

# Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2023

LUONTO JA  
TERVEYS

Topi Raitasen  
juoksuvinkit

Koukussa  
kasveihin

Heinojat tietävät kokemuksesta, että

**SOPIVA TAPA LIIKKUA  
LÖYTYY JOKAISELLE**

# Osta Heli-arpoja ja teet samalla hyvää!

Hengityssairaat eri puolella Suomea tarvitsevat erilaisia hengityksen apuvälineitä hengityksensä turvaamiseksi. Ostamalla Heli-arpoja autat hengityssairaita selviytymään arjessaan paremmin.

Tukesi ansiosta voimme lahjoittaa tärkeitä apuvälineitä terveydenhuoltoon. Ostamalla Heli-arpoja annat tukesi myös hengityssairaiden tarvitsemalle neuvonnalle ja ohjaukselle sekä terveyden edistämisen hankkeille.

**Tue hengitysterveyttä ja osta Heli-arpoja:**

[www.onlinearpa.net](http://www.onlinearpa.net)

Tänä vuonna ulottuvillasi on laaja valikoima hienoja ja hyödyllisiä palkintoja!

Verkkosivuiltamme [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi) voit seurata ajankohtaista uutisointia arpatuottojen mahdollistamista lahjoituksista.



## Jos koronatauti pitkittyy, koronastakuntoon.fi-palvelu auttaa

Suomessa on arviolta kymmeniä tuhansia pitkäkestoisesta koronataudista toipuvia ihmisiä. Koronastakuntoon.fi-palvelu tarjoaa heille tukea ja tietoa.

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



**V**aikka yhteiskuntaa ei enää suljeta koronapandemian takia, itse koronatauti ei ole kadonnut keskuudestamme mihinkään. Pitkäkestoisesta koronataudista toipuvilla on suuri tarve päästä takaisin normaaliin arkeen työelämän tai opiskelun, harrastusten ja muiden itselle tärkeiden asioiden pariin. Monella on myös tarvetta päästä jakamaan kokemuksiaan ja saada vertaistukea.

Koronastakuntoon.fi-palvelu tarjoaa maksutonta tukea, kun oireet eivät pääty kuukaudessa tai kahdessa.

– Intensiiviverkkokurssimme ja verkkovertaisryhmämme ovat täyttyneet hyvin. Osallistujat ovat kuulleet maksuttomasta palvelustamme terveydenhuollon ammattilaisilta tai löytäneet meidät itse verkosta, Koronasta kuntoon -hankkeesta vastaava **Herko Ryyänen** Filha ry:stä kertoo.

Ohjattujen verkkokurssien sekä verkkovertaisryhmien lisäksi tarjolla on ratkaisuja

myös ihmiselle, joka haluaa edetä itsenäisesti ja omaan tahtiin sekä hakea täsmätietoa toipumisensa tueksi.

– Jokaisen toipumisen polku on yksilöllinen. Suosittelemme pitkäkestoisesta koronataudista toipuville koronastakuntoon.fi-palvelun avointa verkkokurssia, josta löytyy tietoa sekä käytännön harjoitteita, Koronasta kuntoon -hankkeen asiantuntija **Kiti Haukilahti** Hengitysliitto ry:stä kannustaa.

Avoimen verkkokurssin sekä hakulomakkeet intensiiviverkkokurssille, verkkovertaisryhmiin ja vapaaehtoistehtäviin löytää osoitteesta [www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi).

Koronasta kuntoon -hanketta hallinnoi Keuhkoterveystieteiden tutkimuskeskus Filha ry. Hengitysliitto ry on hankkeessa mukana järjestökumppanina. Hanke toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella.



**i**

Pitkäkestoisesta koronataudista puhutaan, kun oireet ovat kestäneet vähintään kaksi kuukautta eikä niitä voi selittää vaihtoehtoisella diagnoosilla. Oireiden kirjo, määrä ja voimakkuus vaihtelevat. Yleisimpiä oireita ovat uupumus, heikentynyt rasiuksensieto, hengenahdistus, päänsärky ja erilaiset kognitiivisten toimintojen häiriöt.

# Tässä numerossa

HENGITYS 2/2023



## LIIKE PITÄÄ OMAN ELÄMÄN OHJAKSISSA

– Pitää katsoa mihin asti ihminen ylettää. Se on jopa hauskaa, **Satu Heinoja** kertoo.



## TOPI RAITASEN JUOKSUVINKIT

Topi Raitanen antaa vinkkejä juoksemiseen kaiken kuntoisille.



## HYVÄÄ MAKUA OMASTA MAASTA

Hyötypuutarhassa viljellään kasveja, joita hyödynnetään ruuanlaitossa.

- 3 Jos koronatauti pitkittyi, koronastakuntoon.fi-palvelu auttaa
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 11 Hengityslitto ja hengitysyhdistykset liikuttavat sinua
- 12 Mitä tehdä, jos astma ei pysy hallinnassa?
- 15 Hengitettävien lääkkeiden haittavaikutukset ovat yleensä vähäisiä

- 16 Apneakiskosta helpotusta uniapneaan
- 18 Terveystuutisia
- 19 Elina Salo-Orkamaan kolumni
- 20 Mistä tukea omaehtoiseen liikuntaan?
- 21 Monipuolisen liikunnan resepti
- 24 Koukussa kasveihin
- 28 Verkossa tapahtuu alkusyksystä
- 29 Ristikko
- 30 Luonto ja terveys

- 32 Huh hellettä!
- 34 Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 42 Ilon kautta uuteen
- 43 Lisää hyvinvointitaloudellista ajattelua päätöksentekoon

45 ☺  
På  
svenska

# Hengitys

Hengityслиiton jäsenlehti

## TOIMITUS

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

## PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

## TOIMITUS

Toimitussihteeri:  
Sampsa Stormbom  
Vt. toimituspäällikkö:  
Selina Kangas

## TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Annika  
Suvivuo, Tiina Salo, Satu  
Mustonen, Elina Salo-  
Orkamaa, Veera Farin,  
Taina Leino, Hanna-  
Leena Kärkkäinen, Kirsi  
Säkkinen, Maarit Tastula,  
Kaija Patokoski

## KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

## TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

## KANSI

Kuva: Shutterstock

## JÄSENASIAI JA TILAUKSET

Irmeli Behm  
040 531 5128

## TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

## JULKAISIJA

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

## ILMOITUSMYYNТИ

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

## PAINOPAikka

PunaMusta Oy

## PAINOS

22 000

Ilmestynyt vuodesta  
1945.

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



 Hengitysliitto

Seuraava numero  
ilmestyy  
20.9.2023

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

## Kevättä ilmassa ja vähän muutakin

Kylmä sade piiskaa ikkunaa, lumirakeet kurittavat hentoa kasvustoa. Sitten yllättäen aurinko piirtyy esiin, lämmittää niin, että ihan hiki tulee. Tänä vuonna sään ääri-ilmiöt ovat taas olleet vieraanamme. Vielä tätä kirjoittaessa on aikaista ennustaa, lupaako sammakko tai jokin muu eläin meille pitkiä kesähelteitä vai onko juhannuksena samanlainen sää kuin jouluna.

Vanhalla ystävälläni on tapana sanoa, että kaikki säätilat ovat vain pukeutumiskysymyksiä. Hänellä itsellään ei ole vaikeuksia hengittää siitepölyjen seassa. Mutta jokin totuus sanoissa piilee, sillä parempi on usein muuttaa omaa toimintaansa ja sopeutua vallitseviin oloihin kuin vain sadatella niitä. Onneksi käsilaukkuihin, reppuihin ja isoihin taskuihin mahtuu niin vesipulloa, lääkkeitä, aurinkorasvaa kuin sade-suojia ja pitkiä hihojakin.

Toivottavasti useimpina päivinä sinullakin, hyvä lukijamme, on mahdollista noudattaa legendaarisen toimittajan, **Niilo Tarvajärven**, aikanaan kuuluisaksi tekemää tokaisua ”Ylös, ulos ja lenkille!”. Tässä lehdessä tarjoamme sinulle useammassa jutussa virikkeitä liikuntaan ja luonnossa liikkumiseen. Liikuntakyvystä ja omasta kunnosta huolehtiminen on paras palvelus, mitä voi itselleen tehdä.

Onneksi mitä vanhemmaksi saa elää, sitä enemmän kiiretön viipyily puita katsellen ja luonnossa kävellen viehättää. Aina ei tarvitse olla seuraakaan mukana. Liikkeelle lähteminen on tärkeää, vaikei vauhti päätä huimaisi. Ja kas, kuin itsestään huomaa loppukesästä kävelevänsä ylämäkiä puuskuttamatta ja lapion heiluvan puutarhassa keveämmin. Kunto karttuu huomaamatta.

Löydät tästä lehdestä myös painavaa asiaa hengityssairauksista. Tällä kertaa keskitymme aiheisiin, jotka tuovat toivottavasti monelle lukijalle uutta tietoa vaikeasta astmasta sekä uniapneaa sairastavien apneakiskohoidosta. Muistathan, että voit aina lähettää meille toiveita tulevista jutunaiheista – toteutamme niitä mahdollisuuksien mukaan.

Pidä huolta itsestäsi ja virkistymisestä kesäkauden aikana. Avaa aistisi luonnolle ja nauti sen tarjoamista terveyshyödyistä. Hengityслиiton viestintää voit seurata läpi kesän verkossa ja sosiaalisen median kanavissa jos haluat, vaikka hiljennämme tahtia. Kaikella on aikansa ja hyvä niin.

Antoisia lukuhetkiä lehden parissa toivottaen

**Hanna Salminen**

viestintä- ja kehittämisjohtaja



**Liikkeelle lähteminen on tärkeää, vaikei vauhti päätä huimaisi.**



# Pysähdy hetkeksi! -videosarjasta tukea arkeen

Videosarja hyvinvoinnista sai alkunsa kysymyksistä, joita moni pitkäaikaissairas pohtii. Tavoitteena on saada pitkäaikaissairaiden hyvinvointiin liikahdus – sen suunnan ja määrän jokainen voi valita itse.

Videoissa houkutellaan pysähtymään hetkeksi suurien teemojen äärelle. Luvassa on psykologien näkemyksiä muun muassa kansallaisuudesta, sairauden herättämistä tunteista sekä toivosta. Lisäksi keuhkolääkäri kertoo, miten harvinainen pitkäaikaissairaus voi vaikuttaa hyvinvointiin. Videot antavat myös vinkkejä siitä, miten pienin keinoin, esimerkiksi hengitysharjoituksilla, voi lisätä hyvinvointia.

Videot on toteutettu yhteistyössä Boehringer Ingelheimin kanssa.



Videot  
julkaistaan  
alkukesästä  
2023.

**Pysähdy hetkeksi  
– hyvinvointisi on  
tärkeä asia!**



**Hengityслиitto**

Videot on toteutettu yhteistyössä Boehringer Ingelheimin kanssa.

## Muistathan seurata terveydenhuollon maksujen vuosiomavastuun täyttymistä

Vuonna 2023 terveydenhuollon maksukatto on 692 euroa. Vuosiomavastuun täyttymistä on seurattava itse. Terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen vuosiomavastuu on 300 euroa.

Lääkekustannusten vuosiomavastuu eli niin sanottu lääkekatto on 592,16 euroa. Lääkkeiden vuosiomavastuun täytyminen näkyy apteekissa reaaliajassa.

Eduskuntavaalien alla eri maksukattojen yhdistäminen sai puolueilta hyvin kannatusta. Maksukattojen yhdistyessä omavastuun seuraaminen olisi helpompaa. Hengityслиitto on esittänyt, että lääkekustannusten vuosiomavastuu pitäisi voida jatkossa maksaa osissa pitkin vuotta. Tällöin kalliita lääkkeitä käyttävillä taloudellinen paine alkuvuodesta vähenisi, kun koko omavastuuta ei tarvitsisi maksaa kerralla.

Hengityслиitto tekee yhdessä muiden sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa vaikuttamistyötä myös terveydenhuollon maksujen alentamiseksi.

Lue lisää sosiaaliturvasta ja toimeentulosta Järjestöjen Sosiaaliturvaoppaasta: <https://sosiaaliturvaopas.fi>



# Kansallinen rokotusohjelma laajeni pneumokokkrokotteen osalta

Pneumokokkrokotus annetaan osana kansallista rokotusohjelmaa alle 5-vuotiaille lapsille, kantasolusiirron saaneille ja 75-vuotiaille vaikeaa munuaistautia sairastaville. Huhtikuusta 2023 lähtien pneumokokkrokotteen ovat saaneet myös keuhkohtaumatautia sairastavat 65–74-vuotiaat.

Pneumokokkrokote ehkäisee pneumokokkibakteerin aiheuttamia vakavia tauteja, kuten aivokalvontulehdusta,

verenmyrkytystä ja keuhkokuumetta. Keuhkohtaumatautia sairastavilla 65–74-vuotiailla on yli kaksinkertainen riski saada vakava pneumokokkitauti ja yli kolminkertainen riski saada sairaala-hoitoa vaativa keuhkokuume verrattuna väestöön keskimäärin.

Hyvinvointialueet vastaavat rokotusten järjestämisestä. Rokotuksia annetaan muun muassa terveysasemilla, neuvoloissa ja sairaaloissa.

## Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä:



Järkevä, asiallinen, monipuolinen, selkeä, hyvä lehti.



Hyvä lehti, tykkään lyhyistä tietoiskuista.



Olen uusi jäsen ja tämä on ensimmäinen Hengitys-lehteni. Paljon mielenkiintoista luettavaa, hyviä ohjeistuksia!

## Tekstiviestit jäsenille

Hengitysyhdistyksen jäsenenä saatat saada ajoittain tekstiviestejä, jotka esimerkiksi kannustavat liittymään mukaan toimintaan tai tapahtumiin. Jos lähettäjänä on oma hengitysyhdistyksesi, lähettäjän nimenä näkyy ”Hengitysyhd”. Jos taas saat liiton lähettämän tekstiviestin, lähettäjänä lukee liiton virallisesta nimestä vain tätä tarkoitusta muodostettu lyhenne ”Hengitys ry”.

Tekstiviestejä ja sähköpostitse lähetettävää uutiskirjettä jäsenistölle lähetämme vain sellaisille henkilöille, jotka ovat meille yhteystietonsa ilmoittaneet ja nämä viestivaihtoehdot hyväksyneet.

Hengityслиiton verkkoasioinnin kautta (<https://portal.contio.fi/hengityслиitto/>) voit tarkistaa omat yhteystietosi ja päivittää niitä. Voit myös lähettää tiedot sähköpostitse osoitteeseen [jasenasiat@hengityслиitto.fi](mailto:jasenasiat@hengityслиitto.fi). Merkitse viestin otsikkoon: haluan saada Hengityслиitolta viestintää ja markkinointia (varainhankinta) tai vain viestintää.



## Nikotiinittomuus on ekoteko

Savukkeiden filterit luokitellaan sekajätteeksi ja muoviroskaksi, vaikka ne sisältävät myrkyllisiä kemikaaleja, jotka liukenevat ympäristöön ja vesistöihin. WHO:n arvion mukaan ympäristöön päätyy vuosittain 4,5 biljoonaa tupakantumppeja.

– Näemme nikotiinittomuuden tärkeänä osana kestävä kehitystä ja ekosysteemien toimivuuden säilyttämistä. Hengityслиiton Uutta ilmassa -ohjelmassa nostetaan esiin konkreettisia keinoja, joiden avulla jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luonnon ja ihmisen yhteiseen hyvinvointiin, erityisasiantuntija **Jenni Tuomela** kertoo.

– Nikotiinittomuus on yksi ekoteko, jonka kautta jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa merkittävästi sekä omaan terveyteensä että luonnon monimuotoisuuden turvaamiseen, hän jatkaa.

# Liike pitää oman elämän ohjaksissa

Yhdelle sopii vesijumppa porukassa, toinen kulkee koiran kanssa. Satu ja Auvo Heinoja ovat kokeilleet ja valinneet jo useammankin yhteisen lajin.

