

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

4|2022

**”UUTTA
ILMASSA!”
LUONTO JA
HENGITYS-
TERVEYS**

Auranevat
ovat pitäneet
yhtä 50 vuotta:
Me pidämme
toistemme
toivoa yllä

**OMAISHOITAJAN
ILOT JA SURUT**

**KAIKEN SE JAKAA JA
KAIKEN SE KESTÄÄ**

**KAKSOISPAINVENTILAATTORI
HOITAA HENGITYSVAJETTA**

 Hengityслиitto

Sinun lahjoituksellasi on merkitystä

// teksti **Janne Haarala**

Julkinen rahoitus on meille tärkeää, mutta se ei kata kaikkea toimintaamme. Lahjoittajien, tukijoiden ja yhteistyökumppanien ansiosta pystymme tuottamaan laajasti tietoa sekä toteuttamaan vertaistoimintaa ja monipuolista järjestötyötä.

Voimaannutamme hengityssairaita ja heidän läheisiään ylläpitämään elämäntilannetta pitkäaikaissairaudesta huolimatta.

Lahjoitusten avulla hankimme myös hengityksen apuvälineitä, jotka lahjoitamme sairaaloille ympäri Suomea.

Lahjoittamalla Hengityслиitolle olet mukana tukemassa tärkeää työtä hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairaiden elämänlaadun parantamiseksi.

Seuraa työtämme sekä verkon että sosiaalisen median kanavien kautta ja osallistumalla tapahtumiimme.



Päijät-Hämeen keskussairaala



KUVA: MARJA KETOLAINE

Helsingin yliopistollinen sairaala



KUVA: EEVA PALMROOS

Hengityслиitto lahjoitti vuonna 2022 hengityksen apuvälineitä 12 sairaalaan

Hengityслиitto on lahjoittanut yhdessä paikallisten hengitysyhdistysten kanssa sairaaloille kannettavia matkahappirikastimia, lääkesumuttimia, puhalluspulloja sekä hengitysterapiaharjoituslaitteita. Laitteita voidaan käyttää muun muassa hengityssairauksien hoidossa ja hengityssairauksia sairastavien kuntoutuksessa.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. **Kiitämme lämpimästi kaikkia lahjoittajia.**

HENGITYSLIIITON RAHANKERÄYSLUPA: RA/2020/1623

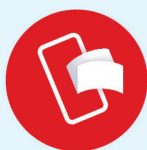


VALITSE ITSELLESI SOPIVIN TAPA OLLA MUKANA:



www.hengityслиitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvalla pankkiyhteydellä.



Mobile Pay: 56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengityслиiton lyhytnumeroon 56229.



Suora tilisiirto

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



Kokemustiedon viikko®

13.–17.2.2023

teksti **Mervi Puolanne ja Päivi Suuniittu**

Tasa-arvoinen yhteiskunta rakentuu, kun kaikki voivat osallistua ja vaikuttaa. Yhteiskunnan palveluiden kehittämisessä on tärkeää kuunnella ja kuulla kokemustietoa asiantuntijatiedon rinnalla. Arjen kokemusten arvostaminen kehittää asiakkaiden näköisiä palveluita. Samalla se luo keskinäistä luottamusta ja vähentää turhautumista.

Hyvän vastaanoton vuonna 2022 saanut Kokemustiedon viikko® järjestetään toistamiseen 13.–17.2.2023. Viikon teemaksi valikoitui kokemustiedon merkitys yhteiskunnan kehittämisen voimavarana.

Luvassa on 4 keskustelua, joissa ääneen pääsevät sekä asiantuntijat että Hengitysliiton kokemustoimijat. Tervetuloa mukaan kaikille avoimiin verkkoiltoihin. Tunnin mittaiset keskustelut alkavat kello 18.

MA

Maanantaina 13.2. kokemustiedon yhteiskunnallista merkitystä pohtimassa on mukana vaikuttaja **Leo Stranius**, vastuullista liiketoimintaa vauhdittavan Third Rock Finland Oy:n toimitusjohtaja.

TI

Tiistaina 14.2. keskitymme potilaan ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tasavertaiseen ja osallistavaan kohtaamiseen. Kokemustoimijoidemme kanssa keskustelua potilaan ja ammattilaisen vastuusta ja vallasta alustaa vanhempi tutkija **Elina Weiste** Työterveyslaitoksesta.

KE

Keskiviikkona 15.2. käymme läpi koulutetun kokemustoimijan roolia terveydenhuollon kehittämisessä. Pohdimme myös, miltä näyttää kokemustoiminnan tulevaisuus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Verkko-vieraaksi saapuu tutkijatohtori **Marjaana Jones** Tampereen yliopistosta.

TO

Torstaina 16.2. arvioimme kokemustiedon merkityksen kehittymistä ja rakennamme kuvaa toivotusta tulevaisuudesta. Miten voimme kukin kansalaisina vaikuttaa omalla kokemustiedollamme? Kuinka rakennamme potilaina omaa toimijuuttamme sekä omannäköistä omahoitoa yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa? Mitä teemme jatkossa yhdessä kokemuksen äänen vahvistamiseksi?

Vinkki hengitysyhdistyksille:

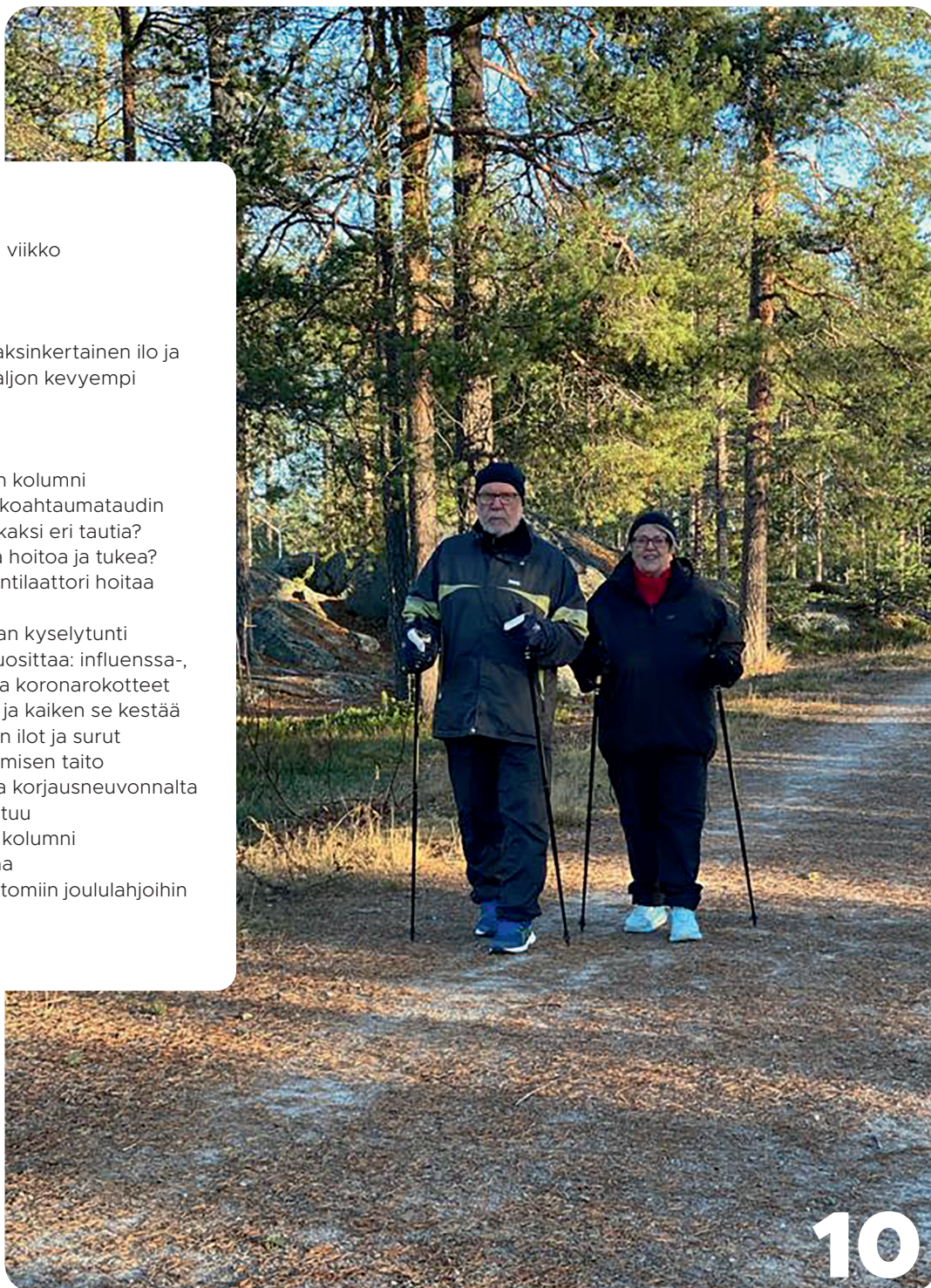
Tapahtuma soveltuu myös etäkatsojaksi, jossa voitte jatkaa virallisen ohjelman jälkeen vielä aiheen puintia paikallisella ja alueellisella tasolla.

Mukaan pääset liiton tapahtumakalenterin kautta, keskusteluaika kello 18–19!



SISÄLLYS 4/2022

- 3** Kokemustiedon viikko
- 5** Pääkirjoitus
- 6** Ilmassa nyt
- 9** Uutta ilmassa
- 10** ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu taakka paljon kevyempi kantaa”
- 15** Näe minut!
- 16** Terveystutkimuksia
- 17** Markku Hyttisen kolumni
- 18** Astman ja keuhkohtaumataudin sekamuoto vai kaksi eri tautia?
- 20** Saako tupakoija hoitoa ja tukea?
- 23** Kaksoispaineventilaattori hoitaa hengitysvajetta
- 24** Uniapneahoitajan kyselytunti
- 27** Hengityslääkitys suosittaa: influenssa-, pneumokokki- ja koronarokotteet
- 28** Kaiken se jakaa ja kaiken se kestää – Omaishoitajan ilot ja surut
- 31** Tässä ja nyt olemisen taito
- 32** Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta
- 34** Verkossa tapahtuu
- 36** Maarit Tastulan kolumni
- 40** Tehtyä ja tulevaa
- 42** 5 vinkkiä aineettomiin joululahjoihin
- 44** Ristikko
- 45** På svenska



Kun sairastuin, en olisi millään jaksanut eteenpäin ilman Maija-Liisaa. Hän aina lohdutti, että kyllä me päästään eteenpäin, Esko Auraneva sanoo.

10

Kuva: Auranevojen arkisto

Näe minut! Sisäilmasta oireilevien tarinat esiin



15

Astman ja keuhkohtaumataudin sekamuoto vai kaksi eri tautia?



18

Anna lahjaksi liikettä ja hyvää oloa



43

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Annika Suvivuo,
Pirkko Moisio, Tiina Salo,
Markku Hyttinen, Tuula Ketola,
Jenni Tuomela, Kirsi Säkkinen,
Hanna-Leena Kärkkäinen,
Janne Elovirta, Maarit Tastula,
Veera Farin

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIA JA TILAUKSET

Marja Meltti
p. 040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISUJA

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

ILMOITUSMYNTI

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

PAINOPIIKKA

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
9.3.2023

PÄÄKIRJOITUS

Kevät Kesä Syksy Talvi

Näkyvissä vilinää vilskettä ja helinää helskettä

Valoa siintää jo näköpiirissä ja se antaa energiaa. Joulun lämpö ympäröi tunnelmallaan, uusi vuosi tuo mukanaan muutoksia ja uusia mahdollisuuksia. Arki hyvinvointialueilla alkaa hahmottua selkeytyvinä käytäntöinä, uskallamme taas ehkä vähän paremmin kohdata toisiamme.

Vanhalla ystävälläni oli tapa sanoa, että ihminen unohtaa herkästi asiat, joita hänelle sanotaan, mutta ei koskaan tapaa, jolla häntä on kohdeltu. Muutostilanteet saavat joskus vähemmän mukavat tunteet pintaan: jännittää, harmittaa ja joskus pelottaakin. Näissä kohden meitä kantaa lähimmäisenrakkaus, joka on myös tämän lehden teemana. Kun maailma muuttuu, pidetään huolta, että läheiset pysyvät sen vilskkeen mukana. Sinä hyvä lukija, tiedät sen liiton jäsenenä hyvin: auttaminen tuo hyvän mielen niin avun saajalle kuin auttajalle itselleenkin.

Tässä lehdessä nostamme erityisesti esille pitkät ihmissuhteet, perheen ja omaishoidon. Joukossamme on myös eri syistä yksin eläviä ihmisiä, jolloin parisuhde voi olla kaunis muisto menneiltä vuosilta tai kipeä kaipauksen kohde. Ajatus, että jokainen meistä voi olla toiselle lähimmäinen myös ystävyys-suhteiden tai muiden kohtaamisten kautta, on lohdullinen. Erityisesti uudessa kampanjassamme ”Osoita, että välität” haluamme samalla muistuttaa tästä. Myös ilmastotekojen tekeminen on välittämistä ihmiskunnasta ja sen tulevaisuudesta. Hyvien aikomusten ja sanojen helinän on kanavoiduttava teoiksi, jotta niillä oikeasti on merkitystä.

Joulun aikaan huomaan usein olevani tavallista ystävällisempi kohtaamilleni ihmisille, vaikka taivaalta sataisi viistoräntää ja ympärillä olisi tasainen pimeys. Muistan sen tontun, joka tekee listaa lahjoja saavista kilteistä lapsista, vaikka en lainkaan pidä laulun sisältämästä vahtimismentaliteetista. Joulun sisältämästä rakkauden sanomasta kirjoittanut Charles Dickens on aikoinaan kertonut yrittävänsä säilyttää joulun tunteen sydämessään läpi koko vuoden. Mitä sanotte hyvät lukijat, yritettäisiinkö samaa yhdessä?

Rauhallisia ja antoisia lukuhetkiä
toivottaen

Hanna Salminen
viestintä- ja kehittämisjohtaja





Sähkökatkosten vaikutukset vaihtelevat eri hengitys-sairauksia sairastavilla

Lyhyehköt sähkökatkot ovat olleet melko yleisiä viime vuosina. Erityisesti haja-asutusalueilla asuvat ihmiset ovat osanneet varautua niiden varalta muita enemmän, sillä heillä on kokemusta, kuinka kauan sähkölinjojen korjaukset voivat kestää.

Jos Euroopan laajuinen energiapula aiheuttaa lisää sähkökatkoja tulevana talvena, hankaloituu monen elämä niin haja-asutusalueella kuin kaupungeissakin. Sähkökatkoksiin kannattaa varautua etukäteen niiltä osin, miten se on mahdollista. Terveyden kannalta edes tunnin tai parin sähkökatkokset eivät ole yleisesti ottaen vaarallisia.



Kuva: Shutterstock

Sähkökatkot ja CPAP-laitteen käyttäjät

Uniapneaa sairastavalle henkilölle, joka käyttää CPAP-laitetta, ei tunnin tai parin sähkökatkolla ole mitään merkittävää terveysvaikutusta. He pärjäävät siis sähkökatkon ajan ilman sähköllä toimivaa konetta ja voivat nukkua muutaman yön ilman laitettakin turvallisesti.

Uniapneaan liittyvät riskit pienenevät jo keskimääräisellä 4 tunnin käytöllä yössä. Yleensä CPAP-laitteen käyttäjiltä edellytetään, että laite on myös käytössä vähintään 75 prosentissa kaikista öistä. Käyttämättä jättämisen seurauksena ihminen väsyä enemmän ja voi huonommin.

Hyvin vaikeaa uniapnean muotoa sairastavilla, joilla on kaksoispaineventilaatiohoito, tilanne voi olla heikompi, mutta heidän terveydentilansa ei ole merkittävässä riskissä, jos yksi laitehoitoyö jää välittä. Vaikutus on ihmiselle sama kuin hän olisi valvonut koko yön. Sairastava voi helpottaa omaa oloaan puoli-istuvalla asennolla, mahalaan nukkumisella tai ainakin välttämällä selinmakuuta.

Sähkökatkot ja keuhkohtaumatautia sairastavat

Happirikastinhoidossa olevilla, esimerkiksi keuhkohtaumatautia (COPD) sairastavilla, hoidon tavoitteena on ainoastaan rasitushappihoidossa välitön hengittämisen helpotus. Happirikastinhoidon tavoitteena on usein suojavaikutus eliniän ennusteen pidentämisessä eli mahdollinen katko ei ole hoidon kannalta merkitsevä haitta.

Jos sairastava on jo loppuvaiheen palliatiivisessa hoidossa, on lisähappi tärkeää oireenmukaisena hoitona, mutta se ei enää pidennä elinaikaa. Yleensä heillä lisähappi on käytössä noin 20–22 tuntia vuorokaudessa eli esimerkiksi syöminen tapahtuu ilman happilaitetta.

Sähkökatkot ja suurimmassa riskissä olevat

Suurimmassa riskissä sähkökatkojen terveysvaikutusten kannalta ovat lähinnä invasiivista hengityshoitoa saavat eli ihmiset, joiden hengittämisestä huolehtii heidän puolestaan hengityskone.

Hengityssairaiden kohdalla suurimmassa riskissä ovat kotihappihoidossa olevat, esimerkiksi keuhkofibroosia sairastavat ihmiset, jotka odottavat keuhkonsiirtoa.

