

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

1/2023

TERVETULOA,
UUSI
LUOTTAMUS-
JOHTO!

Mitä jokaisen
on hyvä tietää
lääkevaihdosta

Pitkäaikainen
hengityksen
vajaatoiminta
muuttaa elämän

Vaikuttamisen intohimo on kantanut
Eeva-Liisa Peltosen pitkälle:

PITÄÄ LÖYTÄÄ ROHKEUS AVATA SUU

Sinä voit saada aikaan hyvää henkeä

Viimeiset vuodet ovat olleet monelle meistä raskaita. Huoli on ollut kova niin maailmantilanteesta kuin arkisten hengitysterveyteen liittyvien asioiden järjestämisestä.

// teksti Janne Haarala

Hengityслиiton kaikille avointa ohjausta ja neuvontaa tarvitaan entistä enemmän. Samalla tarvitaan voimavaroja monipuolisen vertaistoiminnan ylläpitämiseen. Ihminen tarvitsee toista ihmistä, erityisesti jos sairaus osuu omalle kohdalle. On oltava aikaa kuunnella, on voitava esittää omat ajatukset ja kysymykset ääneen.

Sinä voit lahjoituksellasi tukea ohjaus- ja neuvonta- sekä vapaaehtoistoimintaamme. Lisäksi lahjoitusvaroilla hankitaan elintärkeitä hengityksen apuvälineitä niitä eniten tarvitseville.

Tukesi ansiosta joka päivä joku hengityssairas Suomessa hengittää helpommin.

**Osallistu
kevätkeräykseen!**



KUVA: JANNE HAARALA

Uniapneakokemuksimijat kokoontuivat koulutuksen merkeissä 12.1. Unikaravaani-toiminnassa Hengityслиiton kokemuksimijat jalkautuvat eri puolille Suomea jakamaan tietoa uniapneasta, sen hoidosta, hyvästä unesta sekä paikallisten hengitysyhdistysten toiminnasta. Kouluttajana toimivat ResMed Finlandin asiantuntija **Jari Illikainen** sekä Hengityслиiton Unilukkarit-hankkeen asiantuntija **Mika Nurminen**.

Seuraa jatkuvaa uutisointiamme apuväline-lahjoituksista verkossa www.hengityслиitto.fi.



KUVA: MERVİ PUOLANNE

Hengityслиitto lahjoitti 25.1. Outokummun neuvolaan häkämittarin.



KUVA: POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE

Hengityслиitto lahjoitti yhdessä Vaasan Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa 26.1. Vaasan keskussairaallalle hengityksen apuvälineitä.

Osallistua voit osoitteessa

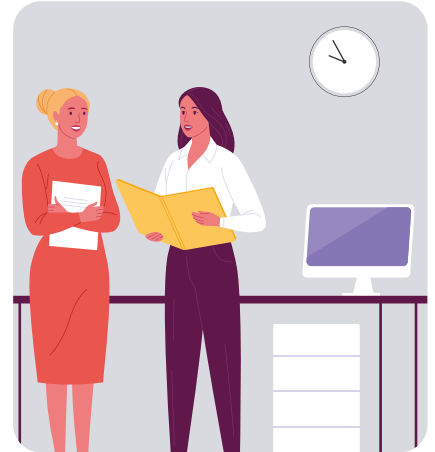
www.hengityслиitto.fi/lahjoita



Havaintoja sisäilmasta oireilevan työkyvystä ja sen tukemisesta

Työkykyä yhdessä -hankkeessa kehitettiin keinoja kuntoutumisen tukemiseen sisäilmasta oireileville työkäisille. Hankkeen toteuttivat Kiipulasäätiö ja Hengitysliitto ry vuosina 2020–2022.

// teksti Niina Henttonen, Matleena Aitasalo



Havainnot sisäilmasta oireilevien työkyvystä ja sen tukemisesta pohjautuvat sisäilmasta oireilevien kokemustietoon, jota on kerätty hankkeen aikana. Uudenlaista ymmärrystä työkyvystä ja keinoista sen tukemiseksi on luotu yhteiskehittämällä hankkeeseen osallistuneiden sisäilmasta oireilevien työkäisten ja ammattilaisten kanssa.

Työkykyä yhdessä -hankkeen keräämän kokemustiedon mukaan sisäilmasta oireilu aiheuttaa muutoksia sisäilmasta oireilevan työ- ja toimintakykyyn. Sisäilmasta oireileville tarjottava tuki ja apu eivät aina kohtaa heidän kokemaansa tarvetta.

Oireilevien tarpeen ja olemassa olevan tuen kohtaamattomuuden syitä ovat hankkeen havaintojen mukaan muun muassa ammattilaisten keinottomuus sisäilmasta oireilevia kohdattaessa sekä puuttuvat hoito- ja palvelupolut.



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

Työkykyä yhdessä -hankkeen toimintaan osallistuneet sisäilmasta oireilevat ovat kokeneet sisäilmasta oireilun heikentävän työkykyään eri tavoilla. Sisäilmasta oireilun vaikutukset työkykyyn ovat moninaiset ja lisäksi oireiden ennakoimattomuus voi tuoda epävarmuutta työn tekemiseen, työssä jaksamiseen ja oireista toipumiseen.



Oireeni eivät ole ennakoitavissa tai tulevat viiveellä.

Sisäilmasta oireilevien työkyvyn tukemiseksi tarvitaan uusia kohdennettuja palveluita, joita voidaan toteuttaa esimerkiksi hyvinvointialueiden yhdyspinnoilla. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse keksiä uudelleen: jo olemassa olevissa palveluissa on paljon mahdollisuuksia myös sisäilmasta oireilevien työkyvyn tukemiseen.



Helpotti heti, kun sai keskustella jonkun kanssa, joka vähän ymmärtää tilannetta.

Osallistu hankkeen verkkoluennolle!

Tule kuulemaan maanantaina 27.3. kello 18 lisää siitä, millaisia havaintoja hankkeessa on tehty sisäilmasta oireilevien työkyvystä ja siihen liittyvästä tuen tarpeesta.

Tarkemmat tiedot tapahtumasta löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista osoitteesta www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.



Tässä numerossa

HENGITYS 1/2023



10

KOKEMUSTOIMINNAN ARVOSTUS KASVAA

– Putosin itse sairauden vuoksi kaikkien yhteiskunnan turvaverkkojen läpi. Nyt toivon voivani vaikuttaa siihen, ettei toisten tarvitsisi ihan niin rajua tietä käydä, **Eeva-Liisa Peltonen** kertoo.



22

SAIRASTAVAN ETU ON PÄIVITETTY HOITOKETJU

LT keuhkosairauksien erikoislääkäri **Sirpa Leivo-Korpela** johdattaa lukijat hoitoketjujen pariin. Silloin hoidon järjestelyt ja omahoidon tuki suunnitellaan heti hoidon alussa.



35

DIGITAALINEN ELÄMÄMME, NYT VAI IKUISESTI?

Pysähdy hetkeksi pohtimaan, miten saat talteen sähköposteista, pilvipalveluista ja vastaavista asioista, jotka haluat säästää. Ja tuhotuksi ne, joiden haluat häviävän.

- 3 Havaintoja sisäilmasta oireilevan työkyvystä ja sen tukemisesta
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 8 Lempeää painonhallintaa
- 15 Pitkäaikainen hengityksen vajaatoiminta muuttaa elämän
- 16 Vaikutetaan yhdessä!
- 18 Terveysuutisia

- 19 Mervi Puolanteen kolumni
- 20 Uniapneaa sairastavan kannattaa hoitaa myös nenäänsä
- 21 Flunssa kuriin kotikonstein
- 24 Mitä jokaisen on hyvä tietää lääkevaihdosta
- 28 Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta
- 30 Verkossa tapahtuu keväällä

- 32 Tervetuloa, uusi luottamusjohto!
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 42 Liikunta
- 44 Ristikko

45
På
svenska

TOIMITUS

Hengitysluonnon ry
PL 40, 00621 HELSINKI
020 757 5000
Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@
hengitysluonnon.fi
tiedotus@hengitysluonnon.fi

PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selma Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haara, Matleena
Aitasalo ja Niina
Henttonen, Annika
Suviu, Satu Mustonen,
Tiina Salo, Mervi
Puolanne, Hanna
Kyrönviita, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Maarit
Tastula, Veera Farin,
Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIA JA TILAUKSET

Marja Meltti
040 755 5126

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

Hengitysluonnon ry
PL 40 (Olmertmannintie 8)
00621 HELSINKI
020 757 5000
www.hengitysluonnon.fi

ILMOITUSMYNNIT

Janne Haara
markkinoinnin ja
liikunnan kehittäjä
050 522 4094
markkinointi@
hengitysluonnon.fi

PAINOAIKKA

PunaMusta Oy

PAINOS

22 000

Ilmestynyt vuodesta
1945.

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



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

 Hengitysliitto

Seuraava numero
ilmestyy
31.5.2023

Kuunnellaan, katsellaan ja otetaan tilaisuudesta kiinni

Uusi vuosi, vanhat kujeet. Hiljaa hyvä tulee. Jokainen on oman onnensa seppä. Vuodenvaihteessa aika monen kuluneen sanonnan saattoi pistää romukoppaan. Viima puhalttaa nyt niin suuresti maailman melskeissä ja yhteiskuntamme rakenteissa, että on syytä pitää sydän lämpimänä ja ajatukset kirkkaina.

Hengitysluonnon strategia 2021–2025 antaa lupauksen siitä, että muutomme maailman mukana. Hengitys-lehti on mukana voimauttamassa muutokseen, havainnoimassa ympäröivää maailmaa ja tarttumassa toimeen. Tämän lehden teeman on onnistunut kuntoutus. Kokemustoimija **Eeva-Liisa Peltosesta** kertova henkilöjuttu valaa uskoa, että huomenna voi oikeasti olla parempi päivä.

Löydät lehdestä punnittua ajankohtaista puhetta eri hengityssairauksista. Nyt mukana on vastapainoksi hitusen enemmän viihdettäkin, tarjoilemme lukijoillemme jatkossa mahdollisuuden täyttää värityskuva. Pienetkin iloa tuovat asiat ovat tärkeitä, erityisesti jos alakulo iskee. Menemme koko ajan kevään valoa kohti, vaikka arki olisi viistoräntää. **Minna Canth** sanoi ”huolissa piilevän elämän parhaan onnen”. Entä jos kiinnittäisimme ajatuksemme huolien taustalla olevaan rakkauteen tai muihin tärkeisiin asioihin huolien murehinnan sijaan? Voisiko se kantaa sinua eteenpäin?

Hyvinvointialueiden haasteet, elinkustannusten hinta ja lakkouhat varjostavat uutisvirtaa. Jos uskomme kiinalaisia, kuluva jäniksen vuosi tuo kuitenkin mukanaan vaurautta ja hyvää tuulta. Siispä lohtusyömisestä sijaan voimautetaan toisemme nostamaan esille ratkaisuja, jotka auttavat kaikkein heikommassa asemassa olevia ja ovat hyväksi koko yhteiskunnalle. Pääset tutustumaan vaaliviesteihimme sivuilla 16–17.

Meistä kukaan ei voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä jotakin. Koronavuosien jälkeen vertaistoiminnalle on entistä suurempi tarve. Toivotetaan uudet ihmiset tervetulleiksi mukaan. Yhdessä meillä on mahdollisuus onnistua niin, että Suomessa on hyvä hengittää.

Antoisia lukuhetkiä lehden parissa toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



**Pienetkin iloa
tuovat asiat ovat
tärkeitä, erityisesti
jos alakulo iskee.
Menemme koko
ajan kevään valoa
kohti, vaikka arki
olisi viistoräntää.
Yhdessä meillä on
mahdollisuus
onnistua.**



Digitaaliset Stumppi-palvelut ovat muuttaneet uusiin kanaviin

Stumpin erillinen sivusto on tarjonnut tietoa ja tukea nikotiinituotteiden käytön lopettamista harkitseville, lopettajille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille yli 10 vuoden ajan. Nyt sisällöt on siirretty entistä laajempina ja parempina osoitteeseen www.hengitysliitto.fi.

**Stumppi-palvelut ja nikotiini-
tuotteiden käytön lopettamisen
tuki löytyvät kohdasta Elämänlaatu
ja hyvinvointi ☎ Savuttomuus.**

Stumpin keskustelufoorumista luovuttiin vuoden 2022 lopussa. Vertaiskeskusteluja pääsee jatkossa käymään Facebook-ryhmässä ”Stumpin vertaistukiryhmä tupakoinnin lopettajille”.

**Stumppi-neuvontapuhelin
palvelee numerossa**

☎ 0800 148 484
maanantaisin ja tiistaisin kello
10–18 sekä torstaisin kello 13–16.

Stumppi

KUVA: SHUTTERSTOCK

Koronastakuntoon.fi – Löydä oma toipumisen polkusi!

Tarjoamme:

- tietoa ja harjoitteita toipumisen tueksi
- ammattilaisten ohjaamia, maksuttomia intensiiviverkkokursseja (kesto 9 viikkoa)
- vertaistukea sekä kokemusten jakamisen paikkoja verkkovertaistukiryhmissä, Tarinapajoissa ja vapaaehtoistehtävissä.

Lisätietoja saat www.koronastakuntoon.fi tai soittamalla Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelimeen 044 407 7029 tiistaisin kello 15–18 ja torstaisin 9–12. Neuvontapuhelimessa ei anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa.

Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto ry.



Sisäilmatilanteiden historian havinaa kansien välissä

Hengitysliiton sisäilma- ja korjaus-neuvontatiimi napsautti lukulampun päälle ja perehtyi Seppo Mölsän (2022) kirjaan *Näin Suomi homehtui*.

Mölsä esittelee kirjassaan sisäilmaongelmien kehittymistä ja ajallista seurantaa viimeisten 40–50 vuoden ajalta toimittajan näkökulmasta. Käsittelyssä ovat niin rakenteiden ja materiaalien kuin lääkäreiden ja oireilun sekä politiikan näkökulmat aiheeseen.

Pääpaino teoksessa on kosteus- ja homevaurioissa, jotka nähtiin alun perin vain rakennusten ja pintojen esteettisenä haittana eikä niinkään vakavien ongelmien aiheuttajana.

Kirjassa käydään läpi myös sisäilmasta oireilevien tilanteeseen vaikuttaneet keskeisimmät asiantuntijavetoiset suositukset, ohjeet ja julkaisut.

Sisäilmasta oireilevien kokemustiedolle ei ole syystä tai toisesta kirjassa ollut sijaa.

Kirja on kokonaisuus sisäilmatilanteiden historian havinaa, joka on hyvä tuntea ja tiedostaa. Etenkin rakenteisiin liittyvien asioiden soisi olevan osa kansalaisten yleistietoa.

Laajempi juttu kirjasta löytyy Hengitysliiton verkkosivuilta kohdasta Ajankohtaista 📍 Artikkelit ja blogikirjoitukset.



Heli-arpajaisten päävoitto Valkealaan

Heli-arpajaisten päävoitto, Toyota Yaris -hybridiauto, luovutettiin syksyllä 2022 valkealaiselle **Vuokko Laarille** O.K. Auto Kouvolassa.

– En voi uskoa, että päävoitto tuli minulle! Tämä on todella ihana asia. Aina kun vain pystyn, osallistun erilaisiin keräyksiin ja arpajaisiin. Haluan antaa takaisin tärkeää työtä tekeville järjestöille, kuten Hengitysliitolle, Laari iloitsee.

Perinteiset Hengitysliiton Heli-arpajaiset järjestään taas tänä keväänä. Lämmin kiitos kaikille Hengitysliiton työtä tukeville.

Kuvassa **Jan-Erik Savolainen** O.K. Autosta, Vuokko Laari sekä Hengitysliiton markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä **Janne Haarala**.

Hengitysliitto onnittelee voittajaa!



Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä:

”Monipuolinen, asiallinen ja opettavainen lehti.”

”Lehti on monipuolinen ja ajassa kiinni oleva.”

”Hyvä lehti, tykkään lyhyistä tietoisuuksista.”

Jäsenkortti 2023



Puuttuvat nimetiedot jäsenkortissa

Tänä vuonna sait kotiisi jäsenkortin, jossa ei ole etu- ja sukunimitietoja. Kyseessä oli kirjapainoprosessissa sattunut inhimillinen virhe.

Jäsenkortin ainoa todella yksilöivä tieto on kuitenkin siinä oleva jäsennumero, joka on ainutlaatuinen joka jäsenellä. Jäsennumero löytyy myös Hengitys-lehden viimeiseltä sivulta, ja siinä on myös nimetiedot. Leikkaa ne siitä irti ja pidä jäsenkortin yhteydessä, niin palveluntarjoaja pystyy tarkistamaan numerosarjojen vastaavuuden.

