseltä uniapneapotilaalta, joka on yli-painoinen ja paksukaulainen. Antti-Pekka on 172cm pitkä ja painaa 65 kiloa.

Antti-Pekan uniapnea oli nielun rakenteesta johtuvaa, eikä hänen kohdallaan uniapnean yleisimmästä hoidosta eli

painonpudotuksesta, ruokavaliosta ja liikunnasta olisi mitään apua. Hänelle asennettiin hammaspolilla tammikuussa 2019 hampaiden väliin ”kuorsauskisko”, unisplintti, joka muuttaa alaleuan asentoa niin, että kieli ja pehmeä suulaki eivät tuki hengitysteitä nukuessa. Lisääntynyt ilmatila nielussa vähentää näin unenaikaisia hengityskatkoksia.

Kuorsauskisko aiheutti purentaongelman

Antti-Pekalla kesti noin kuukausi tottua kuorsauskiskoon. Purentaongelmien välttämiseksi hänellä oli jumppakisko, jota aamuisin ”veulaamalla ja väyläämällä” leuka palautui yöllisestä asentohoidosta.

Hoito näytti sujuvan hyvin, kunnes Antti-Pekka huomasi eräänä päivänä, ettei hän pysty puremaan takahampaistaan yhteen. Alaleuan asento oli muuttunut vuoden aikana niin, että ruuan jauhaminen takahampailla ei enää onnistunut. Ihminen on sopeutuvainen, ja niinpä Antti-Pekkakaan ei ollut huomannut, miten hän pikkuhiljaa oli alkanut pureksia ruokaansa aina vain enemmän etuhampailla.

Unisplintti jäi kaapin hyllylle vuosi sitten keväällä ja kesällä aloitettiin purennan



Antti-Pekka sairastui niin sanottuun kuljettajien ammattitautiin, vaikka hän ei näytä ihan tyypilliseltä uniapneapotilaalta. Hänellä uniapnea ei ole vaikuttanut vireystilaan.

oikomishoito. Elokuussa Antti-Pekalle asennettiin hammasraudat ylähampaisiin ja lokuussa alas. Telaketjut, kuten hän asian ilmaisee. Purentahoito jatkuu parisen vuotta.

CPAP vaatii totuttelua

Unisplintin tilalle Antti-Pekka sai CPAP-laitteen, josta moni uniapneapotilas on saanut omien sanojensa mukaan ”elämänsä takaisin”. Koska Antti-Pekalla uniapnea ei missään vaiheessa ole päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttanut, samanlaista kokemusta hänellä ei ole ollut. Itse asiassa hänestä tuntuu, että CPAPin käyttö on jatkuvassa totutteluvaiheessa.

Antti-Pekan hakiessa CPAPin uniapneapolilta hoitaja selosti laitteen käytön ja antoi mukaan ohjeet. Laitetta käyttäessään Antti-Pekasta tuntui, että hän tukehtuu eikä nukkumisesta tule mitään. Hän laittoi sen kuitenkin joka ilta tunnollisesti päälle ja parin viikon kuluttua käyttö sujui jo vähän paremmin. Kolmen kuukauden kohdalla Antti-Pekka ajatteli, että hän alkaa jo vähitellen tottua. – No nyt vasta tähän alkaa tottua, Antti-Pekka muistaa puolen vuoden kohdalla ajatelleensa, ja vuoden kohdalla, että vasta nyt oikeasti alkaa tottua. Vielä hän ei ole päässyt ”en antais pois” -tasolle, mutta epäilee, että saattaisi laitetta kaivatakin, jos joku sen tosiaan veisi pois.

Antti-Pekka on käyttänyt CPAPiaan sinnikkäästi kahdeksan tuntia joka yö siitä asti, kun hän laitteen kotiin toi. Helppoa se ei ole ollut.

– En ole koskaan pysynyt nukahtamaan selälläni, vaan aina kyljelläni, ja CPAPin kanssa se on hankalaa. CPAP on hyvä laite, mutta sen kanssa on huono nukkua, tiivistää Antti-Pekka dilemman.

Uniapnean hoito ammattiautoilun lainmukainen edellytys

Väsymys ja rattiin nukahtamisen vaara on liikenteessä suuri riski. Ammattikuljettajilla uniapnea on sairaus, jonka hoito ja seuranta on lainsäädännössä määrätty ammatinharjoittamisen edellytys. EU on asettanut direktiivin (2014/85/EU), jonka Liikenteen turvallisuusvirasto Trafi on ratifioinut Suomessa. Sen mukaan uniapnea tulee huomioida ajoterveysarvioinneissa ja kuljettajien tilannetta ja hoitoa tulee seurata säännöllisesti.

Antti-Pekan unisplintissä oli siru, jonka data purettiin tietokoneelle kontrollikäynteillä hammaspolilla. Näin pystyttiin tarkistamaan, kuinka paljon Antti-Pekka on käyttänyt kiskoa.

CPAP-laitteeseen tallentuu tietoa laitteen käytön lisäksi uniapnean tilanteesta: muun muassa hengityskatkosten määrästä, maskin tiivyydestä ja laitteen käyttöajoista. Uniraportista voi valita eri ajanjaksoja, joita tarkastella. Näin Antti-Pekan tilanne on hoitavan tahon tarkasteltavissa ilman poliklinikakäyntejä, ja myös Antti-Pekka itse voi tarkastella tietojaan kirjautumalla nettiin puhelimellaan. Hän näyttää puhelimesta kuukausiraportin, jonka mukaan CPAPin käyttö on sujunut hyvin ja pisteitä tullut täydet sata.

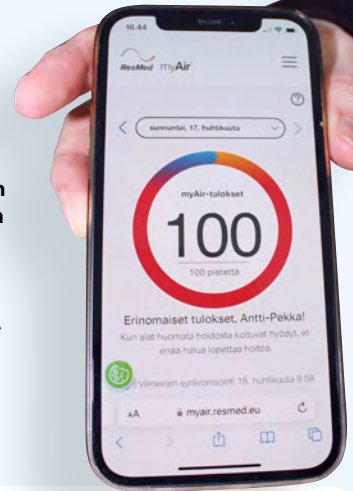
Viikonloppuisin ja lomilla Tuomisen perhe ehtii nauttia yhdessäolosta. Vas. Antti-Pekka, Aaro, Vilma ja Jonna.



**Antti-Pekka
esittelee
unisplinttiä
eli kuorsaus-
kiskoaa.**



**Netistä puhelimeen
ladattavan raportin
mukaan Antti-
Pekan nukkuminen
laitteen kanssa on
sujunut moitteetta.**



Uniapnea ei aina heikennä vireystilaa

Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT on teettänyt kaksivaiheisen tutkimuksen (Unikuorma1 ja Unikuorma2), joissa mitattiin raskaan liikenteen kuljettajien vireystasoa, päiväväsymystä, terveyttä ja liikenneonnettomuuksia. 14 vuoden aikana uniapnea oli lähes kaksinkertaistunut 24 prosentista lähes 45 prosenttiin. Lisäksi arvioidaan, että iso osa tapauksista jää edelleen diagnosoimatta. Uniapneaa voidaan kutsua kuljettajien ammattitaudiksi.

Tutkimuksen mukaan uniapnea ei aina aiheuta ajamista haittaavaa päiväväsymystä. EU-direktiivi edellyttää kuitenkin vireystilan arviointia jokaiselta uniapneaa sairastavalta kuljettajalta, minkä vuoksi kuljettajille tehdään niin sanottu ESS-kysely (Epworth Sleepiness Scale) jokaisen työterveystarkastuksen yhteydessä. Jos vireystasossa havaitaan ongelmia, kuljettajalle määrätään ajokoe.

Antti-Pekan ESS-pisteet ovat aina olleet 0, joten hänellä uniapnea ei ole vaikuttanut vireystilaan.

Veri vetää autoiluun

Antti-Pekka ajaa Auramaa yhtiöiden elintarvikekuljetuksia Rauman ja Vantaan välillä. Työpäivä alkaa yleensä kello 12–14 ja päättyy kaksitoista tuntia myöhemmin. Antti-Pekan tullessa kotiin muu perhe nukkuu, ja vastaavasti hänen heräillessään aamupäivällä vaimo ja lapset ovat jo

lähteneet töihin, hoitoon ja kouluun. Viikonlopun lisäksi maanantait ovat yleensä vapaapäiviä.

Ammattiautoilijan työajat eivät aina mene muun yhteiskunnan rytmin mukaan, eikä unen merkitystä voi aliarvioida. Antti-Pekan arkipäivät tiistaista perjantaihin menevätkin työn ja levon merkeissä, joten kodin ja lasten hoitovastuu leppää Jonna-vaimon harteilla. – Jonna on tällainen naimisissa oleva yksinhuoltaja, naurahtaa Antti-Pekka.

Kun vapaa-aikaa sitten on, kuluu se lähinnä lasten kanssa puuhastellessa. – Talvella pulkkamäkeä, hiihtoa, luistelua, kesällä pyöräilyä ja muita tavallisia juttuja, Antti-Pekka kertoo. Kuntoaan hän hoitaa yleensä juoksulenkkeilyllä ja satunnaisesti uinnilla ja sulkapallolla.

Autoilu lienee veren perintöä, sillä Antti-Pekan isä oli myös ammattiautoilija ja hänellä oli aikoinaan Eurassa Veljet Tuominen -niminen kuljetusliike.

– Formulat on lähellä sydäntä ja niitä tulee Aaron kanssa katsottua televisiosta hyvin intensiivisesti. Vilmakin jaksaa kisoja seurata, jos sattuu näkymään pinkin värinen formula. Kisamatka paikan päälle esimerkiksi Italian Monzaan on ollut myös mietinnässä, kertoo Antti-Pekka.

Aaro on 10-vuotias ja harrastaa, kuinkas muuten, kartingia. Kausi alkoi taas kesäkuun alussa, joten autourheilun parissa isä ja poika viettänevät yhdessä muutaman tovin kesän aikana.



**Mitä kaikkea hengityssairaahan on hyvä tietää
sairauden vaikutuksista omaan seksuaalisuuteen?**

Rakkautta ilmassa!

Ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa olemme usein herkillä. Seksuaalisuutta tarkastellessa on hyvä keskustella sekä tunne-elämän läheisyyden tarpeista että fyysisen läheisyyden tarpeista. Otimme selvää, millaista tutkittua tietoa aiheesta on saatavilla lääketieteellisestä näkökulmasta.

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

Elämä pitkäaikaissairauden kanssa vaikuttaa myös läheisten elämään. Hengityssairaus ei ole este seksuaaliselle toiminnalle, mutta vaatii usein sopeutumista. Siksi omalle kumppanille kannattaa kertoa avoimesti sairaudesta, siihen liittyvistä oireista ja huolenaiheista. Jokaiseen parisuhteeseen mahtuu niin hyviä kuin vaikeitakin hetkiä, joista voi selvittää yhdessä eteenpäin. Läheisyyttä kannattaa vaalia.

Luottamus on tärkeä osa intiimiä yhdessäoloa, se aikaansaa myös rentoutumista, mikä osaltaan voi vähentää oireilua. Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista voi kysyä hoitohenkilökunnalta tai pyytää lääkäriltä lähetteen seksuaaliterveyden asiantuntijan (esimerkiksi seksuaalineuvojan, seksuaaliterapeutin, seksologin tai parisuhdeterapeutin) luokse.

Seksuaalisuuteen suhtaudutaan yleisesti myönteisenä, elämänlaatua ylläpitävänä tekijänä. Tieto helpottaa asioiden käsittelyä sekä poistaa vääriä käsityksiä ja ennakkoluuloja.

Terveyskylän vinkit hengityssairautta sairastavalle:

- 1** Opettele tunnistamaan hengästymisen ja hengenahdistuksen ero. Pidä tauko, jos koet hengenahdistusta.
- 2** Keskustele avoimesti kumppanisi kanssa molempien toiveista ja peloista sitten, kun molemmat ovat siihen valmiita.
- 3** Älä pelkää epäonnistumista.
- 4** Tarvittaessa käytä hengitystä avaavaa lääkettä ennen seksiä ja seksin aikana.
- 5** Jos sinulla on runsasta limaneritystä, huolehdi limanirrotuksesta ennen seksiä.
- 6** Lisähapen käyttäjän on pidettävä happi-virtaus samalla tasolla kuin muutoin liikkuesssa. Varmista, että happiletku on tarpeeksi pitkä.



Läheisyyttä kannattaa vaalia.



” Tieto helpottaa asioiden käsittelyä sekä poistaa vääriä käsityksiä ja ennakkoluuloja.

Unettomuuden ja unenaikaisten hengityshäiriöiden vaikutus

Unettomuuden ja seksuaalitoiminnan häiriöiden yhteys liittyy usein moniin muihin yhtäaikaisiin tekijöihin, joita ovat esimerkiksi ikääntyminen, perussairaudet, huonon terveydentilan kokemus, stressi ja mielialaoireet.

