

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

3/2022

Sirpa Viidan polku
hyvään oloon on
ollut pitkä mutta
palkitseva

TUNNELMA
ON ENERGIAA

**HYVÄSSÄ HAPESSA
TULEVAISUUTEEN**

**LIIAN HYVÄÄ TAI ERIKOISTA OLLAKSEEN TOTTA?
EROTA TIETO JA ARVELUTTAVAT VÄITTEET**

 Hengitysliitto



Iloa apuvälineistä

// teksti **Janne Haarala**

Hengityслиitto lahjoittaa hengityksen apuvälineitä eri puolille Suomea yhdessä paikallisten hengitysyhdistysten kanssa. Vuosi 2022 on ollut lahjoitusten kannalta erityisen vilkas.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille ja arpajaisiin osallistuneille!

Jos innostut auttamaan hengityssairaita, voit valita itsellesi sopivan tavan tehdä turvallisen lahjoituksen osallistumalla keräykseemme, arpajaisiimme tai tekemällä lahjoituksen verkkopankissa tai Mobile-Paylla. Voit tehdä lahjoituksen myös anonyymisti.

– Hienoa, että niin moni apteekkien henkilökunnasta osallistui merkkipuoden Heli-arpajaisiin ja voimme yhdessä olla auttamassa hengityssairaita, Apteekkariliiton 2. varapuheenjohtaja, Aurinko Apteekin apteekkari **Kirsi Pietilä** sanoo tyytyväisenä.



Tutustu eri lahjoitustapoihin osoitteessa hengityслиitto.fi/lahjoitus



– Kiitos Hengityслиitolle sekä hengitysyhdistykselle arvokkaasta työstä ja tarpeellisesta apuvälinelahjoituksesta. Hengityksen apuvälineille on jatkuva tarve, sanoo lastentautien ja allergologian erikoislääkäri **Kati Edelman** Turun yliopistollisesta sairaalasta.



– Lämmin kiitos lahjoituksesta! Yhteistyö Hengityслиiton kanssa potilaiden hengityselinterveyden edistämiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi on keuhkosairauksien yksikölle hyvin arvokasta, sanoo ylilääkäri, osaamiskeskusjohtaja **Minna Purokivi** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta.

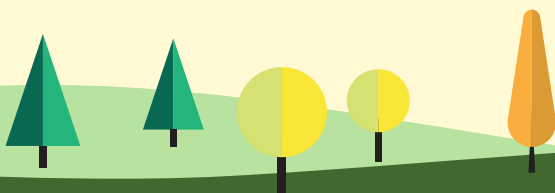
Hengityслиiton yhteistyökumppani Vallox täytti 50 vuotta

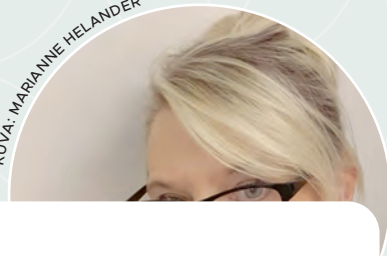
Vallox on toiminut yli 50 vuotta raikkaan sisäilman puolesta. Hengityслиitto onnittelee pitkäaikaista yhteistyökumppania hyvähenkisestä yhteistyöstä.

Valloxin 50-vuotisjuhlat pidettiin kesäkuussa Turussa. Vallox toivoi mahdolliset muistamiset Hengityслиiton tekemään työhön hengitysterveyden eteen. Lämmin kiitos kaikille lahjoituksen tehneille!



KUVAT: HENGITYSLIIITTO





Vertaistukea tuberkuloosiin sairastuneille

Covid-19-pandemia on koskettanut monin tavoin suomalaista väestöä viime vuosien aikana, ja se on esittäytynyt suuressa roolissa kaikilla elämän osa-alueilla. Terveystienhuollossa henkilöresursseja siirrettiin koronaan sairastuneiden potilaiden hoitoon ja taudin ehkäisytyöhön. Näiden seurauksena tuberkuloosinkin huomioiminen on jäänyt vähemmälle. Muun maailman tapaan sairastuneiden hoitoon hakeutuminen, diagnostiset tutkimukset sekä hoidon ja tuen saaminen ovat viivästyneet.

Pandemian lisäksi Venäjän hyökkäys Ukrainaan ja hoitajien lakkotoimet vaikuttavat tuberkuloositilanteeseen. Lakon aikana vain kiireelliset potilaat hoidetaan. Hoito-velka jatkaa kasvamistaan, ja tuberkuloosipotilaan hoitoon hakeutuminen on vaikeutunut. Ukrainasta tulee pakolaisia, ja he tulevat maasta, jossa tuberkuloosin ilmaantuvuus on lähes 30-kertainen Suomen ilmaantuvuuteen verrattuna. Hoitajaresursseja pitäisi löytää vähintäänkin Ukrainasta tulevien pakolaisten ohjaamiseen terveydenhuollon palveluihin ja keuhkokuviin.

Suomessa tuberkuloosiin sairastuu noin 200 henkilöä vuosittain. Koska tuberkuloosiin sairastuminen on harvinaistunut, tuberkuloosin toteaminen saattaa huolestuttaa, järkyttää, hävettää ja herättää paljon kysymyksiä sairastuneessa ja hänen läheisissään. Harvinaisen sairauden osuessa omalle kohdalle tiedon nälkä on valtava. Tietoa etsitään kaikista mahdollisista kanavista ja moninaisilta keskustelupalstoilta. Lisäksi sairastunut toivoo mahdollisimman paljon tietoa taudista ja sen hoidosta, lääkkeitä ja parantumisesta sekä tarvitsee ohjausta ja tukea terveydenhuollon henkilökunnalta koko lääkehoidon ajan.

Vertaistukitoiminta astuu tässä kohtaa auttavaksi käsipariksi. Se on ammatillisen tuen lisäresurssi ja toimii julkisten palvelujen rinnalla. Filha ry:n toimesta tuberkuloosipotilaille on räätälöity oma vertaistukitoiminta, joka palvelee tukea tarvitsevia niin puhelimitse kuin sähköpostin välityksellä virka-aikana. Nämä kanavat mahdollistavat turvallisen ja helpon väylän yhteydenpitoon. Vieraalle ihmiselle on usein helpompi puhua hankalastakin sairauteen liittyvistä asioista, joista ei haluta tai kehdeta puhua muille. Vertaistukija on omasta sairaudestaan selvinnyt ja tehtävänsä koulutettu henkilö, jota sitoo vaitiolovelvollisuus aivan samalla tavalla kuin terveydenhuollon ammattilaisia. Hän on kannustaja ja henkinen tuki, johon tuen tarvitsija voi tukeutua ja olla yhteydessä koko pitkään kestävä, valvotun hoidon aikana.

Vertaistukijan yhteystiedot saat soittamalla tai lähettämällä viestin Filha ry:n yhteyshenkilölle. Lisätietoa tuberkuloosista ja vertaistuesta löytyy tuberkuloosi.fi sekä vertaistalo.fi -sivustoilta.

Marianne Helander

Filha ry | sh, TtM, projektivastaava
marianne.helander@filha.fi
puhelin 044 771 7712



- 3** Vieraskynä: Vertaistukea tuberkuloosiin sairastuneille
- 5** Pääkirjoitus: Syysunelmista totta
- 6** Ilmassa nyt
- 8** Liian hyvää tai erikoista ollakseen totta? Erotä tieto ja arveluttavat väitteet
- 10** En nähnyt varpaitani
- 13** Uniapnean hoidossa kokonaisuus ratkaisee
- 15** Tunnelma on energiaa!
- 16** Liittovaltuustovaalit
- 18** Terveystutisia
- 19** Mervi Puolanteen kolumni
- 20** Hyvässä hapessa tulevaisuuteen
- 22** Lisää vitamiineja ja hyvää oloa!
- 23** Sovita yhteen ruokapöydän runsaudensarvi ja terveyden edistäminen
- 28** Harvinainen maraton
- 29** Sinunkaupoille puiden ja lintujen kanssa
- 32** Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta
- 34** Syksyn verkkotoiminta
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 37** Liity jäseneksi
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 44** Ristikko
- 45** På svenska

“Syöminen on nyt hyvin hanskassa. Minulla on käsilaukussa mukana välipalana muun muassa pähkinöitä, jos joskus on menoä pidempään”, kertoo elämäntapamuutoksen tehnyt Sirpa Viita.



10

Kuva: Tuula Ketola

Uniapnean hoidossa kokonaisuus ratkaisee



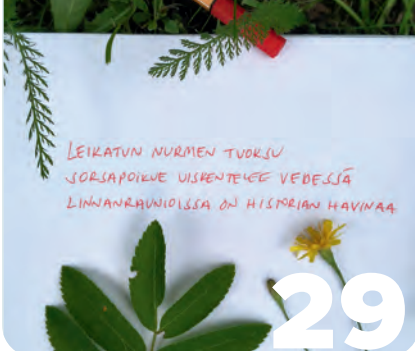
13

Sovita yhteen ruokapöydän runsaudensarvi ja terveyden edistäminen



23

Sinunkaupoille puiden ja lintujen kanssa



29

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**

Janne Haarala, Marianne
Helander, Tuula Ketola,
Tiina Salo, Mervi Puolanne,
Annika Suvivuo, Kirsi Säkkinen,
Hanna-Leena Kärkkäinen,
Maarit Tastula, Veera Farin

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

**JÄSENASIAT
JA TILAUKSET**

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAIJA

Hengityслиitto ry
PL 40 (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
25.11.2022**

PÄÄKIRJOITUS

Kevät Kesä **Syksy** Talvi



Syysunelmista totta

Värit hehkuvat luonnossa kirkkaina ja uusi sato houkuttaa ruoka-pöydässä. Moni asia elämässä tuntuu mahdolliselta, kun valois-ten kuukausien jäljiltä mieli kirmaa vielä virkeänä. Mitä enem-män onnistumme avaamaan uusia ovia elämässämme, sen helpompi on hyväksyä joidenkin ovien vähitellen sulkeutuvan. Kaikkea ei voi saa-da yhtä aikaa, mutta kaikelle voi silti olla aikansa.

Joku innostuu uudesta mielellään ja hakeutuu alkusyksystä kokeile-maan uusia harrastuksia. Toinen on tyytyväinen, kun rutiinit palaavat elämään tuttujen harrastushetkien ja tärkeiden kohtaamisten myötä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa elää elämäänsä. Ja niin kauan, kun on elämää, on mahdollisuuksia oppia myös jotain uutta.

Tämän lehden teemana on hyvinvointi ja kerrom-me muun muassa onnistuneesta elämäntapamuu-toksesta. Harva onnistuu muutoksessa yksin, joten mukana on myös maistiaisia tunteisiin vaikuttavasta ilmapiiristä ja faktoista, jotka auttavat suunnittele-maan päivittäistä ruokalistaa.

Kaikkea ei kuitenkaan pidä purematta niellä. Otimme käsittelyyn tuoreita hengittämisestä kirjai-tettuja kirjoja, joiden kohdalla on hyvä pitää arkijärki mukana. Inspiraatioksi lukijoillemme tarjoamme niin henkisiä kuin fyysisiä harjoituksia eli haikuru-noja ja liikuntavinkkejä.

Tänä syksynä sekä uudet että vanhat asiat voivat jännittää montaa meistä. Korona ei ole kadonnut, mutta toistuvat rokotuskierrokset ja uudet lääkkeet ovat vähentäneet siihen liittyviä riskejä. Hengityssairas on keskivertoa haavoittuvaisempi, joten valinta oman toiminnan rajoista on vaikeampi tehdä. Tätä kirjoittaessa näyttää kuitenkin mahdolliselta palata kauan kaivattuihin kasvokkai-kohtaamisiin.

Syystalvella otamme liitossa käyttöön uuden rekisterijärjestelmän, joka mahdollistaa muun muassa omien jäsentietojen ja postitusvalin-tojen tarkastelun verkossa. Edellytyksenä tälle on toimiva, liitolle ilmoi-tettu sähköpostiosoite. Viestin voit lähettää osoitteeseen:

jasenasiat@hengityслиitto.fi. Hengitys-lehden jul-kaisua jatketaan STEA-avustuksen turvin.

Samalla yhä useampi ajankohtainen asia viestitään sähköpostitse 5–10 kertaa vuodessa. Jos mahdollista, lähettäi-simme sinulle tiedon niistä kaikista!

Antoisia lukuhetkiä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





Kuva: Shutterstock

Onnellisuus kytkeytyy hyviin elämäntapoihin

Lääketieteen lisensiaatin **Säde Stenlundin** väitöstutkimuksen (*Bidirectional Relationship Between Health and Behavior and Subjective Well-being in Adults*, 2022) mukaan paremmat elintavat ja positiiviset elintapojen muutokset ovat yhteydessä onnellisuuteen. Koetun hyvinvoinnin lisääntyminen todettiin lähes kymmenen vuoden seurannassa.

Stenlundin mukaan elintapoihin voi suhtautua positiivisemmin, jos niitä ei miellä pelkästään keinona ehkäistä sairauksia vaan mahdollisuutena parantaa hyvinvointiaan laajemmin. Onnellisuus myös tukee suotuisia elämäntapoja. Tämä voi johtua pystyvyyden kokemuksen lisääntymisestä.

Kansan terveystieteen alan tutkimuksessa mitattiin 10 000 satunnaisesti valitun työikäisen suomalaisen itsearvioitua onnellisuutta. Vuosien 2003–2012 seurannassa koettua hyvinvointia tarkasteltiin tutkimuksessa suhteessa neljään keskeiseen elintapaan: liikuntaan, ruokavalioon, alkoholinkäyttöön ja tupakointiin.

Stenlundin mukaan elintapamuutosten tukeminen on merkittävää terveydenhuollon kantokyvylle, jota uhkaa kroonisten sairauksien lisääntyminen. Terveystieteiden tutkimusten kevenemisen lisäksi vaikutukset kansalaisten hyvinvointiin ovat myös yhteiskunnallisesti merkittäviä, koska näiden on todettu lisäävän muun muassa yhteiskunnan turvallisuutta ja työntekijöiden tuottavuutta.

Kuuntele Hengitysliiton podcastit

Hengitysliiton podcasteissa pureudutaan eri hengityssairauksiin sekä arkeen niiden kanssa. Puheenvuoron saavat niin sairastavat itse kuin lääkäritkin. Löydät myös ohjelmamme ja oppaamme luettuina podcast-versioina. Podcastit ovat kuunneltavissa Spotifyssa, Hengitysliiton verkkosivuilla sekä Youtubessa.



Kuva: Shutterstock

Myös astman omahoitoon kuuluu painonhallinta

European Community Respiratory Health Survey (ECRHS) tarkasteli tuoreessa tutkimuksessaan lihavuuden riskin kehittymistä astmaa sairastavilla aikuisilla. Tutkimus toteutettiin kolmella kierroksella noin kymmenen vuoden välein vuosien 1990 ja 2014 välillä. Samalla tutkittiin atopian ja astmalääkkeiden vaikutusta lihavuuteen.

Tutkimuksen mukaan astmaa sairastavilla lihavuuden kehittymisen riski oli 22 prosenttia suurempi kuin ei-astmaa sairastavilla. Henkilöillä, joilla ei ollut

atopiaa, riski oli suurempi kuin atooppisilla. Yli 20 vuotta astmaa sairastaneilla lihavuuden riski oli suurempi kuin vähemmän aikaa sairastaneilla. Tablettikortisonia saavilla riski oli kaksinkertainen.

Erityinen lihavuuden riski on tutkimuksen mukaan pitkään astmaa sairastaneilla, joilla ei ole atopiaa ja jotka ovat sairastaneet pitkään. Lihomisen riski tulee ottaa puheeksi, kun astma todetaan. Tällöin myös ravitsemusneuvonnan rooli korostuu.

Kokemustiedolla on merkitystä

Hengityслиitto välittää kokemustietoa päätöksentekoon monella eri tavalla. Sen lisäksi, että Hengityслиitto kerää hengityssyhdistysten jäsenten kokemustietoa sairastumisesta ja sairauden kanssa elämisestä, **kutsumme koulutettuja kokemustoimijoitamme mukaan vaikuttamistyöhön.**

Keväällä 2022 Hengityслиiton kokemustoimijoita on kuultu osana liiton lausuntojen ja kannanottojen valmistelua. Vammaispalvelulain lakiesitystä kommentoimaan saimme mukaan useita kokemustoimijoita. Yhdessä on vastattu myös lakisäateistä lääke-neuvontaa koskevaan kyselyyn sekä osallistuttu FIMEAn järjestämään sidosryhmätilaisuuteen. Kesäkuussa kokemustoimijat pääsivät kertomaan näkemyksiään valmistelussa olevasta astman Käypä hoito -suositusten potilasversiosta.