Pahoittelemme asiasta koituvaa ylimääräistä vaivaa.



Joko kuuntelit?

Asiantuntijat ja kokemustoimijat pääsevät ääneen podcast-sarjoissamme uniapneasta, astmasta ja keuhkohtaumataudista. Kuuntele verkkosivujen, Youtuben tai Spotifyn kautta.





Lempeää painonhallintaa

Ylimääräisiä kiloja kantaa kehossaan yhä useampi suomalainen. Otsikoihin nousevat erilaiset laihdutuskuurit ja ruokavaliot, jotka lupaavat nopeita ratkaisuja. Ankaruus ja syyllistäminen laskevat mielialaa, seuraukset näkyvät repsahduksina. Entäpä jos ajattelisi painonhallinnasta toisella tavalla?

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

Kokemustoimija **Irma Saari** on innoissaan. Hänen aloitteestaan Hengityслиitto on järjestänyt verkossa vertaistilaisuuden lempeästä painonhallinnasta ja saanut asiantuntijoita keskustelemaan aiheesta. Langoilla olevat kirjoittavat kommenttejaan keskustelupalstalle, tärkeä viesti toistuu: oman kehon kanssa pitää elää sovussa.

– Perusasiat kaikki tuntevat, pitäisi syödä järkevästi ja säännöllisesti sekä liikkua kohtuudella. Mutta ei se aina ole niin helppoa, erityisesti jos on jokin perussairaus, Saari alustaa.

Saari heitti jo vuosia sitten hyvästit laihdutuskuureille ja totesi, ettei itseään kannata verrata muihin tai edes nuorempaan itseensä. Ikä muuttaa ihmistä, sairaudet myös. Oma hyvinvointi ei ole pelkästään koosta kiinni.

Kokonaisuus ratkaisee

Ravitsemusterapeutti **Tanja Sepän** mukaan painonhallinnan kannalta on järkevämpää tarkastella asioita pitkäjänteisemmin, sillä kokonaisuus ratkaisee. Onneksi nykyisin osataan katsoa asioita yksilöllisemmin ja painottaa oman keho- ja ruokasuhteen tiedostamisen tärkeyttä.

– Jokaiselle löytyy oma tapa syödä hyvin ja pitää itsestään huolta, vaikka terveelliset tottumukset olisivat olleet arjessa vähän hukassa, Saari kannustaa.

Erityisesti hengityssairaan painonhallinnassa korostuu sairauden vaikutus. Pahanemisvaiheissa on syötävä eri tavoin kuin muina aikoina. Yleisohjeeksi käy painon pitämisen tasaisena ja lihasmassan ylläpidosta huolehtiminen. Etenkään ikäihmisen ei kannata kaloreita laskea.

– Itse syön, käyn salilla ja uin fiiliksen mukaan. Jos perussairauksien kanssa on epätasapainoa, se vaikuttaa heti kaikkeen toimintaan. Silti yritän pitää aterioiden kauniista esillepanosta huolta ja siitä, etten ota lautaselle lisää toista kierrosta, Saari kertoo.

Jos aamulla ei puuro maistu, kannattaa kokeilla nestemäistä smoothieta. Proteiinia saa, jos puuron kylkeen lisää oman maun mukaan raejuustoa, rahkaa tai kananmunaa. Vitamiinipotkua saa, kun lisää vielä marjat tai hedelmät mukaan.

Kohtuus kaikessa

Pätkäpaastot voivat olla trendikkäitä, mutta niiden avulla ei rakenneta pitkäkestoisia tottumuksia. Toisaalta napostelua pitkin päivää ei suositella. Mitä useammalla aterialla

onnistuu syömään kunnon arki-ruokaa, sitä vähemmäksi makean, rasvaisen tai suolaisen höttö-energian syöminen jää.

Huomio kannattaa kiinnittää aterioiden säännöllisyyteen, monipuolisuuteen ja riittävyys- ja mais-
tuvuutta unohtamatta. Hengitys-
sairaille suositeltavaa on varmistaa
aina runsas proteiinin saanti. Si-
vuun tarvitaan hyviä kasvi- ja ka-
larasvoja ja vaihtelevasti kasviksia,
marjoja ja hedelmiä. Täysjyväviljo-
jakin kannattaa olla mukana, sillä
elimistö tarvitsee hiilihydraatteja.

– Ihmisen on hyvä syödä 3–4
tunnin välein, jolloin aamiaisen,
lounas ja illallinen täydentyvät yk-
silöllisesti välipaloilla. Koska vuoro-
kausirytmit ja unitottumukset vaih-
televat, tärkeintä on huolehtia kyl-
läisyyden tunteesta tasaisella ruo-
karytmillä, Seppä ohjeistaa.

Eikä pullasta, pitsasta tai muista
mieliteoista tarvitse kokonaan luo-
pua. Ne voivat edelleen olla koko-
naisuuden osia, kunhan ne eivät
hallitse sitä.

Nopeaan energiantarpeeseen voi
napata suklaapatukan sijaan pähki-
nä-rusinasekoitusta, rahkaa ja mar-
jakeittoa tai proteiinia sisältävän
juoman.

Yhdessä painonhallinta voi olla helpompaa

Yhdessä kaverin kanssa syöminen
lisää usein tietoisuutta siitä, mitä ja
miten paljon syö. Ja koska liikun-
taakin on usein mukavampi tehdä
yhdessä, nämä kaksi asiaa voi yrit-
tää yhdistää.

– Aikataulujen yhteensovittami-
nen on välillä vaikeaa. Siksi olen
joskus sopinut kaverin kanssa, että
lähdemme yhtä aikaa lenkille omil-
la tahoillamme. Sitten juttelemme
puhelimessa samalla, kun liikum-
me, Hengitysliiton liikunnan asian-
tuntija **Veera Farin** virnistää.

Ruoka antaa energiaa, ja siksi
useimmiten kannattaa syödä hyvis-
sä ajoin eli 1–2 tuntia ennen liikun-
taa kevyt välipala. Liian nälkäisenä
voi päätyä lenkipolun sijasta
ruokakaupan kautta kotisohvalle.
Ja jos syö juuri ennen liikuntaa,
tulee huono olo ja närästystä.

Löydä oma lajisi

Itselle sopiva tapa liikkua voi olla
muutakin kuin maratonin juokse-
minen, kuntosalilla käynti tai
hikiliikunta ryhmän mukana.
Hengityssairaalle liikunta voi olla
jo arkiaktiivisuuden lisäämistä tai
asioita, jotka vähentävät paikallaan
olemista.

Farin kannustaa pohtimaan
omaa suhdettaan liikuntaan.
Omien mieltymysten seuraaminen
on tärkeää. Siinä missä yksi innos-
tuu vesijuoksusta, toinen nauttii
reippaista kävelylenkeistä. Pääasia
on, että liikkuu säännöllisesti, sillä
se antaa voimavaroja hyvinvointiin.
Vaikka paino ei putoaisi, kehon
koostumus voi muuttua.

Säännölliset kalenterimerkin-
nät ja sopiminen liikuntatreffeistä
kaverin kanssa houkuttelevat lähte-
mään liikkeelle. Kun on tullut luva-
tuksi jotain, ei sitä oikein helpolla
kehtaa peruuttaa.

– Palauttavaa untakin tarvitaan,
Saari muistuttaa.

– Jos on nukkunut edellisen yön
huonosti, kaikki menee pieleen
seuraavana päivänä, hän jatkaa.

Ole lempeä itsellesi

Olipa kyse painonhallinnasta, ra-
vinnosta tai liikunnasta, meidän
kannattaisi suhtautua itseemme
armollisemmin ja tsemppaavam-
min. Huomion voisi kiinnittää
siihen, mikä on nykyhetkessä
mahdollista ja realistista. Jos esi-
merkiksi liikunta jää väliin kuukau-
deksi tai kahdeksi, kynns jatkaa
sitä kasvaa. Usein jännittäminen on
turhaa, sillä kun oman rakkaan la-
jin pariin palaa, hyvinvointi kasvaa.

– Puhu itsellesi kuin neuvoisit
parasta ystävääsi, Saari, Seppä ja
Farin ehdottavat yhdessä.

– Tunnistaisit asiat, mitkä
johtivat nykytilanteeseen ja hyväk-
sysit sen. Ja katsoisit, mitä on
tehtävissä.

Onnistumisen kokemukset li-
säävät motivaatiota ja hyvät tekijät
kumuloituvat. Pienet tavoitteet,
viikko kerrallaan, siitä se lähtee!



**On järkevämpää tarkastella
asioita pitkäjänteisemmin,
sillä kokonaisuus ratkaisee.**





Kokemustoiminnan arvostus kasvaa

25 vuotta sitten sairaudet pudottivat Eeva-Liisa Peltosen työelämästä. Äskettäin paluu työelämään avautui samojen sairauksien vuoksi. ”Ympyrä sulkeutuu jollakin omituisella tavalla”, hän sanoo hymyillen.

// teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

Hengityслиitossa vuonna 2022 työnsä aloittanut kokemustoimija **Eeva-Liisa Peltonen** haaveilee kahdesta asiasta. Toinen niistä liittyy omaan elämään ja toinen sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden arkeen. Tutustutaan ensin siihen omakohtaiseen haaveeseen.

– Tällä hetkellä sekä lääkitys että kuntoni sairauksien kanssa on hyvä. Toivon jakamiseni pysyvän sellaisissa kantimissa, että voisin jatkaa järjestötyötä vielä pitkään.

Lahdessa asuvan Peltosen fysiikka ei kestäisi täyttä työaikaa. Siksi hän pitää 25-tuntisia työviikkoja Hengityслиitossa suorastaan lottovoittona. Vuosi sitten työkyvyttömyyseläkkeen saattoi jättää

lepäämään, kun ”Paikka auki” -avustus-ohjelma avasi hänelle kokemustoimintaan ja vaikuttamiseen liittyvät tehtävät.

Peltonen toimi aikaisemmin kaupan alalla. Järjestötyö kokemustoiminnan koordinaattorina Hengityслиitossa on avannut uudenlaisen maailman.

– Tykkään tosi paljon. Liiton koulutuksessa uudet kokemustoimijat hoksaavat minkälaisen taipaleen he ovat kulkeneet. Selkä oikein suoristuu ihmisen alkaessa tiedostaa omat voimavaransa. On mahtavaa nähdä se kehitys.

Intohimoinen vaikuttaja

Peltosen toinen haave liittyy sote-alan arkeen. Tuo haave on itänyt ja kasvanut



Pitää löytää rohkeus avata suu kun se hetki on.

pitkään, sillä sen taustalla on oma 25 vuotta kestänyt matka asiakkaana ja potilaana.

– Intohimonani on vaikuttaa sote-ammattilaisiin päättäjätasolta työntekijätasolle: hoitajiin, lääkäreihin, sosiaalialan ihmisiin.

Kun Peltosen 2000-luvun alussa sai päätöksen työkyvyttömyyseläkkeestä, hän ei suinkaan kokenut helpotusta. Paljolti työhön pohjautuva omakuva murtui. Nytkö pitäisi olla kokopäiväisesti sairas?

– Minähän lensin työelämästä kuin leppäkeihäs. Sieltä poisjääminen oli vielä kovempi paikka kuin sairastuminen. Kun työpaikka meni, meni myös luottotiedot, kaikki. En tiennyt mistä vois saada apua.

Vuonna 2010 Peltosen kuuli mahdollisuudesta työskennellä eläkkeellä osa-aikaisesti. Seurasi pari vuotta innokasta, jopa aggressiivista työnhakua. Ponnistelu johti vain kahteen työhaastatteluun.

– Minusta oli tullut ilmaa työmarkkinoilla. Olin ollut jo kuusi vuotta pois työelämästä keräämässä voimavaroja itsestäni huolehtimiseen. Kerroin myös sairauksistani avoimesti jo työtä hakiessa.

Sitten Hengitysliiton kokemustoimijakoulutuksessa vuonna 2016

Eeva-Liisa pystyi katsomaan omaa tilannettaan vähän ulkopuolelta. Siitä vinkkelistä katsoen hän saattoikin taputtaa itseään olkapäälle ja sanoa, että olet sinä melkoisen taipaleen käynyt.

– Putosin itse sairauden vuoksi kaikkien yhteiskunnan turvaverkkojen läpi. Nyt toivon voivani vaikuttaa siihen, ettei toisten tarvitsisi ihan niin rajua tietä käydä.

Asiaksmassaa vai yksilöllisyyttä?

Millaisia toiveita Eeva-Liisalla sitten olisi sote-alan potilaan ja asiakkaan taipaleelle?

– Minusta nyt suurin ongelma on se lähtökohta, että ihmisen pitäisi osata kysyä. Palveluja on saatavilla, mutta niitä pitäisi osata kysyä. Kun ihminen on juuri saanut diagnoosin parantumattomasta sairaudesta, niin sillä hetkellä pitäisi tiedostaa oikeutensa ja jaksaa laittaa hakemuksia.

Ei Peltosen itsekään tiennyt heti diagnoosin saatuaan mitä tehdä. Hän sanoo korttitalon jo romahtaneen ennen kuin osasi hakea apua. Peltosen kysyykin, miksi sote-alalla katsotaan heikoimpaan asemaan kuuluviksi vain lapset, vanhukset ja vammaiset ihmiset. Hänestä olisi tarpeen tiedostaa, että mistä

tahansa ihmisryhmästä voi joutua heikoimpaan asemaan.

Peltosen näkee kokonaisvaltaisen alkukartoituksen olevan sote-palveluiden puuttuva lenkki. Alkukartoitus tarvittaisiin jokaisen hoitopolun lähtökohdaksi heti diagnoosin jälkeen.

– Joku voi olla hyvin itsenäinen: pääkoppa kestää sairauden kohdattessa. Psykologia ei tarvita ja talous on kunnossa. Mutta toinen voi olla aivan hajalla ja silloin psykologin, fysioterapeutin ja sosiaalityöntekijän tarve huomattaisiin alkukartoituksessa.

Uusi sote näyttäytyy Peltoselle jännittävänä mahdollisuutena. Hän seuraa tarkasti sen ottamia suuntia. Juuri nyt hänen huomionsa kiinnittyy muotisanaan **osallisuus**.

– Potilaan osallisuus kääntyy usein vastuuksi. Siihen, että otan itse vastuun itsestäni, menen labraan, liikun ja syön oikein. Ehkä fysioterapeutti tekee kunto-ohjelman, jossa keuhkosairaus on huomioitu, mutta voi olla, ettei kukaan ei seuraa ohjelman toteutumista.

Peltosen korostaa, että ollakseen osallinen omassa hoidossaan potilas tarvitsee ammattihenkilöstön ympärilleen seuraamaan ja tukemaan.



Haluan, että meidän kokemustoimijat on ylpeitä.





KANSSAHENGITTÄJÄ

Eeva-Liisa Peltonen, 52

- Hengitysliiton kokemustoiminnan koordinaattori
- Kotoisin Meri-Lapista, asuu nykyisin Lahdessa
- Oma kokemustoimijakoulutus vuonna 2016, "Se auttoi minua kasvattamaan siivet."
- Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys SPTY palkitsi hänet Potilas- ja asiakasturvallisuuden ansiomerkillä joulukuussa 2022
- Päätyi 34-vuotiaana myyntisihteerin työstä sairauseläkkeelle. Perussairautena MCTD eli sekamuotoinen sidekudossairaus, lisäksi keuhkofibroosi ja keuhkovaltimoiden verenpainsairaus PAH
- Voiman lähteitä: oma mies, Hengitysliiton kokemustoimijat ja kotikoirat, joita hän kutsuu "positiiviseksi pakoksi" kuntoiluun

Käytä omaksi avuksi!

Vaikuttamisen intohimo on kantanut kokemustoimijan pitkälle. Eeva-Liisa Peltonen on mukana valtakunnallisessa potilas- ja asiakasturvallisuusstrategiaa toimenpanevassa työryhmässä sekä vakavien vaaratapahtumien opasta päivittävässä työryhmässä. Viime vuoden joulukuussa hänet palkittiin potilas- ja asiakasturvallisuuden ansiomerkillä.

– Valmistuttuani kokemustoimijaksi katseeni siirtyi ammattilaisiin. Puheen- vuorot sote-ammattilaisille ovat antaneet minulle työkaluja vaikuttamiseen ja kasvattaneet siihen, että pitää löytää rohkeus avata suunsa kun se hetki on.