Uniapneaa sairastavilla on lähes kaksinkertainen riski seksuaalitoiminnan häiriöihin verrattuna terveisiin. Mitä vaikeampi sairaus, sitä enemmän se aiheuttaa häiriötä myös tällä elämänalueella. Tyypillisiä häiriöitä ovat parisuhdevaikeudet sekä vähentynyt seksuaalinen halukkuus, kiihottuminen, orgasmin saavuttaminen ja seksuaalinen tyytyväisyys. Miehillä voi olla edellisten lisäksi myös erektiohäiriöitä ja naisilla lisääntyneitä yhdyntäkipuja.

Mitä voit tehdä:

pitkäkestoinen CPAP-laitteen käyttö voi helpottaa sekä päiväväsymystä että seksuaalisia häiriöitä. Miehillä tosin jo lyhytaikaisella CPAP-laitteen käytöllä on vaikutusta.

Astmaa ja allergiaa sairastavan on hyvä tietää

Astma ja allergialääkitys eivät vaikuta mahdollisen ehkäisymenetelmän valintaan.

Hengästymisen ja hengenahdistuksen erottaminen on olennaista. Kuten liikuntasuoritukset, myös seksi voi laukaista astmaoireita, jos sairaus ei ole hyvässä hoitotasapainossa. Jos yskiminen ja hengityksen vinkuminen tuntuvat kiusalliselta, asian puheeksi ottaminen voi keventää tunnelmaa.

Isossa-Britanniassa tehdyn laadullisen tutkimuksen mukaan vaikea astma voi aiheuttaa syyllisyydentunnetta, uupumusta ja omanarvontunnon heikentymistä. Nämä voivat vaikuttaa seksuaalisuuteenkin.

Mitä voit tehdä:

huolehdi hoitavan lääkityksen säännöllisestä käytöstä ja astman hyvästä hoitotasapainosta.

Lähteet:
<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/ei%C3%A4m%C3%A4ni/seksuaalisuus/astma-allergia-ja-seksuaalisuus>
Holmes LJ, Yorke JA, Dutton C, et al. Sex and intimacy in people with severe asthma: a qualitative study. 2018.
Professori Päivi Polo: Unihäiriöt ja seksuaalisuus -luento, 22.11.2018.




Aura Air

Että sinä voisit hengittää

- Havaitsee ja tuhoaa 99,99 % viruksista ja bakteereista

Ainutlaatuinen puhdistusmenetelmä

- Erinomainen hengityssairauksista kärsiville
- Auttaa myös siitepölyongelmiin
- Esisuodatin poistaa mm. tomut, karvat ja hyönteiset
- Hepasuodatin poistaa 99,98 % partikkeleista >0,3 µm
- Hiilisuoatin ja kuparikerros, Sterionizer™-ionisaatio sekä UVC-valo neutraloivat bakteereja ja viruksia

Älysovellus

- Ilmoittaa suodattimen vaihtotarpeesta (n. 6 kk)
- Sisä- ja ulkoilman laadun tarkkailu
- Kokonaisvaltainen kuva säästä

Myös Aura Air Mini -pöytämalli



JÄSENETU
229,-
(NORM 353,-)

Sertifioitu:



Tabita
PRODUCTS

tabita@engedi.fi
+358 50 505 4238
+358 500 660 126
www.tabitaair.fi

JÄSENETU
799,-
(NORM 1165,-)

MAINITSE KOODI "HENGITYS2022" SAADAKSESI JÄSENEIDUN



Hengityслиitto nyt myös Spotifyssä

Suosittu oppaat nyt kuunneltavissa. Mukana myös erityisjaksot, vertaisten puhetta vertaisille ja asiantuntijan vinkkejä. Löydät podcastit myös liiton YouTube-kanavalta.





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

Keskustelun vapauttava voima

Hengityssairaus voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sairastavan ja tämän puolison elämään. Kokemustoimija Satu Heinoja on halunnut nostaa vertaisryhmissä esille sellaisiakin asioita, joihin muut eivät syystä tai toisesta ole tarttuneet. Yksi näistä aiheista on seksuaalisuus ja hengityssairauden vaikutus siihen.

teksti **Selina Kangas** kuvat **Päivi Suuniittu**

Se, mitä asioita kukin haluaa vertaisryhmissä jakaa, on ihmisestä kiinni. Toiselle seksuaalisuus on puheen-aiheena tavallinen, toista aihe taas kiusaantuttaa. Kenenkään ei tarvitse puhua asioista, joista ei itse halua. Jos jokin asia kuitenkin askarruttaa, voi siitä keskusteleminen helpottaa omaa oloa ja tuoda vastauksia myös muille.

Heinojan puoliso sai diagnoosin harvinaisesta keuhkosairaudesta vuonna 2013. Tämän jälkeen Heinoja on opiskellut kokemustoimijaksi harvinaista keuhkosairautta sairastavan omaisena.

Vertaisryhmän tapaamiset ovat Heinojalle tärkeitä. Kaikki ympärillä olevat ymmärtävät sairauden mukanaan tuomat tunteet eikä selittelyitä tarvita. Heinojan mukaan ryhmät ovat kuin oma maailmansa.

– Puhumme samaa kieltä. Vertaisryhmässä meistä on tullut ystäviä myös muiden sairastavien puolisoitten kanssa, Heinoja kertoo.

Siinä, miten ja millaisista asioista puhutaan, on eroja. Esimerkiksi tietyille ikäpolville seksuaalisuuteen liittyvät asiat eivät välttämättä ole sellaisia, joista halutaan keskustella avoimesti muiden kanssa. Lisäksi, jos on vasta sairastunut, on mielessä varmasti muitakin asioita.

Heinoja kertoo itse haluavansa puhua rehellisesti niistä asioista, jotka häntä mietityttävät.

– Olemme kaikki ihmisiä ja usein myös aviopareja. Seksi on parisuhteen suola ja sokeri. Sillä on hyvinvoinnin kannalta merkitystä, Heinoja sanoo.

Se, että seksuaalisuudesta puhuminen koetaan vaikeaksi, ei ole uusi ilmiö. Heinoja kertoo, että hänen opiskellessaan fysioterapeutiksi 80-luvulla, kouluttaja kertoi posket punaisina ja vain ohimennen siitä, miten esimerkiksi halvaantuneita ihmisiä voi auttaa seksin harrastamisessa.

Heinoja toivoo kaikille rohkeutta asioista puhumiseen. Jos ei vertaisryhmissä, niin ainakin oman puolison kanssa.

– Elämä on keskustelua. Jos ei puhu, mutkia tulee silloin helpommin matkaan, Heinoja sanoo.

– Heti ei välttämättä löydy oikeita sanoja. Yrittäminen on kuitenkin paljon parempi kuin selän kääntäminen ja vaikeneminen, hän jatkaa.



Hengitysliiton kokemustoimija Satu Heinoja kannustaa avoimuuteen.

”

Kenenkään ei tarvitse puhua asioista, joista ei itse halua.



Kuva: Shutterstock

Lemmikkikoira pitää kunnossa iäkkäänäkin

Koiranomistajat pysyvät fyysisesti muita paremmassa kunnossa vielä 70-vuotiaana, osoittaa tuore japanilaistutkimus. Koiranomistajilla todettiin fyysisen tai kognitiivisen toimintakyvyn huomattava heikentyminen noin puolet epätodennäköisemmin kuin samanikäisillä, joilla ei ole koiraa.

Tutkimus vahvistaa aiempia tutkimustuloksia koiran omistamisen vaikutuksista omistajansa terveyteen ja toimintakykyyn.

Koiranomistajien on havaittu muun muassa sairastuvan sydän- ja verisuonitauteihin muita harvemmin ja pärjäävän paremmin myös sairastumisen jälkeen.

Koiranomistajat ovat usein fyysisesti aktiivisia, minkä lisäksi heillä on enemmän sosiaalisia kontakteja kuin ikätovereilla, joilla ei ole koiraa. Koira saattaa myös vähentää yksinäisyyttä ja ehkäistä masennusta.

Musiikki lisää hyvinvointia ja auttaa potilaita

Musiikin kuuntelu, laulaminen ja musiikkiterapia parantavat potilaiden psyykkistä hyvinvointia ja tukevat tavanomaisia hoitoja.

Tulos saatiin analysoimalla 26 tutkimuksen tiedot. Tutkimuksissa selvitettiin musiikin vaikutuksia muun muassa keuhkohtaumatautia, diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja tai rintasyöpää potevien hoidossa.

Kahdeksassa tutkimuksessa musiikki yhdistettiin muihin hoitoihin, ja niiden perusteella musiikkiryhmäläisten psyykkinen hyvinvointi parani enemmän kuin pelkkää tavanomaista hoitoa saavien. Fyysiseen tilaan musiikin vaikutukset olivat selvästi vähäisemmät, ja vaikutukset vaihtelivat paljon yksilöstä toiseen.

Aiemmin on todettu musiikin lievittävän muun muassa leikkauksen potilaiden kipuja ja ahdistusta. Musiikki auttaa, vaikka potilas olisi nukutettu.

Hoitojen yhdisteleminen tehokkain apu tupakoinnin lopettamiseen

Tupakoinnin lopettamiseen on tarjolla monia apuja, mutta parhaat tulokset saa, jos käyttää useaa keinoa yhtä aikaa.

Nikotiinikorvaushoito, lääkehoito, henkilökohtainen ohjaus ja tukiryhmät kaikki ovat tutkitusti tehokkaita. Yksittäin käytettynä tehokkain on varenikliini-lääke, mutta bupropioni ja nikotiinikorvaushoidot ovat lähes yhtä hyviä.

Kahden nikotiinikorvaustuotteen yhdistäminen tuo paremman tuloksen kuin vain yhden käyttäminen. Myös lääkehoidon yhdistäminen nikotiinikorvaushoitoon parantaa monien tuloksia.

Tutkijat suosittavatkin, että lääkärin tarjoaisivat potilaalle keskustelun ja neuvonnan lisäksi lääke- ja nikotiinikorvaushoitoja ja niiden yhdistelmiä. Lisäksi potilaat hyötyvät jatkokäynneistä, yksilöllisestä seurannasta ja tukiryhmistä.

Ruokavalioremontti onnistuu myöhemmälläkin iällä

Terveellisen ruokavalion omaksuminen onnistuu vielä yli 70-vuotiaana, tuore tutkimus osoittaa. Muutokset parantavat terveyttä ja pienentävät muun muassa sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen vaaraa.

Brittitutkimuksessa selvitettiin Välimeren ruokavalion terveysvaikutuksia kolmen vuoden seurannassa. Tutkimukseen osallistuneet saivat opastusta ja tukea ruokavalio-muutoksiin. Lisäksi he saivat joko oliiviöljyliisiä tai pähkinöitä.

Ikä ei vaikuttanut siihen, miten tunnollisesti ruokavaliossa pysyttiin. Yli 70-vuotiaissa oli yhtä paljon ruokavaliota noudattavia kuin alle 60-vuotiaissa.

Myös terveyshyödyt näkyivät iästä riippumatta. Ruokavalion noudattaminen alensi verenpainetta, paransi kolesterolitasoja ja pudotti painoa kolmen vuoden seurannassa. Tämä kaikki pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja moniin muihin sairauksiin.



Kaukokaipuun vallassa

Vihdoin. Nyt alkaa tuntua siltä, että terveysturvallinen matkustaminen laajemmassa määrin on mahdollista. Rokotukset suojaavat, maskeja ja käsidesejä käytetään vielä ahkerasti maailmalla. Siinä missä rohkeimmat matkailukärpäsen puraisemat ovat jo tehneet omia reissujaan ja jakanee tunnelmallisia lomakuvia eksoottisista paikoista, me turvallisuushakuisemmat pistämme toivomme ensi kesään.

Hymyilen muistaessani sosiaalisessa mediassa kiertäneen videon, jossa nainen istui lentokoneessa ikkunapaikalla aurinkolasit silmillään ja hellehattu päässä nauttimassa kuohuviiniä. Kun videon kuvakulmaa laajennettiin, paljastui todellisuus: lentokoneen ikkuna olikin pesukoneen luukku. Hymyilen sitäkin leveämmin, kun muistan maailman nyt avautuvan uudelleen.

Matkatoimistojen ilmoitukset, lentoyhtiöiden sivustot ja muut tietolähteet houkuttelevat vertailemaan yksi toisensa jälkeen kiinnostavampia vaihtoehtoja koti- ja ulkomailla. Vaikka virtuaalimatkailu on lohdullista ja ympäristöystävällistä, ei siitä ole ainakaan toistaiseksi aidon moniaistillisen matkailuelämyksen vaihtoehdoksi.