Tutkimus- ja työryhmytyö ovat myös keinoja välittää kokemustietoa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Hiljattain julkaisemamme hengityssairaan sosiaaliturvaa ja palveluja koskeva raportti ”Apua saa, kun sitä osaa hakea” tuo esiin hengityssairaiden sosiaaliturvaetuuksiin ja palveluihin

liittyviä ongelmia ja mahdollisia ratkaisuja. Palkatun kokemustoimijamme **Eeva-Liisa Peltosen** jäsenyys kansallisen asiakas- ja potilasturvallisuusstrategian toimeenpanon osallisuus -työryhmässä on merkittävä lisä liiton jo valmiiksi laajaan verkostotyöhön.

Kokemustietoa tarvitaan tieteellisen tiedon rinnalle, jotta hoitoa ja palveluita voidaan kehittää parhaalla mahdollisella tavalla. Hengityслиitto järjesti **Kokemustiedon viikon®** ensimmäisen kerran helmikuussa 2022, ja ensi vuonna teema-viikko nostaa taas esiin kokemustiedon merkitystä. Hengityслиiton jäseniltä ja koulutetuilta kokemustoimijoilta saatava tieto on keskeinen eväs työhön hyvän hoidon ja hengitysterveyden puolesta. Välitämme kokemustietoa jatkossakin eteenpäin vaikuttamistyössämme ja tuomme hengityssairaiden ääntä esiin paikoissa, joissa hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään. Esimerkiksi parhaillaan käynnissä oleva sote-uudistus tarvitsee tuekseen palvelujen käyttäjien ääntä. Viestimme hyvinvointialueiden valmistelijoille on, että **palvelujen kehittämisessä tulee hyödyntää järjestöistä löytyvää asiantuntemusta ja koulutettuja kokemustoimijoita.**



Kokemustietoa tarvitaan tieteellisen tiedon rinnalle, jotta hoitoa ja palveluita voidaan kehittää parhaalla mahdollisella tavalla.



Kuuntelu ja kokemustieto – vertaistukijan supervoimat

Vertaistukijan ja tuettavan kohtaamisen ytimessä ovat myötätuntoinen kuuntelu ja luottamuksellinen keskustelu kahden tavallisen ihmisen kesken. Vertaistukijan erityisenä voimavarana on hänen kokemustietonsa elämästä oman hengityssairauden tai sairasta-

van läheisen kanssa. Vertaistuen tarkoitus on auttaa tuettavaa vahvistamaan toivoa elämässään sekä jakaa vinkkejä arkisten pulmien ratkaisemiseksi.

Vertaistuki ei korvaa terveydenhuollon ammattilaisten osaamista ja panosta sairauden hoidossa.

Vuonna 2022 HES-säätiön apurahoja myönnettiin 38 tutkimukselle

Hengityssairauksien tutkimussäätiö on vuonna 2022 hyväksynyt 38 apurahahakemusta. Jaetun apurahan yhteissumma oli 324 400 euroa. Tuen suuruus vaihteli 2 500 ja 40 000

euron välillä. Hakemusten yhteismäärä oli 48 kappaletta. Myönnettyt apurahat löydät osoitteesta www.hes-saatio.fi/apurahat.



Tuttuja ja uusia väyliä vertaistukeen

Hengityслиitto ja hengityssyhdistykset tarjoavat kattavasti vertaistukea hengityssairautta sairastaville ja sairastavien läheisille.



Astmaa sairastavien vertaistutkijapuhelin maanantaisin kello 18–20 numerossa 044 4077012



Keuhkohtaumatauti sairastavien vertaistutkijapuhelin tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 4077013



Uniapneaa sairastavien vertaistutkijapuhelin tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20 numerossa 044 4077011

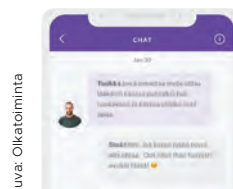


Sisäilmavertaispuhelin tiistaisin kello 9–12 ja torstaisin kello 16–19 numerossa 044 407 7010.

Vertaistutkijapuhelimet hengityssairautta sairastaville päivystävät syyskuusta joulukuulle. Puhelimiin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. Vertaistutkijapuhelinten yhteystiedot ja päivystysajat löydät Hengityслиiton verkkosivuilta.

Syksyllä käynnistyvä kokeilu tuo vertaistukijan luoksesi Teams-videopuhelussa. Käyttöä varten tarvitset älylaitteen, nettiyhteyden ja sähköpostiosoitteen. Lähetä sähköpostia osoitteeseen paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, niin saat yhteyden vertaistukijaan.

Toivo-sovelluksella voit ottaa yhteyttä vertaistukijaan viestitse tai soittamalla. Toivoa voit käyttää mobiililaitteella tai tietokoneella. Valtakunnallisen OLKA-toiminnan ylläpitämä Toivo tuo yhdelle alustalle monien eri järjestöjen vertaistukijoita. Joukko Hengityслиiton vertaisia on jo tavoitettavissa Toivossa. Sovelluksen käyttö on helppoa ja turvallista. Tietokoneella pääset Toivoon osoitteesta <https://olkatoiminta.fi/vertaistuki/> ja mobiilisovelluksen voit ladata omasta sovelluskaupastasi.



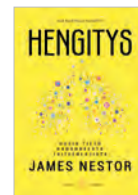
Kuva: Olkatoiminta

Liian hyvää
tai erikoista
ollakseen
totta?

Erota tieto ja arveluttavat väitteet

Hengittäminen on alkanut kiinnostaa yhä enemmän. Huomasimme toimituksessa, että aiheesta on ilmestynyt pari suhteellisen tuoretta kirjaakin. Neuvoja löytyy joka lähtöön, siksi kannattaa pitää arkijärki matkassa.

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



Otimme toimituksessa käsitelyyn sekä James Nestorin kansainvälisen bestseller-kirjan "Hengitys. Uutta tietoa kadonneesta taidosta" (Viisas Elämä Oy, 2021) ja kotimaisen Minna Martinin terveyskirjaksi luokitellun uutuusteoksen "Hengitä tämä hetki. Hengitys ja lupa olla" (Kirjapaja, 2022).

Pyysimme tätä juttua varten kirjoista myös asiantuntijakommentteja **järjestöjohtaja Mervi Puolanteelta** ja **liikunnan asiantuntija Veera Farinilta**. Molempien koulutustaustaan kuuluu fysiologian opintoja, joten he pystyivät maalikkaa paremmin erottelemaan

kirjoissa esitettyjä faktoja mielipiteistä sekä osuutta, joka jää lukijan mielikuvituksen varaan.

Kannattaa miettiä, mihin uskoo

James Nestor johdattaa lukijan niin sanotusti jännän äärelle, kun hän esittelee matkaansa hengittämistekniikoiden parissa. Faktat, liioitellut faktat, mielipiteet ja muuten kulmakarvoja kohottavat väitteet ovat kirjassa hämmäntävän sekaisin esitettyinä. Osa neuvoista voi johtaa jopa vastuuttomiin keuhkoihin, joten emme lähde niitä toistamaan.

Kannattaa muistaa arkijärki: jos jokin kuulostaa liian hyvältä

ollakseen totta, se todennäköisesti ei ole totta. Hengitystekniikkaa parantamalla ei parannuta astmasta eikä uniapneasta eikä ikääntymistä pysäytetä.

Kaikki ei kuitenkaan ole kirjassa huuhaata, monet fysiologiset seikat hengittämisestä pitävät kyllä paikansa. Esimerkiksi on totta, että nenä on tärkeä elin, jonka tehtävä on puhdistaa, lämmittää ja kosteuttaa hengitysilma elimistölle sopivaksi.

Fiktion puolelle mennään, kun kirjassa yhdistetään nenänkarvoituksen määrä ja astman puhkeaminen. Toimituksen huumorintajuun upposi ajatus, jonka mukaan

” Mitkä ajatukset ovat oikeasti hyödyllisiä ja auttavat elämään hyvää elämää?

ihmisten sieraimet avautuisivat ja sulkeutuisivat kuin kukka mielialan, terveydentilan tai mahdollisesti myös auringon ja kuun kierron mukaan. Haloo, ei kai nyt oikeasti sentään?

Suosittelimme lukijoita valitsemaan syksyn lukulistalle jotain ihan muuta.

Mielen hyvinvointi vaikuttaa hengittämiseen

Minna Martinin kirjassa käsitte-lyyn otetaan hengitysharjoitusten ja fysiologian lisäksi mielen hyvinvointi. Martin on koulutukseltaan psykoterapeutti, mikä osaltaan selittää esimerkiksi tunteiden, omien rajojen tunnistamisen sekä vastaavien asioiden peilausta hyvään ja helppoon hengittämiseen. Osa toimituksesta piti laajaa näkökulmaa hyvänä ratkaisuna.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, siitä voimme olla samaa mieltä. Käytännössä ihmisten itsetuntemus sekä halukkuus ja kyky siihen vaihtelevat. On makuasia, kuinka suurena oivalluksena voi pitää esimerkiksi ajatusta ”kun on tilaa hengittää, hahmottaa itsensä suhteessa toisiin ja tilaan. Silloin tunnistaa erillisyytensä ja rajansa”.

Tärkeää on, että ihminen muistaa pysähtyä siihen hetkeen, jossa on ja tiedostaa oman kehonsa ja hengityksensä. Vasta sen jälkeen, kun on tiedostanut oman luonnollisen hengittämisen, voi aloittaa ohjatun hengitysharjoittelun.

– On yllättävän vaikeaa olla ponnistelematta ja muuttamatta hengitystä ennen sen tiedostamista. Kuten kirjan takakannessa sanotaan, pysähtyminen voi tuntua turhautavalta ja pelottavalta nykyihmisille, Veera Farin pohtii.

Martin myös haastaa lukijan ajattelemaan, millaisiin päätelmiin tulisimme, jos tunnistaisimme

hengitykseen vaikuttavien fyysisten tekijöiden lisäksi psykologiset tekijät niiden taustalla? Jos istumme huonoryhtisinä, johtuuko hengitysongelmamme vain huonosta ryhdistä? Vai pitäisikö meidän kiinnostua ennemminkin siitä, miksi istumme lysisssä eli mikä tunne saa meidät tekemään niin?

– Kuten monessa asiassa elämässä, ratkaisu löytyy usein sen jälkeen, kun olemme löytäneet oikean kysymyksen, Mervi Puolanne kommentoi.

Hengitä ulos, päästä irti

Martinin tarkastelutapa on hyvin kokonaisvaltainen. Hänen mukaansa voidaan ajatella, että keuhkojen lisäksi koko keho hengittää. Hengitys vaikuttaa rytmisen paine-vaihtelun välityksellä kaikkiin elintoimintoihin – jopa suoliston hyvinvointiin.

Uloshengitys on irti päästämistä ja hellittämistä, käytännössä avain oman hengitystavan muuttamiseen. On totta, että syvä sisäänhengitys ja pitkä ja rauhallinen uloshengitys rauhoittaa kehoa, sillä se samalla rentouttaa hengityselimiä. Hengitykseen kuuluu luonnollisesti sykliisyys, aktivoituminen ja rauhoittuminen. Ongelmallinen uloshengitys saattaa aiheuttaa hyperventiloitua eli ylihengittämistä.

Uloshengitystä tutkiskelemalla voi kuitenkin tulla itse tietoiseksi omista tavoista pidättää hengitystä tai jännittää lihaksiaan. Jos haluaa, voi omien havaintojen taustalla olevia tekijöitä ja syitä lähteä tietoisesti itsereflektoiden pohtimaan pidemmälle. Martinin kirjasta saa silloin varmasti paljon irti.

Tee-se-itse!

Hengittäminen jos mikä, on Hengitysliiton asia. Usein suhtaudumme siihen fysiologisenä asiana,

kuvaamme keuhkojen ja hengityselimistön toimintaa oppaissa ja harjoitusohjeissa. Tiedämme, että hengitysharjoitukset ovat samalla oiva tapa myös rauhoittaa omaa oloa ja vähentää stressiä. Ja toisaalta, hengitysharjoituksilla on mahdollisuus tuoda energiaa alivireystilaan.

Hengitysharjoitusten tekeminen kannattaa, sillä niiden avulla ihminen voi hoitaa useampaa vaivaa tai ongelmallisuutta kerralla. Ei ole olemassa ihmistä, joka ei hyötyisi hengitysharjoitusten teosta. Turvallisesti ohjattuja, kaiken kuntoisille ja ikäisille sopivia hengitysharjoituksia löytyy Hengitysliiton YouTube-kanavalta.

Hyvin se menee

Jos oma hengitys ei kulje kuten ohjaaja hengitysharjoituksissa ohjaa, koeta olla jännittämättä tai syyllistämättä itseäsi. On ok olla vasta-alkaja, ja kaikkien ajatukset harhailevat ajoittain. Mindfulnesssakin palautetaan oma mieli aina käsillä olevaan hetkeen. Ihminen tarvitsee ajatuksissaan lempeyttä myös itseään kohtaan.

Voima ja tehokkuus kannattaa unohtaa hengitysharjoituksissa. Kannattaa kokeilla, onko itselle paras asento tehdä harjoituksia istuen, seisten tai makuulla, sillä painovoima vaikuttaa hengitykseenkin.

Kiireisen päivän aikana voi ottaa itselleen lyhyen palautumishetken ja tehdä esimerkiksi Martinin ohjein kasvojen rentoutuksen:

- Rentouta silmien ja leuan ympäristö pehmeäksi.
- Anna hampaiden irrota toisistaan.
- Laita huulet pehmeästi kiinni.
- Hengitä rauhallisesti.

TOSI-
TARINA

”En nähnyt varpaitani”

Uniapneaa sairastava, reilusti ylipainoinen **Sirpa Viita** on käynyt läpi lihavuusleikkauksen. Elämä tuntuu nyt hyvältä, vaikka tavoitepainoon on vielä matkaa jäljellä.

teksti ja kuvat **Tuula Ketola**



Alkutilanne ei naurattanut elävistä naista.

– Henki loppui, koska olin lihonut matkan varrella törkeän paljon.

Törkeän paljon tarkoittaa suomeksi yli 50 kilon liikapainoa. Yhteensä kiloja oli kertynyt 129.

– Se yhtälö ei toiminut astman ja uniapnean kanssa, hän muistelee Hämeenlinnan keskustassa kauniina kesäpäivänä elokuussa.

Oma päätös taustalla

54-vuotias Sirpa Viita on ollut omien sanojensa mukaan keuhkovammainen 15 vuotta.

– Itkin aikoinani keuhkopolilla, kun mikään ei auttanut huonoon olooni. Lääkärit vaihtoivat jatkuvasti lääkkeitä, PEF-puhallusseurantaa toistettiin ja spirometriä seurattiin.

Nainen pitää kummallisena sitä, ettei yksikään lääkäri kehottanut häntä laihduttamaan eikä puhunut mitään ravitsemusterapiasta.

– Ilmeisesti lihavuudesta puhuminen potilaalle on edelleen tabu lääkäreille.

Sitten Sirpan mitta tuli täyteen huonon olon takia. Korkea painoindeksi, astma ja uniapnea häiritsivät hänen arkeaan.



Sirpa Viita viihtyy Hämeenlinnassa, mutta haaveilee muutosta Tampereelle. Siellä asuu aikuinen tytär kihlattunsa kanssa.

– Lisäksi minulta leikattiin krooninen poskiontelotulehdus neljä kertaa. Sen jälkeen lääkärikin nosti kädet pystyyn.

Vesijumpasta potkua

54-vuotias Tilastokeskuksen tilastohaastattelija teki kuntoremontin vuonna 2020.

Hän ei tupakoi, joten savuttelun lopettamista ei tarvinnut murehtia.

Naisen paino tippui pahanmakuisilla keitoilla ja rahkoilla kymmenisen kiloa. Tämä oli tarpeen, jotta hän pääsi lihavuusleikkaukseen keväällä 2021. Yhteensä painoa on nyt tippunut 45 kiloa.

– Olen entinen suklaan ja sipsien suukuluttaja. Jos ja kun minä pystyin laihtutamaan kymmeniä kiloja, pystyvät siihen muutkin, hän kannustaa muita uniapneapotilaita omahoitoon.

Tavoitepaino on vielä 7–10 kilon päässä, mutta nainen ei stressaa asiasta. Hän painaa nyt 84 kiloa. Pituutta naisella on 174 senttimetriä.

Toinen elämänmuutos liittyi kuntoiluun. Sirpa liittyi vesijumppparyhmään, jossa jatkaa vieläkin.

– Mimmi soittaa rokkia, jonka tahdissa jumpataan. Se on tosi tehokasta! Minulla on molemmissa polvissa nivelrikko, mutta vedessä en ole köyhyä enkä kipeä, hän sanoo nauraan.

Masennusta vai uniapneaa?

Aina ei diagnoosin saaminen ole helppoa. Sirpa kertoo, että hänen huono olonsa diagnosoitiin masennukseksi Hämeenlinnassa vuonna 2015, vaikka se olikin uniapneaa.