Erityisesti suurimmassa riskissä olevien ihmisten takia toivomme, etteivät sähkökatkokset ajoitu aamu-yön tunteihin, jolloin ihmisen hengitys on yleensä heikoimmillaan. Myös happihoidossa olevat pärjäisivät päivällä paremmin ilman happea.



Mikäli hengitysvaikeuksien takia ei selviä kotona sähkökatkon mahdollisesti pitkittyessä, pitää ottaa yhteyttä terveydenhuollon yksikköön.

Ota seurantaan Lempeän liikkeen joulukalenteri

Hengityслиiton sosiaalisen median kanavissa on joulukuussa tarjolla 23 päivää keuhonhooltoon ja hyvinvointiin liittyviä vinkkejä. Joulukalenterin ovat toteuttaneet sisäilmasta oireilevien liikunnallisen Lempeä liike – hyvinvointia hengittäen -vertaisryhmän ohjaajat **Kata** ja **Pirkko**.



Polta puuta puhtaasti

Sähkö- ja lämmityskulujen noustessa suomalaisten puun pienpoltto on lisääntynyt. Puun pienpoltto heikentää ilmanlaatua pien-taloalueilla. Tyypillisimpiä oireita ovat ärsytysoireet, kuten kurkkukipu, yskä ja hengenahdistus. Oireille ovat herkkiä etenkin astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastavat ja alle kouluikäiset lapset.

Kaikki voivat itse vaikuttaa siihen, millaista savua heidän talonsa piipusta kohoaa. Polta tulisijassa vain kuivaa, puhdasta puuta. Myös sytyttämällä puut oikein voit vaikuttaa poltosta aiheutuvien päästöjen määrään. Päältä sytyttäminen on paras tapa lähes kaikissa tulisijoissa. Noudata kuitenkin aina tulisijan valmistajan ohjeita.

Tulisijan valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota etenkin tulisijan hyötysuhteeseen ja päästöarvoihin. Muista tilata nuohooja säännöllisesti. Vakituksessa käytössä olevien asuntojen tulisijat ja savuhormit pitää nuohota kerran vuodessa ja vapaa-ajan asunnoissa kolmen vuoden välein.



Vahva suositus: jätä tänä vuonna ilotulitteet väliin

Ilotulitteet aiheuttavat haittaa niin ihmisille, eläimille kuin luonnollekin. Ne heikentävät ilmanlaatua ja kuormittavat ympäristöä muun muassa ilotuliteroskan muodossa.

Ilotulitteet voivat ärsyttää hengitysteitä ja pahentaa hengityssairaan oireita. Moni hengityssairas joutuu pysyttelemään uudenvuodenaattoina kotona, koska ilotulitteiden päästöt ja hajut ärsyttävät hengitysteitä ja pahentavat oireita useiden tuntien ajan.

Hengityслиitto on ollut kannattamassa Rajat räiskeelle -kansalaisaloitetta, joka tähtää ilotulitteiden haittojen vähentämiseen.



Vinkit juhlapyhien kynttilänpolttoon

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

Runsas kynttilöiden polttaminen altistaa erilaisille hengitysteiden ärsytysoireille, kuten limaisuudelle, yskänärsytykselle, hengenahdistukselle ja nuhalle. Kynttilöiden poltto lisää myös riskiä sairastua hengitystieinfektioihin ja pahentaa hengityssairauksia.

Monille kynttilän liekki on tärkeä tunnelmanluoja pimeinä vuodenaikoina ja juhlapyhinä. Kynttilöiden polttoa ei tarvitse tyystin lopettaa, mutta seuraavia valintoja kannattaa suosia:

- polta vain yhtä kynttilää usean sijasta
- polta kynttilää vähemmän aikaa kerralla
- polta kynttilöitä harvemmin
- sammuta huonosti palava eli lepattava ja savuttava kynttilä
- vältä kynttilänliekkiin kohdistuvaa ilmavirtausta
- sijoita kynttilä ulkona olevaan lyhtyyn parvekkeelle tai pihalle
- sisätiloissa voit korvata perinteisen kynttilän sähköllä tai paristoilla toimivalla kynttilällä, esimerkiksi led-mallilla
- jos poltat kynttilöitä sisätiloissa, varmista että ilmanvaihto toimii hyvin
- sammuta kynttilä tukahduttamalla sen liekki kynttilänsammuttajalla, jolloin se ei jää savuttamaan.

Kiinnitä huomiota joulun tuoksukuormaan

Noin 10–40 prosenttia aikuisväestöstä herkistyy tuoksuille. Tuoksuherkkyys vaikuttaa merkittävästi noin 500 000 suomalaisen elämään.

Joulu on täynnä erilaisia tuoksuja. Tuoksuherkälle oireita voivat aiheuttaa esimerkiksi monet perinteiset joulukukat, kuten hyasintti ja joulutähti, joulukuusi, tuoksuvia mausteita sisältävät leivonnaiset ja -ruuat sekä tuoksu kynttilät.

Hengitysoireet johtuvat harvoin vain yhdestä tuoksusta, vaan usein tuoksujen yhteismäärästä. Hengitysliiton #tuoksutON-kampanja rohkaisee kaikkia pohtimaan tuoksukuormaansa.

Kannustamme myös miettimään, mitä oman tuoksukuorman vähentämiseksi voisi tehdä. Tuoksukuormaa vähentämällä lisää hengitysterveyttä ja parannat elämänlaatua.



Vinkki:

Perinteisistä kynttilöistä kannattaa valita ympäristömerkillä merkitty kynttilä. Esimerkiksi joutsenmerkityillä kynttilöillä on tiukat vaatimukset nokipäästöille sekä ympäristölle ja terveydelle haitallisille kemikaaleille. Joutsenmerkillä varustetut kynttilät eivät myöskään sisällä hajusteita.

Luonto ja hengitysterveys – jotain ”Uutta ilmassa!”

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

Pari vuotta sitten Hengityслиitto julkaisi hyvän vastaanoton saaneen ”Sitä on nyt ilmassa” -ohjelman sää- ja ilmatoriskeihin varautumiseen ja niiden vähentämiseen. Ohjelma on edelleen ajankohtainen. Ilmaston lämpeneminen jatkuu edelleen, samoin sen aiheuttamat muutokset vaikuttavat yhä useammalla tavalla meidän kaikkien arkeen.

Viimeiset pari vuotta olemme saaneet myös lisää tietoa ilmastonmuutoksen vaikutuksista luontoon ja sitä kautta terveyteemme. On tullut aika julkaista ”Uutta ilmassa” -ohjelma, itsenäinen täydennysosa työhön hengitysterveyden puolesta.

”Uutta ilmassa” -ohjelmassa käydään läpi päivitettyjä tutkimustietoja helposti sulateltavissa muodoissa. Käsittelyssä ovat ilmastonmuutos ja terveys, esimerkiksi luonnon monimuotoisuuden ja luonto-

kadon ja sääriskien vaikutus terveyteen. Lisäksi mukana on asiaa pienhiukkasista ulkona ja sisällä, zoonooseista* ja vektori- välitteiset taudeista, mikrobilääkeresistensistä sekä tupakan ympäristövaikutuksista. Luonnon terveysvaikutuksia ja luontoyhteyden tärkeyttä tuodaan esiin useiden esimerkkien avulla.

Ohjelma on vapaasti ladattavissa Hengityслиiton verkkosivuilta sekä tilattavissa painettuna versiona. Käännösversiot ruotsiksi ja englanniksi ovat työn alla ja julkaistaan mahdollisimman pian verkossa.

21.2.2023 järjestämme kaikille avoimen verkkoillan, jossa asiantuntija **Sari Mäki** alustaa aiheesta asiantuntijavieraan kanssa.

*Zoonoosilla tarkoitetaan sekä eläimistä ihmisiin tarttuvia että vektori- välitteisiä eli eläinten välittämiä tauteja.

Tee hyvä päätös!

6 Hengityслиitto suositaa: vaikuttavaa tekoa ilmaston ja hengitysterveyden puolesta

TEKO 1

Poltan puuta puhtaasti.

TEKO 3

Valitsen useammin kasvisruuan.

TEKO 5

Tunnistan kuumahaitat. Ehkäisen ja vähennän niitä omilla toimillani helleaikaan.

TEKO 2

Vietän aikaa luonnossa ja altistun luonnon hyvillä mikrobeille.

TEKO 4

Lisään kävelyä, pyöräilyä ja julkisen liikenteen käyttöä.

TEKO 6

Olen savuton ja kannustan siihen myös muita.

HENGITYSLIIITTO VAIKUTTAA:

Tutustu miten vähennät sää- ja ilmatorisken tuomia haittoja ja viet terveysteot omaan arkeesi ”Uutta ilmassa” -ohjelmassa.



Esko Auraneva:

”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu taakka paljon kevyempi kantaa”

teksti **Annika Suvivuo** kuvat **Auranevojen arkisto**

— **M**e pidämme toistemme toivoa yllä. Nyt minä seison tukevasti jaloillani. Seison tässä ja hengitän syvään, sanoo **Maija-Liisa Auraneva**.

Tämä juttu alkaa tarinalla 50 vuoden takaa.

On aikainen kesäaamu Tornionjokilaaksossa, tarkemmin sanottuna Karungissa. Nuori Maija-Liisa pyöräilee hiekkatietä pitkin töihin. Kauppaopiston opiskelijana hänet on palkattu kesäksi tuntikirjuriksi tielaitokselle. Koska Maija-Liisan isä tuntee tyttärensä taipumuksen myöhästellä, hän on juksannut ensimmäisen työpäivän alkavan jo kello 7. Tällä kertaa tytär on kuitenkin varhaisessa ja hän päätyy kaiken lisäksi koputtamaan tietyömiesten majoitusparakin ovelle. Kun ovi avataan, Maija-Liisa näkee joukon puolipukeisista miehiä.

– Huomenta, minä olen teidän uusi ylösottaja, hän esittäytyy reippaasti tavoitellen uutta ammattinimikkettään. Maija-Liisa saa osakseen naurunremakan ja pyörähtää siksi loukkaantuneena kannoillaan.

Yksi parakin miehistä on tienrakennusinsinööri **Esko**. Vielä samana päivänä Esko pyytää työmaamestarilta uuden tytön

omaksi ”ylösottajakseen” – oikeammin siis tuntikirjurikseen.

Tätä lehtijuttua tehdessä tarinan päähenkilöt, rovaniemeläiset Maija-Liisa ja Esko Auraneva ovat pitäneet yhtä jo 50 vuotta.

Luottamusta ja raikkaita tuulia

Heti seurustelunsa alussa Maija-Liisasta ja Eskosta tuli siis työpari. Siitä edettiin elämänvaiheeseen, jossa alettiin rakentaa todellista tiimihenkeä. Sen takasivat rakkauden syttyminen ja seurusteluajan olosuhteet. Maija-Liisa oli sairastanut allergiaa ja astmaa 3-vuotiaasta asti ja nyt Eskon kotiväkeen kuului koira.

– Nuorena oltiin vaaleanpunaiset lasit päässä. Koiran aiheuttamat astmakohtaukset veivät minua sairaalan päivystykseen adrenaliinipiikille ja tiputukseen. Silti vain yritettiin yhdessä ja salattiin vanhemmilta näitä reissuja, Maija-Liisa kertoo.

– Toivon ylläpitäminen oli heti pakko oppia yhdessä, hän lisää.

Esko kertoo olleensa aluksi kovasti huolissaan. Hänelle tilanne oli uusi: ystäväpiirissä tai perheessä ei ollut ketään toista astmaa sairastavaa ihmistä.

– Imuroin koiran karvoja ja mietin, että mitähän tästä oikein tulee.

Kesät helpottivat tilannetta, silloin nuori pari keinahteli Eskon kajuutallisella veneellä Perämeren raikkauteen. Ulkosaaristossa yövyttiinkin ja istuttiin tulilla. Kippari-Esko kertoo monenlaisten säiden kelvanneen nuorelle parille. ☺



Tuulia ja ukonilmojakin sattui matkalle ja nekin olivat omia kokemuksiaan.



Maija-Liisa ja Esko Auraneva rakkaalla metsäkävelyreitillään Rovaniemellä. Täältä he kumpikin ovat valinneet itselleen voimapuun.

– Tuulia ja ukonilmojakin sattui matkalle ja nekin olivat omia kokemuksiaan.

Maija-Liisa kertoo oppineensa Eskon kanssa olemaan pelkäämättä vaihtelevia tuulia. Luottamus yhdessä pärjäämiseen vain kasvoi.

”Miten sie nyt itte siellä jaksat”

Aviopariksi vihittyjen Auranevojen arki alkoi rullata mukavasti omassa kodissa Rovaniemellä. Perheeseen syntyi kaksi tervettä poikaa ja raskauksien aikana Maija-Liisan astmakin rauhoittui. Ennen pitkää hengityssairauden oireet palasivat kuitenkin niin voimakkaina, että pahimmillaan Ounasrinteen sairaalassa oli vietettävä kuukausia.

– Silloin päävastuu perheestä oli Eskolla, jolla oli myös työnsä ja huoli minusta. Onneksi vanhemmat auttoivat lastenhoidossa. Minulle oli raskasta olla 4 kuukautta erossa pienistä lapsista ja miehestä, Maija-Liisa muistelee.

Yhteydenpito oli hankalaa, vielä 1970-luvulla Auranevoilla ei ollut autoa saati kännykkää. Kotiutuessaan

Maija-Liisa sai testattavakseen mieluisan uutuuden: hengitettävän astmalääkkeen.

Vuonna 1980 perheeseen syntyi vielä yksi lapsi. Jo 3 kuukauden kuluttua tyttövauvalla ilmeni astma. Seurasi ajanjakso, jolloin Maija-Liisa ja tyttövauva saattoivat joutua sairaalaan yhtä aikaa – vauva yhteen ja äiti toiseen.

– Onneksi olemme Eskon kanssa sen luontoisia, että olemme aina pystyneet näistä kaikista puhumaan.

Ja onneksi perhe asui hoivan lähellä kaupungissa, astman lääkitys kehittyi ja Auranevojen kokemus omahoidosta sekä allergiakodin vaatimuksista karttui. Maija-Liisa nauraa naapurin alkaneen puhutella häntä siivoushulluksi. Perheen nuorempi poikakin kertoi ystäville, että ”meillä jaetaan aina rätit ja ämpärit”.

Roolit kääntyvät, mutta selusta pitää

Auranevojen seuraava vastamäki alkoi kehittyä Eskon jatkuvasta väsymyksestä. Miehen päivätorkut ja kahviloiden tähyttäminen työmatkoja ajellessa tulivat kuvaan, samoin äänekkäs yöllinen kuorsaaminen.



Onneksi olemme Eskon kanssa sen luontoisia, että olemme aina pystyneet näistä kaikista puhumaan.

Auranevat rentoutuvat mökillä.
– Esko on opettanut, että älä sure asioita etukäteen, Maija-Liisa kertoo.

– Lisäksi ilmeni moninaisia sydänoireita. Epäilen niiden syyksi hoitamaton uniapneaani, Esko itse arvelee.

Noihin aikoihin Maija-Liisa teki kolmi-vuorotyötä. Häntä Eskon toistuvat sairaalakäynnit ja ajatus miehen sydänleikkauksesta ahdistivat. Mitä jos puoliso ei selviäkään?

– Kaikenhan piti vihdoin olla hyvin, minäkin olin pääsemässä eläkkeelle. Silloin tuntui, että meidän suunnitelmat ja haaveet katosivat. Minulle tuli pelkotiloja ja kauhea pettymys, Maija-Liisa kertoo.

Ystävien, sisarusten ja omien lasten tuella läpikäytiin rankat miehen sydänsairauden ja uniapnean leimaamat 5 vuotta. Vuosien aikana tehtiin isoja leikkauksia, tärkeimpinä sydämen tahdistimen asennus ja vihdoin pallolaajennus, jonka myötä Esko alkoi hissukseen palata liikkuvien kirjoihin. Lopulta alkoi myös uniapnean CPAP-hoito, hän kertoo.

– Siitä seurasi mullistava muutos ensimmäisestä yöstä alkaen. Olo aamulla oli aivan erilainen.

Yhdessä vapaaehtoisiksi

Napapiirin hengitysyhdistykseen kuuluvat Auranevat kouluttauivat viime vuonna yhdessä kokemustoimijoiksi. Esko näkee, että oman tarinan jakaminen on auttanut muita ja antanut voimaa itselle.

– Siinä toinenkin osapuoli huomaa, ettei kauheasti kannata ajatella rajoituksia, jos pystyy liikkumaan ja nauttimaan muuten elämästä.

Maija-Liisa kertoo saavansa kokemustoimijuuden ilmapiiristä ja kohtaamisista sanatonta tukea.

– Koen myös erittäin arvokkaana, että voimme tehdä vapaaehtoistyötä Eskon kanssa yhdessä. Olen siinä lähellä ja tunnistan, jos hänellä ei ole kaikki hyvin.

Vertaistoiminnan juuret ovat jokaisella omissa kokemuksissaan, niin Auranevoilakin. Heidän keskinäinen luottamuksensa ja avoimuutensa ovat kantaneet aina ja nyt päättäväisyyttä voi jakaa muillekin.