Voimme periaatteessa taas lähteä lähes tulkoon minne tahansa mieleemme tekee. Olo on kuin ensimmäisillä interrail-matkoilla, jolloin nuorena otti ensimmäistä irtiottoa perheestä, selviytyi ilman vanhempia vieraismaissa vieraiden kulttuurien keskellä. Kuinka huimalta tuntuivat niin outoudessaan viehättävät kohtaamiset kuin onnistumiset ja oma pärjääminen. Hankittiin elämäntaitoja, pärjätettiin vähemmälläkin rahalla ja tavaralla.

Matkailu irrottaa arjesta. Se suo myös hetken unohduksen omista työ- tai muista

velvoitteista. Matkalle lähtevän on myös pakko luottaa siihen, että taakse kotiin ja työpaikalle jäävät osaavat hoitaa eteen tulevat asiat ilman lähtijän tukea. Kaikki on tosin suhteellista, koska harva rohkenee sulkea älylaitteitaan edes lomalla. Oi niitä aikoja, jolloin saattoi vain ”kadota rauhassa” maailmalle, kun ainoa yhteys kotimaahan oli satunnainen lennätin ja puhelinkoppi.

Matkalla joutuu kohtaamaan myös oman itsensä. Välimatka saa havainnoimaan ja pohtimaan, mitä haluaa ja miten toimii eri tilanteissa. Jos mukana on matkakumppani tai useampia, hekin saattavat yllättää. Parhaimmillaan matkailu avartaa ajattelua ja syventää ihmissuhteita.

Jokaisella matkalla on alkunsa ja loppunsa. Minulle parasta aikaa on suunnitteluvaihe, jolloin kaikki on vielä epävarmaa, mutta samalla kaikki on myös vielä mahdollista. Jokaisesta matkasta voi tehdä oman itsensä näköisen, majoitusvarauksista kohteesta oleviin elämysvaihtoehtoihin saakka.

Matka-aika itsessään tuntuu kiitävän ohitse pikavauhtia. Ennen kuin huomaakaan, askeleet ovat takaisin kotiovella. Ja kotona odottaa ihana paluu, kun ruisleipää on taas mielin määrin saatavilla.

Englantilainen koomikko ja kokemuksellisten matkaohjelmien pioneeri **Michael Palin** on todennut, ettei ”matkakärpäsen puremaan tunneta vastalääkettä, mutta itse ainakin kantaa tartuntaa onnellisena loppuelämänsä ajan”. Olen samaa mieltä.

Ihania matkaunelmia ja onnistuneita matkoja, minne ikinä lähdetekin, teille kaikille!

Mervi Puolanne
järjestöjohtaja



SAAKO LASISSASI OLLA KESÄLLÄ RYYPY ILOLIENTÄ TAI HÖRPPÄYS JUOVUTUSJUOMAA?

Lakkiaiset, rippijuhlat, kesäjuhlat, kesäloma, mökkeily, juhannus. Kesä on täynnä juhlia ja tilaisuuksia, joissa on perinteistä poksauttaa kuohuvasta korkki tai sihauttaa olut auki. Yksittäisiä juhlia tai kuohuviinilasia ei tarvitse stressata, mutta omaa alkoholinkäyttöä kannattaa kuitenkin arvioida ajoittain.

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

Hengityssairas, huomioi nämä

Alkoholi saattaa pahentaa keuhko-oireita hengityssairailta. Esimerkiksi uniapneaa sairastavan kannattaa huomioida, että alkoholi voi vaikuttaa sairauteen negatiivisesti.

Alkoholi heikentää pitkäaikaisessa käytössä keuhkojen värekarva-toimintaa ja immuunipuolustusta.

– Nämä tekijät ovat merkittäviä etenkin keuhkoastma- ja astmaattisia sairastavilla ja astmaa sairastavilla, kertoo **professori, keuhkosairauksien erikoislääkäri Tuula Vasankari**.

Alkoholijuomien ainesosat voivat aiheuttaa allergisia reaktioita ja intoleranssia sekä astmaattisia reaktioita. Kroonisen sairauden kanssa alkoholin nauttimiseen liittyy muutenkin riskejä.

– Humalassa esimerkiksi lääkkeenotto voi unohtua ja oireiden huomaaminen on hankalampaa, Vasankari kertoo.



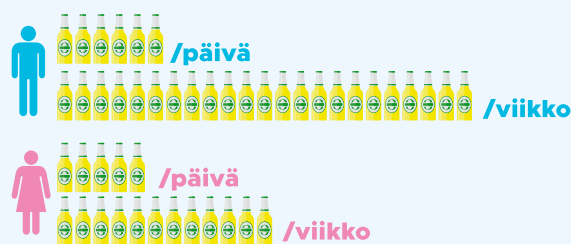
Kertaa riskirajat

Korkean riskin rajaksi on arvioitu miehillä **6–7 annosta päivässä** tai 23–24 annosta viikossa.

Naisilla vastaavasti määrä noin **5–6 annosta päivässä** tai 12–16 annosta viikossa. Nämä luvut katsotaan jo hälytysrajaksi, jolloin alkoholinkäyttöön on viimeistään syytä puuttua.

Kohtalaisen riskin tasoksi määritellään miehillä 14 ja naisilla 7 annosta viikossa.

KORKEAN RISKIN RAJAT:



Ikäihmisten rajat ovat alhaisempia

Ikäihmisten riskiraja on työikäisten ja terveiden aikuisten rajoja alhaisempi. Yli 65-vuotiaille asetettu riskikulutuksen raja on 2 annosta kerralla tai **7 annosta viikossa**.

Ikääntyneillä on myös käytössä enemmän muiden sairauksien lääkkeitä, kuten vahvoja kipulääkkeitä. Yhteisvaikutuksen riski kasvaa iän myötä.





Paljonko on yksi annos?

Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 grammaa absoluuttista alkoholia. Yksi alkoholiannos on esimerkiksi:

- ▶ 1 pullo (0,33 litraa) keskiolutta tai siideriä
- ▶ 1 lasillinen (12 cl) viiniä
- ▶ 1 lasillinen (8 cl) väkevää viiniä
- ▶ 1 paukku (4 cl) väkevää alkoholia.



Tiesitkö?

Suurin osa alkoholijuomien energiasta tulee alkoholista. Alkoholisi sisältää kaloreita lähes yhtä paljon kuin rasva. Yhdessä grammassa alkoholia on energiaa 7 kilokaloria. Esimerkiksi kolme 0,33 oluttölkkiä voi vastata kalorimäärältään isoa hampurilaista.



Testaa alkoholittomia versioita

Nykyään on tarjolla laaja valikoima alkoholittomia oluita, siidereitä ja viinejä – jopa nollaprocenttisia ginejä! Kokeile toisinaan napata hyllyltä mukaan alkoholiton versio, saatat yllätyä. Kaupoista löytyy myös yhä useammin aikuiseen makuun tehtyjä limonadeja.



Alkoholivalistus Reiniuksen tapaan

Jo 1700-luvulla valistusteksteissä liputettiin kohtuukäytön puolesta.

”Misä siis seiso Juopumisen syndi? Wastaus. Se seiso siinä, että wäkewitä juotawita, olutta ja wiina rakastetan, niin kuin parasta hekumatans, ja niitä nautitan enämmin kuin ruumin ylöspitämiseksi ja kohtulliseksi wirwotuxexi tarwitan, josta halut syttywät enämmin ja enämmin niiden jälkeen palamaan, niin että wiimmein tullaan täydexi Juomarixi, joka alinomaa jois, jos wara ja tila myöden annais.”
(Reinius 1755.)



Jos alkoholinkäyttö huolestuttaa, kokeile vähentää

Vähennä kerralla nautitun alkoholin määrää.

Vaihda juomat miedompisiin.

Vältä tilanteita, joissa juot liikaa.

Opettele kieltäytymään.

Pidä tipaton kuukausi.

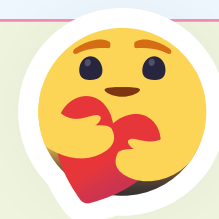
Jos vähentäminen ei omin keinoin onnistu, hanki apua.



Mistä apua?

Ota yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen, kunnan päihdepalveluihin, työterveyshuoltoon tai lähimpään A-klinikan toimipisteeseen.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n maksuton päihdeneuvonta vastaa vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden. Päihdeneuvonnan puhelinnumero on **0800 900 45**.



Lähteet: Alko.fi, Terveyskylä.fi, Käypähoito.fi

Suu hymyyn kasvojen täydeltä!



Hyvä suunterveys on olennainen osa hyvinvointia ja yleistä terveyttä. Mutta käsi sydämelle, koska viimeksi hammaslääkäri tai suuhygienisti on kurkistanut suuhusi? Koronapandemian aikaan moni lykkäsi kiireetöntä hoitoa ymmärrettävistä syistä.

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

Lähes joka 5. aikuisella esiintyy hampaiden reikiintymistä. Iensairauksia on yli 50 %:lla naisista ja 75 %:lla miehistä. Suun piilevät ja krooniset tulehdukset voivat edesauttaa vakavien sairauksien, kuten valtimokovettumataudin puhkeamista tai sydän- ja aivoinfarktin syntyä.

Aikuisten hammashoidossa yleisimpiä toimenpiteitä hampaiden paikkauksen ja iensairauksien hoitamisen lisäksi ovat vanhojen paikkojen uusinta, hampaiden oikomishoito, purentavaivojen hoito, erilaiset proteesihoidot ja implanttihoito. Omasta suunterveydestä kannattaa pitää joka päivä hyvää huolta.

Tässä jutussa tarjoamme tärkeimmät vinkit suun ja hampaiden omahoitoon. Hymyilläään kun tavataan ja uskalletaan varovasti ehkä halatakin – hyvässä hengessä!

Elintavat vaikuttavat suunterveyteen

- ✓ Säännöllisellä ateriarhythmillä on suuri merkitys suunterveydelle. Syö ja juo ruoka-aikoina 5–6 kertaa päivässä. Vältä napostelua pitkin päivää.
- ✓ Vesi on hyvä janojuoma.
- ✓ Sekä makeat että happamat* ravintoaineet on hyvä nauttia herkkuhetkinä aterioiden yhteydessä, sillä molemmat aiheuttavat sekä hampaiden reikiintymistä että hammaserosiota.
- ✓ Käytä ksylitolituotteita ruokailun jälkeen vähintään 3 kertaa päivässä.
- ✓ Harjaa hampaita fluorihammas-tahnalla ja pehmeällä hammas-harjalla vähintään 2 päivässä.
- ✓ Muista myös hammasvälien puhdistus.

* Mehut, etikkaiset ruoat, virvoitusjuomat, myös light-versiot, energiajuomat
Tavallinen, maustamaton kivennäisvesi ei aiheuta eroosiota.

Vinkit happamien tuotteiden ystävälle:



huuhdo suu vedellä tai maidolla



ota painikkeeksi pala juustoa tai muutama pähkinä* vähentämään happamuutta



syö marjat, hedelmät ja vihannekset.

* Ilman sokeri- ja suolakäsittelyä olevien pähkinöiden niiden rasvakoostumus on terveydelle edullisempi kuin kovia rasvoja sisältävien juustojen. Pähkinät sopivat myös vegaaneille, joiden ruokavalio (karkea, hapan ruoka) saattaa altistaa eroosiolle.

Astma ja suunterveys

Astmaa sairastavalla on kaksinkertainen riski hampaiden reikiintymiselle terveisiin ihmisiin verrattuna, sillä hengitettävät lääkkeet laskevat suun pH:ta, vähentävät syljen erityystä sekä lisäävät bakteeriplakin ja reikiintymistä aiheuttavan *Streptococcus mutans* -bakteerin määrää syljessä.

Hengitettävä kortisonilääke sisältää laktoosia, jonka vaikutukset ovat sokerin kaltaisia. Kortisoni aiheuttaa myös suun ja nielun alueen sammasta eli sieni-infektiota. Oikean hengitystekniikan hallinta on tärkeää, jotta lääke kulkeutuu keuhkoputkistoon eikä jää suuhun.

Koska lääkitys lisää reikiintymistä, astmaa sairastavan on tärkeää välttää muita reikiintymiselle altistavia tekijöitä, siksi:

- Käytä kuivan suun kostuttamiseen tarvittaessa suunkostutustuotteita, ruokaöljyä tai pureskeltavia ksylitolituotteita.
- Harjaa hampaat fluorihammas-tahnalla juuri ennen lääkkeen ottoa.
- Sylje hammas-tahna ulos suusta, älä purskuttele suuta vedellä.
- Ota hengitettävä lääke oikealla tekniikalla.
- Huuhdo suu huolellisesti vedellä ja sylkäise se pois.
- Huolehdi säännöllisistä hammas-tarkastuksista.

Vaikeahoitoista astmaa sairastavalta voidaan joutua herkemmin poistamaan hampaita yleisen tulehdusalttiuden vuoksi.

Nikotiinituotteet ja suunterveys

Nikotiinituotteiden, kuten tupakan ja nuuskan, käyttö on merkittävä riskitekijä suunterveydelle, sillä se heikentää elimistön puolustusjärjestelmää, ikenien verenkiertoa ja suun haavojen paraneamista puhumattakaan lisääntyneestä suusyövän riskistä tai riskistä sairastua parodontiittiin eli hampaiden kiinnityskudossairauteen.