Tämä ei ole yllättävää, koska masennus ja uniapnea liittyvät usein toisiinsa. Psykiatrisilla sairauksilla on itsenäinen yhteys ylipainoon, metaboliseen oireyhtymään, sydän- ja verisuonitauteihin ja tupakointiin, jotka ovat kaikki myös itsenäisiä uniapnean ennustetekijöitä (kaypahoito.fi).

– Sain masennukseen lääkkeitä, jotka eivät sopineet minulle alkuunkaan. Tulin niistä yksinkertaisesti raivohulluksi.

Sirpa muistelee, että hän kävi psykiatrian poliklinikalla Kanta-Hämeen

keskussairaалassa magneettistimulaatiossa 12 kertaa. Sitten todettiin, että siitä ei ollut hyötyä hänelle.

Onneksi masennuslääkitys saatiin Terveystalossa tasapainoon alkuvuonna 2021. Maaliskuussa hän pääsi lihavuusleikkaukseen Kanta-Hämeen keskussairaalaan. Mahalaukun ohitusleikkaus meni hyvin. Sen jälkeen hänen oli opeteltava syömään täysin uudella tavalla.

– Ennen leikkausta katsoin Suomen suurin pudottaja -ohjelmaa sipsipussi kädessä. Siksi pienten annosten syöminen on ollut minulle hirveän vaikeaa.

Aluksi Sirpa pystyi syömään ruokalusikallisen ruokaa kolmen tunnin välein. Eikä asiaa tehnyt helpommaksi se, että hän ei ole kahdeksasta neljään -ihminen. Nainen saattoi esimerkiksi valvoa yön ja herätä aamu-kymmeneltä.

– Proteiini on tärkeintä ruokavaliossa meille läskileikatuille, hän täryttää.

Sirpa on saanut ravitsemusterapeutilta ohjeet syömiseensä. Nyt syyskuussa on taas käynti terapeutin luona.

Hoikistunut olemus ei ole vielä painunut hänen mieleensä.

– En näe itseäni vieläkään laihana, vaikka olen jo sitä. On vaikeaa selittää, miksi näen itseni edelleen lihavana. Onneksi voin jutella tästä ystäväni kanssa, joka on myös käynyt läpi lihavuusleikkauksen.

Kesäruokia Sirpa pystyi kohtuudella nauttimaan viime kesänä.

– Grillatessa pystyin syömään makkaran. Ranskalaiset perunat tulivat saman tien ylös. Onneksi voin elää ilman niitä.

Hän kertoo olevansa mukana sosiaalisessa mediassa Facebookin ”kaikissa läskiryhmissä”.

– Syöminen on nyt hyvin hanskassa. Minulla on käsilaukussa mukana välipalana muun muassa pähkinöitä, jos joskus on menoa pidempään.

Laite kolmantena pyöränä

Sirpa asuu Käikälässä avomiehensä ja kauden kissansa kanssa. Kaksi niistä oli mukana, kun tapasin naisen Hämeenlinnassa elokuussa. Kissat nauttivat kesäpäivästä omassa vaunussaan.

Sirpan uniapnea on nyt hallinnassa. Hän käyttää CPAP-laitetta joka yö, ja ker-
too käyttäneensä sitä jo kolme vuotta. Laitteen hän sai Kanta-Hämeen keskussai-
raalasta.

– Olen vaihtanut maskia monta kertaa, koska ne eivät ole sopineet minulle. Nyt käytän nenäanalusmaskia. Kehotan kaikkia uniapneapotilaita vaihtamaan maskia niin monta kertaa, että löytää itselleen sopi-
van. Nyrkkiä pöytään vaan ja hakemaan uutta maskia, jos eka ei sovi!

Hoido vaikuttu muistiin

Sirpa oli tämän vuoden alussa sairaus-
lomalla tammi-huhtikuussa. Hän sai masennukseen sähköhoitoa kolme kertaa viikossa.

– Lähimuisti meni hoidon takia huo-
noksi ja siksi elän nyt kalenterin kanssa
– kaikki asiat on kirjattava siihen, että muistan ne.

Koska neljän kuukauden sairausloma teki myös ison loven talouteen, hän työ-
kenteli viime kesänä kirpputorimyyjänä tutkimushaastattelijatyönsä lisäksi.

Liitto tukena kaikessa

Sirpa liittyi Hengitysliittoon jo 2000-luvun alussa astmansa takia. Hän on ollut Kanta-Hämeen hengitysyhdistyksen jäsen ja toiminut Ruususet-ryhmässä apuohjaa-
jana. Ryhmä oli tarkoitettu uniapneasta kärsiville naisille.

– Olen tällainen lörppäleuka, ja siksi ohjaa-
ja pyysi minua apuvetäjäksi. Vedettiin sitten mummoille tuolijumppaa ja rentoutusta.

Nyt hän toimii Riihimäen yhdistyksessä. Sirpa on myös liiton kokemustoimija. Hän ylistää liiton kurseja ja työntekijöitä. Koulutusta ja tukea on tullut kaikkeen, aina tarvit-
taessa.

– Käyn puhumassa uniapneasta eli vedän yhden naisen show'n. Minulla on rekvisiittana lelukissa, aurinkolasit ja korkokengät. Huumorin kautta mennään, koska moni nainen häpeää uniapneaansa. He eivät kehtaa puhua sen vaikutuksista esimerkiksi seksielämäänsä.

Show on otettu hyvin vastaan messuilla ja yhdistyksissä. Nyt syksyllä Sirpa yrittää päästä puhumaan naisjärjestöjen tilaisuuksiin.

– Että tieto leviäisi mahdollisimman monelle naiselle.

Älä jää yksin

Sirpa korostaa, että kenenkään ei pidä jää-
dä yksin uniapnean kanssa.

– Yksin märehminen johtaa masennukseen, ja sitten ei ole kivaa kellään.

Häntä itseään ovat auttaneet eri elämänvaiheissa läheiset: äiti, tytär, nykyinen mies, ystävät ja tietysti kissat.

– Neuvoni muillekin on, että hanki eläin! On ainakin joku, jolle puhua. Ja eläimistä on muutenkin iloa.

– Autan mielelläni muita uniapneapotilaita, Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija sanoo.



Sirpalla ja hänen avomiehellään on kuusi kissaa. Kuvassa Magic ja Milana, sisarukset Varsovasta.

Uniapnean hoidossa kokonaisuus ratkaisee



CPAP-laitehoito parantaa merkittävästi uniapneapotilaan elämänlaatua, mutta sen rinnalle tarvitaan myös terveet elämäntavat. Onnistuneen elämäntapamuutoksen reseptiin kuuluu ennen kaikkea sisäisen motivaation löytäminen.

teksti **Selina Kangas** kuvat **Miia Aro**

CPAP-laite on uniapnean tehokkain hoitokeino. Se muodostaa hengitysteihin ilmapilarin ja estää siten hengitysteiden kasaan painumisen unen aikana. Filhan asiantuntijaylilääkäri **Miia Aro** on tutkinut väitöskirjassaan CPAP-hoidon yhteyttä uniapneapotilaiden elämäntapamuutoksiin.

Tutkimuksessa unenaikaisesta hengityshäiriöstä johtuvat oireet, kuten mielialan lasku, päiväaikainen väsymys ja unenlaatu korjaantuivat CPAP-hoidolla hyvin. Kuitenkaan elintavoissa tai lääkkeiden käytössä ei tapahtunut muutosta.

– CPAP-laite antaa virkeyttä päivään. Terveet elämäntavat kuitenkin lähtevät loppujen lopuksi omasta motivaatiosta, Miia Aro kertoo.

Ylipainoisella uniapneapotilaalla pelkkä laitehoito on usein riittämätön, ja sen rinnalle tulisi tarjota tukea myös ylipainon hoitamiseksi. Kaikki uniapnea ei johdu ylipainosta, mutta sairaudelle on olemassa aina jokin altistava tekijä. Terveelliset elämäntavat toimivat siis myös hyvänä ennaltaehkäisyinä. Ja vaikka paino ei putoaisi, liikunta helpottaa silti uniapnean oireita.

Elämäntapamuutokseen kannattaa tarttua pieni asia kerrallaan.

– Aivan ensimmäisenä voi esimerkiksi keskittyä siihen, että juo päivän aikana

enemmän vettä. Kiire ei ole, Aro kannustaa.

Loppujen lopuksi olo paranee yksinkertaisilla asioilla: liikunnalla ja terveellisellä ruualla. Mikä tekee sitten elämäntapojen muuttamisesta niin haastavaa?

– Tuttu on turvallista ja muutokseen voi liittyä alussa epämukavuutta, Aro sanoo. – Jarruttava tekijä voi olla myös esimerkiksi myös se, jos omaan kuntotasoon liittyy negatiivisia ajatuksia, hän jatkaa.

Nykyisin tiedetään, että ylipaino on monimutkainen kokonaisuus ja esimerkiksi suolistohormoneilla on suuri merkitys painoon. Avuksi on saatavilla myös hyviä painonhallinnan tukena käytettäviä reseptilääkkeitä, joista kannattaa neuvotella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, jos oikea ruokavalio ja liikunta eivät tunnu auttavan.

Aro korostaa, että itsensä kannustaminen on huomattavasti parempi vaihtoehto säätimiselle ja soimaamiselle. Itseään saa myös hyvillä mielin palkita, jos onnistuu jossain tavoitteessaan – vaikka ihan pienessäkin.

Sisäisen motivaation löytäminen kantaa ulkoista painostusta pidemmälle. **Kaikkein tärkeintä on se, että voi kehossaan hyvin.** Niinpä vaa'an tuijottamisen sijaan kannattaakin keskittyä ennemmin oman olonsa puntarointiin.

” Itsensä kannustaminen on huomattavasti parempi vaihtoehto säätimiselle ja soimaamiselle.



i

Miia Aron väitöstutkimus *Long-term Effects of CPAP Therapy on Patients with Sleep-disordered Breathing* on tarkistettu Turun yliopistossa vuonna 2020.

Pidä huolta itsestäsi.

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

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

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

Tutustu aiheeseen: [rokotesuoja.fi](https://www.rokotesuoja.fi)





Tunnelma on energiaa!

Moni meistä sanoo tekevänsä ratkaisunsa harkitusti. Lopulta tunteet taitavat silti olla tosiasioita ja jopa tarinoitakin voimakkaampia päätöstenteon vaikuttimia.

teksti **Hanna Salminen** kuva **Hengityслиitto**

Tietokirjailija **Marjo Rantaselle** tunnelmamuotoilu on keskeinen osa elämää. Hänen mukaansa meistä jokainen voi olla oman elämänsä seremoniamestari: meillä on mahdollisuus luoda turvallista ilmapiiriä ja tunnelmaa, joka auttaa myös muita onnistumaan.

Hyvä tunnelma saa aikaan myös hyvän kierteen, eli se auttaa lisäämään tuottavuutta, tehokkuutta ja luovuutta, tekemään parempia päätöksiä. Ei mikään ihme siis, että hyvä tunnelma myös sitouttaa ja lisää hyvinvointia. Saamme parempia kokemuksia ja opimme helpommin. Ihmisillä on myös tapana suosittelaa organisaatioita ja toimintaa, joissa on hyvä tunnelma.

Tunteet tarttuvat

Jos siis huomaamme, että jossakin tilanteessa syntyy konflikteja, huonoa tunnelmaa ja stressin tunnetta, kannattaa miettiä, miten voi itse vaikuttaa tunnelman rakentumiseen. Aivotutkijoiden mukaan tunnelma tapahtuu aivoissa ja tarttuu ihmisestä toiseen näkö- ja kuuloaistiemme kautta. Ei siis ole liioiteltua todeta, että se, keiden ja minkä asioiden kanssa vietämme

aikaa, todella muokkaa meitä, jos ei nyt ihan aivojamme, niin ainakin ajatuksiamme.

Kun jokin tunnetila on vahvana omassa mielessä, saatamme huomaamattamme antaa toisille ihmisille joko uusia mahdollisuuksia tai evätä niitä. Siksi hyvä ehdotus on aina lisätä vaikeina aikoina lämpöä viestintään – se lisää keskinäistä turvallisuuden tunnetta, joka johtaa luottamukseen.

Tunnelmasta toiseen

Tasaista arkea tuskin elämä suo kenellekään, joten kannattaa valmistaa itseään mielentilaan, jossa muutokset ovat luontainen osa viikon tai päivän kulkua. Tunnelmat vaihtelevat joskus nopeastikin, ja se on aivan luonnollista.

Päiviemme tunnelmaan vaikuttavat ulkoiset olosuhteet sisustuksesta ilmanvaihdon toimivuuteen, tapamme toimia yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan sekä tietysti kohtaamiset toisten ihmisten kanssa. Osalle ihmisistä nämä muuttuvat tunnelmatekijät ovat työläämpiä käsitellä kuin toisille. Oman mielen joustavuuden harjoittamisesta tuleekin yhä tärkeämpi taito.

Pelko ja suru ilmenevät vihaisuutena

Ristiriitatilanteet nostavat joskus pintaan vihan tunteita. Vihan taustalta löytyy lähes aina jotain muuta, useimmiten surua tai pelkoa. Pelkoon ja epäilyksiin voi vaikuttaa lisäämällä tietoa, kertomalla

esimerkkejä ja johtamalla tunnelmaa. Omat taistelunsa kannattaa kuitenkin valita, aina ei kannata lähteä mukaan riitoihin, vaikka olisikin oikeassa. Suru onkin sitten vaikeampi asia käsitellä.

Omaan ja muiden suruun voi liittyä pettymystä, jolloin oivana vastalääkkeenä toimii empaattisuus. Inhimillinen lohduttaminen ja arvostuksen osoittaminen toimii aina. Taitavimmat meistä osaavat ottaa haltuun niin sanotun poliisien käyttämän puhejudon, jossa kuuntelee toista osapuolta rauhassa ja sanomatta heti vastaan. Judoliike syntyy, kun sanoo jotain toista arvostavaa. Puhejudon taitaja tarjoileekin arvostusta ja suuntaa kaikkien huomion tilanteen ratkaisemiseen yhteistyössä.

Ole joustava realisti

Ihmisellä on rajallinen määrä energiaa suoritua päivän tehtävistään. Oma jaksamista kannattaa siksi tahdittaa. Hyvä lähtökohta on opetella tiedostamaan omat voimavarat ja listata ylös arvioinnin avuksi ponnistelujen määrää. Ajan mittaan havainnot voivat auttaa säätelemään energiaa, pitämään tarvittaessa taukoja ja myös pyytämään apua. Jos on kovin innostuva mieli, niin houkutusien kohdalla voi muistaa, ettei aina tarvitse tehdä kaikkea sitä, mihin periaatteessa pystyisi. Emme voi auttaa toisia, jos emme pidä huolta omasta jaksamisestamme. Uskalletaan siis välillä käyttää ”ei”-sanaakin. Hiljäänkin voi tulla hyvä.

Hengitysliiton liittoäänestys

Osallistu oman hengitysyhdistyksesi
syyskokoukseen ja vaikuta valintoihin.

