

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

3/2023

**AJOTERVEYS
JA VÄSYMYS
LIIKENTEESSÄ**

**Kurkistuksia
terveydenhuollon
tulevaisuuteen**

**Kun ikää karttuu,
henkeä ahdistaa
yhä useammalla**

**MAAILMAN MUUTTUESSA
TARVITSEE JOKAINEN
SOPEUTUMISEN
TAITOJA,**

tietää Arja Pietikäinen-Vesala

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.

Heli-arvat ovat myynnissä 16.10.2023 asti

Tue hengitysterveyttä ja osta Heli-arpoja:

www.onlinearpa.net



Tänä vuonna ulottuvillasi on laaja valikoima hienoja ja hyödyllisiä palkintoja!



Verkkosivuiltamme www.hengityслиitto.fi voit seurata ajankohtaista uutisointia arpatuottojen mahdollistamista lahjoituksista.

 **Hengityслиitto**

Me lähdemme virkistyneinä rattiin!

// teksti **Selina Kangas** kuvat **Jukka Haanpään** kotialbumi, **Sirpa Santasen** kotialbumi

Ammattikuljettajan epäsäännöllisten työaikojen ja terveellisten elintapojen yhteen sovittaminen voi usein olla haastavaa.

Ammattikuljettajille suunnatussa, 4 kuukautta kestävässä verkkovalmennuksessa käsitellään uneen, painonhallintaan ja ravitsemukseen, liikuntaan sekä mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Valmennus on maksuton – osallistujalta ei vaadita kuin halu osallistua ja oppia.

30 vuotta bussia työkseen ajanut **Sirpa Santanen** sekä koko ikänsä autonkuljettajana ja sekatyömiehenä työskennellyt **Jukka Haanpää** kuulivat Unilukkari-valmennuksesta Rahtareiden kokouksessa.

– Kyllähän sitä teoriassa tietää, miten pitäisi liikkua, syödä ja nukkua. Käytännön toteutus onkin sitten vaikeampaa ja siihen tarvitsin apua, Sirpa kertoo.

– Tunnistin, että jossain kohtaa ollaan sellaisella reitillä, jolla esi-

merkiksi uniapnea saattaa tulla ongelmaksi. Päätin, että nyt on hyvä puuttua asiaan, Jukka kertoo.

Hengitysliiton Unilukkarit-verkkovalmennus on ollut molemmille rahtarille oiva tapa pysähtyä omien elintapojen ja jaksamisen äärelle.

Valmennuksessa on mahdollista saada oma elintapatsemppari, joka on Hengitysliiton kouluttama kokemusasiantuntija tai vertais-tukija. Motivaatiota lisää myös älykellon avulla tehtävä seuranta, joka mittaa aktiivisuutta ja palautumista. Valmennuksiin osallistuville lainataan Polar-älykellot käyttöön. Hankkeen päätteeksi kellot arvotaan osallistujien kesken.

Kannattaa tulla mukaan

Sekä Sirpa että Jukka suosittelevat valmennusta kaikille ammattikuljettajille.

– Meillä on ryhmässä mukana niin tavarapuolen porukkaa, yhdistelmäajoneuvokuljettajia ja meitä bussikuskeja, Sirpa tuumaa.

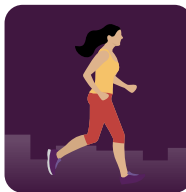
– En usko, että yksikään osallistuja lähtee valmennuksesta tyhjin käsin. Vaikka tietyt osa-alueet olisivatkin hallinnassa, voi jossain kohtaa kuitenkin olla petraamista, Jukka summaa.

Seuraava Unilukkari-valmennuksen ryhmä alkaa 8.1.2024.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2 viikkoa aiemmin osoitteessa www.hengitysliitto.fi/unilukkarit tai ota yhteyttä liikunnan asiantuntija Mika Nurmiseen, mika.nurminen@hengitysliitto.fi, 044 407 7075. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä.

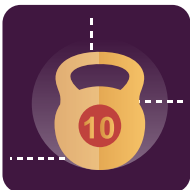
Hengitysliiton kokemustoimijat jalkautuvat 2022–2024 valikoiduille liikenneasemille ja juttelevat kansasi mielellään. Löydät liikenneasemilta kampanjapäivinä myös ohjausta arki- ja taukoliikuntaan sekä liikuntavälineitä.

– Motivaatiota on saanut valmennuksesta paljon. Kun tietoa tulee lisää, alkaa löytyä omasta toiminnasta korjattavia asioita, Jukka Haanpää kertoo.



Unilukkarit! Virkistyneenä rattiin- hanke

- kannustaa ja tarjoaa tukea liikunnalliseen sekä terveyttä edistävään elämäntapaan
- muistuttaa uniapnean riskitekijöistä ja oireista
- suunnattu ammattikuljettajille, joilla on huoli omasta terveydestä ja jaksamisesta, uniapnean riskitekijöistä tai todettu uniapnea.



– Valmennusryhmässä uskaltaa puhua matalallakin kynnyksellä, Sirpa Santanen kertoo.

Tässä numerossa

HENGITYS 3/2023



YHDESSÄ LÄPI VUODENKIERTOJEN

– Sanoisin, että ennen kaikki
ei ollut paremmin,

Arja Pietikäinen-Vesala kertoo.



POTILAAT MUKANA POTILASTURVALLISUUDEN KEHITTÄMISESSÄ



HARJOITA HENGITYSTÄ

Hengitysharjoitukset rentouttavat
hengitystä ja mieltä, vahvistavat
hengitysilhaksia ja parantavat
keuhkotuuletusta.

- 3 Me lähdemme virkistyneinä rattiin!
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 12 Nikotiinikorvausohjelmist - mitä, miksi ja milloin?
- 14 Kun ikää karttuu, henkeä ahdistaa yhä useammalla
- 16 Kummiurheilija Topi Raitasen syys terveiset
- 17 Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

- 19 Mervi Puolanteen kolumni
- 20 Ajoterveys ja väsymys liikenteessä
- 22 Vertaisvinkkejä uniapneaa sairastaville
- 24 Voisiko sinusta kehittyä kokemustiedolla vaikuttaja?
- 26 Verkossa tapahtuu syksyllä
- 28 Lautasella ilmastovisuaalia ja kestävästä syömisestä!
- 30 Terveystuotia

- 31 Huolehdi rokotteesi ajan tasalle
- 32 Kurkistuksia terveydenhuollon tulevaisuuteen
- 34 Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnanalta
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 44 Ristikko

45 ☺
På
svenska

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Samps Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Annika
Suviuo, Veera Farin,
Mervi Puolanne, Hanna-
Leena Kärkkäinen, Tiina
Salo, Hanna Kyrönviita,
Maarit Tastula, Kaija
Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Irmeli Behm
040 531 5128

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

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



ClimateCalc CC-000084/1
PunaMusta Magazine

 Hengitysliitto

Seuraava numero
ilmestyy
29.11.2023

Liikkeellä hyvää puhinaa ja pöhinää!

Syksyn lapset nauttivat usein ruskan väriloistosta ja iltojen pimenemisestä, mutta monelle muulle lyhenevät päivät merkitsevät alakulon arkipäiväistymistä. Hyvät rutiinit tulevat tarpeeseen, kun asioiden aloittamisen alkuinnostus hiipuu tai niihin on vaikeampi tarttua. Siksi tarjoamme nyt konkreettisia vinkkejä, millä jaksaa ylläpitää hyvää puhinaa ja pöhinää – olipa kyse omasta jaksamisesta, liikkumisesta tai halusta vaikuttaa yhteisiin asioihin.

Ilmastomuutoksen mukanaan tuomista sään ääri-ilmiöistä tuli tänä kesänä yleinen huolenaihe. Varmaan jokainen päämedioita seurannut on saanut rautaisannoksen tietoa, kuinka helle kurittaa Etelä-Euroopassa ja maastopaloja sammutellaan ympäri maailmaa. Kotimaassa sade on piiskannut ikkunoita runsaasti ja hulevedet tulvineet isoimpien kaupunkien kaduilla. Voimme vielä vaikuttaa ilmastomuutoksen kehityksen suuntaan ja nopeuteen.

Tässä lehdessä kerromme planeetaarisesta ruokavaliosta, joka on yksi konkreettinen keino tehdä kestävämpiä valintoja arjessa. Muita hyviä vinkkejä ja tietoa saat edelleen ajankohtaisista Hengitysliiton julkaisuista "Sitä on nyt ilmassa" ja "Uutta ilmassa". Voit ladata ne verkosta tai tilata painettuna verkkokaupan kautta kotiisi.

Löydät myös ohjeita helppoihin hengitysharjoituksiin ja ajoväsymyksen torjuntaan. Pienillä teoilla voi olla suuri vaikutus, kunhan niitä tulee tehtyä säännöllisesti. Siksi vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, niin se aikaansaatu ja oikeasti tehty on aina tyhjää parempi. Ei kannata lannistua, vaikka kaikki suunnitelmat eivät toteutuisikaan, sillä aina voi aloittaa uudestaan.

Myönteisyys lisää onnistumisen mahdollisuuksia. Antoisia lukuhetkiä ja hyvää syksyä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



**Pienillä teoilla
voi olla suuri
vaikutus,
kunhan niitä
tulee tehtyä
säännöllisesti.**



Varmista, että jäsentietosi ovat ajan tasalla

Hengityслиiton verkkoasioinnissa tarkistat ja päivität omat jäsentietosi helposti.

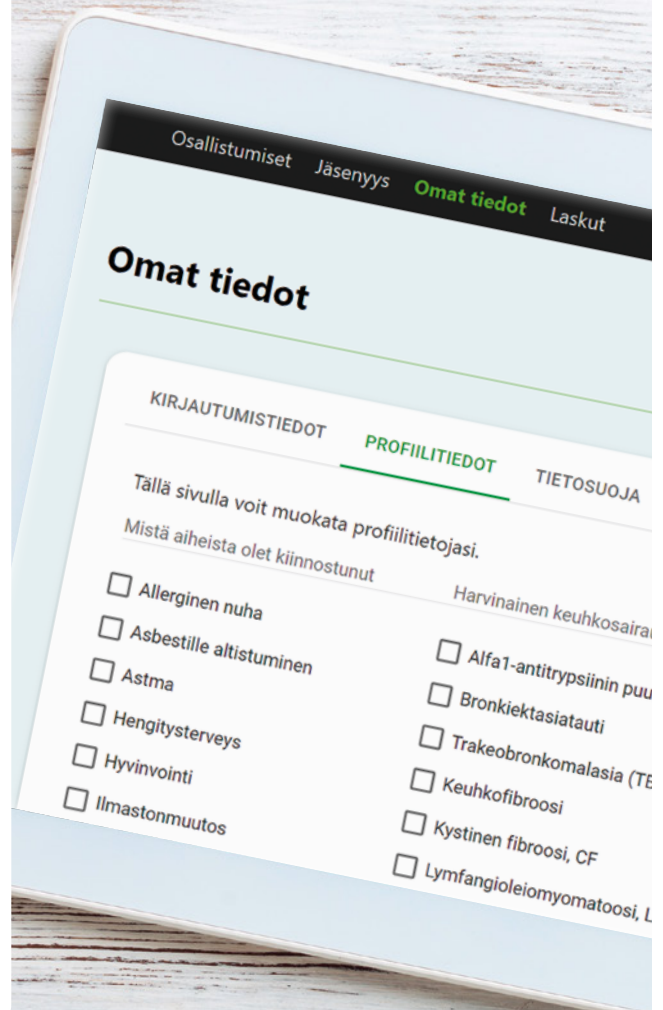
Ilmoittamalla kiinnostuksen kohteesi pysyt ajan tasalla sinua kiinnostavista hengitysterveyteen ja -sairauksiin liittyvistä asioista.

Verkkoasioinnissa voit myös vaikuttaa tietosuoja-asetuksiisi eli määritellä sen, millaista postia Hengityслиitolta haluat. Voit myös tarkastella Hengityслиitolle maksamiasi laskuja ja tarkistaa, mitä henkilötietoja sinusta on tallennettu jäsenrekisteriin.

Toimi näin

Pääset kirjautumaan verkkoasiointiin, jos sähköpostiosoitteesi löytyy jäsenrekisteristä. Jos et ole varma, oletko ilmoittanut sähköpostiosoitteesi, lähetä sähköposti osoitteeseen jasenasiat@hengityслиitto.fi.

Kun kirjautut ensimmäistä kertaa, mene osoitteeseen <https://portal.contio.fi/hengityслиitto/> ja valitse "unohtuiko salasana". Kirjoita käyttäjänimi ja paina lähetä. Salasan vaihtolinkki lähetetään ilmoittamaasi sähköpostiin. Vaihda salasana ja kirjaudu sisään.



Kirjoita käyttäjänimi ja paina lähetä. Käyttäjänimi on jäsenrekisteriin ilmoittamasi sähköpostiosoite. Salasan vaihtolinkki lähetetään sähköpostiisi.

Unohtuiko salasana, pyydä uusi

Täällä voit salasan antamalla käyttäjätunnuksesi ja paina "Lähetä" -painiketta. Salasan vaihtolinkki lähetetään tunnuksen tietojen tallennettuun sähköpostiosoitteeseen.

Käyttäjätunnus

LÄHETÄ

Takaisin

Vaihda salasana ja kirjaudu sisään.

Luo salasana

Käytä salasana

Käytä salasana uudelleen

TALLENNNA

Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä:



Lehti on täynnä hyödyllisiä ja kiinnostavia juttuja.



Asiantunteva ja kiva. Artikkelit on puettu lukemishalua innoittavaan asuun.



Hyviä ohjeita elämään.



Potilas- ja sosiaaliasiavastaavien tehtävänä on neuvoa ja tiedottaa potilaan oikeuksista

Kaikilla on oikeus hyvään hoitoon. Hyvä hoito toteutuu yhteistyössä potilaan, hoitavan tahon ja potilaan läheisten kesken. Jos kuitenkin olet tyytymättömän saamaasi hoitoon tai palveluun, on asiasta syytä keskustella hoitavan tahon kanssa. Mikäli asiaan ei keskustelussa tule selvyyttä, on mahdollista tehdä muistutus. Muistutuksen tekemisessä neuvoa ja apua saa potilas- ja sosiaaliasiavastaavilta.

Potilas- ja sosiaaliasiavastaavien tehtävänä on neuvoa ja tiedottaa potilaan oikeuksista. He neuvovat myös, miten kantelu, oikaisuvaatimus, valitus, vahingonkorvausvaatimus sekä poti-

las- tai lääkevahinkoa koskeva korvausvaatimus voidaan panna vireille toimivaltaisessa viranomaisessa.

Vuoden 2024 alusta astuu voimaan laki potilas- ja sosiaalivastaavien tehtävistä ja kelpoisuudesta. Lain on tarkoitus ohjeistaa hyvinvointialueita ja erityisesti varmistaa potilas- ja sosiaalivastaavien toiminnan riippumattomuus ja puolueettomuus. Vuoden vaihteessa myös vanha nimike potilas- ja sosiaaliamies poistuu.

Kukin hyvinvointialue vastaa osaltaan alueensa potilas- ja sosiaalivastaavien nimeämisestä, ja heidän yhteystietonsa saa hyvinvointialueelta.

Oletko jo tutustunut?

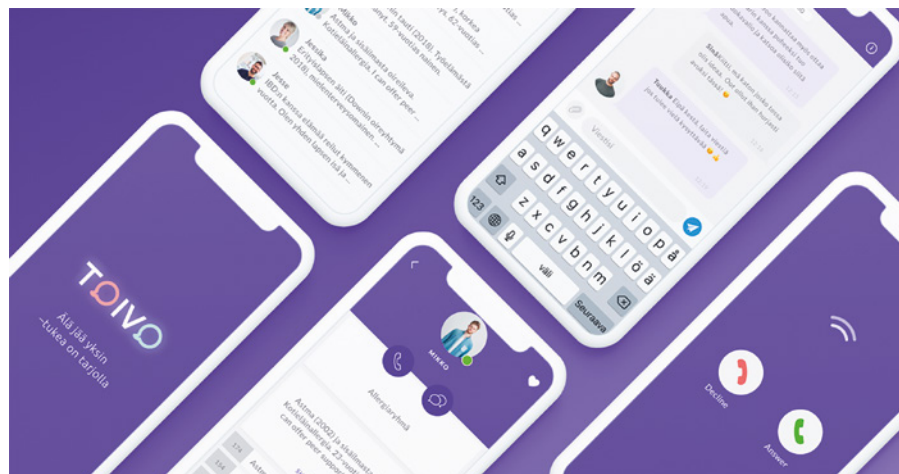
Lataa verkosta "Kuunnellaan toisiamme" Hengitysliiton ohjelma potilastaitoihin ja hyvään hoitoon.