// teksti ja kuvat Annika Suvivuo ja Aino Latvala

Oikein kun päiviensä kulkua katsoo, niin huomaa monta vastusta liikunnalle. On laiskotusta ja vaikeutta pitää yllä jo aloitettua. On huonoa säätä ja treeniä, joka ei lopulta miellytäkään. Ja on paljon isompaakin, kuten sairaus tai rakkaan, aina lenkille innostuneen lemmikin poismeno. Silti mieleen pomsahtelee, että hyvähän se olisi päästä liikkeelle.

Juttelen aiheesta kokkolalaisten **Satu ja Auvo Heinojan** kanssa. He tietävät kokeemuksesta, että sopiva tapa liikkua löytyy ennen pitkää jokaiselle. Oman elämälaadun vuoksi sellaista kannattaa myös etsiä, korostaa Satu.

– Liikunta ylläpitää itsemääräämisoi-  
keutta, sitä että voit olla oman elämäsi  
ohjaksissa.

Satu Heinoja toimii Kokkolanseudun Hengitysyhdistyksen puheenjohtajana ja liikuntavastaavana. Hänellä itsellään on vaikea astma, ja puoliso Auvo Heinoja puolestaan sairastaa harvinaista perinnöllistä

keuhkovaltimoiden verenpainetautia (pulmonaaliarteriahypertensiota (PAH)).

Pariskunnan mielilajeiksi ovat viime vuosina valikoituneet keilaaminen, suunnistaminen ja kävelylenkit koiran kanssa. Viimeistään kesällä heidän kotonaan pitäisi taas tohottaa pieni valkoinen bichon frisé -pentu eli ”lenkkimotivaattori”, kuten Auvo koiraa nimittää.

– Jouduimme luopumaan vanhasta karvaturrista viime syksynä ja se karsi kyllä talvisia kävelylenkkejäni, hän myöntää.

## Ei kun rima väpättämään!

Vielä 12 vuotta sitten Heinojat juoksivat puolimaratoneja. Nykyisin, kun Auvo on sairautensa vuoksi eläkkeellä ja Satukin jo eläköitymässä, suoritukset ovat maltillisempia. Kevät palautti taas ohjelmaan mieluisat metsäkävelyt omatoimirasteilla.

Suunnistus vaihtelevassa maastossa kuulostaa rankalta, mutta kun suoritusta

KÄÄNNÄ U



A person wearing a red jacket, a white wide-brimmed hat, and carrying a brown bag is walking through a dense forest. The ground is covered in green moss and fallen leaves. The trees are tall and thin, with some bare branches in the foreground. The lighting is soft, suggesting an overcast day.

”

Ja hohhoijaa tulikin käveltyä  
7 kilometriä, kun luontoni ei  
antanut periksi luovuttaa.

Omaan tahtiin ja omalla tavalla.  
Metsämaastossa kävelystäkin  
tulee monipuolinen harjoitus.

kipparoi suunnistaja itse, sopiva tahti alkaa hahmottua.

– Täytyy sanoa, että rastitkin löytyy paljon paremmin, kun metsässä ei juokse! Moni vaan painaa juosten rastien ohi, Satu tietää.

Hän on parhaimmillaan lähtenyt poluille jopa viitenä iltana viikossa. Sen verran antoisasta lajista on kyse, että Auvoonkin on joskus iskenyt ahneus. Hän kertoo, että silloin lenkkarit ovat kääntyneet 3 kilometrin radan sijaan pidemmälle reitille.

– Ja hohhoijaa tulikin käveltyä 7 kilometriä, kun luontoni ei antanut periksi luovuttaa. Sitten maataan kaksi päivää, kun omat rajat tuli ylitettyä.

Heinojat sanovat, ettei sellainen haittaa mitään. Epämukavuusalueelta löytää oman voimansa.

– Pitää katsoa mihin asti ihminen ylettää. Se on jopa hauskaa, Satu toteaa.

Auvon sairastuessa vuonna 2013 liikunta jäi aluksi kokonaan pois, mutta palasi sitten varovasti ohjelmaan.

– Kuntopyörällä viisi minuuttia oli jo kova sana. Niin heikolla oltiin silloin. Lääkityksen aloituksesta meni pari vuotta ennen kuin huomasin kuntoni paranemisen, hän kertoo.

Satu muistelee miehelleen, milaista oli lähteä ensimmäisen kerran suunnistamaan yhdessä sitten kun Auvon kunto antoi myöten.

– Oli kevät ja vähän luntakin maassa. Sulla oli lisähappiviikset naamalla ja ihmiset ihmettelivät, onko tuolla miehellä joku tarttuva tauti.

Nykyään Auvo ei enää tarvitse happiviiksiä joka lenkillä. Kunto kun on tosiaan parantunut.

### **Omalla tavalla onnistut**

Heinojilla rouva on se, joka tapaa ehdottaa uusia liikuntalajeja.

**Keilaaminen yllätti kokkolalaiset Satu ja Auvo Heinojan. Askelia kertyikin mittariin todella paljon.**



Kuva: Aino Latvala

– Parasta on tietysti sellainen liikunta, joka ylläpitää hapenotto-kykyä. Lääkkeet helpottavat harjoitusta, hän sanoo.

Satu on kouluttautunut Hengitysliitossa kokemustoimijaksi ja vertaistukijaksi. Liikuntavastaavana hän ohjaa jumppia Kokkolanseudun Hengitysyhdistyksen ryhmälle, jossa muutamilla on 20 vuotta enemmän ikää kuin ohjaajalla. Siltikin osallistujat toivovat kovia harjoitteita. Niistä suosituin on *lankutus*. Se on raskas keskivartaloa vahvistava liike, jossa kehoa kannatellaan kyynärnojassa.

– Ohjelmassa on myös hengityksen mukaan tehtäviä, jooga- ja asahi-tyyppisiä liikkeitä. Ne pitävät yllä rintakehän liikkuvuutta ja tuovat hapetusta keuhkojen alaosaan.

Satu korostaa, että jokainen tekee tietysti mitä jaksaa, mutta pelkkä kivuus ei kehitä.

Jos joku laji tuntuu suorastaan epämieluisalta, syy moiseen voikin löytyä esimerkiksi olosuhteista, kuten kävi Heinojien frisbeegolf-kokeilussa.

– Voi olla, että kuumuus aukealla radalla ei sovi minun astmalle eikä Auvon voinnille yhtä hyvin kuin ne meidän rauhalliset omatoimirastit kesäillan viileydessä, Satu arvioi kokemusta.

Hänen mukaansa itselle sopivilla harjoitteilla kuntoaan voi lähteä kehittämään vaikka 100-vuotiaana.

– Diagnoosi saadaan yhtenä päivänä, mutta harvinaisia poikkeuksia lukuun ottamatta se ei tarkoita, että seuraavana päivänä kunto olisi romahtanut.



**Pitää katsoa mihin asti ihminen ylettää. Se on jopa hauskaa.**

Auvo arvostaa vaimonsa tsemppiä. Yhdessä he ovat tutustuneet moniin lajeihin, aina itselle sopivalta tavalla ja ajalla. Sisälajien suosikiksi on noussut keilaaminen.

– Ja yllätys, yllätys, askelmittarin mukaan keilatessa tulee käveltyä 2 ja puoli kilometriä. Se on paljon! Painavan keilapallon käsittelykin kohentaa fyysistä kuntoa, Auvo kertoo.

### Potki vähän päättäjiä

Satu muistuttaa, että tukea liikkuamiseen saa myös muualta kuin läheisiltä ja hengitysyhdistyksiltä.

– Monilla paikkakunnilla ikäihmiset ja erityisryhmät voivat saada erityisliikuntakortin tai alennusta kunnallisista uimahallipalveluista. Aika moni kunta tarjoaa myös liikuntaneuvontaa.

Hänen mukaansa varsinkin kaupungeissa näin on, mutta pikkukunnissa tilanne voi talousyistä olla heikompi. Silloin esimerkiksi alueelliset toimijat ja erilaiset hankkeet saattavat pyrkiä rakentamaan kansalaisten hyvinvointia luomalla mahdollisuuksia liikuntaan.

Satu Heinoja kannustaa myös potilasjärjestöjä laittamaan päättäjille painetta liikunnan kynnyksen alentamiseksi.

– Nyt meillä on uudet kansanedustajatkin, joiden tarkoitus on satsata sairauksien ennaltaehkäisyyn ja kansalaisten hyvinvointiin. Liikunnalla saadut terveystiedut ovat ihan kaikkien etuja.

# Hengityслиitto ja hengitysyhdistykset liikuttavat sinua

// teksti Selina Kangas kuva Vesa Tyni / Otavamedia OMA

**S**ekä Hengityслиitto että paikalliset hengitysyhdistykset tarjoavat liikuttavaa tekemistä monessa eri muodossa. Hengityслиitto järjestää Virkeyttä viideltä -etäjumppatuokioita joka keskiviikkona kello 17. Jumprat sopivat kaiken kuntoisille ja ikäisille, ja kaikki liikkeet tehdään istuen tai seisten. Ennen kesää viimeisen kerran jumpataan 7.6. Jumprat jatkuvat taas 23.8.

– Virkeyttä viideltä -etäjumppatuokiot ovat jatkuneet suosittuina. Kevätkaudella joka viikko linjoille on kerääntynyt noin sata innokasta jumppaajaa, liikunnan asiantuntija **Veera Farin** iloitsee.

Palautteita Virkeyttä viideltä -etäjumppatuokioista:



**”Kiitos kaikesta liikuttamisesta! On ollut ihanan virkistäviä ja venyttäviä jumppatuokioita.”**



**Kiitos taas! Mukava kevyt hiki nyt pinnassa.**



**Nyt on kevyempi hengittää!**

Hengityслиitto järjestää myös erilaisia liikuntatapahtumia. Esimerkiksi syyskuussa 2022 järjestettiin Harvinainen maraton, joka on Hengityслиiton harvinaistoiminnan ja liikuntatoiminnan yhteinen tapahtuma.

Hengityслиitto tarjoaa tukea paikallisyhdistyksille, jotta yhdistykset voivat järjestää matalan kynnyksen liikuntaa ihmisten lähellä.

– Yhdistyksissä on säännöllisiä liikuntaryhmiä, kuten Asahia, joogaa ja vesijumppaa. Yhdistysten tarjontaan voi tutustua niiden omilla verkkosivuilla, Farin kertoo.

### Hyödynnä liikuntamateriaalit verkossa

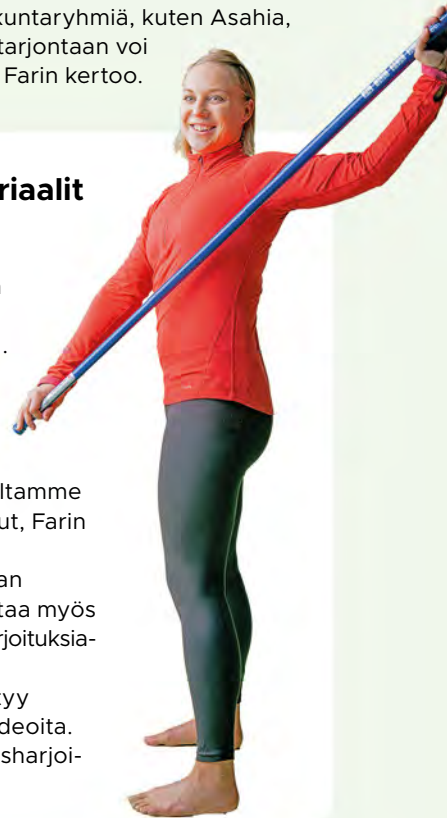
Hengityслиiton verkosta löytyvien liikuntamateriaalien avulla liikkua voi ajasta ja paikasta riippumatta.

Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihosta löytyy hyödyllisiä ja hauskoja jumppaohjeita vuoden jokaiselle kuukaudelle.

– Vihon voi ladata verkkosivuiltamme ja tulostaa sitten haluamansa sivut, Farin ohjeistaa.

Hengityслиiton Youtube-kanavan ohjattuja jumppavideoita kannattaa myös hyödyntää. Ne löytyvät Liikuntaharjoituksia-soittolistalta.

– Youtube-kanavaltamme löytyy monipuolisesti erilaisia jumppavideoita. Kannattaa myös kurkata Hengitysharjoituksia-soittolista, Farin vinkkaa.



# Mitä tehdä, jos astma ei pysy hallinnassa?

Jos astman hoito on vaikeaa, kyse voi olla vaikeasta tai vaikeaoireisesta astmasta. Äkkiseltään samalta kuulostavilta asioilla on kuitenkin monta eroavaisuutta hoidon suhteen. Siksi astmaa sairastavien kannattaa olla kiinnostuneita ja tarkkoja omasta diagnoosistaan.

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



**V**aikka vaikea astma ja vaikeaoireinen astma kuulostavat samalta sairaudelta, kyseessä on kuitenkin kaksi eri asiaa diagnoosin ja hoidon kannalta. Kysyimme Oulun yliopistollisen sairaalan keuhkosairauksien erikoislääkäriltä, dosentti **Terttu Harjulta**, mitä astmaa sairastavan on hyvä ymmärtää, jos astmaoireet vaivaavat usein omassa arjessa.

– Enemmänkin nykyisin puhutaan astman hallinnasta ja sen saavuttamiseksi tarvittavasta hoidosta kuin astman vaikeusasteesta, Harju kiteyttää.

– Lääkärin näkövinkkelistä astma voi olla vaikea tai vaikeahoitoinen,

potilaan kannalta katsottuna vaikeaoireinen, hän jatkaa.

Selvä enemmistö astmaa sairastavista sairastaa lievää tai keski-vaikeaa astmaa. Heillä astma pysyy hallinnassa säännöllisellä hengitettävän kortisonin eli hoitavan lääkkeen, lyhytvaikutteisen oirelääkkeen tai hengitettävän kortisonin ja pitkävaikutteisen avaavan lääkkeen yhdistelmällä ja pahenemisvaiheita on harvoin. Lääkemuutosten hoitovasteen arvioinnissa heidän kohdallaan ei useimmiten tarvitse tehdä PEF-arvojen seurantaa.

Jos astman hallinta on ollut hyvällä tasolla kuudesta kuukaudesta vuoteen, kokeillaan usein

lääkityksen vähentämistä lääkärin antaman yksilöllisen ohjeistuksen mukaan. Vähennyskokeilua ei tosin kannata tehdä, jos edessä on vuodenaika (esimerkiksi talvipakkaset tai siitepölykausi), jolloin jo etukäteen tiedetään oireiden hankaloituvan.

Jos lääkityksen vähentäminen lisää sairastavan oireita, on edessä paluu lääkitykseen, jolla astma pysyi hallinnassa. Hyvin hallinnassa oleva astma saattaa joskus hankaloitua säännöllisestä lääkityksestä huolimatta ja tuolloin omalääkäri määrää tarvittaessa suun kautta otettavan kortikosteroidikuurin.

## Astman oirehallinan määrittäminen (edellisen 4 viikon ajalta)

	Hyvä oirehallinta	Kohtalainen oirehallinta	Huono oirehallinta
Päiväaikaiset astmaoireet	≤2 kertaa viikossa, mieluiten ei lainkaan	Hyvän hallinnan tavoite saavuttamatta yhdessäkin kohdassa	Hyvän hallinnan tavoite saavuttamatta kolmessa tai useammassa kohdassa
Yölliset astmaoireet	Ei lainkaan		
Oirelääkkeen tarve	≤2 kertaa viikossa, mieluiten ei lainkaan		
Arkipäivän toimien (esimerkiksi työ, opiskelu, harrastukset) rajoitteet	Ei lainkaan		

Lähde: Astman käypä hoito suositus, [www.kaypahoito.fi/hoi06030](http://www.kaypahoito.fi/hoi06030)



**Lääkärin näkövinkkelistä astma voi olla vaikea tai vaikeahoitoinen, potilaan kannalta katsottuna vaikeaoireinen.**



#### **VAIKEA ASTMA**

- Astman hallintaan tarvitaan suuria annoksia hengitettävää kortisonia ja vähintään yhtä säännöllistä lisälääkettä tai näistä hoidoista huolimatta astma ei ole hallinnassa. Pahenemisvaiheet toistuvat.
- Noin 5–10 prosenttia kaikista astmaa sairastavista.
- Suurimmalla osalla sairaus saadaan hallintaan tavallisilla astmalääkkeillä. Vain pieni osa tarvitsee biologisia lääkkeitä.