Myös puhuminen vertaisena jatkuu. Siinä roolissa Eeva-Liisa toivoo voivansa olla valon tuoja vaikeilla hetkillä. Sama valo voi loistaa muissakin, jos vain uusi ajatus juurtuu: *minä en ole se sairaus, minussa on se sairaus.*

– Silloin näköpiiri laajenee. Siirrytään pois oirekeskeisyydestä ja katsotaan, miten minä elän ratkaisukeskeisesti haasteeni kanssa.

Eeva-Liisan mukaan kokemustoimijoiden arvostuksen ja kuuntelemisen aika tuntuu vihdoinkin alkaneen muuallakin kuin Hengitysliitossa. Asiakas- ja potilasturvallisuudesta puhutaan nyt laajalti, joten äänessä kannattaa olla.

– Olemme saaneet avattua kanavia vaikuttamiseen. Me kokemustoimijat olemme päässeet peilaamaan asioita esimerkiksi asiakasraateihin.

Peltonen haluaa kokemustoimijoiden olevan ylpeitä itsestään ja toiminnastaan. Syyt kehotukseen ovat aivan ilmeiset.

– Jokainen läväyttää oman elämänsä auki ja sanoo, että ottakaa ja käyttäkää tästä omaksi avuksi. Se on ihan huikeaa!

Pitkäaikainen hengityksen vajaatoiminta muuttaa elämän

Päänsärkyä ja tokkuraisuutta aamulla, väsymystä riittää vielä päiväsaikaankin. Yöllä erityisesti makuulla tuntuu hengenahdistusta ja vessaan pitäisi päästä useammin kuin aiemmin. Jossain välissä tajuaa, ettei uni enää virkistä.

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

Oireet alkavat yleensä niin pikkuhiljaa, ettei niitä huomaa aktiivisesti tuoda esille terveydenhuollon vastaanottokäynnillä. Oireista kannattaisi kuitenkin pitää kirjaa ja ottaa ne puheeksi, sillä kyseessä voi olla uniapnea tai jopa pitkäaikainen hengityksen vajaatoiminta, joka saattaa vaatia kaksoispaineventilaatiohoitoa tai kotihappihoitoa.

Pitkäaikainen hengityksen vajaatoiminta voi johtua keuhkokuumeen kaasujenvaihtohäiriöstä tai

rintakehää liikuttavan hengityspumpun häiriöstä. Jälkimmäistä hoidetaan kaksoispaineventilaatorilla öisin kasvoille asetettavan maskin avulla. Ensimmäiseen liittyvä hypoksemia eli veren alhainen happipitoisuus on merkki pitkälle edenneestä keuhko- ja sydänsairaudesta. Happihoitoa käytetään kriteerien täytyessä joillakin potilailla, jotka sairastavat keuhko-ahtaumatautia, vakavampaa keuhko- tai sydänsairautta tai keuhkofibroosia. Happihoidossa pyritään

vähintään 15 tunnin käyttöön riittävän vasteen saamiseksi.

Happihoitoa harkitaan vaikeassa happeutumishäiriössä, mutta lievässä tai kohtalaisessa siitä ei ole osoitettu olevan hyötyä. Happihoidon aloittamisen edellytyksenä on vähintään puolen vuoden savuttomuus, joka sisältää myös pidättäytymisen sähkösavukkeista. Kannattaa myös muistaa, ettei happihoidossa olevan kotona voi polttaa puuta tulisijoissa.

140
BERNER



GreenCare

Ja kasvin on hyvä kasvaa

Nyt laitetaan kevätpiha kuntoon



Puutarhan Kevät

Suomen suosituin yleislannoite herättää kaikki puutarhan kasvit vahvaan kasvuun. Vaikuttaa nopeasti, antaa runsaan kukinnan ja sadon. Lannoita huhti-kesäkuussa.



UUTUUS!

Puutarhan Kevät Luomu

Luomupuutarhan monipuolinen yleislannoite kaikille kasveille. Koostumus kasvattaa ja kukittaa viileämmässäkin säässä. Hajuton ja puhdas luonnontuote nopeuttaa maan hyödyllisten pieneliöiden toimintaa.

greencare.fi



Omasta mielen hyvinvoinnista ja fyysisestä toimintakyvystä on tärkeää pitää huolta, jos sairastaa hengityksen vajaatoimintaa.

vajaatoimintaa sairastavan ajokortin säilymistä kannattaa arvioida vuosittain yhdessä keuhkolääkärin kanssa. Autolla ajo voi kuitenkin osalla onnistua happihoidon aloituksen jälkeenkin käyttäessä kannettavaa happilisää ajaessa. Kun vointi on vielä hyvä, kannattaa ottaa puheeksi myös mahdolliset yksilölliset hoitoennusteet ja niiden vaikutus elämään.

Tieto itsessään vähentää ahdistusta ja antaa aikaa miettiä itselle sopivia vaihtoehtoja.

Omasta mielen hyvinvoinnista ja fyysisestä toimintakyvystä on tärkeää pitää huolta, jos sairastaa hengityksen vajaatoimintaa. Kuntoa kannattaa pitää yllä, jotta pystyy ulkoilemaan sekä pukeutumaan ja riisuutumaan itse. Avun tarve päivittäistoimissa, kuten peseyty-

misessä ja pukeutumisessa, on yhteydessä huonoon ennusteeseen.

Terveystenhuollon vastaanotokäynnillä kannattaa rohkeasti keskustella mahdollisesta avun tarpeesta. Kotisairaanhoido, omahoito ja palveluasunto tarjoavat eri tilanteisiin tukea. Hengityksen

Lähde: LT Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Heidi Rantala, Tampereen yliopistollinen keskussairaala Tays



WellO2 - Tutkitusti apua hengitysongelmiin

Hengitysvoimalla on suuri merkitys hapenottokykyyn, keuhkotuuletukseen ja suorituskykyyn. Parempi hengityslihaskunto yhdistettynä hyvään limakalvojen kuntoon muodostaa myös tärkeän puskurin keuhkojen kestämään paremmin erilaisten tautien hyökkäyksiä.

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



*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

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



Vaikutetaan yhdessä!

Hengityслиiton eduskuntavaaliteemoissa näkyy vahvasti Tarttumattomien sairauksien järjestöverkoston viesti: terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy ovat edullisinta hoitoa yhteiskunnan kannalta. Vaikuttamisen ytimessä on silti muistuttaa ehdokkaita siitä, että ihmisellä on oltava varaa hoitaa itsensä ja perheensä.

// teksti Satu Mustonen, Hanna Salminen kuvat Shutterstock

Hoidon yhdenvertaisuutta on määrätietoisesti edistettävä alentamalla kustannuksia ja rakentamalla yhtenäisiä ja yhteneviä hoitopolkuja.

Tärkeä viesti, jota voimme yhdessä viedä ehdokkaille, on ymmärrys lääkekaton jaksotuksen merkityksestä. Pienituloisen ja pitkäaikais-sairaalan ihmisen näkökulmasta on merkittävä ero, maksaako hän alkuvuodesta itse lääkityksensä omavastuuosuuden kokonaan vai onko omavastuuosuus pilkottu pienempiin osiin pitkin vuotta.

➔ **Ratkaisu ei vähennä omavastuun määrää, eli yhteiskunnan kulut eivät lisäännä päätöksen seurauksena.**

Seuraamme viikoittain uutisista, kuinka energian ja ruuan hinnat nousevat, liian monella tavallisen arjen laskut päätyvät ulosottoon. Usein tuossa vaiheessa on jo säästetty kaikki mahdollinen. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen jäsenistölle tehtyjen kyselyiden mukaan 30–40 prosentilla vastaajista on tehnyt taloudellisesti tiukkaa ostaa tarvitsemiaan lääkkeitä. Suomen sosiaali ja terveys ry:n (SOSTE) tietojen mukaan ulosotossa on noin 92 000 terveyskeskusmaksua.

➔ **Sairastamisen kustannuksiin voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisella päätöksenteolla yhdistämällä maksukatot ja alentamalla asiakasmaksuja.**

– Saamme Hengityслиittoon säännöllisesti kokemustietoa siitä, kuinka pienituloiset hengityssairaat saattavat ostaa vain halvemman avaavan lääkkeen ja jättää kalliimman hoitavan lääkkeen ostamatta. Silloin välittömät oireet poistuvat, mutta sairaus jää hoidotta. Tällainen säästö tulee lopulta kalliiksi niin ihmiselle itselleen kuin yhteiskunnalle, erityisasiantuntija **Satu Mustonen** kuvailee palautetta.

Hengityслиiton saamien tietojen mukaan vain yksi hyvinvointialue ei ole mitoittanut terveyskeskuslääkärin vastaanottokäyntimaksua lain sallimalle enimmäistasolle, jossa lääkärin vastaanottokäynnin hinnaksi terveyskeskuksessa tulee 20,90 euroa kerralta. Hyvätuloiselle summa on pieni, mutta ihmiselle, jonka kukkaron pohjalle paistaa päivä usein, tuostakin summasta voi muodostua ylityspääsemätön hoitoon hakeutumisen este. Kiusaus jättää terveyskeskuslääkärin vastaanottokäyntejä tarpeessakin väliin saattaa muodostua liian suureksi ihmisellä, joka on pienituloisen, pitkäaikaissairas ja sairastaa usein tai useampaa sairautta.

➔ **Yhteiskunnan taloudellisten tukien on tavoitettava paremmin ihmiset, joille ei jää varaa hoitaa itseään ja perhettään.**

Ihmisten yhdenvertaisuudesta on huolehdittava.

Mikään asia ei kehity ilman, että sitä seurataan ja arvioidaan johdonmukaisesti. Ei myöskään terveydenhuolto. Jokaisen on voitava luottaa siihen, että tulee yhdenvertaisesti kohdelluksi omasta asuin- tai hoitopaikastaan riippumatta.

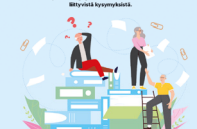
➔ Tiedon avulla voidaan turvata hoidon yhdenvertaisuutta. On kerättävä laajemmin tietoa siitä, millaisia vaikutuksia terveyspalveluilla on. **Terveydenhuollon kansallisia laaturekistereitä tulee laajentaa ja samalla perustaa myös sosiaalihuollon vaikuttavuuden seurantaan omat laaturekisterit.**

Edistetään terveyttä ehkäisemällä sairastumista.

Noin 80 prosenttia tarttumattomista pitkäaikaissairauksista aiheutuu epäterveellisistä elintavoista, kuten nikotiinituotteiden ja alkoholin käytöstä tai epäterveellisestä ruuasta ja liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Vastaavasti savuttomuus, painonhallinta ja liikunta suojaavat sairauksilta. Elintapojen muuttaminen on vaativa tehtävä pitkäaikais-sairaalalle. Siihen tarvitaan tukea ja

Jos haluat lisää tietoa hengityssairaiden sosiaaliturvasta ja -palveluista, lataa verkosta maksuton ”Apua saa, kun sitä osaa hakea!” -raportti.

”Apua saa, kun sitä osaa hakea!”
Raportti hengityssairaiden sosiaaliturvan
ilmoitusta kysymykseen.



joskus myös muutosta mahdollistavien olosuhteiden kehittämistä.

- ➔ Kansalliset ohjelmat ovat olleet vaikuttava keino edistää terveyttä yhteiskunnallisella tasolla*. Ne auttavat kokoamaan ja suunnittelemaan rajalliset voimavarat tehokkaammin. Suomeen tarvitaan Tarttumattomien sairauksien kansallinen ohjelma.
- ➔ Ihmiset ovat valmiita terveysperusteiseen valmisteveroon, on aika tehdä siitä päätös.
- ➔ Ylipainoon vaikuttavat myös ihmisen käyttämä lääkitys, taloustilanne ja muut olosuhteet.

Ihmisen hyvinvointi edellyttää hyvinvoivaa luontoa.

Olemme käsitelleet luonnon ja terveyden välistä yhteyttä laajasti ”Sitä on nyt ilmassa” ja ”Uutta ilmassa” -sää ja ilmastoriski-ohjelmissamme. Tutustu verkossa niissä oleviin käytännöllisiin ehdotuksiin päättäjille ja arjen vinkkeihin.

- ➔ Kontakti monimuotoiseen luontoon on turvattava kaikille.



Mitä voit itse tehdä?

- ✓ Äänestä eduskuntavaaleissa.
- ✓ Ota esille ehdokkaiden kanssa terveystemat ja hengityssairauksien hoito.
- ✓ Keskustele vaaliteemoista ystävien ja tuttujen kanssa.
- ✓ Välitä Hengitysliiton vaaliviestejä verkossa ja sosiaalisen median kanavissa.
- ✓ Osallistu Tarttumattomien sairauksien järjestöverkoston vaalipaneeliin verkossa 21.3. kello 17–18.30. Tarkemmat tiedot löydät osoitteesta www.tarttumattomat.fi.

Lähetä itseäsi askarruttava kysymys sairastamisen kustannuksista, sosiaaliturvasta tai esimerkiksi hoidon yhdenvertaisuudesta sähköpostilla Hengitysliiton erityisasiantuntijalle vaikuttamistyötä varten. Kysymyksiä ja huomioita hyödynnetään vaalipaneelin valmistelussa ja vaikuttamistyössä. Viestit osoitteeseen satu.mustonen@hengitysliitto.fi.

* Tutkittuun tietoon perustuvat kansalliset ohjelmat ovat tehokas keino parantaa kansanterveyttä. Esimerkiksi astmaohjelma vuosina 1994–2004 tuotti hyviä tuloksia tehostaen kansallisesti astman varhaisista havaitsemista ja hoitoa. Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 taas vähensi allergian ja astman aiheuttamia kustannuksia merkittävästi.



Mitä on onni?

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

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

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

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

Lahjoita ja autat kotimaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Kiitos ♥

pieni ele – Hetki onnea.



Rahankeräyslupa RA/2020/814

64971 | MobilePay

pieniele.fi

Hengitysliitto on mukana pienessä eleessä. Lipaskeräys eduskuntavaalien äänestyspaikoilla 22.–28.3. ja 2.4.

Koira tunnistaa koronan yhtä hyvin kuin kotitesti

Koronavirustartunnan tunnistamiseen koulutetut koirat pystyvät tunnistamaan tartunnan saaneet jopa 80 prosentin herkkyydellä.

Tuoreessa saksalaistutkimuksessa annettiin kahdeksan eri koiran haisteltaviksi neljässä eri konsertissa 2 800 ihmiseltä kerättyjä hikinäyteitä. Kaikille koehenkilöille tehtiin myös koronatestit. Valtaosa oli saanut koronarokotuksia.

Koirat osoittautuivat erittäin tehokkaiksi ja tarkoiksi koronatartuntojen erottamisessa. Virheellisiä positiivisia tuloksia sattui vain kaksi. Tulokset täyttävät kirkkaasti WHO:n kriteerit koronatesteille.

Myös Suomessa on tutkittu koirien käyttöä koronatartuntojen tunnistamisessa, ja tulokset olivat samansuuntaisia.

Tulosten perusteella koiria voitaisiin käyttää koronatartuntojen tunnistamiseen esimerkiksi joukkotapahtumien yhteydessä.

Koirat osoittautuivat erittäin tehokkaiksi ja tarkoiksi koronatartuntojen erottamisessa.

Runsas saunominen voi pidentää ikää



Säännöllinen saunominen voi vähentää tulehdustiloihin ja tulehduksellisiin sairauksiin liittyvää kuolleisuutta. Yhteys havaittiin keski-ikäisillä miehillä, jotka saunoivat 3–7 kertaa viikossa.

Tulokset perustuvat 2 600 kuopiolaismiehen 28-vuotiseen seurantaan.

Riski menehtyä seurannan aikana oli suurentunut miehillä, joiden veren hs-CRP-pitoisuus oli suuri. Kyseessä on merkkiaine, jonka suuri pitoisuus liittyy tulehdustiloihin ja moniin kroonisiin sairauksiin.

Kun analyysissä huomioitiin saunominen, suureen hs-CRP-pitoisuuteen liitetyt riskit havaittiin kuitenkin vain miehillä, jotka saunoivat vähemmän kuin kolmesti viikossa. Toisin sanoen useammin saunovien kuolleisuus ei suurentunut seurannan aikana, vaikka heidän hs-CRP-pitoisuutensa olisi ollut suuri.

Saunominen voi myös aiempien tutkimusten perusteella alentaa verenpainetta ja parantaa verisuonten ja valtimoiden toimintaa.

Aktiivisuusranneke auttaa seulomaan uniapneaa



Tavalliset aktiivisuusrannekkeet auttavat tunnistamaan uniapnean ja muiden terveysriskien vaarassa olevia.

Tuoreessa yhdysvaltalaisutkimuksessa aktiivisuusrannekkeiden tietoja kerättiin neljän vuoden ajan 6 000 henkilöltä.