Syksyllä valitaan uudet jäsenet liittovaltuustoon,
liiton korkeimpaan päättävään elimeen neljävuotis-
kaudeksi. Yhdistysten kevätkokouksissa asete-
tuista ehdokkaista on laadittu alueittaiset ehdokas-
listat. Yhdistyksellä on yksi ääni alkavaa 200 henkilö-
jäsentä kohti. Äänimäärä on kuitenkin enintään kymme-
nen. Jäsenmäärä määräytyy 31.12.2021 olleen tilanteen

ETELÄ- SUOMI



Valitaan 5 varsinaista jäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymä- vuosi	Jäsenyhdistys
Auvinen Annukka	eläkeläinen	1954	Vantaan Hy
Hakala Petri	myymäläpäällikkö	1985	Forssan Seudun Hy
Huotari Eino	opettaja, eläkkeellä	1954	Länsi-Uudenmaan Hy
Karhuvaara Arja	erikoisfysioterapeutti ELV, yo-merkonomi	1954	Pääkaupunkiseudun Hengitys
Kuha Pekka	asiakaspalvelupäällikkö	1956	Porvoon Seudun Hy
Mäkinen Pasi	kouluttaja	1967	Päijät-Hämeen Hy
Rahkonen Leila	sihteeri, eläkkeellä	1951	Riihimäen Seudun Hy
Rosendahl Harri	eläkeläinen	1956	Kanta-Hämeen Hengitys
Salo Eija	farmaseutti	1956	Keski-Uudenmaan Hy
Virtanen Leena	opettaja, FM	1965	Suomen CF-yhdistys

Valitaan 5 varajäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymä- vuosi	Jäsenyhdistys
Ilvonen Sirkka-Liisa	kamreeri	1953	Forssan Seudun Hy
Jurvanen Ulla	koulusihteeri, eläkkeellä	1957	Riihimäen Seudun Hy
Koivisto Timo	eläkeläinen	1944	Vantaan Hy
Pelkonen Pekka	järjestelmäasiantuntija	1967	Länsi-Uudenmaan Hy
Pohjola Eira	eläkeläinen	1950	Kanta-Hämeen Hengitys
Putkonen Auni	kasvatustieteen maisteri	1966	Porvoon Seudun Hy
Stenbäck Dan	hoitoapulainen	1964	Loviisan Seudun Hy
Syväkangas Johanna	logistiikkayöntekijä	1999	Nurmijärven Hy
Sällinen Eira	tiimiesimies	1963	Päijät-Hämeen Hy
Vainonen Miska	erityisluokanopettaja, KtM	1972	Suomen CF-yhdistys

ITÄ- SUOMI



Valitaan 5 varsinaista jäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymä- vuosi	Jäsenyhdistys
Höijer Anna-Inkeri	yksikönjohtaja, eläkkeellä	1944	Lappeenrannan Seudun Hy
Isoniemi Veikko	toimitusjohtaja, eläkkeellä	1948	Länsi-Karjalan Hy
Kaasinen Lea	eläkeläinen	1947	Imatran Seudun Hy
Kammonen Heli	sosiaalityöntekijä, eläkkeellä	1957	Varkauden Seudun Hy
Korhonen Kaarina	laitoshuoltaja, eläkkeellä	1942	Iisalmen Seudun Hy
Laesharju Jorma	erikoissairaanhoidtaja	1948	Mäntyharjun Seudun Hy
Lintunen Mervi	kyläasiamies	1964	Pieksämäen Seudun Hy
Rossi Jukka	myyntineuvottelija	1958	Mikkelin Seudun Hy
Salli Reijo	hallituksen puheenjohtaja	1957	Kuopion Seudun Hy
Sipiläinen Matti	puuseppä, eläkkeellä	1950	Pohjois-Kymen Hy
Tuupanen Jorma	maatalouslommittaja, eläkkeellä	1961	Juuan Hy
Venho Kari	erikoislääkäri	1947	Keski-Suomen Hy

Valitaan 5 varajäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymä- vuosi	Jäsenyhdistys
Alatalo Raija	tuotekehittäjä, eläkkeellä	1949	Lappeenrannan Seudun Hy
Härkönen Sirkka	eläkeläinen	1950	Mikkelin Seudun Hy
Jäppinen Juhani	eläkeläinen	1944	Pieksämäen Seudun Hy
Kaverinen Maija	terveydenhoitaja, eläkkeellä	1945	Lieksan Hy
Löytty Hannele	osastosihteeri, prokuristi, eläkkeellä	1951	Kuusankosken Hy
Matilainen Heli	kiinteistösihteeri	1982	Viitaseudun Hy
Pellinen Liisa-Helena	eläkeläinen	1947	Iisalmen Seudun Hy *
Salminen Tiina	pankkitoimihenkilö, eläkkeellä	1967	Keski-Suomen Hy
Toivonen Aira	lautamies, eläkkeellä	1949	Pohjois-Kymen Hy

* 20.9. korjattu tieto
hengitysyhdistyksestä.
Liisa-Helena Pellinen
on Imatran Seudun
Hengitysyhdistyksen
jäsen. Pahoittelemme
aiempaa virhettä.

perusteella. Jos yhdistyksellä on useita ääniä, kokous päättää niiden käytöstä. Ne voidaan antaa kaikki yhdelle ehdokkaalle tai jakaa eri ehdokkaiden kesken.

Yhdistyksen tulee ilmoittaa vaalin tulos liiton keskuustoimistoon 5.12.2022 kello 16.00 mennessä. Liittovaltuuston jäseniksi valitaan vaaleissa 20 eniten ääniä saanutta ehdokasta alueittain yhdistysten

henkilöjäsenten yhteenlasketun määrän mukaisessa suhteessa. Samaa menettelytapaa käytetään henkilökohtaisten varajäsenten valinnassa. Varsinaisten ja varajäsenten listoja käsitellään koko ajan erillisinä listoina.

Liittohallitus vahvistaa vaalituloksen kokouksessaan 9.12.2022, ja uusi liittovaltuusto aloittaa työskentelynsä vuoden 2023 alussa.

LÄNSI-SUOMI



Valitaan 5 varsinaista jäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymävuosi	Jäsenyhdistys
Hauta-aho Kaija	tutkimuskoordinaattori	1957	Etelä Pohjanmaan Hy
Koivulampi Hanna	agrobiologi AMK, maanviljelijä	1964	Järvisuudun Hy
Kuvala Petri	konttoripäällikkö	1960	Tampereen Hy
Könönen Maritta	aluekonttorin johtaja	1955	Kangasalan Seudun Hy
Laitinen Ari	eläkeläinen	1946	Rauman Seudun Hy
Mäkinen Markku	metsäinsinööri	1961	Valkeakosken Hy
Rantanen Janne	avainasiakasmyyjä	1980	Kyröjärven Seudun Hy
Rintala Marjatta	maatalousyrittäjä, eläkkeellä	1949	Parkan Seudun Hy
Rosenberg Irmeli	sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, eläkkeellä	1953	Kankaanpään Seudun Hy
Salminen Erkki	museon alueellisen toiminnan päällikkö, eläkkeellä	1953	Vaasan Seudun Hy
Vesa Elina	ohjaaja	1981	Salon Hy
Visuri Hannu	eläkeläinen	1952	Turun Seudun Hy
Vuorio Taina	yrittäjä	1962	Vakka-Suomen Hy

Valitaan 5 varajäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymävuosi	Jäsenyhdistys
Koivisto Rauni	hammaslääkäri	1957	Etelä-Pohjanmaan Hy
Koskinen Birgitta	myyntipäällikkö, eläkkeellä	1953	Tampereen Hy
Laasonen Kimmo	vastaava nuorisotyön-ohjaaja, eläkkeellä	1959	Vakka-Suomen Hy
Myllykangas Leena	yo-merkonomi, eläkkeellä	1949	Vaasan Seudun Hy
Mönkö Jukka	traktorinkuljettaja, eläkkeellä	1956	Valkeakosken Hy
Nieminen Jesse	särääjä	1992	Salon Hy
Rajamäki Marja-Leena	myyjä, eläkkeellä	1951	Kyröjärven Seudun Hy
Suvanto Anne	sairaanhoitaja, osastonhoitaja	1956	Härjän Hy

POHJOIS-SUOMI



Valitaan 5 varsinaista jäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymävuosi	Jäsenyhdistys
Hautala Tuulikki	museovirkailija, eläkkeellä	1946	Raahen Seudun Hy
Heikkinen Vesa	lvs-tekniikko	1965	Ylä-Kainuun Hy
Keski-Rahkonen Markku	sairaanhoitaja	1967	Kokkolanseudun Hy
Korhonen Eila	eläkeläinen	1959	Kajaanin Seudun Hy
Marttinen Marketta	lähiohjaaja	1970	Kuusamon Hy
Pakijärvi Jonna	sairaanhoitaja	1976	Länsi-Lapin Hy
Saukko Tarja	sosiaaliohjaaja	1964	Oulaisten Seudun Hy
Still Tapio	eläkeläinen	1956	Oulun Seudun Hy

Valitaan 5 varajäsentä

Ehdokkaan nimi	Ammatti	Syntymävuosi	Jäsenyhdistys
Berg Johanna	sairaanhoidon opiskelija	1980	Länsi-Lapin Hy
Heinoja Satu	aikuisliikunnan asiantuntija	1959	Kokkolanseudun Hy
Kemppainen Eija	eläkeläinen	1954	Ylä-Kainuun Hy
Lautala Tuula	ohjaaja, eläkkeellä	1948	Napapiirin Hy
Malinen Liisa	eläkeläinen	1948	Kuhmon Hy
Ollanketo Sirkka Liisa	arkistonhoitaja	1965	Oulaisten Seudun Hy
Parkkisenniemi Vappu	sihteeri, eläkkeellä	1955	Kuusamon Hy
Tuominen Seija	siivoustyönjohtaja, eläkkeellä	1958	Muhoksen Hy
Vinkka Minna	sairaanhoitaja	1974	Reisjärven Hy



Kuva: Shutterstock

Puistot hyväksi kaupunkilaislasten keuhkoille

Kaupunkilaislasten keuhkot ovat sitä paremmassa kunnossa, mitä lähempänä he asuvat puistoa tai muuta viheraluetta.

Tuoreessa tutkimuksessa tarkasteltiin 3 300 portugalilaislasta syntymästä kymmenvuotiaaksi. Lapset, jotka muuttivat viheralueiden läheisyyteen tai joiden asuinympäristö vihertyi, saivat parempia tuloksia keuhkojen toimintaa mittaavissa testeissä. Yhteys oli sitä voimakkaampi mitä vihreämpi asuinalue oli.

Ero muihin lapsiin oli tosin vain muutaman prosentin luokkaa, mutta koko väestön mittakaavassa sillä voi olla merkitystä.

Puistojen, viheralueiden ja luonnon terveyshyödyt on todettu monissa tutkimuksissa. Metsä ja viheralueet voivat muun muassa vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja laskea sydämen sykettä. Viheralueiden lähellä asuvilla on myös vähemmän sydän- ja verisuonitauteja.

Luonto pitää ikääntyvien mielen virkeänä

Puistot, luonto ja viheralueet ovat hyväksi myös yli kuusikymppisten ajattelutoimintojen virkeydelle. Muistiin ne eivät välttämättä vaikuta, mutta hyödyt näkyvät muilla kognitiivisten toimintojen alueilla.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa seurattiin lähes 14 000 keskimäärin 61-vuotiaasta naista noin 25 vuoden ajan.

Viheralueiden lähellä asuvat saivat kognitiivisia mielentoimintoja mittaavissa testeissä tasaisesti parempia tuloksia kuin osallistujat, joiden asuinalueilla oli vähänlaisesti puistoja, nurmialueita ja muuta luontoa. Erityisesti eroja havaittiin psykomotorista nopeutta ja tarkkaavaisuutta mittaavissa testeissä.

Erot vastasivat noin yhden vuoden ikääntymistä. Osallistujien tulotaso, fyysinen aktiivisuus, psyykinen terveys ja asuinalueen ilmansaastetasot eivät juuri vaikuttaneet tuloksiin.

Keuhkohtaumatauti lähes 400 miljoonalla

Maailmassa noin 390 miljoonaa ihmistä sairastaa keuhkohtaumatauti, 65 maata kattava selvitys osoittaa. Selvityksen tulokset perustuvat 162 tutkimuksen aineistoihin.

Aineistojen perusteella vuonna 2019 keuhkohtaumatauti sairasti diagnoosimenetelmästä riippuen 8–10 prosenttia 30–79-vuotiaista.

Merkittävimmät riskitekijät ovat tupakointi, työperäinen altistus savulle tai pölylle, miessukupuoli,

alipainoisuus ja altistuminen puun tai hiilen savulle kotona ja elinympäristössä.

Tapauksista kolme neljänestä tetaan köyhissä ja keskituloisissa maissa, joissa puuttuminen riskitekijöihin on vaikeaa. Tutkijat uskovatkin keuhkohtaumataudin yleistävän entisestään lähivuosikymmeninä.

Suomalaisista keuhkohtaumatauti sairastaa noin 2–3 prosenttia. Tupakoitsijoista siihen sairastuu 20–30 prosenttia.

Muutama gramma päivässä omega-3-rasvahappoa riittää alentamaan verenpainetta

Terveelliseksi tiedetyt omega-3-rasvahapot voivat auttaa verenpaineen hallinnassa, eikä annosten tarvitse olla kovin suuria.

Tuoreen tutkimuksen perusteella terveillä aikuisilla 2–3 grammaa päivässä tuo parhaan tuloksen. Tällöin omega-3-rasvahappojen suotuisat verenpainevaikutukset ovat suurimmillaan, ja systolinen verenpaine laskee noin

2,6 mmHg ja diastolinen verenpaine noin 1,8 mmHg.

Suuremmista annoksista terveet aikuiset eivät saa lisähyötyjä, mutta korkeaa verenpainetta potevilla, kolesteroliongelmaisilla sekä iäkkäillä potilailla vaikutus voi olla suurempi.

Omega-3-rasvahappoja saa kasvipärisistä öljyistä sekä rasvaisesta kalasta, kuten lohesta.



Kohti uutta kahdesti vuodessa

Oma toistuva elintapojeni ryhtiliike iskee yhtä varmasti kesän jälkeen kuin uutena vuonna. Vanhojen elintapojen muuttaminen ja uusien omaksuminen onkin kuin yhtä elinikäistä oppimista, joka rytmityykin samalla tavalla kuin kouluvuodet aikanaan.

Kesällä sisätilat saavat väistyä. Monesti sitä huomaamattaankin altistaa kehonsa 2/3 päivästä ulkoilmalle ja samalla monimuotoiselle luonnolle. Tulee liikuttua ihan toisella tapaa.

Samalla on tullut nautituksi runsaammin ravintoakin. Ulkona kaikki aistit ovat avoinna ja ruoka on maistunut niin hyvältä. Hyvässä seurassa ateriat ovat usein venyneet, ja kaikki tarjolla oleva ruoka on tullut lopulta syötyä, vaikka sitä ei enää nälkäänsä ole tarvinnutkaan syödä. Luonnon runsaudensarvi on tarjonnut herkullisia marjaisia jälkiruokia kerman ja jäätelön kera. Totta puhuen hyvä ruoka on myös ansainnut kylkeensä myös tavallista energiapitoisempia kesäjuomia.

Olen iloinnut kesäisin kaikista luonnonnautimista eli ”elämysevväistä” ihan hyvällä omalla tunnolla. Tiedän, että syksyllä koittaa paluu arkeen, jolloin jatkan niin sanotusti elinvuosia lisäävien elintapojen pariin. Ryhti-liikettä helpottaa, jos ei yritä tehdä sitä yksin.

Pienikin elvyttävä liikunta normaalin arki-liikunnan lisäksi on aina omaksi hyödyksi. Useissa omissa hengitysyhdistyksissämme tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia edistää omaa aktiivista arkiliikuntaa kunnan tarjoamien mahdollisuuksien rinnalla. Liikkuminen vertaisten kesken on mukavaa. Samalla tietää vertaisten ymmärtävän mistä on kyse, kun fyysinen rasitus yskityttää, on otettava keuhkoputkia avaavaa lääkettä tai vain rauhoitettava omaa hengitystä hetki.

Luotan siihen, että jäsenemme löytävät hengitysyhdistysten tarjoamat liikuntaryhmät ja Hengitysliiton terveyttä edistävät palvelut kuten verkkotilaisuudet ja vertaistukipuhelimet. Tarve näille kaikille palveluille on kuitenkin paljon jäsenistöämme suurempi. Hengityssairaudet koskettavat satoja tuhansia suomalaisia. Vaikka kaikkia palvelut eivät koskaan tavoitaisi tai kiinnostaisi, **on silti tuhansia, varmasti jopa kymmeniä tuhansia, jotka olisivat valmiita tulemaan mukaan. Jos he tietäisivät minne tulla tai joku kysyisi mukaansa. Yhteinen haasteemme on tarjota ja välittää tietoa toiminnastamme tällaisten henkilöiden ulottuville.**

Tiedämme, että terveydenhuollon vastaanottotilanteet ovat tiedon saamisen kannalta kriittisiä paikkoja, joissa edelleen ohjataan vain harvoin potilasyhdistyksen pariin. Tärkeä asia voi unohtua hoidon ammattilaisilta kiireen keskellä erityisesti, jos oma kontakti paikallisyhdistykseen puuttuu.

Entäpä jos seuraavalla kerralla, kun olet terveydenhuollon vastaanotolla, otat puheeksi olevasi hengitysyhdistyksen jäsen ja saavasi tietoa omahoidosta Hengitys-lehdestä? Parhaimmillaan tämä voi herättää hoitajan tai lääkärin uteliaisuuden ja pääset kertomaan hyviä kokemuksiasi yhdistyksen ja liiton toiminnasta.

Vastaavasti digitaaliset jäsenemme voisivat olla mukana levittämässä tietoa kohtalotovereille verkkolehtien keskusteluissa, kun seuraavan kerran hengityssairauksista tehdään lööppejä? Ihmiset uskovat tutkitusti eniten vertaisiaan. **Jos sinä jäsenenä kerrot tyytyväisyydestäsi hengitysyhdistykseen ja liittoon, se houkuttaa mukaan mainoksia enemmän.** Yhdessä saamme aikaan enemmän!

Mervi Puolanne
järjestöjohtaja

Hyvässä hapeassa tulevaisuuteen

Se, miten ihminen maailman näkee, vaikuttaa perustavasti onnellisuuteemme. Emeritusprofessori Esko Valtaoja haastaa meidät pohtimaan, kuinka paljon voimme omalla katsontatavallamme optimoida onnellisuuttamme.

teksti **Selina Kangas** kuvat **Esko Valtaoja, Shutterstock**



Mitä ihminen tässä maailmassa tarvitsee ollakseen onnellinen? Voiko maailmassa edes olla onnellinen, kun maailmanloppu koittaa joka toinen päivä? Muun muassa näitä kysymyksiä **Esko Valtaoja**, Turun yliopiston avaruustähtitieteen emeritusprofessori sekä Tuorlan observatorion entinen johtaja, on itse paljon pohtinut.