#### **VAIKEAHOITAINEN ASTMA**

- Oireilua ja pahenemisvaiheita ei ole saatu tavanomaisella lääkityksellä hallintaan.
- Taustalla usein jokin muu syy kuin vaikea astma, esimerkiksi huono sitoutuminen hoitoon tai lääkkeenottotekniikka, hoitamattomat astmaa pahentavat liitännäissairaudet, nykyisten oireiden virheellinen tulkinta astmaksi tai muut astmaa pahentavat tekijät, kuten tupakointi tai altistuminen hengitysteitä ärsyttävillä tekijöillä tai muut hengenahdistusta aiheuttavat sairaudet.



#### **VAIKEAOIREINEN ASTMA**

- Ei ole tarkkaa määritelmää, oireiden kokemus yksilöllinen.
- Jos astmaoireet häiritsevät ja tuntuvat hallitsevan elämää tai rajoittavat toimintaa usein, kyseessä voi olla vaikeaoireinen astma.
- Terveystieteiden ammattilainen tarkistaa diagnoosin, lääkehoidon toteutumisen, hengitettävien lääkkeiden lääkkeenottotekniikan, kartoittaa pahentavat tekijät, kuten tupakoinnin, allergeenit ja liitännäissairaudet (refluksitauti, nenä ja sivuonteloiden pitkäaikainen tulehdus, keuhkohtaumatauti).

#### **Vaikea vai vaikeaoireinen astma?**

Jos havaitaan, että astma ei pysy hallinnassa, vaikka sairastava ottaa hoitavaa lääkettä suurella annoksella, eikä lisälääkkeistä ole apua, kyseessä voi olla vaikea astma. Osalla sairastavista esiintyy vaikeitakin oireita, joiden taustalla on jokin muu syy kuin astma.

– On tärkeää, että sairastava itse oppii erottamaan muun oireilun astmaoireista. Hengitystieoire voi olla happoyskää, pitkäaikaista nenäontelotulehdusta, takanuhaa, joskus kurkunpääperäistä toiminnalliseen äänihuulisalpaukseen liittyvää hengenahdistusta, muun samanaikaisen sairauden, kuten sydämen vajaatoiminnan, oireilua tai ylipainoon liittyvää, Harju selvittää.

– Jos astmalääkkeillä hoidetaan kaikkia hengitystieoireita, seurauksena on helposti ylilääkintä, hän jatkaa.

## Enää kortisonia ei määrätä varmuuden vuoksi

Vuonna 2022 julkaistiin uusi Astman käypä hoito -suositus. Sen myötä lääkärit eivät enää rutiininomaisesti kirjoita reseptiä suun kautta otettavan kortikosteroidi-kuurista pahenemisvaiheiden varalle kaikille astmaa sairastaville. Kortisonikuurien toistuvasta käytöstä on todettu niin paljon haittoja, että tavoitteena on nyt kortisonikuorman vähentäminen. Siksi ei enää automaattisesti suositella myöskään astmalääkityksen kaksin- tai nelinkertaistamista hengitystieinfektioiden yhteydessä.

– Jos pahenemisvaiheita on harvoin, astmaa sairastava ei välttämättä osaa arvioida tilaansa ja tottumus pahenemisvaiheen

hoitoon puuttuu. Ja jos pahenemisvaiheita on usein, sairastava tarvitsee joka tapauksessa säännöllisen hoitoarvion. Turvallinen vaihtoehto on käydä lääkärin vastaanotolla kysymässä asiantuntija-arviota, Harju toteaa.

Nykyosuituksen mukaisesti kortikosteroidikuuri määrätään varmuuden vuoksi vain sairastaville, joilla on usein toistuvia pahenemisvaiheita, optimoitu peruslääkitys ja arvio vaikean astman erikoishoitotarpeesta. Lisäksi lääkärin on oltava varmistunut siitä, että sairastava osaa itse kotona noudattaa yksilöllisiä hoito-ohjeita.

– Tärkeää on huolehtia riittävästä D-vitamiinin saannista myös aikuisiällä, Harju muistuttaa.

## Pitkäaikaisen suun kautta otettavan kortisonin käytön haitat

- painonnousu
- sydän- ja verisuonisairauksien lisääntyminen
- luuston heikkeneminen ja osteoporoosi
- kaihi
- diabetes
- mahahaava, jos käytössä on myös tulehduskipulääkitys
- infektioiden lisääntyminen
- vaikutukset immuunipuolustukseen
- ihon oheneminen ja akne
- unihäiriöt (levottomuus, unettomuus)
- psyykkiset oireet esimerkiksi mielialan vaihtelut

Hengitettävän kortisonin käytön haitat ovat vähäisempiä.

## ” Hyviin potilastaitoihin kuuluu rohkeus ottaa asioita puheeksi. Lääkäriltä voi hyvin kysyä arviota omasta astmasta – onko se hänen mielestään vaikeaoireinen vai kehittymässä vaikeaksi astmaksi?

### Miten reagoida pahenemisvaiheisiin?

Yksilöllisen potilaskertomuksen omahoito-ohjeineen voi löytää omakanta.fi-verkkopalvelusta. Kirjausten tekeminen sairastavien näkyville on jo yleistä. Perusohjeena astmaoireiden pahenemisvaiheen hoitoon on avaavan oirelääkkeen otto lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Jos pahenemisvaiheita tulee enemmän kuin kaksi vuosittain, erikoissairaanhoidon konsultaatio on aiheellinen. Hyviin potilastaitoihin kuuluu rohkeus ottaa asioita puheeksi. Lääkäriltä voi hyvin kysyä arviota omasta astmasta – onko se hänen mielestään vaikeaoireinen vai kehittymässä vaikeaksi astmaksi?

– Jos epäily vaikeasta astmasta on vahva, omalääkäri voi aloittaa järjestelmällisen arvioinnin jo perusterveydenhuollossa. Samalla käydään läpi niin lääkitys, inhalaatiotekniikka, astmatesti, spirometria ja bd-testi, mahdolliset

liitännäissairaudet ja pahentavat tekijät, Harju kertoo.

Erikoissairaanhoito jatkaa sairauden arviointia (astman tulehduksellisen alatyypin määrittäminen, astman tavanomaisen hoidon optimointi, vaikeahoitoisen astman systemaattinen arvio ja vaikean astman diagnoosin varmistaminen) ja tekee sen pohjalta yhdessä potilaan kanssa hoitosuunnitelman.

### Elämä vaikean astman kanssa

Jos erikoissairaanhoidossa oireilun syyksi varmistuu vaikea astma, eikä hoidon optimointi ja hallintaa heikentävien tekijöiden poistaminen vähennä pahenemisvaiheita, biologista lääkehoitoa voidaan harkita.

Uudet biologiset lääkkeet ovat tuoneet helpotusta osalle vaikeaa astmaa sairastaville, mutta kaikkiin astman ilmiäisiin niistä ei ole hyötyä. Biologiset lääkkeet on kohdennettava oikein, jotta ne ovat

tehokkaita ja turvallisia. Koska astma on yleinen sairaus, käyttäjien määrä on silti suuri eli noin 700 henkilöä.

Yhteistä vaikeaa astmaa sairastavien hoidolle on, että hengitettävien astmalääkkeiden käyttöä jatketaan, mutta suun kautta otettavasta kortisonista pyritään eroon. Hyvä hoitotasapaino on mahdollista saavuttaa, myös vaikeaoireisen ja vaikean astman kanssa.

### Mitä voit itse tehdä?

- ➡ Opettele tuntemaan oma astmasi, milloin, miten ja mitä oireita saat.
- ➡ Ota lääkkeet ohjeiden mukaan. Varmista oikea lääkkeenotto-tekniikka.
- ➡ Pyydä kirjalliset ohjeet muistin tueksi.
- ➡ Huolehdi savuttomuudesta ja liikunnasta sekä syö terveellisesti
- ➡ Ota rokotukset suositusten mukaan.
- ➡ Ole aktiivinen, kerro oireistasi ja kysy terveydenhoitoalan ammattilaisten arviota.

# Hengitettävien lääkkeiden haittavaikutukset ovat yleensä vähäisiä

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

**H**engitettäviä lääkkeitä käytetään pääasiassa astman sekä keuhko-ahtaumataudin hoidossa. Lääkkeiden vaikutus kohdistuu suoraan hoidettavaan elimeen, jolloin sinne saadaan riittävän suuri paikallinen pitoisuus.

Hengitettävien lääkkeiden käytössä on tärkeää määrittää potilaalle riittävä, mutta ei liiallinen lääkitys. Potilaalla tulee olla oikea lääkkeenottotekniikka, sopiva inha-laattori ja tarvittaessa tilanjatke.

Hengitettävien lääkkeiden käyttäjien on huolehdittava suuhygieniastaan ja huuhdottava suu lääkkeenoton jälkeen. Muiden sairauksien hoitotasapaino ja terveelliset elintavat vaikuttavat myös hengitettävien lääkkeiden haittojen ilmaantuvuuteen.

Keuhkosairauksien hoidossa käytettävät hengitettävät lääkkeet ovat kortikosteroideja, beeta2-agonisteja ja antikolinergejä.

Kortikosteroideilla on pääasiassa suun ja nielun paikallishaittoja. Näitä ovat suun sammuus, äänen käheytyminen sekä kurkkukipu. Lääkemäärän kasvaessa lääkkeen imeytyminen verenkiertoon lisääntyy, jolloin muiden haittojen riski kasvaa. Näitä ovat muun muassa lisämunuaisloma, infektioriski, kaihi ja luuntiheyden

alentuminen. Hengitettävien kortisonien haittoja on loppujen lopuksi vähän. Automaattiseen annostusplaukseen tulee suhtautua kuitenkin hyvin harkitsevasti.

Uusi Käypä hoito -suositus (2022) suosittelee lähtökohtaisesti pieniä tai keskisuuria inhalaatioannoksia. Suosituksen mukaan hoitoa voidaan tehostaa tai pienentää seurannan mukaan. Keuhko-ahtaumataudin kohdalla ei määrätä enää välttämättä ollenkaan kortisonia.

Beeta2-agonistien yleisiä haittavaikutuksia ovat vapina, levottomuus, sydämen sykkeen nousu, rytmihäiriöt sekä refluksi- ja närästysvaivat. Haittavaikutukset ovat kuitenkin vähäisiä. Esimerkiksi sydänoireet helpottavat usein nopeasti aloituksen jälkeen. Annostusta voi tarvittaessa tilapäisesti vähentää tai vaihtaa toiseen vaikuttavaan aineeseen.

Antikolinergien haittavaikutuksiin kuuluu suun kuivuminen. Harvoin voi esiintyä myös virtsavaikeuksia tai näköhäiriöitä. Lääkkeet ovat yleensä hyvin siedettyjä.

Lähde: keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Petri Salmela**, Tampereen yliopistollinen keskussairaala Tays





# Apneakiskosta helpotusta uniapneaan

Suurin osa uniapneaa sairastavista sairastaa taudin lievää tai keskivaikeaa muotoa. Yksi uniapneaan helpotusta tuovista apuvälineistä on apneakisko.

Otimme selvää, mitkä asiat vaikuttavat apneakiskon käyttöön ja kuinka kalliiksi kiskohoito tulee.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Tiina-Riitta Vuorjoki-Ranta**, Shutterstock

**A**pneakiskolla tarkoitetaan hammas-  
teknikon valmistamaa teknistä  
laitetta, jonka vaikutus perustuu  
alaleuan siirtämiseen eteenpäin. Samalla  
kun alaleuka siirtyy edemmäs, kielikin  
työntyy eteenpäin, jolloin nielun ilmatila  
avartuu. Hammasteknikko valmistaa  
apneakiskon aina hammaslääkärin ohjei-  
den mukaan.

Useimmat apneakiskohoitoa kokeilevat  
hyötyvät hoidosta. Hoidolla on paljon  
myönteisiä vaikutuksia, kuten parantunut

elämänlaatu, mikä näkyy muun muassa ve-  
renpaineen laskuna ja päiväväsyyksen vä-  
hentymisenä. Öinen kuorsauskin vaimenee  
ja aamupäänsäryt lievittyvät.

Ennen apneakiskohoidon aloittamista on  
tehtävä uneen liittyvät tutkimukset: lääkärin  
haastattelu ja tutkimus sekä unen suppea  
yörekisteröinti eli yöpolygrafia. Uniapnean  
nykyisen hoitoketjun mukaan diagnoosi  
tehdään perusterveydenhuollossa.

Kannattaa muistaa, että uniapnean hoi-  
dossa elintavoilla on ratkaiseva merkitys.



## Kenelle apneakiskohoito soveltuu?

Kiskohoito sopii lievää uniapneaa sairastaville, joilla hengityskatkoksia ja hengityksen vaimentumia on yhteensä 6–15 kappaletta tunnissa ja valtimoveren keskimääräinen happikyllästeisyys ei laske alle 90 prosenttiin. Apneakiskohoito on vaihtoehto myös, jos keskivaikeassa tai vaikeassa uniapneassa ei syystä tai toisesta CPAP-hoito onnistu. Etukäteen ei voi kuitenkaan sanoa varmasti, kenelle kiskohoito sopii ja kenelle ei.

Apneakiskohoito soveltuu henkilöille, joilla ei ole kovin paljoa yliapnoa. Lisäksi henkilöllä pitää olla hoidettu hampaisto, jossa on jäljellä vähintään 5 hammasta sekä yläettä alaleuassa. Apneakiskohoitoa ei voida toteuttaa, jos henkilöllä on hampaiden kiinnityskudossairaus.

## Sivuvaikutuksia voi esiintyä

Apneakiskohoidon sivuvaikutukset ovat yleensä ohimeneviä. Jos on aiemmin tottunut oikomiskojeisiin tai purentakiskoihin, apneakiskohoitoon tottuminen voi käydä nopeastikin.

Tyypillisinä sivuvaikutuksina apneakiskon käyttäjät kertovat yleensä hampaiden arkuudesta, leukanivelongelmista ja syljenerityksen muutoksista – syljeneritys voi joko lisääntyä tai vähentyä. Apteekista saatavat kosteuttavat suusuihkeet helpottavat kuivan suun tunnetta.

Apneakiskon pitkäaikainen käyttö saattaa muuttaa purentaa vuosien varrella. Se on aina huono asia, ja silloin apneakiskon käyttäminen pitää lopettaa. Purentaan muutoksia ei kuitenkaan aina huomaa itse, joten säännöllinen kontrollikäynti vuosittain

hammaslääkärillä on erittäin tärkeää. Automaattisesti kutsua hammaslääkärin tarkastukseen ei välttämättä tule, ja sen vuoksi ajanvarauksesta pitää itse muistaa huolehtia.

## Apneakiskomalleissa on eroja

Nykyisin markkinoilla on olemassa useita erilaisia kiskomalleja. Niillä kaikilla on kuitenkin samanlainen toimintaperiaate – niiden avulla alaleukaa siirretään eteenpäin. Suurin osa apneakiskoista on valmistettu erityisestä lääkinnällisten laitteiden akryylimateriaalista, jolle herkistyminen on erittäin harvinaista.

Apneakisko peittää sekä yläettä alaleuan hampaiston. Samaa kiskoa voi käyttää yleensä kauan, eli niin sanottua ”parasta ennen” -päivämäärää ei ole. On kuitenkin mahdollista, että ikääntymisen ja painonnousun myötä hengityskatkokset lisääntyvät ja joskus hoito täytyy vaihtaa CPAP-hoitoon.

Jos sairastavalla on paljon kuor- sausta, on mahdollista valita malli, joka estää suun aukeamisen yöllä. Samalla se kuitenkin hankaloittaa puhumista.