Riski sairastua uniapneaan, ruokatorven refluksitautiin tai vakavaan masennukseen oli seurannan aikana pienempi niillä, jotka ottivat vähintään 8 200 askelta päivässä. He myös lihoivat muita epätodennäköisemmin.

Myös diabetes ja korkea verenpaine kehittyivät epätodennäköisemmin osallistujille, jotka liikkuiivat keskimääräistä enemmän.

Tämän tutkimuksen perusteella henkilöiden omia rannekeita voidaan hyödyntää terveysriskien arvioinnissa. Nämä mahdollistavat myös tietojen keräämisen useiden vuosien ajalta.

Tupakointi voi aiheuttaa iensairauksia



Tupakointi saattaa aiheuttaa iensairauksia ja -tulehduksia ja pahimmillaan hampaiden putoamista, kertoo tuore yhdysvaltalaisutkimus.

Savukkeita polttavien riski saada iensairaus oli 33 prosenttia suurempi kuin savuttomien. Hampaiden löystymistä oli heillä 35 prosenttia todennäköisemmin ja hampaita oli irronnut 43 prosenttia todennäköisemmin.

Sikaria säännöllisesti polttavilla ja vesipiippua polttavilla oli noin kaksi kertaa todennäköisemmin iensairauksia kuin savuttomilla.

Sähkötupakkaan liittyvät riskit rajoittuivat tässä aineistossa suurentuneeseen verenvuodon todennäköisyyteen hampaiden harjaamisen tai hammaslangan käyttämisen jälkeen. Sähkötupakan ja nuuskan osalta tarvittaisiinkin lisätutkimuksia.



Lue lisää ajankohtaisia terveystutkimuksia
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Hengityssairas on kuntoutuksensa ansainnut

Kuntoutuminen hengityssairaalle ja hengityssairaahan kuntoutus yhteiskunnalle ovat investointi tulevaisuuteen. Kaikki voittavat. Hengityssairas onnistuu omahoidossaan, ja yhteiskunta säästää vähentyneinä terveyspalvelujen käyttönä.

Kuntoutukseen hakeutuminen on kuitenkin usein hengityssairaahan oman aloitteellisuuden varassa, sillä saamamme kokemustiedon mukaan sitä tarjotaan harvoin. Eri syistä kuntoutusta ei oteta puheeksi, sitä ei osata markkinoida tai siten tieto kuntoutukseen pääsyn kriteereistä ei vain tavoita. Aloite kannattaa ottaa omiin käsiin.

Hengitysliiton raportin ”Apua saa, kun sitä osaa hakea!” (Mäki & Salminen 2022) mukaan yli 10 vuotta hengityssairautta sairastaneet kokivat Kelan kuntoutuksen olevan varsinaisesti tarkoitettu diagnoosin vasta jonkin aikaa sitten saaneille eikä heille itselleen. Samalla heillä oli kuitenkin toive kuntoutukseen pääsystä ja omahoitotietojen päivittämisestä.

Rahasta kuntoutus ei jää kiinni tänä eikä ensi vuonna. Hengitysliiton saama testamenttilahjoitus käytetään kattamaan osallistujien omavastuut Maaseudun terveys- ja lomahuollon tuetuilla lomilla.

Pari vuotta sitten Kansaneläkelaitos Kela kirjasi vertaistuen osaksi kuntoutuspalvelukuvaustensa laatuvaatimuksia. Samalla vertaistuen merkitys kuntoutuksen ja kuntoutumisen yhtenä keskeisenä elementtinä tuli virallisesti määriteltyä.

Vertaistukihenkilöiden ja kokemustoimijoiden osalta tehtiin omat kirjaukset: heillä on oltava tehtävään pätevöittävä koulutus sen lisäksi, että heillä on omat kokemuksensa samankaltaisesta sairauden kanssa elämisestä ja kuntoutumisesta sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden käytöstä.

Tartuimme Hengitysliitossa tilaisuuteen tarjota hengityssairaiden kuntoutuskursseja järjestäville kuntoutuksen palvelutuottajille kokemustoimijoitamme pitämään puheenvuoroja ja keskustelemaan kuntoutujien kanssa. Tätä kirjoittaessani yhtä palveluntuottajaa lukuun ottamatta kokemustoimijoidemme vierailut ovat osa kuntoutuskurssien ohjelmaa. Heitä tapaa myös tuetuilla lomilla.

Kokemustoimijamme auttavat kuntoutujia näkemään mahdollisuudet arjessaan. Esimerkit antavat toivoa ja luottamusta omaan toimijuuteen sairauden kanssa. Kokemustoimijamme myös innostavat kuntoutujia mukaan vertaistoimintaan. He esittelevät sekä Hengitysliiton että hengitysyhdistysten monipuolista toimintaa. Saamamme palaute on ollut yksinomaan mainiota, ja toimintaamme on tullut mukaan uusia jäseniä.

Kiitos kaikille ahkerille sanansaattajillemme!

Mervi



Esimerkit antavat toivoa ja luottamusta omaan toimijuuteen sairauden kanssa.



Mervi Puolanne on Hengitysliiton järjestöjohtaja.

Flunssa kuriin kotikonstein

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

Verkkovertaisohjaajat ja farmaseutit **Irma Saari ja Jaana Pahkamäki** jakoivat 31.11.2021 Hengitysliitolle vinkkejä flunssan omahoitoon.

Flunssa eli nuhakuume on kaikille tuttu riesa. Onneksi oireita ja omaa oloa voi helpottaa.

Riittävästi lepoa ja juomaa

Flunssa alkaa tavallisesti kurkkukivulla tai nenän kirvelyllä. Tyypillisiä oireita ovat myös nuha ja yskä. Eri puolilla kehoa saattaa tuntua kolotuksia. Varsinkin lapsilla kuume voi nousta korkeaksikin. Normaalisti flunssa kestää noin 1–2 viikkoa riippuen viruksesta ja vastustuskyvystä.

Tärkein flunssan hoitokeino on lepo, mutta myös juoda täytyy muistaa runsaasti. Kurkun karheutta ja ikävää oloa voi helpottaa kuumalla mehulla tai teellä sekä särkylääkkein. Juotavien flunssalääkkeiden ja särkylääkkeiden yhtäaikaista käyttöä tulisi kuitenkin välttää, ettei lääkeainepitoisuus ylitä.

Onko vitamiineista apua?

C-vitamiini on tutkitusti ainoa vitamiini, joka mahdollisesti tehoaa flunssaan. Usein C-vitamiinia otetaan isompina annoksina flunssakautena.

On sanottu, että sinkki tehoaisi flunssaan vain imeskeltynä tai suusuihkeena, jolloin se vaikuttaa paikallisesti nielussa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että sinkkiä saa

F&P myAIRVO 2

Kostutettu korkeavirtaushoito kotona

Esittelyssä F&P myAIRVO™ 2,

joka tuottaa hengitystukea ja hengitysteiden kostutusta mukavasti ja helposti.

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



www.fphcare.com

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

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

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

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

runsaasti myös ravinnosta. Sitä on paljon esimerkiksi täysjyväviljassa, naudanlihassa sekä pavuissa ja pähkinöissä. Sinkin yliannostuksen seurauksena voi olla esimerkiksi ripulia tai vatsakipua.

D-vitamiini on tärkeä vitamiini, vaikka se ei flunssalääkkeenä tepsikään. D-vitamiini parantaa vastustuskykyä ja esimerkiksi tasapainoa.

Nenäsumutteet avaavat nenän tehokkaasti, mutta kuivattavat limakalvoja. Siksi niitä suositellaan vain lyhytaikaiseen käyttöön. On olemassa myös limakalvoja kostuttavia ja hoitavia nenäsumutteita, jotka voivat sisältää eteerisiä öljyjä, kuten mentolia.

Yskänlääkkeillä puolestaan on vähäinen ja vain lyhytaikainen

vaikutus. Sen sijaan voi kokeilla hunajaa, sillä se rauhoittaa kurkua. Myös nenän ja poskionteloiden huuhtelu voi vähentää flunssan oireita.

Miten toimin oman perussairauteni kanssa?

Koska hengityssairaus pahenee usein flunssan yhteydessä, on hengityssairalla hyvä olla lääkäriltä tai hoitajalta saadut omahoito-ohjeet. Esimerkiksi pulloon puhallus ja nenäkannulla huuhtelu toimivat hyvin liman irrotuksessa.



Uniapneaa sairastavan kannattaa hoitaa myös nenäänsä

// teksti Hanna Salminen kuvat Shutterstock



Fyysisesti rauhallisessa tilanteessa ihminen hengittää pääsääntöisesti nenän kautta. Nenän osuus hengitysteiden virtausvastuksesta onkin merkittävä. Nenän tukkoisuuden on todettu olevan riskitekijä sekä kuorsaamiselle että uniapnealle. Siksi on tärkeää hoitaa tukkoisuutta, vaikka tieteellisissä tutkimuksissa osoitetun tiedon mukaan nenän ja sen tukkoisuuden merkitys obstruktiivisen eli ahtautavan uniapnean synnyssä on epäselvä.

Nenän tukkoisuutta kannattaa hoitaa, koska hoito vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun. Samalla tukkoisuuden väheneminen voi helpottaa lieviä uniapneaoireita ja kuorsausta sekä mahdollistaa CPAP- tai uniapneakiskohoidon onnistumisen.

Tukkoisuuden syy kannattaa selvittää, ja siinä auttaa mahdollisim-

man tarkka oirekuvaus. Jos sinulla on tukkoinen nenä, kerro terveydenhuollon ammattilaiselle esimerkiksi, onko tukkoisuus toispuoleista vai vaihtelee se puolelta toiselle, onko tukkoisuus kausiluonteista ja onko sinulla nuhaoireita tai kasvokipuja. Lisäksi kannattaa mainita mahdollisista sairastetuista nenän sivuontelotulehduksista ja allergioista. Myös hampaiden kunto voi olla yhteydessä tukkoisuuteen, jos ylähampaistossa piilee infektiopesäke.

Nenän limakalvo-ongelmat voivat ilmetä allergisena tai vasomotorisena nuhana, jossa nenä reagoi kylmän ja lämmön vaihteluun. Lisäksi liian kuivat nenän limakalvot ja nenäverenvuodot ovat myös tyypillisiä vaivoja. Jos joudut käyttämään avaavia nenäsuihkeita usein, ota asia puheeksi terveyden-

huollon ammattilaisen kanssa. Suihkekierteestä on hyvä päästä eroon, sillä ne ovat tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön ja pitkäaikaisessa käytössä pahentavat kokonaistilannetta. Helpotusta pitkäaikaiseen tukkoisuuteen voi sen sijaan löytää nenäkortisonisuihkeista tai kostuttavista tuotteista.

Nenään liittyvät ongelmat ovat tavallisimpia syitä keskeyttää CPAP-hoito. Uniapneaa sairastavan kannattaa ottaa omahoidon avuksi nenän kostutustuotteita ja muistaa vanha kansanviisaus, jota äideillä on tapana opettaa: nenää ei saa kaivaa. Jos nämä konstit eivät riitä, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen ennen CPAP-hoidosta luopumista.

Lähde: LT erikoislääkäri Saara Markkanen, korva-, nenä- ja kurkkutautien klinikka, Tampereen yliopistollinen keskussairaala Tays



Sairastavan etu on päivitetty hoitoketju

Toimivat hoitoketjut helpottavat sekä ammattilaisten työtä että pitkäaikaissaira-an arkea. Hoitoketjujen avulla hoito pystytään porrastamaan paremmin ja tukea riittää myös omahoitoon.

// teksti **Selina Kangas** kuva **Hanna Salminen**

Pirkanmaalla Tampereen yliopistollisessa keskussairaalassa (Tays) on saatu paljon hyvää palautetta keuhkohtaumataudin (COPD) hoitoketjusta, joka otettiin käyttöön jo vuonna 2011. Päivitetty versio julkaistaan kulu- van vuoden 2023 alussa, ja tavoitteena on edelleen parantaa entises- tään keuhkohtaumataudin hoitoa.

LT keuhkosairauksien erikois- lääkäri **Sirpa Leivo-Korpela** on toiminut Taysin keuhkohtauma- taudin hoitoketjua kehittävän työryhmän puheenjohtajana alusta alkaen. Moniammatillisessa työ- ryhmässä on ollut mukana muun muassa sairaanhoitajia, lääkäreitä, fysioterapeutti, kokemusasian- tuntija sekä Hengitysliitto.

Konkreettisesti keuhkohtauma- taudin (COPD) hoitoketjussa on kyse matriisimaisesta ohjeistukses- ta terveydenhuollon ammattilaisille sairauden hoidosta vaihe vaiheelta.

Hoitoketjun olemassaolosta hyötyy ensisijaisesti kuitenkin sairastava itse, kun kaikki tarpeellinen ja luotettava tieto on koottu helposti saataville.

– Kansainväliset tutkimukset ja hoitosuosituksukset sekä kansallinen Keuhkohtaumataudin Käypä hoito -suositus ohjaavat keuhkohtauma- taudin hoitoa. Hoitoketjun avulla hoidosta on pyritty tekemään vai- kuttavampaa, Leivo-Korpela kertoo.

Hoitoketju kattaa laajan kirjon asioita, kuten aktiivisen tupakasta vieroituksen, diagnostiikan, hoidon sekä seurannan ja kuntoutuksen. Hoidon järjestelyt ja omahoidon tuki suunnitellaan jo alusta lähtien sairastavan yksilöllisiä tarpeita vastaa- viksi.

Taysin keuhkohtaumataudin hoi- toketjuun pääsevät kaikki kiinnostu- neet tutustumaan verkossa osoitteen www.tays.fi kautta.

– Kannattaa mennä matalalla kyn- nyksellä tutustumaan, Leivo-Korpela rohkaisee.

Yksilöllinen liikunnanohjaus osana hoitoa

Hoitoketju voi sisältää erilaisia yksi- löllisiä vaihtoehtoja, asiakkuuspolku- ja, joissa huomioidaan sairastavan vaihtelevat voimavarat. Vaihtoehtojen merkitys korostuu etenkin liikunnan- ohjauksessa. Taysin keuhkohtauma- taudin hoitoketjun erikoisuutena on liikuntamatriisi, jonka kehittämisessä ja päivittämisessä on hyödynnetty Hengitysliiton asiantuntijuutta.



Keuhko-ahtaumataudin kuntoutus voidaan kokea hankalaksi esimerkiksi hengenahdistuksen vuoksi. Keuhko-ahtaumatautia sairastavia pitääkin rohkaista liikkumaan, sillä sen merkitys keuhko-ahtaumataudin hoidossa on merkittävä.

– Tarkoituksena on, että jokainen löytää omiin voimavaroihinsa sopivan liikuntamuodon ja ohjausta, Leivo-Korpela avaa valinnan paikkoja.

Koronapandemian aikana monien liikuntaryhmien toiminta joko supistui tai lakkasi kokonaan. Nyt on aika viritellä erityisryhmillekin suunnattua liikuntatoimintaa uudestaan käyntiin.

– Sairausryhmille suunnattujen liikuntaryhmien lisäksi ihmisten tietoisuuteen on hyvä saada Hengitykliiton loistavat, hengityssairaille

suunnatut liikuntavideot, Leivo-Korpela vinkkaa.

Tunnista varhain, hoida aktiivisesti ja monipuolisesti

Leivo-Korpela korostaa keuhko-ahtaumataudin varhaisen tunnistamisen tärkeyttä. Jos henkilö on joskus tupakoinut tai tupakoi edelleen ja hänellä on hengitystieoireita, on hyvä hakeutua tutkimuksiin.

Leivo-Korpelan kokemuksen mukaan keuhko-ahtaumatautia sairastavat eivät juuri pidä itsestään ääntä. Monesti kontakteja terveydenhuollon yksiköihin tulee vain pahenemisvaiheiden aikaan ja päivystyskäynneillä.

– Jos sairastaa keuhko-ahtaumatautia, sairauden kontroleihin tulee hakeutua muulloinkin kuin

pahenemisvaiheiden yhteydessä. Näin voi saada parasta mahdollista hoitoa ja elämänlaatua, hän kannustaa.

Keuhko-ahtaumataudin perushoito tapahtuu perusterveydenhuollon yksikössä eli terveyskeskuksissa ja työterveyden puolella, toisin sanoen avohoidossa. Jos sairauden hoidossa on diagnostisia haasteita tai hoidollisia ongelmia tai jos sairaus on vaikea, tarvitaan erikoislääkärin konsultaatiota. Sairastavan on voitava tarpeidensa mukaan liikkua sujuvasti eri toimijoiden välillä.