Matalan kynnyksen vertaistukea Toivo-sovelluksella

Valtakunnallisen OLKA-toiminnan ylläpitämä Toivo on maksuton mobiilipalvelu, joka tuo yhdelle alustalle monien eri järjestöjen vertaistukijoita. Joukko Hengitysliiton vertaisia on tavoitettavissa Toivossa. Tukea saavat sekä

sairastuneet että sairastuneen läheiset. Lataa sovellus puhelimeesi sovelluskaupasta. Keskustella voi viestein tai puhelinsoitolla. Toivoa voit käyttää myös tietokoneella osoitteessa www.olkatoiminta.fi/toivo.



Kuva: olkatoiminta.fi



Tuoksuttomia teatteriesityksiä

Hengitys-lehden toimitus tiedusteli teattereilta ympäri Suomen, milloin hajusteherkän kannattaisi suunnata näyttämötaiteen äärelle. Saimme vihiä seuraavista tuoksuttomista teatteriesityksistä:

Espoon Kaupunginteatteri

- Kysy siskolta, 22.11.

Hämeenlinnan Teatteri

- Rottien pyhimys, 25.10.
- Sherlock Holmes ja murhan punainen lanka, 17.11.

Kotkan Kaupunginteatteri

- Risteys, 21.10.
- Aino A., 21.10.

Kouvolan Teatteri

- Ei kertonut katuvansa, 22.9.
- Älä pukeudu päivälliselle, 21.11.
- Joulushow, 15.11.

Tampereen Teatteri

- Klaani, 13.1.2024

Vaasan kaupunginteatteri

- Nunnia ja konnia, useita näytöksiä 23.9.–15.12.
- Kaaos, useita näytöksiä 27.10.–9.12.
- Nokia, useita näytöksiä 10.11.–27.12.

Åbo Svenska Teater

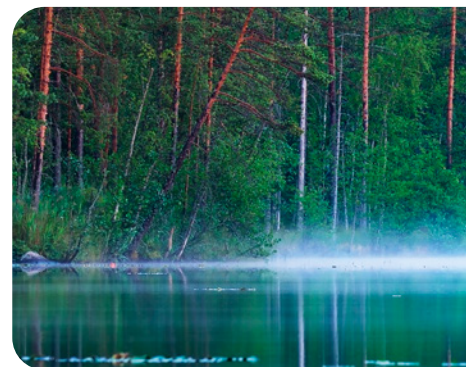
- Someting rotten!, 6.10.

Tarkemmat tiedot esityksistä ja ohjeet lippujen ostoon löytyvät teattereiden omilta verkkosivuilta. Jos et löydä oman kotikaupunkisi teatteria listalta, kannattaa seurailta teatterin verkkosivuilta ohjelmistoa tuoksuttomien esitysten varalta. Joillain teattereilla on myös omia ohjeita tuoksuherkille. Kysy neuvoa teatterin asiakaspalvelusta.

Yhdessä läpi vuodenkiertojen



Historian harrastaja
ja kissankellot
Kajaanin linnalla.



Maailma muuttuu ja elämä etenee. Siksi jokainen tarvitsee sopeutumisen taitoja. Arja Pietikäinen-Vesala tietää, että niiden oppiminen käy työstä ja tuota työtä voi tehdä yhdessä.

// teksti Annika Suvivuo kuvat Arja Pietikäinen-Vesalan kotialbumi, Shutterstock

Alkamassa on monen ”hengitysihmisen” lempivuodenaika. Pakkasista ei tarvitse vielä stressata ja helteet ovat ohitse. Kajaanilainen **Arja Pietikäinen-Vesala** kertoo pärjänneensä tänä vuonna varsin hyvin äärevien kesälämpötilojen kanssa.

– Minulla on, ainakin toistaiseksi, hyvä lämmönsieto. Tuttavapiirissä monet kärsivät lämpötiloista, jotka ovat mielestäni oikein sopivia ja kesäisiä.

Tukalimmat helleolosuhteet hän koki kuumenneissa kivijalkakaupoissa. Viime vuosina Arja on havainnut tuoksuyliherkkyytensä voimistuneen ja toisinaan kaupoissa kohtasi melkoisia tuoksukimaroita. Muiden asiakkaiden käyttämät hygieniatuotteet, pesuaineet, parfyymit ja hiuslakat kun ovat moninaiset.

Tätä elokuista haastattelua tehtäessä lämpötila huitelee Kajaanissa vielä +28 asteessa, erinomainen kirjastokeli siis. Arja kertoo pitävänsä valtavasti kirjoista ja historiasta.

– Tuntuu hyvältä asemoida itsensä sukupolvien ketjuun. Kajaanissa on viihtyisä kirjasto, valoisa ja rauhallinen.

Omanlaista liikuntaa

Lukutoukan on lähdettävä myös liikkeelle. Ennen vuonna 2009 saamaansa astmadiagnoosia Arjalta kului vuosikymmeniä ennen kuin hän koki omakohtaisesti liikunnan iloa.

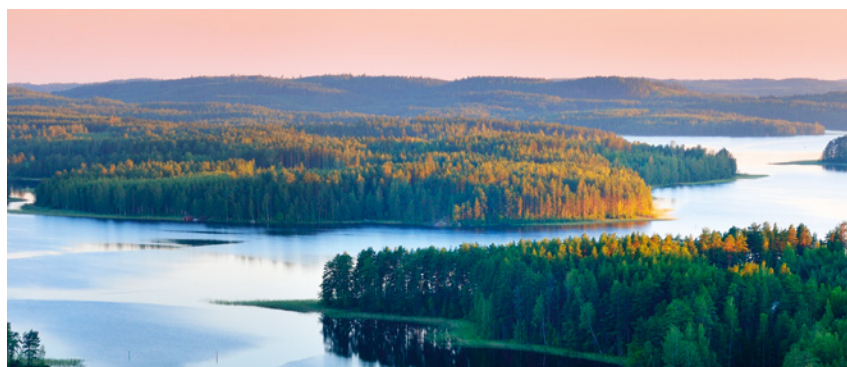
– Minusta ei ollut lapsena urheilemaan, en jaksanut juosta lujaa ja pelkäsin hyppiä esteen yli. Aikuisena rasituksen sietoni on parantunut hoitavan lääkkeen avulla. Muistan oikein tähtihetkenä päivän, jona pääsin polkupyörällä ylös mäkeä kaupungilta tullessa. Aikaisemmin jouduin taluttamaan pyörää ilman loputtua kesken.

Nyttemmin ikä on alkanut tuntua lihas-kunnon sekä tasapainon heikkenemisenä.

– Yhtenä päivänä huomasin, etten pysty puhaltamaan ilmapalloon ilmaa. Päätin, että on alettava toimia, tehtävä pulloon puhaltamista ja muuta vahvistamista.

KÄÄNNÄ U

” Muistan oikein tähtihetkenä päivän, jona pääsin polkupyörällä ylös mäkeä.



Pilatekseen kannattaisi myös palata, ettei se korona-ajan tauon jälkeen jää kokonaan.

Arjan suosikkilaji on kävely. Kodin tuntumassa lähilampea kiertää mukavasti jalan alla joustava polku.

– Syksyllä siellä on aivan upeat ruskan värit. Lammesta virtaa puro, jonka solinaa on hauska kuunnella. Puron ympärillä on myös niittykasveja, joita olen omille lapsillekin opettanut.

Hengityssuoja pakkasiin

Talvisin ilmastomuutos tarkoittaa enimmäkseen helpotusta hengitykseen. Joskus, pakkasen kiristyessä, Arja hankkii lisätunteja ulkoliikuntaansa käyttämällä hengitysilmanlämmittintä. Kasvoille puettavan lämmittimen teräksinen kennosto, ”ritilä”, hyödyntää uloshengitystä lämmittäen sillä sisään hengitettävää ilmaa.

– Minulla talviulkoilun raja kulkee jossakin –15 asteessa. Jos oikein kylmää on eihän me astmaatikot mennä ulos muuta kuin pihakatoksesta parkkihalliin autoillen.

Lämmenneistä talvista ei riitä pelkkää riemua. Kainuussakin lumiset jouluiset hiihtoretket ovat jääneet monelta 2000-luvulla tekemättä.

– Minusta on erikoista, että joskus jouluna on satanut vettä, Arja toteaa.

Mutta vihmoi kaamoksessa sitten sade tai paukahteli pakkaneen, niin kodeissa korostuu tuolloin sisäilman laatu. Arjan talossa hämäränhyssytystä nautitaan panostaen rutikuivan puun puhtaaseen polttoon takaleivinuunissa ja saunassa.

– Aloitamme polton ihan pienellä määrällä puuta. Aika tarkkana toimimme, ettei savuja pääse tuprahtamaan huoneilmaan.

”

Sanoisin, että ennen kaikki ei ollut paremmin.



Hiihtäminen on vain yksi talvilaji. Arja Pietikäinen-Vesala taiteili pihaan Lumimummon.

Pölyinen ja roskainen polttopuun käsittely on pääosin aviomiehen vastuulla. Vaimon hommana on pikemminkin nakella klapeja uuniin.

Luottavaisuudelle on syitä

Aikoinaan kun 20-vuotiaan Arja Pietikäinen-Vesalan allerginen nuha suorastaan räjähti, järjesti oma serkku hänet Kainuusta Helsinkiin allergiatesteihin. Vaikka elettiin vasta 1970-lukua, osaava allergialääkäri suositteli havaittuun siitepölyallergiaan siedätyshoitoa.

– Minulle tarjottiin siitepölyuutteita. Otin niitä suurenevin annoksin kolmen talven ajan. Heti ensimmäisenä kesänä huomasin oloni helpottuvan, kertoo Arja, joka suosii keväisin nenäkannulla tehtäviä nenähuuhteluja ja käyttää vain harvakseltaan apteekin nenäsuihketta.



Kymmeniä, ellei satakin ihmistä ympäri Suomea nostaa samaan aikaan kättä.

Viime aikoina asiantuntijat ovat alkaneet puhua siitepölykausien pitenemisestä ja uusista, entistä ärhäkämmistä allergeeneista. Esi-merkiksi pujolle sukua oleva, elo-syyskuussa kukkiva tuoksukki on yleistymässä.

Arja kuitenkin muistuttaa lääketeieteen edistymisestä ja hoitojen parantumisesta. Hän toivookin astmaan ja allergiaan sairastuneiden olevan luottavaisia.

– Lääkkeet, tutkimukset ja allergioiden ymmärrys kehittyvät koko ajan. Sanoisin, että ennen kaikki ei ollut paremmin.

Hän itse kuuluu vielä siihen sukupolveen, jolle muutamat väittivät allergian ja astman olevan psyykkisiä sairauksia.

Lääke laatikon pohjalla?

Päivittäisessä elämässä Arjalle riittää säännöllinen lääkitys ja astman tunnollinen omahoito. Hengitysyhdistyksen kokemustoimijana hän tietää, ettei perusterveydenhoito aina suunnittele ja seuraa ihmisen vointia ja hoitoa kovinkaan säännöllisesti.

– Luulen, että yhteiskunta säästäisi, jos tarkastuksia tehtäisiin tietyin välein. Nyt henkilökuntapula näkyy. Tuntuu, että esimerkiksi erikoislääkärille pääsy on kovin vaikeaa. Ihmisiä roikutetaan pitkään perusterveydenhuollossa.

Toisaalta myös omahoito vaatii pitkäjänteisyyttä. Arja tietää, että akuuttien oireiden puuttuessa hoitava lääke saattaa monilla jäädä laatikon pohjalle. Hoitamattomana hengityssairaus voi kuitenkin pahentua.

– ”Otetaan lääkettä ja mennään eteenpäin”, hän painottaa ja tulee näin lainanneeksi serkkunsa sanoja.

Kyseessä on sama serkku, joka osasi ohjata nuoren Arjan allergiatesteihin ja hoidon pariin. Myös serkku itse sairasti astmaa.

– Hän aina rohkaisi minua, kun tunsin itseni surkeaksi räpäleeksi. Lääkkeet on keksitty. Otetaan lääkettä ja mennään eteenpäin, hän aina sanoi.

Nostetaan käsi yhdessä

Kun puhe kääntyy ikääntymiseen, Arja kertoo viettäneensä lapsuutensa vailla isovanhempia ja siten ilman ikääntymisen mallia.

– Olen itseäni tarkkailemalla havainnut miten vanhetaan. Että ahaa, noin se käy. Sitten luen netistä, että tuokin ilmiö on ihan normaali.

Tiedon saanti ja kokemusten jakaminen ovat hänelle tärkeitä ja erityisen kiitoksen Arja antaa Hengitysliiton monipuoliselle nettisivustolle. Hänelle merkityksellisiä ovat olleet muun muassa ”Virkeyttä viideltä” -etäjumpat.

– Olen oikein liikuttunut ajatellessani, että siellä on kymmeniä, ellei satakin ihmistä ympäri Suomea, jotka nostaa samaan aikaan kättä.

Nyt kun rohkaiseva serkku on poissa, Arjalla on toisia tukijoita.

– Minulla on hengitysyhdistys ja kokemustoimijat, jotka jatkavat serkun työtä. Hengitysyhdistyksistä olen löytänyt hyvää yhteishenkeä ja yhteistä hauskaa.

Ja joukkovoimalla voi edistää yhteistä hyvinvointia laajemminkin. Tästä esimerkkinä hän mainitsee kokemustoimijoiden viestit juenamatkustamisen kehittämiseksi.

– Laitoimme VR:lle viestiä tuoksuista. Minäkin ehdotin heille, että olisi vaikka yksi tuoksuton vaunu per juna.

Nikotiinikorvaushoitovalmisteet – mitä, miksi ja milloin?



Tänä päivänä nikotiinia on saatavilla useammassa muodossa kuin koskaan. Samalla ajatus nikotiinin käytön haitallisuudesta sumenee. Aine ei muutu vaarattomaksi edes korvaushoitovalmisteissa.

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

Nikotiinikorvaushoitovalmisteet ovat Suomen myydyimpiä lääkeaineita. Niiden käyttö on lisääntynyt moninkertaisesti sen jälkeen, kun tuotteet vapautuivat vuonna 2006 apteekkien ulkopuoliseen myyntiin. Osittain myös vaihtoehtojen runsaus on lisännyt tuotteiden

myyntiä; erilaisia valmisteita tulee jatkuvasti lisää, eikä niitä tarvitse lähteä lähikauppaa kauemmas etsimään.

Mutta mitä nikotiinikorvaushoitovalmisteet oikein ovat? Missä tilanteissa niitä tulisi käyttää ja toisaalta taas olla käyttämättä? Entä miksi ne kannattaisi perus-



Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käytön ei ole tarkoitus olla jatkuvaa.

Juttu on kirjoitettu Apteekkariliiton lääkepoliittisen asiantuntijan, farmasian tohtori **Sonja Kallion** haastattelun pohjalta.



marketin sijaan hankkia aina apteekista? Apteekkariliiton lääkepoliittinen asiantuntija, farmasian tohtori **Sonja Kallio** avasi aiheita Hengitys-lehden toimitukselle.

– Nikotiinikorvaushoitovalmisteet on tarkoitettu tupakasta vieroitukseen, kun tavoitteena on lopettaa tupakan poltto. Tuotteiden vaihtavana aineena on nikotiini, ja niiden tarkoituksena on hillitä tupakoinnin lopettamisesta johtuvia vieroitusoireita, Kallio kertoo.