Apneakiskon säätömekanismin avulla alaleukaa tuodaan eteenpäin. Omin päin säätöä ei pidä tehdä, vaan siihen tarvitaan hammaslääkärin asiantuntemusta.

## Kuinka kallista kiskohoito on?

Uniapnean vaikeusaste määrittää, miten kalliiksi apneakiskohoito sairastavalle tulee. Lievää uniapneaa sairastava joutuu hankkimaan apneakiskon omalla kustannuksellaan. Jo pelkät laboratorioskustannukset ovat 450–750 euroa, jonka päälle lisätään vielä vastaanottomaksut.

Tällä hetkellä sairaanhoitopiirit ovat sopineet seuraavaa: Jos sairastavalla on keskivaikea tai vaikea uniapnea ja CPAP-hoito on epäonnistunut, kustannuksiin vaikuttaa painoindeksi. Jos painoindeksi eli BMI on alle 30, hoito on erikoissairaanhoidossa maksutonta. Jos BMI on yli 30, sairastava maksaa vain erikoissairaanhoidon käyntimaksun, joka on tällä hetkellä 32,70 euroa. Kustannuksissa voi kuitenkin olla eroja eri sairaanhoitopiireissä.

Ammattikuljettajat saavat apneakiskohoidon maksutta erikoissairaanhoidon kautta.



**Hoidolla on paljon myönteisiä vaikutuksia, kuten parantunut elämänlaatu.**



Lähde: Hammaslääketieteen tohtori **Tiina-Riitta Vuorjoki-Rannan** verkkoluento 15.3.2023. Tallenne on katsottavissa Hengityслиiton Youtube-kanavalla.

# Kasvispainotteinen ruokavalio pitää terveenä – jos välttää sokeriherkkuja

Kasvispainotteinen ruokavalio auttaa välttämään monilta sairauksilta ja elämään pitemmän elämän. Epäterveellisiä elintarvikkeita, kuten sokerijuomia, jälkiruokia ja makeisia, olisi kuitenkin tärkeää välttää.

Tuoreessa tutkimuksessa seurattiin 126 000 brittiä 10–12 vuoden ajan. Terveellistä kasvispainotteista ruokavaliota – jossa saattoi olla myös eläinkunnan tuotteita – noudattavat menehtyivät 8–16 prosenttia epätodennäköisemmin sydän- ja verisuonitautiin, syöpään tai muihin syihin kuin samanikäiset, joiden ruokavalio oli epäterveellisin.

Riski menehtyä kasvoi, jos noudatti kasvispainotteista mutta epäterveellistä ruokavaliota. Tutkimustulokset vahvistavat näyttöä kasvispainotteisen ja monipuolisen ruokavaliion hyödyistä, mutta osoittavat niiden riippuvan myös ruokavaliion sisällöstä.

**Tutkimustulokset vahvistavat näyttöä kasvispainotteisen ja monipuolisen ruokavaliion hyödyistä,**

## Hellekuolemia vähennetään istuttamalla puita kaupunkeihin

Ilmastonmuutoksen myötä hellejaksoista johtuvat kuolemat yleistyvät etenkin suurissa kaupungeissa. Jopa kolmasosa näistä kuolemista voitaisiin estää, jos kaupunkeihin istutettaisiin lisää puita.

Tutkimuksessa tarkasteltiin 93 eurooppalaiskaupunkia, joissa vuonna 2015 korkeat lämpötilat aiheuttivat arviolta 6 700 ennenaikaista kuolemaa. Näistä 2 600 olisi tutkijoiden mukaan estynyt puiden lisäämisellä niin, että kaupunkien pinta-aloista noin kolmasosa olisi puustoa. Mallituksen mukaan puiden istuttaminen laskisi kaupunkien lämpötilaa keskimäärin 0,4 celsiusastetta.

Hellekausi kaupunkien lämpötilat voivat nousta korkeiksi, koska asfaltti ja rakennukset varastoivat lämpöä tehokkaasti ja pitävät ilman lämpimänä myös öisin.

Helsingissä puiden istuttamisesta tehtiin päätös jo vuonna 2020. Tavoitteena on istuttaa 100 000 puuta 15 vuoden aikana.

## Liikunta tehokkainta iltapäivällä

Liikunnan terveyshyödyt ovat suurimmat, kun liikkumisen ajoittaa kello 11 ja 17 välille. Myös aamu- ja iltaliikunta ovat hyväksi, mutta vaikutus ei ole yhtä suuri.

Seitsenvuotisen brittitutkimuksen mukaan reipas liikunta pienensi riskiä menehtyä sydän- ja verisuonitautiin, syöpään tai muihin sairauksiin riippumatta siitä, mihin aikaan päivästä liikunta tapahtui. Suurimmat vaikutukset kuitenkin nähtiin osallistujilla, jotka liikkivat pääasiassa kello 11 ja 17 välillä tai jakoivat liikunnan suhteellisen tasaisesti valvellaoloajalle.

Iltapäiväliikunta oli tehokasta etenkin, jos oli iäkäs, mies, liikkui vähäisestään tai sairasti sydän- ja verisuonitautia. Aineistosta ei voi päätellä, mistä tulokset tarkalleen johtuvat, mutta samaan viittaavia havaintoja on tehty aiemminkin.

## Puistossa ja metsässä kävely parantaa kaupunkilaisten terveyttä

Puistoissa ja viheralueilla käyskentely lisää kaupunkilaisten terveyttä suomalaistutkimuksen mukaan.

Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla selvitetiin 7 300 yli 25-vuotiaalta asuinalueiden vehreyttä ja vesistöjen määrää kilometrin säteellä kodista. Osallistujien terveys pääteltiin siitä, kuinka moni heistä käytti mielenterveys-, verenpaine- tai astmalääkityksiä.

Lääkitykset olivat noin 25–30 prosenttia harvinaisempia osallistujilla, jotka säännöllisesti kävivät ja oleskelivät puistoissa, metsissä tai muilla viheralueilla.

Puistojen, viheralueiden ja luonnon terveyshyödyistä on saatu viitteitä aiemminkin. Metsä ja viheralueet voivat muun muassa vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja laskea sydämen sykettä. Viheralueiden lähellä asuvilla on myös vähemmän sydän- ja verisuonitautia.



Lue lisää ajankohtaisia terveystuutisia  
[www.duodecim.fi/ajankohtaiset](http://www.duodecim.fi/ajankohtaiset)

TERVEYSKIRJASTO

## Ilahduttavia havaintoja arjesta

Olen työskennellyt Hengitysliiton järjestöpäällikkönä nyt vajaa puoli vuotta. Hengitysyhdistysten toiminta on jo tullut tutuksi, samoin arki järjestöavustuksien käytön raportoinnista Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle.

Minut on yllättänyt myönteisesti, miten monipuolista toimintaa ja osallistumisen mahdollisuuksia hengitysyhdistykset tarjoavat. Vuonna 2022 avustusta sai 51 hengitysyhdistystä esimerkiksi liikunta- ja vertaisryhmien toimintaan sekä tapahtumien ja luentotilaisuuksien järjestämiseen.

Hengitysyhdistyksille myönnettyjen jäsenjärjestöavustuksien tuella toteutettiin vuonna 2022 yhteensä 133 vertais- ja liikunta-ryhmää. Näissä toteutui 57 123 kohtaamista. Jokainen kohtaaminen on arvokas ja osallistujan kannalta aina ainutlaatuinen.

Yhdistystoiminta edellyttää vapaaehtoisten arvokasta panosta. Vapaaehtoisten ajasta kilpailevat monet eri toimijat, ja siksi onkin tärkeää löytää kaikille mahdollisimman mielekäs ja merkityksellinen tapa osallistua. Vapaaehtoisten kouluttaminen tehtäväänsä, tehtävässä tukeminen ja ohjaus – kiittämistä unohtamatta – on välttämätöntä, sillä vertaistuelle ja erilaisille kohtaamisille on varmasti tarvetta jatkossakin.

Noin 70 paikallista vertaisliikuntaohjaajaa eri puolella Suomea kannustavat sinua osallistumaan yhdistysten liikuntatoimintaan. Liikuntaryhmät ja -tapahtumat mahdollistavat hengitysterveyden ja hyvinvoinnin tukemisen lisäksi myös vertaistuen osallistujille. Yhdistysten omaa liikuntatoimintaa täydentää vielä Hengitysliiton järjestämä liikuntatoiminta.

Vertais- ja liikuntatoiminnan lisäksi hengitysyhdistykset tarjoavat esimerkiksi luentoja ja retkiä. Moni yhdistys julkaisee myös jäsenilleen omaa jäsenkirjettään tai lehteään. Useimmat yhdistykset kertovat toiminnastaan myös omilla verkkosivuillaan, joten kiinnostunut löytää tiedon äärelle helposti ja nopeasti.

Kannustan rohkeasti tutustumaan, millaista toimintaa oma yhdistys tarjoaa!

*Elina*

Elina Salo-Orkamaa on Hengitysliiton järjestöpäällikkö.



**Jokainen  
kohtaaminen  
on arvokas ja  
osallistujan  
kannalta aina  
ainutlaatuinen.**



# Mistä tukea omaehtoiseen liikuntaan?

// teksti Veera Farin kuva Shutterstock



## Kuntien erityisliikuntakortit

Kunnilla on vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Liikuntamahdollisuuksia lisäämällä voidaan ehkäistä esimerkiksi sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä. Säännöllinen liikunta ehkäisee hengityssairauksien pahenemisvaiheita sekä voi parhaimmillaan vähentää lääkityksen, vastaanottokäyntien ja sairaalajaksojen tarvetta.

Monessa kunnassa on käytössä erityisliikuntakortteja, joita myönnetään pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille edistämään omaehtoista liikuntaharrastusta. Yleisimmin käytössä olevat kortit ovat erityisuimakortti ja erityiskuntosali-kortti tai niiden yhdistelmä. Kortilla saa alennusta käyntikerroista.

Tällä hetkellä erityisuimakorttien myöntämisperusteet vaihtelevat kunnasta riippuen. Kannattaa selvittää, onko omassa kunnassa käytössä erityisliikuntakorttia ja mitkä ovat sen myöntökriteerit:



Soita kunnan liikuntapalveluihin tai etsi tietoa kunnan liikuntapalveluiden verkkosivuilta.



Selvitä, oletko oikeutettu erityisliikuntakorttiin.



Selvitä, miten kortin käytännössä saa ja mistä.



Vinkkaa asiasta myös vertaisillesi.

## Kuntien maksuton liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jota toteuttaa kunnan liikuntapalvelut tai hyvinvointialueen terveydenhuolto. Liikuntaneuvontaan voi hakeutua kuka vain, joka tuntee tarvitsevansa tukea liikunnalliseen elämäntapaan tai liikunnan aloittamiseen.

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä, ammattilaisen antamaa ohjausta. Se sisältää useamman tapaamiskerran ja kestää usein puolesta vuodesta vuoteen. Liikuntaneuvonta toteutetaan asiakkaan omien tavoitteiden ja toiveiden mukaan ja se saattaa sisältää esimerkiksi erilaisia lajikokeiluita.

Tällä hetkellä yli puolet Suomen kunnista järjestää liikuntaneuvontaa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on parhaimmillaan kunnan ja hyvinvointialueen tiivistä yhteistyötä. Liikuntaneuvontapalvelun ympärille rakentuu palveluketju, jossa ovat mukana sosiaali- ja terveydenhuolto, kunnan liikuntapalvelut sekä paikallisyhdistykset.

Yksilöllisen liikuntaneuvonnan on osoitettu lisäävän asiakkaiden liikkumista ja parantavan ihmisten toimintakykyä. Selvitä, onko omassa kunnassasi liikuntaneuvontapalvelua osoitteesta [www.liikuntaneuvonta.fi](http://www.liikuntaneuvonta.fi)





### Lihaskuntoa 2 kertaa viikossa

Lihassoimaharjoittelu on tärkeää hengityssairaahan toimintakyvylle, sillä se vahvistaa myös luustoa. Lihaskuntoharjoittelu kannattaa kohdentaa ylä- ja alaraajaharjoitteluun ja huomioida myös ryhtiin vaikuttavat lihakset, kuten vatsalihakset. Mitä vahvemmat lihakset ovat, sen pienempi on hapen tarve rasituksessa.



### Rasittavaa liikumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikumista 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa

Terveyden kannalta parhaimman hyödyn liikunnasta saa, kun täydentää päivittäistä arkiliikuntaa muutaman kerran viikossa tapahtuvalla kestävyysliikunnalla, joka voidaan jakaa rasittavaan ja reippaaseen liikuntaan. Liikunta on reipasta, kun pystyt liikunnan aikana puhumaan. Liikunta on rasittavaa, kun puhuminen ei enää onnistu.

## Monipuolisen liikunnan resepti

Liikunta on tärkeä osa hengityssairauksien omahoitoa. Hengästyttävä liikunta on jo itsessään hyvää hengitysharjoitusta. Hyvä lihaskunto ylläpitää hyvää ryhtiä ja toimintakykyä arjessa. Etsi itsellesi mielekäs tapa liikkua!

// teksti Veera Farin kuvat Shutterstock

### Palauttavaa unta riittävästi

Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.



### Kevyttä liikkumista mahdollisimman usein

Arjessa on hyvä vähentää paikallaanoloa kuten istumista ja suosia työliikuntaa. Valitse hissien sijasta portaat, ja kävele työ- ja asiointimatkat.



### Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Liikkumista ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Pyri jaloittelemaan 30 minuutin välein.



Lähde: UKK-instituutti



Monipuolisen ravitsemuksen merkitystä fyysiselle kunnolle ei pidä unohtaa. Vinkejä hengityssairaahan hyvään ravitsemukseen löydät osoitteesta [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

# Topi Raitasen juoksuvinkit

Hengitysliiton kummiurheilija, estejuoksija ja Euroopan mestari Topi Raitanen antaa vinkkejä juoksemiseen kaiken kuntoisille.

**Esteet ovat voitettavissa!**

Kuvat: Sasu-Matti Tenhunen / Ammattiopisto LuoviA



## Alkulämmittely i 20 toistoa/jalka



### Nilkan pyöritys

Laita kädet lantiolle. Pyöritä nilkkaa niin, että varpaat ovat koko ajan maassa. Pyöritä molempiin suuntiin.



### Lonkan pyöritys

Nosta toinen jalka maasta ja pyöritä lonkkaa polvi koukussa isolla liikeradalla. Pyöritä molempiin suuntiin.



### Heilautus

Ota tukeva seisoma-asento. Heilauta toista jalkaa polvi koukussa eteen ja polvi suorana taakse.

## Juoksutekniikka



### Juoksuasento

Juokse hyvässä ryhdissä. Selkä suorana, vatsalihakset aktiivisina, hartiat ja kasvot rentoina. Pidä katse koko ajan eteenpäin.



### Käsien asento

Pidä kädet koukussa ja olkapäät rentoina. Vie juostessa käsiä edestä taakse lähellä kylkiä.

# Venyttelyt



Kesto 30 sekuntia/liike



## Reiden etuosa

Nappaa toisen jalan nilkasta tai housun lahkeesta kiinni. Pidä hyvä ryhti ja polvet lähellä toisiaan. Anna reiden etuosan venyä.



## Reiden takaosa

Aseta jalka puuta vasten. Nojaa selkä suorana eteenpäin, vie napaa kohti polvea. Älä ylijenna polvea. Anna reiden takaosan venyä.



## Pohje

Aseta jalkaterä puuta vasten. Pidä hyvä ryhti, vie lantiota eteenpäin. Anna pohkeen venyä.



## Pakara

Voit tehdä venytyksen istuen tai seisten. Vie toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle. Pidä selkä suorana. Anna pakaran ja lonkan alueen venyä.

# Koukussa kasveihin

Kaikki alkoi kaksi vuotta sitten keväällä, kun nappasin kuvan tienpientareella aamuauringossa sädehtivistä kukista. Ajattelin julkaista kuvan Facebookissa ja aloin etsiä tietoja kasvista. Hurahdin hommaan ja päätin aloittaa digikasvion keräämisen.