Vaikka keuhko-ahtaumatauti on parantumaton sairaus, sitä voidaan hoitaa hyvin monipuolisesti. Aptekeilla on merkittävä rooli inhalaatiolääkityksen ohjauksessa ja monet järjestöt organisoivat sairastaville vertaistukea ja kuntoutusta. Kuntien liikuntatoimet voisivat jatkossa ole nykyistä enemmän omahoidon tukena.

– Apua on saatavilla, jos kaikki keinot otetaan aktiivisesti käyttöön, Leivo-Korpela muistuttaa.

Toimiva hoitoketju...

- ... turvaa potilaan hoidon tarkoituksenmukaisuutta
- ... sujuvoittaa hoitoa
- ... selkeyttää hoidon suunnittelua
- ... yhtenäistää hoitokäytäntöjä.

Kun keuhkofibroosi koskettaa, tietoa ja tukea saa helposti.

fibroosi.fi



Mitä jokaisen on hyvä tietää lääkevaihdosta

Vuoden 2023 alusta apteekkien lääkevaihto on laajentunut koskemaan myös hengityssairauksien hoitoon tarkoitettuja hengitettäviä lääkkeitä.

// teksti **Hanna Salminen** kuva **Apteekkariliitto / Katja Lösonen, Shutterstock**

Luotan enemmän farmaseuttiin kuin ystävieni mielipiteeseen ja Googleen. Silti aina kun kuulen apteekissa kysymyksen, haluan vaihtaa käyttämäni lääkkeen edullisempaan, päässä lyö hetken tyhjää. Mitä sitä tähän osaisi sanoa, ei harmainta aavistustakaan riskeistä, joita olen ottamassa. Kukkaroni äänestää kyllä, sisäinen arkajalkani usein ei. Sitten arvon mielessäni hetken, kumpi sana pääsee suustani ulos asti.

Apteekkien osaaminen on laaja-alaista ja lääkevaihto on hyvin säänneltyä, virkistyi muistiini tätä juttua tehdessä.

Apteekit ovatkin yksi tärkeimmistä lääketiedon lähteistä, eivätkä suotta. Niiden vastuulle kuuluu lakisääteinen lääkeneuvonta, johon kuuluu muun muassa lääkkeen käytön ohjaukseen liittyvät asiat. Ihmiset ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä apteekkien lääkeneuvontaan.

Miten lääkevaihto apteekeissa toimii?

Reseptilääkkeitä noudettaessa lääke on mahdollista vaihtaa apteekissa reseptille kirjoitetun lääkemääräyksen mukaisesti toisen valmistajan tuottamaan, edullisempaan lääkkeeseen.

Tammikuussa 2023 lääkevaihto mahdollistui hengitettävien eli inhaloitavien lääkkeiden osalta. Käytännössä sen jälkeen lääketeollisuuden yritykset voivat lähteä hakemaan omassa tahdissaan lupaa lääkevaihtoon omalle valmisteelleen.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea huolehtii luvista ja ajantasaisen vaihdettavien lääkkeiden luettelon ylläpidosta. Se varmistaa, että lääkkeiden vaikuttava aine ja määrä ovat samat, ja lääkkeet ovat samanarvoisia myös biologisesti keskenään. Apteekit toteuttavat lääkevaihdon Fimean ohjeiden mukaan.



Käytännössä reseptilääkkeitä noutavalta kysytään halukkuutta vaihtaa lääke. Jos vastaus on myönteinen, apteekista saa mukaansa edullisemman lääkkeen.

Mitä hyötyä lääkevaihdosta on?

Lääkevaihto säästää kustannuksia niin ihmisiltä itseltään kuin Kelalta. Kuinka suuri säästö on yksittäisen ihmisen kohdalla, riippuu hänen käyttämistään lääkkeistä ja niiden määristä.

Voiko lääkäri kieltää lääkevaihdon?

Hoitavalla lääkärillä on mahdollisuus arvioida lääkevaihdon riskejä lääketieteellisestä näkökulmasta. Lääkärit ovat yleisesti ottaen hyvin tietoisia lääkevaihdosta, ja he voivat reseptiä kirjoittaessaan ottaa asiaan kantaa. Jos he näkevät rinnakkaisvalmisteseen vaihdon riskiksi ihmisen itsensä kannalta, he voivat merkitä reseptiin

vaihtokiellon. Sitä kieltoa ei voi apteekissa ohittaa.

Mikä voi mennä pieleen?

On yksilöllinen kokemus, kuinka helppona tai hankalana ihminen kokee lääkevaihdon. Hengitettävien lääkkeiden lääkevaihdossa saattaa arveluttaa siirtyminen uuden laitteen käyttöön. Keskenään vaihtokelpoiset hengitettävien lääkkeiden antolaitteet ovat siinä määrin samankaltaisia, että kun apteekissa on annettu laiteneuvonta, voidaan lääkevaihto toteuttaa turvallisesti.

On mahdollista, että lääkkeenottotekniikkaa joutuu jonkin aikaa harjoittelemaan. Hengitystekniikan kun on oltava oikeanlainen aina kun käytetään inhaloitavia valmisteita. Muuten valmisteen sisältämä lääkeaine ei mene sinne, minne pitää ja lääkkeen teho menetetään.

Apteekissa on pitkä kokemus neuvonnasta ja ammattitaitoa varmistaa lääkkeenottotekniikan sujuvuus. Apteekista löytyy usein erilaisia näytelaitteita, joiden avulla voi kokeilla itse, miltä uusi laite tuntuu konkreettisesti. Lääkevaihto voi toimia kannustimena tarkistaa oma lääkkeenottotekniikka joka tapauksessa, päättipä vaihtaa omaa lääkevalmistettaan tai ei.

Inhaloitavien lääkkeiden käytös menee joskus pieleen lääkkeen oikea annostelu. Oman lääkkeenottotekniikan tarkistus voi auttaa ja mieleen palauttaminen, mitä lääkemääräyksessä ohjeistettiin: kuinka usein ja kuinka monta annosta voi ottaa. Jos nämä keinot eivät auta, on syytä kääntyä hoitavan lääkärin puoleen.

Miten toimia, jos haittavaikutuksia ilmenee?

Lääkevaihto perustuu siihen, että vaihdettavien lääkkeiden teho ja turvallisuus on todettu samankaltaiseksi ja niissä on sama vaikuttava aine. Todennäköisyys vaihdossa saatavan inhaloitavan lääkkeen haittavaikutuksille on vähäinen. Jos vaihdettu lääke ei tunnu yhtä te-

hokkaalta kuin vanha lääke, kannattaa silloin ensimmäiseksi tarkistaa lääkkeenottotekniikka. Jos se ei auta, on syytä kääntyä hoitavan lääkärin puoleen.

Jos reseptiä on jäljellä, apteekissa voidaan palata alkuperäiseen valmisteeseen. Se kuitenkin tarkoittaa sitä, että lääkkeen joutuu ostamaan kahden kertaan. Jos lääke on määritelty tietyn väliajoin luovutettavaksi, voi olla, että lääkkeen saa ostettua, mutta hintaan ei saa helpotusta Kela-korvauksella.

Apteekista ei saa rahaa takaisin, vaikka lääkepakkaus olisi avaamaton, sillä niitä ei voida enää luovuttaa apteekista muille asiakkaille. Apteekki on kuitenkin ainoa oikea paikka palauttaa käyttämättömät lääkkeet, sillä ne pitää käsitellä muista jätteistä erillään.

Jos resepti on loppunut samassa yhteydessä, kun lääkevaihto tehtiin, ei aiempaa lääkettä voi hankkia ilman uutta reseptiä. On siis käännäyttävä asiassa lääkärin puoleen.

Mitä pitää muistaa, jos hankkii lääkkeen verkkoapteekista?

Jos tilaa lääkevaihdon piiriin tullutta valmistetta verkkoapteekista, on apteekki yhteydessä ja keskustele mahdollisesta lääkevaihdosta. Siinä sitten arvioidaan yhdessä tilannekohtaisesti, onko lääkevaihto mahdollinen ja onko tarvetta henkilökohdaiselle lääkkeenottotekniikkaneuvonnalle.

Mitä pitää muistaa, jos noutaa lääkkeen toisen puolesta?

Jos noutaa lääkkeen toisen henkilön puolesta, saa ostajan ominaisuudessa tehdä päätöksen lääkevaihdosta. Tästä on kuitenkin hyvä sopia sairastavan kanssa etukäteen, sillä lääkkeillä ei ole samanlaista palautusoikeutta kuin muilla ostoksilla.

Apteekissa varmistetaan ostajalta, miten lääkevaihdossa saadun lääkkeenottotekniikan neuvonta hoidetaan. ➡

VINKKI

Jos vaihto edullisempaan hengitettävään lääkkeeseen kiinnostaa, voit kokeilla lääkettä hankkimalla sitä ensin pienen määrän.

Näin noudat lääkkeen toisen puolesta

Sinulla pitää olla mukana lääkkeen käyttäjän kelakortti ja tieto, mitä lääkettä olet hakemassa tai tulostettu yhteenveto lääkkeistä (potilasohje). Apteekeissa on mahdollisuus tehdä myös apteekkikohtainen asiointivaltuutus. Sähköinen valtuutus onnistuu Suomi.fi-palvelussa. Muista aina, että sinulla on oltava myös oma henkilöllisyystodistus mukana.

Jos ihminen on kotihoidossa ja kotisairaanhoito huolehtii lääkkeistä, mitä inhaloitavien lääkkeiden lääkevaihto tarkoittaa?

Asia hoituu samalla tavoin kuin muussakin toisen puolesta asiointissa. Ihminen voi valtuuttaa myös kotihoidon palvelutuottajan asioimaan puolestaan apteekissa. Katso edellinen vastaus.

Apteekeissa sinua ohjataan:

- itsehoidon ja -lääkinnän asioissa (oikean hoidon ja lääkkeen valinta, vaikutukset)
- yksittäisen lääkkeen käytössä (esimerkiksi käyttötarkoitus, annostelu, haittavaikutukset, lääkkeen säilytys ja hävitys)
- yleisemmin lääkeshoidossa (esimerkiksi yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden ja luontaistuotteiden kanssa, lääkeshoidon seuranta).



Jos olet epävarma jostain, kannattaa aina kysyä!

Verkossa Apteekki.fi-sivustolta löydät luotettavat hengitettävien lääkkeiden annosteluvideot, joiden avulla voit virkistää muistiasi. Etsi oikea video käyttämäsi lääkkeen nimellä.
<https://www.apteekki.fi/apteekin-neuvot/annosteluvideot.html>



Miltä lääkevaihto näyttää apteekkialan ammattilaisten silmin?

– Apteekeilla on pitkä kokemus inhalaatiolääkkeiden käytön opastamisesta. Apteekit ovat tehneet onnistuneesti jo parinkymmenen vuoden ajan lääkevaihtoa, joten asiakkaat voivat tuntea olonsa turvalliseksi, **Sonja Kallio** Apteekkariilitosta kertoo.

– Apteekit ovat valmistautuneet varaamaan neuvontaan kaiken ajan, mikä siihen tarvitaan. Kannattaa tulla kysymään, apteekista saa kyllä apua, hän jatkaa.



Lähteet:

Apteekkariliitto, lääkepoliittinen asiantuntija ja Farmasian tohtori Sonja Kallio haastattelu 19.1.2023

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu (2022): Selvitys apteekkien lakisääteiseen lääkeneuvontaan kuuluvista sisältökokonaisuuksista.



Muista vaihtaa ilmanvaihtokoneen suodattimet ja kotisi pysyy raikkaana!

Muista jäsenetu!
-25% alennus suodattimista Valloxin verkkokaupasta koodilla **HELI2023**



www.vallox.com

Kuulemisviikon kysely lääkevaihdosta

Hengityслиitto kuulee hengityssairaita ja hengitysterveydestään kiinnostuneita joka vuosi pidettävällä kuulemisviikolla.

Vuoden 2023 kuulemisviikon kyselyssä Hengityслиitto ja Apteekkariliitto selvittivät, millaisia ajatuksia hengitettävien lääkkeiden vaihto herättää niiden käyttäjissä ja heidän läheisissään.

Kysely keräsi yhteensä 1 120 vastausta. Vastaajista 97 % on hengityssyhdistyksen jäsen. Vastanneista 95 % käyttää itse hengitettävää lääkettä ja 5 % vastaa omaisensa puolesta.

Miten hengitettävä lääke hankitaan*?

98 %
ostaa itse
apteekista



3,5 %
ostaa itse verkko-
apteekista

4 %
valtuuttaa jonkun
hakemaan lääkkeitä

Tietämys lääkevaihdon toteuttamistavasta*

85 %
apteekki
voi tehdä
ehdotuksen



27 %
lääkäri voi tehdä
ehdotuksen

19 %
ehdotuksen voi
tehdä itse

Keneltä on saanut ohjausta hengitettävän lääkkeen käyttöön*



65 %
hoitajalta



44 %
lääkäriltä



36 %
apteekista



5 %
ei ole saanut
ohjausta

Tietämys lääkevaihdon laajenemisesta*

85 %
ei ollut
kuullut
asiasta



11 %
kuullut asiasta apteekista

3 %
kuullut asiasta mediasta

2 %
kuullut asiasta lääkärin
tai hoitajan vastaanotolta

1 %
kuullut asiasta kaverilta
tai vertaiselta

Tietämys Apteekkariliiton lääkeannosteluvideoista

82 %
ei tiedä
videoista



9 %
tietää videot, mutta ei
ole katsonut

9 %
tietää videot ja on
myös katsonut niitä

***useampi
vastausvaihtoehto
mahdollinen**

Miten apteekissa on tarjottu hengitettävän lääkkeen ottamisesta ohjausta?*



55 % lääkkeen hakemisen yhteydessä on tarjottu ohjausta

7 % on itse pyytänyt

3 % ohjattu katsomaan lääkkeenottovideoita

1 % ohjaus verkkoapteekissa

1 % ohjaus annettu puolesta asioivalle

34 % ei ole tarvinnut ohjausta

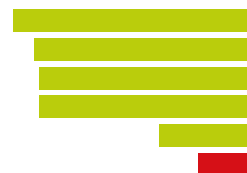
22 % ohjausta ei ole tarjottu



705

henkilöä kertoi vapaasti lääkevaihdon herättämistä ajatuksista.
Kiitos kaikille mielipiteensä esiin tuoneille.

Jotta vastaajat ovat valmiita vaihtamaan hengitettävän lääkkeensä*



55 % tarvitsee tietoa haittavaikutuksista

50 % tarvitsee tietoa toimintatavoista, jos haittavaikutuksia ilmenee

49 % tarvitsee lääkkeenoton ohjausta

49 % tarvitsee tietoa taloudellisista vaikutuksista, jos vaihdettu lääke ei sovi

21 % toivoo kirjallisia ohjeita tai videoita

12 % ei tarvitse ohjausta tai tietoa

Miten ilmanvaihtoa huolletaan?

// teksti Hanna Kyrönviita kuva Shutterstock

Vuonna 2023 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat edelleen Hengitys-lehdessä useimmin kysyttyihin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi sähköpostilla osoitteeseen korjausneuvojat@hengityслиitto.fi.

Kirjoita otsikkoon: Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta

Ilmanvaihtojärjestelmä tuo raitista ulkoilmaa rakennuksen sisälle ja poistaa syntyvät epäpuhtaudet sekä kosteuden sisätiloista. Suomessa on kolme erilaista ilmanvaihtojärjestelmää: painovoimainen ilmanvaihto, koneellinen poistoilmanvaihto sekä koneellinen tulo- ja poistoilmanvaihto. Kaikissa järjestelmissä puhdasta ilmaa tuodaan ulkoa puhtaisiin tiloihin eli makuuhuoneeseen, olohuoneeseen ja työhuoneeseen.

Ilmanvaihdon merkitystä kodin sisäilman laatuun ei voi korostaa liikaa, sillä sen tehtävä on ylläpitää kodin hyvää sisäilmaa. Saammeikin ilmanvaihtoon liittyen usein kysymyksiä. Erityisesti ilmanvaihdon huolto ja kunnossapito kiinnostavat.

Miten ilmanvaihtoa huolletaan?

Kaikki ilmanvaihtojärjestelmät vaativat säännöllisesti tehtäviä huoltotoimenpiteitä toimiakseen oikein.

Yleisesti hyvä ajankohta suodattimien vaihdolle on alkukevät ennen siitepölykauden alkua sekä syksyllä siitepölykauden jälkeen. Riittävä vaihtoväli riippuu myös talon sijainnista. Esimerkiksi vilkkaasti liikennöidyn tien vieressä kannattaa suodattimet vaihtaa 4 kertaa vuodessa.