Valtaoja kuvaa ihmisen ja maailman suhdetta vähintäänkin monimutkaiseksi. Haluamme tuntea itsemme hyväksi ja tarpeelliseksi. Maailmankin pitäisi noudattaa samoja ”hyvän” kriteerejä, joilla kuvaamme itseämme. Koska todellisuus vaihtelee, useimmat meistä haluavat edesauttaa sitä, että maailmasta tulisi elinaikanamme parempi paikka. Ristiriitaa tuo, että hyvän kriteerit tietyt vaihtelevat eri ihmisillä.

Älä manaa maailmanloppua

Valtaojan mukaan ihmisen synkkyys johtuu perusluonteeseemme juurtuneista piirteistä. Nämä piirteet ilmenevät tapoina, jotka eivät välttämättä auta meitä millään tavalla, mutta niistä on hankala päästä eroon.

Piirre katsoa maailmaa mustien lasien läpi tekee elämästä synkkää. Uskomme huonompaan huomiseen ja suorastaan rakastamme maailmanloppuja. Nuoruus nähdään kultaisen ilta-auringon sävyttämänä paratiisina ja tulevaisuudessa hämmöttää tulimeri ja maailmanloppu. Media tietää, mitä me haluamme: ainoastaan huono uutinen on hyvä uutinen. Hidas ja positiivinen

uutinen ei kiinnosta merkittävydestään huolimatta katastrofin kynnyksellä. Todellisuudessa maailmalla tapahtuu hyviä asioita jatkuvasti. Ne eivät vain ylitä uutiskynnystä, sillä ne tapahtuvat usein pitkällä aikavälillä.

Monella ihmisellä on tapana mieltää elämä taisteluksi, jossa jo luonnonvalinta osoitti voittajaksi sen, jolla on terävimmät hampaat. No, itse asiassa Darwinin idea oli se, että ne selviävät, jotka sopeutuvat ympäristöönsä parhaiten. Elämä ei ole taistelua, se on sopeutumista. Ja sopeutuminen on yhteistyötä. Koko elämä on iso yhteistyön verkko. Esimerkiksi meissä elävät bakteerit ovat riippuvaisia meistä, mutta yhtä lailla me olemme riippuvaisia rakkaista bakteereistamme.

Kolmas piirre on se, että pidämme ihmisiä lähtökohtaisesti turmeluneina. Tästäkin voidaan olla eri mieltä. Ihminen on siitä erikoinen eläin, että meidän päihimme on pinttynyt mielenkiintoinen altruismin idea. Mikä muu laji hyppää joken pelastaakseen hukkuvan, ja vaikka ihan vieraan sellaisen? Muiden lajien näkökulmasta tässä ei ole pienintäkään järkeä, mutta reiluiden käsitys on ihmisillä niin voimakas, että se saa meidät toimimaan jopa omaa etuamme vastaan. Jaksamme puhua yllättävän paljon siitä, kuinka paljon maailmassa on pahaa, vaikka olemme oikeasti useimmiten aika ihania.

Elämä on välillä kömmähtelemistä

Ihminen on ainoa eläin, jolle mokailu sallitaan. Kömmähdys pitäisikin tiettyyn pisteeseen asti ottaa



Se, että näemme mokat negatiivisina asioina, voi rajoittaa maailman näkemistä sellaisena kuin se todellisuudessa on.

taivaalta satavana mannana vastaan, sillä vain virheistä oppii oikeasti. Voimme sitten siirtää oppimiamme asioita eteenpäin tuleville sukupolville, jotta ainakaan samaan kuoppaan ei astuttaisi uudestaan.

Se, että näemme mokat negatiivisina asioina, voi rajoittaa maailman näkemistä sellaisena kuin se todellisuudessa on. Luulemme olevamme kaikkietäviä, mutta vain yhdeltä kannalta katsominen tekee meistä todellisuudessa melko tietämättömiä.

Mokailusta huolimatta, tai juuri sen vuoksi, olemme me myös onnistuneet. Olemme nousseet toivotamasta kurjuudesta ja köyhyydestä pois kohti yhä vauraampaa ja vakaampaa elämää. Vaurauden lisääntymisen myötä monet asiat ovat mullistuneet, mutta koska muutokset tapahtuvat hitaasti, niitä ei noteerata. Esimerkiksi ihmisoikeudet ja lääketiede kasvavat ja kehittyvät koko ajan.

Me muutumme yhä inhimillisemmiksi ja pidämme yhä enemmän toistemme puolta. Tämä ei tietystikään tarkoita, että tekeminen loppuisi kesken, aina voi parantaa.



KUVA: ESKO VALTAOJA



Juttu on tehty Esko Valtaojan Hengitysliitolle 12.6.2022 pitämän Hyvässä hapessa tulevaisuuteen -luennon pohjalta.

Lisää vitamiineja ja hyvää oloa!

Monipuolisesta ruokavaliosta saa pääsääntöisesti riittävästi eri vitamiineja. Vitamiinivalmisteet ovat hyödyllisiä ja auttavat riittävän saannin turvaamisessa erityistapauksissa.

On kuitenkin hyvä muistaa, että **vitamiinivalmisteet eivät korvaa monipuolista ruokavaliota**. Muista, että eri ikäryhmillä ikäryhmillä sekä miehillä ja naisilla voi olla erilaiset vitamiinien saantisuositukset.



	MIKSI?	MISTÄ?	PALJONKO?
A-vitamiini	näkö, vastustuskyky, immuunijärjestelmä, iho	kala, kananmuna, maitotuotteet, keltaiset, punaiset ja oranssit kasvikset sekä marjat hedelmät	naiset 700 ja miehet 900 mikrogrammaa vuorokaudessa
B-vitamiinit			
B1-vitamiini eli tiamiini	aineenvaihdunta, energia, muisti	sianliha, täysjyvävilja, pavut, pähkinät ja siemenet	naiset 1,1 ja miehet 1,3–1,4 mikrogrammaa vuorokaudessa
B2-vitamiini eli riboflaviini	aineenvaihdunta, hermosto, iho, näkö	maitovalmisteet, liha, sisäelimet, kananmuna ja sienet	naiset 1,2–1,3 ja miehet 1,4–1,6 mikrogrammaa vuorokaudessa
B12-vitamiini eli kobalamiini	punasolujen muodostuminen, hermosto	eläinperäiset tuotteet, kuten maksa, liha ja kala sekä maitovalmisteet	naiset ja miehet 2 mikrogrammaa vuorokaudessa
! Hyvin vähän eläinperäisiä ruokia sisältävissä kasvisruokavalioissa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti B12-vitamiinin saantiin, sillä vain eläinperäiset ruuat sisältävät B12-vitamiinia.			
C-vitamiini eli askorbiinihappo	solujen suojaus ja suojautuminen infektioilta	hedelmät, marjat ja vihannekset	aikuiset 75 mikrogrammaa vuorokaudessa
D-vitamiini	luusto, vastustuskyky	eläinperäiset tuotteet, sienet, hiivat, kala, vitaminoidut maitovalmisteet, ravintorasvat, kananmuna, metsäsienistä kanttarelli ja suppilovahvero	74-vuotiaat 10 ja 75 vuotta täyttäneet 20 mikrogrammaa vuorokaudessa
! D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UVB-säteilyn vaikutuksesta. Suomen leveysasteilla UVB-säteilyä ei saa riittävästi loka–maaliskuun aikana.			
E-vitamiini	Elimistöä suojaava antioksidantti	Kasvikunnan tuotteet, etenkin kasviöljyt, pähkinät ja siemenet	Naiset 8 mikrogrammaa ja miehet 10 mikrogrammaa vuorokaudessa
Folaatti	hermosto	maksa, vihreät kasvikset ja palkokasvit, täysjyväviljatuotteet	naiset ja miehet 300 mikrogrammaa vuorokaudessa
H-vitamiini eli biotiini	aineenvaihdunta	maksa, hiivalla kohotetut leivät, soijapapu, pähkinät	Ei tarkkoja saantisuosituksia.
K-vitamiini	veren hyytyminen	vihreät lehtikasvikset, kasviöljyt, eläinkunnan tuotteet, kuten maksa, siipikarja ja kananmuna	Ei tarkkoja saantisuosituksia.

Lähteet: ruokatieto.fi, terveyskirjasto.fi

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

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

HENGITYS 3/2022 **23**

Hyvinvointia tukevia asioita ovat:

- oman itsen ja kehon arvostus, mielen hyvinvointi
- riittävä lepo ja hyvä uni
- rento suhde ruokaan ja itselle sopivat tavat liikkua.



Edelleen pätevät ohjeklassikot: lautasmalli ja ruokaympyrä.

Ruokavaliot ja ravintoaineet

Hyvä ja terveellinen ravitsemus muodostuu edelleen lautasmallin ja ruokapyramidin pohjalta. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyväviljälisäkkeellä ja neljännes kalalla, palkokasveilla, siemeniä tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruoalla, munalla tai lihalla. Lautasmallia voit soveltaa myös keitto-, pata ja kasvis-ruokiin. Sen avulla voit arvioida,

kuinka paljon eri aineksia annoksessa on hyvä olla.

Ruokapyramidin alimmat kerrokset ovat normaalipainoisen ihmisen päivittäisen ruokavalion perusta. Mitä korkeammalle pyramidissa siirrytään, sitä vähemmän tai harvemmin niiden tuotteita kannattaa käyttää. Monipuolisesta ravitsemuksesta kannattaa huolehtia päivittäin. Kokonaisuus ratkaisee, mikään ruoka-aine ei tee yksistään ruokavaliosta hyvää tai huonoa.



Hiilihydraatit

Leipä, puuro, murot, peruna, makaroni, hedelmät, marjat, vihannekset

Kuitupitoiset hiilihydraatin lähteet tasaavat verensokeria ja pitävät yllä kylläisyyden tunnetta. Tärkeimmät kuidun lähteet ovat täysjyväviljavalmisteet.

Päivän energiansaannista 45–60 prosenttia on hyvä olla peräisin

hiilihydraateista. Ihminen tarvitsee noin 5 grammaa hiilihydraatteja painokiloa kohden. Suositeltava kuidun määrä on 25–35 grammaa.

Hiilihydraateista elimistö saa nopeasti energiaa ja pystyy hajottamaan rasvoja. Kun hiilihydraatteja on riittävästi, elimistö pystyy hyödyntämään proteiineja lihas-



kudosten kehittämiseen ja lihasvoiman ylläpitoon. Ylimääräiset hiilihydraatit varastoituvat rasvana elimistöön.



Proteiinit

Kala, kananmuna, maitotuotteet, liha, viljat, pavut, herneet, linssit. Myös viljoissa ja pähkinöissä on proteiinia.

Päivän energiansaannista 10–20 prosenttia on hyvä olla peräisin proteiineista eli valkuaisaineista. Ihminen tarvitsee noin 1,1–1,3 grammaa proteiinia painokiloa kohden. Proteiinit ovat sekä suoja- että energiaravintoaineita, joita tarvitaan muun muassa lihaskudosten kehittämiseen ja immuunipuolustukseen. Ylimääräiset proteiinit varastoituvat rasvana elimistöön.

Noin 7–10 grammaa proteiinia voit saada esimerkiksi nauttimalla:

2–3 desilitraa maitoa, piimää, soijajuomaa tai jogurttia	1 desilitraa (80 grammaa) maustamatonta maitorahkaa	5–6 ruokalusikallista (50 grammaa) raejuustoa	3–4 viipaletta (30 grammaa) kypsytettyä juustoa	3–4 viipaletta (40 grammaa) täysliha-leikkelettä
6–8 viipaletta (80 grammaa) leikkele-makkaraa	4–5 viipaletta (60–75 grammaa) maksa-makkaraa	3 ruokalusikallista (25–30 grammaa) kypsää lihaa tai broileria	2–3 nakkia tai ½ grillimakkaran (50–75 grammaa)	1–1,5 kappaletta keitettyä kananmunaa
4–5 ruokalusikallista (40–50 grammaa) kypsää kalaa	¾ purkilla tonnikalaa	50 grammaa tofua	1,5 desilitraa linssettä	2,5 desilitraa kasvishernekeittoa



Rasvat

Pehmeän rasvan lähteitä: Margariini, öljy, pähkinät, mantelit, siemenet, avokado, kala

Kovan rasvan lähteitä: voi, liha- ja makkarakruvat, lihaleikkeleet, juustot, maitovalmisteet, leivonnaiset.

Erityisesti rasvan kohdalla kannattaa muistaa, että sen laadulla on mahdollista vaikuttaa kehon tulehdustilaan, sydänterveysteen ja muistiin. Käytetystä rasvasta 2/3 on suositeltavaa olla pehmeää.

Kohti oman painon hallintaa

Energian saanti ja kulutus on hyvä pitää tasapainossa. Kuuntelemalla elimistön viestejä ja tunnistamalla näläntunteen sekä oman kerhon tarpeet pääsee jo pitkälle. Kehon päivässä kuluttama energiamäärä muodostuu perusaineenvaihdunnasta sekä liikkumiseen ja ruoansulatukseen kuluva energiasta.

Jotkut ihmiset ovat toisia enemmän ylipainoon taipuvaisia. Perimä, opitut tavat ja tottumukset vaikuttavat ruokahalun säätelyyn. Ylipainosta ei saa syyllistää yksittäisiä ihmisiä, koska ylipaino voi olla seurausta monesta erilaisesta biologisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta tekijästä.

Ihmisen biologinen tapa reagoida painonpudotukseen hankaloittaa tietoista yritystä laihtua. Suolistossa nälkähormoneja erittyä enemmän ja kylläisyshormoneja vähemmän, kun ihminen laihtuu. Lisäksi keho yrittää alentaa perusaineenvaihdunnan tasoa matalammaksi.

Ylipainoisilla ihmisillä kylläisyshormoneja on verenkierrossa aterian jälkeen normaalipainoisia vähemmän. Tästä syystä annoskoon arviointi on vaikeampaa. Tunnesyöminen on vielä kokonaan oma lukunsa, sillä ruoka saa aikaan meissä tunteita, jotka kytkeytyvät aivojen palkitsemisjärjestelmiin.

Laihduttelu eli jojoileva painonhallinta voi hankaloittaa painonhallintaa ja heikentää hyvinvointia. Nopea painonpudotus saa aikaan monesti lihaskudosten menettämistä, ja jos kiloilla on taipumus tulla takaisin, ne tulevat rasvana. Jojoilun kierteen voi katkaista tasaisen ateriarytmin, riittävän ja monipuolisen syömisen ja säännöllisen liikunnan avulla.

CPAP-käyttäjät: Jos takana on suu-rempi painonpudotus, käytetyn CPAP-laitteen hoitopaine tulee tarkistaa ja keskustella mahdollisista hoitomuutoksista hoitavan yksikön kanssa.

Lähteet: www.sydan.fi, www.tervepaino.fi

Painonhallintaan soveltuva ruokavalio

Suosittelava ruokavalio sinulle, jolla ylipainoa kertyy yhä enemmän tai painoindeksi on suurempi kuin 30, Painonhallinta-ruokavalio ei sovellu noudatettavaksi silloin, kun hengityssairaus on sairauden pahenemisvaihe.

Ruokavalion tavoitteena on pu-
dottaa painoa sekä edistää ja yllä-
pitää terveyttä täysipainoisen
ravitsemuksen avulla. Tiivistettynä
tarvitset:

- sopivasti energiaa
- riittävästi proteiinia
- pehmeästi ja kohtuudella rasvaa
- viljalti kuitua
- värikkäästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Tutki pakkausten tuoteselosteita ja vertaa tuotteiden rasva- ja energia-
pitoisuuksia keskenään. Valitse
itsellesi sopiva vaihtoehto.

Keuhkojen vajaatoiminnassa painon
pudottaminen tulee tehdä hitaasti
ja mielellään ravitsemusterapeutin
ohjauksessa lihaskadon
ehkäisemiseksi.



Tehostettu ruokavalio

Suosittelava ruokavalio sinulle, jol-
la paino on laskenut tahattomasti
kuukauden aikana ja painoindeksi
on pienempi kuin 20. Ruokavalio
soveltuu sinulle, jolla on hengitys-
sairauden pahenemisvaihe,
hengitystieinfektio tai vajaaravit-
semusta ja syömisestä on vähenty-
nyt esimerkiksi ruokahaluttomuus-
den tai pahoinvoinnin vuoksi.

Ruokavalion tavoitteena on
nostaa painoa tai ainakin pysäyt-
tää painon lasku ruokavaliolla,

jossa on paljon energiaa ja proteiini-
a kohtuullisen kokoisissa annok-
sissa. Hiilihydraattien määrää ei ole
syytä nostaa. Tiivistettynä tarvitset:

- runsaasti energiaa
- reilusti proteiinia
- useita pieniä välipaloja ja
aterioita päivän aikana.