// teksti ja kuvat **Taina Leino**



## Kätkeytyjä ominaisuuksia ja kiehtovia tarinoita

Kaikkien tuntema **leskenlehti** on yksi kevään ensimmäisistä kukista, jonka aikainen kukinta johtuu vuosirytmistä: Kukkaversot kehittyvät keskikesällä, mutta eivät ehdi kukkia ennen talven tuloa. Keväällä auringonsäteet aukaisevat kukinnot ennen lehtien ilmestymistä. Kasvin suomenkielinen nimi tulee kukkien ja lehtien eriaikaisuudesta: ne ovat leskiä vuorotellen.

Koulussa biologiantunneilla iskostui aivoihini tieteellinen nimi ”Tussilago farfara”, mutta vasta nyt opin lajinimi farfaran viittaavan kasvin vanhetessa pölyyvään lehden nukkaan. Suvun nimi Tussilago puolestaan juontuu latinan sanoista tussis (yskä) ja agere (karkottaa). Ei ihme, että kasvin kansanomainen nimi onkin ”yskäruoho”.



Kansanperinteessä leskenlehden lehdistä keitettyä juomaa on nautittu liman irrottamiseen ja hikoilun edistämiseen.

**Rantaminttu** on toinen luonnossamme kasvavista minttulajeista. Nimensä kasvi sai kreikkalaisesta tarusta, jossa Zeuksen tytär Persefone muutti miehensä viekoitelleen Minthe-nimisen nymfin yrtiksi. Tarun vaikutuksesta kreikkalaisilta sotilailta kiellettiin mintun käyttö, ettei lemmentuuma estäisi taistelua.

Svensk Botanik -teoksessa 1800-luvun alussa Conrad Quensel arvioi, että minttu muun muassa vaikuttaa hermoihin, vahvistaa vatsaa, poistaa kaasuja ja rauhoittaa kouristuksia. Lisäksi mintun eteerinen öljy sisältää mentolia, jolla voi olla limaa irrottavia ja suun limakalvojen tulehduksia hillitseviä vaikutuksia. Minttua voi käyttää sekä tuoreena että kuivattuna soseiden, hillojen, kiisseleiden ja liharuokien maustamiseen.



Rantamintun sisältämän mentolin kerrotaan voivan lievittää kipuja ja estää kutinaa.



## Monipuolisia rohtoja

**Rohtotädykettä** on pidetty vuosisatoja eräänlaisena yleisparantajakasvina, jolla hoidettiin niin mahakattaria kuin palovammoja. Sen avulla yritettiin myös lisätä sekä virtsan- että maidoneritystä.

Mutta mitä ihmettä tarkoittaa suomenkielinen nimi tädyke, jonka Elias Lönnrot muotoili kasville? Selitys juontaa juurensa aikaan, jolloin keuhkoja kutsuttiin sanalla tävy ja täty. Keuhkotautikin oli tuolloin nimeltään täkytauti.



Vanhan sanonnan mukaan erityisen arvostettavalla henkilöllä oli hyveitä kuin rohtotädykkeellä.

**Kurjenjalka** on erikoisen ulkonäkönsä takia melko helppo tunnistaa. Suomen 12. yleisimpänä kasvina kurjenjalka on tunnettu hyvin, mistä kertovat sen monet kansanomaiset nimet, kuten harakanmarja ja karhunmansikka. Kurjenjalan suomalainen nimi luonnehtii paitsi linnun jalanjäljen muotoisia varsilehtiä myös vetisiä kasvupaikkoja, joilla kurjetkin viihtyvät.

Kurjenjalkaa on käytetty kasvitutkija Toivo Rautavaaran mukaan rohdoksena punatautiin, sisäisiin verenvuotoihin ja keuhkotautiin, joskus myös vatsatautiin ja ripuliin.



Kurjenjalalla on uskottu olevan tulehduksia ja suolistoa hoitavia vaikutuksia.

## Vitamiineja ja voiteita

Monet tutut kasvit ovat käyttökelpoisia sekä sisäisesti että ulkoisesti. Vanhemmat sukupolvet tuntevat **piharatamon** lempinimellä laastarilehti. Lehti pehmitetään rutistelemalla, kostutetaan sylkäsämällä ja painetaan haavan päälle – tämän konstin opin minäkin jo lapsena! Ratamon lehti sisältää antibioottisia ja ihoa rauhoittavia aineita. Murskattuja ratamonlehtiä on käytetty myös ihottumien, hyönteisen pistojen, nokkosen polttaman ja finniin hoitoon.

Elias Lönnrot kehotti aikanaan kansaa syömään ratamoa ja käyttämään sitä vatsan väärteisiin, sillä sen siementen sisältämien aineiden avulla saattoi saada helpotusta ummetukseen. Kasvista saa C-vitamiinia ja joidenkin lähteiden mukaan myös kalsiumia. Piharatamosta haudutetun teen on uskottu hoitavan ongelmia keuhkoissa ja irrottavan limaa.



Piharatamosta voi saada avun kutinaan ja verenvuodon tyrehtyttämiseen.

**Pihatähtimöä** eli vesiheinää on hyödynnetty moneen vaivaan. Rohdoskasvia on käytetty historian saatossa sisäisesti hengitysteiden vaivoihin, virtsatieoireisiin ja jopa peräpukamiin. Ulkoisesti käytettynä murskatulla kasvilla oli tärkeä osa haavojen, rohtumien ja ihottumien hoidossa. Seuraavan kerran kun hyttynen pistää, voit testata helpotusta puristamalla mehevää pihatähtimöstä tilkan mehua kutiavalle alueelle.

Pihatähtimön käyttö on varsin suosittua luonnonkosmetiikassa naamioissa, kasvovesissä ja voiteissa. Karheat kädetkin pehmenevät, kun niitä hieroo pihatähtimöllä. Pihatähtimö toimii parhaiten tuoreena soseena ja sopii erityisen hyvin kasvonaamioksi ihan sellaisenaan. Nuorista vihreistä lehdistä ja versoista tehtyä sosetta voi säilöä pakasteena.

KÄÄNNÄ ↻



Pihatähtimö voi helpottaa ihoärsytystä ja hoitaa silmäpusseja.

## Rikkaruohoja ruokapöytään

Suomen luonto on täynnä rikkaruohoina pidettyjä kasveja, jotka ovat paitsi ravintoarvoiltaan myös maultaan mitä mainiota syötävää.

Pihoilla, pelloilla, rannoilla ja joutomailla kasvavasta **pihasauniosta** voi käyttää niin kukat, lehdet kuin varretkin. Mausteyrttinä pihasaunio sopii tuoreeltaan salaatteihin, sen kukkamykeröt ja lehdet käytetään käsittelemättöminä. Varsista saa keittämällä ja siirapilla maustamalla makoisaa kastikkeen esimerkiksi jälkiruokiin. Englanninkielinen nimi, pineappleweed, viittaa tuoksuun, mutta maussa erottaa myös lakritsaa ja kamomillaa



Pihasaunion mykeröt sopivat hyvin vadelmien ja mansikoiden kanssa nautittavaksi.

Rikkaruohona pidetty **peltokanankaali** sisältää runsaasti C-vitamiinia, ja Amerikassa sitä on jopa viljelty ravinnoiksi. Ennen muinoin sen avulla torjuttiin talvisin keripukkia ja keiton uskottiin auttavan irrottamaan limaa hengitystietulehdusta sairastavilta. Kasvin versoista valmistettiin haavavoidetta.

Salaatissa syötynä peltokanankaalin lehdet ovat parhaimmillaan ennen kukkimista. Maussa on vivahde vihannes- tai vesikrassia sekä sitruunaa. Lehtiä voi käyttää ruoanvalmistuksessa kypsennettynä pinaatin tavoin. Versojen ja kukkien maku on puolestaan voimakas ja maukas, parsakaalia muistuttava.



Peltokanankaalin nuppiset tai kukkivat versot voi valmistaa voissa paistamalla.

# Suositus ja riippuvuusvaroitus

Tähän juttuun mahtui vain pintaraapaisu kasviostani, sillä siihen kertyneistä yli 230 kasvin kuvista ja tarinoista tulisi helposti 500-sivuinen kirja. Metsämme, suomme ja peltomme ovat täynnä superfoodia, josta tänä päivänä vain murto-osa hyödynnetään.

Ravinto- ja rohdoskäytön lisäksi monia kasveja on käytetty kautta aikain esimerkiksi syöpäläisten torjuntaan, värjäykseen ja rakennusaineeksi. Puhumattakaan siitä, kuinka kasvit ovat toimineet ja toimivat edelleen taiteilijoiden innoituksen lähteenä.

Suosittelena lämpimästi kasvion keräämistä harrastukseksi. Se virkistää niin mieltä kuin kehoakin ja motivoi ulkoiluun. Pieni varoituksen sana kuitenkin: harrastus voi koukuttaa sinut niin, että lähipiirisi ei siitä ole kovin mielissään. Ellei se sitten innostu lähtemään mukaan!



Pohjoisen kansoille variksenmarja eli kaarnikka on ollut tärkeä vitamiinin lähde. Marja sisältää C-vitamiinia kaksi kertaa enemmän kuin mustikka, puolukka tai karpalo. Variksenmarja on myös hyvä ravintokuidun lähde: siinä on kuitua enemmän kuin monissa tuontihedelmissä. Pohjoisen valoisa kesäyöt lisäävät marjojen antosyaanipitoisuutta, joka variksenmarjalla onkin erityisen korkea. Variksenmarja tuottaa suurimmat sadot Pohjois-Suomessa, Pohjanmaalla ja Pohjois-Karjalassa. Sato on lähes yhtä suuri kuin mustikalla eli 120-160 miljoonaa kiloa. Valitettavasti kuitenkin yli 95 prosenttia sadosta jää poimimatta.



## 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 hyväksytyt 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](mailto:kotihappihoito@woikoski.fi)  
p. 045 788 15403

[woikoski.fi](https://www.woikoski.fi)

# VERKOSSA TAPAHTUU ALKUSYKSYSTÄ

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

**KUTSU MYÖS  
YSTÄVÄT  
MUKAAN!**



**Ajankohtaiset tiedot, vastuuhenkilöt ja osallistumislinkit:**  
[www.hengityслиitto.fi/tapahtumat](http://www.hengityслиitto.fi/tapahtumat)

## Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia verkossa

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

### ELOKUU

tiistai 22.8. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä sisäilmasta oireilun kanssa
torstai 24.8. kello 18	Uutta ilmassa! Olemme osa luontoa – hengityksemme alkaa metsistä
keskiviikko 30.8. kello 18	Luustoterveys ja tupakointi
Torstai 31.8. kello 18	Aktiivisuuden ja levon tasapaino koronan jälkeen

### SYYSKUU

tiistai 12.9. kello 13	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä lisähapen kanssa
maanantai 18.9. kello 18	Yhteisöllisyyden terveyshyödyt
torstai 21.9. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä uniapnean kanssa

## Suorat verkkoluennot

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



keskiviikko 6.9. kello 18	Tupakointi ja hengityssairaudet <b>Miia Aro</b> , LT, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, Filha ry
tiistai 26.9. kello 18	Asuntojen radon <b>Olli Holmgren</b> , ylitarkastaja, Säteilyturvakeskus
keskiviikko 27.9. kello 18	Uutta ilmassa! Mikrobilääkeresistenssi <b>Mia Bäckström</b> , kliinikkaproviisori, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri

## Virkeyttä viideltä

Virkeyttä viideltä -etäjumppat jatkuvat 23.8. keskiviikkoisin kello 17–17.30. Luvassa on hengitysterveyttä edistäviä lajeja, kuten Asahia, pilatesta, kasvojoogaa ja hengitysharjoituksia.



# RISTIKKO 2/2023

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 14.8.2023 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI \_\_\_\_\_

JAKELUOSOITE \_\_\_\_\_

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA \_\_\_\_\_

**LIHARUOKAA**    **KIRJALILJA LIEHU**    **LEI-KELLÄ VIRTSA-AINETTA**    **JUTTU**

**100**

**OHJAAJA MÄKELÄ**

**KUNTA RANSKASSA**

**OTAKSU-VAA**

**RYY-SY**

**2X**

**HUUTA-MISTA**

**FRANK BORG-STROM**

**ODOTTAMATON**

**RUSKEAA**

**SUOJA-PEITTEITÄ**

**NOLO HERRA**

**AATE**

**JOKI**

**MAATA**

**PRO-NOMINI**

**SKOOT-TERI**

**KUITUA**

**KORKEA-SAA-RESSA**    **LIHARUOKAA**    **HOKEMA LAUSUTTU**    **OLIO**    **ALMILA**    **VAATE**    **TIUKKA**    **KIELTOJA**    **PYY-DYS**    **VELJEN VAIMO**

**AKSE-LISTO KASVOILLA**    **VEDIN**    **KA-SAU-MA**    **HIUK-KANEN**    **ARABI-VÄLTIO**    **ANKA**    **CARLOS**    **KYSY-VIÄ**    **SIEMENILLE**    **VIHKYTTÄ**

**JALKINE**    **SIEMENILLE**

# Luonto ja terveys

Uutta ilmassa -ohjelma tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden tehdä arjessa tekoja, joilla on merkitystä ilmastomuutoksen ja hengitysterveyden kannalta. Ohjelman puitteissa toteutamme myös luento- ja juttusarjan, jossa syvennymme tarkemmin luonnon ja terveyden erilaisiin yhteyksiin.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Jenni Lehtimäki**, Shutterstock

**M**aapallolla on arvioitu olevan 9 turvallista rajaa, jotka määrittävät ihmisen selviytymisen mahdollisuudet. Hyvät uutiset heti alkuun: näyttää siltä, että juomaveden, pienhiukasten, otsonikadon ja merten happamoitumisen kannalta tilanne on vielä hyvä. Samalla 5 rajaa on jo selvästi ylitetty eli maapallon saastuminen, ravinnekuorma (fosfori ja typpi), lajien sukupuutotahdin lisääntymisenä ilmenevä luontokato sekä maankäytön ongelmat.

– Kestävä tulevaisuus on löydettävissä, mutta kiire yhteiskunnallisille muutoksille on jo kova, luonnon monimuotoisuuden ja ihmisen fyysisen terveyden välisiin

yhteyksiin laajasti perehtynyt **Jenni Lehtimäki** vakuuttaa.

Lehtimäki työskentelee Suomen ympäristökeskuksessa erikoistutkijana, joten hänen päivänsä täyttyvät mikrobiomien vaikutusten arvioinnista esimerkiksi immunologisiin muutoksiin, astmaan ja allergisiin sairauksiin.



Pitkään on esimerkiksi tiedetty, että varhaislapsuus on tärkeää aikaa immuunijärjestelmän kehittymiselle. Altistuminen ympäristölle alkaa kuitenkin jo sikiöaikana.

Immuunijärjestelmämme jatkaa reagoimistaan elintapoihimme ja elinympäristöömme dynaamisesti, joten siihen voi vaikuttaa aikuiseenakin. Luonnon mikrobeille kannattaa altistaa itsensä fyysisesti.

– Kaiken ikäisille on suositeltavaa mennä luontoon. Jo parissakymmenessä minuutissa ihminen tuntee metsäretken vaikutukset mielen hyvinvoinnilleen, kun stressitaso laskee.