Yksi perustavanlaatuinen ero korvaushoitovalmisteiden ja esimerkiksi nuuskan ja tupakan välillä on siinä, että nikotiiniriippuvuudesta pyritään pääsemään korvaushoitovalmisteiden väliaikaisen käytön avulla eroon, kun taas tupakan ja nuuskan käyttö yleensä on pitkäaikaista ja säännöllistä.

– Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käytön ei ole tarkoitus olla jatkuvaa. Tavallinen hoitoaika on yleensä 2–3 kuukautta. Jotkut voivat tuki hyötyä pidemmästäkin ajasta, sillä on yksilöllistä, kauanko vieroitusoireet kestävät, Kallio sanoo.

Lopettajan saatavilla on useita erilaisia nikotiinivalmisteita, joista valita: purukumia, laastareita, suussa liukenevia tabletteja, suusumutteita, inhalaattoreita sekä nikotiinipusseja.

Nikotiinikorvaushoitovalmisteisiin liittyy muutama mutta, sillä nikotiini itsessään on haitallista. Tämän vuoksi korvaushoitovalmisteita tulee käyttää ohjeen mukaan ja vain väliaikaisesti vieroituksen tukena.

Jumissa korvauskoukussa?

Myös nikotiinikorvaushoitovalmisteisiin voi jäädä koukkuun. Vaikka nikotiinikorvaushoitovalmisteiden myynti on kasvanut, ei tupakointi ole kuitenkaan samassa suhteessa vähentynyt.

– Tästä voidaan päätellä, että myös tarpeetonta käyttöä on paljon. Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden liikakäyttö on epätarkoituksenmukaista ja voi johtaa riippuvuuteen, Kallio sanoo.

– Nikotiini ei itsessään ole haitaton aine, hän muistuttaa.

Nikotiiniriippuvuuden lisäksi korvauskoukussa kyse voi olla myös tapariippuvuudesta.

– Jos on koukussa nikotiinikorvaushoitovalmisteisiin, kyse on yleensä purukumista, suussa liukenevista tableteista tai nikotiinipusseista, Kallio sanoo.

– Tiedetään, että nikotiinilaastareihin ei liity samanlaista koukkuun jäämistä. Esimerkiksi nikotiinipurkkariippuvuudesta voi yrittää päästä eroon laastareiden avulla.

Myös nikotiinikorvaushoitovalmisteiden vähentäminen vähitellen voi toimia korvauskoukun lopettamiskonstina. Hyvä keino on esimerkiksi korvata osa tableteista tai purkasta xylitol-tuotteilla.

Apteekin asiantuntijat tukevat lopettamisessa

Vuonna 2021 apteekkijärjestelmän ulkopuolelta ostettiin yli 90 prosenttia nikotiinikorvaushoitovalmisteista.

Suosittelavaa on kuitenkin suunnata lähikaupan sijaan apteekkiin, jos harkitsee tupakoinnin lopettamista.

Apteekissa pystytään tukemaan oikean valmisteen valinnassa ja käytössä sekä nikotiinista vieroittumisesta. Tämä takaa paremmat mahdollisuudet hoidon onnistumiselle.

– Apteekissa voi tutustua erilaisiin valmistevaihtoehtoihin ja pohdita itselle sopivaa annosta yhdessä farmaseutin kanssa, Kallio kertoo.

Tärkeää onkin aloittaa riittävän suurella annoksella, jotta korvaustuotteista on apua vieroitusoireiden hoidossa. Alussa voi myös korvata vain osan tupakasta tai nuuskasta nikotiinikorvaustuotteilla. Paras terveyshyöty tuki saavutetaan, jos nuuskan tai tupakan käyttö lopetetaan kokonaan.

Lisäksi kannattaa muistaa, että nikotiinilla on vaikutuksia joihinkin sairauksiin ja lääkkeisiin. Apteekin henkilökunta osaa kertoa myös sen, jos asiakkaan lääkitys vaikuttaa nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käyttöön.

– Terveystuhoon ammattilaisen ja apteekin asiantuntijoiden antama tuki lisää tupakan polton lopettamisessa onnistumisen mahdollisuuksia, Kallio summaa.

Tupakan polton tai nikotiinituotteiden käytön lopettamista harkitsevan kannattaa kääntyä apteekin asiantuntijoiden puoleen. Apteekissa tunnetaan hyvin nikotiinista vieroittumisen periaatteet ja osataan tukea lopettamisessa.



Kun ikää karttuu, henkeä ahdistaa yhä useammalla

Noin kolmannes yli 65-vuotiaista kokee päivittäisaskareissaan hengenahdistusta.

// teksti **Hanna Salminen** kuva **Jouko Laurila, Shutterstock**

Tiesitkö, että

- keuhkoissa ikääntymismuutokset alkavat jo 20–25 vuoden iässä
- iän myötä rintakehä jäykistyy ja hengitysilihakset muuttuvat
- iän myötä myös yskimisestä tulee vaikeampaa
- elimistön immuunipuolustus heikkenee ja iäkkäät saavat herkemmin infektioitauteja
- iän myötä sairauksista toipumisesta tulee hitaampaa
- hengenahdistus ei ole sairaus vaan oire, jonka syy on aina selvitettävä.

Fysiologiset muutokset voivat peittää alleen alkavia sairauksia. Mitä iäkkäämpi ihminen on, sitä enemmän hän yleensä sairastaa ja samalla myös diagnoosivaihtoehdot lisääntyvät. Erilaiset kognitiovaikkeudet, aistivajeet, epätyypilliset oireet sekä monisairauksien tuomat poikkeavat löydökset voivat vaikeuttaa oikean diagnoosin tekemistä.

Geriatr on iäkkäiden ihmisten hoitoon erikoistunut lääkäri. Geriatria lääketieteen osa-alueena keskittyy vanhusten sairauksien eh-



Tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun säilyttäminen.

Juttu on kirjoitettu Oulun yliopiston geriatrian professori Jouko Laurilan verkkoluennon ”Iäkkään ihmisen hengenahdistus” (2023) pohjalta.



käisyyden, diagnostiikkaan ja hoitoon sekä terveyden, toimintakyvyn, elämänlaadun ja itsenäisyyden parantamiseen.

Geriatrin tehtävänä on tehdä kokonaisvaltainen arviointi sairastavasta. Tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun säilyttäminen. Hyvät elinvuodet painavat geriatrin harkinnassa elämän pituuden maksimointia enemmän. Sairastavan arviointiin, diagnosointiin ja hoidon tavoitteiden määrittelyyn osallistuu käytännössä moniammatillinen tiimi. Tiimissä on sekä hoitotyön että kuntoutuksen ammattilaisia.

Liikunta on merkittävä osa sekä sairauksien ennaltaehkäisyä että niiden hoitoa. Iäkkään sairastuessa kunto romahtaa usein nopeasti. Jo muutaman päivän täydellinen vuodelepo voi vähentää lihasvoimaa jopa usean prosentin päivässä. Siksi kuntoutus on iäkkäällä ihmisellä aloitettava mahdollisimman nopeasti.

Geriatrinen arvio kiinnittää huomion arjessa selviytymiseen:

- kuinka hyvin fyysiset toiminnot (esimerkiksi liikunta, pukeutuminen, peseytyminen) sujuvat
- psyykkisen hyvinvoinnin (esimerkiksi kognitio, mieliala, elämänhallinta, mielen hyvinvointi) tasoon
- sosiaaliseen toimintakykyyn (esimerkiksi oma kokemus yksinäisyydestä, sosiaalisen verkosto ja aktiivisuus).

Kognitiolla tarkoitetaan erilaisia tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön liittyviä toimintoja, esimerkiksi:

- havaitsemista ja tunnistamista (värit, muodot, kasvot)
- kielellisiä toimintoja (puhekyky, luetun ymmärtäminen)
- ajattelua ja päättelyä (ongelmanratkaisukyky)
- muistamista ja oppimista.

Kognitioon vaikuttavia tekijöitä ovat vireystila, koulutustausta, työkokemus ja aivosairaudet.

Mahdollisuuksien mukaan huolehdi näistä:

- Hyvä ryhti tukee hengitystä. Etukumara asento ja huono ryhti pienentävät rintakehän tilavuutta, mikä tekee hengittämisestä vaikeampaa.
- Mitä enemmän on ikää, sitä enemmän on hyvä liikkua aktiivisesti vaikka puoli tuntia kerrallaan.
- Yli 75-vuotiaat hyötyvät yleensä eniten geriatrin konsultaatiosta.
- Sitoudu omaan hoitoosi ja omahoitoosi. Noudata saamiasi ohjeita.
- Älä muuta lääkitystäsi omaaloitteisesti, vaan ota yhteys hoitavaan lääkäriin ja neuvottele hänen kanssaan muutoksista lääkkeen ottamisesta tai kokonaan jättämisestä.

Kuuntele Hengitysliiton oppaat ja ohjelmat podcastina!

Hengitä ja hengästy -sarjasta saat tietoa muun muassa hengittämisen fysiologiasta, vinkkejä hengitysharjoituksiin kaikenikäisille ja -kuntoisille sekä tietoa hengityssairausten turvallisesta liikunnasta.

Löydät jaksot Hengitysliiton verkkosivuilta, Spotifysta tai tekstitettynä Hengitysliiton Youtube-kanavalta.



Osa 1
Hengittämisen fysiologia ja hengitysharjoitukset

Osa 2
Turvallinen liikunta

Hengitysliitto

Kummiurheilija Topi Raitasen syysterveiset

// teksti Hanna Salminen kuvat Hanna Salminen

Tapasimme 11.6. Hengitysliiton kummiurheilijan, estejuoksun Euroopan mestarin Topi Raitasen liiton jäsenistön kesätapahtumassa. Topi valloitti yleisönsä leveällä hymyllään ja ystävällisellä olemuksellaan. Nimikirjoitusten pyytäjistä jokainen sai omansa fanikorttiin, ja yhteiskuviakin otettiin muistoksi.

Tässä lukijoiden iloksi Topin mietteitä tulevasta syyskaudesta:

Miltä tuleva syksy näyttää, Topi?

Syksyllä kisamenestykseni puolesta ei voi jännittää, sillä viimeiset kauden kisat ovat jo syyskuun alussa. Starttaan uuden harjoituskauden ja oma tähtäin siirtyy vuoteen 2024.

Ensi vuosi onkin merkittävä, sillä luvassa ovat Olympialaiset Pariisissa ja sen jälkeen vielä Euroopan mestaruuskilpailut.

Minkälaista arkiliikuntaa suosittelisit Hengitysliiton jäsenistölle syksyksi?

Ehdottomasti ulkoilmassa oloa, pienin askelin liikkeelle lähtemistä ainakin kerran päivässä. Portaiden kävelyäkin voi suositella.

Jos on mahdollista, niin ulkoilmassa voi tehdä pihatöitä, siinäkin saa itse laitettua sitä hyvää puhinaa liikkeelle – kuten uusi liikuntakampanja kuuluu.

Millaista liikuntaa on mielestäsi perheiden ja eri-ikäisten helppo toteuttaa yhdessä?

Olen suuri ulkona liikkumisen ystävä, sillä se on helppo ja tasarvoinen liikuntamuoto. Siinä ei tarvita kalliita harrastusvälineitä, vaan voi vain lähteä ovesta ulos puistoon tai metsään liikkumaan.

Ulkosalla voi pelailla mitä huvittaa tai vaan vaellella ja saada raitista ilmaa ilman sen suurempia paineita. Se on samalla myös hyvä tapa viettää yhteistä aikaa perheen ja läheisten kanssa.

Kerro, mitä teet Hengitysliiton kummiurheilijana

Nyt on yhteistä polkua 4 vuotta takana. Päätehtäväni on nostaa esille hengitysterveyttä liikunnan kautta. Hyvä puhina on jokaiselle tärkeää. Uusi liikuntaslogan muistuttaa, että keuhkoja saa ja pitääkin rasittaa.

Kannustan Hengitysliiton jäsenistöä ja sen toiminnasta kiinnostuneita liikkumaan. Kokonaisvaltainen terveys paranee vähäiselläkin liikunnalla, siitä on tutkittua näyttöä.

Kesällä huomasin Hengitysliiton ”Uutta ilmassa” -ohjelman ratkaisuja lukiessani, että itse toteutan jo arjessa Hengitysliiton suosittelimia ilmastotoimia. Syön enemmän kasvisruokaa, liikun luonnossa, olen aina ollut savuton ja niin edelleen.

Tapaat ajoittain Hengitysliiton jäsenistöä. Mikä tapaamisissa on sinusta mukavinta?

Parasta on ehdottomasti aidot kohtaamiset ihmisten kanssa. On hienoa tavata ihmisiä, joilla on ollut selkeitä haasteita hengittämisen kanssa ja kuulla heidän tarinoitaan, miten he ovat pärjänneet. Se tuo perspektiiviä omaan ajatteluun.

Samalla on hienoa huomata, kuinka paljon jäsenistössä on paljon aktiivisesti kilpailuja seuraavia faneja. Ilahduttaa, kuinka paljon yleisurheilu edelleen kiinnostaa ihmisiä ja se, että voi omalta osaltaan innostaa toisia liikkumaan enemmän ja ylipäänsä herättää positiivisia tunteita!



Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

// teksti Veera Farin kuvat Eija Kemppainen, Päivi Suuniittu



Hengästyminen on parasta harjoitusta keuhkoillemme. Puhina tarkoittaa hengästymisen ääntä.

Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ! -liikuntakampanjassa Hengityслиitto kannustaa kaikkia suomalaisia huolehtimaan hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden.

Paikalliset hengitysyhdistykset järjestävät liikunnallisia tapahtumia ympäri Suomen. Lisää tietoa tapahtumista löydät yhdistysten

omilta verkkosivuilta osoitteesta www.hengityслиitto.fi/  hengitysyhdistys.

Vuonna 2023 kampanjan aikana jaamme paikallisille hengitysyhdistyksille heijastavia jumppakasseja, Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihkoja sekä liikunta-aiheisia seinäkalentereita vuodelle 2024.

Syksyn ajan myös apteekit saavat tilata Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihkoja sekä liikunta-aiheisia vuosikalentereita jaettavaksi asiakkailleen.

Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihon liikuntaohjeet löytyvät myös Hengityслиiton verkkosivuilta. Sieltä voi myös ladata omat suosikkijumput digilaitteelle talteen.



Seinäkalenteri vuodelle 2024 kannustaa liikkumaan.



Paikalliset hengitysyhdistykset järjestivät kesän alussa omia liikuntatapahtumiaan Kainuussa. Erilaiset liikuntakokeilut houkuttelivat tapahtumiin innostunutta väkeä.

Kajaanin Seudun Hengitysyhdistys liikutti jäsenistöään Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä keppijumpan ja Asahin merkeissä. Kainuun liikunta ry:n asiantuntija oli mukana tapahtumassa keskustelemassa liikuntamahdollisuuksista, ja puristusvoiman mittauspisteellä halukkaita oli jonoksi asti.

Ylä-Kainuun Hengitysyhdistys vei puhinaa Ruukinkankaan koululle, jossa koululaiset pääsivät kokeilemaan frisbee- ja puistogolfia. Tapahtumassa puhututtivat etenkin savuttomuus sekä lasten liikkumisen edistäminen.

Kuhmon Hengitysyhdistys järjesti virkistävän metsäretken Kalevalan liikuntakeskuksen ympäristössä Kuhmon liikuntapalveluiden liikunnanohjaajan opastuksella. Laavulla paistettiin makkaraa ja nautittiin kahvista. Kuhmon 4H-yhdistys lainasi tapahtumaan

keppihevosiä. Mukana menossa oli myös urheiluseura Kuhmon Kiva HT.

Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ! -kampanjan materiaalit saivat tapahtumissa hyvän vastaanoton. Liikunnan vinkkivihkojen, seinäkalentereiden ja heijastavien jumppakassien lisäksi jaossa oli Paralympiakomitean apuväline-toiminnan ja esteettömän luonto liikunnan esitteitä.

Kiitos yhteistyöstä hengitysyhdistysten aktiivit ja talkoolaiset sekä muut tapahtumien yhteistyökumppanit!