Nikotiinituotteet aiheuttavat myös hampaiden värjäytymistä ja pahanhajuista hengitystä.

Alkoholi ja suunterveys

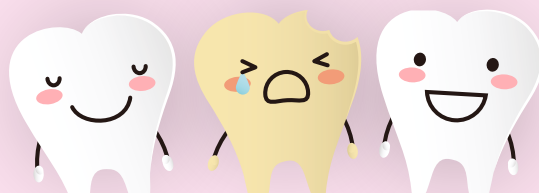
Alkoholijuomat aiheuttavat hampaiden syöpymistä eli eroosiota, suun kuivumista, limakalvomuutoksia sekä suusyöpää. Kannattaa muistaa, että erityisesti viini ja siiderit ovat happamia tuotteita.

Hampaiden eroosion tunnusmerkkejä:

- ✓ vihlonta
- ✓ mattamainen pinta
- ✓ kuluminen ja lyhentyminen.



Säännöllinen suun perustutkimus tarvitaan, vaikka suussa ei olisi jäljellä enää yhtään omaa hammasta,



Ikääntymisen vaikutukset suunterveyteen

Ihmisen ikääntyessä hänen syljenerityksensä vähenee, suun limakalvot ohenevat, hampaiden kiinnityssäikeet jäykistyvät ja purentavoima heikkenee. Hammassärkyä ei aina huomaa, koska hampaiden tuntoherkkyys on vähentynyt. Sairaudet ja monet lääkkeet kuivattavat suuta.

Jos näkökyky, käden motoriikka tai muisti huononee, suunterveydestä huolehtiminen voi hankaloitua. Myöhemmällä iällä huonokuntoinen ikäihminen voi tarvita apua suunterveydestä huolehtimiseen. Erityistä huomiota tarvitaan suun ja proteesien puhtaudesta huolehtimiseen. Säännöllinen suun perustutkimus tarvitaan, vaikka suussa ei olisi jäljellä enää yhtään omaa hammasta, jotta huomataan mahdollinen piilevä ja oireeton tulehdus.

Hampaattoman suun tutkimus on tärkeää myös mahdollisten limakalvomuutosten havaitsemiseksi. Osa näistä saattaa olla suusyövän esiasteita tai suusyöpää, jonka esiintyvyys lisääntyy ikääntymisen myötä.

Lisävinkkejä kuivan suun hoitamiseen:

Syljellä on huuhtova ja suojaava vaikutus suussa. Jos suu tuntuu kuivalta ja limakalvot aroilta, nieleminen ja puhuminen voi olla hankalaa. Suun kuivumista voi hoitaa seuraavasti:

- Vältä alkoholia sisältäviä suuvesiä.
- Vältä voimakkaasti vaahtoavia* hammastahnoja.
- Voitele limakalvoja ruokaöljyllä.
- Kysy apteekista erityisiä suun kostutusaaineita ja geelejä.
- Käytä ksylitolipastilleja tai -purukumia

Jos käytät hammasproteesia, muista:

- Puhdista proteesi päivittäin. Ota se puhdistuksen ajaksi pois suusta. Käytä juuri tähän tarkoitukseen tehtyä valmistetta ja huuhto runsaalla vedellä. Tarkemmat puhdistusohjeet vaihtelevat, sillä proteesit tehdään yksilöllisesti. Kysy hammaslääkäriltäsi ohjeita.
- Laita proteesi yöksi kannettomaan astiaan, jonka pohjalla on puhdasta vettä.
- Vaihda säilytysastian vesi päivittäin.
- Käy hammaslääkärissä, jos huomaat suussa haavaumia proteesin alla.

* Vaahtoava ainesosa, natriumlauryylisulfaatti, saattaa ärsyttää kuivia limakalvoja.



Uniapneaa sairastavan purentakisko

Uniapneakiskoa käytetään nukkuessa. Se laitetaan suuhun illalla ja otetaan herättyä pois. Kisko tuo alaleukaa eteenpäin ja estää kielen painumista taakse. Se auttaa parhaiten lieväoireisia, normaalipainoisia uniapneaa sairastavia, joilla hengityskatkot esiintyvät pääasiassa selällä nukkuessa. Purentakiskoja voivat kokeilla myös henkilöt, joilla hengitystiet tukkeutuvat helposti pienen alaleuan tai kuperamuotoisten kasvojen takia. Toisinaan hoitoa käytetään

silloin, kun CPAP-hoito ei jostain syystä onnistu.

Uniapneakisko ei sovellu vaikeaa hampaiden kiinnityskudossairautta sairastavalle. Hoito voi kipeyttää leukaniveliä ja lisätä syljen eritystä kiskon ollessa suussa sekä pahentaa purentavirheitä.

Huomaa! CPAP-laitteet kuivattavat suuta. Kostutin tarvitaan, muuten aamulla herää suu kuivana ja hampaat altistuvat reikiintymiselle.

Elintavat ja omahoito ovat kaiken a ja o.



Lähde: Hammaslääkäriliitto.fi.; Hengityslitton opas uniapneasta. Jutun asiantuntijatarkastuksesta ja kommentista kiitämme hammaslääketieteen tohtori, erikoishammaslääkäri **Aija Hietala-Lenkeriä**.

Suusi kiittää, kun stumppaat jo tänään

teksti **Selina Kangas** ja **Hengityслиitto** kuvat **Hengityслиiton** arkisto

Muiden terveyshaittojen ohessa tupakointi ja nuuskaaminen ovat merkittäviä riskitekijöitä myös suunterveydelle. Stumppi on tarjonnut apua ja tukea tupakoinnin lopettamiseen jo 20 vuoden ajan.

Tupakointi ja nuuskaaminen aiheuttavat limakalvomuutoksia ja pitkään käytettynä ienvetäytymiä, ientulehdusta, parodontiittia ja hampaiden reikiintymistä.

Tupakassa on noin 4 000 terveydelle vahingollista ainetta. Näistä aineista noin 50 on karsinogeeneja, jotka ovat syövän aiheuttajia. Myös nuuskassa on syöpää aiheuttavia aineita.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Mitä aiemmin lopetat, sitä enemmän terveyshyötyjä saavutat.

Stumppi – tukea ja neuvontaa jo 20 vuotta

Stumppi on Hengityслиiton ylläpitämä palvelu, joka tarjoaa tukea ja apua

tupakoinnin ja muiden nikotiinituotteiden lopettamiseen. Stumppi-neuvontapuhelin on aloittanut toimintansa huhtikuussa vuonna 2002, joten tänä vuonna juhlitaan pyöreitä!

Tupakointitilanne Suomessa oli vuonna 2002 paljon huonompi kuin nykyään. Puhelinneuvonta tupakoinnin lopettamista suunnitteleville aloitettiin Kansanterveyslaitoksen ja terveysjärjestöjen yhteishankkeena kansanterveyden parantamiseksi.

20-vuotisen taipaleensa aikana Stumpin toiminta on puhelinneuvonnan lisäksi laajentunut verkkosivuilla, chatilla, keskustelupalstalla, blogilla sekä erilaisilla testeillä ja laskureilla. Verkon ja neuvontapuhelimen lisäksi Stumpin toimintaan voi törmätä erilaisissa tapahtumissa ja messuilla.



"Kiitos, tämä oli hyvin ajatuksia avaava keskustelu. Piti ihan kirjoittaa ylös tärkeitä asioita."



Neuvontapuhelimesta apua saa yksilöllisesti

Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa yksilöllistä ja luottamuksellista neuvontaa. Puhelimeen vastaavat tupakkavieroitukseen perehtyneet terveydenhuollon ammattilaiset.

– Ihmiset kysyvät neuvontapuhelimessa hyvin erilaisia kysymyksiä, Hengitysliiton terveysasiantuntija **Maija Kolstela** kertoo.

Yleistä on, että soittaja on ollut pari päivää tai viikon tupakoimatta ja pohtii seuraavaksi, miten onnistuisi pysymään tavoitteessaan. Jokaisen kohdalla ratkaisua mietitään soittajan tilanteen mukaan.

– Ei ole yhtä oikeaa tapaa lopettaa, Kolstela muistuttaa.

Halutessaan Stumpista voi saada myös oman valmentajan lopettamisen tueksi. Valmentaja, eli Stumppi-neuvonnan työntekijä, soittaa sovittuina aikoina ja kannustaa pääsemään tavoitteeseen.

Stumpin neuvontapuhelin on saanut paljon kiitosta. Moni on onnistunut lopettamaan tupakoinnin tuen ja neuvonnan avulla.

Verkkoyhteisö lopettamisen tukena

Stumppi-palvelu tarjoaa asiantuntijoiden ylläpitämän puhelinneuvonnan lisäksi myös vertais-tukea. Stumpin keskustelupalsta on muodostunut omaksi yhteisöksi, jonne kuka vain on tervetullut.

– Keskustelupalstalla ilmapiiri on keskustelevalta, hyväksyvä ja toisia kannustava, Kolstela kertoo.

Jotkut kirjoittavat palstalle ahkerastikin, toisia auttaa jo pelkästään muiden vertaisten keskustelujen lukeminen.

– Keskustelupalstalla ihmiset hoksaavat, että he eivät olekaan yksin asian kanssa, Kolstela sanoo.



"On mahtavaa, että tällainen numero on olemassa, että voi soittaa ja keskustella."



"Kiitos siitä positiivisesta tuesta, jota olen saanut ja isosta avusta onnistumisessani."



"Voi, että olen onnellinen, että soitin teille. Keneltäkään en ole saanut näin hyviä neuvoja. Teette kyllä tärkeää työtä."

Tänään ON OIKEA PÄIVÄ

Opas sinulle, joka olet lopettamassa tupakointia.

3. painos

Stumppi.fi Hengitysliitto

Päivitetty, tupakoinnin lopettajille suunnattu Tänään on oikea päivä -opas löytyy nyt Hengitysliiton verkkosivuilta.



Stumppi.fi

Stumppi-neuvontapuhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaihin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

KULTA - MITÄ SÄ LUPAUIT MULLE, JOS MÄ LUPAAN LOPETTAA TUPAKAN PÖLTÄMISEN?

NO SÄ ILOSTA MÄ LUPAAN SULLE VAIKKA KÄRKÖSÄITIMEN HALLINNEN LÖPPOVÖÖDEKSI!

ÄIT! VOISIT SÄ OIKEASTI LOPETTAA TON TUPAKOIMISEN. MÄ LUPAAN VIEDÄ RAMBON JOKA AAMU OLOS, JOS SÄ TEET SEN!

JOS SÄ GAKKI OLET NON TOIVOSI, MIN MÄ LUPAAN PÖLTÄÄ KAIKKI. SÄ NYT SE KYLLÄ ONNISTUI!

MÄ OLEN VÄHIN HAKENUT LOPETTAA KOKON PÖLTÄMISEN. PÄNNÄKÖ VETO PISTYTY?

NO JOS KUNKOSSAAN LÖPPOV OLET PÖLTÄMÄTÄ, ME NIMMÄTÄN PORUKALLA SULLE PLAYOFF KAUAS!

Soita Stumpin neuvontapalveluun maksutta. Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset.

0800 148 484
(ma-pe klo 10-18)

Stumppi.fi

Hengitysliitto

Järjestöjen sosiaaliturvaopas on päivitetty

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata ihmisille riittävä toimeentulo ja huolenpito kaikissa elämäntilanteissa. Päivitetty sosiaaliturvaopas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan kiemuroista.

teksti **Selina Kangas** kuvat **Tavaton Media Oy**

Vuoden 2022 päivitettyssä sosiaaliturvaoppaassa on kattavasti tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden sosiaaliturvasta ja palveluista. Opas on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille ja etuuksia tai palveluita käyttäville. Oppaan on kirjoittanut työryhmä, johon kuuluu Hengitysliiton lisäksi 18 muuta järjestöä.

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

Sosiaaliturva tunnetuksi

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata ihmisille riittävä toimeentulo ja huolenpito kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva koostuu palveluista ja toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista. Palveluihin ja etuuksiin liittyvää tietoa on tärkeää saada helposti ja ymmärrettävästi.

Sosiaaliturvasta Suomessa huolehtivat Kela, kunnat, työttömyyskassat sekä eläke- ja muut vakuutuslaitokset. Osa sosiaaliturvaetuuksista perustuu aiemmin ansaittuihin tuloihin tai työskentelyyn, ja osa on tuloista tai aiemmasta työskentelystä riippumatonta.

Oppaasta on iloa monille

Sosiaaliturvaoppaasta hyötyvät kaikki sosiaaliturva-asioista kiinnostuneet sekä etuuksia tai palveluita käyttävät henkilöt. Oppaasta on myös apua sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille. Opasta päivitetään sitä mukaa, kun sosiaaliturvajärjestelmä kehittyy.