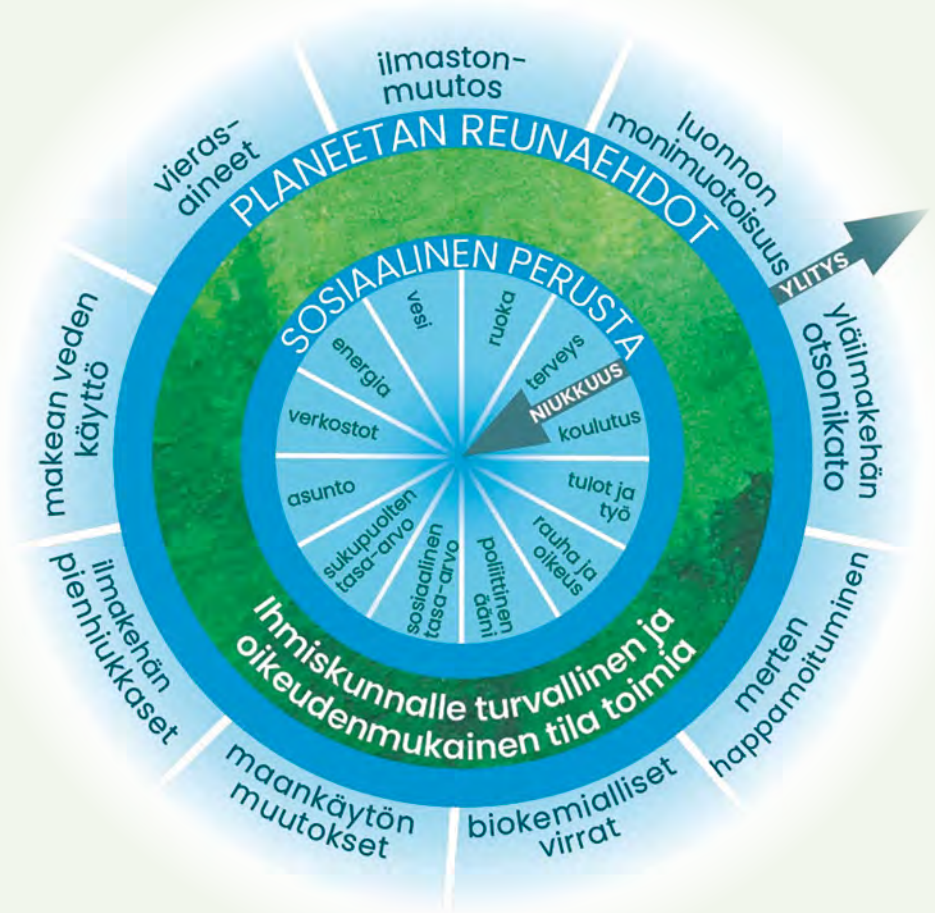
Kaupungeissa asuville viheralueet ovat tärkeitä. Tällä hetkellä osa tutkijoista arvioi kriittisesti



**Parissakymmenessä minuutissa ihminen tuntee metsäretken vaikutukset mielen hyvinvoinnilleen, kun stressitaso laskee.**

tiivin kaupunkirakenteen ilmastoystävällisyyttä, sillä kaupunkielämä voi ohjata kulutuskeskeiseen elämäntapaan, vaikka toisaalta se mahdollistaa myös vähähiilisen elämäntavan kuten joukko liikenteen käytön ja pienemmät asuinliiät.

Tulevaisuudessa yhä useampi toivottavasti löytää merkityksellisen elämäntyylin, jossa kulutusta on mahdollista vähentää.



**Donitsimalli tarjoaa kehyksen ihmiskunnan turvalliselle ja oikeudenmukaiselle toiminnalle. Donitsin ulkokehällä on sijoitettu maapallon elinolosuhteita ylläpitävien luonnonprosessien rajat. Donitsin sisäkehältä löytyvät sosiaalinen perusta ja vähimmäisvaatimukset hyvälle elämälle. Kehien väliin jää donitsiksi kutsuttu alue, jossa ihmiskunnalla on turvallinen ja oikeudenmukainen tila toimia.**

Kuvan lähde: Yhden pallon visiot -hanke, mukautettu alkuperäisestä Kate Raworthin kaaviosta (<https://www.kateraworth.com/doughnut/>).

## Mietkö, mitä itse voit tehdä maapallon ja oman hengitysterveytesi hyväksi?

1. Polta puuta puhtaasti.
2. Vietä aikaa luonnossa ja altistu luonnon hyville mikrobeille.
3. Valitse useammin kasvisruokaa.
4. Lisää kävelyä, pyöräilyä ja julkisen liikenteen käyttöä.
5. Tunnista kuumahaitat. Ehkäise ja vähennä niitä omilla toimillasi helleaikaan.
6. Ole savuton ja kannusta siihen myös muita.

Yksilöiden lisäksi tarvitaan päättäjiltä toimia muutosten mahdollistamiseksi. Esimerkiksi joukkoliikennettä ei voi käyttää, jos sitä ei omalla asuinseudulla ole järjestetty riittävästi. Kaupungissa asuvien luontosuhteeseen vaikuttaa, onko lähiluontoa tarjolla. Uutta ilmassa -ohjelmassa sekä Sitä on nyt ilmassa – sää- ja ilmatoriskiohjelmassa kerrotaan, miten Hengitysiitto vaikuttaa myös rakenteiden tasolla asioihin.



**Lataa Uutta ilmassa -ohjelma verkosta ja katso esittelyvideo!**



# Huh hellettä!

Helteestä aiheutuu merkittäviä terveyshaittoja myös Suomessa, ja ilmaston lämmetessä terveysriskit edelleen lisääntyvät. Erityisesti iäkkäiden ja pitkäaikaissairaiden kannattaa suojella itseään hellepäivinä. Helteen terveyshaitat kohtaa elämässään kodeissa, ulkona ja työpaikoilla myös moni nuorempi ja terveempikin. Kokosimme tähän juttuun vinkkejä, joilla voi pitää itsestään ja läheisistään hyvää huolta.

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

## Helteen haitoille ovat herkkiä

- ikääntyneet
- vauvat ja pienet lapset
- naiset ovat jonkin verran herkempiä kuin miehet
- pitkäaikaissairaat.

## Terveysriskit

- Helleaaltopäivien seurauksena päivittäinen kuolleisuus nousee yli 65-vuotiaiden keskuudessa noin 20 prosenttia. Kuolemat liittyvät perussairauksien oireiden pahentumiseen (200–400 kuolemaa 3–4 viikkoa kestävän helleaallon aikana).
- Ikääntyneiden ja pitkäaikaissairaiden sairaalahoidon tarve lisääntyy.
- Lämpöstressi kuormittaa verenkierto- ja hengityselimistöä sekä munuaisia.
- Neste- ja suolavajeesta aiheutuu oireita, kuten lämpöuupumusta.
- Perussairauksiin liittyvä oireilu pahentuu.
- Sairaudet ja lääkitykset voivat heikentää lämmönsäätelyä.
- Huono toimintakyky vaikeuttaa haitoilta suojautumista.

## Tiesitkö, että

- Rakennusten yllämpeneminen erityisesti pitkittyneellä helteellä on varsin yleistä. \*
- Kuumettuaan rakennukset jäähtyvät hitaasti.
- Hellejaksojen määrän ennustetaan yleistyvän tulevaisuudessa.
- Asumisterveysasetus (545/2015) asettaa toimenpiderajat kesäajan korkealle huonelämpötilalle (asunnoissa, päiväkodeissa ja kouluissa 32 astetta, vanhainkodeissa ja palvelutaloissa 30 astetta).
- Sairaaloissa ja hoivakodeissa helteisiin on varauduttu vaihtelevasti. Kuumuus voi vaarantaa niin potilaiden kuin henkilökunnan hyvinvoinnin ja lisätä riskejä sairaalan toimintakyvylle (päivystysruuhkien lisäksi kuumuus ja ilman korkeat kosteuspitoisuudet vaikuttavat muun muassa hoitotoimpiteiden suorittamiseen sekä lääkkeiden ja steriilien välineiden säilytykseen).

\* Aalto-yliopiston tutkimuksen mukaan pääkaupunkiseudun kerrostaloasunnoissa esiintyi kesällä 2001 yleisesti yli 27 asteen sisälämpötiloja ja osassa asuntoja yli 30 asteen lämpötiloja. Lämpötilaa mitattiin jatkuvatoimisesti yli 4 000 asunnossa.





## Miten helteen terveyshaittoja voidaan ehkäistä?

### Kansalliset keinot:

terveydensuojelua ja rakentamista koskeva lainsäädäntö, alueellisen ja paikallisen hellevarautumisen ohjaus, hellevaroitustajärjestelmän ylläpito ja toimintaohjeet, valtakunnallinen viestintä ja vaikutusten seuranta.

### Alueelliset ja paikalliset keinot:

varautumistoimien suunnittelu ja toteutus, riskiryhmien suojaaminen helleaaltojen aikana, pitkän aikavälin varautuminen, viestintä.

### Mitä voit itse tehdä:

varaudu ennakkoon, seuraa hellevaroituksia, noudata viranomaisten toimintaohjeita, huolehdi myös läheisistäsi.

## Vinkkejä arkeen!

### Näin suojaat itsesi ja lähimmäisesi helteeltä:

- Keskustele etukäteen lääkärin kanssa helteen mahdollisesta vaikutuksesta sairauteesi ja siitä, onko lääkitystä tarpeen säätää hellekausina. Tarkista lääkkeiden säilytykseen liittyvät ohjeet.
- Mieti etukäteen, kuka voi itseäsi auttaa tarvittaessa. Mieti myös, ketkä voivat tulla lähimmäistesesi avuksi (esimerkiksi sinä itse, ystävä, muut omaiset, kotihoito).
  - Keskustele ammattilaisten kanssa vaihtoehdosta siirtyä kodista omaisten luo tai hoitolaitokseen sekä muista mahdollisista tukitoimista.
  - Voit myös kysyä sosiaali- ja terveystalouden hoitolaitoksesta, miten he varautuvat helleaalloihin.
- Harkitse tarvittaessa tuulettimen hankintaa tai jopa jäähdyttävän ilmastointilaitteen asentamista. Tee hankinnat hyvissä ajoin ennen kesähelteitä.
- Seuraa aktiivisesti hellevaroituksia ja tutustu toimintaohjeisiin ([www.thl.fi/helle](http://www.thl.fi/helle)).
- Havainnoi sisälämpötiloja ja pyydä huoltomiestä tai muuta henkilökuntaa viilentämään tiloja, jos se on mahdollista.
- Suojaa ikkunat sälekaihtimien ja verhojen avulla auringonpaahteelta. Avaa ikkuna vasta illan viilennettyä, jos mahdollista, tuuleta läpivedolla.
- Pysy poissa voimakkaasta auringonpaisteesta, pukeudu kevyesti, mutta muista suojata ihoa auringolta. Hakeudu tarvittaessa viilennettyihin julkisiin tiloihin.
- Seuraa aktiivisesti omaa olotilaasi. Vältä fyysistä rasitusta. Muista juoda riittävästi ja syödä säännöllisesti. Jos ilmenee lämpö-sairauden oireita tai perussairauden oireet pahenevat, ole tarvittaessa yhteydessä terveydenhuoltoon.





Vuonna 2023 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat edelleen Hengitys-lehdessä useimmin kysytyihin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi sähköpostilla osoitteeseen [korjausneuvojat@hengityслиitto.fi](mailto:korjausneuvojat@hengityслиitto.fi).  
**Kirjoita otsikkoon: Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta**

# Mistä johtuu kodissa esiintyvä epämiellyttävä haju, joka tarttuu vaatteisiin?

// teksti Kirsi Säkkinen kuva Shutterstock

**Y**ksi kysytyimmistä sisäilma- ja korjausneuvontaan tulleista aiheista on erilaiset hajut, joita erityisesti vanhemmissa kodeissa esiintyy. Vanhan omakotitalon asukas kysyy: **mistä johtuu kodissa esiintyvä epämiellyttävä haju, joka tarttuu vaatteisiin?**

Voimakkaat tuoksut ja hajut sisäilmassa vähentävät viihtyvyyttä ja pahimmillaan haittaavat jopa terveyttä. Epämiellyttävät

hajut voivat olla peräisin monesta eri lähteestä. Syynä voivat olla niin kosteus- ja homevauriot kuin vanhojen rakennusmateriaalien päästöt. Jatkuva epämiellyttävä haju rakennuksessa ei ole normaalia, ja sen lähde on syytä selvittää.

### **Puutteet ilmanvaihdossa**

Erityisesti vanhemmissa taloissa epämiellyttävä ja tunkkainen sisäilma voi tuoda

esiin ilmanvaihdon puutteet. Jos ilma ei vaihdu, ilma on tunkkaista. Rakennuksesta pitää poistaa likaista ilmaa ja kosteutta sekä tuoda ulkoa raikasta ilmaa tilalle. Jos korvausilmaventtiileitä ei ole tai niitä ei ole riittävästi, ilma pyrkii sisälle rakenteiden ja niiden liitosten kautta tuoden sisäilmaan vanhojen rakennusmateriaalien hajuja ja epäpuhtauksia.

Riittämätön ilmanvaihto on erityisesti painovoimaisen ilmanvaihtojärjestelmän ongelma, koska siinä ilmanvaihdon tehokkuus on riippuvaista muun muassa sääolosuhteista. Myös koneellisessa poistoilmanvaihtojärjestelmässä on tärkeää järjestää korvausilmalle hallitut reitit. Ilmanvaihdon parantamiseksi korvausilmaventtiilejä asennetaan ulkoseinään, tuuletusluukkuihin tai ikkunan karmeihin. Ilman tulisi poistua asunnosta WC-tilojen, kylpyhuoneen ja keittiön kautta.

### **Kosteus- ja homevauriot**

Jos sisäilmassa esiintyy tunkkaista, maakellarimaista, imelää tai selvää homeen hajua, homevaurion mahdollisuus on syytä selvittää asian tuntijan avustuksella.

Hajun esiintyminen voi olla ajoittaista, sillä se vaihtelee ilman kosteusolojen ja rakennuksen paineenvaihtelun seurauksena. Täytyy myös muistaa, että aina rakennusten kosteus- ja homevaurioihin ei liity hajuhaittaa.

Lähtökohtana homevaurion tutkimiselle ovat yleensä näkyvät kasvustot materiaalien pinnoilla,

kosteuden tiivistyminen pinnoille, havaitut hajuongelmat ja asukkaiden oireilu asunnossa. Kosteusvaurio voi kehittyä rakenteiden sisällä vuosien mittaan ilman, että rakennuksen sisäpinnoilla on merkkejä kosteusvauriosta tai mikrobikasvustosta.

### **Kloorianisolit**

Kloorianisolit sisäilmassa aiheuttavat vanhoihin taloihin ja kesämökkeihin tunkkaisen, niin sanotun mummonmökin tai vanhan talon, hajun. Kloorianisoleja syntyy rakennuksen sisäilmaan, kun mikrobit hajottavat kloorifenoleilla kylästettyä puumateriaalia. Kloorifenoleita on käytetty 1930–1980-luvuilla puunsuoja-aineissa estämään puun sinistymistä, lahoamista ja homeen muodostumista. Rakennuksessa saattaa olla kloorifenoleilla käsiteltyä sahatavaraa. Myös lämmöneristeenä käytetyssä kutterinlastussa voi olla kloorifenoliämiä.

Kloorianisoliin hajukynnys on hyvin matala. Jo pienetkin pitoisuudet voidaan haistaa, eikä rakennuksiin välttämättä liity hajun lisäksi merkittäviä rakenteiden mikrobivaurioita. Haju tarttuu tiukasti vaatteisiin, hiuksiin ja irtaimistoon. Hajua on erittäin vaikea, jopa mahdotonta poistaa. Rakennuksia irtaimistoinen on jopa hävitetty hajuhaitan vuoksi. Haju koetaan usein hyvin epämiellyttäväksi, mutta hajuun ei yleensä sisäilmapitoisuustasoilla liity oireita. Myöskään terveyshaittoja ei tunneta.

Kloorianisoleja voidaan nykyisin tutkia sisäilmasta.

### **Kreosootti ja PAH-yhdisteet**

Kreosootti on kivihiilitervan tisle, joka koostuu sadoista eri yhdisteistä. Pääasiassa se sisältää polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä (PAH-yhdisteitä). Kreosootti on ruskeanmusta, öljymäinen neste, jolla on pistävä haju. Kreosoottia sisältävää kivihiilitervaa ja -pikeä on käytetty vanhoissa rakennuksissa kosteuden- ja vedeneristeenä lattiarakenteissa, muuratuissa seinissä ja tiilisauomoissa. Kreosoottia käytetään nykyisin luvanvaraisesti puunsuoja-aineena ratapölkkyissä sekä sähkö- ja puhe- linpylväissä. Kreosootilla käsiteltyä puuta ei saa käyttää rakennuksissa.