– Kun sairastuin, en olisi millään jaksanut eteenpäin ilman Maija-Liisaa. Hän aina lohdutti, että kyllä me päästään eteenpäin, Esko sanoo.



Talvikävelyllä Ounasvaaralla.

Vapaus alkaa heti ovelta

Vene on aina ollut Auranevoille vapaan hengittämisen paikka.

– Meri ja tunturi vapauttavat ajatuksia, siellä ei ole esteitä, Esko näkee.

Nykyään pariskunta kulkee mökkisareen pikkuisella perämoottoroidulla veneellä. Talvella saareen saatetaan kävellä jäitä pitkin.

– Luonto ja siellä liikkuminen korostuvat meillä, he sanovat.

Ympärivuotinen suosikkilaji on sauva-kävely. Maija-Liisa pitää päivittäisen luontokävelyn antamaa voimaa nautinnollisena.

– Mieli rauhoittuu, vuodenaikojen vaihtelut korostuvat ja tulevat lähelle itseä.

Lenkeillä toteutuu siis myös mielen hyvinvointi. Esko muistuttaakin aistimisen ja pysähtelyn merkityksestä.

– Jäämme katsomaan nakuttavaa tikkaa, jäniksen vilahdusta tai muurahaiskekoa puun juurella. Aikaisemmin en ajatellut niin, mutta nyt sen kaiken on alkanut nähdä.

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)



Näe minut!

Ilman päivänä 26.8.2022 vietettiin myös sisäilmasta oireilevien päivää. Tänä vuonna Hengityслиitto halusi nostaa esille kaikkien ihmisten oikeuden omaan tarinaansa, sillä jokaisella on merkitystä.

teksti **Pirkko Moisio** kuvat **Ulla-Maija Vanhala, Anna-Maija Jukkara** ja **Maarit Lapinlampi**

Jokaisella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. Sisäilmasta oireilevalla on aina oma, yksilöllinen tarinansa. Kuitenkin tarinoissa on usein myös samoja piirteitä, kuten oireiden kirjo, kuulluksi tulemisen haasteet, epätoivon tunne ja vertaistuen merkitys.

Koska jokaisen tarina on tärkeä, pysähdyimme pohtimaan, kuinka voisimme tuoda näitä yksilöllisiä kokemuksia esille. Kuvien kerrottu tarina avaa ihmisen kokemuksia toisinaan paremmin kuin sanat. Valokuvat herättelevät, nostavat pintaan tunteita ja auttavat asettumaan toisen ihmisen asemaan sekä näkemään, miten hän elää arkeaan, jota sisäilmasta oireilu on muuttanut.

Pohdinnoista heräsi idea Näe minut! -projektista, joka herätti nopeasti kiinnostusta. Pian vapaaehtoisista koostuva ryhmä olikin jo kasassa. Projektin lopputuotoksena toteutettiin ilman päivänä valtakunnallinen verkkotapahtuma etätaidenäyttelyn muodossa.

Projektin ensimmäistä tapaamista varten osallistujat koostivat

omista valokuvistaan tarinan seuraavien kysymysten ympärille:

- ▶ Millaisesta elämäntilanteesta ja historiasta käsin kukin meistä tulee osaksi vertaisten yhteisöä?
- ▶ Mistä jokaisen voimavarat, ilo tai elämän ydinminä koostuvat?
- ▶ Millaisena kaipaamme tulla nähdyksi ja arvostetuksi toistemme sekä muiden silmissä?
- ▶ Mitkä asiat antavat meille toivoa?

Pysähdyimme kuvien ja toistemme äärelle. Samalla osallistujat oppivat toinen toisiltaan ja saivat jakaa kokemuksiaan. Kaikenlaiset tunteet kyynelistä hersyvään nauruun saivat tulla turvallisessa ympäristössä esille. Ensimmäisen tapaamisen päätteeksi osallistujat saivat mukaansa välitehtävän, jota he lähtivät itsenäisesti työstämään. Toisessa tapaamisessa tehtävän tuotoksista valmisteltiin esitys ilman päivän etätaidenäyttelyä varten.

Ilman päivän etätaidenäyttelyssä nähtiin 5 osallistujan koskettavia kuvaesityksiä ja runoja siitä, miten



he haluavat tulla nähdyksi vertaistensa ja muiden silmissä. Osassa tarinoista pääsimme aikamatkalle: kuvat kuljettivat elämänpolkua aikaan ennen ja jälkeen oireilun. Pääsimme myös havainnoimaan sisäilmakysymysten näyttäytymistä arjessa ja pohtimaan vertaisuutta.

Etätaidenäyttelyssä jokaisen oma tarina oli keskiössä juuri osallistujan haluamalla tavalla. Kuitenkin tarinoista nivoutui upealla tavalla myös yksi iso tarina, jossa näkyivät haastavat hetket, mutta myös toivon pilkahdukset ja voimavarat. Yhteistä tarinaa tuki rakkauten selkäranka ja vertaistuen voima, jotka muodostuivat vahvaksi ryhmän tapaamisten aikana.

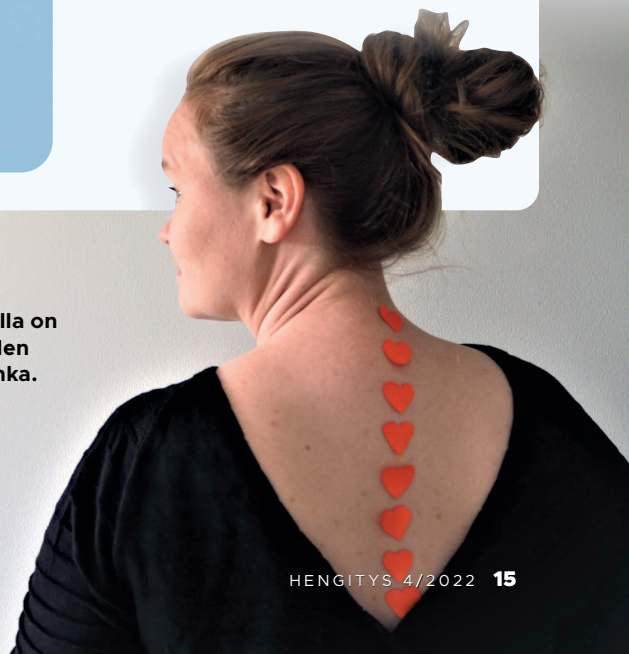
Projektin päätteeksi osallistujat kertoivat projektin antaneen tukea sairauden ymmärtämiseen, arjessa selviytymiseen ja jaksamiseen. He kokivat tärkeäksi saada merkityksellistä tekemistä ja käsitellä sekä kokea omaa tarinaansa taiteen keinoin. Projekti koettiin muun muassa osallistujia arvostavaksi, toivoa lisääväksi, luottamukseksi ja virkistäväksi. Projekti myös innosti hakeutumaan mukaan muuhun Hengityслиiton vertaistoimintaan.

Vertaistuella ja kuulluksi tulemisella on yksilölle iso merkitys!



Olemme erilaisia ja kuitenkin samanlaisia. Elämänpolkumme risteävät vähän väliä ja nyökyttelemme kilpaa. Meissä asuu suuri viisaus ja empatia.

Ja minulla on rakkauden selkäranka.





Terveelliset elämäntavat pidentävät entisen tupakoitsijan elämää

Tupakan aiheuttamat terveystriskit pienentyvät tupakoinnin lopettamisen jälkeen, mutta savuttomien tasolle riskit laskevat vasta vuosien tai vuosikymmenten kuluttua.

Tuoreen tutkimuksen perusteella riskeihin voi kuitenkin vaikuttaa terveellisillä elämäntavoilla.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa seurattiin 160 000 entistä tupakoitsijaa 19 vuoden ajan. Terveellisimmin elävien riski menehtyä seurannan aikana oli kolmanneksen pienempi kuin muilla, riippumatta muusta terveydentilasta tai tupakoinnin ja savuttomuuden kestosta.

Terveellisillä elämäntavoilla tarkoitettiin monipuolista ruokavaliota, suositusten mukaista liikumista, normaalipainoa ja kohtuutta alkoholin käytössä. Yhteys oli sitä voimakkaampi, mitä useampaa terveellistä elämäntapaa noudatti.

Kuva: Shutterstock

Lukeminen, liikkuminen ja sosiaaliset kontaktit ehkäisevät muistisairauksia

Aktiivinen elämäntapa pienentää dementiariskiä, tiedetään entuudestaan. Tuoreen tutkimuksen perusteella tähän kelpaa melkein mikä tahansa vapaa-ajan harrastus.

Tutkijat analysoivat 38 aikaisemman tutkimuksen ja yhteensä yli 2 miljoonan osallistujan tietoja. Niiden perusteella esimerkiksi lukeminen, kirjoittaminen, käsityöt, radion kuuntelu, television katselu, pelien pelaaminen ja musiikkiharrastukset pienentävät 23 prosenttia riskiä sairastua dementiaan.

Fyysiset harrastukset, kuten kävely, pyöräily, jooga, tanssiminen ja kuntosalilla käyminen, puolestaan pienentävät sairastumisriskiä 17 prosenttia.

Sosiaaliset vapaa-ajan harrastukset liittyivät 7 prosenttia pienempään dementiariskiin verrattuna samanikäisiin, joilla niitä ei ollut. Tällaisia ovat esimerkiksi järjestötoiminta, vapaaehtoistyöt ja kyläily ystävien luona.

Tee on terveellistä

Päivittäinen teen nauttiminen saattaa pidentää elämää, todetaan tuoreessa brittitutkimuksessa. Osana muuten terveellistä ruokavaliota tee voi pienentää riskiä menehtyä sydän- ja verisuonitauteihin ja aivoverenkiertohäiriöihin.

Tutkijat seurasivat lähes 500 000 henkilöä keskimäärin yhdentoista vuoden ajan. Osallistujista 85 prosenttia joi teetä, valtaosa mustaa teetä.

Ainakin kaksi kupillista teetä päivittäin nauttivat menehtyivät seurannan aikana 9–13 prosenttia epätodennäköisemmin kuin he, jotka eivät juoneet teetä.

Teen terveyshyödyt on todettu aiemminkin, mutta suuri osa tähänastisista havainnoista on maista, joissa suositaan vihreää teetä.

Koronataudin aiheuttamat maku- ja hajuaistiongelmät poistuvat yleensä puolessa vuodessa

Koronavirusinfektio voi aiheuttaa maku- ja hajuaistin heikkenemistä tai katoamisen osalle potilaista. Suurimalla osalla aistit palautuvat ennalleen puolen vuoden sisällä, mutta noin joka kymmenennellä oireita voi olla vielä kaksi vuotta sairastumisesta.

Kaksivuotisessa seurannassa maku- tai hajuaisti heikkeni lievään koronatautiin sairastumisen myötä 64 prosentilta potilaista, mutta kuuksen kuluttua oireilla enää 38 prosenttia ja puolen vuoden kuluttua

noin 17 prosenttia. Potilaat sairastuivat deltaviruksen ollessa valtavirus.

Kahden vuoden kuluttua sairastumisesta aistit olivat palautuneet normaaleiksi 88 prosentilla potilaista. Loppujen oireet yleensä lievittyivät vähitellen, mutta 3 prosentilla maku- tai hajuaistin ongelmat jatkuivat.

Nykyisen omikronviruksen ollessa päävirus aistiongelmät ovat harvinaisempia kuin aiemman deltaviruksen aikana.



Rohkaistutaan yhdessä, niin hyvä tulee

Voihan sote, lienee moni suomalainen huokaissut viime vuosien aikana, mutta kohta se on edessä. Tammikuussa uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa ja niiden kanssa on pärjättävä. Meiltä kaikilta tarvitaan niin avointa mieltä kuin tarkkana olemista.

Onneksi meitä palvelujen käyttäjiä on luvattu kuunnella, joten meidän kannattaa avata suomme oikeassa paikassa. Haluan rohkaista kaikkia hengitysyhdistyksiä, aktiiveja ja jäsenistöä vaikuttamaan omilla alueillaan niillä keinoin, mitä on käytössä: puhumalla päättäjille, asiakasraateihin osallistumalla ja antamalla palautetta.

Ihmisten ääni muodostuu päättäjien korviin sitä painokkaammaksi, mitä yksituumaisemmin omat sanamme asetamme: hengityssairaiden hyvä elämä on turvattava, omahoidon ohjauksesta ja liikuntapoluista saatava hyöty vaikuttaa vähentävästi terveydenhoidon kustannuksiin. Me liittona viemme valtakunnan tasolla samoja viestejä eteenpäin. Muistutamme esimerkiksi kokemustoimijoiden arvokkaasta panoksesta tuomalla heidän toimintaansa esiin.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöbarometri vuodelta 2022 oli karua luettavaa, sillä aivan liian monen yhdistyksen toiminta keskeytyi koronavuosina niin, että paluu aiempaan ei ole mahdollista. Samanaikaisesti myös uusia yhdistyksiä syntyy noin kolmen yhdistyksen viikkotahdilla.

Hengitysyhdistykset ovat ennenkin osanneet näyttää selviytymiskyynsä, mikä valaa luottamusta siihen, että toimintaedellytykset ovat meillä valtaosin tallella. Uudenlaista ajattelua varmasti tarvitaan ja yhä enemmän tarkalla korvalla jäsenten ja muiden kiinnostuneiden toiveiden kuuntelemista.

Toisinaan välimatkat ovat pitkiä ja omat vaivat voivat estää liikkumisen tapaamaan vertaista. Uuden vuoden kynnyksellä haastan siksi myös paikallistasolla miettimään jonkinlaisia etäkohtaamisen mahdollisuuksia. Tärkeintä on, että jäsenistömme on tyytyväistä ja kokee saavansa sen, mitä toiminnastamme haluaa. Yhdelle ihmiselle se voi olla yksinkertaisesti postiluukusta kolahtava jäsenlehti, toiselle säännölliset tapaamiset vertaisten kanssa kerho- tai liikuntatiloissa, kolmas innostuu eniten etäkohtaamisista.

Kaiken muuttuessa yhä enemmän digitaaliseksi eivät ihmisen perustarpeet muutu miksikään. Me edelleen tarvitsemme toisiamme, kaipaamme ihmisen viisautta ja kuuntelevia korvia. Ja usein kysyvälle edelleen myös vastataan. Jos me pyydämme tuttaviamme mukaan toimintaan, kynnys osallistua madaltuu. Ja jos me pyydämme toiminnassa jo mukana olevia luottamushenkilöiksi, kynnys uusille aktiiveille suostua voi olla matalampi, jos hyvässä hengessä sovitaan vain rajallisesta määrästä toimikausia.

Hyvää joulun aikaa teille kaikille ja läheisillenne toivottaen

Markku Hyttinen
toiminnanjohtaja



Ihmisten ääni muodostuu päättäjien korviin sitä painokkaammaksi, mitä yksituumaisemmin omat sanamme asetamme: hengityssairaiden hyvä elämä on turvattava, omahoidon ohjauksesta ja liikuntapoluista saatava hyöty vaikuttaa vähentävästi terveydenhoidon kustannuksiin.

Astman ja keuhkohtaumataudin sekamuoto (ACO) vai kaksi eri tautia?



Yhden käsityksen mukaan ACO on kahden eri sairauden sekamuoto. Toisen käsityksen mukaan kyseessä on kaksi eri sairautta, jotka potilas saa päällekkäin.

teksti **Tuula Ketola** kuvat **Lauri Lehtimäki**

Kahden taudin sekamuoto ei ole uusi sairaus – käsitteestä on puhuttu jo pitkään, ainakin 10–15 vuotta. ACO on lyhennelmä englanninkielisistä sanoista asthma-COPD overlap.

– Taudissa on kyse keuhkoputkien ahtautumisen erilaisista mekanismeista, jotka johtavat sekä vaihtelevaan että pysyvään keuhkoputkien ahtautumiseen (obstruktio), keuhkosairausopin professori **Lauri Lehtimäki** Tampereen yliopistosta toteaa.

Lehtimäen mukaan astma ja keuhkohtaumatauti (COPD) ovat monimuotoisia sairauksia: on olemassa monenlaista astmaa ja monenlaista keuhkohtaumatautia. Koska keuhkohtaumatautia ei lapsilla oikeastaan ole, ACO liittyy aina aikuisiän astmaan, mutta astma voi olla alkanut jo lapsuudessa.

Astma taustalla tai molemmat taudit samaan aikaan

Lauri Lehtimäki kertoo kaksi esimerkkitapausta, miten tautiin voi sairastua.

– Jos 10-vuotias lapsi sairastuu allergiseen astmaan ja alkaa myöhemmin aikuisena tupakoida ja jatkaa sitä riittävän pitkään, niin hänelle voi kehittyä astman lisäksi keuhkohtaumatauti ja siten myös ACO. Tässä on selvästi kaksi erillistä sairautta; ensin astma jo lapsuudesta ja myöhemmin mukaan tulee keuhkohtaumatauti.

Toinen tapauskulku liittyy puolestaan aikuisuuteen ja aikuisiällä alkavaan astmaan.

– Potilas sairastuu aikuisena astmaan, ja osalla sairastuneista voi olla myös tupakkahistoriaa tai muuta pölyaltistusta mukana, mikä aiheuttaa pysyviä kudosaivourioita keuhkohtaumataudin tapaan. Näin ACO:n molemmat komponentit eli astman kaltainen vaihteleva obstruktio ja keuhkohtaumataudin kaltainen pysyvä obstruktio kehittyvät aikuisiällä.