Liesituulettimen rasvasuodatin on hyvä puhdistaa noin 3 kuukauden välein.

Suodattimeen kertyvä lika ja rasva heikentävät liesituulettimen toimintaa ja aiheuttavat palovaaran. Puhdas suodatin poistaa keittiöstä tehokkaasti ruuan käryjä. Metalinen rasvasuodatin puhdistetaan valmistajan ohjeiden mukaan joko käsin tai astianpesukoneessa.

Painovoimaisessa ilmanvaihdossa on tärkeää puhdistaa oleskelutilojen korvausilmaventtiilien karkeasuodattimet 2 kertaa vuodessa. Jos korvausilmaventtiileissä on hienosuodattimet, ne vaihdetaan vähintään 2 kertaa vuodessa. Myös korvausilma- ja poistoilmaventtiilit puhdistetaan 2 kertaa vuodessa joko imuroimalla tai pyyhkimällä nihkeällä. Poistoilmaventtiiliin keskikartiota ei saa pyörittää, sillä se muuttaa ilmanvaihdon säätöjä. Poistoilmakanavien puhdistus on hyvä teettää ilmanvaihdon ammattilaisilla noin 8–10 vuoden välein.

Koneellisessa poistoilmanvaihdossa huoltotoimenpiteet ovat samat kuin painovoimaisessa ilmanvaihdossa. Lisäksi on tärkeää tarkistaa poistoilmakoneen toimivuus säännöllisesti. Tämä tapahtuu tarkistamalla huippuimurin puhaltimien sekä kondensaattorin toimivuus ja varmistamalla, ettei laitteessa ole sähkövikoja.

Koneellisessa tulo- ja poistoilmanvaihdossa tuloilma- ja poistoilmaventtiilit pyyhkitään nihkeällä tai imuroidaan 2 kertaa



vuodessa. Suodattimet vaihdetaan ilmanvaihtokoneesta vähintään 2 kertaa vuodessa. Ilmanvaihtokoneen lämmöntalteenottokenno voidaan irrottaa ja pestä lämpimällä vedellä ja käsitiskiaineella. Lämmöntalteenottokenno on hyvä puhdistaa 2–3 vuoden välein. Lopuksi ilmanvaihtokone puhdistetaan pölystä imuroidalla ja pyyhkimällä. Tarkemmat ohjeet ilmanvaihtokoneen huoltoon löytyvät huoltokirjasta. Rakennuksen ulkoseinästä puhdistetaan tuloilma-aukon suojaverkko hyönteisistä ja roskista. Ilmanvaihtokanavistot kannattaa puhdistuttaa 5–10 vuoden välein. Kanaviston puhdistamisen jälkeen ammattilainen mittaa ja säätää ilmamäärät suunnitteluarvojen mukaiseksi.

Omakotiasukas huolehtii itse ilmanvaihdon huoltamisesta tai tilaa huollon ilmanvaihdon ammattilaiselta. Taloyhtiössä asukas puhdistaa venttiilit sisätiloista sekä liesituulettimen rasvasuodattimen. Huoneistokohtaisen ilmanvaihdon huolto sekä suodattimien vaihto kuuluu taloyhtiölle. Tarkemmat tiedot selviävät yhtiöjärjestyksestä sekä vastuunjakotaulukosta.



Lisää tietoa ilmanvaihdosta löydät Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteessa www.hengitysliitto.fi

Häiritsevätkö saasteet ja siitepöly?

Stoppari®



Puhdistaa ja kuivaa hyvin hyönteisverkko Poistaa teipeistä suojapaperit Painaa suodatin tiukasti paikoilleen

Ikkunoiden tuuletusluukun PÖLYNSUODATIN

Vakiokoko 18,5 x 130 cm. Erikoiskoot tilauksesta!

Stoppari®-ominaisuudet

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



Olemme nyt myös Facebookissa!

041 800 9884 • www.stoppari.fi



Uusinta uutta: animaatiot

Katso animaatiot painovoimaisesta ilmanvaihdosta, koneellisesta poistoilmanvaihdosta, koneellisesta tulo- ja poistoilmanvaihdosta sekä kodin jäähdytyksestä Hengitysliiton Youtube-kanavalla!



@Hengitysliitto



Hengitysliitto

VERKOSSA TAPAHTUU KEVÄÄLLÄ

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

// teksti Hanna-Leena Kärkkäinen kuvat Shutterstock



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

**TERVETULOA!
VINKKAA
TAPAHTUMISTA
YSTÄVILLEKIN.**

Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia verkossa

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

MAALISKUU

torstai 9.3. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: Nainen ja uniapnea
keskiviikko 15.3. kello 18	Verkkovertaisilta tupakoinnin lopettamista harkitseville ja lopettaneille
torstai 23.3. kello 18	Kokemukset kuulluksi -työpaja sisäilmasta oireileville
maanantai 27.3. kello 18	Havaintoja sisäilmasta oireilevien työkyvystä
keskiviikko 29.3. kello 18	Verkkovertaisilta tupakoinnin lopettamista harkitseville ja lopettaneille
keskiviikko 29.3. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti

HUHTIKUU

tiistai 4.4. kello 18	Liikunta avuksi nikotiinin vieroitusoireisiin
keskiviikko 5.4. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: miesten ilta
keskiviikko 19.4. kello 18	Tietoa ja tukea pitkäkestoisesta koronataudista toipumiseen

TOUKOKUU

maanantai 8.5. kello 18	Uutta ilmassa! -ohjelma: Helteen terveyshaitat muuttuvassa ilmastossa
keskiviikko 10.5. kello 18	Ajovireys ja väsymys liikenteessä
keskiviikko 17.5. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: Ilta vasta diagnoosiin saaneille



Tämä oli ensimmäinen kerta, kun otin osaa verkkoluento. Positiivinen kokemus.

Virkeyttä viideltä -etäjummat

Virkeyttä viideltä -etäjummat jatkuvat 7.6. saakka joka keskiviikko kello 17–17.30. Luvassa Asahia, Pilatesta, kuminauhajumppaa ja kasvojoogaa. Kaikki liikkeet tehdään seisten.



Suorat verkkoluennot

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



keskiviikko 15.3. kello 18	Apneakisko uniapnean hoidossa Tiina-Riitta Vuorjoki-Ranta , hammaslääketieteen tohtori
tiistai 21.3. kello 18	Nenän hoidon merkitys hengitykselle Jussi Virtanen , korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri
tiistai 28.3. kello 18	Kuluttajan oikeudet kodin rakennusurakan virhe- ja viivästystilanteissa Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen , Asianajotoimisto Teräskulma
tiistai 18.4. kello 18	Kosteus- ja mikrobivauriokorjausten jälkeinen siivous ja irtaimiston puhdistus Sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen , Hengitysliitto
tiistai 2.5. kello 18	Aikuisen astman erilaiset alatyypit Leena Tuomisto , LT, keuhkosairauksien ylilääkäri

Yhteistyössä:

keskiviikko 30.3. kello 18

Puutarhaluento

GreenCare-puutarha-asiantuntija **Jussi Petäjä** kertoo mitä puutarhassa tapahtuu kaudella 2023. Tule mukaan kuulemaan vinkit keväiseen ja kesäiseen kotipuutarhaan.



tiistai 25.4. kello 18

Hengitysharjoittelun merkitys – Tutustu WellO2-hengitysharjoituslaitteeseen
Keuhkosairauksien asiantuntija **Katri Lindberg** esittelee suomalaista innovaatiotuotetta, WellO2-laitetta.



Matkahappirikastimella liikkumisen vapautta

Vuokraa tai osta matkahappirikastin

Matkahappirikastimet helpottavat arkea ja liikkumista. Yksityishenkilölle toimitamme matkahappirikastimia hoitavan yksikön luvalla.

- Kevyt, paino 2,3–2,7 kg
- Akun kesto 4–9 h (2 l/min)
- Hiljainen käytössä
- Oma kantolaukku
- Mukana auto- ja verkkovirtalaturi
- Laitteet hyväksytty lentokonekäyttöön



Zen-O lite
-matkahappirikastin



Freestyle Comfort
-matkahappirikastin



SimplyGo Mini
-matkahappirikastin



Woikoski Medical

Kotihappihoitoa tarvitseville monipuolinen ja laadukas valikoima elämää helpottavia kotihappihoitolaitteita. Kysy lisää!

kotihappihoito@woikoski.fi
p. 045 788 15403

woikoski.fi

Tervetuloa, uusi luottamusjohto!

// teksti ja kuvat Hanna Salminen

Tammikuun lopulla Hengityслиitto sai uuden liittovaltuuston ja liittohallituksen kaudelle 2023–2026. Toivottamme uuden luottamusjohdon tervetulleeksi luotsaamaan toimintaamme. Ensimmäinen kokoontuminen oli täynnä perehtymistä Hengityслиitto ry:n monipuoliseen toimintaan.

Osansa valtuutettujen huomiosta saivat liiton järjestötoiminnan strategian lisäksi myös liiton muut toimintayksiköt, kiinteistöpalvelut ja Sytyke. Mielenkiintoa herättivät myös liiton omistamat yhtiöt Ammatitopisto Luovi Oy ja TaitoReitti Oy, joka tunnetaan Hotelli Lasaretin nimellä Oulussa.



Liittovaltuusto kokoontui 21.1. valitsemaan liitolle uuden liittohallituksen kaudelle 2023–2026. Kuvassa Oltermannintiellä paikan päällä osallistuneet.

Luottamusjohto perehtyi innokkaasti erilaisiin asioihin ja keskusteli vilkkaasti niiden herättämistä ajatuksista. Jatkossa valtuutettujen tärkeä tehtävä on luoda katse tulevaisuuteen ja jatkaa strategiatyön eteenpäin vientiä. Käytännössä he pääsevät tekemään hyviä päätöksiä liiton toimintaedellytysten varmistamiseksi ja toiminnan kohdistamiseksi.

Hengitysliiton ylintä päätösvaltaa käyttää liittovaltuusto. Liiton toimeenpaneva elin on liittohallitus. Molempien toiminta määritellään liiton säännöissä, joihin pää-

set tutustumaan www.hengitysliitto.fi-sivuilla otsikon "Vertaistuki ja tapahtumat" alla. Luottamusjohdon ajantasaisen nimelistan löydät otsikon "Yhteystiedot" alta.

Liiton linjaukset rakentuvat säännöissä määriteltyn liiton tehtävään ja aiemman toiminnan pohjalle. Linjaukset tehdään periaatteellisina valintoina ja pitkäjänteisesti kestäämään aikaa.



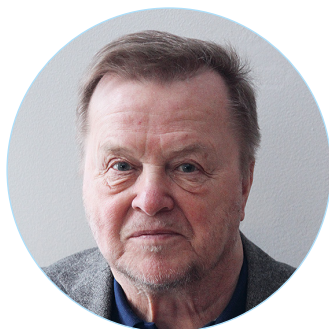
- 1 Harri Rosendahl, Hämeenlinna
- 2 Vesa Heikkinen, Suomussalmi
- 3 Markku Keski-Rahkonen, Kokkola
- 4 Reijo Salli, Kuopio
- 5 Kaarina Korhonen, Iisalmi
- 6 Arja Karhuvaara, Helsinki
- 7 Tapio Still, Oulu
- 8 Eino Huotari, Karkkila
- 9 Eija Salo, Vantaa
- 10 Irmeli Rosenberg, Kankaanpää
- 11 Jorma Tuupanen, Juuka
- 12 Hannu Visuri, Turku
- 13 Pasi Mäkinen, Lahti
- 14 Marjatta Rintala, Parkano
- 15 Kari Venho, Jyväskylä
- 16 Petri Kuvala, Tampere
- 17 Kaija Hauta-aho, Seinäjoki
- 18 Jonna Pakisjärvi, Keminmaa
- 19 Eila Korhonen, Kajaani
- 20 Matti Sipiläinen, Iitti

Jatkuu
seuraavalla
sivulla.





Liittovaltuuston puheenjohtajana jatkava erikoisfysioterapeutti **Arja Karhuvaara** kannustaa kaikkia jäseniä ja yhdistyksiä ympäri Suomen olemaan aktiivisia. Nyt on tärkeää vaikuttaa kunnissa terveyden edistämiseen. Se on parasta lääkettä ennaltaehkäistä pitkäaikaissairauksia.



Liittovaltuuston varapuheenjohtajaksi valittu **Kari Venho** haluaa vaikuttaa erityisesti hengityssairaiden hoidon ja palveluiden turvaamiseen sekä kehittämiseen.



Liittohallituksen varapuheenjohtajaksi valittu **Reijo Salli** kertoo itseään lähimpänä kiinnostuksen kohteina olevan Hengitysliitto ry:n kokonaiskehityksen edistäminen sekä kokemustiedon jakaminen.

Järjestöjen merkitys toivon levittäjänä korostuu tulevaisuudessa

Liittohallituksen puheenjohtajana jatkaa lääketieteen tohtori, keuhkolääkäri Marina Erhola. Hän on sosiaali- ja terveydenhuollon johtamisen ammattilainen, joka päivätyönään johtaa Pirkanmaan hyvinvointialuetta. Erhola on ollut mukana kansallisissa tuberkuloosi-, keuhkohtaumatauti-, uniapnea-, astma-, allergia- ja sisäilmaohjelmassa. Lisäksi hänellä on kokemusta myös merkittävistä kansainvälisistä hankkeista.

– Olen iloinen voidessani jatkaa osaltani luottamustehtävää arvostamassani järjestössä. Hengitysliitto on hieno ja vahva järjestö. Järjestöjen kautta saamme kansalaisten äänen kuulumaan, sitä tarvitaan yhteiskunnan kehittämiseksi, Erhola painottaa.

– Jokaisella järjestöllä on oma perustehdänsä. Näinä epävarmoina aikoina, kun moni kokee turvattomuutta, järjestöjen merkitys ilon ja toivon sanoman levittäjinä korostuu. Meidän kannattaa varoa negatiivisuuden tarttumista ja keskittyä rakentamaan uutta, Erhola kannustaa valtuutettuja ja Hengitysliiton jäsenistöä.

Käynnistyvä liittohallituskausi on Marina Erholan arvion mukaan mielenkiintoinen, koska tulevaisuutta ei kirjoiteta etukäteen. Toimintaympäristön muutoksiin, olivatpa ne maailman laajuisia tai Euroopan sisällä tapahtuvia kriisitilanteita tai kansallisia hyvinvointialueisiin liittyviä uudistuksia, on pystyttävä jatkossakin reagoimaan.

Liittohallituksen puheenjohtajana jatkava LT, keuhkolääkäri **Marina Erhola** näkee järjestöjen roolin suomalaisessa yhteiskunnassa erittäin keskeisenä.



Digitaalinen elämämme, nyt vai ikuisesti?

// teksti Hanna Salminen kuvat Shutterstock



U seimmat meistä jättävät viikoittain, ellei jopa päivittäin, digitaalisia jalanjälkiä internetiin. Harva miettii, mitä kaikelle tiedolle tapahtuu sen jälkeen, kun itse siirrymme ajasta ikuisuuteen. Tässä jutussa paneudumme siihen, mitä jokaisen on hyvä miettiä digitaalisesta jalanjäljestään sekä miten sen kesto voi itse vaikuttaa.

Tee digitaalinen inventaario ja testamentti

Elämässä voi tulla tilanteita, jolloin et itse pysty enää hoitamaan omaa digitaalista jalanjälkeäsi. Siihen kannattaa varautua miettimällä etukäteen, miten saat talteen kaiken haluamasi. Ja vastaavasti, miten saat itse hävitettyä tai hävitettäväksi tiedot, joiden haluat häviävän.

Hyvä tapa lähestyä asiaa on tehdä digitaalinen inventaario miettimällä, mitä palveluja käytän ja missä tietojani ja omaisuuttani on. Yleensä vastaus on sähköposti, pilvipalvelut ja tallennustila, sosiaalisen median tilit sekä muut verkkopalvelut, kuten PayPal, maksulliset tv-kanavat tai sivustot, joissa on luottokorttitietoja ja sijoittamispalvelut. Tämän jälkeen kannattaa ottaa selvää, tarvitseeko jonkun saada ne hallintaansa, jos itse ei pysty niitä enää käyttämään.

Tiedostojen ja tietojen saaminen talteen ja käyttäjätilien poistaminen on helpointa, jos käytössä on käyttäjän omat tunnukset ja salasanat. Näistä voi tehdä luotetulle henkilölle erilliset listat ja ohjeet eli niin sanotun digitaalisen testamentin.

Ikuinen elämä Facebookissa?