Vanhat tervapahvit ja -paperit saattavat sisältää PAH-yhdisteitä. Myös vanhat hirsien saumoissa, nurkkaliitoksissa ja ikkunoiden karmirakenteissa käytetyt tervatut tilkemateriaalit voivat sisältää PAH-yhdisteitä.

PAH-yhdisteet ovat terveydelle haitallisia, ja niihin liittyy lisääntynyt syöpäriski. Asumisterveysasetuksen mukaan asunnossa ei saa esiintyä kreosootin hajua eikä naftaleenin pitoisuus asunnon sisäilmassa saa olla yli 10 µg/m<sup>3</sup>. Naftaleeni on merkittävin kreosootista ilmaan haihtuva PAH-yhdiste. Mikäli rakennuksessa esiintyy ratapölkyn hajua, tulee kartoittaa hajun lähde. Lähtökohtaisesti kreosootilla käsitellyt materiaalit on purettava rakenteista ja korvattava uusilla materiaaleilla.



**Voimakkaat tuoksut ja hajut sisäilmassa vähentävät viihtyvyyttä ja pahimmillaan haittaavat jopa terveyttä.**



Lisää tietoa ilmanvaihdosta löydät Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteesta [www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)

## Miten kotinatsi vaiennetaan

”En voi pysytellä kamarissani kokonaista päivää homehtumatta”, kirjoitti amerikkalainen Henry David Thoreau vuonna 1862 kirjassaan Kävelemisen taito. ”Mutta se kävely, josta minä puhun, ei muistuta lainkaan niin kutsuttua liikunnan harjoitusta, ei lääkkeiden nauttimista määrätunnein tai tuolien nostelua, vaan on päivän tehtävä ja seikkailu.”

Olin varmasti pahasti homeessa ennen vuotta 2020, kun koronakevät koitti. En ole koskaan saanut pakollisista kuntosalikäynneistä mitään endorfiiniryöpsähdystä. Liikunta on ollut enemmän pakkopullaa paitsi silloin, kun sitä on tehty porukalla, leikin varjolla.

Koronakevät sai silti minutkin kävelemään, olihan taudin pelko kova ja hyvän kunnon väitettiin edistävän taudista toipumista. Latasin kännykkääni sovelluksen, joka mittaa askelten määrää. En tykkää ajatuksesta, että kännykkä vahtii koko ajan menemisiäni mutta päätin tämän kerran suostua. Eihän jatkuvan itsensä mittaamisen ja omaan napaan tuijottelun pitäisi olla ihmisen elämän tarkoitus.

Kuuliaisesti tallustelin pitkin metsiä ja pysähdyin aina muutaman sadan metrin välein kurkistamaan, paljonko askelmäärät olivat kasvaneet. Ylämäessä hengästyin. Puolta nuoremmat ja vanhemmatkin painoivat ohitse. Yritin pysyä niiden askelten tahdissa. En pysynyt. Sekös harmitti. Suhtauduin kävelemiseen kuin verenpainelääkkeen syömiseen. Nautinto oli siitä kaukana. Yliminä, se ärtyspetteri ja kotinatsi, vielä vieressä komenteli, että alas vetää, akka, kengät jalkaan, äläkä valita! Ikävä ihminen, tämä kotinatsi, kerta kaikkiaan, miksi se edes asuu meillä?

Kului vuosi ja kävelystä alkoi tulla jo tapa. Aika ajoin vielä vuosia itseään, että sai joka päivä punnerrettua itsensä sohvasta ylös ja ulos. Mutta yhä harvemmin pysähdyin tuijottelamaan askelmääriä kännykästä. Yhä useammin pysähdyin sen sijaan katselemaan ympärilleni.

Vedin kevättä henkeen. Ihailin luonnon erisävyisiä vihreitä pintoja: sammalia, kuusia, varpuja. Hidastin vauhtia, kun näin peuran leppävän heinikossa. Kraakuin variksen kanssa kilpaa ja kyselin mielipidettä hallitusratkaisusta. Surin tielle littaantunutta sammakon raatoa. Jäin istumaan rantakivelle. Vuodenaikojen vaihtelu muutti maisemaa, ja minä mietin ihmisen elämän suurta ja vääjämätöntä ympyrää.

Ei, en vaipunut synkkyyteen, päinvastoin. Lakkasin suremasta sitä, mikä on tulossa, ja keskityin siihen, mikä on. Tunsin pitkästä aikaa olevani osa suurta kokonaisuutta. Se teki levolliseksi. Ajattelin, kuinka moni on tallannut tätä polkua ennen minua, olen osa kaksijalkaisten ketjua. Sitä paitsi kävelyvauhtini oli nopeutunut. Ylämäet kipusin jo suorastaan sutjakasti. Ja mikä parasta, kotinatsi on kävellessä ihan hiljaa eikä jaksakaan länkyttää. Luonto on silittänyt sitäkin karheista kohdista.

Olen onnekas, koska kotini on kansallispuiston vieressä. Metsään on helppo livahtaa. Mutta ikävuodet lisääntyvät, polvinivelet alkavat ruttista, ja käveleminen, joka nyt on itsestäänselvyys, muuttuu vaivalloiseksi. Toivoisin, että maailmassa olisi silloin paljon penkkejä, joille istahtaa ihailemaan vuodenaikojen vaihteluita ja kuuntelemaan aaltojen ikuista liikettä. Koska olennaista ei sittenkään ole askelten määrä vaan se, mihin askeleet vievät.

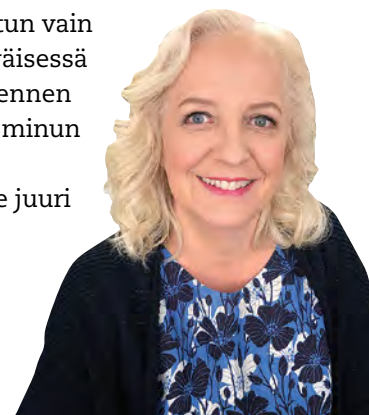
Seikkailu! sanoisi tähän Thoreau. Minä en sano mitään, istun vain aistit auki mättäällä keväisessä metsässä, joka on ollut ennen minua ja tulee olemaan minun jälkeeni.

Miten pieni on murhe juuri nyt.

*Maarit*



**Lakkasin suremasta sitä, mikä on tulossa, ja keskityin siihen, mikä on.**





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

**Myös kannattajajäsenyys mahdollinen!**  
Katso jäsenyyksien hinnat  
verkkosivuillamme [www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi).



## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen  
 Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

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

- Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET
-------------------

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

--

- Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengitysliitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste: [www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)  
 Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

ALLEKIRJOITUS
---------------

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

**VINKKI:**  
maksu jäsenmaksu  
ja täytä lomake:  
[www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)

Väritys-  
kuva

## Hengityslitto

### 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.

### Hengitysliton kannattajajäsenenä:

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

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

seuraa:  
[@Hengityslitto](https://www.instagram.com/Hengityslitto)  
[www.hengityslitto.fi](http://www.hengityslitto.fi)



Hengityslitto  
maksaa  
postimaksun

Hengityslitto ry

5005132

00003 Vastauslähetys

# HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE

Varaa paikkasi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäville 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 lomakukihakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla osoitteessa [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).**

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](http://www.mtlh.fi), puhelin: 010 219 3460, [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@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.

## 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

Juttuiveeni 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](mailto:tiedotus@hengitysliitto.fi).

## Uusia kasvoja järjestötoiminnassa



**Ida Rannisto** on kohtaamisia rakastava sosiaalipsykologi, jonka intohimona on ihmisten välisen yhteyden rakentaminen ja vahvistaminen. Hengityслиitolla hän on työskennellyt vuodesta 2019 Ratkaistaan yhdessä sekä Työkykyä yhdessä -hankkeissa. Ida palasi vanhempainvapaalta 1.2.2023 ja työskentelee nyt Koronasta kuntoon -hankkeen parissa.



**Merle Ponder** on taloushallinnon merkonomi, jolla on pitkä kokemus monipuolisista taloushallinnon-, palkanlaskennan- ja asiakaspalvelutehtävistä. Merle aloitti Hengityслиitossa 11.4.2023 hallintoassistenttina.



**Heli Salo** uskoo positiiviseen asenteeseen ja hänen supervoimansa on kääntää oma polku sairauden kanssa voimavaraksi ja vahvuudeksi. Helin motto on ”periksi ei anneta”. Heli aloitti Hengityслиitossa kokemustoimijana 1.3.2023.



## HENGITYS-LEHTI 1/2023

### Parhaat jutut

1. Mitä jokaisen on hyvä tietää lääkävaihdosta
2. Lemppeää painonhallintaa
3. Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta

### Paras juttu 1/2023 voittajat:

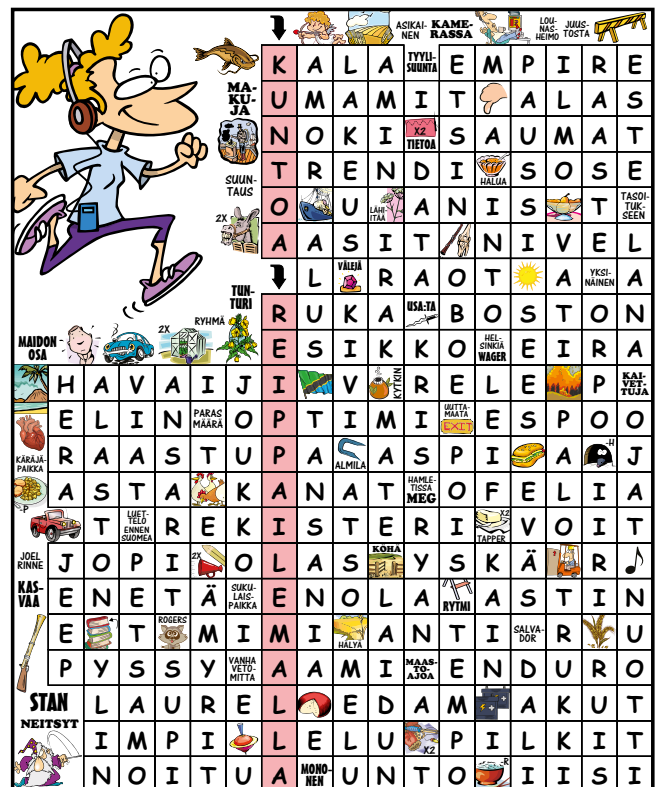
- KOLO design -vati: **Aila Gustafsson**, Järvenpää
- Ensiapusetti-avaimenperä: **Markku Nousiainen**, Savonlinna ja **Hannes Toivola**, Minkio

### Ristikko 1/2023 voittajat:

- KOLO design -vati: Tauno Karhonen, Suinula
- Ensiapusetti-avaimenperä: **Leena Kämäri**, Parola ja **Eine Rimpiläinen**, Kouvola

### Mitä jokaisen on hyvä tietää lääkävaihdosta

**L**ääkävaihto on prosessi, jossa lääkäri vaihtaa lääkettä tai annosta. Tämä voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun vanha lääke ei toimi enää tai on aiheuttanut sivuvaikutuksia. Lääkävaihto on tärkeä osa lääketieteellistä hoitoa, ja se vaatii lääkärin ja potilaan yhteistyötä. Potilas on tärkeä osapuoli lääkävaihtoprosessissa, ja hänen on hyvä tietää, miksi lääke vaihdetaan ja mitä odottaa vaihtamisen jälkeen.



Lehti on tosi hyvää luettavaa kannesta kanteen!

Lukijan palaute Hengitys-lehdestä



# Hengityksen apuvälineille on kova tarve

Hengityслиitto on lahjoittanut yhdessä paikallisten hengitysyhdistysten kanssa hengityksen apuvälineitä kevään aikana 6 sairaalaan.

Seuraa jatkuvaa uutisointiamme apuväline-lahjoituksista osoitteesta [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi).

”Hengityksen apuvälineet ovat ratkaisevan tärkeitä vaikeaa keuhkosairautta sairastavien kotihoidossa. Niiden avulla voidaan tukea hengityssairaiden liikkumista ja vähentää sairauden aiheuttamia pahenemisvaiheita. Nämä laitetäydennykset antavat mahdollisuuden auttaa monia keuhkopotilaitamme.”

Seinäjoen keskussairaalan keuhkopoliklinikan ylilääkäri **Leena Tuomisto**

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



Kuva: Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue/Marja Pihlaja




Tunnelmia lahjoitustilaisuudesta Seinäjoen keskussairaala 23.2.2023.

## Hengityслиiton järjestötoiminnan sekä neuvonta- ja vertaispuhelinten kesätauot




Hengityслиiton järjestötoiminta jää kesätauolle heinäkuun ajaksi. Tauko vaikuttaa myös neuvonta- ja vertaispuhelinten aukioloaikoihin. Puhelimet ovat tauolla kesän aikana seuraavasti:



### Neuvontapuhelimet:

-  Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin on tauolla 16.6.–6.8.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181.
-  Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin on tauolla 22.6.–3.8.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.
-  Stumppi-neuvontapuhelin on tauolla 12.7.–4.8.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 ja torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

### Vertaispuhelimet:

-  Astmaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 23.5.–3.9.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin kello 18–20.
-  Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelimien normaalit päivystysajat jäävät kesätauolle 24.5. ja jatkuvat taas 5.9. alkaen tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 4077013. **Puhelin päivystää kesällä joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina kello 10–12. Päivystykset ovat 6.6., 4.7. ja 1.8.**
-  Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 27.5.–4.9.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20.





– Kun saa jostain iloa, se kertautuu ja auttaa selviytymään, sanoo Ulla-Maija.

## Ilon kautta uuteen

Työpaikan sisäilmasta sairastunut Ulla-Maija löysi yrittäjyydestä uuden suunnan työuralleen.

// teksti Tiina Salo kuva Ulla-Maija Vanhala

**V**iime kesänä **Ulla-Maija Vanhalan** elämässä tapahtui kaksi asiaa: hän täytti 40 vuotta ja vaihtoi alaa. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajasta tuli lastenkulttuuritoimija, joka kirjoittaa ja esittää lastenrunoja ja pitää työpajoja päiväkoedeissa ja kulttuurikeskuksissa.

Ennen uranvaihtoa takana oli viisi vuotta sairastamista, joka alkoi työpaikan, espoolaisen päiväkodin, sisäilmaongelmista. Ulla-Maijalla sairaus eteni monikemikaaliyliherkkyydeksi, josta seurasi äänihuulisalpaus eli äänihuulten turpoaminen umpeen altistuessa.

– Sairaus oli alkuvaiheessa todella pelottava, kun ei tiennyt, mistä oli kyse. Pahimmillaan en

saanut happea, kroppa kramppasi ja olin ihan hikimärkä. Työpaikalla kohtausten ilmaantuessa yritin pysyä rauhallisena lasten takia, eivätkä ympärillä olijat välttämättä tajunneet, etten saa henkeä, Ulla-Maija kuvailee oireiluaan.

Nykyisin Ulla-Maija tuntee oman kehonsa ja tietää, että äänihuulet kyllä laukeavat jossain vaiheessa. Hyvän olon ylläpitämisessä ja oireilun vähentämisessä tärkeintä on liiallisten altisteiden välttäminen lisäksi riittävä lepo, joka päiväkodissa työskennellessä ei ollut mahdollista.

Kaupunki ei pystynyt tarjoamaan paikkaa, jossa Ulla-Maija olisi pystynyt työskentelemään, vaikka hänellä on lastenhoitajan koulutuksen lisäksi kulttuurituottajan koulutus. Kaiken huipuksi myöhemmin myös kotoa löytyi hometta ja piti muuttaa uuteen asuntoon.