Tutustu sosiaaliturvaoppaaseen osoitteessa www.sosiaaliturvaopas.fi.



Tutustu Hengitysliiton huhtikuussa julkaistuun raporttiin hengityssairaiden sosiaaliturvaan liittyvistä kysymyksistä osoitteessa www.hengitysliitto.fi.



”Apua saa, kun sitä osaa hakea!”

Raportti hengityssairaiden sosiaaliturvaan liittyvistä kysymyksistä.



Tekijät: Sari Mäki ja Hanna Salmi 2022

Hengitysliitto

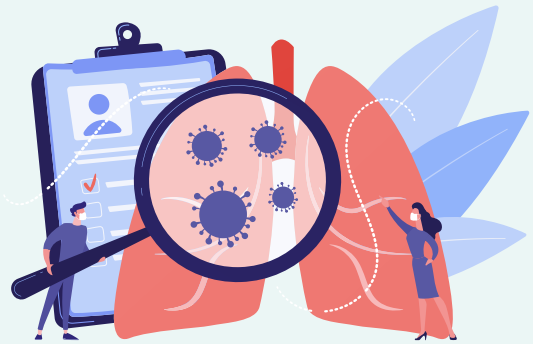
Pitkittyneen koronataudin oireet vaihtelevat

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, osastonylilääkäri Jere Reijula luennoi 13.4.2022 pitkittyneestä koronavirustaudista. Luennolla kerrottiin, mitä pitkittynyt koronavirustauti tarkoittaa, mitkä ovat sen tyypillisimmät oireet sekä miten siltä voi suojautua tai sen oireita helpottaa.

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

Pitkittyneelle koronavirustaudille on olemassa monenlaisia määritelmiä. Yleisesti voidaan kuitenkin sanoa, että pitkittynyt koronavirustauti ilmenee yleensä 3 kuukauden kuluessa akuutista infektiosta. Pitkäkestoisen koronataudin oireet kestävät vähintään 2 kuukautta.

Oireet voivat jatkua suoraan akuutista infektiosta, mutta akuutin vaiheen ja pitkittyneiden oireiden välissä voi olla myös tauko. Oireet voivat aaltoilla ja uusiutua.

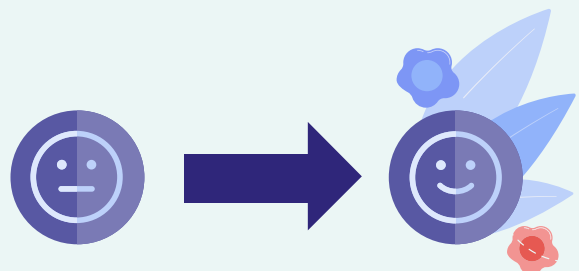


Tyypillisimpiä oireita pitkittyneessä koronataudissa ovat hengenahdistus ja hengästyminen. Niiden taustalla oleva syy ei usein ole keuhkoihin liittyvä. Hengenahdistus ja hengästyminen voivat kuulua esimerkiksi vaikeasta taudinkuvasta toipumiseen. Ne voivat johtua myös pitkään kestäneestä liikkumattomuudesta sekä siitä johtuvasta lihaskadosta. Taustalla voivat olla myös sydänperäiset syyt tai lääkitys.

Koronataudin akuutti vaihe keskittyy pitkälti keuhkoihin. **Pitkittynyt oireilu koskee puolestaan myös neurologista puolta.** Tällaisia neurologisia oireita ovat muun muassa uupumus, aivosumu, päänsärky, erilaiset aisteihin liittyvät ongelmat sekä kognitiiviset häiriöt. Muita oireita ovat esimerkiksi kuumeilu ja rintakipu.

Myös valtaosan pitkittyneen koronan sairastaneiden oireista vähenee ajan kuluessa ja useat ovat toipuneet täysin. Osalle pitkittyneet oireet voivat olla raskaita, joten aktiivinen tuki on tärkeää. Oireikirjo ja taustalla olevien syiden kirjo on laaja, eikä yksi hoito sovi kaikille.

Rokotukset vähentävät riskiä vakavalle taudinkuvalle sekä pitkittyneitä oireita lievän taudin sairastaneilla. Mahdollisia lääkkeitä pitkittyneeseen koronatautiin tutkitaan. Tällä hetkellä tärkein hoito on kuntoutus.





Vuonna 2022 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat Hengitys-lehdessä useimmin kysyttyihin kysymyksiin. Kysymyksiä saa edelleen lähettää sähköpostilla osoitteeseen korjausneuvojat@hengityслиitto.fi.

Kirjoita otsikkoon: Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta.

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



Kevään aikana hyvin montaa kysyjää on kiinnostanut ilmanpuhdistimien hankinta ja tehokas käyttäminen. Ilmanpuhdistimen valinta tuntuu hankalalta, koska laitteiden tiedot voi olla ilmoitettu hyvin vaihtelevasti. Etukäteen on mahdotonta sanoa, auttaako mikään laite vähentämään esimerkiksi sairauden tai allergian oireita. Vertailevaa puolueetonta tutkimusta eri laitteiden välillä on niukasti saatavilla, ja eri tekniikoita hyödyntävien laitteiden vertailu ja hyödyn arviointi on vaikeaa.

Olen kuullut paljon hyvää ilmanpuhdistimista ja mietin, tarvitsenko sellaista?

Ilmanpuhdistimet eivät ole ratkaisu kaikkeen. Ne eivät korvaa sisäilman puhtauteen ja hyvän sisäilman laatuun vaikuttavia perustoimenpiteitä. Ne eivät myöskään poista sisäilmaongelman aiheuttajaa, kuten sisäilman epäpuhtauksien aiheuttajaa, tai korjaa rakenteissa olevaa vauriota tai haittaa.

Tärkeintä kodin hyvän sisäilman laadun ylläpidossa on huolehtia, että asunnon ilmanvaihto toimii oikein ja hyvin. On hyvä seurata säännöllisesti asunnon kuntoa sekä hoitaa tarvittavat huollot ja korjaukset viivyttämättä. Huolellisesta ja säännöllisestä siivouksesta ei voi tinkiä hankkimalla ilmanpuhdistimen. Kiinnitä huomiota myös siihen, ovatko asuntosi sisustus- ja pintamateriaalit vähäpäästöisiä.

Mitä ilmanpuhdistimet ovat?

Ilmanpuhdistimet ovat laitteita, jotka poistavat sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuhtauksia erilaisilla tekniikoilla. Osa laitteista poistaa myös sisäilman mikrobeja, kuten viruksia ja bakteereita. Laitteet ovat yleensä huonekohtaisia eli puhdistavat vain sen tilan, jossa sijaitsevat. Markkinoille on tullut myös hyvin pieniä ja mukana kulkevia, niin kutsuttuja henkilökohtaisia ilmanpuhdistimia.

Mitä hyötyä ilmanpuhdistimesta on?

Ilmanpuhdistimilla voidaan vähentää ja poistaa sisäilmasta pölyä,

hiukkasmaisia epäpuhtauksia, kaasuja ja hajuja, joita kulkeutuu sisäilmaan ulkoa tai jotka syntyvät sisätiloissa.

Ilmanpuhdistimien käyttö voi auttaa vähentämään ilmassa olevia allergeeneja ja hiukkasia ja tuoda lisäapua esimerkiksi siitepöly-aikaan allergiaoireista kärsiville ja joissakin tapauksissa vähentää allergia- ja astmaoireita.

Ne voivat tuoda väliaikaista helpotusta tilanteissa, joissa etsitään ja korjataan sisäilmaongelman syytä.

Mihin ilmanpuhdistinta ei tule käyttää?

Ilmanpuhdistimet eivät ole hoitolaitteita. Tutkittua tietoa niiden vaikutuksesta hengitysterveyteen ja hengityssairaiden oireisiin on niukasti. Ilmanpuhdistimet eivät korjaa tai paranna kosteus- ja homevaurioita, eikä niitä saa käyttää korjausten välttämiseksi.

Ilmanpuhdistimet eivät toimi hyvän ilmanvaihdon korvaajina eivätkä siivouksen korvikkeena.

Mitä pitää osata kysyä, jos on ostamassa ilmanpuhdistinta?

Pidä kirkkaana mielessä, mihin käyttötarkoitukseen laitetta tarvitset eli mitä ilmasta on tarve poistaa. Mieti etukäteen, minkä kokoinen on tila, johon laitteen olet sijoittamassa. Huoneen tilavuus ja ilmanvaihdon tehokkuus vaikuttavat

laitteen sopivaan kokoon. Voi olla, että tarvitset jopa useamman laitteen kotiisi.

Ilmanpuhdistimet pitävät aina ääntä, joten kysy laitteen melutasosta. Makuuhuoneessa ei saa ylittyä yöaikaan 30 desibeliä. Testaa laite sillä tehoasetuksella, jolla aiot laitetta käyttää.

Tarkista, kuinka usein laite vaatii huolto- tai puhdistustoimenpiteitä ja kuinka helppoa laitteen puhdistaminen, huoltaminen ja mahdollisten suodattimien vaihtaminen on. Mikäli laitteessa on vaihdettavat suodattimet, selvitä, onko niitä helposti saatavissa ja paljonko ne maksavat.

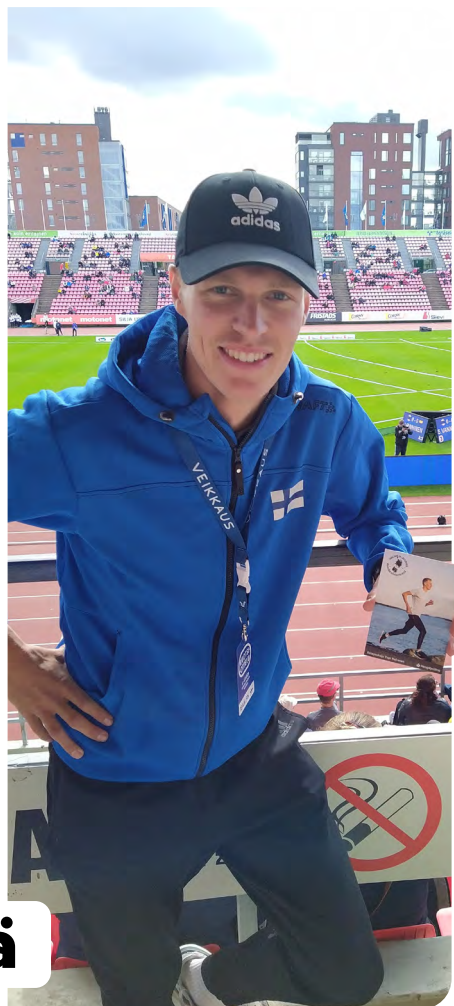
Laitteen huolto on tärkeää, jotta puhdistusteho pysyy hyvällä tasolla. Pahimmillaan puhdistamaton ja huoltamaton laite voi kierrättää epäpuhtauksia takaisin sisäilmaan.

Selvitä, tuottaako ilmanpuhdistin ilmaan terveydelle haitallisia yhdisteitä eli sekundääriepäpuhtauksia, kuten formaldehydiä, asetaldehydiä, typenoksideja ja otsonia. Varmista, että laite on testattu puolueettoman ja luotettavan tahon tekemillä mittauksilla.

Otsonaattorit eli otsonia tuottavat laitteet **eivät ole** ilmanpuhdistimia, vaikka niitä harhaanjohtavasti sellaisina joskus markkinoidaankin. Otsoni on terveydelle haitallista eikä otsonia tuottavaa laitetta tule käyttää tiloissa, joissa oleskelee samaan aikaan ihmisiä.



Harvinainen Maraton Ruotsi-ottelun yhteydessä



Harvinainen Maraton järjestetään tänä vuonna toista kertaa.

teksti **Marika Kiikala-Siuko ja Janne Haarala** kuvat **Janne Elovirta ja Janne Haarala**



Harvinainen Maraton on liikunnallinen tapahtuma, joka järjestetään harvinaista keuhkosairautta, astmaa, keuhko-kohtaumatautia ja uniapneaa sairastaville sekä keuhkonsiirron saaneille ja heidän läheisilleen.

Tapahtuma järjestetään lauantaina 3.9.2022 Helsingin Olympiastadionilla Ruotsi-ottelun yhteydessä. Harvinainen Maratonissa jokainen osallistuja kulkee itselleen sopivan matkan 42 minuutin aikana. Tapahtuman kummeina toimivat Tuija Helander ja Topi Raitanen.

Osallistuminen on ilmaista, ja se sisältää osallistumisen Harvinaiseen Maratoniin, Craft-paidan, Hai-sadeviitan sekä lipun illan otteluun. Tapahtumaan voi ilmoittautua 1.6. alkaen Webropol-lomakkeella. Linkki lomakkeeseen löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista. Mukaan va-

litaan 150 henkeä. Tapahtumaan valituille ilmoitetaan henkilökohtaisesti viikon 33 aikana.