Pidä huolta itsestäsi.

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

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

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

Tutustu aiheeseen: rokotesuoja.fi

ROKOTESUOJA FI



Ystäviä yhdistystoiminnan parista

Ihmisillä on tutkimusten mukaan 5 merkittävää ystävää, 15 luotettavaa turva-verkkoon kuuluvaa perheenjäsentä tai ystävää sekä 50 läheistä henkilöä, joita ei kuitenkaan tapaa kovin usein. Nämä 50 kuitenkin saivat kyläkutsun merkkipäiväjuhliin. Lisäksi lasketaan naapurit, joita joko tervehditään tai joille annetaan naapuriapua.

Suomessa kuitenkin puolet ihmisistä kokee yksinäisyyttä tai ovat yksinäisiä olosuhteista johtuen. Osa ihmisistä on ehkä unohtanut, miten aikuisena ystäväystytään toisten kanssa. Yhdistystoiminnan pariin lähteminen tuo mukanaan säännöllisiä kontakteja jo tuttuihin, mutta myös uusiin ihmisiin. Voisitko juuri sinä löytää ystävän tai ystävyttäsi hakeva ihminen löytää sinut yhdistystoiminnan parista?

Niin lapset kuin aikuisetkin tulevat usein toimeen parhaiten ihmisten kanssa, jotka he kokevat samanhenkisiksi. Hengitysyhdistykseen liittyessämme meitä on vetänyt puoleensa toiminnan merkityksellisyys, levitettävä sanoma tai mukaansatempaavat toimijat. Yhteisen tavoitteen eteen ponnisteleminen, useat tapaamiset ajan kuluessa ja yhteiset mielenkiinnon kohteet ovat elementtejä, joiden varaan ystävyttä on hyvä rakentaa. Ei ihme, että moni löytää ystäviä juuri harrastustoiminnan parista ja ystävyys laajenee vuosien saatossa myös muille elämänalueille.

Ystävyys alkuun voi myös siivittää tieto laajemmasta sosiaalisesta kontaktiverkostosta. Lienee useammin totta kuin tarua, että Suomessa ihmisiltä löytyy keskimäärin yhteinen ystävä, sukulainen, tuttu tai vähintäänkin tutuntuttu kahden kädenpuristuksen päästä.

Vertaistoiminta sopii myös pitkään yksinään eri syistä viihtyneille ihmisille. Vertaisten joukkoon kun voi saapua juuri niin hiljaisena tai puheliaana kuin hyvältä tuntuu. Tapaamisissa saavat niin ujut kuin seurallisetkin ihmiset kehittää omia ystävätaitojaan: vastavuoroisesti kuunnella muita ja kertoa omista kokemuksistaan, kokea arvostetuksi tulemistä, oppia läsnäolon taitoja ja tuen antamista myös toisille. Kukaan ei ole muita parempi tai huonompi, kaikille on oma tärkeä ”kanssalaisen” paikkansa.

Moni ystävyys on saanut alkunsa huumorin myötä. Jäänmurtajana voi kokeilla selitystä, jonka mukaan sana ”ystävä” juontuu germaaniperäisestä, halua ja toivoa ilmaisevasta ”wunskja”-sanasta. Siitä johdetut verbit olivat tietysti ”ystää” tai ”yskätä”, melkein siis yskiä!

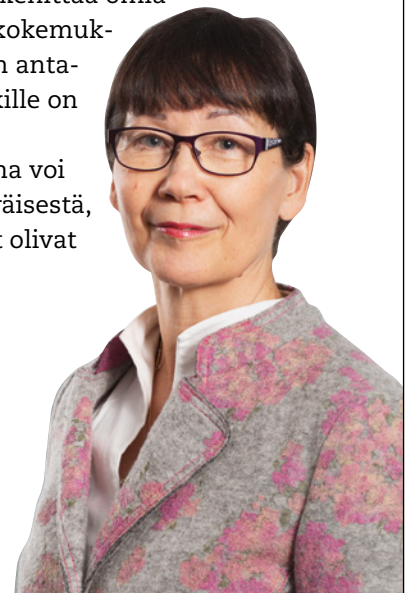
Otetaan yhdessä askeleita kohti toisiamme, hyvässä hengessä!

Mervi

Mervi Puolanne on Hengitysliiton järjestöjohtaja.

”

Kaikille on oma tärkeä ”kanssalaisen” paikkansa.





Ajoterveys ja väsymys liikenteessä

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

Unen tehtävä on palauttaa keho ja mieli päivän rasituksesta. Jatkuva tarkkaavaisuus vaativissa toimissa, kuten autolla ajamisessa, kuskin vireystila on merkittävä turvallisuustekijä. Noin 20 prosenttia liikenneonnettomuuksista johtuu väsymyksestä ja alentuneesta ajovireydestä. Suurin riski syntyy silloin, kun rattiin hyppää alle 5 tunnin yöunien jälkeen, kun normaali unentarve on 7–9 tuntia vuorokaudessa.

Yli 16 tunnin valvominen vastaa noin 0,5 promillen humalatilaa ja yli 24 tunnin valvominen 1,0 promillen humalatilaa.

Ihmisen vuorokausirytmii on yksilöllinen, mutta väsymyspiikki iskee yleensä iltapäivällä noin kello 14–18. Lyhyet päiväunet voivat parantaa vireyttä.

Alkoholi on huono unilääke, sillä se vähentää REM-unta. Jatkuva alkoholin käyttö aiheuttaa myös masennusta ja stressiä sekä ylläpitää alavireisyyttä.

Väsyneenä

- muisti ja keskittymiskyky alentuvat
- reaktiot ovat hitaammat
- mieliala voi olla ärtynyt
- kyky arvioida omaa ja muiden toimintaa heikkenee
- riskinoton kynnyks laskee
- tapaturmariski kasvaa
- liikenneturvallisuus heikkenee.

Jos epäilet sairauden alentaneen vireystilaasi, varaa aika terveydenhuoltoon. Lääkäri voi myös vastaanotolla ottaa ajovireyden puheeksi, sillä hänellä on ilmoitusvelvollisuus ajokyvyn alentumisesta. Tarvittaessa lääkäri voi myös määrätä ajokiellon.

Väsymystä voivat aiheuttaa ja ajoterveyttä alentaa:

- unen häiriötaudit, kuten uniapnea
- kilpirauhasen taudit
- mielenterveyden taudit
- neurologiset taudit
- krooniset tulehdustilat
- syöpätaudit ja niiden hoidot
- alkoholismi
- kuulon ja näön häiriöt
- nivelrikko
- sydän- ja verisuonitaudit
- ärtyvän suolen oireyhtymä
- diabetes.

Kiinnitä huomiota myös näihin:

- verensokerin vaihtelut
- anemia ja ylipaino
- väsyttävä lääkitys
- elämäntapoihin liittyvät seikat.

Kiinnostaako sinua osallistua keuhkohtaumatautia koskevaan kliiniseen tutkimukseen?

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

Tutkimuksessa pyritään selvittämään, voiko pistosmuotoisena annettava tutkimuslääkeaine toltorakimabi auttaa hallitsemaan **keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheita** (jolloin taudin oireet pahenevat) potilailla, jotka saavat tällä hetkellä hoitoa keuhkohtaumatautiin.

Ketkä voivat osallistua?

Tutkimus voi sopia sinulle, jos



sinulla on diagnosoitu keuhkohtaumatauti vähintään vuosi ennen tutkimuksen alkamista



olet vähintään 40-vuotias



tupakoit **TAI** olet tupakoinut aiemmin



sinulla on ollut ainakin yksi tablettikortisonilla tai antibiootilla hoidettu pahenemisvaihe vuoden aikana

Mitä tutkimus sisältää?

Tutkimuksen aikana sinua pyydetään



käymään useita kertoja tutkimuskeskuksella, jossa saat tutkimushoitoa



osallistumaan vastaanottokäynnille testejä ja arviointia varten



vastaamaan hyvinvointiasi liittyviin kyselyihin elektronisella kämmenlaitteella koko tutkimuksen ajan

Tutkimuksen lopussa sinua pyydetään osallistumaan viimeiselle seurantaikäynnille.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan Oberon-tutkimukseen, pyydä siitä lisätietoja lääkäritäsi tai ota yhteyttä sähköpostitse tutkimushoitajaan: eva.sutinen@hus.fi 050 427 1113. Tutkimus toteutetaan Helsingissä, Hämeeinnassa, Turussa, Tampereella ja Kuopiossa. Hengityslitto välittää tietoa tutkimukseen osallistumismahdollisuudesta.

Tutkimuskoodi: D9180C0003 Version nro: 1.0 Päivämäärä: 03.08.2023 FI-fi

Ajoterveys ja uniapnea

Uniapnean sairastaminen on varsin yleistä (29–78 prosenttia) ammattikuskeilla. Hoitamaton uniapneaa sairastavalla on vähintään 3-kertainen riski joutua liikenneonnettomuuteen riippumatta uniapnean vaikeusasteesta.

Jos ammattikuskeilla on uniapnean viittaavia oireita, tulee hänen hakeutua tutkimuksiin matalalla kynnyksellä.

Hoitohenkilökunnan pyrkimyksenä ei ole ottaa uniapneaa sairastavalta ajokorttia pois. Tilannetta arvioidaan aina kokonaisuutena, eikä yksittäisen kokeen tai kyselyn perusteella voida tehdä päätöstä asiakkaan ajokyvystä. Onnistunut CPAP-hoito alentaa onnettomuusriskiä samalle tasolle niiden kanssa, jotka eivät sairasta uniapneaa.

Mikä pitää tiellä?

- oma turvallisuusasenne – ei lähdetä väsyneenä rattiin
- motivaatio huolehtia itsestä ja muista
- säännöllinen unirytm
- terveelliset elämäntavat
- yhteistyö terveyspalvelujen kanssa.

Jutun lähteenä on käytetty **Marja-Liisa Huuskosen** ja **Ulla Anttalaisen** Hengityslitolle 10.5.2023 pitämää luentoa.

Vertaisvinkkejä uniapneaa sairastaville

Vertainen ymmärtää miltä tuntuu, kun ihoa ärsyttää tai hiertää yöt CPAP-maskin kanssa. Onneksi hyviä ratkaisuja arjen pulmiin on olemassa.

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



**Kiitokset vinkeistä:
Eija Salo ja Sirpa Viita**



Ihon puhdistus ja hoito

Maski voi liukua paikaltaan ja vuotaa, jos iho on rasvainen. Maski voi myös lisätä ihoärsytystä, mutta puhtaalla iholla ihoärsytyskin vähenee. Siksi on tärkeää hoitaa omaa ihoa. Lisäksi kuiva iho herkistyy ja ärsyyntyy helposti. Ihoa pitää kosteuttaa, mutta sitä ennen se on puhdistettava.

Iho likaantuu päivän aikana jo pelkästään siksi, että ilmansaasteet, erilaiset pölyt kuten katupöly ja eläinpöly, tarttuvat ihoon kiinni. Siksi ilman meikkikosmetiikan käyttöäkin on tärkeää puhdistaa kasvot iltaisin. Pelkkä vesipesu ei riitä poistamaan likaa ja rasvoja. Moni ratkaisee asian käyttämällä esimerkiksi puhdistusmaidon ja kasvoveden yhdistelmää, puhdistusvaahtoja tai -geelejä sekä puhdistussientä tai pyyhkeitä.

Puhdistuksen jälkeen suositeltavaa on hoitaa ihoa suojaavalla kosteusvoiteella. Kosteusvoide kannattaa laittaa hyvissä ajoin, vähintään 30 minuuttia ennen maskin kiinnittämistä kasvoille, että voide ehtii imeytyä. Jotkut ovat hyötäneet myös vauvatalkin käytöstä.

Naisten ja miesten ihotyyppit ovat erilaisia, molemmille löytyy omia puhdistus- ja kosteustuotteita. Kysy olisiko apteekissa saatavilla tuotenäytteitä itsellesi sopivan voiteen selvittämiseksi.

Jos iho on päässyt hankautumaan rikki, kokeile seuraavia:

Ensi hätään rakko-laastari voi joskus toimia myös kasvoilla.

Ota terveydenhoitoalan ammattilaiseen yhteyttä ja keskustele maskityypin vaihtamisen mahdollisuudesta.

Kysy apteekista herkäälle iholle sopivia tuotteita, monia eri vaihtoehtoja on olemassa.



CPAP-maskin käyttö

Valitse tyyntäliinan materiaaliksi jotain muuta kuin silkkiä. Silkki luistaa, joten maski liukuu silloin helposti kasvoilta.

Hikoilutaipumusta omaaville kokomaski ja nenämaski voivat aiheuttaa hikoilua. Yleensä sierainmaski aiheuttaa sitä vähemmän, koska sen ihokosketus jää pieneksi.

Jos maski vuotaa, remmien säätö ei ole onnistunut tarpeeksi hyvin. Silloin maski on saattanut niin sanotusti puhalttaa silmiin, jotka reagoivat vuotamalla. Kokeile ratkaisuksi silmälappuja ja jos silmät ovat ärsyyntyneet ja kuivuneet, niin laita niihin kostutustippoja.

Maskin remmit saattavat katkoa hiuksia ja painaa päätä. Silloin apu saattaa löytyä seuraavista:

- Käytä maskin remmien alla pääläella silkistä myssyä, tuubihuivia tai jotain muuta ohutta huivia.
- Pitkähiuksiset voivat letittää hiuksensa yhdelle tai useammalle letille tai käyttää poninhäntää, jonka kiinnikkeen voi laittaa sellaiseen kohtaan, ettei se paina päätä nukkuessa.
- Joihinkin maskeihin voi itse hankkia vaahtomuovireunuksen. Reunus pitää kuitenkin vaihtaa joka kuukausi, mikä voi tulla hintavaksi ratkaisuksi.



CPAP-maskin ja letkun puhdistaminen

Maskin ja letkun puhdistaminen tulee vertaiskeskustelussa usein puheeksi. Niiden puhdistukseen hajusteeton pesuaine, esimerkiksi biohajoava saippua on hyvä. Kannattaa muistaa, että siinä missä maski on hyvä putsata pari kertaa viikossa, letkuja ei tarvitse puhdistaa yhtä usein.

Värjätyt hiukset saattavat saada maskin remmin värjäntymään. Silloin avuksi voi olla mieto nestemäinen pesuaine, mutta joskus myös pelkkä juoksevalla vedellä huuhtelu riittää. Tärkeää on muistaa, ettei remmiä saa liottaa, pesun jälkeen tarvitaan runsas huuhtelu ja puristetaan ylimääräinen vesi heti pois, jonka jälkeen annetaan remmin rauhassa kuivua.



Voisiko sinusta kehittyä kokemustiedolla vaikuttaja?

// teksti Hanna Salminen kuvat Shutterstock

Kokemustieto kehittää yhteiskuntaa. Hengityслиiton kokemustoiminnan puitteissa pääset jakamaan itsellesi kertynyttä tietoa muiden hyväksi! Kysy lisää kokemustoiminnan koordinaattori Eeva-Liisa Peltoselta (eeva-liisa.peltonen@hengityслиitto.fi, 044 407 7062) tai lue verkosta aiheesta www.hengityслиitto.fi.

Poimimme kokemustiedon viikolta® 13.–19.2.2023 kansalaisjärjestövaikuttaja, Third Rock Finland Oy:n toimitusjohtaja Leo Straniuksen ajatuksia verkostoitumisesta ja vaikuttamisesta:



Ainoat ihmiset, jotka eivät koskaan epäonnistu, ovat niitä, jotka eivät koskaan yritä mitään.

Mitkä syyt verkostoitua tunnistat itsessäsi?

Haluan: 



kehittää osaamistani



saada ja jakaa tietoa



yhdessä onnistuu paremmin



säästää kustannuksia



saada ja antaa vertaistukea



saada palautetta.

Mitkä syyt vaikuttaa tunnistat itsessäsi?

Haluan: 



mukavan harrastuksen



tavata hyviä tyyppejä



saada työkokemusta



oppia ymmärtämään yhteiskuntaa



päästä matkustamaan



löytää kumppanin



saada uusia ajatuksia



tuntea olevani tärkeä



parantaa maailmaa!