– Välillä oli todella rankkaa, ja työnantajalla, lääkärissä ja Kelassa vain leviteltiin käsiä. Keväällä 2021 Kela ei enää suostunut maksamaan

minulle sairauspäivärahaa. Tuolloin ajattelin, että opintovapaa on ainoa mahdollisuus saada jotain tuloja, ja rupesin opiskelemaan taideterapiaa. Tämä oli yksi onnistuneista pikaratkaisuistani, Ulla-Maija kiittelee itseään.

Uuden alun rakentamisessa oli taideterapiaopiskelun lisäksi apuna Hengityслиiton ja Kiipulasäätiön Työkykyä yhdessä -hanke, jossa etsittiin ratkaisukeskeisesti keinoja selviytymiseen sisäilmaoireilun kanssa. Näiden kautta alkoi uusi suunta löytyä.

Nyt Ulla-Maija on tyytyväinen siitä, että yrittäjänä voi pitää ohjat omissa käsissään. Hengenahdistuskohtauksia tulee enää harvoin.

– Olen itsekkin yllättynyt, kuinka vähän nyt oireilen. Oletan, että se johtuu siitä, että pystyn säätelemään työntekoa omaan tahtiini.

– Tulevaisuus näyttää valoisalta. Nautin työstäni ja tavoista toimia, Ulla-Maija iloitsee.

**Ulla-Maijan työskentelyä voi seurata verkossa osoitteessa [www.runoropinoita.fi](http://www.runoropinoita.fi)**





# Lisää hyvinvointitaloudellista ajattelua päätöksentekoon

// teksti Sari Mäki kuva Shutterstock

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut 8.3.2023 Suomen kansallisen hyvinvointitalouden toimintaohjelman 2023–2025. Ohjelman tavoitteena on, että hyvinvointitalous on osa kansallista, alueellista ja paikallista päätöksentekoa siten, että hyvinvoinnin, ympäristön ja talouden kestävyden vastavuoroinen tarkastelu toteutuu nykyistä paremmin. Toimintaohjelmassa esitellään hyvinvointitalouden määritelmää ja toteuttamistapoja sekä annetaan suosituksia.

Hyvinvointitaloudessa ihmisen hyvinvointi nousee päätöksenteon ytimeen. Päätökset tehdään tunnistuen taloudellisten ja ekologisten tekijöiden yhteisvaikutukset hyvinvointiin.

Terveyserojen kaventaminen on osa hyvinvointitalousajattelua, ja

terveyserojen kaventaminen saadaan kytkettyä läheisesti myös planetaarisen terveyden edistämiseen. Esimerkiksi terveyttä edistävän ruokavaliosiihtymän mahdollistaminen laajasti edesauttaa myös ympäristön tilan paranemista ja toisin päin.

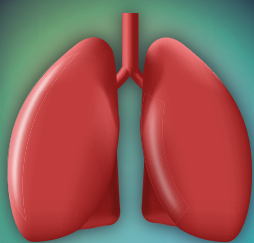
Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE) on peräänkuuluttanut hyvinvointitalousajattelua jo pitkään ja pitänyt yllä yhteiskunnallista keskustelua. Sostessa nähdään, että julkisen talouden pitkän aikavälin kestävyden sekä ekologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hyvinvointitalous tulee osaksi tietoon perustuvaa päätöksentekoa ja poikkihallinnollista politiikan koordinoitua. Tämä edellyttää perinteisten taloudellisten

mittareiden laajentamista hyvinvoinnin mittareilla, jotka tuovat näkyväksi talouspolitiikan hyvinvointivaikutukset.

Hyvinvointimittareita on mahdollista hyödyntää osana erilaisia kustannusvaikuttavuusarvioiteja, mutta se edellyttää ennen kaikkea hyvinvointivaikuttavuuden arvioinnin rakenteiden kehittymistä ja kehittämistä. Hengitysliitto kannattaa hyvinvointitaloudellista näkökulmaa ja liitossa tehdään planetaarisen terveyden huomioivaa vaikuttamistyötä.

Lähteet:

Suomen kansallinen hyvinvointitalouden toimintaohjelma 2023–2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:12. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Stm.fi  
Soste.fi  
Hengitysliiton Uutta ilmassa -ohjelma



## Oireileeko astmasi hyvästä lääkähoidosta huolimatta?

Kyseessä saattaa olla sairauden vaikeampi muoto eli vaikea astma.



On tärkeää tunnistaa astman pahenemisvaiheen oireet ja kertoa niistä lääkärille.



Lue lisää  
[vaikeaastma.fi](https://vaikeaastma.fi)

Lähde: Astma. Käypä hoito -suositus. 2022 (vierailtu 21.4.2023). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

FI-11034-04-23-R&I

AstraZeneca

# Hyvää makua omasta maasta

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock, Unsplash

**P**uutarhanhoito tuo tekijälleen parhaimmillaan rutiinista mielen hyvinvointia ja onnistumisen tunteita. Kun työnämme kätemme multa, altistamme lisäksi luonnon hyvillä mikrobeille. Työkoneita ei tarvita, kun taustalla on hyviä aineksia.

Hyötypuutarhassa viljellään kasveja, joita hyödynnetään ruuanlaitossa – siis satoa omaan pöytään! Aloittelijan kannattaa lähteä liikkeelle esimerkiksi pavuista, herneistä, perunasta, kesäkurpitsasta, salaateista ja pinaatista.

Hyötypuutarha viihtyy parhaiten tontin valoosimmissa ja lämpimimmässä paikassa. Puolivarjoisenkin paikka käy, mutta kasvien on saatava suoraa valoa joitain tunteja päivässä.

Laatikkoviljelyyn sopivat lähes kaikki kasvit. Ne tarvitsevat kuitenkin riittävästi kasvutilaa juuriston ympärille. Porkkana ja peruna vaativat syvyyttä merkittävästi enemmän kuin salaattit ja yrtit. Tomaatin taimi puolestaan tarvitsee ympärilleen paljon tilaa.

Kumppanuuskasvi antaa tuulensuojaa aremmalle kasville ja

karkottaa tuholaisia tuoksullaan. Hyötykasvien kaverina esimerkiksi yrtit parantavat kasvien makua.

Useat hyötykasvit ovat itsessään jo näyttäviä, mutta niiden sekaan voi istuttaa myös esimerkiksi ruiskaunokkia, kesäkukkaa tai kosmoskukkaa. Kukkivat kasvit houkuttelevat paikalle pölyttäjiä ja satoisuus paranee.

Hyvä kasvualusta pitää kasvit pystyssä ja antaa kasvien juuristolle sopivat olosuhteet kasvuun. Kasvualusta sisältää ravinteet ensimmäisen kasvujakson eli noin 4–6 viikon ajaksi.

## Hyötykasvien hoito

Hyötytarha tarvitsee eniten hellyyttä ja huomiota keväällä ja alkukesästä. Kasvin kasvaessa juurtuvat taimet kasvualustaan ja hoitotyöt helpottuvat.



Poista rikkakasvit säännöllisesti.



Kastele tarvittaessa päivittäin, helteellä jopa 2 kertaa päivässä.



Tarkkaile tuholaisia ja kasvitauteja ja ryhdy tarvittaviin toimenpiteisiin.

## Sadonkorjuukalenteri



**Alkukesän sato** (kesä-heinäkuu): retiisi, rucola, pinaatti, salaattit



**Keskikesän sato** (heinäkuu): tomaatti, herneet, härkäpapu, kesäkurpitsa, kurkku, peruna, pensaspapu, porkkana, tomaatti



**Loppukesän sato** (elokuu): chili, paprika, kaalit, mangoldi, munakoiso, purjo, salkopapu, sipulit

Jutun lähteenä on käytetty GreenCare puutarha-asiantuntija Jussi Petäjän Hengitysliitolle 30.3.2023 pitämää luentoa.

# Rörelse håller livet i styr

Satu och Auvo Heinoja har redan testat och valt flera gemensamma grenar.

// text Annika Suvivuo bild Aino Latvala

**S**atu och **Auvo Heinoja** vet av erfarenhet, att alla förr eller senare hittar ett lämpligt sätt att motionera på. Med tanke på den egna livskvaliteten lönar det sig också att söka ett sådant, betonar Satu.

– Motion upprätthåller självbestämmanderätten, det att man själv kan styra sitt liv.

Satu Heinoja verkar som ordförande och motionsansvarig i Kokkolanseudun Hengitysyhdistys. Hon har svår astma, och maken Auvo Heinoja lider av en sällsynt, ärftlig blodtryckssjukdom i lungartärerna (pulmonell arteriell hypertension (PAH)).

**Bowlingen överraskade Satu och Auvo Heinoja. Det blir verkligen många steg på mätaren.**



Bowling, orientering och promenader med hunden har under de senaste åren blivit paret Heinojas favoritgrenar.

## Med darr på ribban!

Ännu för 12 år sedan deltog paret Heinoja i halvmaratonlopp. I dag, då Auvo på grund av sin sjukdom är pensionär och Satu på väg att gå i pension är det mera måttfulla prestationer som gäller. Med våren kom de omtyckta skogspromenaderna på programmet igen.

Som bäst har Satu gett sig ut på motionsstigen till och med fem kvällar i veckan. Också Auvo har ibland drabbats av motionsgirighet.

– Ja oj oj, en gång promenerade jag sju kilometer, då jag i min envishet vägrade att ge upp. Den gången överskred jag mina gränser och blev liggande i två dagar.

Men, sådant har ingen betydelse, försäkrar paret Heinoja.

– Man måste ju ta reda på, hur mycket man klarar av som människa. Det är till och med roligt, konstaterar Satu.

Då Auvo insjuknade år 2013 föll motioneringen till en början helt bort, för att så småningom försiktigt upptas på programmet igen.

– Efter att medicineringen inletts tog det ett par år innan jag märkte att konditionen steg, berättar han.

## Alla lyckas på sitt eget sätt

Hos Heinojas är frun den, som brukar föreslå nya motionsformer.

– Bäst är naturligtvis sådant, som bevarar syreupptagningsför-

mågan. Medicinerna underlättar träningen, säger hon.

Satu har utbildat sig till erfarenhetsaktör och kamratstödsperson i Andningsförbundet. Som motionsansvarig handleder hon gymnastikgrupper i Kokkolan Hengitysyhdistys.

Hon anser, att med träning som passar en själv kan man börja höja sin kondition fast man skulle vara 100 år.

Auvo uppskattar sin hustrus kämpahumör. Tillsammans har de bekantat sig med många grenar, alltid på ett sådant sätt och vid en sådan tidpunkt, som passat dem. Bland inomhusgrenarna är det bowling som blivit deras favorit.

– Och, hör och häpna, enligt stegmätaren gick vi två och en halv kilometer en gång då vi bowlade. Det är mycket! Också hanteringen av det tunga klotet höjer den fysiska konditionen, berättar Auvo.

## Sparka igång beslutsfattarna

Sari påminner om, att stöd för motioneringen också fås från andra än anhöriga och andningsförningarna.

– På många orter kan äldre personer och specialgrupper få speciella motionskort eller rabatt på kommunala simhallstjänster. Ganska många kommuner erbjuder också motionsrådgivning.

Satu Heinoja uppmuntrar också patientorganisationerna till påtryckning på beslutsfattarna för att sänka tröskeln till motion.



**Man måste ju ta reda på, hur mycket man klarar av som människa. Det är till och med roligt.**



# Var få stöd till självständig motionering?

// text Veera Farin bild Shutterstock







## Rabattkort för specialgrupper

Kommunerna ansvarar för kommuninvånarnas välmående och främjandet av deras hälsa. Genom att öka möjligheterna till motion kan till exempel sjukfrånvaro och arbetsförmåga förebyggas. Regelbunden motion förebygger de perioder då en andningssjukdom förvärras och kan i bästa fall leda till minskad medicinering och ett minskat behov av mottagningsbesök och sjukhusvistelse.

I många kommuner används specialmotionskort, som beviljas åt långtidssjuka och personer med funktionsnedsättning, för att främja en självständig motionering. De kort som allmänt används är specialsimmingskort och specialgymkort eller en kombination av dessa. Kortet berättigar till rabatt på varje besök.

För närvarande varierar kriterierna för beviljandet av specialmotionskort från kommun till kommun. Det lönar sig att ta reda på, om det i den egna kommunen används specialmotionskort och vilka kriterierna är för beviljandet av det:

-  Ring kommunens idrottsservice eller sök information på kommunens webbsidor.
-  Ta reda på, om du har rätt till ett specialmotionskort.
-  Ta reda på, hur du kan få kortet och varifrån.
-  Tipsa också om saken åt andra i samma situation.

## Kommunernas avgiftsfria motionsrådgivning

Motionsrådgivning är en kostnadsfri tjänst, som tillhandahålls av kommunens idrottsservice eller hälsovård. Motionsrådgivningen är individuell handledning till en motionsinriktad livsstil och den ges av en yrkesperson.

I motionsrådgivningen ingår flera träffar med handledaren och den pågår i allmänhet i ett halvt till ett år. Motionsrådgivningen genomförs enligt kundens egna mål och önskningar, och den kan till exempel innehålla möjlighet till att pröva på olika motionsgrenar.

För närvarande anordnar över hälften av Finlands kommuner motionsrådgivning. I bästa fall byggs kring motionsrådgivningen upp en servicekedja, i vilken ingår social- och hälsovården, kommunens idrottstjänster samt lokalföreningarna.

Den individuella motionsrådgivningen har visat sig öka kundernas motionering och förbättra människornas funktionsförmåga. Ta reda på, om din kommun erbjuder motionsrådgivning på adressen [www.liikuntaneuvonta.fi](http://www.liikuntaneuvonta.fi).

## Glädjande iakttagelser i vardagen

Jag har nu i knappt ett halvt år arbetat som organisationschef i Andningsförbundet. Verksamheten i andningsföreningarna har redan blivit bekant för mig, likaså vardagen med rapportering till Social- och hälsoorganisationernas understödscentral om användningen av organisationsstöden.

Jag har blivit positivt överraskad av, hur mångsidig verksamhet och många möjligheter till deltagande andningsföreningarna erbjuder. År 2022 fick 51 andningsföreningar stöd till exempel för motions- och kamratstödsgruppernas verksamhet samt för anordnandet av evenemang och föreläsningstillfällen.

Med hjälp av de medlemsorganisationsstöd som beviljats andningsföreningarna kunde år 2022 sammanlagt 133 kamratstöds- och motionsgrupper anordnas. På dessa skedde 57 123 möten. Varje möte är värdefullt och för deltagaren alltid unikt.

Föreningsverksamheten förutsätter den värdefulla insats de frivilliga utför. Många olika aktörer tävlar om de frivilligas tid, och därför är det så viktigt att alla hittar ett så meningsfullt och betydande sätt som möjligt för att delta. Det är nödvändigt att skola in de frivilliga i sin uppgift, att stöda och handleda dem – och att tacka inte att förglömma, eftersom det säkert också i fortsättningen finns behov av kamratstödsverksamhet och olika möten.

Cirka 70 handledare i kamratstödsmotion i olika delar av Finland uppmuntrar dig att delta i föreningarnas motionsverksamhet. Deltagarna i motionsgrupperna och -evenemangen får förutom stöd för andningshälsa och välmående också kamratstöd. Föreningarnas egen motionsverksamhet kompletteras ännu av den motionsverksamhet som Andningsförbundet arrangerar.

Förutom kamratstöds- och motionsverksamhet erbjuder andningsföreningarna till exempel föreläsningar och utflykter. Många föreningar ger också ut egna medlemsbrev eller -tidningar för sina medlemmar. De flesta föreningarna berättar också på sina egna webbsidor om sin verksamhet, så att den som är intresserad snabbt och enkelt kan hitta information.

Jag uppmuntrar dig att modigt bekanta dig med, hurudan verksamhet din förening erbjuder!

*Elina*

Elina Salo-Orkamaa, organisationschef, Hengitysliitto



”

**Varje möte är värdefullt och för deltagaren alltid unikt.**



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.<sup>1</sup>



**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.