Tutki pakkausten tuoteselosteita ja
vertaa tuotteiden rasva- ja energia-
pitoisuuksia keskenään. Valitse it-
sellesi mieluisa energia- ja proteiini-

pitoisia vaihtoehtoja. Jos sinulla
on todettu vajaaravitsemustila,
olet laihtunut huomattavasti tai
et saa painonlaskua pysähty-
mään, pyydä lääkäriltäsi lähete
ravitsemusterapeutille.

Alipainoinen voi suosia ruoka-
valiossaan omia lempiruokiaan.
Suolaa ja sokeria voi käyttää
harkitusti tuomaan lisää makua
ruokaan, sillä ruuan pitää
maistua hyvältä. Syömättömällä
ruualla ei ole ravintoarvoa.

Terveyttä edistävä ruokavalio

Suosittelava ruokavalio sinulle, joka
olet normaalipainoinen eli paino-
indeksisi on 20–30, painosi on
pysynyt samoissa lukemissa, eikä
sinulla ole hengityssairauden
pahenemisvaihetta tai hengitys-
tieinfektiota.

Riittävä proteiininsaanti on vält-
tämätöntä hengityslihasten voiman
ylläpitämiseksi. Monipuolinen

vitamiinien, kivennäisaineiden
saanti ja pehmeä rasvan laatu pitä-
vät puolestaan yllä hyvää vastus-
tuskkykyä. Tiivistettynä tarvitset:

- sopivasti energiaa
- riittävästi proteiinia
- pehmeästi rasvaa
- viljalti kuitua
- värikkäästi kasviksia, hedelmiä
ja marjoja.

Katso tarkemmat vinkit
ja lisää tietoa
ravitsemuksesta, painosta
ja painonhallinnasta
www.hengitysliitto.fi
kohdasta elämänlaatu ja
hyvinvointi

LIFAair®

**Huolehdi hyvinvoinnista - tehokkaat
ja tyylikkääät ilmanpuhdistimet
Lifa Airilta!**

**Katso myös uutuus
kannettava ilmanpuhdistin 6GCool ja
kotimaiset värikkääät hengityssuojaimet:
www.lifa-air.com**



www.lifa-air.com



Osallistujat kerääntyivät Helsingin olympiastadionille.

Harvinaisen hienoja tunnelmia!

Harvinainen Maraton järjestettiin 3.9.2022 Helsingin olympiastadionilla. Yleisön kannustus siivitti osallistujien askeleet kohti maaliviivaa ja onnistumisen riemua. Lämmin kiitos kaikille osallistujille ja yhteistyökumppaneillemme tapahtuman mahdollistamisesta!



Lähtöviivalla oli innostunut tunnelma.



Liikkumisen iloa. Kaikki kulkivat itselleen sopivan ajan ja matkan.



On ilo tehdä yhteistyötä Hengitysliiton kanssa, tuore Euroopan mestari Topi Raitanen sanoi. Urheilu sekä viihdyttää että yhdistää ihmisiä.



Maalissa juhlittiin itsensä ylittämistä.



Tunnelmaa stadionilla. Katsomosta kuului kannustushuutoja.



Harvinainen Maraton on liikunnallinen tapahtuma harvinaista keuhkosairautta sairastaville ja keuhkonsiirron saaneille sekä muille hengityssairaille, heidän läheisilleen ja asiasta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikkua omaan tahtiin 42 minuutin aikana niin pitkän matkaa juoksuradalla kuin ehtii. Edellinen Harvinainen Maraton järjestettiin vuonna 2018.

LEIKATUN NURMEN TUOKSU
JORSAPAIKUE UISKENTELEE VEDESSÄ
LINNANKRAUNIOISSA ON HISTORIAN HAVINAA

Sinunkaupoille puiden ja lintujen kanssa

Kerro mitä näet, kuulet tai haistat. Kirjoita paperille juuri tämä hetkesi luonnossa. Helin kesässä kokemus jokirannan puistossa sanoitettiin runoiksi joita kuunneltiin yhdessä.

teksti **Annika Suvivuo**
kuvat **Annika Suvivuo, Mervi Puolanne**

Rauhalliset luonto hetket tuottavat tutkitusti hyvinvointia. Ulkoilijoiden haastatteluihin pohjautuen Luonnonvarakeskuksen (LUKE) tutkijat **Ann Ojala** ja **Liisa Tyrväinen** ovat kirjanneet ylös monia elvyttäviä vaikutuksia. Haastattelut osoittavat muun muassa tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen helpottuvan luonnossa. Varsinkin metsässä ulkoilemisen koetaan myös lievittävän ahdistusta, levottomuutta ja masennusta. Monenlaiset muutkin viherympäristöt kuin metsät tunnetaan turvallisiksi. Erityisesti ikääntyneillä ne vahvistavat olemassaolon kokemusta sekä muistoja.

Jotta voisimme hyötyä näistä upeista vaikutuksista täysimääräisesti, tulee ne tiedostaa itsessään. Oikein mainio työkalu tiedostamiseen on luontokokemuksen sanoittaminen. Kun oman kokemuksensa hahmottelee sanoiksi, voi aloittaa yksinkertaisesti kirjaamalla ylös aistimansa.

Ilmaisussa on hyvä suosia välähdyksenomaisuutta. Sillä tavoin turhat ajatukset eivät pääse sotkemaan hetkessä aistittua. Kevyesti ja kynää puristamatta kirjoitettu muistuttaa monesti mietelauseetta, pientä runoa tai vaikkapa tekstiviestiä ystävälle.

Kesällä Kajaaninjoen rannassa hengitysyhdistysten ihmiset näkivät ja kuulivat esimerkiksi tällaista:

*Telkät vedessä.
Kivet rahisevat.*

Kun uppoutuu hetkeen, myös oman kokemuksensa havaitsee paremmin. Teksti alkaa puhua tai ainakin vihjata jotain myös kirjoittajansa

tuntemuksista. Niinpä telkät ja kivet saavat pian seurakseen ihmisen luontokokemuksen ja runo jatkuu:

*Telkät vedessä.
Kivet rahisevat.
Tuuli hivelee selkää.*

Voimapuu on yhteinen

Antoisimmillaan luonnon sanoittaminen ja tekstien jakaminen on hyvällä porukalla. Yhdessä runoillessa selviää sekin, ettei kenenkään kokemus ole pelkästään oma. Muutkin voivat tunnistaa saman ja liittyä mukaan:

*Sireenin tuoksu,
ukkosen uhka ilmassa.
Saarnipuun alla turvassa.*

Tietty saarnipuun antaa lehvästölleen ja jäməkällä rungollaan turvaa enemmän kuin yhdelle ihmiselle.

Moni suomalainen kokeekin nimenomaan puut turvan antajiksi itselleen. Puiden levollisuudessa elää luonnon hämmästyttävä

ominaislaatu: luonto tai yksittäinen puu eivät vaadi meiltä yhtään mitään. Saamme viettää aikaa puiden kanssa juuri sellaisina, mitä kulloisenakin hetkenä olemme. Saamme tuntea saarnipuun alla kaikkia niitä tunteita, joita meillä sillä hetkellä on.

Maija-Liisa ja Esko Auraneva
Rovaniemeltä tietävät tämän omas-
ta kokemuksesta. He kertovat tark-
kailevansa luontoa tutulla 6 kilo-
metrin ulkoilureitillään. Maija-Liisa
on valinnut reitiltä oman ison kuu-
sen, jonka luona viivähtää. Eskon
voimapuu reitillä on mänty.

Esko näkee ja sanoittaa hongan
sillä tavoin, että ajatuksen tunnistaa
moni muukin.

– Minä pidän sitä mäntyä voima-
puuna kokemustoimijalle. Se on
kelottunut puu, jossa on yksi vahva
oksa elossa. Se on kuva siitä, että
loppuun asti taistellaan, hän kertoo.

Esko Auranevan sanat kiteyttävät
myös psykiatri ja runoilija **Claes
Anderssonin** näkemys onnistu-
neesta tekstistä. ”Mitä yksilöllisem-
pi ja henkilökohtaisempi kirjailija

on uskaltanut tai pystynyt ole-
maan, sitä yleisparevampi hänen
tekstinsä on.” (Claes Andersson,
Luova mieli: kirjoittamisen vimma
ja vastus, 2002)

Muistojen mansikoita

Ihanaa on, että mielen sytykkeitä
luonnon sanoittamiseen voi poimia
paitsi metsistä, vesiltä ja pelloilta
niin myös parvekkeilta ja pihoilta.
Ja onhan innostavia maisemia tar-
jolla vieläkin lähempänä, nimittäin
omissa muistoissa.

Sen tietää myös **Piia Olander**
Mäntsälästä.

– Olen maalla kasvanut
mansikanviljelijän tytär. Alkukesä
oli lapsuudessa ihanaa aikaa, mar-
jat alkoivat kypsyä. ”Tuolla on pu-
nainen”, hihkuttiin, ja loikittiin
sinne. Ja sitten seuraava punainen,
muistelee Piia, jonka lapsuudessa
ensimmäinen marjasaalis kerättiin
aina paidan helmaan.

Suurimmalle osalle suomalaisia
rakkainta luontoa ovat metsät.
Nekin ovat paitsi aistittuja ja todel-
lisia, niin myös mielessä ja sydä-
messä kannettuja. Viime vuosina
ympäri Suomen on rakennettu
hyvinvointipolkuja ja terveystet-
siä. Suomalaisia on kutsuttu metsä-
kylpykävelyille ja halipuita tapaa-
maan.

Myös Piia Olanderin nykyisen
kodin lähellä Mäntsälässä luonto-
rakentamista on tehty hyvinvoin-
nin näkökulmasta.

– Joen rantaan tuli 6 kilometrin
kävelypolku. On myös kirsikka-
puisto ja uimaranta, valaistukset ja
penkit, hän luettelee.

– Runojakin on kiinnitettyä
puihin, niitä voi ulkoillessaan
pysähtyä lukemaan.

Luontokävely käynnistää meissä
arvokkaita prosesseja, jotka liittyvät
syvästi lajiimme. Ihmisen on lajina
aina kannattanut rakastaa luontoa,
elämänsä turvaajaa.

Suhteellisuudentaju kasvaa metsässä

Syksyn värit lumoavat taas ulkoili-
jat. Eri vuodenajat antavat mahdol-
lisuuden katsoa elämää ihmetellen
ja ihastellen. Samalla on hyvä kiin-
nittää huomiota siihen, millaisia
näkökulmia luonto meissä nostaa
ja millaisia ajatuksia otamme
retkievääksi mukaamme.

Itseltään voi kysyä esimerkiksi,
valmistaako syksy ihmistä ennen
kaikkea luopumisen vai levon aikaan.

Entäpä kallio, näetkö sen
ennen kaikkea lujana ja turvallise-
na vai kovana ja kylmänä?
Ja jos lahoavan kuusen kyljestä kas-
vaa jo kolme uutta tainta, onko sil-
loin kyse luonnon julmasta laista
vai ikuisesta elämän voimasta.

On antoisaa miettiä omia näkö-
kulmia ja tulkintoja luonnosta. Aja-
tuksia fiksusti työkaluina käyttäen
jonkun vanhan ikävän muiston
voi jopa muuttaa nykyiselle itselle
sopivammaksi. Onhan lapsena



Minä pidän sitä
mäntyä voimapuuna
kokemustoimijalle.



Kari Rönkkö ja Erkki Leipälä iskivät kultasuoneen.
He esittivät oman runonsa laulaen.



Porina kuuluu, kesäillassa runot virtaavat kuin
Kajaaninjoki itse.

pelottanut vanha metsäkin aikuisena jotain muuta. Ehkä vanha metsä kasvaakin aikuisen silmissä pelkkiä voimapuita!

Kun luontoa katsoo luovasti ja itseään kuunnellen voi havaitsemastaan tehdä aika satumaisiakin tulkintoja. Niin Kajaanin kesäpäivilläkin tehtiin:

Sininen tuoksu.
Kuusenjuurilla.
Menninkäisen kolo.

”

Joku sanoikin, että ihan painokelpoista tavaraa tuli.

”Runot olivat kuin piste i:n päälle. Kaikki olivat niissä hyvin mukana”

*Jokimaisemassa pesimispuuhastelu.
Apilanlehti onnentuoja.
Piharatamo pihkaneulasen alla.*

Hengityслиiton perinteistä Helin kesää vietettiin 10.–12.6.2022 Kajaanissa. Tapahtuman toisena iltana 70 hengitysihmistä asetui kehään Kajaaninjoen ja linnan raunioiden tuntumaan. Ohjelmassa oli yhteistä luontokokemuksen sanallistamista.

Ilta-aurinkoinen puisto ihmisineen ja vesilintuineen poreili iloa, naurua ja laulua. Toimittaja, luonto-ohjaaja **Annika Suvivuon** ohjauksessa ilmaisun muodoksi otettiin japanilaisen haikun resepti: kolme riviä koostuisi aistihavainnoista tiiviin ilmaisun

merkeissä. Kesäloman kunniaksi reseptiin suhtauduttiin kuitenkin joustavaksi ja pidempiäkin oodeja jokivarrelle syntyi.

Luontolauseiden kokoamiseen antauduttiin tasokkaalla ja luovalla yhteistyöllä.

– Joku sanoikin, että ihan painokelpoista tavaraa tuli, summasi illan tulokset yksi osallistujista, **Auni Putkonen** Porvoosta.

*Tuoksuva koivu.
Minttujaätelö maiskis.
Ampparipistos.
Puheen sorina ja
tuulen humina.
Kylmä kivi pyllyn alla.*



Tämän jutun runot ovat poimintoja 70 hengen voimin Kajaanissa kirjoitetuista 11.6.2022 Helin kesän puistohetkestä. Kaikki runot ovat luettavissa täältä:

www.hengityслиitto.fi > Hengitysyhdistyksen toiminta >

Helin kesän 2022 materiaalit > Yhteisesti sanoitettuja haikurunoja

Hengitä paremmin – voi paremmin

Kun sinulla on hengitysvaikeuksia, et voi elää elämääsi täysipainoisesti.

Wello2 on vastusharjoittelun ja lämpimän höyryn ainutlaatuinen yhdistelmä, joka auttaa vähentämään hengitysteiden ärsytystä ja lievittämään kuuden yleisimmän hengitysongelman oireita: **nuha, aivastelu, nenän tukkoisuus, yskä, liman kertyminen sekä hengenahdistus.**

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



-18%



Tilaa Wello2 alehintaan käyttämällä koodia HELI2017 ja saat 18% alennuksen sen hetkisestä verkkokaupan hinnasta. Tilaa osoitteesta wello2.fi tai Wello2 asiakaspalvelusta soittamalla numeroon 010 5837 966 (ark. 9-17).

KYSY SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONNALTA

Vuonna 2022 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat Hengitys-lehdessä useimmin kysyttyihin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi sähköpostilla osoitteeseen korjausneuvojat@hengityслиitto.fi.

Kirjoita otsikkoon: Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta.

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

Outoja hajuja ja
tunkkaista ilmaa.
Ärsyttää. Mutta
milloin on kotona
syytä huoleen?

LUKIJAN KYSYMYS

**Epäilen kodissani
sisäilmaongelmaa. Miten
ongelmaa selvitetään?
Miten sisäilmaa tutkitaan
ja millaisia näytteitä
sisäilmaongelman
selvittelyssä otetaan?**



Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181.

Sisäilman laatuun vaikuttavat monet eri tekijät ja siten myös sisäilmaongelman harvemmin aiheuttaa vain yksi tietty tekijä. Pienimmillään ongelmasta syntyy viihtyvyyshaittoja ja pahimmillaan terveyshaittoja.

Kun ongelmaa selvitetään, rakennus tutkitaan, jotta löydetään mahdolliset epäpuhtauslähteet tai olosuhteet, jotka heikentävät sisäilman laatua. Usein huono sisäilman laatu johtuu puutteellisesta ilmanvaihdosta.

Ongelmat voivat liittyä rakennus- ja sisustusmateriaalien pöly- ja kemikaalipäästöihin, puutteelliseen siivoukseen, rakenteiden kosteus ja homevaurioihin, epäpuhtauksia tuottaviin toimintoihin, epätyytyväisiin lämpöoloihin tai meluhaittoihin. Ongelmia voi syntyä myös, jos rakennuksen huoltoa ja tarvittavia korjauksia laiminlyödään. Teknisen käyttöikänsä lopussa olevat rakenteet pitää uusia.

Mitkä ovat ongelman merkkejä?

Toisinaan sisäilmaongelma on aistein havaittavissa. Näkyvät kosteusvauriojäljet, parketin tummuminen, maalin hilseily ja rakennuslevyn turpoaminen sekä kosteuden tiivistyminen pinnoille voivat olla merkkejä ongelmasta, jonka syy pitää selvittää.