Kun keuhkofibroosi koskettaa, tietoa ja tukea saa helposti.

fibroosi.fi



Mitkä vaikuttamisen tavat sinua kiinnostavat?



äänestäminen



suora
demokratia:
kansalaisaloite.fi,
kuntalaisaloite.fi



Usein aliarvioimme muutoksen mahdollisuuden
pitkällä tähtäimellä ja yliarvioimme muutoksen
vaikutukset lyhyellä aikavälillä.



sosiaalisen
median
keskustelu



suora toiminta,
kuten mielen-
osoitukset,
tempaukset ja
boikotit



kampanjat ja
vetoomukset



mielipide-
kirjoitukset



puoluetoiminta



lobbaus



taide ja
kulttuuri.



Verkossa tapahtuu syksyllä

Hengityслиitto järjestää toimintaa verkossa ympäri vuoden. 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

Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

SYYSKUU

maanantai 18.9. kello 18	Yhteisöllisyyden terveyshyödyt Yhteiskuntatieteiden tohtori, tietokirjailija ja työnhajaaja Sari Kuusela
torstai 21.9. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä uniapnean kanssa

LOKAKUU

tiistai 3.10. kello 18	Elintapamuutoksen taide ja tiede LitM, psyykinen valmentaja Heikki Huovinen , Mental RACE
torstai 5.10. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Tuoksuherkän elämää
maanantai 9.10. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä ennen ja jälkeen CPAP laitteen
torstai 12.10. kello 18	Hengityssairaan liikunta ja lihasvoimaharjoittelu Lääketieteen tohtori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi , Paavo Nurmi -keskus
maanantai 23.10. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Yskiminen arjessa

MARRASKUU

torstai 2.11. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti
keskiviikko 8.11. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä lisähapen kanssa
maanantai 27.11. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Omaisien hyvinvointi
keskiviikko 29.11. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Tuoksuherkän elämää
torstai 30.11. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti

Suorat verkkoluennot

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

tiistai 26.9. kello 18	Asuntojen radon Ylitarkastaja Olli Holmgren , Säteilyturvakeskus
keskiviikko 27.9. kello 18	Uutta ilmassa! Mikrobilääkeresistenssi Klinikkaproviisori Mia Bäckström , Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri
keskiviikko 25.10. kello 18	Ostajan oikeudet uuden asunnon kaupassa Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Saara Leinonen , Asianajotoimisto Teräskulma
maanantai 30.10. kello 18	Tehokas ja ympäristöä säästävä tulisijalämmitys DI, Eurling Eija Alakangas
keskiviikko 15.11. kello 18	Ajankohtaista keuhkohtaumataudista Keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Antti Saarinen , Filha ry
keskiviikko 22.11. kello 18	Mitä tarkoitetaan hengitysvajauksella? Keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Heidi Rantala

YHTEISTYÖSSÄ LUENNOT

maanantai 6.11. kello 18	ResMedin uniapneahoitolaitteet
maanantai 20.11. kello 18	Uniapnealaitteiden maskit



Virkeyttä viideltä

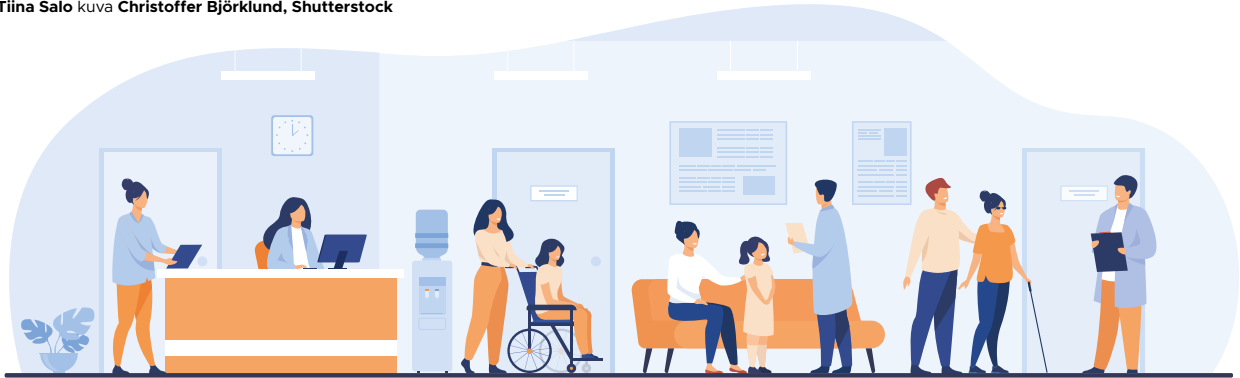
Virkeyttä viideltä -jumprat marraskuun loppuun saakka joka keskiviikko kello 17. Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen.



Potilaat mukana asiakas- ja potilasturvallisuuden kehittämisessä

Asiakkailla, potilailla ja läheisillä on tärkeä rooli potilasturvallisuustyössä. Myös Hengityслиiton edustajat ovat mukana.

// teksti Tiina Salo kuva Christoffer Björklund, Shutterstock



Asiakas- ja potilasturvallisuus on oikeaa palvelua, hoitoa ja hoivaa oikeaan aikaan ja oikealla tavalla toteutettuna niin, että siitä aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa. Se on hyvän palvelun ja hoidon perusta ja niin sote-ammattilaisten kuin asiakkaiden, potilaiden ja läheisten yhteinen päämäärä, sanoo erityisasiantuntija **Tarja Pajunen** Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksesta.

Asiakas- ja potilasturvallisuustyötä tehdään eri tahojen yhteistyönä sosiaali- ja terveysministeriön strategian pohjalta. Tavoite on, että Suomi on asiakas- ja potilasturvallisuuden mallimaa vuonna 2026. Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen hyvinvointialueille suunnattu toimenpideohjelma sisältää ne konkreettiset tehtävät, joilla tavoite saavutetaan.



Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen erityisasiantuntija Tarja Pajunen on monille lukijoille tuttu, sillä hän on aiemmin työskennellyt asiantuntijana Hengityслиitossa.

Asiakas- ja potilasturvallisuusstrategiassa on neljä kärkeä:

- kehitämme ja teemme turvallisuustyötä yhdessä asiakkaiden, potilaiden ja läheisten kanssa,
- huomioimme ammattilaisten hyvinvoinnin ja turvallisuusosaamisen,
- etenemme turvallisuus edellä kaikissa organisaatiossa ja
- parannamme olemassa olevia hyviä käytäntöjä.

– Mielestäni on hienoa, että asiakkaan, potilaan ja läheisen osallisuuden vahvistaminen on nähty niin tärkeänä, että se on ykköskärkenä, Pajunen sanoo.

Potilaat ja järjestöt ovat mukana työryhmissä, joissa turvallisuustyötä tehdään. Hengityслиitosta mukana ovat kokemustoimija **Eeva-Liisa Peltonen** ja erityisasiantuntija **Satu Mustonen**.

Kehittämistyön lisäksi on tärkeää, että potilaita kannustetaan ja rohkaistaan olemaan osallisia omassa hoidossaan. Osallisuuden vahvistamiseksi järjestetään sote-ammattilaisille täydennyskoulutusta.

– Jokainen on oman elämänsä ja oman sairautensa paras kokemusasiantuntija. Potilaiden ja läheisten kokemukset hoidosta ja palvelusta auttavat tunnistamaan turvallisuuden kannalta tärkeitä kehittämiskohteita. Ammattilaisen asiantuntijuuden rinnalla on kokemusasiantuntijuus, joka on sellaista tietoa, jota ammattilaisella ei voi olla, Pajunen sanoo.

Asiakas- ja potilasturvallisuuspäivä: Asiakkaiden ja potilaiden ääni kuuluville!

17.9.2023 vietettiin Maailman potilasturvallisuuspäivää teemalla Asiakkaat, potilaat ja läheiset mukaan asiakas- ja potilasturvallisuuden edistämiseen.

Teema oli esillä tapahtumissa ja webinaareissa eri puolilla maata. Päivää juhlistettiin oranssilla värillä muun muassa valaisemalla sairaaloita, kaupungintaloja ja erilaisia maamerkkejä.



Lautasella ilmastoviisautta ja kestäväää syömistä!

Siirtyminen kohti planetaarista ruokavaliota alkaa usein ruuan ilmastovaikutuksien tiedostamisella. Ympäristön kannalta kestävät valinnat ovat usein myös terveellisiä ja edullisiakin valintoja.

// teksti **Hanna Salminen**, **Selina Kangas** kuvat **Shutterstock**

Planetaarisen ruokasuosituksen idea on huolehtia maapallon kantokyvyn kestävydestä. Ilmastoviisas ruoka on hyvin tavallista ruokaa, jossa painotetaan kasvikunnan tuotteita, lähiruokaa, sesonkeja ja kulttuurista ulottuvuutta. Eri puolilla maailmaa erilaiset ruokakulttuurit ja elintarvikkeet antavat toteutukselle omat mausteensa.

Kestävä syöminen on yleensä joustavaa kasvissyöntiä, josta käytetään nimitystä fleksaus. Tällöin ihminen nauttii eläinperäistä ravintoa, kuten kalaa, kananmunia, maitoa ja lihaa hyvin kohtuullisesti. Puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria käytetään vain vähän, kuten myös punaista lihaa. Rasvat nautitaan kasvirasvoina.

Suomalaisessa tapakulttuurissa voisimme ottaa oppia entisaikojen syömisestä. 100 vuotta sitten lihaa syötiin vain harvoin ja annos oli pienempi, koska ruokaa oli

niukasti saatavilla. Suurin osa energiasta saatiin viljasta, perunasta ja muista kasvikunnan tuotteista. Nykyisen yltäkylläisyyden aikana voisimme tähdätä kohtuullisuuden ylistykseen. Sitä paitsi kasvisvoittoinen ruokavalio edistää terveyttä ja suojaa tutkitusti elintapasairauksilta.

Maa-ilmastonlaajuisista kasvihuonekaasupäästöistä syntyy maataloudessa 25 prosenttia ja maapinta-alasta kuluu 30–40 prosenttia ruuantuotantoon, makeasta vedestä kulutetaan 70 prosenttia elintarvikkeiden alkutuotannossa ja jalostuksessa ja 80 prosenttia maailman metsätuhoista voidaan liittää ruokajärjestelmään. Maapallon kantokyky ei tule kestämaan väestönkasvua nykyisellä globaalilla teollisella ruuantuotannolla.

Planetaarinen ruokavalio vähentää kasvihuonekaasujen päästöjä, typen ja fosforin käyttöä lannoitteissa sekä veden kulutusta.

Vinkkejä kotikeittiöön:



- Hyödynnä ruuanlaitossa enemmän palkokasveja kuten härkäpapua sekä muita papulajikkeita, herneitä ja linssejä.
- Vaihda kotimaassa kasvatettu kirjolohi välillä monipuolisesti eri villikaloihin, särki kasvattaa järkeä!
- Kokeile kaurakermaa ruuanvalmistuksessa maitovalmisteen sijaan.
- Käytä lihaa höysteenä, lisää sen sekaan runsaasti kasviksia ja korvaa osa lihasta soijarouheella.
- Vähennä prosessoitujen ruokavalmisteiden käyttöä, tee ruokaa tuoreista lähi- ja luomuruoka-raaka-aineista itse.
- Suosi kotimaista tuotantoa sesonkien mukaan. Juurekset taipuvat talvella niin keittoon kuin salaattiin.
- Hyödynnä metsän antimia, sieniä ja marjoja. Jos mahdollista, pakasta satoa tulevia tarpeita varten.
- Tee ostoslista valmiiksi ennen kauppaan menoa ja osta ruoka-aineita vain tarpeeseen. Kotivara on aina tietysti hyvä olla olemassa.
- Tee kerralla ruokaa useammaksi ateriaksi.
- Hyödynnä tähteet tekemällä niiden pohjalta uusia ruokia, puuroja, patoja, lettuja, salaatteja – tähteistä on moneksi.

Toimituksen kirjavinkit!

Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa (Duodecim, 2023)

Hanna Haveri, Soili Soisalo ja Eeva Voutilainen

Tutkittuun tietoon perustuva selkeä ja helppolukuinen perusteos, jota voi nauttia pieniä annoksina ja jonka pariin on hyvä palata virkistämään omaa muistia. Kaikkea ei pysty kertalukemalla omaksumaan, kun tietoa tulee niin ilmaston lämpenemisestä, luontokadosta, niiden ratkaisuvaihtoehtoista kuin eri ravintoaineiden ja ruokavalioiden koostumuksesta ja hiilijalanjäljestä.

Kirja kannustaa miettimään omia ravintovalintoja tarkemmin ja tekemään vähemmän maapalloa kuormittavia valintoja. Sitä lukiessa tuntuu kuin

kuuntelisi isoäidin neuvoja hyvästä taloudenpidosta – perusasiat ovat aiemmilla sukupolvilla olleet hallussa, vaikka varmasti osin silloinkin pakon sanelemina.

Runsas kuvitus ja havainnolliset taulukot tekevät erilaisten asioiden ja niiden ympäristövaikutusten vertailusta helppoa. Lukijalle tarjotaan myös valikoima ruokareseptejä, jotka edustavat maapallon kannalta kestäviä valintoja. Realistisen kotoisilta näyttävät kuvat valmiista annoksista houkuttelevat aitoudellaan keittiökokeiluihin.



Syötävä metsäpuutarha : johdatus suunnitteluun ja lajistoon (Into Kustannus Oy, 2023)

Joel Rosenberg

Ensimmäinen Suomessa julkaistu hyötypuutarhan suunnitteluun ja lajistoon pureutuva opas. Teos perehdyttää lukijan oman metsäpuutarhan suunnitteluun ja monipuoliseen kasvilajistoon, jolla voi luoda terveellistä satoa tuottavan ja ympäristön tilaa parantavan ekosysteemin niin pienelle kuin suurelle pihalle.

Teos tarjoaa aimoannoksen inspiraatiota planetaarisen terveyden toteuttamiseen. Se on oiva lukutärppi

omavaraisuudesta ja ekologisesta puutarhanhoidosta kiinnostuneiden lisäksi myös niille, jotka haluavat parantaa ympäristön monimuotoisuutta ja hiilensidontaa.

Syötävä metsäpuutarha kahmaisee lukijan omaan vehreään maailmaansa. Ilahtuttavan kotoisat kuvat Suomen luonnosta kannustavat uteliasta istuttajaa siirtämään metsäpuutarhan kaukaisten haaveiden hyllyltä suoraan tehtävien asioiden listalle.



RS-virus yhteydessä lapsen astmariskiin

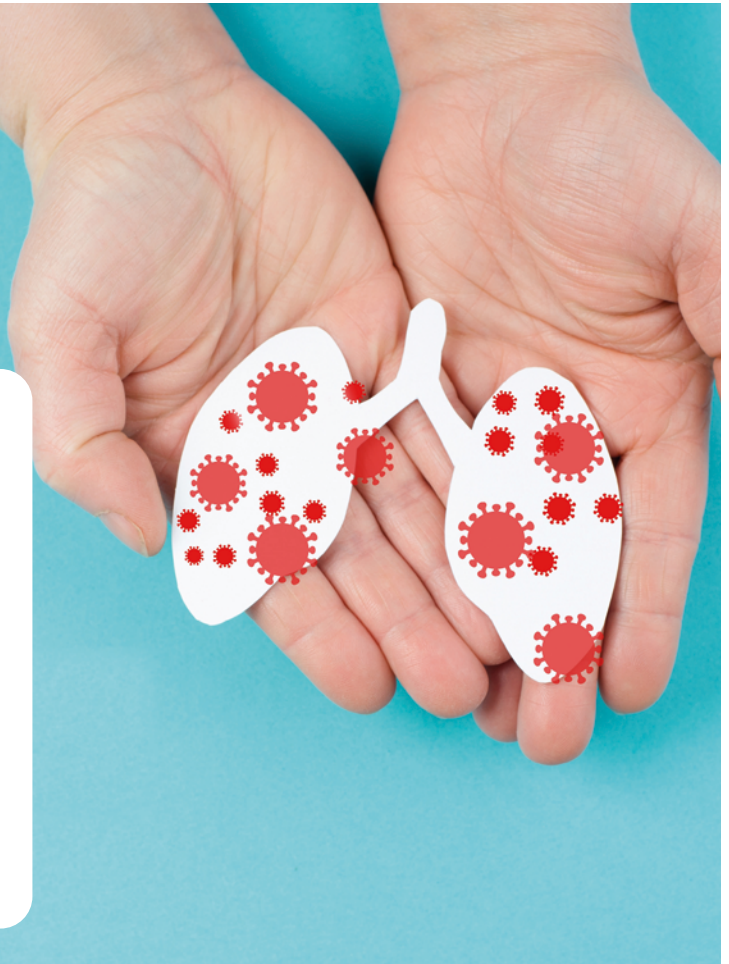
Pikkulapsilla yleiset RS-viruksen aiheuttamat hengitystieinfektiot on yleisesti yhdistetty hengityksen vinkunaan, mutta nyt yhteys näyttäisi koskevan myös varsinaista astmaa.