Melko yleistä

Astmaa sairastavia on Suomessa noin 11 prosenttia väestöstä. Se on enemmän kuin keuhkohtaumatautia sairastavia: miehistä 6 prosenttia ja naisista 3 prosenttia sairastaa tautia. Sen suurin yksittäinen aiheuttaja on tupakointi. Myös pitkäaikainen altistuminen savuille, pölyille, kaasuille tai höyryille voi lisätä riskiä sairastua.

– Astman ja keuhkohtaumataudin yhtäaikaisen sairastamisen on todettu olevan melko yleistä: taudin sekamuotoa arvioidaan Suomessa sairastavan 16–27 prosenttia astmat tai keuhkohtaumapotilaista.

Diagnoosi perusterveydenhuollossa

Professori painottaa, että käytännön lääkärin on erotettava tavallinen astma ja ”toinen ääripää” eli keuhkohtaumatauti.

Haastavaa on, että myös ACO:n oireet ovat samanlaisia kuin astmassa ja keuhkohtaumataudissa.

Astma ja keuhkohtaumatauti todetaan oireiden, altistushistorian ja puhalluskokeiden avulla. Keskeisiä tutkimuksia ovat spirometria ja astmaepäilyssä kotona tehtävä 2 viikon PEF-seuranta. Spirometria on keuhkojen toimintaa mittaava puhalluskoe, joka ilmaisee keuhkojen tilavuuden ja sen, kuinka hyvin keuhkoputket ovat auki. PEF-mittaus kertoo uloshengityksen huippuvirtausnopeuden ja kuvaa keuhko-

putkien avoimuutta. Keuhkoputken ilmavirtaus mitataan ennen keuhkoputkia avaavaa lääkettä ja sen jälkeen. Tarvittaessa voidaan lisäksi tehdä rasituskoet tai altistuskokeita.

Astmadiagnoosi perustuu keuhkoputkien vaihtelevaan ahtautumiseen, COPD-diagnoosi taas keuhkoputkien pysyvään ja palautumattomaan ahtautumiseen.

– Jos lääkäri ei pysty sanomaan, kumpi sairauksista on kyseessä, vaan potilaan oireissa, altistushistoriassa ja puhalluskokeissa täyttyy molempien tautien kriteerit, oikea diagnoosi on ACO.

Hoidon kulmakivet

Astman ja keuhkohtaumataudin sekamuotoa sairastavan potilaan ennuste on huonompi kuin aikuisiän astmassa tai keuhkohtaumataudissa.

Tutkimuksissa on havaittu, että astma-keuhkohtaumatautisekamutoa sairastavilla on huonompi elämänlaatu, enemmän pahenemisvaiheita ja sairaalahoitoja, vähäisempi fyysinen aktiivisuus sekä enemmän oireita kuin pelkästään keuhkohtaumatautia sairastavilla. Pelkkää astmaa sairastaviin verrattuna sekamuotoa sairastavilla on todettu olevan huonompi elämänlaatu, runsaammin pahenemisvaiheita, useampia liitännäissairauksia



– **ACO:n omahoidossa keskeistä on tupakoinnin lopettaminen, rokotusten ottaminen ja liikunnan harrastaminen, professori Lauri Lehtimäki kertoo.**



Uskalla osoittaa, että välität

teksti **Hanna Salminen**

sekä enemmän oireita. Suurempi tautitaakka ja ahtauttavien keuhko-sairauksien nykyaikaiset, yksilölliset hoitomahdollisuudet huomioon ottaen sekamuodon tunnistaminen on tärkeää. (Lääkärilehti 22/2021)

– Hoito on yhdistelmä astman ja keuhkohtaumataudin hoitoa. Tärkeää on astman perushoito eli limakalvojen tulehdusta hoitava inhaloitava lääke eli kortisoni, johon yhdistetään pitkävaikutteisia keuhkoputkia avaavia lääkkeitä.

– Potilaan kannattaa myös lopettaa tupakointi, ottaa influenssa- ja pneumokokkrokotukset sekä harastaa liikuntaa.

Geenit ja altistuminen

Jos pureudutaan ACO:n alkusyihin, lääkärin mukaan sen voi saada melkein kuka tahansa, mutta joillakin on myös geneettistä alttiutta sairastua tautiin.

– Lapsuudessa ja nuoruudessa alkavaan allergiseen astmaan liittyy selvä perinnöllinen alttius. Aikuisiällä alkavaan astmaan vaikuttavat myös hengitysilman epäpuhtaudet kuten tupakointi sekä pölyinen työ.

Lehtimäki sanoo, että länsimaissa keuhkohtaumataudin esiintyvyys taas liittyy enimmäkseen maan tupakointikulttuuriin: mitä enemmän maassa tupakoidaan, sitä enemmän maassa sairastutaan keuhkohtaumatautiin.

– Lisäksi tärkeää on työhygieniä eli miten suojaudutaan vaarallisilta hiukkasilta töissä. Meillä Suomessa työhygieniä on hyvällä tolalla. Köyhemmissä maissa tilanne on huonompi.

Lähteet:

Lauri Lehtimäen haastattelu Astman ja keuhkohtaumataudin sekamuoto ACO - diagnostiikka ja hoito (Lääkärilehti 22/2021) www.hengitysliitto.fi

Pitkäaikaissairauksiin, kuten keuhkohtaumatautiin, ei ole parannuskeinoa, joten niiden kanssa on vain opittava elämään. Sairaus muuttaa pysyvästi sairastuneen ja hänen läheistensä elämää. Jokainen sairastumisriskissä oleva ihminen ei kaikeksi onneksi sairastu – elintapojen muutoksella ja onnella on vaikutusta.

Käypä hoito -suosituksen mukaan keuhkohtaumatauti sairastaa arviolta 200 000 suomalaista. Maailman keuhkohtaumapäivänä 16.11. Hengitysliitto käynnisti kampanjan ”Osoita, että välität”, jonka avulla haluamme lisätä tietoisuutta keuhkohtaumatautiin sairastumisen riskitekijöistä, diagnosoinnista sekä omahoidosta. Tavoitteena on poistaa ”itse aiheutetun sairauden” leimaa, sillä se tai mahdollinen häpeän tunne omasta tupakkahistoriasta ei rohkaise elintapamuutoksen toteuttamista.

– Jos pystymme siirtymään syyllistämisen ja häpeän ympärillä pyörivästä keskustelusta ratkaisuihin, jotka auttavat eteenpäin, kaikki – niin ihminen, hänen läheisensä kuin yhteiskuntakin – voittavat, järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** pohtii.

Hengitysliiton kampanja kannustaa ottamaan puheeksi savuttomuuden, nikotiinituotteiden käytön vähentämisen ja onnistuneen omahoidon välittämisen osoituksena. Tätä välittämistä toisesta ihmisestä voivat tehdä niin perhe, ystävät, vertaiset ja muut läheiset kuin terveydenhuollon ammattilaisetkin.

Puheeksi ottaminen ja aiheen käsittely voi tuntua vaikealta, sillä se herättää hyvin erilaisia tunteita eri ihmisissä. Tarvitaan rohkeutta nostaa asia niin sanotusti pöydälle, kunnioittavaa kohtaamista,

sitkeyttä ja aitoa välittämistä toisesta ihmisestä. Tilanteet ja kohtaamiset vaihtelevat, joten tarvitaan paljon herkkyyttä aistimaan, milloin on aika olla jämäkkä, diplomaattinen tai lempeä – itselleen ja toisille.

Osoita, että välität -kampanjassa kannustamme sairastavia ja heidän läheisiään jakamaan kokemustietoa muun muassa seuraavista aiheista:

- ▶ Millaisia tunteita asioiden puheeksi ottaminen on herättänyt itsessä ja lähimmäisessä?
- ▶ Miten on itse valmistautunut keskusteluun ennalta?
- ▶ Miten erilaiset keskustelut ovat sujuneet, hyviä vinkkejä erilaisiin tilanteisiin ja kohtaamiseen?
- ▶ Miten omahoidolla voi onnistuneesti vaikuttaa omaan terveydentilaan?
- ▶ Miten hoitoon pääsy onnistuu eri puolilla Suomea?

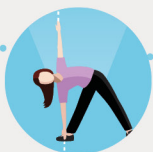
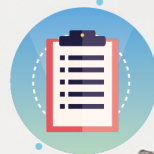
Osoita että välität -kampanjakeskusteluun voi osallistua helmikuun 2023 loppuun asti. Tule rohkeasti mukaan jakamaan kokemustietoa ja jos haluat, esittämään myös itseäsi askarruttavat kysymykset. Ja ennen kaikkea, jos läheisesi elintavat ja terveydentila huolestuttavat sinua – ota asia puheeksi hänen kanssaan. Se saattaa olla juuri se teko, jota läheinen on kaivannut aloittaakseen elämäntapamuutoksen tai jatkaakseen sitä. Pidetään yhdessä huolta toisistamme!

#osoitaettävälität



Saako tupakoija hoitoa ja tukea?

teksti Jenni Tuomela



Tupakointi on monella tavalla haitallista terveydelle, se on tiedetty jo pitkään. Tupakkatuotteiden markkinoitua ja myyntiä on tiukennettu vuosien saatossa ja tupakointipaikkoja rajattu lainsäädännöllä askel kerrallaan. Myös asenteet tupakointia kohtaan ovat vähitellen muuttuneet: hyväksyvä sekä ennen jopa ihannoiva suhtautuminen tupakointiin on kääntynyt koko ajan kielteisemmäksi.

Tupakoijan hoitamista kuulee välillä kyseenalaistettavan, vaikka tupakka- ja nikotiiniriippuvuus luokitellaan sairaudeksi, jolla on diagnostiset kriteerit. Riippuvuus kehittyy usein varsin nopeasti, ja siitä on vaikea päästä eroon. Valtaosa tupakoivista haluaa lopettaa, mutta moni tarvitsee siinä onnistuakseen tukea, hoitoa ja seurantaa.

Usein tupakoija häpeää tupakointiaan ja kokee siitä myös syyllisyyttä. Tämä saattaa nousta esiin etenkin niissä tilanteissa, kun tupakoijalla todetaan sairaus, jota tupakointi on todennäköisesti vauhdittanut. Tietoisuus siitä, että tupakointi vahingoittaa tai on jo vahingoittanut terveyttä, voi heikentää tupakoijan uskoa omaan voimavaroihinsa ja hankaloittaa myös tätä kautta riippuvuudesta irti pääsemistä. Tämän vuoksi joustavista tukitoimista ja empatiasta on usein enemmän hyötyä kuin moitteista.

Tupakoijan on tärkeää uskaltaa hakea apua tupakoinnin lopettamiseen ja luottaa siihen, että ammattilaisilta saatu tuki on kannustavaa ja ratkaisukeskeistä.

Tiedosta mistä luovut ja suuntaa energiasi ratkaisuihin

Syyllisyyden sijaan on parempi suunnata ajatukset siihen, että tupakoinnin lopettamisesta on aina hyötyä ja vaikutukset alkavat näkyä nopeasti.

Lopettamiseen valmistautuessaan tupakoijan on tärkeää miettiä miksi tupakoi, mitä tupakointi antaa itselle ja minkälaisiin asioihin hakee tupakoinnista ratkaisua. Aito halu tunnistaa ja ymmärtää syitä tupakoinnin takana on iso askel lopettamiseen tähtäävässä muutoksessa. Tällöin on helpompi lähteä miettimään tupakoinnin tilalle muita asioita, joista voisi saada vastaavan hyödyn. Korvaavien keinojen miettiminen etukäteen auttaa täyttämään aukon, joka lopettaessa saattaa hetkellisesti syntyä.

Tupakoinnin tai muiden nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen valmistautuessa on hyvä tietoenkin kirkastaa itselleen myös syyt, miksi haluaa lopettaa ja mitkä syyt ovat itselle erityisen merkityksellisiä. Joku saattaa saada sysäyksen

Repsahdin – epäonnistuinko?

Monet tupakoijat yrittävät lopettaa useamman kerran ennen kuin onnistuvat pysyvästi. Vaikka lopettamisyritys olisi päättynyt tupakoinnin jatkamiseen, ei yritykseen kannata suhtautua epäonnistumisena vaan oppimiskokemuksena. Repsahdukset eivät estä onnistumista, vaan niiden avulla voi jatkossa olla helpompi tunnistaa jo etukäteen ne tilanteet, joihin liittyy riski tupakoida. Tämän kautta on mahdollista kehittää omia selviytymiskeinoja.

lopettamiseen sairastumisesta, toinen halusta tehdä elämäntaparemontti, kolmas on kyllästynyt siihen, että nikotiiniriippuvuus aikatauluttaa elämää ja neljännellä ajurina voi toimia tarve säästää rahaa. Syyt ovat aina yksilölliset ja henkilökohtaiset, ja kaikki syyt lopettaa ovat yhtä hyviä.

Vaikka lopettamispäätös lähtee itsestä, voi ammattilainen, vertainen tai läheinen olla suureksi avuksi motivaation etsimisessä. Ammattilaisilta ja vertaisilta saa usein konkreettista tukea ja käytännön vinkkejä lopettamisessa eteenpäin vievien keinojen etsimisessä ja kokeilemisessa. Myös läheisten tuki on korvaamattoman tärkeää, ja muilta saatu kannustus pitää yllä toiveikkuutta ja uskoa onnistumiseen vaikeinakin hetkinä.

Terveystuella ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa ja ohjausta sekä vertaistukea tupakoinnin lopettamiseen on saatavilla esimerkiksi Hengitysliiton Stumppi-palveluista. Lue lisää: www.stumppi.fi tai soita maksuttomaan neuvontanumeroon 0800 148 484. Puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16.

Lähde: Heloma, Korhonen, Patja, Salminen ja Winell (toim.). 2022. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim.



Tutustu Hengitysliiton uuteen savuttomuussisältöön: www.hengitysliitto.fi



Vertainen on lähempänä kuin uskotkaan

Haastavan elämäntilanteen edessä monia auttaa luottamuksellinen keskustelu samaa kokeneen kanssa. Vertaistuen tarkoituksena on auttaa tuettavaa löytämään ja vahvistamaan toivoa elämässään. Vertainen on vierellä kulkija, joka auttaa löytämään uusia näkökulmia ja polkuja.

Kansainvälistä vertaistuen päivää vietettiin 20.10.2022. Hengitysliitosta vertaistukea voit saada tapaamisten lisäksi puhelimesta, verkossa, Teams-verkkotyökalun ja Toivo-sovelluksen välityksellä. Tuki on aina maksutonta.

Tietoa eri vertaistoiminnan muodoista ja mahdollisuuksista sekä ohjeet osallistumiseen löydät osoitteesta www.hengitysliitto.fi



Stumppi.fi

Liiku lämpimästi kylmässä

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

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

Jonas-tuotteet ovat ihanteellisia

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

Sopii kaikille!

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

Kysy Jonas-hengitysilmanlämmittimiä omasta yhdistyksestäsi

Valmistaja:

Suomen Jonas Oy

Puh. (09) 724 3538

Faksi (09) 724 2946

e-mail: jonas@jonas.fi

www.jonas.fi

Kaksoispaineventilaattori hoitaa hengitysvajetta



Kaksoispaineventilaattorit ovat mullistaneet keuhkohtaumatautipotilaiden pahenemisvaiheen hoitoa. Yhä enemmän niitä käytetään myös kotihoidossa.

teksti **Tiina Salo** kuva **Ulla Anttalainen**

Kaksoispaineventilaattori eli 2PV-laite muistuttaa ulkonäöltään ja käytöltään uniapneapotilaan CPAP-laitetta. Suurin ero on siinä, että kun CPAP-laite puhalttaa vain yhdellä paineella, on 2PV-laitteessa kaksi eri painetta sisään- ja uloshengitysvaihetta varten.

– Kaksoispaineventilaattori on nimenomaan ventiloiva eli tuuletava laite, mitä CPAP ei ole. Auttamalla keuhkojen tuuletuksessa laite tehostaa hiilidioksidin poispääsyä elimistöstä, kertoo keuhkolääkäri **Ulla Anttalainen**.

Laitetta käytetään potilailla, joilla on hengityksen vajaatoiminta ja elimistöön kertyy hiilidioksidia. Hengitysvaje voi olla akuutti tai krooninen.

Hengityssairaista suurimmat 2PV-laitteidosta hyötyvät ryhmät ovat keuhkohtaumatautipotilaat sekä obesiteetti-hypoventilaatio-syndroomaa eli lihavuuteen

liittyvää hengityksen vajaatoimintaa sairastavat.

– 2PV-laite on mullistanut keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheen hoitokäytännön. Enää ei keuhkohtaumapotilaita juurikaan näe teho-osastoilla, kun laitteet ovat käytössä tavallisilla vuodeosastoilla, Anttalainen sanoo.

Obesiteetti-hypoventilaatioon (OHS) liittyy yli 30 painoindeksi ja suurentunut yö- ja päiväaikainen hiilidioksidipitoisuus. Noin kolmasosalla vaikeasti lihavista sairaalapotilaista, joilla painoindeksi yli 35, todetaan OHS. Yhdeksällä kymmenestä OHS:aa sairastavasta on myös uniapnea.