Ensimmäinen Harvinainen Maraton järjestettiin vuonna 2018

Vuonna 2018 järjestetty Harvinainen Maraton oli ensimmäinen liikunnallinen tapahtuma, joka järjestettiin harvinaista keuhkosairautta sairastaville, keuhkonsiirron saaneille sekä heidän läheisilleen ja muille kiinnostuneille.

Tapahtuma järjestettiin Tampereen Ratina-stadionilla, jonka jälkeen osallistujat seurasivat Ruotsi-ottelua katsomosta.

Tapahtuman tuotoilla hankittiin harrastusraatiomittareita keskus- ja yliopistosairaaloihin sekä tuettiin keuhkonsiirron saaneiden kisa-matkaa elinsiirron saaneiden MM-kisoihin New Castlessa.

Harvinaisen Maratonin kumppaneina toimivat:



LISÄTIETOA:

Marika Kiikala-Siuko
asiantuntija, harvinaiset keuhkosairaudet
marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi
050 539 3071

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

Matti Koskimaa
suunnittelija
matti.koskimaa@hengityслиitto.fi

Verkossa tapahtuu alkusyksyllä



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

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



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



Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!

Tietoa ja vertais- tukea verkossa

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsillä. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Tilaisuuksista ei tehdä tallenteita.

ti 6.9. kello 18 Työkykyä yhdessä – Kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireileville
Asiantuntijana Työkykyä yhdessä -hankkeen projektipäällikkö, fysioterapeutti Niina Henttonen.

ke 7.9. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan vastasairastuneille
Kokemustoimija Krista Ananin kertoo käytännön niksejä laitehoidon aloittelijoille.

to 15.9. kello 18 Uniapneahoitajan kyselytunti
Vastaamassa sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen.

ke 21.9. kello 18 Elämää lähellä: kipinöitä ilmassa
Omista kirpeistä, hauskoista ja kipeistä havainnoistaan keskustelevalle kokemustoimijalle Satu Heinoja ja Eeva-Liisa Peltonen.

to 29.9. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumatautia sairastavien läheisille
Kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen valaisevat aihetta oman kokemustietonsa nojalla.

Suorat verkkoluennot

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

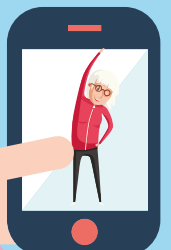
to 8.9. kello 18 Omaishoidon ilot ja surut
Emeritaprofessori, entinen omaishoitaja Sirkka-Liisa Kivelä.

ti 13.9. kello 18 Kysy sisäilmasta ja remonteista
Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen. Luennoista ei tehdä tallennetta!

ma 19.9. kello 18 Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena
Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen.

Virkeyttä viideltä -jumpat

Virkeyttä viideltä -jumpat jatkuvat joka keskiviikko kello 17.00 syyskuun 7. päivä alkaen. Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Tervetuloa mukaan!





Kotipuutarhurin kesä

Kesä on puutarhurin parhainta aikaa. Silloin tekemistä riittää ja voi nauttia täysin rinnoin kasvun ihmeestä. Puutarhanhoito vähentää stressiä, pitää vireänä ja parantaa myös mielialaa.

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Unsplash** ja **Berner Oy/GreenCare**

Hoidatpa pientä ruukkupuutarhaa keittiön pöydällä, parvekkeella tai pihalla, näistä vinkeistä voi olla sinulle iloa. Luontoyhteyden vaaliminen kattaa myös viher- ja huonekasvit, niidenkään kastelua ja huoltoa ei voi laittaa tauolle.

Kesällä puutarhanhoito voi olla osa arkiliikuntaa, siinä huomautta tulee viettäneeksi aikaa ulkoilla. Puutarhatöiden tekeminen voi vastata myös liikuntarasitusta, erityisesti jos nostelee reippaaseen tahtiin puutarhatyökaluja.

Syövätkö puutarhurit keskimäärin enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin muut ihmiset, sitä on vaikea sanoa, mutta jos on itse kasvattanut omat herkkunsa, ne varmasti maistuvat hyviltä.

Muista multalajit

Yleisen käsityksen mukaan hyvinvoiva kasvi kasvaa jopa neljänneksen paremmin ja tuottaa runsaamman sadon. Kun siis haluat enemmän irti puutarhastasi, huolehdi

että käytät oikeaa multalaatua oikeassa paikassa. Jos valitset väärän lannoitteen, se ei todennäköisesti tue kasvien kasvua. Pääsääntö on, että puutarhan kasveille soveltuu mullaksi valmiiksi kalkittu ja lannoitettu yleismulta eli niin kutsuttu puutarhamulta.

Puutarhamullassa itsessään riittää yleensä ravinteita noin kuukauden ajaksi. Tuotteiden laadussa voi olla eroja. Liian vaaleasta turpeesta valmistetut mullat maatuvat jopa vuodessa.

KÄDET MULTAAN!

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



Monivuotisten kasvien istuttamiseen taas soveltuu parhaiten istutusmulta. Sen rakenne on kestävä ja ravinteet hidasliukoisia. Istutusmulta sisältää hyötymikrobeja, jotka nopeuttavat kasvien juurtumista, helpottavat ravinteiden saantia kasvualustasta sekä vedenottoa ja kuivista kausista selviytymistä.

Kesäkukkamulta on nimensä mukaisesti kehitetty kukille, jotka tarvitsevat monipuolisesti ravinteita kukkiakseen runsaasti ja pitkään. Kesäkukkamullan koostumus on ilmava. Kesäkukkamullat sisältävät myös kastelukiteitä, joiden ansiosta kasteluvesi imeytyy kasvualustaan tehokkaasti. Ne myös ylläpitävät tasaista kosteutta ja pidentävät kasteluväliä. Jos tähän multa yhdistää kastelulannosta, saa usein virvoitettua nuupahtaneet pelargoniat, chilit, mansikat ja muut vastaavat.

VINKKI:

Jos muurahaiset ovat vallanneet kasvihuoneen, tarvitaan järeämpiä toimia. Poista ensin muurahaiset mullasta ja estä uusien pääsy kasvihuoneeseen. Usein piimaa -tuotteet pitävät muurahaiset poissa. Vaihda kasvihuoneen multa uuteen.

Puutarhakasvien hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ravinteita

	Kasvu	Kukinta	Väri	Sato	Maku	Juuristo	Kestävyys
Typpi	●						●
Fosfori	●	●			●		
Kalium				●			●
Magnesium	●		●				
Kalsium	●						●
Rikki				●			
Rauta	●		●				
Boori		●				●	
Kupari	●		●				
Mangaani	●		●				
Molybdeeni	●						
Sinkki	●						

Happaman maan erityistarpeet

Happaman maan kasveille eli tyyppillisesti rodoille, havuille, pensas- mustikalle ja atsaleoille kannattaa valita niille erityisesti kehitetty puutarhamulta. Nämä kasvit ottavat rautaa huonosti maasta, joten kun pH on alhaisempi, raudan ottaminen on helpompaa.

Happaman maan puutarhamullassa on hapan ja kalkitsema- ton, ilmava ja kestävä rakenne sekä alhainen lannoitus. Lisäksi multa on sekoitettu hyötymikrobeja, jotka helpottavat ravinteiden saatavuutta kasvualustasta sekä pintajuuristen kasvien vedenottoa ja selviytymistä kuivista kausista. Kasvit juurtuvat ja kasvavat nopeammin, lisäksi niiden talvehtiminen onnistuu paremmin.

Kastele ja lannoita

Kastele, kastele ja kastele. Pitkä kuiva jakso on suomalaiselle luonnolle raskasta. Siksi kesällä kastelun merkitys korostuu. Pelkkä vesi ei yksin riitä, tärkeää on huolehtia myös kasvien ravinteiden saannista.

Erityisesti yksivuotiset kasvit tarvitsevat ravinteita. Kätevä konsti on lisätä kasteluveden joukkoon kastelulannosta. Useimmiten teelusikallinen kastelulannosta riittää isoon kannuun. Lannoitteiden käytössä on hyvä noudattaa annosteluohjeita, sillä liika lannoitus ei myöskään tee hyvää kasveille.

Aloittelevaa puutarhuria auttaa lannoitetta valittaessa lukutaito, useimmissa lannoitteissa kerrotaan selkeästi jo nimessä, mihin

vuodenaikaan mitään on tarkoitus käyttää. Ohjeistusta kannattaa uskoa, sillä ammattilaiset ovat suunnitelleet oikeat lannoiteaineet kasvukauden vaihtelevien tarpeiden mukaan.

Pelasta nurmikko

Lannoita uusi nurmikko vasta kun se on vahvassa kasvussa eli useamman sentin kokoinen. Yleensä tämä on noin 3–4 kuukauden kuluttua istutuksesta.

Yksiselitteistä vastausta siihen, onko nurmikon leikkuujätteet hyvä jättää nurmikolle vai ei, ei ole. Jos leikkaat nurmikkoa tasaisin leikkuuvälein etkä huolehdi erityisesti sen ravinnonsaannista, on ok jättää leikkuujäte haravoimatta. Jos taas huolehdit nurmikon lannoituksesta eli hyvästä ravinnonsaannista, saat haravoimalla todennäköisesti tyylikkäämmän lopputuloksen. Myös silloin, jos leikkaat nurmikkoa harvoin, leikkuujäte on hyvä haravoida pois.

Jos nurmikko on kesällä päässyt kasvamaan kerralla pidemmäksi, älä leikkaa sitä yhdellä kertaa vakiokorkeuteen, vaan lähde palauttamaan tilannetta maltilla. Jos leikkaat liian paljon kerralla, otat riskin nurmikon palamisesta.

Jos kuiva kausi kestää pitkään, ota se huomioon myös nurmikon hoidossa: nosta leikkuukorkeutta ja pidennä leikkausvälejä. Tällä tavalla suojaat nurmikkoa palamasta.

Jos nurmikko kaikesta huolimatta pääsee palamaan ja kellastuu, ei auta muu kuin aloittaa lannoitus ja hoito.

Jutun asiantuntijalähteenä on toiminut tuoteryhmäpäällikkö **Jussi Petäjä**.

Yhteistyössä GreenCare



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



Kasvun ihme

Kävin huhtikuun alkupuolella hakemassa tallilta viisi säkkiä hevosenlantaa. Olin hyvissä ajoin liikkeellä, sillä lunta oli pikku pihassani vielä paikoin lähes puolimetriä.

Olen surkea mutta innokas puutarhuri, minkä pitkäaikaiset naapurini voisivat varmastikin valahehtoisella todistuksella vahvistaa. ”Kovasti se siellä konttaa kauhtuneissa teryleneissään mutta lopputulos siltä aina leviää kuin Jokisen eväät.”

Olen muuten vuosia pohtinut Jokisen eväiden alkuperäistä koostumusta. Oliko niitä eväitä paljon vai vähän? Joku väitti sanonnan syntyneen siitä, kun vähävaraisella Jokisella oli tukkikämpällä vain kuiva leivänpala eväänä, jonka hän kaivoi repustaan häpeillen pöydälle, kun muut jyytivät jo täyttä hääkää pehmeitä makkaraleipiä ja joivat kurnupiimää päälle. Uittokaveri siirteli punastelevan Jokisen leivänkannikkaa pöydällä eestaas ja viihdytti parempiosaisia makkaramiehiä toteamalla, että Jokisen eväät ovat aina niin levällään, ettei sekaan mahdu ja nauroi pilkallisesti päälle.

Jos Jokisen eväitä oli siis vähänlaisesti, vertaus ei oikein istu minun pihaani. Tähän viidakkoon voi vaikka eksyä.

Into tulevasta herää jo syksyllä. Silloin istutan puutarhamyymälöiden poistomyynnistä hakemiani kasveja sinne tänne – tosin keväällä minulla on enää vain hatara muistikuva siitä, mitä tuli istutettua ja minne. Joten alkukeväästä on parempi olla karsimatta liikaa, koska eihän voi tietää, vaikka ryteiköstä nousisi eräänä päivänä täyteen kukoistukseensa itse Aavikkoruusu.

Pihani on pullollaan rönsyileviä ruusupensaita, sammaloituvia polkuja, joutomaita, apilaa, voikukkaa, vuohenputkia ja sitä kirottua elämänlankaa, jonka talon aiempi puutarhuri istutti säleikkökasviksi tietämättä, minkä perinnön minulle antoi. Eli sanalla sanoen:

kaikkea sitä huoletonta sattumanvaraisuutta, jota elämä, tuo Suuri Siementäjä, eteemme heittelee – halusimmepa sitä tai emme.

Sen kanssa vain elellään.

Alkukeväällä olen intoa piukassa. Kuokin ja kopsutan. Lannoitan ja mullitan. Siirtelen kiviä. Haukon henkeä elämän ihmeen edessä. Lumi sulaa, musta maa viheriöi taas. Ollaan yhä elossa!