Tuoreessa tutkimuksessa seurattiin 1 700 lasta syntymästä viisivuotiaaksi. Hieman yli puolet lapsista oli sairastanut RS-infektion ensimmäisen elinvuotensa aikana.

RS-infektion sairastaneista 21 prosenttia sairasti astmaa viisivuotiaana, kun taas verrokeista vain 16 prosenttia oli sairastunut astmaan.

Jos havainnot pitävät paikkansa, noin 15 prosenttia lasten astmoista estyisi, jos pikkulasten RS-infektiot saataisiin kokonaan ehkäistyä. Tämän varmistaminen vaatii kuitenkin lisätutkimuksia.

RS-virus on maailmanlaajuisesti yleisin pienten lasten hengitystieinfektioita aiheuttava virus.



Ennenaikaisena syntyneet suuremmassa astman riskissä aikuisenakin

Ennenaikaisena syntyneet sairastuvat astmaan selvästi tavallista todennäköisemmin. Yhteys näkyy vielä aikuisenakin.

Ruotsalaistutkimuksessa seurattiin 4 miljoonan vuosina 1973–2013 syntyneen rekisteritietoja yli 40 vuoden ajan. Astma todettiin 15 prosentilla.

Ennenaikaisena syntyneiden riski sairastua astmaan alle 10-vuotiaana oli 70 prosenttia suurempi kuin täysiaikaisena syntyneiden. Vaikka yhteys heikkeni iän myötä, aikuisen riski sairastua astmaan oli lähes 20 prosenttia suurempi, jos hän oli syntynyt ennenaikaisena. Yhteys oli sitä voimakkaampi mitä ennenaikaisempana henkilö oli syntynyt.

Suomessa syntyy ennen 37. raskausviikkoa noin kuusi lasta sadasta. Astmaa sairastaa noin 6–10 prosenttia lapsista ja yhtä monella on välillä astmaan viittaavia oireita. Melko usein oireet vähentyvät tai loppuvat murrosiässä, mutta osalle ne jäävät pysyviksi.

Kävely hyödyttää vaikka vain parina päivänä viikossa

Liikunnan terveyshyötyjä saa, vaikka onnistuisi liikkumaan riittävästi vain muutamana päivänä viikossa.

Tuoreeseen tutkimukseen osallistui 3 100 keskimäärin 50-vuotiaasta, jotka kantoivat aktiivisuusmittareita viikon ajan.

Vähintään 8 000 askelta päivässä 1–2 päivänä viikossa liikkuvien riski menehtyä kymmenvuotisen seurannan aikana oli noin 15 prosenttia pienempi kuin samanikäisten, jotka ovat fyysisesti vielä passiivisempia.

Tulokset osoittavat, että liikunnan terveyshyödyt koskevat myös suhteellisen vähän liikkuvia. Tuloksia kannattaa silti tulkita varoen, sillä aktiivisuusrannekkeita kannettiin vain viikko, mikä voi antaa väärän kuvan osallistujien tavallisesta aktiivisuustasosta.

Koronarokotteen suoja heikkenee nopeammin lihavilla

Etenkin huomattavan lihavat potilaat saattavat saada koronarokotteista lyhemmän ja heikomman suojan kuin normaalipainoiset. Heillä infektiot ovat usein myös vakavia ja vaativat sairaalahoitoa.

Tuoreet tutkimustulokset perustuvat 3,6 miljoonan kaksi rokoteannosta saaneen skotin seurantaan.

Ne, joiden painoindeksi oli yli 40, sairastuivat pahaoireiseen koronavirusinfektioon 76 prosenttia todennäköisemmin kuin normaalipainoiset samanikäiset, vaikka kaikki osallistujat olivat saaneet kaksi rokoteannosta. He tarvitsivat myös muita todennäköisemmin sairaalahoitoa ja sairastuivat nopeammin kuin muut.

Koronarokotusten teho oli pian rokotuksen jälkeen mitattuna yhtä hyvä painoindeksistä riippumatta, mutta lihavien suoja heikkeni selvästi nopeammin kuin normaalipainoisten.



Lue lisää ajankohtaisia terveystuutisia
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Huolehdi rokotteesi ajan tasalle



Influenssarokote

Tehokas tapa suojata itseään influenssalta on ottaa influenssarokote. Rokote suojaa influenssalta ja sen jälkitaudeilta, ja sen ottamista suositellaan pitkäaikaisia hengityssairauksia sairastaville. Influenssarokotukset aloitetaan yleensä loka-marraskuussa, sillä talvi on influenssavirusten sesonkiaikaa.

Influenssarokotteen saavat maksutta ne, joiden terveydelle influenssa aiheuttaa oleellisen uhan tai joiden terveydelle influenssarokotuksesta on merkittävää hyötyä. Influenssarokotuksen voi saada:

- kunnan rokotuspisteellä ilman ajanvarausta (varmistu, onnistuuko tämä asuinkunnassasi)
- terveyskeskuksessa maksutta
- apteekissa omalla kustannuksella
- työterveyshuollossa
- perussairauden hoitoon varatun vastaanottokäynnin yhteydessä
- kotisairaanhoidon piirissä olevat saavat rokotuksen hoitokäynnin yhteydessä.



Pneumokokkirokote

Pneumokokkirokotteen ottamista suositellaan pitkäaikaisia hengityssairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, munuaissairauksia ja reumaa sairastaville sekä immuunipuutospotilaille. Rokotus otetaan vain kerran ja sen tehon on katsottu säilyvän koko loppuelämän ajan.

Pneumokokkirokotteen voi ottaa iästä ja vuodenajasta riippumatta. Tällä hetkellä maksuttoman pneumokokkirokotteen saavat alle 5-vuotiaat lapset, kantasolusiirron saaneet, vaikeaa munuaissairautta sairastavat tai voimakkaasti immuunipuutteiset alle 75-vuotiaat sekä 65–84-vuotiaat keuhko- ja astma- tai sydänsairastavat. Muille pneumokokkirokote on oma-kustanteinen.

Toimi näin, jos haluat rokotteen:

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



Koronarokote

Koronatauti ei ole enää yleisvaarallisten tartuntatautiin listalla, mutta sen torjunta edellyttää kuitenkin myös jatkossa tiivistä seurantaa. Tehokkain tapa suojautua vakavalta koronataudilta ovat rokotukset, ja suositusten mukaisesta rokotussuojasta huolehtiminen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) suosittelee koronarokotteen syystalven 2023 tehosteannosta seuraaville:

- 65 vuotta täyttäneet
- 18 vuotta täyttäneet lääketieteellisiin riskiryhmiin kuuluvat
- 12 vuotta täyttäneet voimakkaasti immuunipuutteiset.

Alle 65-vuotiailla, joilla ei ole vakavalle koronataudille altistavia sairauksia, aiemmin suositellut 3 rokoteannosta sairastetut koronataudit mukaan lukien antavat yhä hyvän suojan vakavaa koronatautia vastaan.



SAAPASPÄIVÄ 11.10.

Pidä sukat kuivina ja saapastele syksyyn värikkäästi. Tarjoamme Hengityслиiton jäsenille **-25% alennuksen** normaalihintaisesta valikoimasta. Etukoodisi HELI25 on voimassa 30.12.2023 asti. Tervetuloa ostoksille!

Haicolours.com



55
COLOURS FROM
THE LAND OF GREY





Selvisin terveystuotteen testikäytöstä, sen käytön helppous ja nopeus yllättivät. Minulle kerrottiin, että käyttö on mahdollista useilla eri kielillä jo nyt.



Kurkistuksia terveydenhuollon tulevaisuuteen

Millaiseen suuntaan terveydenhoito on menossa? Korvaavatko robotit hoitoalan ammattilaiset? Miten hoidamme yhä harmaantuvammaksi käyvän väestön sosiaali- ja terveysasiat? Kävin lukijoidemme puolesta kuulostelemassa mahdollisia ratkaisuja.

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

Kesäkuun alussa järjestettiin uusi, kunnianhimoinen terveysteknologian tapahtuma ”Radical Health Festival” eli vapaasti suomennettuna ”radikaali terveystapahtuma”. Pääsin toimittajana sinne osallistujaksi terveysteknologian kehittäjien, päättäjien, sijoittajien ja terveydenhoitoalan ammattilaisten joukkoon.

Helsingin Messukeskuksessa tunnelma oli varsin kansainvälinen, sillä mukaan oli ilmoittautunut noin 1 000 osallistujaa, jotka edustivat noin 30 maata. Euroopan lisäksi tulijoita oli myös Yhdysvalloista ja Aasiasta. Suomalaisia kävijöistä oli reilu kolmannes.

Tapahtuman kunnianhimoisena tavoitteena oli tuoda yhteen

kaikki eurooppalaisen terveydenhoitoalan innovaatioiden parissa työskentelevät toimijat ja lisätä mukaan yhteiskunnallinen pohdinta. Eräänlainen SLUSH kohtaa Davosin tyyppinen tapahtuma, kuten yksi järjestäjistä minulle kuvaili. Osallistujien innostuneista ilmeistä päätellen tavoitteessa varmaan onnistuttiin monin paikoin.

Keskustelun ytimessä oli tekoälyn hyödyntäminen terveydenhoidossa, kyberturvallisuus ja terveydenhoidon digitalisaatio, ilmastonmuutoksen vaikutukset terveyteen, mielenterveys ja ikäihmisten aktiivisuus. Sanojen taakse kätkeytyi huoli siitä, miten voidaan vastata ympäri Eurooppaa ikääntyneiden

hyvästä hoidosta, kun ikäluokat pienenevät koko ajan ja hoitajapulaan ei löydy riittävästi ratkaisuja. Ja jos asiaa katsoo myönteisestä näkökulmasta, niin tekniikka voi mahdollistaa osaltaan myös henkilökohtaisempaa hoitoa.

Kuten eduskuntavaalien alla meillä virinneessä keskustelussa, moni ratkaisu lähti ajatuksesta huomion kiinnittämisestä terveyden edistämiseen. Euroopan laajuisesti on löydettävä ja rohkaistava ihmisiä huolehtimaan paremmin itsestään ja annettava tukea terveyden ylläpitoon – jos kunto heikkenee tai sairaus pääsee etenemään, ratkaisusta tulee aina kalliimpia sekä ihmiselle itselleen että yhteiskunnalle. Eikä



Robottikoiraankin voi kiintyä. Uskomatonta, miten nopeasti unohtaa silittävänsä robottia, kun se reagoi joka kosketukseen.



Löysin näytteilleasettajien joukosta myös lukijoillemme tutun laitteen, Wello2:n. Kerromme verkossa yhteistyöartikkeleissa laitteen kehityksestä lisää syksyllä 2023.

Miksi tarvitaan uusia teknisiä ratkaisuja?

- Elämme pidempään ja satavuotiaiden määrä kasvaa koko ajan. Terveystieteiden tarve lisääntyy iän myötä, vaikka elämme keskimäärin entistä terveempinä.
- Tarvitsemme uutta teknologiaa, joka tukee jokaisen terveyden edistämistä. Omasta hoidosta on otettava itse vastuu, sitä ei voi ulkoistaa ammattilaiselle.
- Terveystieteiden alan ammattilaisten työoloista ja -viihtyvyydestä on huolehdittava, jotta he jaksavat työssään. Tekoäly ja robotit voivat olla monessa avuksi.
- Tekoäly kehittyy koko ajan. Sitä kannattaa hyödyntää hyvin tarkoituksiin. Etiikasta keskustellaan paljon ja se on hyvä.
- Totuus on tarua ihmeellisempää. Palautteen perusteella jo nyt chatbot saattaa ajoittain olla ystävällisempi kuin ihminen.

terveydenhoitoalan ammattilaisia löydy edes koulutuksen keinoin riittävästi.

Suoraa, niin sanottua potilaiden ääntä kuultiin loppujen lopuksi aika vähän. Yksi kokemusasiantuntijan puheenvuoro löytyi ohjelmasta ja kuulemma muutama potilasjärjestöjen edustaja oli osallistujajoukossa mukana.

Ihmisten terveyden- ja sairaanhoidon tulevaisuus näytti kovin tekniseltä, erilaisilta tietokannoilta, tekoälydiagnoseilta, digitaalisten etäsovellusten tekemiltä automaattimittauksilta ja roboteilta. Samanaikaisesti laitteiden ja sovellusten käyttäjäystävällisyys vaikutti lisääntyneen. Mahdollisesti siis kan-
taisimme älypuhelimessa erilaisia

virallisia terveydenhoidon mittarisovelluksia vastaavasti kuin nyt mittaamme askeleitamme. Tekoälyä hyödyntäisivät sairaalat, jotka seuloisivat lukuisista näytteistä riskiryhmäläisiä, joiden tuloksia sitten ihmislääkärit katsoisivat tarkemmin.

Mukana oli myös useita näytteilleasettajia esittelemässä omia ratkaisujaan. Oli jännittävää käydä sisälle terveystieteiden, joka analysoi alle 5 minuutissa erilaisin testein verenpaineen, pulssin, happisaturaation, ruumiinlämmön ja painon. Tuloksena tuli tietoa myös kehonkoostumuksesta ja perusaineenvaihdunnasta. Ensimmäinen testilaitte on kuulemma saanut myönteisen

vastaanoton suuren terveystieteiden asiakkailta. Haaveissa oli, että laitteita voisi olla tulevaisuudessa siellä missä ihmiset muutenkin liikkuvat eli esimerkiksi ostoskeskuksissa.

Toistaiseksi ollaan kuitenkin vielä kaukana siitä, että näistä laitteista tulee arkipäivää. Mutta jonain päivänä näin varmaan käy. Opeteltavaa riittää, mutta samalla uusi teknologia voi olla paras mahdollisuutemme varmistaa tasaa-
arvoista hoitoa kaikille. Se on varmaa, että keskustelu asiasta tulee käymään kuumana, sillä suuret muutokset herättävät aina kiistelyn puolesta ja vastaan. Kannustan lukijoitamme säilyttämään uteliaan mielen!

Mitä asioita tulee ottaa huomioon kodin ja mökin ylläpidossa syksyisin?

// teksti Hanna Kyrönviita kuvat Shutterstock

Syksy on saapunut, ja on aika valmistella koti ja mökki talvea varten. Tehokas talviteloille valmistautuminen ylläpitää rai- kasta ja viihtyisää ympäristöä sekä auttaa varmistamaan, että tilat ovat valmiina kylmempiä kuukausia varten.

Hengitys-lehden lukijoita mietityttää, **mitä asioita tulee ottaa huomioon kodin ja mökin ylläpidossa syksyisin**. Kokosimme tähän juttuun 10 asiaa, jotka on hyvä tehdä syyssiivouksen yhteydessä.

Vuonna 2023 sisäilma- ja korjausneuvojat vastaavat Hengitys-lehdessä useimmin kysyttyihin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi sähköpostilla osoitteeseen korjausneuvojat@hengityслиitto.fi.
Kirjoita otsikkoon: Kysy sisäilma- ja korjausneuvonnalta.



10 tärkeää toimenpidettä kodin ja mökin talvikuntoon laittamiseen



1.