– Normaalisti uniapneapotilaalla ei ole hiilidioksidiongelmaa. Jostain syystä kahdesta samanpainoisesta toinen voi sairastua OHS:aan ja toinen ei. Hengityksen vajaatoiminta johtaa ensin yöaikaiseen ja myöhemmin myös päiväaikaiseen hiilidioksidin kertymiseen. Oikein

kurjassa tilanteessa potilaalle tulee liitännäissairauksia, ja kun hän saa flunssan tai muun infektion, koko hengityksen korttitalo romahtaa ja hän vaatii sairaalahoitoa.

Viime vuosina laitteen käyttö on laajentunut myös kotihoitoon.

– Tutkimusnäyttö on osoittanut, että laitteesta on apua potilaille pitkäaikaiskäytössäkin, ja sen käyttö vähentää pahenemisvaiheita, Anttalainen sanoo.

2PV-hoitoon päädytään yleensä siten, että kun potilaan vointi heikenee, hän hakeutuu päivystykseen. Akuutissa tilanteessa tulee esille, että 2PV-laitteelle on tarvetta, ja keuhkoklinikalla harkitaan, jääkö laite myös kotona käytettäväksi.

– Moni sanoo 2PV-laitteesta, kuten CPAPistakin, että ilman ei haluaisi enää nukkuakaan. Yöt ovat levollisempia, aamupäänsärky ja päiväväsymys vähenevät ja olo on virkeämpi, Anttalainen huomauttaa.



Dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Ulla Anttalainen, TYKS

Uniapneahoitajan kyselytunti

Toimituksemme sai luvan osallistua uniapneahoitaja Armi Luukkosen kyselytunnille. Keskustelu kävi vilkkaana verkossa 15.9.2022. Kokosimme Hengitys-lehden lukijoille illan parhaimmat palat tähän juttuun.

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

Onko uniapnea perinnöllistä?

Perinnölliset tekijät voivat altistaa uniapnealle. Tiedetään, että uniapneapotilaan perheenjäsenellä on 2–4-kertainen riski sairastua uniapneaan ja 30–70 prosenttia uniapnealle altistavista tekijöistä liittyy perintötekijöihin. Uniapnealle altistavia perinnöllisiä tekijöitä voivat olla esimerkiksi ylähengitysteiden ja kasvojen luiden tai pehmytkudoksen rakenne sekä hengityksen neuraalinen säätely.

Usein uniapnean syntyy liittyy sekä geneettisiä että elämäntapoihin liittyviä tekijöitä. Uniapnea on yleisempi miehillä kuin naisilla. Lisäksi ikä ja ylipaino lisäävät alttiutta sairastua uniapneaan.

Eroavatko naisten ja miesten uniapneaoireet toisistaan?

Uniapnean oireet voivat olla sekä naisilla että miehillä samantyyppisiä, mutta erojakin on. Molemmilla voi esiintyä esimerkiksi rytmihäiriöitä, mutta ne tuntuvat eri tavalla. Miehillä on usein eteisvärinää ja naiset puolestaan kokevat monesti rytmihäiriöt niin, että sydän muljahtele, jättää lyönnin välistä tai tulee lisälyönnejä. Lisäksi naisilla rytmihäiriöt voivat tuntua

närästystyyppisinä oireina, joita on vaikea tulkita sydänoireiksi.

Raajoihin kohdistuvia oireita miehet kuvailevat lihaskrampeiksi, kun taas naiset ovat kertoneet niiden tuntuvat enemmän puutumisenä tai kihelmöintinä. Miehet myös hikoilevat kokonaisvaltaisemmin kuin naiset.

Aiheuttaako uniapnea rytmihäiriöitä tai esimerkiksi eteisvärinää?

Uniapnean on todettu aiheuttavan rytmihäiriöitä. Uniapneapotilailla on todettu nelinkertainen riski eteisvärinään verrattuna niihin, jotka eivät sairasta uniapneaa. Uniapneapotilaiden riski rytmihäiriöille on suurin yöllä.

Vaikuttaako uniapnea munuaisten ja virtsarakon toimintaan?

Kun ihmisellä on hoitamaton uniapnea, hänen elimistönsä kärsii hapenpuutteesta. Tällöin myös virtsanerityshormonia erittyy voimakkaammin. Hoitamaton uniapneaa sairastava saattaa esimerkiksi joutua käymään monta kertaa vessassa yön aikana. Laitehoito kuitenkin auttaa myös tähän vaivaan, kun hapettuminen paranee hoidon myötä.

Liittyykö uniapneaan aina kuorsausta?

Ei välttämättä. Naiset esimerkiksi monesti tuhisevat kuorsauksen sijaan.

Aiheuttaako uniapnea lihaspuutumista ja särkyä?

Puutumisoireet ovat hoitamattomassa uniapneassa hyvin yleisiä. Se johtuu siitä, että huonon

hapettumisen tuloksena kudokset ja lihakset supistavat ja kramppiherkkyys nousee.

Miten uniapnea ja astma vaikuttavat toisiinsa?

Jos astma ja uniapnea ovat molemmat hoitotasapainossa, ei ongelmia synny. Jos henkilöllä taas on astmadiagnoosi ja hoitamaton uniapnea, voi se aiheuttaa astman pahenemista.

Miten uniapnea ja tyyppin 2 diabetes vaikuttavat toisiinsa?

Uusimpien tutkimusten perusteella kaikilta, joilla on tyyppin 2 diabetes, pitäisi tutkia myös uniapnean mahdollisuus. Kun hapettuminen on huonoa, elimistö kärsii hapenpuutteesta pitkin yötä. Tämä nostattaa stressitason elimistössä ja vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Välillä epätasapainossa olevan diabeteksen taustalla onkin vaikea uniapnea. Tällöin verensokerit voivat heitellä paljonkin.

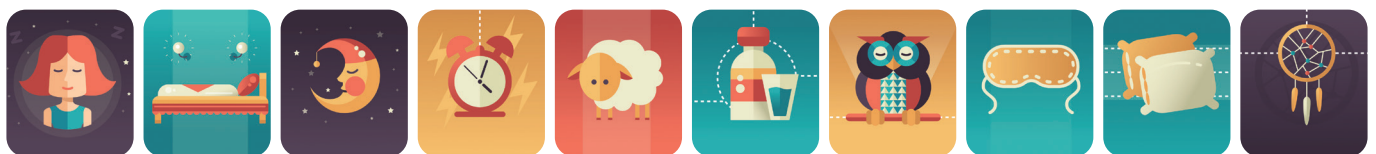
Voiko vaikeasta, asennosta riippumattomasta uniapneasta parantua painonpudotuksen myötä?

Jos uniapnean pääaiheuttaja on ylipaino, pienikin, jo 5 kilogramman painonpudotus vähentää usein uniapnean oireita. Ylipainoisella painonpudotus tukee aina terveyttä.

Jos ongelma on rakenteellinen tai jos nielun alueella on esimerkiksi ikääntymisestä johtuvaa pehmytkudosta, ei uniapneasta voi parantua, vaikka paino putoaisikin normaaliin.

Voiko uniapneasta parantua, jos on normaalipainoinen?

Normaalipainoisen ihmisen uniapnean taustalla on todennäköisesti rakenteellinen syy. Lääkäri ottaa

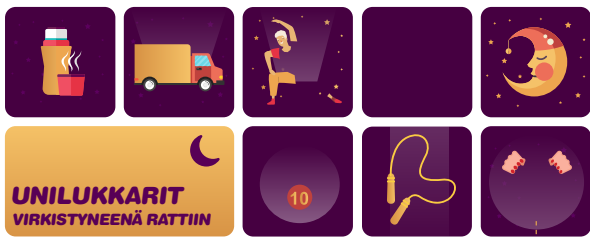


Uusi hanke: Unilukkarit!

Hengitysliiton uusi Unilukkarit! Virkistyneenä rattiin -hanke nostaa esille liikunnallista ja terveyttä edistävää elämäntapaa. Hanke kohdennetaan erityisesti pitkien matkojen ammattikuljettajille ja toteutetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella 2022–2024.

Yhteistyökumppaneina ovat Rahtarit ry, Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Osuuskauppa Keskimaa, ABC-liikenneasemat.

Hengitysliitossa hankkeesta vastaa liikunnan asiantuntijana Mika Nurminen.



Uusi käypä hoito -suositus Uniapneasta

Uudessa suosituksessa myös unettomuus on nostettu väsymyksen rinnalle oireena uniapneasta. Suositus korostaa sekä painonhallintaa että säännöllistä liikuntaa uniapnean vaikeusasteen ja oireiden lievennyskeinoina.

Asentohoidosta eli selällään nukkumisen estämisestä voi olla hyötyä lievissä ja keskivaikeissa sairastavissa. Niillä uniapneaa sairastavilla, joilla on käytössään CPAP-laite tai uniapneakisko, korostuu laitteen kokoamisen käytön merkitys, koska REM-unen aikaisilla hengityskatkoksilla vaikuttaa olevan yhteys moniin liitännäissairauksiin.

Tukisukkien käyttö voi lieventää sairauden vaikeusastetta ja mahdollisen tupakoinnin lopettamisesta on hyötyä. Uniapneaa sairastavan kannattaa myös välttää unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä sekä alkoholin nauttimista ennen nukkumaanmenoa.

kantaa, voidaanko rakenteellista syytä lieventää tai poistaa leikkaushoidolla.

Kyseessä voi olla myös keskushermostoperäinen eli sentraalinen uniapnea. Tällöin uniapneasta ei voi todennäköisesti parantua, mutta sitä voidaan hoitaa.

Kuinka pitkiä hengityskatkokset ovat?

Diagnosointivaiheessa todetaan usein 10–40 sekunnin hengityskatkoksia, mutta ne voivat kestää jopa yli minuutin.

Montako tuntia CPAP-laitetta tulisi vähintään käyttää?

Uusimpien tutkimusten mukaan 6 tunnin laitehoito yössä laskee kuolleisuutta. Tosiasia on se, että mitä enemmän laitetta käyttää, sitä enemmän hyötyä siitä on. Jo 4 tunnilla on positiivinen vaikutus hapettumiseen.

Voiko CPAP-laitehoito aiheuttaa vatsaoireita?

On mahdollista, että laitehoito aiheuttaa ilman kertymistä vatsaan. Hoidon tarkoitus ei kuitenkaan ole aiheuttaa kipua, ja tällöin CPAP-laitteen maksimipainetta voi

laskea. Ongelma kannattaa tuoda esille omassa hoitoyksikössä.

Mistä johtuu, että CPAP-laitehoidossa korvat menevät lukkoon?

Usein lukkiutuneet korvat kertovat siitä, että CPAP-laitteen paineistus on liian kovalla. On myös mahdollista, että potilaalla on ahtaat korvakäytävät. Tällöin limakalvojen kosteus voi auttaa, sillä se vähentää limakalvoturvotusta.

Mikä avuksi, kun nenä tukkeutuu, kun laittaa maskin kasvoille?

Nenän tukkeutuminen on yleinen vaiva CPAP-laitehoidossa. Tällöin ensimmäisenä voi koettaa säätää CPAP-laitteen minimipainetta ylöspäin. Jos laitteessa on kostutaja, sen voi myös laittaa esilämmitykseen. Topakka paine yhdessä kostuttajan kanssa auttaa vajaan yleensä hyvin. Jos vaiva tulee esiin hoidon alussa, voi käyttää avaavaa nenäsuihkettä noin viikon verran.

Voiko CPAP-laitteen kanssa käyttää unilääkettä?

Unilääkkeiden käytön mahdollisuus voi tulla esiin, jos uniapneaa

sairastavalla on unettomuutta, joka vaikeuttaa CPAP-laitehoitoa.

Unilääkitys saattaa lamata hengitystä, joten sen käyttö on syytä aloittaa osastolla niin, että ainakin happikyllästeisyyttä seurataan. CPAP-laitteen painetasoa saatetaan joutua nostamaan, jos potilas käyttää unilääkettä tai muita keskushermostoa lamaavia lääkkeitä.

En voi aloittaa laitehoitoa. Auttavatko uniapneakiskot?

Kiskoillakin saadaan aikaiseksi hyvää hoitovastetta lievässä ja keskivaikeassa uniapneassa. Kiskohoidosta eivät hyödy vaikeaa uniapneaa sairastavat.

Voiko CPAP-laitteen jättää rauhallisesti kotiin esimerkiksi viikon kestäväksi reissuksi?

Tämä on hyvin yksilöllistä. Kannattaa kuitenkin aina olla tietoinen omasta tilanteesta ja esimerkiksi nukkua kyljellään, jos laitteen jättää kotiin. Ennen reissua voi testata kotona, onnistuuko nukkuminen muutaman yön ilman laitetta. Ensimmäinen yö menee monesti hyvin, mutta jo toisena unenlaatu usein huononee ja oireet päivällä lisääntyvät.

RAIKKAASSA SISÄILMASSA JAKSAT PAREMMIN

Onkin siis aika vaihtaa ilmanvaihdon suodattimet!



“ Hyvä nyrkkisääntö on vaihtaa suodattimet keväällä ja syksyllä.



Ilmanvaihtokone on kuin talosi keuhkot: se huolehtii, että sisätiloissa riittää raikasta ilmaa ja että käytetty ilma poistuu. Siksi on tärkeää, että vaihdat suodattimet säännöllisesti!

Saasteita ja pölyä on erityisesti kaupunkialueilla, mutta siitepölyä leijuu keväisin ilmassa kaikkialle – asuitpa kaupungissa tai maalla. Korkealaatuinen ilmanvaihdon suodatus on tarpeellista erityisesti hengityselinvaivoista kärsiville.

Vaihtamalla suodattimet säännöllisesti, suojaat itsesi ja perheesi ulkoilman epäpuhtauksilta. Samalla huolehdit ilmanvaihtokoneestasi, sillä suodattimien vaihto

on tärkeää myös sen toiminnalle. Tehokas suodatus vähentää myös kanaviston puhdistuksen tarvetta.

Vaihda suodattimet vähintään kahdesti vuodessa

Suodattimet tulisi vaihtaa riittävän usein, jotta suodatusteho säilyy. Hyvä nyrkkisääntö on vaihtaa suodattimet keväisin ja syksyisin. Vilkasliikenteisessä ympäristössä

tai allergiaperheessä suodattimet voi olla tarpeen vaihtaa useamminkin.

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

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

Hengityслиitto suosittaa hengityssairaita ottamaan influenssa- ja pneumokokki- ja koronarokotteet



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

Influenssarokote

Kausi-influenssavirus kiertää vuosittain maapalloa ja aiheuttaa Suomessa kymmeniä tuhansia sairastapauksia. Taudinkuva vaihtelee lievästä vakavaan. Tehokas keino suojata itseään influenssalta ja sen jälkitaudeilta on ottaa rokote.

Maksuttoman influenssarokotuksen saavat

- ▶ raskaana olevat
- ▶ kaikki 65 vuotta täyttäneet
- ▶ alle 7-vuotiaat lapset
- ▶ sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluvat
- ▶ vakavalle influenssalle erityisen alttiiden henkilöiden lähipiiri
- ▶ varusmiespalveluksen aloittavat ja palveluksessa olevat
- ▶ terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset ja lääkehuollon henkilöstö.

Jos et ole oikeutettu maksuttomaan influenssarokotukseen, voit kysyä rokotetta apteekista, työterveyshuollosta tai yksityiseltä terveysasemalta. Apteekista rokotteen voi ostaa reseptillä, jonka saa terveyskeskuksesta. Rokotteen voi käydä pistämässä esimerkiksi omalla terveysasemalla.

Pneumokokkirokote

Pneumokokkibakteerin aiheuttama keuhkokuume ja verenmyrkytys vaarantavat vuosittain monen hengen. Vaara on todellinen erityisesti riskiryhmiin kuuluville.

Riskiryhmiin kuuluvat pikkulasten lisäksi iäkkäät yli 65-vuotiaat sekä monet pitkäaikaissairauksia sairastavat ihmiset. Kroonisia keuhkosairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, munuaissairauksia ja reumaa sairastaville sekä immuunipuutospotilaille suositellaan pneumokokkirokotteen ottamista.

Pneumokokkirokotteen voi ottaa iästä ja vuodenajasta riippumatta. Jo kerran bakteerin aiheuttaman sairauden kokeneenkin kannattaa ottaa rokote. Rokotus otetaan vain kerran ja sen tehon on katsottu säilyvän koko loppuelämän ajan.

Tällä hetkellä maksuttoman pneumokokkirokotteen saavat alle 5-vuotiaat lapset, kantasolusiirron saaneet sekä vaikeaa munuaissairautta sairastavat alle 75-vuotiaat. Muille pneumokokkirokote on omakustanteinen. Toimi näin, jos haluat rokotteen:

- ▶ Pyydä hoitavalta lääkäriltä resepti rokotteeseen.
- ▶ Nouda lääke apteekista.
- ▶ Varaa terveyskeskuksesta aika rokottamiselle.

Koronarokote

Koronarokote ei anna täydellistä suojaa virusinfektioilta, mutta se ehkäisee erittäin tehokkaasti sairastumista koronaviruksen vakavaan tautimuotoon. Sen lisäksi rokote vähentää sekä lieväoireisiä että oireettomia koronavirusinfektioita.

Koronarokotusta tarjotaan Suomessa kaikille 5 vuotta täytäneille, jotka haluavat ottaa rokotteen. Rokotteet ovat maksuttomia. Kunnat järjestävät rokotukset ja kertovat, mistä ja milloin koronarokotuksen voi saada.