Läheisen kuolemantapauksessa hankalaksi muodostuu usein sosiaalisten medioiden tilien hallinta, ellei tilanteeseen ole etukäteen varautunut. Ongelmia ei ole, jos läheiset tietävät toiveesi, käyttäjätunnukset ja salasanat – silloin he voivat kirjautua nimissäsi ja poistaa profiilisi.

Osassa sosiaalisen median kanavissa on mahdollista asettaa käyttäjäprofiili niin sanottuun ”muistotilaan”. Tässä vaihtoehdossa sivusto kuvineen ja päivityksineen säilyy nähtävillä, mutta uutta sisältöä ei voi lisätä.

Jäsenyys hengitysyhdistyksessä lakkaa automaattisesti, kun tieto kuolemantapauksesta tulee väestörekisteristä Hengitysliittoon.

Keneen sinä luotat?

Kannattaa miettiä hyvissä ajoin, kuka on se luottohenkilö, joka voi digitaalisissa asioissa huolehtia tahosi toteutumisesta tilanteissa, joissa et itse pysty asioita hoitamaan. Asiasta kannattaa keskustella myös läheisten kanssa.

Etukäteen puhuminen ja asioiden varmistaminen ei tuo huonoa onnea, päinvastoin se keventää mieltä!

Lähde: digiohjaaja Nelli Pirskasen (Seniorien atk-yhdistys Savonetti) verkkoluento 9.3.2022



Mitä kaikelle tiedolle tapahtuu sen jälkeen, kun itse siirrymme ajasta ikuisuuteen?



Lue koko juttu osoitteessa www.hengitysliitto.fi

Metsätähti kukkii meissä

Kaksi vuotta sitten tv-ohjelman kuvauksissa sain omasta mielestäni hauskan idean.

Istutin haastateltavani karjankasvattaja Mikko Ranta-Huitin kanssani lehmien ruokintapöydälle lukemaan ääneen runoja hiehoille. Väittäväthän jotkut, että tomaatitkin kasvavat suuremmiksi, kun niille soittaa Mozartia.

Ihme kyllä märehitijöiden keskuudessa ruonlausujat eivät ensi silmäyksellä herättäneet suuria intohimoja. Enemmistöä tuntui kiinnostavan enemmän rehu, jota ruokintapöydälle oli aseteltu runsain mitoin, jotta yleisö ylipäänsä saatiin houkuteltua paikalle. Ei aplodeja, ei sorkkien rytmikästä rummutusta betonilatti-
aan merkinä siitä, että runot olisivat synnyttäneet sarvipäissä sisäisen valaistumisen.

Tai niin me ensin luulimme. Kunnes tuli oivallus. Entäs jos emme näe oikein? Jospa joku joukossa salaa rakasti runoutta enemmän kuin houkuttimeksi heiteltyä ruokaa mutta me emme sitä vain huomanneet. Näimme karjalauman, emme yksilöitä laumassa.

Poliitikot puhuvat äänestäjistä joskus ironisesti vaalikarjana. Heistä jotkut saattavat kuvitella, että ihmisiä on helppo johtaa harhaan kuin hyväuskoisia vasikoita pelkällä lupauksella tarjota lämmintä maitoa. Sen jälkeen ne kulkevat kuuliaisesti jonossa eivätkä kysele hankalia.

Omaa tietään kulkeminen vaatiikin erityistä rohkeutta. Laumassa elämä on helpompaa: mennä möngertää vain muiden mukana ja tottelee johtajaa. Se vaatii vähemmän henkistä ponnistusta kuin ajatteleminen omilla aivoilla. Maailmanhistoria on täynnä turhia sotia, vanki- ja keskitysleirejä, joiden taustalla on sokea usko johtajaan. Tänä päivänäkään esimerkkejä ei tarvitse kaukaa hakea.

Meillä on tapana luokitella ihmiset hätäisesti aina johonkin sakkiiin, sen tarkemmin sisuskaluja tutkimatta. Toisen lauman jäseniä on sitten helppo oman laumansa suojista tuomaroida. Onnettomat tunarit! Kukkahattutädit! Nojatuolikenraalit!

Hetken aikaa voi tuntea itsensä paremmaksi ihmiseksi ilman omaa ansiota.

Oman tien kulkeminen vaatii rohkeutta erityisesti siksi, että voi joutua suljetuksi lauman ulkopuolelle. Ihmiselle se on luonnostaan kova paikka. Koulunpihalla kiusatut ja laumasta karkotetut muistavat kokemuksen kipuna loppuelämänsä ajan.

Empatia ei tarkoita toisen mielipiteen kritiikitöntä myötäilyä tai hänen toimintansa-
kaan hyväksymistä. Se tarkoittaa kykyä katsoa asioita toisen näkökulmasta. Miten itse toimin, jos olisin tuon toisen ihmisen housuissa? Miten haluaisin itseäni kohdeltavan, jos joutuisin elämässäni samaan jamaan kuin se, jota nyt tässä porukalla pilkataan ja vähätellään?

Empatiaa on vaikea tuntea, jos ei tiedä mitään toisen ihmisen kokemasta tai ei ole kiinnostunut siitä kuulemaan. Suuret korvat ja hyväntahtoinen katse auttavat selvitystyössä. Samaa metodia voi muuten soveltaa itseensä, jos haluaa ymmärtää omien tekojensa syitä ja seurauksia.

Mutta mikä oli se runo, jonka Mikko luki lehmille siellä navetan ruokintapöydällä? Se oli maatalon entisen emännän Eeva Heilalan runo.

*Siitä on jo kauan
kun minuun meni metsätähti
ja yhä se kukkii*

Uskon ja toivon, että parastaikaa 88-vuotias Eeva Heilala istuttaa, kuten aina keväisin, siemeniä multa-
n nähdäkseen kasvun ihmeen omassa puutarhassaan kotona Siikajoella.

Pidetään hyvä huoli metsä-
tähdistä, jotta ne kauan
kukkisivat maan päällä.

”

Omaa tietään kulkeminen vaatiikin erityistä rohkeutta.

Maarit





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

Myös kannattajajäsenyys mahdollinen!
Katso jäsenyyksien hinnat
verkkosivuillamme www.hengitysliitto.fi.



Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI ☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ En halua sanoa
ÄIDINKIELI

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

--

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

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

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

Väritys-
kuva



 **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 jäsenedut liiton valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi
- ✓ saat Hengitys-lehden.

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE

Varaa paikkasi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettävälle tuetuille lomille! Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa.

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

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

Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

Hengitysliitto on saanut testamenttilahjoituksen, joka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Maaseudun terveys- ja lomahuollon tuetuille lomille osallistuneita hengityssairaita.

Vuosina 2023 ja 2024 MTLH ei peri omavastuuta hengityssairaille suunnatuille tuetuille lomille valituilta. MTLH palauttaa omavastuuosuuden myös alkuvuonna 2023 näille lomille osallistuneille. Omavastuuosuus on 125 euroa.

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
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



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
OSOITE

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



**Tervetuloa joukkoomme,
Elina!**

Elinalla on pitkä kokemus monenlaisista järjestötehtävistä asiantuntijana hanketoiminnassa. Viimeisimmät työvuodet hän on toiminut järjestöpäällikkönä.



Hengitysliiton Osoita, että välitöt -kampanja kannustaa ihmisiä ottamaan puheeksi savuttomuuden, nikotiiniuotteiden käytön vähentämisen ja onnistuneen omahoidon välittämisen osoituksena.

Kampanjakeskustelua käytiin joulukuusta 2022 helmikuun 2023 loppuun saakka verkko- ja Facebook-sivuillamme. Saimme kuulla omakohtaisia kokemuksia aiheesta ja hyviä vinkkejä asian tiimoilta.

Kampanjan näki noin **222 000** ihmistä.

Kiitos kaikille osallistuneille!



Parhaat jutut:

1. Kaiken se jakaa ja kaiken se kestää – Omaishoitajan ilot ja surut
2. ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu taakka paljon kevyempi kantaa”
3. Uniapneahoitajan kyselytunti ja **Maarit Tastulan** kolumni: Ei mikään helppo nakki



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

Osteoarthritis (osteoarthritis) is a degenerative disease of the joints, characterized by the destruction of the articular cartilage. It is the most common type of arthritis, affecting about 10% of the population over the age of 60. The disease is characterized by the formation of bony spurs (osteophytes) and the narrowing of the joint space. The most common sites of involvement are the hands, hips, and knees. The disease is caused by a combination of factors, including age, genetics, and mechanical stress on the joints. Treatment is aimed at relieving pain and improving function, and may include physical therapy, painkillers, and surgery in severe cases.

Paras juttu 4/2022 voittajat:

- Kotimaiset villasukat: **Liisa Sihvonen-Salmi**, Espoo
- Ensiapusetti-avaimenperä: **Keijo Moilanen**, Viitasaari ja **Esko Kauppila**, Kyröskoski

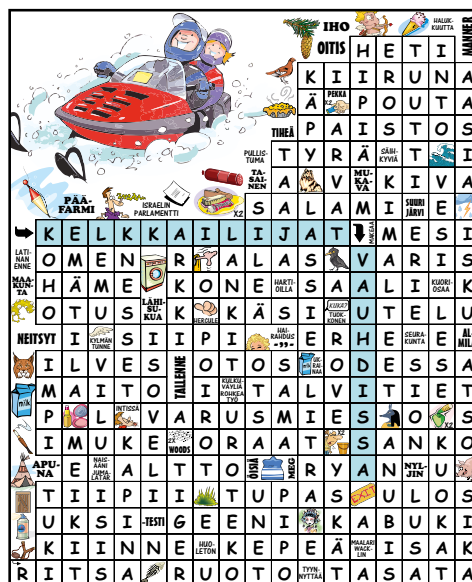
Ristikko 4/2022 voittajat:

- Kotimaiset villasukat: **Kari Tirronen**, Helsinki
- Ensiapusetti-avaimenperä: **Kerttu Henttonen, Nakkila ja Markku Hulttinen, Sastamala**

“

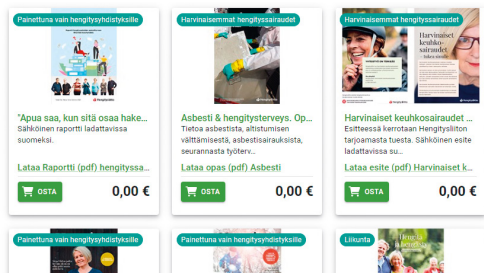
Oikein asiallisia ja mukavia juttuja kuten aina!

Lukijan palaute
Hengitys-lehdestä



Kongressi toi myös verkkokaupan

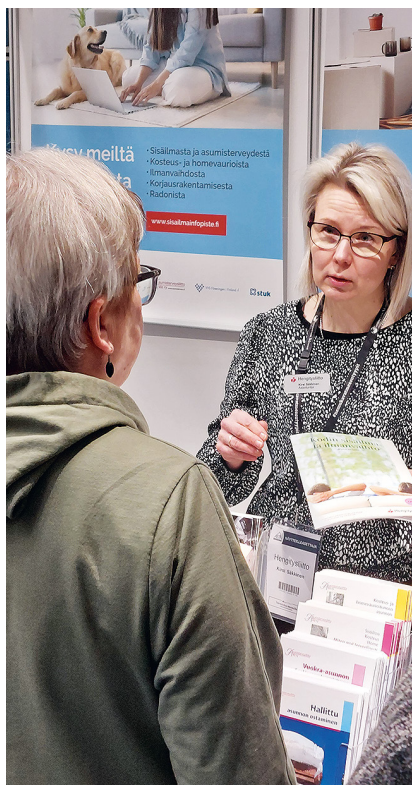
Hengityслиiton rekisterijärjestelmä Kongressi julkaistiin syksyllä 2022, ja sen myötä Hengityслиiton sidosryhmien tiedot ovat entistä paremmassa turvassa. Kongressi mahdollistaa jatkossa monipuolisemman yhteydenpidon jäseniin ja muihin sidosryhmiin. Uusimpana ominaisuutena Kongressissa julkaistiin verkkokauppa, josta löydät kaikki Hengityслиiton potilasoppaat ja muut materiaalit sekä painettuina että sähköisinä versioina.



Rekisterijärjestelmän parissa pakertanut projektiryhmä vasemmalta lukien ylärivissä Hengityслиiton Hanna Salminen ja Janne Elovirta, DataPrisman Tiia Thure, Mia Niinimäki ja Juha Kuustonen. Alarivissä Hengityслиiton Hanna-Leena Kärkkäinen, Sampsa Stormbom, Irmeli Behm ja Marja Meltti.

Hengityслиitto mukana Jyväskylän rakennusmessuilla

Hengityслиiton sisäilma-asiantuntija **Kirsi Säkkinen** Asta-messujen Sisäilmainfo-pisteellä helmikuussa. Hengityслиitto on seuraavaksi Jyväskylän rakennusmessuilla 17.–19.3.2023.



Kiinnostaako sinua osallistua keuhkohtaumatautia koskevaan kliniseen tutkimukseen?

Etsimme tutkimukseen henkilöitä, joiden keuhkohtaumataudin oireet ovat äkillisesti pahentuneet vähintään kerran viimeisten 12 kuukauden aikana.

Tutkimuksessa tutkitaan, voisiko **MEDI3506**-niminen hoito auttaa hallitsemaan **keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheita** (jolloin taudin oireet pahenevat) potilailla, jotka saavat tällä hetkellä hoitoa keuhkohtaumatautiin.

Ketkä voivat osallistua?

Tutkimus voi sopia sinulle, jos



sinulla on diagnosoitu keuhkohtaumatauti vähintään vuosi ennen tutkimuksen alkamista

40+

olet vähintään 40-vuotias



tupakoit **TAI** olet tupakoinut aiemmin

Mitä tutkimus sisältää?

Tutkimuksen aikana sinua pyydetään



käymään useita kertoja tutkimuslinikalla, jossa saat tutkimushoitoa



osallistumaan vastaanottokäynnille testejä ja arviointia varten



vastaamaan hyvinvointisi liittyviin kyselyihin elektronisella kämmenlaitteella koko tutkimuksen ajan

Tutkimuksen lopussa sinua pyydetään osallistumaan viimeiselle seurantaikäynille.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan Oberon-tutkimukseen, pyydä lisätietoja lääkäriltäsi tai ota yhteyttä sähköpostitse tutkimushoitajiin (virka-aikana klo 8-15):

- Turku, (TYKS): hanna.lehtola@varha.fi
- Kuopio, (KYS): sari.kapanen@uniaka.fi p. 044 303 4735
- Kanta-Hämeen keskussairaala: hanna.lukkarinen@omahame.fi
- Helsinki, (HUS): eva.sutinen@hus.fi p. 050 427 1113
- Terveystalo, Turku Pulssi: tutkimus3.turku@terveystalo.com
- Tampere, (TAYS): minttu.kopra@pirha.fi p. 044 4722 863

Tutkimuskoodi: D918DC0003 Version nro: 1.0 Päivämäärä: 29.09.2021 FI-FI

Kuminauhajumppa istuen ja seisten

Suosi sisäliikuntaa kovalla pakkasella!

// teksti **Veera Farin** kuvat **Sasu-Matti Tenhunen / Luovi**



Hyvää puhinaa liikkeellä!

Hengitysliiton vuosittainen liikuntakampanja on viimeiset vuodet kulkenut Tärkeintä on lähteminen -teemalla. Tänä vuonna kampanja jatkuu uudella teemalla: Hyvää puhinaa liikkeellä! Kampanjassa kannustamme kaikkia pitämään huolta hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden!



20
toistoa/
liike

Lavat auki

Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa. Laita nauha leveälle, ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä nosta kädet vartalon edestä suoraksi ylös ja vedä nauha selän taakse niin pitkälle kuin se menee. Uloshengityksellä laske kädet takaisin alas. Liike vahvistaa yläselän lihaksia, avaa rintakehää ja venyttää rintalihaksia.

Vartalo vahvaksi

Laita nauha jalkojen alle ja ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä taivuta vartaloa suoraan sivulle ja uloshengityksellä palaa hitaasti jarruttaen pystyasentoon. Tee 10 liikettä ja vaihda puoli. Harjoitus vahvistaa kyljen lihaksia.



Ryhtiä sahaten

Seiso leveässä haara-asennossa toinen jalka edessä. Vie nauha etummaisen jalan alle ja ota nauhasta kiinni vastakkaisella kädellä. Sisäänhengityksellä vedä kyynärpäätä koukkuun taakse ikään kuin sahaisit. Uloshengityksellä palauta käsi hitaasti lähtöasentoon. Tee 10 liikettä ja vaihda puoli. Liike vahvistaa lapojen välisiä ryhtilihaksia sekä leveää selkälihasta. Hyvä ryhti helpottaa hengittämistä.