Kevyt siivous: Mökissä ja saunassa riittää kevyt siivous, koska talven aikana kertyneet pölyt siivotaan ensi keväänä. Pyyhi mökillä pölyt, imuroi ja pese lattiat. Jääkaappi ja pakastin kannattaa pestä ja sulattaa talveksi. Tuki jyrsijöiden selkeät reitit sisätiloihin.

2.

Tarkasta ja korjaa: Käy läpi kodin ja mökin eri osat, kuten yläpohjan ja vesikaton kunto, ja tarkasta mahdolliset vauriot ja puutteet. Tarkista ikkunoiden ja ovien tiivisteet. Tarkista myös ikkuna- ja ovipellitysten kunto. Puhdista tuhkaluukut ja tarkista takat, vesipadat, uunit ja savupiiput ennen lämmitys-kauden alkua.

Mökissä kannattaa pitää pientä peruslämpöä (5–10 astetta mökin rakenteista ja vesijohtojen sijainnista riippuen) talvella, jotta kosteus ei pääse tiivistymään rakenteisiin. Muista tilata nuohous kotona vuoden välein ja mökillä 3 vuoden välein.



3.

Järjestä ja varastoi: Käy läpi kaapit, hyllyt ja varastotilat. Karsi tarpeettomat tavarat ja myy tai lahjoita ne hyväntekeväisyyteen. Vuodevaatteet ja muut tekstiilit mökillä kannattaa jättää ilmastavasti riippumaan. Näin hiiret eivät pääse pesimään ja sotkemaan niitä. Lisäksi mökkiin jätettävä kuivamuona kannattaa laittaa tiiviisiin purkkeihin. Varmista, että herkät ja arvokkaat esineet säilytetään asianmukaisesti.

4.

Puhdista ilmanvaihto: Tarkista ilmanvaihtojärjestelmä ja puhdista ilmanvaihtokone sekä vaihda suodattimet. Puhdista korvausilma- ja poistoilma-venttiilit. Voit jättää mökin hormin savupellin hieman auki talveksi. Varmista tällöin, että korvausilmaventtiilit jäävät auki. Ilmanvaihtokanavistojen puhdistus teetetään ammattilaisella 5–8 vuoden välein. Puhdas ilmanvaihto edistää terveellistä sisäilmaa.



5.

Putkistojen tarkistus: Varmista, että kaikki putket ja vesijärjestelmät ovat kunnossa ja eristetty asianmukaisesti. Tarkista, onko vesihanoissa mahdollisia vaurioita. Tyhjennä vesipadat ja sulje ulkovesipisteet sekä tyhjennä puutarhaletkut. Mökillä oleva vesi-pumppu täytyy tyhjentää ja kuivata ennen talvea, ettei siihen tule pakkas-vaurioita.

6.

Sähköjärjestelmän tarkistus: Tarkista sähköjärjestelmä ja varmista, että kaikki johdot ja liitännät ovat kunnossa. Vaihda tarvittaessa palaneet lamput. Varmista myös, että mökissä tai talossa on varavirtalähde tai kynttilöitä ja tulitikkuja mahdollisten sähkökatkojen varalta.



7.

Ulkoalueiden valmistelu: Puhdista ja tarkasta terassit, patiot ja piha-alueet. Leikkaa nurmikko viimeistä kertaa ennen talvea, haravoi lehdet ja kerää roskat. Tyhjennä ulkokuusi. Puhdista sadevesikourut ja rännikaivot lehdistä ja roskista. Tarkista salaojien toimivuus ja selvitä, mihin kattovedet kulkeutuvat. Ohjaa sade- ja pintavedet kauemmas perustuksista. Maanpinnan pitää viettää pois päin rakennuksesta.



8.

Talvisuojaus: Valmistaudu talveen suojaamalla ulkoalueet ja rakenteet. Peitä ulkokalusteet tai siirrä ne suojaan. Puhdista ja suojaa grillit ja muut ulkokäyttöön tarkoitetut välineet asianmukaisesti. Nosta laiturin pois järvestä, ettei jää riko sitä. Käännä myös soutuvene ja kiinnitä se hyvin.

9.

Lumen ja jään tuloon varautuminen: Huolehdi, että kodista ja mökiltä löytyy välineet lumen ja jään poistamiseen. Mieti lumenläjityspaikat. Tarkista, tarvitseeko katolle lumiesteitä.

10.

Turvallisuus: Mieti varkaiden varalta turva-asiat kuntoon. Tarkista palo- ja turvallisuusvälineet, kuten sammutin ja palovaroitin sekä päivitä ensiapulaulun sisältö. Tarkista myös yhteystiedot ja varmista, että kaikki talon tai mökin asukkaat tietävät, miten toimia hätätilanteessa.

+

11.

Nauti: Muista myös nauttia aikaansaannoksista ja suunnitella tulevaa innostunein mielin. Kun kotia ja mökkiä ylläpitää ja huoltaa, on niistä iloa pitkään tulevaisuudessa.

Uusinta uutta: animaatioit

Katso animaatioit painovoimaisesta ilmanvaihdesta, koneellisesta poistoilmanvaihdosta, koneellisesta tulo- ja poistoilmanvaihdosta sekä kodin jäähdytyksestä Hengitysliiton Youtube-kanavalla!



 **Hengitysliitto**



**Sisäilma- ja
korjausneuvontapuhelin**
ma-to kello 9–15
 **020 757 5181**

 **Hengitysliitto**



Yhteistyössä:
 **Hengitysliitto**

WellO2 MyBreath – mittaa hengitystäsi kotona!

WellO2 MyBreath -älysuukappaleen avulla voit mitata, seurata ja kehittää hengitystäsi ainutlaatuisella tavalla niin, että se palvelisi arkeasi parhaalla mahdollisella tavalla!

WellO2 MyBreath mittaa:

- Hengityselimistösi voimaa, joka kertoo, miten hyvin hengityselimistösi jaksaa toimia eri tilanteissa.
- Keuhkojen kokonaiskapasiteettia, joka kertoo, miten suurta osaa keuhkoistasi käytät.
- Hengitysvirtausta, joka kertoo, miten hyvin ilma virtaa, tai onko hengitysteissäsi ahtautta.

MyBreath-älysuukappale toimii yhdessä WellO2-sovelluksen kanssa. Sovellus tarjoaa runsaasti monipuolisia harjoitusohjelmia – laaja valikoima harjoitusohjelmia tekee WellO2-harjoittelusta entistäkin innostavampaa!

WellO2-laite ja WellO2 MyBreath -älysuukappale ovat myynnissä jälleenmyyjillämme sekä verkkokaupassa osoitteessa wello2.fi



Elämän kaari

Tyhjensin kesän aikana lapsuudenkotini kellaria ja löysin sieltä vanhat päiväkirjani. Niiden lukemiseen menikin sitten puolet kesälomasta mutta kyllä kannatti.

Sain selville esimerkiksi, mitä ruokia inhosin ja mitä rakastin, kun olin 11-vuotias. ”Pidän kananlihasta, lätyistä, mannapuurosta, perunamuusista ym. En pidä: kalasta, keitetyistä kananmunista, vesipuurosta, kaurapuurosta enkä yleensä ohra ym. puuroista. Keitetty makkara on hyvää. Kardemumma on kauheaa.”

Aloin miettiä päiväkirjoja lukiessani, missä asioissa ihminen muuttuu ja mitkä asiat pysyvät ennallaan. Kardemumma ei enää ole mielestäni kauheaa. Keitettyä makkaraa en ole maistanut sitten lapsuuden. Kalaa syön melkein joka päivä. Mutta puurot - niitä inhoan yhä edelleen, vaikka terveystoimijat kuinka korostavat - ja hyvästä syystä - niiden terveellisyyttä vatsan mikrobeille.

Päiväkirjani ruokalista kertoo myös 1970-luvun nykyistä vaatimattomammasta elämäntavasta. Lihaa syötiin harvoin, se oli ylellisyystavara. Perunat, juurekset ja marjat viljeltiin omakotitalon pihalla, ja tuholaiistorjuntaan käytettiin surutta DDT:tä. Viiliä juoksuutettiin kipoissa kylmäkaapeissa. Jogurtit tulivat kauppoihin vasta 1960-luvun lopussa. Nyt kauppoissa jogurttihyllyt notkuvat eri merkkien painosta.

Se on tuonut myös mielenterveyden ongelman, jota en lapsena tunnistanut: jatkuvan valintojen tekemisen pakon. Kun valinnanvaraa on paljon, moni pelkää valitsevansa väärin. Se ahdistaa varsinkin nuorten mieltä. Muut menestyvät mutta minä en, koska olen ihmisenä vääränlainen. Minun lapsuudessani lähes kaikki pikkukaupungin asukkaat elivät vaatimattomasti, rikkaita oli harvassa eikä sosiaalisen median kautta joutunut vertailemaan omaa itseään miljoonan muun tietoisesti kaunisteltuun ja filtteroituun elämäntapaan, kuten nyt.

Vertailu tuotti kyllä tuskaa 1970-luvullakin. Arvostelen omaa ulkonäköäni armottomasti murrosiässä: finnit, rasvainen tukka ja isot jalat. ”Ei sille mitään voi, että mitä komeampi on, sitä enemmän vetää puoleensa. Ei sitä finninaamaan ja rasvapäähän niinkään katsahda.” Vuoden päästä alan ymmärtää, mistä on pohjimmiltaan vertailussa kyse: ”Kaiken takana on niin usein hyväksytyksi tuleminen, ei muuta. En tahtoisi olla hyljitty, kielletty.” Tekisi kovasti mieli silitellä lempeästi tuon teinitytön pörröistä tukkaa ja luvata, että Clearasil ja aika tekevät ihmeitä.

Päiväkirjan lehdillä keksin ratkaisun jatkuvaan oman itsen tarkkailuun: ”Ois kiinnostavan kivaa tutkia muutenkin ihmisten luonteita, hyviä ja huonoja puolia. Ei silloin tulis pyöriskelyä koko aikaa oman minäni ympärillä eikä ajateltua koko aikaa että olinkohan edustavimmillani hymyillessäni näin ja että älä vain mitenkään sano mitään noloa ja koeta vaikuttaa nokkelalta ja iloiselta.” No, itse asiassa, haastattelijan työssä toisten ihmisten luonteiden tutkailusta tulikin myöhemmin ammattini.

Mutta kyllä ei tee liiallinen oman navan ympärillä pyöriskely ihmiselle hyvää. Silti oman elämänsä ymmärtäminen on tärkeää: mistä lähdimme liikkeelle ja miten kokemukset muokkasivat meitä ja valintojamme. Lempeä katse omaan itseensä parantaa.

Joissain asioissa 13-vuotias kirjoittaa kuin selvännäkiä Aino Kassinen: ”Kuvitella, että aika kuluu niin nopeasti, tuuli riuhtoo sitä kiivaasti eteenpäin. Myrskytuuli. Menee joulut, pääsiäiset ja juhannukset yhteen lykkyyn. Minuutti, tunti, vuosi. Kuule, kyllä se on kiva kun saa elää.”

Kuule, kyllä se on.

Maarit



Lempeä katse omaan itseensä parantaa.



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

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



Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

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

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

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

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

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

Väritys-
kuva



Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

- ✓ voit osallistua paikallisiin vertais- ja liikuntaryhmiin, tapahtumiin, luentotilaisuuksiin ja muuhun virkistystoimintaan
- ✓ voit kouluttautua ja toimia itsellesi merkityksellisissä vapaaehtoistehtävissä
- ✓ voit hakeutua luottamustehtäviin paikallisella ja valtakunnallisella tasolla
- ✓ saat käyttöösi paikalliset jäsenedut liiton valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi
- ✓ saat Hengitys-lehden.

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



HAE ENSI VUODEN TUETUILE LOMILLE



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.

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

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

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

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Lehmirannan lomakeskus	5.–10.2.2024	5.11.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	10.–15.3.2024	10.12.2023
Rokua Health & Spa	14.–19.4.2024	14.1.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	25.–30.8.2024	25.5.2024
Härjän Kylpylä	22.–27.9.2024	22.6.2024
Lohja Spa & Resort	4.–9.11.2024	4.8.2024

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



PARAS JUTTU

Mikä on tämän lehden paras juttu?

Osallistu kilpailuun ja äänestä tämän Hengitys-lehden paras ja kiinnostavin juttu.

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

1. JUTUN NIMI	SIVU
2. JUTUN NIMI	SIVU
3. JUTUN NIMI	SIVU

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI
OSOITE

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
27.10.2023 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Tunnelmia Helin kesästä

Helin kesä kokosi yhteen noin 70 Hengityслиiton aktiivia teemalla "Osallistu ja jaa kokemuksesi!".

Ohjelma oli monipuolinen ja tarjosi mahdollisuuden yhdessä tekemiseen ja kehittämiseen sekä kokemusten jakamiseen.

Lauantaipäivänä osallistujat pohtivat ryhmissä, miten ongelmat muutetaan tavoitteiksi. Iltapäivän kohokohtana oli Hengityслиiton kokemustoimijoiden esitys "Vaikuttavia kohtaamisia arjessa".

Euroopan mestari Topi Raitanen veti osallistujien aamuvirkistysaurinkoisena sunnuntaiaamuna, ja näyttelijä Seela Sella tarjosi koskettavan esityksen. Kiitos kaikille mukana olleille aktiivisesta osallistumisesta ja kokemusten jakamisesta.

Helin kesä järjestetään vuonna 2024 Etelä-Suomessa.



Topi Raitanen näyttää mallia ja kannustaa.

Liikunnan iloa hyvässä hengessä.



Kuvat: Hanna Salminen



David Yazbek – Robert Horn

TOOTSIE

Riemastuttava musikaalikomedia

PÄÄROOLISSA Joel Mäkinen / OHJAUS Tommi Kainulainen

Peruslippu alkaen 50 € sis.palvelumaksun

Syksyn ohjelmistossa myös:

NUMMISUUTARIT • LOKKI • VIHervaaran Anna

Ei Kertonut Katuvansa • KAAOS

Ryhmäedut jo 20 hengen ryhmälle!

LIPUT 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm)

Ryhmämyynti (03) 752 6000 • www.lippu.fi



Harjoita hengitystä

Verkosta löydät Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihon liikuntaan ja lisää hengitysharjoituksia.



Kuvat: Sasu-Matti Tenhunen/Luovi



Palleahengitys

Aseta kädet ylävatsan päälle. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kohdenna hengitys käsien alle. Tunne, kuinka vatsa nousee sisäänhengityksen aikana ja laskee uloshengityksen aikana. Voit tehostaa hengitystä huivin avulla. Hengittäessäsi ulos kiristä huivia kevyesti. Hengittäessäsi sisään, löysää huivia ympärilläsi. Toista 5–8 kertaa.



Huulirakohengitys

Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti. Hengitä ulos hitaasti ja rauhallisesti pienen huuliraon kautta. Pidä suun ympärillä olevat lihakset rentoina. Lisää vastuksen määrää pienentämällä rakoa. Toista 5–8 kertaa.



Hengitystä helpottava asento

Seiso noin askeleen päässä puusta. Nojaa kyynärvarret puuhun, anna pään nojata käsiin ja pidä hartiat rentoina. Hengitä rauhallisesti pienen huuliraon kautta. Asento rentouttaa apuhengityslihakset ja helpottaa pallean liikettä.