Viisautta on huolehtia kolmen rokotteen perussarjasta ja ottaa viranomaisten suosittelemat tehosterokotteet.

Rokotuksilla on merkitystä, sillä rokotetuilla riski saada pitkittynyt koronatauti puolittuu.

Paras suoja tällä hetkellä on koronataudin aiemman sairastumisen ja rokotteiden tuottama hybridi-immuniteetti.





Kaiken se jakaa ja kaiken se kestää – omaishoitajan ilot ja surut

Yhä useampi suomalainen tarvitsee omaishoitajaa. Yhteiskunnalle omaishoito on edullinen tapa huolehtia hoitovelvoitteista. Omaishoitajan ja hoidettavan välillä kyse on rakkaudesta ja sitoutumisesta, mutta arki saattaa silti yllättää.

Miten voisimme tukea omaishoitajien jaksamista enemmän?

teksti **Hanna Salminen** kuvat **Sirkka-Liisa Kivelä, Shutterstock**

– **O**lin mieheni omaishoitaja yli kymmenen vuoden ajan, emeritaprofessori **Sirkka-Liisa Kivelä** kertoo heti kohdattaessa. Oli monta sellaista kertaa, jolloin olisin halunnut keskustella terveydenhoidon ammattilaisten kanssa mieheni tilanteesta, hän muistelee.

Keskustelut ja vastaukset kysymyksiin jäivät osin vajaiksi,

tietoa oli vaikea saada. Miten vaikeaa se voikaan olla muille, kun Kivelä on kuitenkin itse koulutukseltaan lääkäri, geriatri ja sosiaalfarmasiasta väitellyt tohtori. Siksi omaishoidosta ja siihen liittyvistä ratkaisuista pitäisi puhua enemmän.

Virallinen omaishoito perustuu Suomessa lain perusteella solmittavaan sopimukseen, mutta

käytännössä se on hyvin sidonnainen omaishoitoon sidottuihin määrärahoihin. Omaishoitajat ovat oikeutettuja verotettavaan palkkioon, vapaapäiviin, valmennukseen sekä hyvinvointi- ja terveystarkastuksiin. Yhteiskunta säästää pitkän pennin omaishoitajien avulla verrattuna kuluihin, joita syntyy ympärivuorokautisen tuen järjestämiseen muulla tavoin.

**i****Virallisesti omaishoitaja on henkilö, joka on tehnyt sopimuksen kunnan (jatkossa hyvinvointialueen) kanssa omaisensa hoitamisesta.**

Käytännöt vaihtelevat eri puolilla Suomea esimerkiksi siitä, millaisin kriteerein hoitopalkkioita myönnetään, voiko sopimusten jatkumiseen luottaa ja ylipäänsä kuinka paljon tietoa omaishoidon mahdollisuuksista on saatavilla.

Omaishoitajien lisäksi meillä on paljon ihmisiä, jotka hoitavat huonokuntoisia omaisiaan runsaasti ilman sopimusta. Läheishoitaja auttaa läheistään tai sukulaistaan melko paljon.



On tärkeää, että omaishoitaja huolehtii myös omasta henkisestä ja fyysisestä jaksamisestaan, sillä loppuun palamisen vaara on olemassa.

Moni omaishoitaja saa työstään tapaturmavakuutuksen lisäksi vain vähimmäispalkkiona säädetyn 300 euroa kuussa, vaikeasti hoidettavan kohdalla palkkio nousee 600 euroon. Rahasta ei omahoitajaksi lähdetä.

Omaista ei jätetä

Tutkimusten mukaan omaisiaan, tuttaviaan ja ystäviään auttaa joskus ainakin 1,2 miljoonaa suomalaista. Meillä on arviolta noin 300 000 ihmistä, joita voidaan luonnehtia pääasiallisiksi auttajiksi. Noin 50 000 henkilöä on omaishoidon piirissä ja se tiedetään, että tarvitsijoiden luku on paljon suurempi. Kaikki eivät kuitenkaan halua omaishoidettavaksi, eikä omaishoitajan roolia ole aina mahdollista ottaa.

– Yleisimmät syyt hoidon tarpeelle ovat fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, muistisairaus, pitkäaikaissairaus, vamma tai kehitysvammaisuus, Kivelä kertoo.

Muistisairauksien yleistyminen ja suurten ikäluokkien siirtyminen iäkäämmille vuosikymmenille muuttavat tuen tarvetta, vaikka yhä useampi omaishoitaja on itsekin eläkkeellä. Kaksi kolmesta omaishoitajasta on naisia, vähän yli puolet omaishoidettavista taas miehiä. Iäkäitä vanhempiaan hoitavien lasten määrä on alentunut viime vuosina.

Omaishoitajan tarpeista pitää huolehtia

Omaishoidon epäkohtiin tällä hetkellä kuuluu, ettei hoidettavan kuntoutuksesta tai sairastumisen ja toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisystä huolehdita. Hoidettavan terveydentila muuttuu omaishoidon aikana, yleensä heikompaan suuntaan, mikä tekee hoidosta vaativampaa. Vain harvalla on varaa palkata kotiin yksityisesti lähihoitaja tai muuta koti-apua.

Lisäksi lain mukaan omaishoitajalle kuuluu 3 vapaapäivää kuukaudessa, mutta tätä mahdollisuutta käyttää vain noin puolet omaishoitajista. Vapaiden ajaksi tarjotaan yleensä vaihtuvaa hoitopaikkaa laitoksesta tai ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköstä, mutta yhtä hyvin voisi olla mahdollista järjestää ulkopuolinen henkilö tai sijaishoitaja kotiin. Vaikka omaishoitaja voi olla jaksamisensa ääri-ajoilla, sekä oma että hoidettavan ikävä voi muodostaa henkisen esteen vapaapäivien käyttämiseksi. Ei ole kuvitelmaa, että kodin ulkopuolisessa hoidossa myös hoidettavan kunto voi heiketä vapaapäivien aikana ja syntyy epäluuloa, kuinka hyvää hoito todellisuudessa on. Esimerkiksi muistisairaana kognitiiviset kyvyt todella heikkenevät, jos hän

joutuu täysin uuteen ympäristöön esimerkiksi lomaviikon ajaksi.

– Kotiin saatavan avun määrää pitäisi tarjota enemmän, Kivelä painottaa.

– Ja intervallihoidon paikan pitäisi säilyä samana, jotta olo voi kaikilla osapuolilla olla tuttu ja turvallinen, hän lisää.

On tärkeää, että omaishoitaja huolehtii myös omasta henkisestä ja fyysisestä jaksamisestaan, sillä loppuun palamisen vaara on olemassa. Omaishoidon tarve voi jatkua vuosia ja jos hoitaja väsyä, voi syntyä hoidettavan kaltoinkohtelun vaara.

Harva omaishoitaja on nykyisin työelämässä, vaikka työelämän joustoja saattaisikin olla saatavilla. Jollekin kyse voi olla peloista työpaikan säilymisen puolesta ja sitä kautta toimeentulon menetyksestä. Jollekin toiselle työidentiteetti on niin tärkeä, ettei omasta elämänvalinnasta haluta luopua toisen puolesta omasta tai yhteisestä päätöksestä.

Kaiken arjen pyörittämisen keskellä myös omaishoitaja vanhenee. Ei ole enää tavatonta, että omaishoitajana on 75- tai 85-vuotias tai alkavaa muistisairautta sairastava henkilö. Tuen tarve lisääntyy omaishoitajien keskuudessa. Jos omaishoitaja sairastuu äkillisesti, hänen on otettava hoidettavansa



Molemmat tarvitsevat mukavaa tekemistä, jota voi tehdä yhdessä.



mukaan myös päivystyspoliklinikakäynnille, joka sitten selvittää väliaikaisen hoitopaikan.

– Jos tuen ja hoidon pirstaleisuuden ongelmat saataisiin ratkottua, oltaisiin pitkällä. Nyt hoidettavilla ei ole omaa lääkäriä eikä kotihoitajaa. Omaishoitajaa ei vielä osata ottaa osaksi hoitokeskusteluja silloinkaan, kun niitä on, Kivelä miettii.

Omaishoitaja jää liian usein yksin hoidettavan asioiden ja niiden järjestämisen kanssa. Omaishoidon koordinaattoreiden empatiakyky vaihtelee. Ja vaikka perhettä ja läheisiä ystäviä olisi enemmän tukena, heiltä ei aina uskalleta pyytää edes tarpeeseen apua.

Rakkaus antaa voimaa

Mikä saa sitten ihmisen huolehtimaan pyyteettömästi toisesta? Pesemään, pukemaan, viemään ulos, nostamaan apuvälineiden tuella sängystä tuolille, seurustelemaan, syöttämään? Rakkaus tietenkin. Se on niin syy kuin selviytymiskeino. Yhteiset muistot ylläpitävät hyvinvointia ja yhdistävät sekä hoidetta-

van että omaishoitajan toisiinsa.

– On tärkeää pystyä puhumaan avoimesti kaikesta oman hoidettavan kanssa ja säilyttää keskinäinen arvonnanto, Kivelä kannustaa.

Molemmat tarvitsevat mukavaa tekemistä, jota voi tehdä yhdessä. Päiväritiineistä ja yöunesta huolehtiminen on olennaista jaksamisen kannalta, eikä tulevaisuuden suunnitelmista kannata luopua vaikka ne suuntautuisivatkin vain muutaman päivän päähän. Kauniit ääneen lausutut sanat toisesta, huumori, myönteisyys sekä luottamus korkeampiin voimiin voivat myös olla avuksi.

Suurin osa omaishoitajista suhtautuu hoidettavaansa hyvin suojelevasti. Korona-aika tuotti heille uusia ongelmia, kun esimerkiksi kotiin hankittu apu merkitsi sairastumisriskin lisääntymistä.

– Me esimerkiksi kustansimme palkkaamallemme lähihoitajalle taksikyydit hänen kotoaan meille ja takaisin joka päivä, Kivelä kertoo.

Hoitaja asui alueella, jossa tartuntoja oli paljon. Onneksi

kaikki kuitenkin välttyivät tartunnalta.

Muistot jäävät

Kivelän silmät syttyvät, kun hän muistelee edesmennyt puoli-soaan. Omaishoitajan arki on jo jäänyt parin vuoden taakse, mutta muistot säilyvät. Jäljellä on valtava ilo siitä, että pystyi järjestämään rakkaimmalleen mahdollisimman hyvän ja myönteisen vanhuuden sairauksista huolimatta.

– Voisin sanoa, että keskinäinen arvonnantomme ja rakkautemme jopa syvenivät, Kivelä kertoo.

Suhde elämään jollain tapaa kirkastui. Nyt riittää jokainen päivä kerrallaan ja ennen sairautta pieneltä tuntuneet tekemiset. Kuolemanpelkokin väheni sitä mukaan, kun ”toinen maailma” tuli läheisemmäksi. Nyt hän monien leskien tavoin välillä juttelee edelleen puolisonsa kanssa.

– Päivääkään en antaisi pois, vaikka välillä olin täysin uupunut, hän summaa kauniisti.



Toimituksen kommentti:

Keskustelu omaishoidosta on todella tärkeää sekä apua tarvitsevien että heidän läheistensä kannalta. Virallisten omaishoitajien lisäksi on paljon sukulaisia ja läheisiä, jotka auttavat rakkaimpiaan selviytymään arjesta omaishoitajamaisesti, mutta jotka eivät syystä tai toisesta pysty ottamaan kokoaikaista vastuuta itselleen. Joskus järjestetystä kotihoitosta on heille apua, joskus sitäkään ei ole käytettävissä. Nuoremmilla ikäpolvilla on myös vastuunsa omista perheistään, asuinpaikat voivat sijaita kaukana toisistaan, eikä työelämän realiteetit aina joustaa. Tarvitaan yhteiskunnallisia ratkaisuja ihmisten tueksi.

Jos katsomme ympärillemme, tunnemme varmaan jokainen henkilön, joka tarvitsee jos ei muuta, niin ajoittaista apua. Kannustamme lukijoita ojentamaan auttavan käden ja myös pyytämään tukea, silloin kun omat voimat loppuvat. Me olemme täällä maailmassa toisiamme varten.

Tässä ja nyt olemisen taito

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



Jutun inspiraationa on toiminut Arto Pietikäisen Hengitysllelölle 19.9.2022 pitämä verkkoluento.



Elämä koostuu hyvistä ja hankalista ajoista. Jossain kohtaa elämän polulla lähes jokainen kompastelee esimerkiksi sairauden, stressin tai muun ikävyyden vaikutuksesta. Sitten taas nousee ylös.

Mieti, miten yleensä kohtaat vaikeudet. Millaisia tunteita niihin liittyy? Mikä auttaa sinua selviytymään? Mikä auttaisi sinua vähentämään stressaavien ja epämiellyttävien ajatusten vaikutusvaltaa?

Kohtaa ajatuksesi ja tunteesi sellaisina kuin ne ovat. Joskus on hyvä ottaa niihinkin etäisyyttä. Ajatus todellisuudesta ei ole sama asia kuin todellisuus.



Opettele näkemään huoli-ajatukset osoituksena oman sisäisen äänesi huolenpidosta. Se sama ääni saattaa neuvoa, ennustaa, arvostella ja käskyttää ajoittain. Voisitko suhtautua itseesi ja sisäiseen ääneesi lempeämmin? Onko kaikki huoli tarpeen?

Muista, että jokaisella on oma kamppailunsa elämässä. Huolet ja murheet voivat jäädä piiloon kuoren alle niin meiltä itseltämme kuin muilta. Pärjääminen ja menestyminen ei poissulje kompastelua elämän polulla. Kävi miten kävi, itselle tärkeistä asioista kannattaa pitää kiinni.

Koska viimeksi pohdit omaa arvomaailmaasi? Mitä tietoisempi olet arvoistasi, sen helpommin voit tehdä valintoja ja harjoittaa psykologista joustavuutta. Kun valintamme ovat arvojemme ohjaamia, voimme paremmin.

Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan joukkoa erilaisia taitoja, jotka helpottavat kielteisten ajatusten vaikutusten vähentämistä sekä tunteiden kohtaamista.

Uskalla olla läsnä hetkessä. Älä murehdi tulevaa, sillä murehtiminen varjostaa hyvätkin asiat tässä ja nyt. Harjoittele läsnäolon taitoa keskittymällä tekemään tietoisesti yhtä asiaa kerralla.

Vuonna 2022 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat Hengitys-lehdessä useimmin kysytyihin kysymyksiin. teksti **Kirsi Säkkinen** kuva **Shutterstock**



Kodin märkätilojen kunto ja olosuhteet mietityttävät, ja niihin liittyen sisäilma- ja korjausneuvontaan tulee usein kysymyksiä. Perheenäiti Espoosta kysyy: **Mitä kylpyhuoneen laattojen saumoihin tulevat mustat pisteet ovat? Ovatko ne vaarallisia? Miten pilkuista pääsee eroon?**

Mitä mustat pisteet kylpyhuoneen seinissä ovat?

Laattoihin ja laattasaumoihin ilmestyvät mustat pilkut ovat usein merkki riittämättömästä ilmanvaihdosta kylpyhuoneessa. Ihmisen irtoava rasvalika ja saippuajäämät kosteissa tiloissa ovat hyvä kasvualusta homepilkuille. Tällainen pintahome on usein melko helposti puhdistettavissa yleispesuaineella eikä ole useinkaan merkki vakavammasta kosteusvauriosta.

Miten ongelma voidaan ehkäistä ja miten se ratkaistaan?

Ilmanvaihto

Tärkein keino homepilkkujen estämiseksi on kylpyhuoneen hyvästä perusilmanvaihdosta huolehtiminen. Kylpyhuoneen tulo- ja poistoilmaventtiilit on pidettävä aina auki, myös talvella. Kosteaa ilma poistetaan kylpyhuoneesta katon poistoventtiilin kautta. Kun asunnossa on koneellinen tulo- ja poistoilmanvaihto, raikas ilma tulee tuloventtiilistä suoraan kylpyhuoneeseen tai saunan tuloventtiilin kautta. Painovoimaisessa ilmanvaihdossa korvausilma tulee kylpyhuoneeseen oven alla olevan ilmaraon kautta. Jos oven alla oleva rako ei ole riittävä, hyvä tapa tehostaa ilmanvaihtoa on pitää kylpyhuoneen ovea hieman auki peseytymisen jälkeen.

Venttiilien toimivuuden varmistamiseksi tulee venttiilit puhdistaa vähintään pari kertaa vuodessa.

Puhdistaminen on yleensä asukkaan vastuulla. Mikäli asunnossa on koneellinen ilmanvaihto, pitää puhdistamisen yhteydessä varoa, ettei muuta venttiilin lautasen asentoa, joka säätelee ilmavirtauksen määrän. Jos kylpyhuoneen ilmanvaihtoventtiilit eivät toimi tai poistoilman virtaus ei ole riittävää, ota yhteys taloyhtiöön. Taloyhtiön tehtävä on pitää ilmanvaihtokanavat ja -koneet kunnossa sekä huolehtia ilmanvaihdon toimivuudesta. Omakotiasukkaan kannattaa lähteä selvittämään ongelmaa ilmanvaihtoon perehtyneen asiantuntijan kanssa.