Monia sisäilmaongelmia aiheuttavia tekijöitä ei havaitse aistein eikä ongelma välttämättä näy ulospäin. Epäily kodin sisäilmaongelmasta usein herää, kun sisäilma on jatkuvasti tunkkaista tai asunnossa esiintyy hajuja, joille ei löydy ilmeistä selitystä. Poikkeava haju, kuten viemärin, kemikaalien, homeen tai maakellarin haju, ei ole normaalia. Hajun syy tulee selvittää ja poistaa.

Rakennuksessa voi olla sisäilman laatua heikentävä tekijä, vaikka rakenteiden pinnat ovat ehjät ja siistit. Esimerkiksi laajakaan homeongelma ei välttämättä näy tai haise. Myös oireilu voi herättää epäilyksen sisäilmaongelmasta. Vahva epäily syntyy erityisesti silloin, jos oireilua esiintyy aina tietyssä

rakennuksessa. Ihmisten kokemat oireet voivat vaihdella huomattavasti ja yksilöllinen herkkyys vaihtelee. Osa ihmisistä ei saa minkäänlaisia oireita sellaisissa tiloissa, joissa toiset saavat vahvoja oireita.

Miten toimin, kun epäilen kodissani sisäilmaongelmaa?

Vastuu rakennusten kunnossapidosta ja korjaamisesta sekä ongelmien ja vaurioiden syiden selvittämisestä on rakennuksen omistajalla. Ota yhteyttä rakennuksen omistajaan tai sen edustajaan, kuten isännöitsijään tai taloyhtiön hallitukseen, jos epäilet sisäilmaongelmaa. Asukas on vastuussa vaurioista, jotka hän on omalla toiminnallaan aiheuttanut.

Miten ongelmat selvitetään?

Sisäilmaongelmien selvittäminen on aloitettava viipymättä. Sisäilmatutkimusten tulee olla riittävän kattavia, koska usein ongelmat ovat monen tekijän yhteisvaikutusta. Tutkimusten tarkoituksena on selvittää ongelmien syy ja laajuus. Korjauspäätösten tulee perustua aina tutkituun tietoon rakennuksen kunnosta.

Tutkimukset ja mittaukset tulee teettää koulutukseltaan ja kokeukseltaan pätevyityneellä henkilöllä. Henkilösertifioidut rakennusterveysasiantuntijat (RTA) ja sisäilma-asiantuntijat (SISA) löydät Eurofins Expert Services Oy:n sivuilta www.sertifikaattihaku.fi ja kosteusvaurion kuntotutkijat (KVKT) Fise Oy:n sivuilta www.fise.fi.

Korjaussuunnitelma ja korjaukset tehdään tutkimusten pohjalta. Joskus ongelman aiheuttaja on selvillä ja vaurioalue rajallinen. Tällöin laajamittaisia selvityksiä ei tarvita. Ongelman aiheuttaja poistetaan. Vaurioituneet materiaalit poistetaan ja korvataan uusilla.

Miten rakennusta tutkitaan ja millaisia näytteitä rakennuksesta otetaan?

Sisäilmaa ja rakennusta voidaan tutkia erilaisin keinoin. Mittauksia ja näytteenottoja voidaan tehdä niin ilmasta, pinnoilta kuin rakenteistakin.

Sisäilmatutkimus voi sisältää muun muassa:

- ilmanvaihdon toiminnan selvityksiä
- sisäilman olosuhdemittauksia (lämpötila, suhteellinen kosteus, hiilidioksidi)
- paine-eromittauksia
- rakenneavauksia ja näytteenottoja rakenteiden sisältä
- kosteusmittauksia rakenteista
- mikrobitutkimuksia materiaaleista, pinnoilta tai ilmasta
- kemiallisia tutkimuksia sisäilmasta tai materiaaleista
- kuitu- ja pölynäytteenottoja
- rakenteiden ilmavuotojen selvittämistä.

Asiantuntijan tehtävänä on kartoittaa, mitä ja miten tutkitaan niin, että ongelma, sen aiheuttaja ja laajuus saadaan selvitettyä. Tutkimukset ja mittaukset tulee suorittaa vaikiintuneilla menetelmillä. Lähtökohtaisesti sisäilmatutkimusten tutkimusmenetelminä käytetään Asumisterveysasetuksen (545/2015) ja sen soveltamisohjeiden mukaisia menetelmiä. Asukkaan tulee tutkimuksen perusteella saada selville, mitä tulokset tarkoittavat ja millaisiin toimenpiteisiin pitää ryhtyä.

Vaikka näytteiden ottaminen on yleensä asiantuntijatyötä, voi yksittäisiä näytteitä ottaa myös itse ja lähettää laboratorioon analysoitavaksi. Tällöin on erittäin tärkeää noudattaa laboratorion antamia näytteenotto-ohjeita. Näytteet tulee tutkitutta luotettavassa ja puolueettomassa laboratoriossa.

Ruokavirasto pitää listaa terveys- ja suojelulain nojalla hyväksytyistä asumisterveyslaboratorioista, jotka tutkivat viranomaisten terveys- ja suojelulain nojalla ottamia näytteitä. Yhteystiedot löytyvät verkosta www.ruokavirasto.fi. On suositeltavaa, että myös yksityiset tahot käyttävät näitä laboratorioita sisäilma- ja materiaalinäytteiden tutkimiseen.

Verkossa tapahtuu alkusyksyllä

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

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

Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!



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



Suorat verkkoluennot

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

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

ke 12.10. kello 18 Miten teen onnistuneen asuntokaupan?
Asianajaja **Esa Kärnä** ja varatuomari **Valtteri Laukkanen**.

ti 1.11. kello 18 Ongelmia 2000-luvun talojen rakentamisessa
Rakennusterveysasiantuntija **Hanna Kyröviita**.

ke 16.11. kello 18 Aina vaan yskittää – mitä taustalla voi olla ja mitä avuksi?
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Anne Lähti**.

to 1.12. kello 18 Aikuisten rokotukset hengitystieinfektioiden torjunnassa
Infektiolääkäri **Markku Broas**, Lapin keskussairaala ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri.



Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia verkossa

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta.

SYYSKUU



ti 20.9. kello 18 Lempeä painonhallinta I

Painonhallintaa pohtivat kokemustoimija **Irma Saari**, ravitsemusterapeutti **Tanja Seppä** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farin**.

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 keuhkohtaumatautiin sairastavien läheisille

Kokemustoimijat **Ari Koivunen** ja **Kaj Pirhonen** valaisevat aihetta oman kokemustietonsa nojalla.

LOKAKUU

ma 3.10. kello 18 Tutustu FasciaMethodiin

Työpajassa tehdään kaikille sopivia ja helppoja kehoa huoltavia liikkeitä fysioterapeutti **Laura Laitisen** ohjaamana.

ke 19.10. kello 18 Elämää lähellä: käymme yhdessä ain`

Kokemustoimijat sekä pariskunta **Maija-Liisa** ja **Esko Auraneva** pohtivat mitä läheisen tuki merkitsee ja mikä pitää yllä arjen iloa?

to 27.10. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: puhutaan painosta

Keskustelemassa ravitsemusterapeutti **Tanja Seppä**, liikunnan asiantuntija **Veera Farin** ja kokemustoimija **Ari Koivunen**.

MARRASKUU

ti 8.11. kello 18 Hoitotahto, edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta

Vanhusuioikeuden tutkija **Henna Nikumaa** kertoo miten voit oikeudellisesti varautua omaan ja läheisesi tulevaisuuteen.

to 17.11. kello 18 Uniapneahoitajan kyselytunti

Sertifioitu uniapneahoitaja **Armi Luukkonen** vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin.

ti 22.11. kello 18 Elämää lähellä: ystävillä vai ilman

Kokemustoimijat **Jaana Pahkamäki** ja **Ritva Ala-Mattinen** pohtivat miten sairastuminen on vaikuttanut ystävyssuhteisiin vai onko se vaikuttanut.

ti 29.11. kello 18 Lempeä painonhallinta II

Tule kysymään ja keskustelemaan painonhallinnasta kokemustoimija **Irma Saaren**, ravitsemusterapeutti **Tanja Sepän** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farinin** kanssa.

JOULUKUU

to 8.12. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: pysytään liikkeellä

Keskustelemassa kokemustoimija **Heli Salo** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farin**.

Virkeyttä viideltä -jumput

Virkeyttä viideltä -jumput marraskuun loppuun saakka joka keskiviikko kello 17. Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Tervetuloa mukaan!





Onko se oma vika?

- Lähes lenkille!
- En.
- Saisit lisää askeleita sun askelmittariin. Olet kävellyt tässä kuussa vähemmän kuin viime kuussa.
- En.
- Piristyt.
- Just siiks. Piristytisin enkä sais unta.
- Kävely kuluttaa kaloreita. Sun sisälimet kiittää, kun rasva niiden ympärillä alkaa sulaa.
- Keskustelin just maksani kanssa. Se sanoi, ettei maksa vaivaa.
- Aivan mahtavaa! Olet oppinut kuuntelemaan kehoasi.
- Nyt on kuule just jännä kohta tässä sarjamurhasarjassa. Istu alas. Nautitaan, kun noi kuolee ja me ollaan vielä hengissä.

En kadehdi pääni sisälle muuttaneen personal trainerini osaa. Vastarinta on kovaa.

Askelmittari on saanut minut kävelemään enemmän. Mutta yhä useammin pohdiskelen sitä, mitä oman kehon jatkuva itsevalvonta tekee ihmisen mielelle.

Huonojen elintapojen muutokset ovat hyvästä. Jos ihminen kärsii huomattavasta ylipainosta ja liikkuminen on hankalaa, koska nivelet eivät kestä räsytystä tai henki ei kulje, elämä kapeutuu neljän seinän sisälle. Elämän laatu paranee varmasti, jos pääsee painon pudotuksen ansiosta taas tekemään itselleen mieluisia asioita, vaikkapa sen kävelyretken.

Mutta olen huolissani nuorista ihmisistä. Heistä yhä useampi kärsii mielen ongelmista: masennuksesta, paniikkihäiriöstä, anoreksiasasta. He ovat se porukka, jolle kokonainen asian tuntijoiden parvi on opettanut, että vastuu omasta terveydestä ja ylipäänsä menestymisestä elämässä on kiinni vain lujasta tahdosta ja kovasta itsekurista. Elämänhallinta on omalla vastuulla ja, jos ”sinä epäonnistut, syytä vain itseäsi”. En ihmettele, jos ahdistaa.

Minun sukupolveni ei tarvinnut verrata omaa tarinaansa kaikkien ihmisten menestystarinoihin. Pikkukaupungissa, jossa kasvoin, suurin osa oli jostain kohdasta epätäydellisiä ja he jakoivat samat traumat: sodan, köyhyyden ja muut menneiden sukupolvien surut. Nyt sosiaalinen media piilottaa elämän varjopuolet ja synnyttää illuusion elämästä, johon eivät kuulu satuma, rahanpuutteen takia syöty vähäravintainen ruoka tai umpisurkeat geenit.

Oma vika, jos sairastut. Jos olisit juonut raakapuristettua persiljasmoothieta, sen sijaan että mussutit pullaa ja sipsejä, et kuolisi jonain päivänä syöpään tai sydäninfarktiin. Eniten sydäntä kylmäävät ne tarinat, joissa syöpää sairastava syyttää itseään kuolinvuoteella heikosta taistelutahdosta, jos ei onnistunut selviytymään aggressiivisesti edenneestä taudista hengissä. Pyydän armoa.

Päätin kirjoittaa kirjeen personal trainerilleni. Siis sille, joka asuu pääni sisällä ja jolla on raskas elämä (asiakkaan vastarinnan vuoksi).

Arvoisa, PT! Kiitos, että kannat huolta maallisen tomumajani hyvinvoinnista. Älä vaivu epätoivoon. Haluaisin siteerata äitini 50 vuotta sitten vessan seinään liimaamaa runoa, jota lueskelin lapsena suolta tyhjentäessäni (ilman detox-tuotteita). Koska runo on pitkä, lainaan siitä vain pätkän.

”Jos vertaillet itseäsi muihin, voit tulla turhamaiseksi ja katkeraksi, sillä aina on olemassa suurempia ja mitättömämpiä ihmisiä kuin sinä itse. Iloitse saavutuksistasi yhtä lailla kuin suunnitelmistasi.

Kasvata ja vahvista henkeäsi suojaamaan sinua äkillisen epäonnen kohdatessa mutta älä masenna itseäsi kuvitelmilla. Monet pelot ovat uupumuksen ja yksinäisyyden synnyttämiä. Terveellistä itsekuria unohtamatta ole lempeä itseäsi kohtaan.

PS. Lähekkö muuten lenkille tänään?”

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

RISTIKKO 2/2022 RATKAISU



Ristikko 2/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: **Keijo Koikkalainen**, Tampere
 Ensiapusetti-avaimenperä: **Sirpa Aromaa**, Helsinki ja
Pauli Hanka, Vantaa

PARHAAT JUTUT 2/2022



1

Suu hymyyn
kasvojen
täydeltä!

2

Uniapnea ei
aina näy päälle

3

Kotipuutarhurin
kesä

Paras juttu 2/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: **Keijo Moilanen**, Viitasaari
 Ensiapusetti-avaimenperä: **Ritva Pajunen**, Kauhajoki ja
Vesa Suokko, Linnankylä



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.

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:

@Hengitysliitto
 www.hengitysliitto.fi



ILOA SYKSYYN JA
VÄRIÄ JALKAAN!

Saapastele syksyyn värikkäästi. Saat kaikista normaalihintaisista saappaista **20 % alennuksen ja ilmaisen toimituksen.**

Etukoodisi HELI20 on voimassa 15.10.2022 asti. Tervetuloa ostoksille! haicolours.com



COLOURS FROM THE LAND OF GREY

DESIGN
FROM
FINLAND

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@hengityслиitto.fi.

Arvomme kaikkien
vastauksensa
21.10.2022 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Koronasta kuntoon – Löydä oma polkusi!

Hae mukaan Koronasta kuntoon -intensiivi-verkkokurssille 25.9.2022 mennessä

Koronasta kuntoon -intensiiviverkkokurssi on maksuton, ja se on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista oireileville aikuisille. Kurssin kesto on 8 viikkoa.

Hae mukaan Koronasta kuntoon -verkkovertaisryhmään 1.10.2022 mennessä

Koronasta kuntoon -verkkovertaisryhmissä pääset jakamaan omia kokemuksiasi ilman paineita tai odotuksia, tasavertaisesti muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu pitkäkestoisesta koronataudista oireileville aikuisille. Ryhmän kesto on noin 6 kuukautta, jonka aikana järjestetään 8 ryhmätapaamista verkossa.

Hakuohjeet ja kurssisisällöt löydät osoitteesta koronastakuntoon.fi. Sivustolta löydät myös tietoa koronan pitkittyneistä oireista, toipumisesta ja kuntoutumisesta. Voit myös kysyä toiminnastamme soittamalla Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelimeen, joka palvelee numerossa 044 407 7029 tiistaisin kello 15–18 ja torstaisin kello 9–12.

Keuhkoterveysten asiantuntijajärjestö Filha ry:n ja Hengityслиitto ry:n tuoreen Koronasta kuntoon -hankkeen verkkokurssit ja verkkovertaisryhmät tarjoavat tietoa ja tukea koronasta toipumiseen. Sisältöjä kehitetään yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa. Koronasta kuntoon -hanke ei tarjoa hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa. Jokaisen toimintaan osallistuvan tulee huolehtia omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.

Etäkuntoutumisryhmistä tukea sisäilmasta oireilevan työkykyyn



Olen täysin työkykyinen, mutta en tietyissä rakennuksessa tai tiloissa. Tämä aiheuttaa vaikeuksia vastata kysymyksiin työkyvystä.

Työpaikkakyvyttömyys on esimerkki ilmiöstä, joka voi vaikuttaa sisäilmasta oireilevan työkykyyn. Hengityслиiton ja Kiipulasäätiön Työkykyä yhdessä -hanke tarjoaa tarvelähtöisesti keinoja kuntoutumisen tukemiseen sisäilmasta oireileville työkäisille.

Kuntoutuminen on oireilevan arjessa tapahtuva myönteinen muutos alkutilanteeseen nähden. Muutos näkyy voimavarojen tunnistamisena ja vahvistumisena ja parantaa myös työkykyä. Työkykyä yhdessä -hankkeen toimintoihin osallistuneet ovat Kykyviisari®-itse-arviointimenetelmän mukaan kokeneet työ- ja toimintakykynsä sekä suhteensa työelämään parantuneen toimintoihin osallistumisen aikana.



Kun ei tarvitse vakuutella oireilun todenperäisyyttä, vapauttaa se voimavaroja pohtia niitä muitakin jaksamiseen liittyviä asioita.

TYÖKYKYÄ YHDESSÄ -HANKKEEN SYKSYN ETÄRYHMÄT

- Työkäisten sisäilmasta oireilevien etäkuntoutumisryhmä käynnistyy 26.9.22.
- Työkäisten sisäilmasta oireilevien teemallinen ja tavoitteellinen etävertaisryhmä käynnistyy 3.10.22.