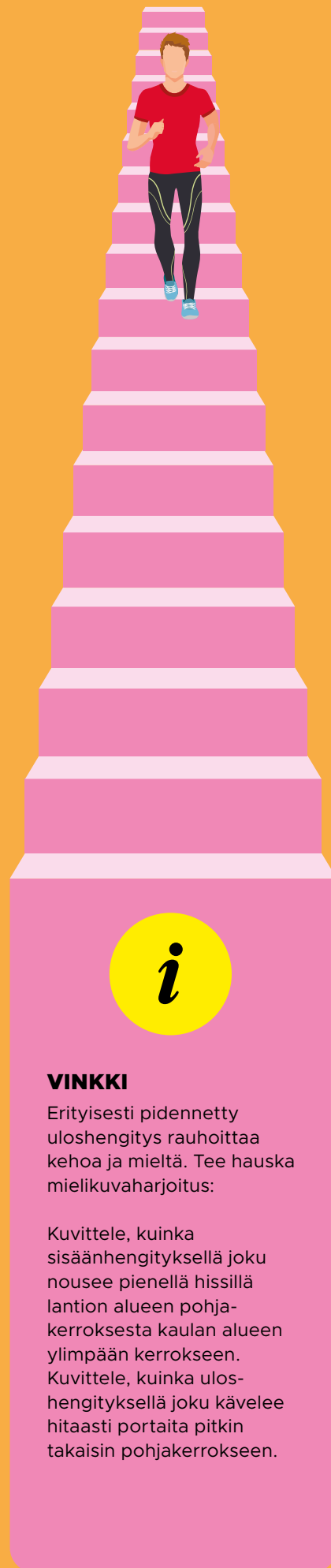
Hengähdä hetkeksi

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Sisäänhengityksellä vie katse kohti taivasta ja avaa kädet leveälle taakse. Uloshengityksellä ojenna kädet eteen ja pyöristä yläselkä. Liike vilkastuttaa verenkiertoa niska-hartiasuudussa, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja tehostaa hengitystä. Toista liikettä 15 kertaa.



Rintarangan kierto

Sisäänhengityksellä vie toinen käsi suorana taakse mahdollisimman pitkälle. Seuraa katseella liikettä. Uloshengityksellä palauta käsi vastakkaisen reiden päälle. Pyöristä selkää. Toista liikettä 15 kertaa vuorokäsin. Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta.



VINKKI

Erityisesti pidennetty uloshengitys rauhoittaa kehoa ja mieltä. Tee hauska mielikuvaharjoitus:

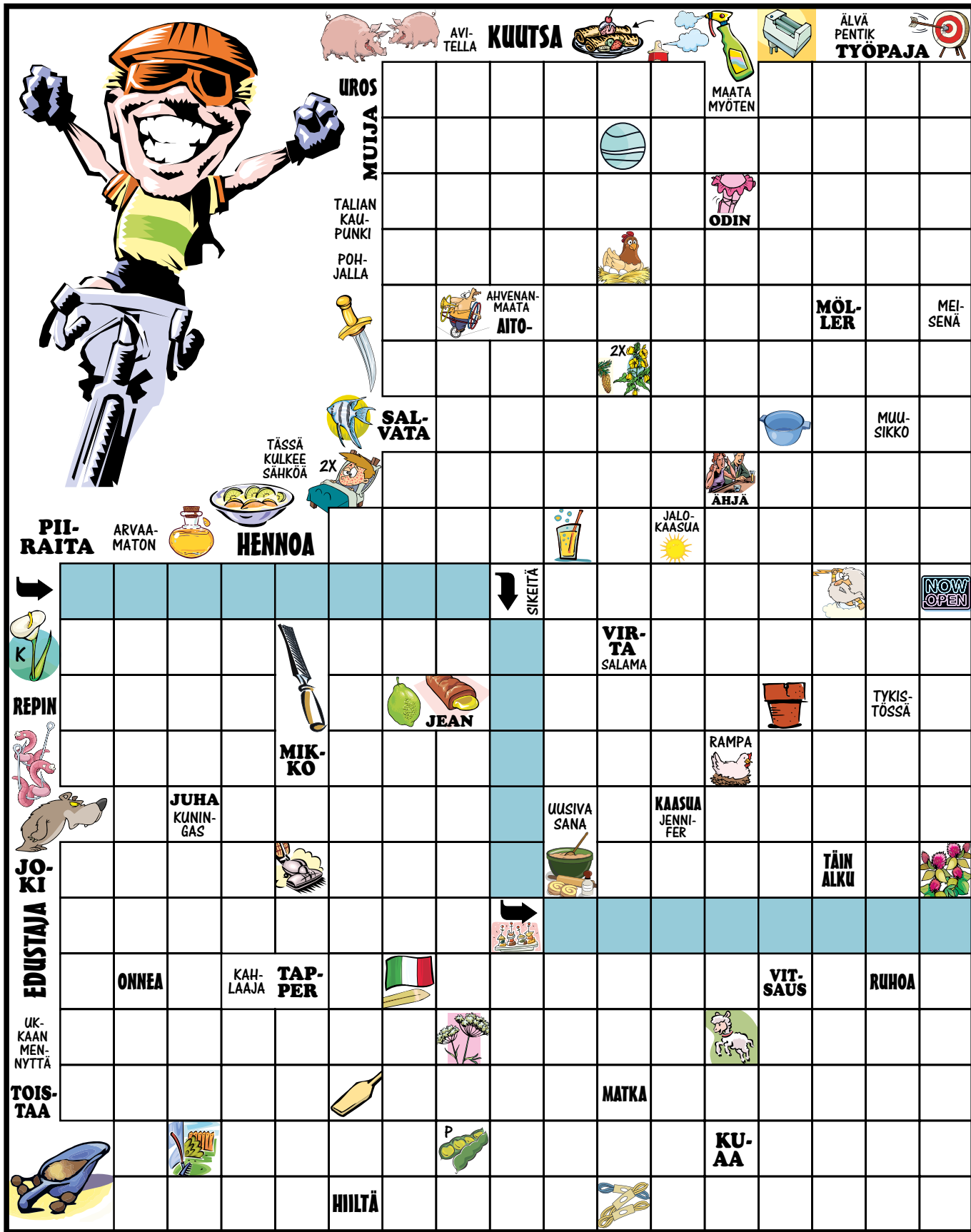
Kuvittele, kuinka sisäänhengityksellä joku nousee pienellä hissillä lantion alueen pohja-kerroksesta kaulan alueen ylämpään kerrokseen. Kuvittele, kuinka uloshengityksellä joku kävelee hitaasti portaita pitkin takaisin pohjakerrokseen.

RISTIKKO 3/2023

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 27.10.2023 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka

Andnöd hos en äldre människa

// text Hanna Salminen bild Shutterstock



Visste du, att

- åldersförändringarna i lungorna börjar redan i 20–25 års ålder
- bröstkorgen med åldern blir styvare och andningsmusklerna förändras
- det med åldern också blir svårare att hosta
- kroppens immunförsvar försvagas och äldre personer lättare drabbas av infektionssjukdomar
- tillfrisknandet från sjukdomar går långsammare med åldern
- andnöd inte är en sjukdom, utan ett symptom, vars orsak alltid bör utredas.

Cirka en tredjedel av alla över 65-åringar upplever andnöd under sina dagliga sysslor.

De fysiologiska förändringarna kan dölja begynnande sjukdomar. Ju äldre en människa är, desto flera sjukdomar har hen i allmänhet och samtidigt blir också diagnosalternativen flera. Olika kognitiva svårigheter, nedsatt förmåga att förstå, atypiska symptom samt avvikande symptom på grund av samsjukdomar kan försvåra fastställandet av en korrekt diagnos.

Geriatrikern är en läkare som är specialiserad på vården av äldre människor. Geriatri som ett medicinskt delområde koncentrerar sig

på förebyggandet av sjukdomar, diagnos och behandling samt förbättringen av hälsa, funktionsförmåga, livskvalitet och självständighet för äldre människor.

Geriatrikerns uppgift är att göra en heltäckande bedömning av den insjuknade. Målet är att bevara människans funktionsförmåga och livskvalitet. I geriatrikerns övervägande väger goda levnadsår tyngre än ett maximalt förlängande av livet. I bedömningen av den insjuknade, i diagnostiseringen och definierandet av vårdmålen deltar i praktiken ett multiprofessionellt team. I teamet ingår yrkespersoner inom både vården och rehabiliteringen.

Motion är en betydande del av både förebyggandet av sjukdomar och behandlingen av dem. Då en äldre person insjuknar sjunker ofta konditionen dramatiskt snabbt. Redan några dagar av totalt sängläge kan minska muskelstyrkan med t.o.m. flera procent per dag. Därför måste rehabiliteringen av äldre människor inledas så snabbt som möjligt.

Den geriatriska bedömningen fäster uppmärksamheten hur vardagen klaras av:

- hur väl fysiska aktiviteter (till exempel motion, påklädning, tvättning) löper
- nivån på det psykiska välbefinnandet (till exempel kognitionen, humöret, livshantering)
- den sociala funktionsförmågan (till exempel den egna upplevelsen av ensamhet, socialt nätverk och aktivitet).

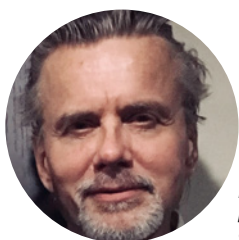
Med kognition avses olika aktiviteter i anslutning till mottagande, registrering, behandling och användning av kunskap, till exempel:

- varseblivning och igenkännande (färger, former, ansikten)
- verbala aktiviteter (talförmåga, förståelse av läst text)
- tänkande och slutledning (problemlösningsförmåga) minnesförmåga och inlärn timer.

Faktorer som påverkar kognitionen är vakenhet, utbildningsbakgrund, arbetserfarenhet och hjärnsjukdomar.

I mån av möjlighet, se till för dessa:

- En god hållning stöder andningen. Framåtböjd ställning och dålig hållning minskar bröstkorgens volym, vilket försvårar andningen.
- Ju högre ålder, desto viktigare att aktivt motionera, till exempel en halv timme i gången.
- Över 75-åringar har i allmänhet störst nytta av geriatrisk konsultation.
- Förbind dig till din behandling och till egen vården. Följ de föreskrifter du fått.
- Ändra inte din medicinering på eget initiativ, utan kontakta din läkare och diskutera med honom eller henne om förändringar i intagande eller bortlämnande av en medicin.



Källa: Jouko Laurila, professor i geriatri, Oulun yliopisto, 2023.



Andnöd hos en äldre människa

// text Annika Suvivuo bild Arja Pietikäinen-Vesala hemalbum

Världen förändras och livet framskrider. Därför är anpassningsförmåga en viktig egenskap. Att det inte alltid är så lätt att anpassa sig, det vet Arja Pietikäinen-Vesala, men lättare är det om man gör det tillsammans.

Nu är snart favoritårstiden för många "andningsmänniskor" här. Ännu behöver man inte stressa för kölden och värmeböljan är förbi. **Arja**

Pietikäinen-Vesala från Kajana berättar, att hon i år klarat sig riktigt bra med sommartemperaturerna.

– Jag har, åtminstone tillsvidare, en god värmeterolerans.

Svårast upplevde hon sommarhettan i mindre kvartersbutiker. Arja har märkt, att hennes doftkänslighet förvärrats och ibland mötte hon riktiga doftcocktails i butikerna.

Motion på eget sätt

Innan Arja år 2009 fick sin astmadiagnos gick det flera årtionden som hon inte kunde känna någon glädje av att motionera.

– Som barn var jag dålig på motion. Jag orkade inte springa snabbt och jag var rädd att hoppa över hinder. Nu som vuxen har min ansträngningstolerans ökat tack vare öppnande medicin.

Andningsskydd vid köldgrader

Klimatförändringen har gjort att det numera är lättare att andas på vintern. Ibland, när kölden tilltar, får Arja extra timmar för utemotion genom att använda en värmare för andningsluften.

Det är ju inte bara positivt att vintrarna blir varmare. Också i Kajaland är det många som under 2000-talet fått ställa in sina skidutflykter i jultiden.

– Nog är det ju konstigt, att det ibland har regnat på julen, konstaterar Arja.

Men oberoende av om kölden i vintermörkret knäpper i knutarna eller regnet står som spön i backen, i hemmen betonas då inomhusluftens kvalitet. I Arjas hus satsar man på att njuta av skymningen genom att elda med kruttorr ved i kaminen och i bastun.

Orsak till optimism

När den 20-åriga Arja Pietikäinen-Vesalas allergiska snuva bröt ut på allvar, såg hennes kusin till att Arja fick genomgå ett allergitest. Trots att det här hände redan på 1970-talet, rekommenderade en kunnig allergiläkare desensibilisering för pollenallergi.

– Man gav mig pollenextrakt. Jag tog dem i allt större doser under tre vintrar. Redan den första sommaren märkte jag att jag mådde bättre, berättar Arja.

På senare tid har de sakkunniga börjat tala om nya allergener och hur pollenperioderna blir längre. Arja påminner ändå om, hur läkarvetenskapen gått framåt och behandlingen förbättrats. Därför hoppas hon, att alla som lider av astma och allergi ska ha en positiv inställning.

Medicinen längst ner i lådan?

I det dagliga livet räcker det för Arja med regelbunden medicinering och en omsorgsfull egenvård. I egenskap av erfarenhetsaktör i andningsföreningen vet hon, att man inte alltid i grundhälsovården speciellt regelbundet följer med människornas mående och behandling.

– Jag tror, att samhället skulle spara pengar, genom att med jämna mellanrum kalla till undersökning. Nu märks personalbristen.



Det verkar till exempel vara svårt att få tid till specialläkare.

Å andra sidan kräver också egenvården uthållighet. Om de akuta symptomen saknas kan det för många lätt gå så, att medicinen blir oanvänd längst ner i lådan. En obehandlad andningssjukdom kan dock förvärras.

Vi lyfter en hand tillsammans

När åldrandet kommer på tal, berättar Arja att hon levde hela sin barndom utan far- och morföräldrar och därmed utan modell för åldrandet.

– Genom att observera mig själv har jag nu märkt hur man åldras.

Att få kunskap och dela erfarenheter är viktigt för Arja och ett speciellt tack får Andningsförbundets mångsidiga webbsidor. Viktigt för henne har varit bland annat distansjumpan "Virkeyttä viideltä".

– Jag blir rörd då jag tänker på, att runt om i Finland tiotals, eller kanske hundratals människor samtidigt lyfter händerna i luften.

Vänner från föreningsverksamheten

Enligt undersökningar har människor 5 betydelsefulla vänner, 15 pålitliga familjemedlemmar eller vänner som hör till skyddsnätverket samt 50 närstående personer, som man ändå inte träffar särskilt ofta. Dessa 50 skulle ändå bli inbjudna till en bemärkelsedagsfest. Dessutom har man grannar, som man hälsar på eller hjälper vid behov.

I Finland upplever ändå hälften av människorna ensamhet eller är på grund av olika omständigheter ensamma. En del kommer kanske inte längre ihåg, hur man som vuxen får nya vänner. Då man går med i föreningsverksamheten får man regelbundna kontakter till redan bekanta, men också till nya människor. Kunde just du från föreningsverksamheten hitta en vän eller kanske en människa som söker din vänskap hittar dig.

Både barn och vuxna kommer i allmänhet bäst överens med människor, som de upplever som likasinnade. Då vi ansluter oss till en andningsförening är det verksamhetens betydelsefullhet, budskapet som sprids eller engagerade aktörer som attraherar oss. Strävan mot ett gemensamt mål, upprepade träffar under en lång tid och gemensamma föremål för intresset är element, som är grunden för en god vänskap. Det är inte så konstigt, att många får vänner just inom fritidsverksamheter och att vänskapen under årens lopp utvidgas också till andra livsområden.

Det inledande skedet av vänskapen kan också påskyndas av vetskapen om ett mera omfattande socialt nätverk. Det torde vara mera sanning än sägen, att människor i Finland hittar i medeltal en gemensam vän, släkting, bekant eller åtminstone en bekants bekant på två handskakningars avstånd.

Kamratstödsverksamheten lämpar sig också för personer som av en eller annan orsak länge trivts med att vara ensam. Till kamratträffarna kan man ju komma precis så tystlåten eller pratsam det känns bra för en själv. På träffarna får såväl blyga som sällskapliga personer utveckla sina egna kamratfärdigheter: turvis lyssna på andra och berätta om egna erfarenheter, uppleva att bli uppskattad, lära sig konsten att vara närvarande och ge stöd också till andra. Ingen är bättre eller sämre än andra, alla har sin egen viktiga roll i gemenskapen.

Tillsammans tar vi några steg mot varandra, i god anda!

Mervi

Mervi Puolanne, organisationschef

”

Alla har sin egen viktiga roll i gemenskapen.





myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

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

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



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



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

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

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