Kuminauhasoutu ja rentoutuminen

Ojenna toinen jalka eteen. Laita nauha etummaisen jalan alle ja ota nauhan päistä kiinni. Sisäänhengityksellä vedä kyynärpäät rauhallisesti taakse. Pidä liikkeen aikana kyynärpäät kylkien lähellä. Kuvittele lapaluiden väliin appelsiini, jota puristat joka liikkeellä. Uloshengityksellä palauta kädet rauhallisesti jarruttaen suoraksi. Liike vahvistaa lapojen välisiä "ryhtilihaksia". Hyvä ryhti helpottaa hengittämistä.

Kahdeksikko

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Laita nauha leveälle, ota nauhan päistä kiinni. Pyöritä kahdeksikkoa pään päällä niin, että toinen käsi on aina edessä ja toinen takana. Hengitä rauhallisesti. Pyöritä 10 kertaa ja vaihda suunta. Liike avaa rintakehää ja parantaa olkaniveltä liikkuvuutta.



inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/minuutti
- Paino vain 2,2 kg (normaali akku)
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Älykäs pulssiannostelu
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Suunniteltu 24/7 käyttöön

Inogen One G4 -matkahappirikastin

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



MADE IN USA



EndoTraders
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:

040 124 5577
info@endotraders.fi
www.endotraders.fi

Palvelemme myös iltaisin!

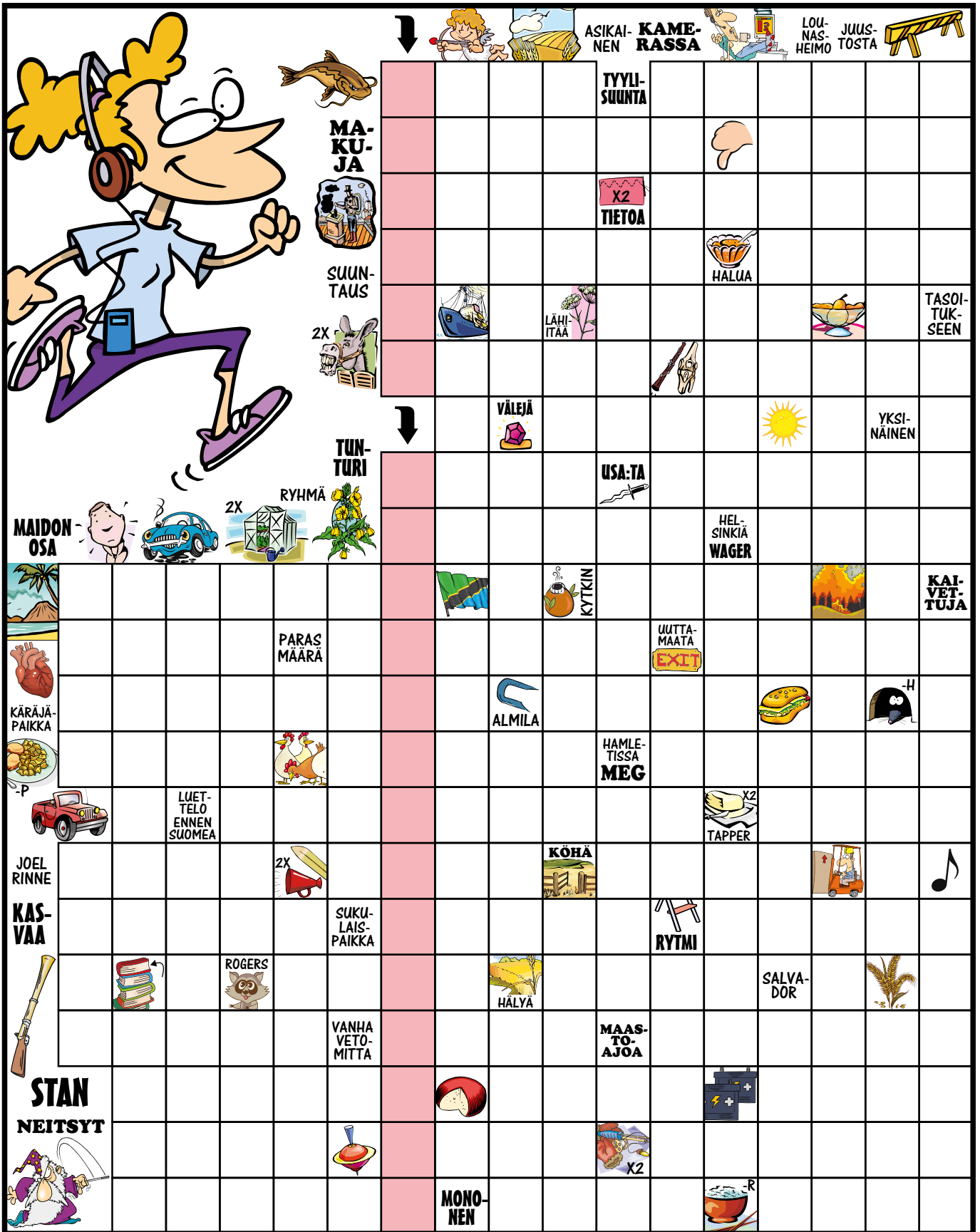
RISTIKKO 1/2023

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 24.4.2023 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysluotto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA



Erfarenhetsverksamhetens uppskattning ökar

För 25 år sedan kastade sjukdomarna Eeva-Liisa Peltonen ur arbetslivet. Helt nyligen öppnade samma sjukdomar en möjlighet att återvända till arbetslivet.

// text och bild **Annikka Suvivuo**

Erfarenhetsaktören **Eeva-Liisa Peltonen**, som sedan år 2022 arbetar i Andningsförbundet, drömmer om två saker. Den ena hänför sig till hennes eget liv och den andra till klienterna i social- och hälsovården och deras vardag. Vi bekantar oss först med de personliga drömmarna.

– För tillfället är medicineringen och min kondition med tanke på sjukdomarna i skick. Jag hoppas att jag också i fortsättningen ska orka och länge ännu klara av organisationsarbetet.

ANDNINGSKAMRAT

Eeva-Liisa Peltonen, 52

- Koordinator för Andningsförbundets erfarenhetsverksamhet
- Hemma från Meri-Lappi, bor numera i Lahtis
- Skolning till erfarenhetsaktör år 2016, "Det fick mina vingar att växa ut."
- Finlands patient- och klientsäkerhetsförening rf belönade henne med Patient- och klientsäkerhetens förtjänstmärke i december 2022
- Blev som 34-åring sjukpensionerad från sitt arbete som försäljningssekreterare. Som grundersjukdom MCTD eller blandad bindvävssjukdom, dessutom lungfibros och blodtryckssjukdomen PAH i lungartärerna
- Kraftkällor: den egna mannen, Andningsförbundets erfarenhetsaktörer och där hemma hundarna, som hon kallar ett "positivt tvång" till att motionera

Peltonen bor i Lahtis, och hennes fysik skulle inte tillåta heltidsarbete. Därför tycker hon att 25-timmars arbetsveckan i Andningsförbundet är en lottovinst. För ett år sedan blev sjukpensionen vilande, då understödsprogrammet "Platsen är ledig" öppnade uppgifter för henne i anslutning till erfarenhetsverksamhet och påverkande. Organisationsarbetet som koordinator för erfarenhetsverksamheten har öppnat en helt ny värld.

– Det här gillar jag verkligen. På förbundets skolningar märker de nya erfarenhetsaktörerna vilken sträcka de har vandrat.

En passionerad påverkare

Peltonens andra dröm har anknytning till sote-områdets vardag.

– Min passion är att påverka sote-yrkesfolket från beslutsfattarnivå till personalnivå.

När Peltonen i början av 2000-talet fick beslutet om sjukpensionering, vad det inte lättnad hon upplevde.

– Jag åkte ju ut från arbetsplatsen så att det bara visslade om det. Att bli av med arbetet var ett ännu hårdare slag än insjuknandet.



– På grund av sjukdomen föll jag genom alla samhällets skyddsnät. Nu hoppas jag kunna påverka det, att andra inte ska behöva vandra en riktigt lika hård väg.

Kundmassa eller individualitet?

Vilka förhoppningar skulle Eeva-Liisa då ha på sote-patientens och -kundens väg?

– Det största problemet tycker jag är den utgångspunkt, att människan borde kunna fråga. När en människa just fått diagnos på en obotlig sjukdom, borde han eller hon just i den stunden vara medveten om sina rättigheter och orka fylla i ansökningar.

Peltonen anser att en helhetsomfattande inledande kartläggning är den felande länken i sote-tjänsterna. En inledande kartläggning skulle behövas som utgångspunkt för vårdkedjan genast då diagnosen fastställts.

Peltonen betonar, att för att delta i den egna vården behöver patienten omkring sig en yrkespersonal som följer med och stöder.

Ta för dig och använd!

Passionen att påverka har burit erfarenhetsaktören långt.

– Dialogerna med sote-yrkesfolket har gett mig redskap för att påverka och fostrat mig till det, att modigt våga öppna munnen då rätt stund kommer.

Enligt Eeva-Liisa verkar det som att den tid antligen har kommit, då man allt mera uppskattar och lyssnar till erfarenhetsaktörerna, också utanför Andningsförbundet. Det talas allmänt om klient- och patientdeltagande, så det lönar sig att låta sin röst bli hörd.

Peltonen vill att erfarenhetsaktörerna ska vara stolta över sig själv och sin verksamhet.

– Alla slår upp sina egna liv och säger, ta för er och använd det som är till hjälp för er. Det är ju helt fantastiskt!



Lite nytt och mycket bekant om läkemedelsutbyte

Läkemedelsutbytet har från början av år 2023 utvidgats till att också gälla de mediciner som inandas och som används i behandlingen av andningssjukdomar.

// text Hanna Salminen bild Shutterstock

Apoteken ansvarar för den lagstadgade läkemedelsrådgivningen, så som frågor i anslutning till användandet av medicinen.

I januari 2023 blev läkemedelsutbyte möjligt för de mediciner som inandas. Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea sköter om tillstånd och upprätthåller en uppdaterad lista över de mediciner som är utbytbara. Apoteken förverkligar läkemedelsutbytet enligt Fimeas direktiv.

Hur fungerar läkemedelsutbytet på apoteket?

Då man hämtar en receptbelagd medicin är det möjligt att på apoteket byta ut den medicin som läkaren ordinerat på receptet till en förmanligare medicin från en annan tillverkare.

Vad är nyttan med läkemedelsutbyte?

Läkemedelsutbytet sparar på kostnader både för kunden och för FPA.

Inbesparningens storlek beror på vilka mediciner personen använder och vilka mängder.

Kan läkaren förbjuda läkemedelsutbyte?

Den behandlande läkaren har möjlighet att bedöma om risker föreligger i samband med läkemedelsutbyte. Ifall läkaren anser att utbyte till ett generiskt läkemedel utgör en risk, kan han eller hon anteckna om utbytesförbud på receptet.

Vad kan gå fel?

Vid utbyte av mediciner som inandas kan användandet av en ny slags inhalator ge upphov till tveksamhet. De doseringsapparater som används för de sinsemellan utbytbara inhalationsmedicinerna ska vara så pass likartade, att läkemedelsutbytet tryggt kan genomföras med hjälp av den handledning kunden får på apoteket.

Det som ibland kan gå fel beträffande mediciner som inandas är en rätt dosering. Då kan det hjälpa, att man granskar den egna medicinintagningstekniken och kontrollerar att man minns ordinationen rätt.

Vad göra, om biverkningar uppstår?

Läkemedelsutbytet grundar sig på det, att effekten och säkerheten hos

de generiska medicinerna ska vara jämförbara och ha samma verk-samma beståndsdelar.

Sannolikheten för att den inhalationsmedicin man får i utbyte skulle ge biverkningar är liten.

Ifall den utbytta medicinen inte känns lika effektiv som den gamla, lönar det sig att kontrollera medicinintagningstekniken. Om det inte hjälper, är det skäl att vända sig till den behandlande läkaren.

Om receptet ännu är i kraft, kan man återgå till det ursprungliga preparatet. Då blir man tvungen att köpa medicin två gånger. Ifall det för medicinen ordinerats en viss expeditivintervall, kan det hända att, att man får köpa medicinen, men inte har rätt till FPA-ersättning på priset.

Apoteket ger inte pengarna tillbaka, fastän medicinförpackningen skulle vara oöppnad. Apoteket är det enda stället dit oanvända mediciner kan returneras.

Ifall receptet blivit gammalt då läkemedelsutbytet gjordes, kan den tidigare medicinen inte hämtas utan ett nytt recept.

På apoteken får du handledning i:

- 🔍 frågor i anslutning till självvård och -medicinering
- 🔍 användningen av en enskild medicin
- 🔍 medicinbehandling i allmänhet.



Vad har en yrkesperson i apoteksbranschen att säga om läkemedelsutbyte?

”Apoteken har lång erfarenhet av att handleda i användningen av inhalationsmediciner. Apoteken har också redan under ett par årtionden utfört läkemedelsutbyten, så kunderna kan nog känna sig trygga”, berättat **Sonja Kallio** från Apotekareförbundet.

– Apoteken har förberett sig på att reservera den tid som behövs för handledning. Det lönar sig att komma och fråga, på apoteket får man nog hjälp, fortsätter hon.

Källor:

Apotekareförbundet, intervju med läkemedelspolitisk sakkunnig och farmacie doktor Sonja Kallio 19.1.2023

Social- och hälsovårdsministeriets publikation (2022): Utredning om de innehållshelheter som ingår i apotekens lagstadgade läkemedelsrådgivning.

En uppdaterad vårdkedja är till förmån för den insjuknade

Fungerande vårdkedjor underlättar både hälsovårdspersonalens arbete och den långtidssjukas vardag.

// text **Selina Kangas** bild **Shutterstock**

Tammerfors universitetscentralsjukhus (Tays) i Birkaland har fått mycket god respons på sin vårdkedja för kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL eller COPD), som togs i bruk redan år 2011. En uppdaterad version presenteras i början av detta år, 2023.

MD, specialistläkare i lungsjukdomar **Sirpa Leivo-Korpela** har ända från starten fungerat som ordförande för den multiprofessionella arbetsgrupp som utvecklat vårdkedjan för KOL vid Tays.

I vårdkedjan för KOL är det rent konkret fråga om handledning i matrisform för yrkespersoner inom hälsovården. Det är ändå den insjuknade själv som har mest nytta av att det finns en vårdkedja, där alla viktiga och pålitliga uppgifter finns samlade lätt tillgängligt.

– Internationella forskningsresultat och vårdrekommendationer samt den nationella vårdrekommendationen God medicinsk praxis för Kroniskt obstruktiv lungsjukdom styr behandlingen av KOL. Med hjälp av vårdkedjan har vi

strävat till att göra vården mera effektiv, berättar Leivo-Korpela.

Vårdkedjan täcker ett stort spektrum av saker, så som aktiv tobaksavvänjning, diagnostik, behandling samt uppföljning och rehabilitering. Vårdarrangemangen och stödet av egenvården planeras ända från början för att motsvara den insjuknades individuella behov.

Individuell motionshandledning som en del av vården

Vårdkedjan kan innehålla olika individuella alternativ, klientstigar, där den insjuknades varierande resurser beaktas. En specialitet i vårdkedjan för kroniskt obstruktiv lungsjukdom vid Tays är en motionsmatris, som utvecklats och uppdateras med hjälp av Andningsförbundets sakkunskap.

Personer med KOL borde uppmuntras till att motionera, eftersom motionens har stor betydelse i behandlingen av KOL.

– Förutom de motionsgrupper som är riktade till olika sjukdoms-

grupper skulle det vara bra att folk skulle bli medvetna om Andningsförbundets strålande motionsvideor, riktade speciellt till andningssjuka, tipsar Leivo-Korpela.

Upptäck i tid, behandla aktivt och mångsidigt

Leivo-Korpela betonar vikten av att så tidigt som möjligt upptäcka KOL. Om en person som tidigare har rökt eller fortfarande röker har symptom från andningsvägarna, skulle det vara bra att söka sig till undersökningar.

Enligt Leivo-Korpelas erfarenhet gör personerna med KOL just inget väsen av sig.

– För den som lider av KOL skulle det vara viktigt att söka sig till kontroll också annars, och inte bara i samband med att sjukdomen förvärras. På så sätt kan man få bästa möjliga vård och livskvalitet, uppmuntrar hon.

– Det finns hjälp att få, om alla medel tas i aktivt bruk, påminner Leivo-Korpela.

En fungerande vårdkedja...

- ... tryggar en ändamålsenlig vård för patienten
- ... gör vården smidigare
- ... skapar klarhet i vårdplaneringen
- ... förenhetligar vårdkutymerna.





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.