Hyviä keinoja kylpyhuoneen ylimääräisen kosteuden poistamiseksi on mahdollisuuksien mukaan ikkunatuuletus ja ilmanvaihdon tehostus kylpyhuoneen käytön aikana tai käytön jälkeen. Lattia- ja seinäpinnoilla olevan vesi kannattaa suihkun jälkeen poistaa kuivauslastalla. Kylpyhuoneen lattialämmitys on pidettävä päällä ympäri vuoden.

Siivoaminen

Myös kylpyhuoneen säännöllinen siivoaminen on tärkeää. Laattalian poistamiseen kannattaa käyttää emäksistä puhdistusainetta (pH 8–11) ja kalkkisaostumien poistamiseen hapanta puhdistusainetta (pH 3–5). Joskus pinttynyt liat voivat vaatia happaman aineen käsittelyn ja emäksisen aineen käsittelyn vuorotellen. Myös lattiakaivo pitää muistaa puhdistaa säännöllisesti, vähintään 3–5 kertaa vuodessa, jotta

lattiakaivo ei tukkeudu eikä aiheuta hajuhaittaa.

Kylpyhuoneiden lattian ja seinän liitoskohdan saumoissa ja huoneen nurkkien pystysaumoissa sekä läpivientien tiivistyksissä olevia silikonisaumoja ja -tiivisteitä on vaikeampi puhdistaa. Silikonisaumoja voi yrittää puhdistaa pehmeällä sienellä tai liinalla välttämällä voimakasta mekaanista hankausta. Silikonisaumojen kunto tulee silmämääräisesti tarkastaa säännöllisesti. Vanhat silikonisaumat voi olla helpompi vaihtaa kuin puhdistaa. Silikonien uusimisväli on noin 5 vuotta. Vaihdettaessa on varottava, ettei saumojen alla oleva vesieriste vaurioidu.

Milloin on syytä huolestua?

Kylpyhuoneen kuntoa sekä seinäettä lattiapintoja kannattaa tarkkailla säännöllisesti etenkin, jos kyseessä on vanha kylpyhuone. Laattasaumojen pitää olla ehjät ja laattojen olla hyvin kiinni alustassa. Jos pintahome laattoihin, laattasaumoihin tai juuri uusittuihin silikonisaumoihin palaa aina taikaisin tai irtoaa heikosti säännöllisestä puhdistuksesta ja hyvästä ilmanvaihdosta huolimatta, olisi kylpyhuonetta hyvä tutkia tarkemmin. Kylpyhuoneessa jatkuvasti esiintyvä hajuhaitta voi myös kertoa ongelmasta. Märkätilojen tutkimukset ja korjaussuunnitelmat pitää aina teettää ammattilaisilla.



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

Verkossa tapahtuu loppu- ja alkuvuodesta

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

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

**Tervetuloa!
Kutsu myös
ystävät mukaan!**



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



Virkeyttä viideltä -jumpat

Virkeyttä viideltä -etäjumpat jatkuvat tuttuun tapaan keskiviikkoisin kello 17. Jumpat alkavat keskiviikkona 25.1.2023.



Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia verkossa

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

LOPPUVUOSI 2022

tiistai 29.11. kello 18 Lempää painonhallinta II
Tule kysymään ja keskustelemaan painonhallinnasta kokemustoimija **Irma Saaren**, ravitsemusterapeutti **Tanja Sepän** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farinin** kanssa.

torstai 8.12. kello 18 Vinkejä ja vertaistukea keuhkoahaumaan: pysytään liikkeellä
Miten innostaa itsensä liikkeelle, jos hengittäminen on raskasta tai hengästyminen pelottaa? Keskustelemassa kokemustoimija **Heli Salo** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farin**.

ALKUVUOSI 2023

torstai 19.1. kello 18 Vinkejä ja vertaistukea työelämään: muutosten aika

keskiviikko 1.2. kello 18 Vinkejä ja vertaistukea limanirrotukseen

torstai 9.2. kello 18 Vinkejä ja vertaistukea uniapneaan: ihon- ja hiustenhoitovinkkejä maskinkäyttäjille

Kokemustiedon viikko® 13.-17.2. lue lisää tästä lehdestä, sivu 3.

tiistai 21.2. kello 18 "Uutta ilmassa" -ohjelma: Luonnon monimuotoisuus ja fyysinen terveys
Erikoistutkija **Jenni Lehtimäki**, Suomen ympäristökeskus.

maanantai 27.2. kello 12 Vinkejä ja vertaistukea tuoksuherkille: kuinka antaa palautetta rakentavasti

torstai 9.3. kello 18 Vinkejä ja vertaistukea uniapneaan: Nainen ja uniapnea

Suorat verkkoluennot

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

LOPPUVUOSI 2022

tiistai 29.11. kello 18 Energiatehokkuutta parantavat remontit
Korjausneuvoja **Hanna Kyrönviita**, Hengityслиitto.

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

ALKUVUOSI 2023

tiistai 24.1. kello 18 Kysy sisäilmasta ja remonteista
Korjausneuvoja **Hanna Kyrönviita** ja sisäilma-asiantuntija **Kirsi Säkkinen**, Hengityслиitto.
Huomioithan, että tilaisuutta ei tallenneta.

tiistai 7.2. kello 18 Aiheuttaako keuhkosairaus sydänongelmia?
LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri, ylilääkäri, **Anna-Mari Hekkala**, Suomen Sydänliitto ry.

torstai 16.2. kello 18 Iäkkään hengenahdistus – geriatrin näkökulma
Geriatrian professori, **Jouko Laurila**, Oulun yliopisto.

keskiviikko 15.3. kello 18 Apneakisko uniapnean hoidossa
Hammaslääketieteen tohtori, **Tiina-Riitta Vuorjoki-Ranta**.

RESMED-LUENNOT



maanantai 23.1. kello 18 AirSense 11 -uniapnean hoitolaite
Asiantuntija **Anu Karhunen**, ResMed.

maanantai 6.2. kello 18 Uniapneahoidon seuranta myAir-sovelluksella
Asiantuntija **Anu Karhunen**, ResMed.

maanantai 20.2. kello 18 Uniapnealaitteiden maskit
Asiantuntija **Jari Illikainen**, ResMed.

maanantai 6.3. kello 18 Uniapnealaitteen akkukäyttö ja laitteen kanssa matkustaminen
Asiantuntija **Otto Karhu**, ResMed.

Hengityслиiton verkkoasiointi on avattu

teksti **Janne Elovirta**

Hengityслиiton verkkoasiointinnissa tarkistat ja päivität helposti jäsentietosi. Siellä voit myös ilmoittaa meille kiinnostuksen kohteeksi.

Näin pysyt paremmin ajan tasalla sinua kiinnostavista ajankohtaisista hengitysterveyteen ja hengityssairauksiin liittyvistä asioista!

Verkkoasiointinnissa voit myös vaikuttaa tietosuojasetuksiisi eli määrittellä sen, minkälaista postia Hengityслиitolta haluat. Näet myös Hengityслиitolle maksamasi laskut ja tarkistat helposti, mitä henkilö tietoja sinusta on tallennettu jäsenrekisteriin.

Toimi näin

Pääset kirjautumaan verkkoasiointiin, jos sähköpostiosoitteesi löytyy jäsenrekisteristä. Jos et ole varma, oletko ilmoittanut lainkaan tai minkä sähköpostiosoitteen olet meille ilmoittanut, lähetä sähköposti osoitteeseen jasenasiat@hengityслиitto.fi.

Kun kirjautut ensimmäistä kertaa, mene osoitteeseen <https://portal.contio.fi/hengityслиitto/> ja valitse ”unohtuiko salasana”.

Kirjoita käyttäjänimi ja paina lähetä. Salasan vaihtolinkki lähetetään ilmoittamaasi sähköpostiin.

Vaihda salasana ja kirjautu sisään.

UUTTA!



Ei mikään helppo nakki

Talvi tulossa ja sähkönhinta pilvissä. Taitaa tulla talvesta ”holotna”, kuten eräällä naapurikansalla on asia tapana sanoa. Oma kellarini on täynnä halkoja, villasukkia on vino pino ja jääkaapin hylly notkuu itsekasvatetuista palsternakoista ja hillipurkeista, joten tuskin tässä viluun ja nälkään kuollaan.

Suurempi huoli on niistä ukrainalaisista mummoista ja vaareista, jotka eivät ole suostuneet lähtemään evakkoon omalta kotiseudultaan, vaikka kylä ympärillä on pommitettu tuusan nuuskaksi. Siellä he sinnittelevät kotitalonsa raunioissa. Yhdessä seinässä on iso reikä, ikkunat ovat säpäleinä ja katto osin romahtanut. Mutta vastaus on EI, kun joku tarjoaa mahdollisuutta evakuointiin: kotia ei jätetä. Ukrainassa lämpömittari menee talvella pakkasen puolelle. Iltautisia katsoessa mietin, miten ihmeessä he selviävät talvesta hengissä.

Mitäs ovat niin itsepäisiä? sanoisi joku. Mutta minä ymmärrän tuota jääräpäisyyttä. Koti on koti eikä sopeutuminen uuteen ole vanhana helppoa. Sen tietävät kaikki siirtokarjalaisten jälkeläiset, jotka väsyivät kuuntelemaan mummon tai vaarin haikeita muistoja menetetystä Karjalasta, jonne ”vie mun kaiho pohjaton”. Heti kun naapuri salli, käytiin turistibusseilla rajan toisella puolen toteamassa se kotitalosta jäljelle jäänyt kivijalka ja kaivettiin pihlajantaimi vanhalta pihalta istutettavaksi uuteen maahan.

Viime sodan jälkeen Suomi asutti lyhyessä ajassa lähes 500 000 evakkoa rajan tälle puolen. Ei se aina herkkua ollut: jotkut isännät ja emännät kohtelivat huonosti ja suostuivat majoittamaan tulijat vain pakon edessä. Mutta moni perhe otettiin myös avosylin vastaan. Olisiko tämä sitä lähimmäisenrakkautta?

Harmi, että sana rakkaus on nykyisin tyypistetty vain kahden rakastavaisen väliseksi hurmio-tilaksi. Rakkaushan on paljon muutakin kuin romantiikkaa. Se on huolenpitoa, kunnioitusta, lempeyttä ja yhteistä iloa. Se on sitä, että pönnätään kaveri pystyyn, jos on pohja pettänyt alta. Ja jos kadulla vastaan kävelee kaksijalkainen, joka on saanut pahasti takkiinsa elämän ruletti-pöydässä, ei kiiruhdeta toiselle puolen katua ja pidetä katsetta tiukasti omissa, hyvin planka-tuissa kengänkärjissä siinä pelossa, että epäonnistuminen voi tarttua. Ei se tartu.

Rakkaus on tapa katsoa maailmaa, ja se katse on hyväntahtoinen.

Hankalaksi asian tekee se, että rakkaus on myös tekoja eikä pelkkiä sunnuntaisaarnoja. Iltautisten jälkeen mietin, mitä on tehtävissä, ettei Oksanalle ja Olekille tulisi ensi talvena holotna.

Vanhempani olivat taitavia käsityöläisiä, ja arvelin pitkään, että käsillä tekemisen geenin täytyy lymytä minussakin, jos vain sen esiin raaputan. Kovin syvällä se on tuntunutkin lymyvän, sillä kotini nurkissa on paljon koreja, joissa on monta kymmentä tuliterää lankakerää odottamassa geenin ilmiintymistä.

Siirryn siis puheista tekoihin. Hengitän syvään. Rentoutan hartiani. Puhun lymyvälle geenille rohkaisevasti. Luon siihen hyväntahtoisen katseen.

Ota puikot käteen. Ota sininen ja keltainen lankakerä korista. Laita suomalaisen lankafirman ”miten opit kutomaan villasukat” -video älypuhelimesta pyörimään. Luo silmukat. Kudo kaksi oikein ja kaksi nurin. Siitä se lähtee.

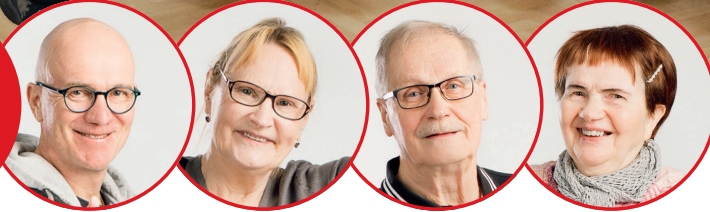
Tiedän kyllä, että tällä matkalla vastaani tulee vielä suuria haasteita: kantapää ja kavennukset. Mutta kuka kuvitteli, että lähimmäisen rakastaminen olisi helppo nakki?

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

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> 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



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

ARVONTOJEN VOITTAJAT

RISTIKKO 3/2022 RATKAISU



Ristikko 3/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: **Martti Majuri**, Laitikkala
 Ensiapusetti-avaimenperä: **Juhani Poso**, Kojonperä
 ja **Heikki Lammi**, Parkano

PARHAAT JUTUT 3/2022



1

"En nähnyt varpaitani"

2

Sovita yhteen ruokapäydän runsaudensarvi ja terveyden edistäminen

3

Hyvässä hapessa tulevaisuuteen

Paras juttu 3/2022 voittajat:

Kotimaiset villasukat: **Pirjo Blomberg**, Heinola
 Ensiapusetti-avaimenperä: **Sisko Alakotila**, Kälviä ja
Marketta Hovikorpi, Vilppula

Hengitysliitto

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 jäsenedet 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



WellO2 - Tutkitusti apua hengitysongelmiin

Hengitysvaimalla on suuri merkitys hapenotto- ja keuhkotuuletukseen ja suorituskäyttöön. Parempi hengitysvaimo yhdistettynä hyvään limakalvojen kuntoon muodostaa myös tärkeän puskurin keuhkojen kestämään paremmin erilaisien tautien hyökkäyksiä.

WellO2 harjoittelulla saat sekä lisää hengitysvaimoa ja samalla hoidat hengitysteiden limakalvoja.

DESIGN
FROM
FINLAND



*Effects of counterpressure breathing with steam inhalation on lung function in stable asthma, Katri Lindberg, Ilpo Kuronen, Jukka Heinijoki, Anssi Sovijärvi Tutkimuksen tulokset julkaistiin Euroopan Keuhkolääkäriyhdistyksen (ERS) konferenssissa 4.-6.9.2022



Hengitä paremmin – voi paremmin

Hengityслиiton jäsenenä saat 50€ alennuksen WellO2 laitteesta kun tilaat WellO2.fi verkkokaupasta koodilla HELI2017 tai soittamalla numerosta 010 5837 966

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
------	-----

Palauta osoitteeseen: Hengitys-lehti, PL 40, 00621 Helsinki.

Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi.

Arvomme kaikkien vastauksensa 30.1.2023 mennessä toimitukseen lähettäneiden kesken yllätyspalkintoja.

Vaalitaan vapaaehtoisten arvostusta

Kansainvälistä vapaaehtoisten päivää vietetään 2.12.2022. Tuona päivänä haluamme kiittää vapaaehtoisia heidän tärkeästä työstään.

Vapaaehtoiset tekevät hyvää monella tapaa. Toisten auttamisen lisäksi vapaaehtoistyö antaa myös tekijälleen merkitystä, iloa ja sisältöä elämään.

Hengitysliitossa ja paikallisyhdistyksissä on erilaisia tapoja osallistua. Tutustu vapaaehtoistyön eri muotoihin ja mahdollisuuksiin Hengitysliiton verkkosivuilla osoitteessa www.hengitysliitto.fi.



Kuva: Shutterstock

Uusi työryhmä päivittämään suositusta sisäilmaoireilun hoidosta

Sosiaali- ja terveysministeriö STM on asettanut työryhmän ajalle 1.10.2022–31.12.2023 päivittämään suositusta sisäilmaan liittyvän oireilun diagnosoinnista, hoidosta ja kuntoutuksesta. Työryhmätyöskentelyn mahdollistaa eduskunnan asialle osoittama määräraha.

Hengitysliitto on yksi mukaan kutsutuista tahoista. Asiantuntija **Sari Mäki** edustaa liittoa työryhmässä ja vie oireilevien ääntä kuuluviin.

– Olemme tyytyväisiä, että tärkeimmiksi tavoitteiksi päivitystyössä on

nostettu sisäilmasta oireilevien ihmisten tunnistaminen terveydenhuollossa ja se, että he saavat mahdollisimman hyvää hoitoa ja kuntoutusta, asiantuntija Sari Mäki kommentoi.

Suositus tulee kattamaan sisäilmaltistukseen liittyvät sairaudet ja oireilun, erilaiset hoitopolut ja terveydenhuollon kehitystarpeet. Nyt tehtävässä päivityksessä on luvattu huomioida myös ihmiset, jotka oireilevat rakennuksissa, joissa ei olla havaittu sisäilmaoireille altistavia tekijöitä.



Hengityслиiton järjestöpalvelut sekä neuvonta- ja vertaispuhelimet jäävät joulutauolle



KODIN SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONTA-PUHELIN

on tauolla 21.12.2022–8.1.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–15.



STUMPPI-NEUVONTA-PUHELIN

on tauolla maanantaina 26.12. Muutoin puhelin palvelee numerossa 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 ja torstaisin kello 13–16.



SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN NEUVONTA-PUHELIN

on tauolla 21.12.2022–11.1.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5150 torstaisin kello 9–12.



ASTMAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN

on tauolla 13.12.2022–15.1.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7012 maanantaisin kello 18–20.



KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN

on tauolla 14.12.2022–16.1.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7013 tiistaisin kello 10–12.



UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN

on tauolla 14.12.2022–16.1.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7011 tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20.



SISÄILMAVERTAISPUHELIN

jää tauolle 9.12.2022. Ensi vuoden palveluajat päivitetään myöhemmin Hengityслиiton verkkosivuille.



MUISTA MYÖS:

Järjestöpalvelut sekä oppaiden ja muiden materiaalien tilaukset ovat joulutauolla 16.12.2022–2.1.2023.



Visste du att våra guider och publikationer finns på svenska på Andningsförbundets svenskatalande hemsida. Tipsa dina vänner också!



ALK.
20
€/VRK

HAE ENSI VUODEN TUETUILE LOMILLE

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäviä tuettuja lomiam järjestetään taas vuonna 2023. Varaa paikkasi ajoissa! Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa.

Osallistuja maksaa matkakustannukset sekä 100 euron omavastuuosuuden viideltä vuorokaudelta. Alle 17-vuotiaat lomailevat kuitenkin maksutta. Lomatuki myönnetään taloudellisiin, terveydellisiin ja sosiaalisiin perusteisiin. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

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

Lomakohte	Ajankohta	Haku aika päättyy
Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	12.–17.3.2023	12.12.2022
Kuortaneen Urheiluopisto	7.–12.5.2023	7.2.2023
Kylpylähotelli Peurunka	8.–13.10.2023	8.7.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	5.–10.11.2023	5.8.2023

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



ANNA LAHJAKSI LIIKETTÄ
JA HYVÄÄ OLOA

5 VINKKIÄ aineettomiin joululahjoihin

teksti **Veera Farin** kuvat **Sasu-Matti Tenhunen, Jyrki Luoma-aho**



Koko perheen talvibingo

Järjestä perheellesi yhteinen mukava ulkoiluhetki talvibingo pelaten. Kuka bongaa ensimmäisenä oravan, kuka punaisen kaulaliinan? Tulosta talvibingo Suomen Ladun sivuilta: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/luontobingo.html>



Lenkkitreffit

Anna lahjaksi lenkkitreffi-lahjakortti kauempana asuvalle ystävälle tai sukulaiselle. Sopikaa yhdessä päivä ja aika, jolloin lähдете kumpikin tahoillanne kävelyllä ihastelemaan kaunista talvimaisemaa. Ottakaa puhelu tai Teams-yhteys, reippailkaa ja vaihtakaa samalla kuulumiset.



Tennispallohieronta

Tarjoo lahjaksi rentouttava hierontahetki. Tennispallon avulla hieronta onnistuu helposti ja samalla annat lahjaksi läsnäoloa ja myönteistä kosketusta. Voit samalla kertoa vaikkapa kutkuttavan hauskan sadun. Vaihtakaa välissä hierontavuoroa.



Siivouslahjakortti

Anna lahjaksi hyvää mieltä siivoamalla – samalla saat itse arkiliikuntaa! Voitte kokeilla myös tarkkuusheittokisaa lattiakaivoihin SINI-lattiakaivosuodattimien kanssa.



Lapsen ja isovanhemman taukojumppa

Anna isovanhemmalle lahjaksi liikettä ja yhteistä aikaa taukojumpan merkeissä. Keksikää liikkeitä vuorotellen. Vinkkejä erilaisiin jumppiin löytyy myös Hengitysliiton verkkosivuilta.

ufox®



HYVÄSTI KUIVA SISÄILMA

Sopiva ilmankosteus on tärkeää hyvinvointimme kannalta. Liian kuiva sisäilma aiheuttaa ja lisää hengitysteiden, limakalvojen, silmien ja ihon ärsytysoireita sekä edesauttaa flunssien ja allergiaoireiden syntyä. Ufox on suomalainen höyrystävä ilmankostutin, joka helpottaa näitä oireita. Laite on luotettava, helppokäyttöinen ja pitkäikäinen.

Sopiva sisäilman kosteus - tärkeä osa elämisen laatua

Sopiva ilmankosteus auttaa:



Allergia- ja hengitystieoireisiin - sitoo pölyä huoneilmasta ja kosteuttaa limakalvoja



Flunssaan ja kurkkukipuun - irrottaa limaa ja puhdistaa keuhkoja



Väsyykseen ja tukkoiseen oloon - helpottaa avaamalla hengitysteitä



Unirauhaan - Ufox on äänetön eikä häiritse yöunia



Koko perheen ilmankostutin



Suunniteltu ja valmistettu Suomessa

Lisätietoa Ufox ilmankostuttimen hyödyistä saat sivuiltamme ufox.fi



Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 30.1.2023 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengityslitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI >

JAKELUOSOITE >

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA >

IHO OITIS

MANNER

PEKKA X2

TIHEÄ

PULLIS-TUMA

SÄIH-KYVIÄ

TA-SAI-NEN

MU-KA-VA

SUURI JÄRVI

PÄÄ-FARMI

ISRAELIN PARLAMENTTI

LÄHI-SU-KUA

HERCULE

HARTI-OILLA

KUKA? TUOK-KONEN

NEITSYT

KYLMÄN TUNNE

HAI-RAHDUS -99-

SEURA-KUNTA

AL-MILA

TALLENNE

KULKU-VÄYLIÄ ROHKEA TYÖ

UK-RAI-NA

INTISSÄ

WOODS

APU-NA

NAIS-ÄÄNI JUMA-LÄTÄR

ÖISIÄ

MEG

NYL-JIN

-TESTI

HUO-LETON

MAALARI WACK-LIN

TYYN-NYTTÄÄ

MAKEAA

Esko Auraneva:

”Delad glädje är dubbel glädje och en delad börda är mycket lättare att bära”

text **Annika Suvivuo** foto **Auranevojen arkisto**

Den här berättelsen börjar för 50 år sedan. Det var en tidig sommarmorgon i Torneälv-dalen. Den unga **Maija-Liisa** cyklar längs grusvägen på väg till sitt sommararbete som sekreterare på vägverket. Eftersom Maija-Liisas pappa känner sin dotters benägenhet för att komma för sent, har han lurat henne med att den första arbetsdagen börjar redan klockan 7. Den här gången är dottern ändå ute i god tid och hon ger sig dessutom tid att knacka på dörren till vägarbetarnas inkvarteringsbarack. En av männen i baracken är vägingenjören Esko.

När den här artikeln skrivs har huvudpersonerna, rovaniemiborna Maija-Liisa och **Esko Auraneva** hållit ihop redan i 50 år.

Förtroende och friska vindar

Genast i början av deras sällskapande blev Maija-Liisa och Esko ett arbetspar. Därifrån gick de vidare till det skedet i livet, då den verkliga lagandan började byggas upp. Maija-Liisa hade redan som treåring konstaterats ha både allergi och astma och nu hade Eskos föräldrar en hund.

– Som ung såg man på livet genom rosa glasögon. Astmaanfallen jag fick på grund av hunden skickade mig till sjukhusets jourpoliklinik. Ändå kämpade vi på tillsammans och hemlighöll de här sjukhusresorna för föräldrarna, berättar Maija-Liisa.

På somrarna var situationen lättare, då gungade det unga paret

i den friska luften på Bottenhavets vågor i Eskos kajutaförsedda båt.

– Både vindar och åskväder fick vi ta del av under våra resor och de var ju också upplevelser i sig.

Maija-Liisa berättar, att hon tillsammans med Esko lärt sig att inte vara rädd för de växlande vindarna. Förtröstan på att de tillsammans klarar sig bara växte.

”Men hur orkar du själv då”

Efter bröllopet började det unga paret Auranevas vardag rulla i angenäm takt. Två friska pojkar föddes till familjen och under graviditeterna höll sig Maija-Liisas astma också lugn. Så småningom återvände dock astman och med så svåra symptom, att då den var som värst var Maija-Liisa tvungen att tillbringa månader på sjukhus. Väl hemma igen fick hon testa en välkommen nyhet: en astmamedicin som skulle inandas.

År 1980 föddes ännu ett barn till familjen. Redan efter tre månader visade det sig att flickebarnet hade astma. Nu följde en tid, då Maija-Liisa och den lilla flickan ibland var intagna på sjukhus samtidigt.

– Lyckligtvis har vi alltid öppet kunnat prata om allt det här, Esko och jag.

Rollerna blev ombytta, men stödet håller

Familjen Auranevas följande uppförsbacke började i och med Eskos ständiga trötthet.

– Dessutom gav sig olika slags hjärtsymptom tillkänna. Jag miss-tänker, att orsaken till dem var min obehandlade sömnapné, säger Esko.

Med stöd av vänner, syskon och de egna barnen gick man igenom fem tunga år som präglades av

mannens hjärtsjukdom och sömnapné. Under de här åren utfördes stora operationer, bland de viktigaste inoperering av en Pacemaker och så äntligen en ballongutvidgning, efter vilken Esko så småningom började återvända till de rörligas skara. Slutligen inleddes också CPAP-behandling för sömnapné, berättar han.

Frivilliga tillsammans

Paret Auraneva, som är medlemmar i Polcirkeln's andningsförening, skolade sig senaste år tillsammans till erfarenhetsaktörer. Maija-Liisa berättar, att hon från erfarenhetsaktörverksamhetens atmosfär och möten fått ett outtalat stöd.

Kamratstödsverksamhetens rötter utgår från allas personliga erfarenheter, också paret Auranevas.

– Då jag insjuknade skulle jag aldrig ha orkat vidare utan Maija-Liisa. Hon tröstade, och försäkrade mig om att vi nog klarar oss vidare, säger Esko.

Friheten börjar vid ytterdörren

Båten har alltid för Auranevas varit ett ställe där de kan andas fritt.

– Havet och fjället släpper tankarna fria, där finns inga hinder, ser Esko på saken.

En favoritsysselsättning året runt är stavgång. Maija-Liisa finner njutning i den kraft en naturvandring ger. Esko påminner också om vikten av att stanna upp få sinnesförmimmelser.

– Vi stannar upp och följer med hackspetten som trummar på trädstammen, haren som skuttar framför oss eller myrstacken vid trädets rötter. Tidigare tänkte jag inte alls på sådant, men nu har jag börjat lägga märke till allt det här.



Vi håller hoppet uppe hos varandra. Nu står jag stadigt på mina fötter. Jag står här och andas djupt, säger Maija-Liisa Auraneva.

Allt den delar och allt den fördrar – närståendevårdarens glädjeämnen och sorger

text **Hanna Salminen** foto **Sirkka-Liisa Kivelä**

Förhållandet mellan närståendevårdaren och den som vårdas består av kärlek och engagemang, men vardagen kan ändå överraska. Hur kunde vi bättre stöda egenvårdarnas orkande?

– Jag var närståendevårdare åt min man i över tio års tid, berättat professor emerita Sirkka-Liisa Kivelä genast när vi träffas. Många var de gånger, då jag skulle ha velat diskutera min mans situation med en yrkesperson inom hälsovården, minns hon.

Diskussionerna och svaren på frågorna blev delvis bristfälliga, det var svårt att få kunskap. Hur svårt kan det då inte vara för andra, då Kivelä själv är utbildad läkare, geriatriker och har doktorerat på socialfarmaci. Därför borde det pratas mera om närståendevård och lösningar i samband med den.

I Finland baserar sig den officiella närståendevården på ett avtal som ingåtts och som grundar sig på lagen, men i praktiken är den långt beroende av de anslag som är bundna till närståendevården. Tack vare närståendevårdarna sparar samhället stora summor jämfört med de utgifter som skulle uppstå

ifall stöd dygnet runt skulle anordnas på annat sätt. Ingen blir närståendevårdare för pengarnas skull.

Officiellt är närståendevårdaren en person, som ingått ett avtal med kommunen (i fortsättningen välfärdsområdet) om att sköta en anhörig. Förutom närståendevårdarna finns det ju många människor, som utan avtal sköter sina anhöriga som är i dåligt skick.

En anhörig lämnas inte

Enligt undersökningar hjälper minst 1,2 miljoner finländare åtminstone någon gång sina anhöriga, bekanta och vänner. Vi har uppskattningsvis cirka 300 000 människor, som kan beskrivas som huvudsakliga hjälpare. Cirka 50 000 personer ingår i kretsen för närståendevården och man vet, att antalet behövande är mycket större.

– De vanligaste orsakerna till behovet av vård är nedsatt fysisk funktionsförmåga, minnessjukdom, långtidssjukdom, handikapp eller utvecklingsstörning, berättar Kivelä.

Närståendevårdarens behov måste beaktas

Till missförhållandena inom närståendevården hör för närvarande, att ingen sörjer för vårdtagarens rehabilitering eller förebyggande av insjuknande och försvagad funktionsförmåga. Vårdtagarens hälsotillstånd förändras under tiden för närståendevården, i allmänhet till det sämre, vilket gör vården mera krävande. Ytterst få har råd att privat anställa en närvårdare eller annan hemhjälp.

– Det borde i större utsträckning erbjudas hjälp till hemmet, betonar Kivelä.

Det är viktigt, att närståendevårdaren också sörjer för sitt eget psykiska och fysiska orkande. Medan vardagen rullar på blir också närståendevårdaren äldre. Behovet av stöd ökar också bland närståendevårdarna.

– Om bara problemen med splittringen inom stödet och vården skulle lösas, skulle vi redan vara långt på väg. Nu har vårdnadstagarna ingen egen läkare eller hemvårdare. Man förstår ännu inte att i vårddiskussionen ta med närståendevårdaren ens då, när sådana skulle finnas, funderar Kivelä.

Kärleken ger kraft

Vad är det då som får en människa att osjälviskt ta hand om en annan? Kärleken, naturligtvis. Den utgör så väl en orsak som ett sätt att klara sig. Gemensamma minnen upprätthåller välbefinnandet och förenar både vårdnadstagaren och närståendevårdaren med varandra.

– Det är viktigt att öppet kunna prata om allt med den man är närståendevårdare åt och bevara en ömsesidig respekt, uppmuntrar Kivelä.

Minnena blir kvar

Kiveläs ögon lyser upp, då hon minns sin bortgångna make. Det är nu ett par år sedan hon lämnade närståendevårdarens vardag bakom sig, men minnena finns kvar. Kvar finns också en enorm glädje över det, att hon trots sjukdomen kunde ordna en så god och positiv ålderdom som möjligt för sin älskade.

– Det finns inte en dag jag skulle ge bort, fastän jag emellanåt var helt slutkörd, summerar hon.





Vi går modigt med tillsammans, så blir det nog bra

Nå voi den där sote, är det säkert många finländare som suckat under de senaste åren, men snart är den faktiskt här. I januari inleder de nya välfärdsområdena sin verksamhet och då gäller det att hänga med i utvecklingen. Vi behöver alla ta emot sote med öppet sinne men också kritiskt granskande.

Lyckligtvis har vi användare blivit lovade att man ska lyssna på oss, och därför lönar det sig för oss att öppna munnarna då det behövs. Jag vill uppmuntra alla andningsföreningar, aktiva och medlemskårer att i sina egna regioner påverka med de medel som finns att tillgå: att tala med beslutsfattarna, medverka i kundråd och ge respons.

Ju enhälligare vi formulerar oss, med desto större eftertryck når vårt budskap beslutsfattarnas öron: ett gott liv måste garanteras för de andningssjuka, den nytta handledning i egenvård och motionsstigar ger, inverkar sänkande på hälsovårdskostnaderna. Vi som förbund för samma budskap vidare på riksnivå. Till exempel påminner vi om erfarenhetsaktörernas värdefulla insats genom att lyfta fram deras verksamhet.

Social- och hälsoområdets organisationsbarometer för år 2022 är en dyster läsning, eftersom verksamheten under coronaåren i allt för många föreningar avbröts så, att en återgång till det tidigare inte är möjlig. Samtidigt föddes också nya föreningar i en takt på i medeltal tre föreningar per vecka.

Andningsföreningarna har också tidigare kunnat visa sin överlevnadsförmåga, vilket ingjuter förtroende för det, att våra verksamhetsförutsättningar till största delen bevarats. Det behövs säkert ett nytt slags tänkande och allt mera lyhördhet för medlemmarnas och andra intresserades önsningar.

I bland är avstånden långa och de egna krämporna kan utgöra hinder för att träffa andra i samma situation. Inför det nya året utmanar jag därför alla på lokalnivå att fundera på möjligheterna till något slag av distansträffar. Viktigast är, att vår medlemskår är nöjd och upplever att den får just det som den önskar av vår verksamhet. För en människa kan det helt enkelt vara det att medlemstidningen ramlar in genom postluckan, för en annan igen regelbundna kamratstödsträffar i klubb- eller motionsutrymmen och en tredje är mest intresserad av distansträffar.

Fastän allt omkring oss blir mer och mer digitaliserat förändras ju inte människornas grundbehov. Vi behöver fortfarande varandra, längtar efter en annan människas vishet och lyssnande öron. Och ofta får den som frågar fortfarande svar. Om vi bjuder våra bekanta med i verksamheten, sänks tröskeln för att delta. Och om vi ber dem som redan är med i verksamheten att bli förtroendepersoner, kan dessa nya aktiva vara lättare att övertala, om mandatperioderna i god anda begränsas till ett visst antal.

Med önskan om en god jultid åt er alla och era närstående

Markku Hyttinen
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.