Sitten tulee se hetki, jolloin juhannusruusut, omenapuut ja syreenit kukkivat lähes samanlaisesti ja pörriäiset pärisevät ja ilma on sakeana imelää ja ihanaa. Kyllä kannatti rapsuttaa.

Heinäkuun lopulla kiskon jo sitten hieman äreästi korkeiksi kasvaneita vuohenputkia istutusten juurilta ja kannan kädet vääränä kastelukannuilla vettä puutarhamustikoille ja yrteille ja kurpitsuille. Alan jo vähän hyytyä.

Satokauden alkaessa olenkin jo ihan poikki.

Mitä tästä opimme? Sellaista on nautinto. Humps vain ja hetken hurmaa!

Mutta ehkä iankaikkinen nautinto ei olekaan elämän päämäärä, vaan kyky vaalia itsessään innostuksen pientä taimia. Antaa sille mahdollisuus, houkutella se esiin. Olla menettämättä toivoaan, vaikka se välillä vähän kituliaasti kasvaisi.

Niissä teryleneissä kontatessani olen ehkä oppinut aavistuksen siitä, mistä puhumme, kun puhumme kasvun ihmeestä.

Ei ihmisen kasvun ihme ole siinä, mitä olemme elämässämme saavuttaneet ja miten elämämme eteni tehokkaasti ja tuotantolukuja jatkuvasti kasvattaen kuin liukuhihnana Henry Fordin autotehtaassa. Ei ole elämä suora käyrä vaan harakanvarpaat. On vääriä valintoja, takapakkia, harhapolkuja ja rikkaruohoja. Ja silti seuraavana aamuna – armo uus!

Siellä välissä ne hetket, jolloin ilma on sakeana imelää ja ihanaa.

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 hengityssairaana hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

VINKKI:
maksaa jäsenmaksu
ja täytä lomake:
www.hengitysliitto.fi

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

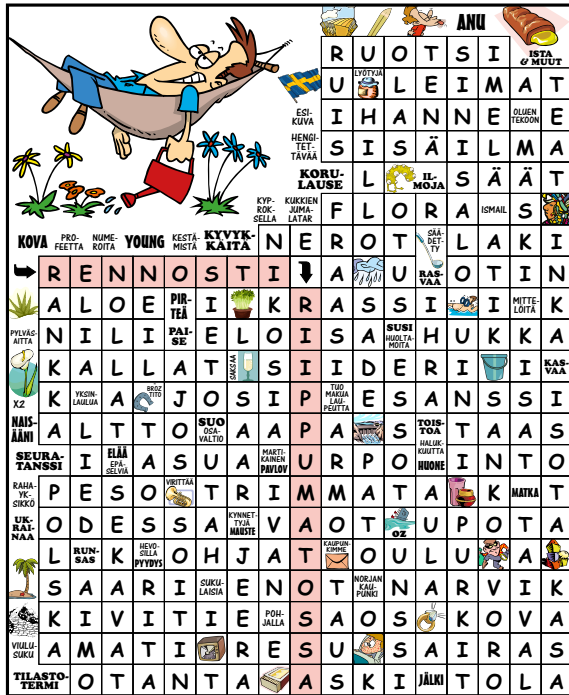
PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

ARVONTOJEN VOITTAJAT

RISTIKKO 1/2022 RATKAISU



Ristikko 1/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Heli Hyrkkö, Nousiainen
Ensiapusetti-avaimenperä: Anja Mytkäniemi, Forssa
ja Hilpi Heikkilä, Forssa

PARHAAT JUTUT 1/2022



1

Ei mikään
"miesflunssa" –
koronasta jäi
päivittäinen
uupumus

2

Mikä on
elämässä
kaikkein
tärkeintä?

3

Apuvälineitä
tarjolla

Paras juttu 1/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: Sirkka Nuppola, Turku
Ensiapusetti-avaimenperä: Raimo Laitinen, Tornio ja
Eeva Kilpeläinen, Turku



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

HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäviä tuettuja lomiam järjestetään taas syksyllä. 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 omavastuuosuuden ja matkakustannukset. Alle 17-vuotiaat lomailevat kuitenkin maksutta. Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

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

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
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, lomamat@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 5.8.2022 mennessä toimitukseen lähettäneiden kesken yllätyspalkintoja.

Hengityслиiton podcast-tarjonta täydentyi Minä ja astma -podcastsarjalla

Hengityслиiton 3-osaisessa Minä ja astma -sarjassa pureudutaan arkeen, jossa elämäntavat voivat mennä uusiksi, mutta elämänlaatu pysyy yllä.

Toukokuussa julkaistussa sarjassa ääneen pääsevät niin kokemustoimijat kuin lääkäritkin. Aiheina käsittelyssä ovat muun muassa elämän muuttumisen tuomat tunteet sekä omaan terveyteen liittyvät ajatukset, kun lääkitys vaikuttaa myös painonhallintaan.

Hengityслиitto julkaisi kansallisena uniapnea-päivänä 16.3. Minä ja uniapnea -podcastsarjan. 4-osainen sarja tarjoaa tietoa ja tukea omahoitoon.

Podcast-sarjat on julkaistu Spotifyssa. Lisäksi ne ovat saatavilla tekstitettyinä Hengityслиiton Youtube-kanavalla. Kaikki jaksot löydät myös Hengityслиiton verkkosivuilta.

Hengityслиiton astmaopas -podcastin on tuellaan mahdollistanut AstraZeneca Oy.



Uusia julkaisuja saatavilla!

Tänään on oikea päivä -opas sai uuden ilmeen

Tupakoinnin lopettajille suunnatun Tänään on oikea päivä -oppaan päivitetty versio on julkaistu. Oppaalla on täysin uusi ulkoasu, ja se on luettavissa digiversiona Hengityслиiton verkkosivuilla.

Oppaasta löytyy myös selkokielen versio sekä englannin-, ruotsin- ja arabiankieliset versiot.



Apua saa, kun sitä osaa hakea!

Tutustu Hengityслиiton raporttiin hengityssairaiden sosiaaliturvaan liittyvistä kysymyksistä. Hengityслиiton tutkimushankkeessa selvitettiin astmaa, uniapneaa ja keuhkoastma- ja keuhkotautia sairastavien kokemuksia sosiaaliturvasta ja hengityssairaiden tarvitsemista palveluista.

Nyt selvityksen tulokset on paketoitu käytännönläheiseen Apua saa, kun sitä osaa hakea! -raporttiin. Raportista löydät paljon kokemustietoa, ratkaisuvaihtoehtoja arjen tilanteisiin ja tietoa, miten Hengityслиitto näissä asioissa vaikuttaa yhteiskunnan päätöksentekoon. Lue raportti Hengityслиiton verkkosivuilla.



Ikiliikkuja innostaa liikkeelle kesälläkin

Vuonna 2022 Hengitysliitto on mukana edistämässä yli 65-vuotiaiden liikkumista. Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeen tavoitteena on, että ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät. Hankkeessa on mukana yhteensä 13 järjestökumppania.

Hankkeen toinen viestintäkampanja on elokuussa viikolla 34. Tällöin jaamme kanavissamme liikunta-aiheista materiaalia ja vinkkejä yhdistyksille liikunnan järjestämiseen. Vinkkejä kesäiseen liikkumiseen löydät Hengitysliiton verkkosivuilta sekä osoitteesta www.voitas.fi.

Kuuntelu ja kokemustieto ovat vertaistukijan supervoimat

Hengitysliiton maaliskuussa käynnistynyt vertaistukijakoulutus päättyi 19.4. Verkossa järjestetystä koulutuksesta valmistui kahdeksan uutta vertaistukijaa. He asuvat eri puolilla maata ja valmistautuvat tarjoamaan henkilökohtaista keskustelutukea valtakunnallisesti. Se tarkoittaa tuen toteuttamista pääasiassa puhelimen, Teams-videopuhelujen tai OLKA-toiminnan Toivo-sovelluksen avulla.



Uusia kasvoja Hengitysliiton järjestötoiminnassa



Filosofian maisteri **Selina Kangas** aloitti 1.6. kokopäiväisenä viestinnän asiantuntijana Hengitysliiton järjestötoiminnassa. Selina on tullut lehden lukijoille jo tutuksi vuodesta 2020 kirjoittajana ja vt. toimituspäällikkönä.



Terveystieteiden maisteri ja fysioterapeutti **Jenni Tuomela** aloitti Hengitysliitossa 9.5. erityisasiantuntijana. Erilaisissa terveyden edistämiseen liittyvissä tehtävissä pitkään toiminut Jenni työskentelee Stumppi-palvelukokonaisuudessa. Jennin toimipaikka on Helsinki.



Tuleva kasvatustieteiden maisteri **Matti Koskimaa** on mukana Harvinainen Maratonin sekä HES-koulutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Hän tuo osaamista myös videotuotantoon. Matin toimipaikka on Jyväskylä.

Hengitysliiton järjestöpalvelut sekä neuvonta- ja vertaispuhelimet ovat kesätauolla seuraavasti:

NEUVONTAPUHELMET:

SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONTAPUHELIN:
17.6.2022– 7.8.2022. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–13.

SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN NEUVONTAPUHELIN:
23.6.2022– 10.8.2022. Tauon jälkeen puhelin päivystää torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.

STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN:
18.7.2022– 31.7.2022. Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 ja torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

VERTAISPUHELMET:

ASTMAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN:
1.6.2022–28.8.2022. Tauon jälkeen vertaisen tavoittaa numerosta 044 4077012 maanantaisin kello 18–20.

KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN
päivystää kesällä kerran kuussa. Päivystysajat ovat tiistaisin 7.6., 5.7. ja 2.8. kello 10–12. 30.8. alkaen vertainen vastaa puhelimeen joka tiistai kello 10–12.

UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN:
1.6.2022–28.8.2022. Tauon jälkeen vertaisen tavoittaa numerosta 044 4077011 tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20.

SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISPUHELIN:
3.6.2022–29.8.2022 Tauon jälkeen sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin on avoinna tiistaisin kello 9–12 ja torstaisin kello 16–19 numerossa 044 407 7010.

Kuntoa portaista

Kuntoporrashuumi lähti alulle jo useita vuosia sitten, ja uusia kuntoportaita on rakennettu runsaasti ympäri Suomea. Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista, ja se sopii kaikille kuntotasosta riippumatta.

teksti **Mika Nurminen**

kuvat **Liikkuva aikuinen -ohjelma / Jiri Halttunen, Mika Nurminen**

Portaat ovat maksuton, matalan kynnyksen liikuntapaikka. Portaiden nousu on oivalista arkiliikuntaa eikä vaadi erityisiä varusteita. Ulkoportaissa pääset tutustumaan lähiluontoon ja nauttimaan maisemista.

Liikkuessa voi hyödyntää muitakin kuin pelkästään kuntoiluun rakennettuja portaita. Kaupunkiympäristöt sekä luonto- ja retkeilypaikat tarjoavat lukuisia porrastreenimahdollisuuksia. Suomessa on yli 60 000 kerrostaloa, ja jokaisella niissä asuvalla on omat kuntoportaat käytössä.



**Porrashuun
palkintona
voi olla hieno
näköala.**

Kehitä kestävyys- ja lihaskuntoasi

Porrastreenissä keuhkot, sydän ja verenkiertoelimistö saavat hyvää harjoitusta ja hapenotto-kyky paranee. Samalla erityisesti jalkojen sekä keskivartalon lihakset aktivoituvat ja vahvistuvat.

Portaat tuovat lisää potkua, jolloin harjoitus voi olla lyhytkestoisempi kuin tasamaalla. Yksi askel portaissa vastaa kymmentä tasamaalla ja porraskävely vastaa teholtaan kevyttä holkkaa.

Harjoitteluun voi yhdistää ylä- ja alavartalon lihaskuntoliikkeitä, kuten punnerruksia kaidetta tai puuta vasten, dippejä, kyykkyjä ja varpaille nousuja.

VINKKI:

Portaiden laskeutuminen on tehokas ja helppo jalkalihasten harjoittelumuoto, jossa hengästymisen ja kuormitus pysyvät maltillisena. Sitä voi kokeilla esimerkiksi kauppakeskuksessa menemällä hissillä ylös ja portaita alas.

Näin pääset alkuun

Porrastreenin rankkuuteen vaikuttavat liikkeet, vauhti, toistojen määrä ja treenaajan kuntotaso. Aloita porrasharjoittelu kuntotasosi mukaan. Loivista portaista on helpointa lähteä liikkeelle. Matalat askelmat ja porraskaiteet helpottavat etenkin iäkkäiden ihmisten portaiden nousemista.

Hyvä alkulämmittely valmistaa kehoa harjoitteluun. Ensimmäisillä kerroilla voit nousta portaat puoliväliin tai tehdä askellusta ja venyttelyä portaiden alaosassa. Kunnon parantuessa voit kasvattaa portaiden määrää, tehdä liikkeitä useamman kierroksen ja ottaa mukaan juoksuaskelia sekä kokeilla vaikka tasahyppyä. Loppuvenyttely matalalla sykkeellä auttaa kehoa palautumaan treenistä.