Työkykyä yhdessä -hankkeen toiminnot ovat maksuttomia eikä niihin osallistumiseen tarvitse lähettävää tahoja. Osallistuminen ei vaikuta taloudelliseen tukeen tai muihin etuuksiin. Toiminnoista kiinnostuneet voivat täyttää hankkeen verkkosivuilta löytyvän yhteydenotto-lomakkeen tai soittaa hankkeen neuvonta-puhelimeen (040 847 2929) tiistaisin kello 15–18.

Lisätietoja ryhmien sisällöistä löytyy hankkeen verkkosivuilta:
<https://sites.google.com/kiipula.fi/tyokykyayhdessa/hankkeen-toiminta>



Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Siirrymme talviaikaan sunnuntaina 30.10.2022.

Kannustamme yhdessä **Apteekkariliiton, Liikkuva aikuisen -ohjelman ja liikunnan aluejärjestöjen** kanssa hengityssairaita, heidän läheisiään ja hengitysterveydestään kiinnostuneita ihmisiä käyttämään talviajan tuoman lisätunnin liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen. Vuoden teemana: Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!

Kampanja starttaa kellojensiirtoviikonloppuna 29.–30.10., jolloin paikalliset hengitysyhdistykset ja apteekit kannustavat ihmisiä liikkeelle järjestämällä liikunnallisen tapahtuman tai tempauksen.

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

Voit leikata lähtöpistekortin talteen tästä lehdestä, hakea sen itsellesi paikallisista tapahtumista tai tulostaa sen osoitteesta www.hengityслиitto.fi/tarkeintaonlahteminen.



LÄHTÖPISTEKORTTI
KERÄÄ LÄHTÖPISTEITÄ -
JA VOIT LIKUNNALLINEN
PALKINTO!

Hengityслиitto

A woman with blonde hair tied in a ponytail with a pink bow, wearing a bright pink zip-up jacket, black leggings, and blue rubber boots with white socks. She is striking a playful, slightly crouched pose with one leg raised and arms outstretched, set against a solid yellow background.

teksti **Veera Farin** kuvat **Ellen Latva**

A 10x10 grid of circles, intended for a dot plot. A horizontal line is drawn across the grid, positioned between the fourth and fifth rows from the top.

**LIKKUVA
AJKUINEN**

K
m
ki

Hid
van
nou
Ani
kää
nää

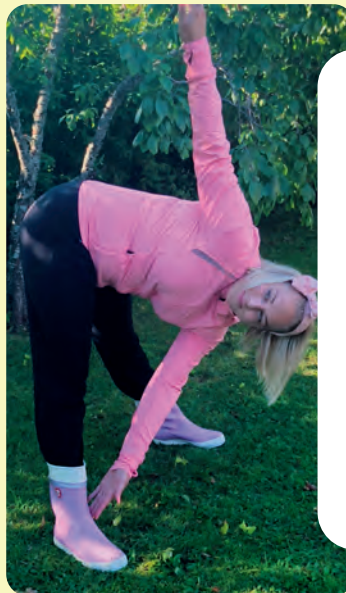
K
nä
Ota
ase
saa
ja h
sisä
kää
pid
hip
min



Kumisaapas-näpätys taakse

🕒 3 minuuttia

Ota ryhdikäs seisoma-asento. Nosta toista saapasta selän takana ja hipaise saappaan sisäsyrrjää vastakkaisella kädellä. Anna koko vartalon ja katseen kääntyä. Tee liike vuorojaloin, pidä hyvä ryhti. Montako hipaisua ehdit tehdä 3 minuutin aikana?



Kumisaapas-tuulimylly

✓ 20 kiertoa

Ota leveä haara-asento. Kallista itseäsi selkää suorana eteenpäin. Kosketa toisella kädellä vastakkaisen saappaan kärkeä ja ojenna toinen käsi ja katse kohti taivasta. Tee sama toiselle puolelle. Montako pilveä näet taivaalla?



Kumisaapas-kyykky ja vartalon ojennus

✓ 20 kyykkyä

Ota leveä haara-asento. Kyykkää niin kuin istuisit matalalle kannolle. Tarkista, että polvet ja saappaan kärjet osoittavat samaan suuntaan. Kyykyn jälkeen ojenna itsesi ja vie toinen jalka suorana taakse kantapään johtaessa liikettä. Nosta samalla kädet kohti pilviä. Tee uusi kyykky ja tee ojennus toisella jalalla. Kuinka matalalle kannolle istuudut kyykäessäsi?

” Satoi tai paistoi, kumisaapasjumppa vetreyttää ja virkistää!



Kumisaapas-taiteilu

🕒 3 minuuttia

Piirrä hiekkiaan suora viiva kepillä tai etsi jokin muu suora viiva maasta. Ota ryhdikäs seisoma-asento, aseta saappaat viivalle peräkkäin. Etene niin, että etummaisen saappaan kantaosa osuu takana olevan saappaan kärkeen. Pidä ryhti hyvänä ja katse eteenpäin. Onnistuuko sama takaperin?



Karey&Wayne Kirkpatrick – John O'Farrell
SOMETHING ROTTEN!
JOTAIN MÄTÄÄ!
Syksyn hauskin musikaali
ESITYKSET OVAT ALKANEET



Timo Sandberg – Aila Lavaste
KOSTONKIERRE
- tarina jakautuneesta kaupungista
KANTAESITYS 1.10.2022



Minna Rytisalo – Heini Tola
ROUVA C.
Rohkea ja siksi vaarallinen
ENSI-ILTA 28.9.2022

Ryhmämyynti (03) 752 6000 • lktryhmat@lahti.fi / Lippumyynti 0600 30 5757 (1,53€/min+pvm) • lktliput@lahti.fi • www.lippu.fi / Väliaikatarjoilut (03) 7826 474

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA >



”Jag såg inte mina tår”

text och foto **Tuula Ketola**

Sirpa Viita, som har sömnapné och var ordentligt överviktig, har genomgått en fetmaoperation. Nu känns livet bra, fast det ännu är en bit kvar till målvikten.

Det blev allt tyngre att andas, eftersom jag under årens lopp gått upp sjukt mycket i vikt.

Sjukt mycket betyder på svenska över 50 kilos övervikt. Hon hade samlat på sig sammanlagt 129 kilo.

– Tillsammans med astma och sömnapné blev det en ekvation som inte fungerade.

Ett eget beslut

– Många gånger grät jag på lungpolikliniken, då jag mådde så dåligt och ingenting hjälpte. Läkarna bara fortsatte att byta ut min medicinering, upprepade PEF-blåsningsuppföljningen och följde med spirometrin.



Nu tycker Sirpa det är konstigt, att inte en enda läkare uppmanade henne att banta. Så en vacker dag fick Sirpa nog av att må så dåligt. Det höga viktindexet, astman och sömnapnéen störde hennes vardag.

En kick av vattengymnastik

Den 54-åriga statistikintervjuaren vid Statistikcentralen gjorde år 2020 en konditionsrenovering.

Med hjälp av illasmakande soppor och kvark gick hon ner ungefär tio kilo i vikt. Det här var nödvändigt, för att hon på våren 2021 skulle få genomgå en fetmaoperation. Nu har hon minskat sammanlagt 45 kilo i vikt.

Den andra livsstilsförändringen hör samman med motionering och vattengymnastik.

– Tjejen som leder spelar rock, och i takt till den jumppar vi. Det är verkligen effektivt! Jag har artros i båda knäna, men i vattnet är jag varken fattig eller sjuk, säger hon skrattande.

Depression eller sömnapné?

Sirpa berättar, att hennes dåliga mående diagnostiserades som depression i Tavastehus år 2015, fastän det egentligen var sömnapné.

– Mot depressionen fick jag mediciner, som inte alls passade mig.

Till all lycka fick man depressionsmedicineringen i balans vid Terveystalo i början av år 2021. I mars samma år utfördes en fetmaoperation på henne vid Kanta-Hämeen keskussairaala.

– Det har varit jättesvårt för mig att börja äta små portioner.

Sirpa Viita trivs i Tavastehus, men drömmer om att flytta till Tammerfors. Där bor hennes vuxna dotter tillsammans med sin förlovade.

Sirpa har av en näringsterapeut fått handledning i sitt ätande. Trots att hon gått ner i vikt uppfattar hon inte själv att hon blivit slankare.

– Det är svårt att förklara, varför jag fortfarande ser mig själv som fet. Lyckligtvis kan jag prata om den här saken med min vän, som också har genomgått en fetmaoperation.

Apparaten med som tredje hjulet

Sirpa bor i Käikälä tillsammans med sin sambo och sina sex katter. Sömnapnéen är nu under kontroll. Hon använder CPAP-apparaten varje natt.

– Jag har bytt mask många gånger. Nu använder jag en mask som ligger under näsan. Jag uppmanar alla sömnapnépatienter att byta mask så många gånger, att man hittar en som passar.

Förbundet ett stöd i allt

Sirpa gick på grund av sin astma med i Andningsförbundet redan i början av 2000-talet. Hon har varit medlem i Kanta-Hämeen hengityshdistys och fungerat som hjälphandledare i gruppen Ruususet, som var en grupp avsedd för kvinnor med sömnapné.

Nu är hon aktiv i föreningen i Riihimäki. Sirpa är också förbundets erfarenhetsaktör.

– Jag åker omkring och berättar om sömnapné. Som rekvisita har jag med en leksakskatt, solglasögon och högklackade skor. Det hela går med humor, eftersom många kvinnor skäms för sin sömnapné.

Bli inte ensam

Sirpa betonar, att ingen ska behöva bli ensam med sin sömnapné. Själv har hon under olika perioder i livet fått hjälp av sina närmaste: mamma, dotter, nuvarande man, vänner och så katterna naturligtvis.

– Mitt råd också till andra är, att skaffa ett djur! Då har du alltid någon att tala med. Och också annars har man mycket glädje av djur.



Matdags! 2020-talets rikliga utbud

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

Vår matmiljö och våra matvanor har förändrats under de senaste årtiondena. Utbudet i butiker och på restauranger är större än någonsin. Också utbudet av livsmedel som innehåller rikligt med energi, mättat fett, salt och tillsatt socker har ökat samtidigt som förpackningarna vuxit. Allt flera har problem med viktkontrollen.

Själva åldrandet inverkar ofta på vikten, för att inte tala om eventuella långtidssjukdomar, som ofta ger sig till känna först i medelåldern eller senare. Då man ännu till allt detta lägger en stillasittande livsstil med ringa motion, är det inte konstigt, att vågen visar helt andra siffror än i unga år.

Hur ta upp frågan om vikten, med sig själv och med andra?

Människornas förhållande till mat, näring och den egna kroppen varierar. Anvisningar som kommer utifrån begränsar på ett eller annat sätt ätandet och försöker passa in vår kropp i en form, som inte passar den. Det här fjärrar oss från konsten att äta intuitivt, d.v.s. att lära oss äta på ett sätt som är rätt och lämpligt för en själv och den egna kroppen.

Trots att vikten har ett samband med hälsorisker, är det med tanke på hälsan som helhet

viktigt att också komma ihåg betydelsen av det psykiska välbefindandet. Människan är mera än sin vikt, och därför kan slutsatser baserade enbart på vikt och storlek ifrågasättas.

Dieter och näringsämnen

En god och hälsosam diet baserar sig fortfarande på tallriksmodellen och matpyramiden. Enligt tallriksmodellen fylls halva tallriken med grönsaker, en fjärdedel med potatis, fullkornspasta eller andra fullkornsprodukter och en fjärdedel med fisk, ägg, kött eller vegetarisk mat innehållande baljväxter, frön och nötter.

Matpyramidens nedre lager är basen för den dagliga födan för en person med normalvikt. Det lönar sig att dagligen sörja för ett mångsidigt näringsintag. Det är helheten som avgör, inget födoämne gör ensamt dieten bra eller dålig.

Målet är att få vikten under kontroll

Det är bra att hålla energi-intaget och förbrukningen i balans. Genom att lyssna till kroppens signaler och känna igen hungerkänslan samt den egna kroppens behov kommer man redan långt.

En del människor har större anlag för övervikt än andra. Man får inte skuldbelägga enskilda människor för deras övervikt, eftersom övervikt kan vara en följd av många olika biologiska, sociala och kulturella faktorer.

Överviktiga människor har efter en måltid mindre mättnadshormon i blodomloppet än människor med normalvikt. Av denna orsak kan det vara svårare att avgöra vad som är en lämplig portionsstorlek. Känslomässigt ätande igen är ett helt eget kapitel, eftersom mat hos oss väcker känslor, som är kopplade till hjärnans belöningssystem.

Bantning kan försvåra viktkontrollen och försämra välbefindandet. En snabb viktnedgång orsakar ofta förlust av muskelvävnad, och om kilona har en tendens att komma tillbaka, så kommer de i form av fett. Det här fenomenet där vikten går upp och ner som en jo-jo kan avbrytas med hjälp av en jämn måltidsrytm, tillräckligt och mångsidigt ätande och regelbunden motion.

Kom ihåg: Om du använder CPAP-apparat och din vikt har minskat avsevärt, är det skäl att granska behandlingstrycket och med den vårdande enheten diskutera eventuella förändringar i behandlingen.

En uppryckning två gånger per år

För mig sker en uppryckning beträffande levnadsvanorna lika säkert efter sommaren som vid nyår. Ändrandet av gamla levnadsvanor och tillägnandet av nya är som ett livslångt lärande, som följer en viss rytm på samma sätt som skolåren i tiden.

Under sommaren är inomhusutrymmena sparsamt i användning. Ofta har jag helt oförmärkt tillbringat 2/3 av dagen utomhus och utsatt min kropp för en mångsidig natur. Det blir också att röra på sig på ett helt annat sätt.

Samtidigt har näringsintaget också blivit något större än normalt. Utomhus är alla sinnen öppna och maten smakar så gott. Måltiderna i gott sällskap har ofta dragit ut på tiden, och den framdukade maten har ätits upp till sista smulan, fastän ingen längre varit hungrig. Ur naturens ymnighetshorn har vi fått njuta av läckra efterrätter baserade på bär med grädde och glass. Och, om sanningen ska fram, så har den goda maten också haft sällskap av sommardrycker med högre energihalt än normalt.

Jag har med riktigt gott samvete njutit av sommarens alla läckerheter eftersom jag vet, att hösten och vardagen snart är här igen, då jag återvänder till de levnadsvanor som så att säga tillför år till livet. Den här uppryckningen blir lättare, om man inte försöker göra den ensam.

Också en litet mera ansträngande motionering utöver vardagsmotionen är alltid till nytta. I många av våra egna andningsföreningar erbjuds olika slags möjligheter till att främja en egen aktiv vardagsmotion, jämsides med de möjligheter kommunen erbjuder. Det är roligt att motionera tillsammans med personer i samma situation. Samtidigt vet man, att kamraterna förstår vad det är fråga om, då den fysiska ansträngningen gör så att man börjar hosta, då man måste ta öppnande medicin eller bara är tvungen att vila en stund och låta andningen lugna ner sig.

Jag litar på det, att vår medlemskår hittar de motionsgrupper som våra andningsföreningar erbjuder och Andningsförbundets andningsfrämjande service, som t.ex. webbevenemang och kamratstödstelefoner.

Behovet av dessa serviceformer är ändå mycket större än vår medlemskår. Andnings-sjukdomarna berör hundratusentals finländare. Fastän alla inte skulle nås eller ens vara intresserade av vår service, **finns det ändå tusentals, ja säkert tiotusentals, som skulle vara beredda att komma med. Om de bara visste hur de skulle gå till väga eller om någon skulle be dem komma med.** En gemensam utmaning för oss är att erbjuda och förmedla kunskap om vår verksamhet åt dessa människor. Vi vet, att besök på mottagningar i hälsovården är kritiska situationer beträffande förmedlandet av kunskap och information. Det är fortfarande sällsynt att patienten i dessa situationer hänvisas till en patientförening. Det kan ju hända, att den här informationen mitt i all annan brådska glöms bort, speciellt om yrkespersonen själv saknar kontakt till lokalföreningen. Hur skulle det vara, om du nästa gång du besöker en hälsovårdsmottagning skulle berätta, att du är medlem i andningsföreningen och att du från tidningen Hengitys får kunskap om din egenvård? Det här kan i bästa fall väcka skötarens eller läkarens nyfikenhet och du får möjlighet att berätta om dina goda erfarenheter av föreningens och förbundets verksamhet.

På motsvarande sätt kunde våra digikunniga medlemmar vara med och på webbtidningarnas diskussionsspalter sprida kunskap åt sina ödeskamrater, nästa gång som andningssjukdomarna står på löpsedlarna. Undersökningar visar, att människor litar mest på personer i samma situation. **Om du som medlem berättar om hur nöjd du är med andningsföreningen och förbundet, så verkar det mera lockande än någon annan reklam.** Tillsammans åstadkommer vi mera!

Mervi Puolanne
organisationschef



myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varotoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

1. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.