VINKKI:

Jos kunnastasi ei löydy vielä kuntoportaita, voit tehdä kuntalaisaloitteen sellaisten rakentamisesta. Aloitteen voi tehdä yksin tai esimerkiksi yhdistyksessä.

Kokeile näitä liikkeitä



Reippaile portaissa

Yhdistä kävelylenkkiisi porrastelu. Kävele portaita ylös ja alas kädet tehokkaasti mukana. Totutelleksasi voit kuitenkin ottaa tukea kaiteesta.



Vatsa timmiksi

Asetu istumaan portaille. Nojaa kevyesti taakse, aseta kädet seuraavalle portaille. Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen alaviistoon. Jännitä vatsalihakset, ”vedä napa sisään”, liikkeen aikana.



Pakarat töihin 1

Vie jalat peräkkäisille askelmille. Ota kädellä kiinni kaiteesta. Ponnista ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse jännittäen pakaralihaksia. Laske jalka alas ja toista useaan kertaan. Pidä vartalo pystyasennossa.

Pakarat töihin 2

Käänny vartalo kaiteeseen päin jalat peräkkäisille askelmille. Ota kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka suoraan sivulle. Laske jalka takaisin ja toista useampaan kertaan. Pidä vartalo ryhdikkäänä pystyasennossa koko liikkeen ajan. Tehokkuutta saat jännittämällä vatsa- ja pakaralihakset tiukaksi loitonnuksen aikana.



Jumpan suunnittelu: Liikkuva aikuinen -ohjelma, Kirsti Siekkinen ja Sari Kivimäki

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka



Sömnapné syns inte alltid utåt

text och foto **Tuija Helander**

Kombinationsfordonsföraren Antti-Pekka Tuominen från Eura fick som 38-åring diagnosen sömnapné. Det var hans fru Jonna som först upptäckte problemet. Antti-Pekka tog slutligen upp saken på en arbetsplatshälsogranskning i oktober 2018. Han ordinerades en nattpolygrafi, som registrerade andningen under sömnen, och på basen av den diagnostiserades en lindrig sömnapné beroende på sovställningen. För behandling av den fick Antti-Pekka en remiss till lungläkare.

Antti-Pekkas sömnapné berodde på strukturen i svalgvävnaden, och i hans fall skulle de vanligaste formerna av egenvård, d.v.s. viktminskning, diet och motion, inte avhjälpa problemet. I januari 2019 fick han på tandpolikliniken en "snarkskena" placerad mellan tänderna. Då luftutrymmet i svalget ökade, minskade andningsavbrotten under sömnen.

Snarkskenan orsakade bettproblem

För Antti-Pekka tog det ungefär en månad att vänja sig med snarkskenan. Behandlingen såg ut att fungera bra, ända tills Antti-Pekka en dag märkte, att han inte längre lyckades bita ihop de bakre tänderna. I augusti sattes en tandställning in i den övre käken och i oktober i den nedre.

CPAP kräver tillvänjning

I stället för sömnsplinten fick Antti-Pekka en CPAP-apparat. Han tycker, att användningen av CPAP:en fortfarande är i ett tillvänjningsskede.

När Antti-Pekka började använda apparaten hade han en känsla av att han kvävdes och kunde absolut inte sova. Varje kväll satte han den ändå plikttröget på sig. Efter tre månader tänkte Antti-Pekka, att han så småningom börjar vänja sig.

– Nå först nu börjar jag bli van med den här, minns Antti-Pekka

att han tänkte efter ett halvt år, och efter ett år, att nu först börjat jag på riktigt vänja mig.

Sömnapnébehandling är en lagstadgad förutsättning för en yrkeschaufför

Enligt lagen bör sömnapné beaktas i utvärderingen av körhälsan och förarnas allmäntillstånd och behandling regelbundet uppföljas.

I Antti-Pekkas sömnsplint fanns ett mikrochip, som registrerade hur mycket Antti-Pekka använde skenan. I CPAP-apparaten sparas förutom användningen också uppgifter om sömnapnéns tillstånd: bland annat om antalet andningsavbrott, hur tätt masken sitter och om apparatens användningstid.

Bilkörningen lockar

Antti-Pekka kör livsmedelstransporter mellan Raumo och Vanda för Auramaa yhtiöt. Arbetsdagen börjar i allmänhet klockan 12–14 och slutar tolv timmar senare. När Antti-Pekka kommer hem sover resten av familjen och när han igen vaknar på förmiddagen, har frun och barnen redan åkt till arbetet, dagvården och skolan.

Yrkeschaufförens arbetstider följer inte alltid det övriga samhällets rytm, och sömnens betydelse kan inte undervärderas.

När Antti-Pekka sedan är ledig, går fritiden närmast till att pyssla med barnen.

Bilkörningen tycks sitta i generna, eftersom Antti-Pekkas pappa också var yrkeschaufför och i tiderna hade en transportfirma som hette Veljet Tuominen.

– Formulätävlingarna ligger nära mitt hjärta och tillsammans med Aaron följer vi intensivt med dem i TV. Också Vilma orkar följa med tävlingarna, speciellt om hon råkar få syn på en pinkfärgad bil.



Trots sömnapné och oregelbundna arbetstider har Antti-Pekka inte övervägt att byta bransch. Bilkörningen sitter i generna som ett arv från hans pappa.

Ett stort leende med friska tänder!

En god munhälsa är en väsentlig del av välmåendet och den allmänna hälsan. Men med handen på hjärtat, när har en tandläkare eller munhygienist senast tittat in i din mun? Under coronapandemin har många av förståeliga skäl skjutit upp icke-brådskande behandling.

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



De vanligaste åtgärderna inom tandvården bland vuxna är, förutom lappande av hål i tänderna och behandling av tandköttsjukdomar, förnyande av plomber, korrigering av tandbettet, behandling av olika besvär i samband med tandbettet, olika protesbehandlingar och behandling med tandimplantat. Det lönar sig att dagligen sköta väl om sin egen munhälsa.

Levnadsvanorna inverkar på munhälsan

- Regelbunden måltidsrytm har en stor betydelse för munhälsan. Ät och drick 5 – 6 gånger per dag och undvik småätande däremellan.
- Vatten är en bra törstsläckare.
- Det skulle vara bra att avnjuta både söta och syrliga näringsämnen, så som safter, maträtter som innehåller ättika, läskedrycker, också light-versioner, energidrycker, i samband med måltider*, eftersom båda förorsakar både hål i tänderna och tanderosion. Vanligt, naturligt mineralvatten förorsakar inte erosion.
- Använd xylitolprodukter efter måltiden minst tre gånger per dag.
- Borsta tänderna med fluortandkräm och en mjuk tandborste minst två gånger per dag.
- Kom ihåg att också rengöra tandmellanrummen.

Astma och munhälsa

En person med astma har en fördubblad risk att få hål i tänderna

jämfört med en frisk person, eftersom mediciner som inandas sänker munnens pH-värde, minskar salivutsöndringen samt ökar mängden *Streptococcus mutans* -bakterier i saliven. Denna bakterie ökar plackbildningen och förekomsten av hål i tänderna. Kortisonmedicin som inandas innehåller laktos, vars inverkan på tänderna liknar sockrets.

Eftersom medicineringen ökar uppkomsten av hål, är det viktigt för en person med astma att undvika andra faktorer som kan förorsaka hål i tänderna, därför:

- För att fukta en torr mun, använd vid behov produkter avsedda för det här ändamålet, matolja eller xylitolprodukter som tuggas.
- Borsta tänderna med fluortandkräm strax innan medicinen tas.
- Spotta ut tandkrämen, men skölj inte munnen med vatten.
- Ta medicinen som inandas med rätt teknik.
- Skölj munnen noggrant med vatten och spotta ut.
- Låt granska tänderna regelbundet.

Åldrandets inverkan på munhälsan

Då människan åldras minskar salivutsöndringen, munnens slemhinna blir tunnare, tändernas fästvävnad blir styvare och tändernas bitkraft försvagas. Eventuell tandvärk märks inte alltid, eftersom tändernas känslighet är nedsatt. Sjukdomar och många mediciner gör munnen torr.

Om synen, händernas motorik eller minnet försämras, kan det bli svårare att sköta munhälsan. I högre ålder kan en person med nedsatt kondition behöva hjälp med munhygien. Speciell uppmärksamhet bör fästas på rengöringen av munnen och protesen. Regelbunden undersökning av munnen är viktig, fastän inte en enda egen tand skulle finnas kvar i munnen, för att en eventuell dold och symptomfri inflammation ska upptäckas. Det är också viktigt att undersöka en tandlös mun, för att eventuella slemhinneförändringar ska upptäckas. En del av dem kan vara ett förstadium till muncancer eller redan utvecklad muncancer, vars förekomst ökar i takt med åldrandet.

Om du använder tandprotes, kom ihåg:

- Rengör protesen dagligen. Tag den ut ur munnen då du rengör den. Använd produkter som är avsedda just för det här ändamålet och skölj rikligt med vatten. Eftersom protesen tillverkas individuellt kan rengöringsanvisningarna variera. Begär vid behov anvisningar av din tandläkare.
- Förvara nattetid protesen i rent vatten i ett kärl utan lock.
- Byt dagligen vattnet i förvaringskärlet.
- Besök tandläkare, om du märker att det uppkommit sår i munnen under protesen.

* juice, vinäger, läsk (och även lätta versioner), energidrycker. Vanligt mineralvatten utan smak orsakar inte erosion.



En stark längtan bort

Äntligen. Nu börjar det kännas så, att det ur hälsosynpunkt blir allt tryggare att resa. Vaccinationerna ger skydd, munskydd och handsprit används fortfarande flitigt runtom i världen. Där de modigaste av dem som bitits av reseflugan redan besökt främmande länder och delat stämningsfulla bilder från exotiska platser, ställer vi mera trygghetssökande vårt hopp till nästa sommar.

Med ett leende minns jag en video som cirkulerat i de sociala medierna, där en kvinna sitter på fönsterplatsen i ett flygplan och iförd solglasögon och solhatt njuter av ett glas skumvin. När bildvinkeln vidgas avslöjas sanningen: flygplansfönstret var i själva verket tvättmaskinens lucka. Ännu bredare ler jag då jag minns, att världen nu öppnar sig igen.

Resebyråernas annonser, flygbolagens webbsidor och andra informationskällor lockar till att jämföra inhemska och utländska alternativ, det ena intressantare än det andra. Fastän virtualresande kan skänka en viss tröst och är miljövänligt, är det åtminstone ännu inget alternativ till en riktig resa som ger upplevelser för många sinnen.

Vi kan i princip igen resa nästan vart som helst i världen som vi har lust. Det känns som under de första interrail-resorna, då man som ung tog de första stegen mot frigörelse från familjen, klarade sig utan föräldrar i främmande länder med främmande kulturer. Hur hisnande kändes inte både de i sin konstighet intressanta mötena och upptäckten av att klara sig själv. Man samlade levnadsfärdigheter, klarade sig också med mindre pengar och saker.

Resandet ger ett avbrott från vardagen. Det ger också möjlighet att för en stund glömma arbets- och andra plikter. Den som reser iväg måste också lita på, att de som blir kvar hemma och på arbetsplatsen klarar av att sköta de ärenden som uppstår, utan stöd från resenären. Allt är ändå relativt, eftersom det är få som vågar stänga av sina smartapparater ens på semestern. Tänk att det fanns en tid, då man bara kunde "försvinna i lugn och ro", då den enda kontakten till hemmet var en sporadisk telegraf och telefonkiosk.

Under en resa tvingas man också möta sig själv. Distansen får en att göra observationer och begrunda, vad det är man vill och hur man fungerar i olika situationer. Om man med på resan har en kamrat eller flera, kan det hända att de också överraskar. I bästa fall vidgar resandet tänkandet och fördjupar människorelationerna.

Varje resa har sin början och sitt slut. Jag tycker att planeringsskedet är den bästa tiden, då allting ännu är öppet, men samtidigt allting ännu också är möjligt. Man kan göra varje resa sådan, att den passar just en själv, allt från inkvarteringsresor till upplevelsealternativ på resmålet.

Det känns som att själva resan ilar förbi med expressfart. Innan man vet ordet av, styr man redan stegen tillbaka mot hemdörren. Och visst känns det också skönt att vara hemma, att få äta så mycket rågbröd som man vill.

Den engelska komikern och pionjären inom erfarenhetsbaserade reseprogram, **Michael Palin**, har konstaterat, att "det inte finns något motgift mot reseflugans bett, men att han själv åtminstone lycklig bär på smittan under resten av livet". Jag håller med honom.

Underbara resedrämmor och lyckade resor till er alla, vart än ni åker!

Mervi Puolanne
organisationschef

”
Världen
nu öppnar
sig igen.

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

