

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

4/2023

TEKOÄLYÄ
VASTAANOTTO-
KÄYNNILLÄ

**Asahi yhdistää
liikkeen ja
hengityksen**

**Entinen jalkapalloilija
Kimmo "Kipi" Kuula
hakee kohtaamisissa
vastavuoroisuutta**

**ELÄMÄ ON TÄSSÄ
PÄIVÄSSÄ, NAUTI SIITÄ!**

Sinun lahjoituksellasi on merkitystä

Lahjoittajien, tukijoiden ja yhteistyökumppanien ansiosta pystymme tuottamaan laajasti tietoa sekä toteuttamaan vertaistoimintaa ja monipuolista järjestötyötä. Voimaannutamme hengityssairaita ja heidän läheisiään ylläpitämään elämänlaatua pitkäaikaissairaudesta huolimatta. Lahjoitusten avulla hankimme myös hengityksen apuvälineitä, jotka lahjoitamme sairaaloille ympäri Suomea.

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

Valitse itsellesi sopivin tapa olla mukana:

www.hengityслиitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvavalla pankkiyhteydellä.

MobilePay: 56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengityслиiton lyhytnumeroon 56229.

Suora tilisiirto

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

HELLÄ-verkkovalmennus omahoidon tukena

Hengityssairautta sairastavalla hengitysharjoitusten, ääni- ja liikeharjoitteiden sekä rentoutuksen merkitys korostuu. HELLÄ-menetelmä edistää erilaisten harjoitteiden avulla hengityssairautta sairastavan hyvinvointia ja toimintakykyä.

// teksti **Matleena Aitasalo** kuvat **Shutterstock**

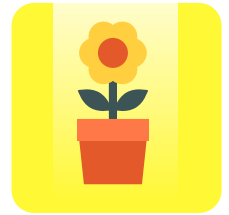
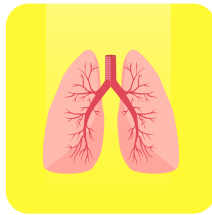
Hengityслиitto järjestää HELLÄ-verkkovalmennusryhmän 6.2.–20.2.2024 välisenä aikana. Valmennus on maksuton, eikä osallistuminen edellytä Hengityслиiton tai paikallisyhdistyksen jäsenyyttä.

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa, joilta toivomme sitoutumista 5 tapaamiskertaan. Ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin kello 17.30. Kokoontumiset kestävät 60–75 minuuttia.

Lisätiedot ja linkin hakulomakkeeseen löydät Hengityслиiton verkkosivuilta:
<https://www.hengityслиitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/kuntoutus/omahoitoa-yhdessa/>



Lisätiedot ja hakulomake



Hengityслиitto toteutti syksyllä 2023 kaksi HELLÄ-pilottiryhmää. Ryhmiin osallistuneet kokivat hyötyneensä menetelmän harjoitteista:



Hengitysharjoitukset ovat ihania, ei usein tule itse rauhoituttua. Kiitos.



Oli mukava tehdä itselle vähän vieraampia juttuja, kuten ääni- ja lauluharjoitteita.



Pakko sanoa lyhyesti VAU! Todella hyvä ja miellyttävä kokemus.

HELLÄ-menetelmän on Suomeen tuonut ja sovitannut sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja Singing For Lung Health -ohjaaja **Ona Hiilesmaa**. Alun perin menetelmän on kehittänyt englantilainen äänivalmentaja, musiikkiterapeutti ja laulaja **Phoene Cave**. Menetelmää käytetään niin hengitys- ja sydänoireita kuin kroonista kipua kokevien terveyden edistämiseksi.

Harjoitteet auttavat:

- vähentämään hengenahdistusta
- vakauttamaan äänenmuodostusta
- kehittämään äänen hallintaa
- parantamaan kehon asentoa
- lisäämään keuhkokapasiteettia
- vahvistamaan vastustuskykyä.

Tässä numerossa

HENGITYS 4/2023



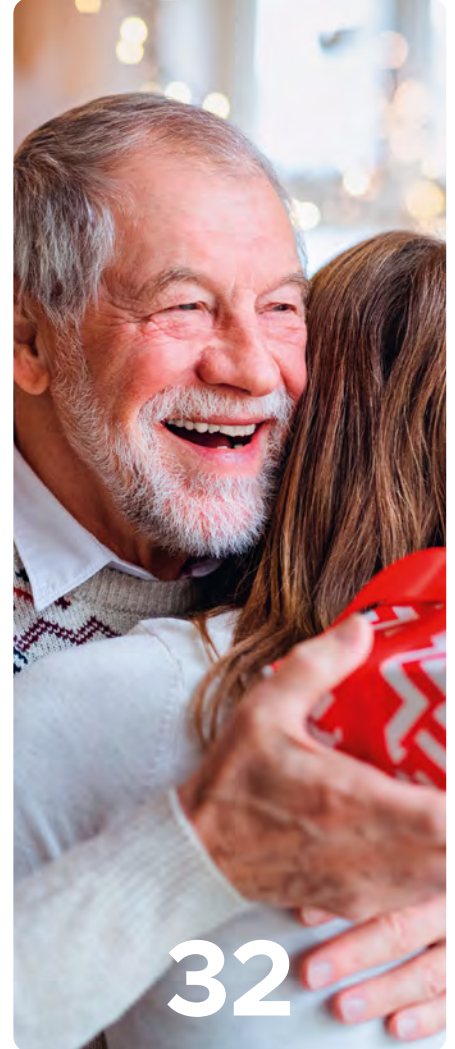
PUDOTUSPELI NÄKYMÄTTÖMÄN VASTUSTAJAN KANSSA

– Ei ole merkitystä sillä, kuinka pieni tai iso vamma tai sairaus on. Jokainen joutuu käsittelemään sen omassa mielessään, Kimmo “Kipi” Kuula toteaa.



ELÄMÄ ON TÄSSÄ PÄIVÄSSÄ, NAUTI SIITÄ!

Seela Sella elää kuten puhuu, suurella tunteella.



RAIKKAAN SISÄILMAN JOULU

Parhaat vinkit valmisteluihin ja joulun aikaan.

- 3 HELLÄ-verkkovalmennus omahoidon tukena
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 8 Tieto rokotteista lisää halua ottaa rokote
- 15 Pysähdy hetkeksi -videosarja
- 16 Mitä vanhempi on, sitä tärkeämpää on varoa kaatumistapaturmia

- 19 Terveysuutisia
- 21 Mervi Puolanteen kolumni
- 22 Tuoksuton näytös on hyväksi sekä teatterille että katsojille
- 24 Tänä talvena hengitystieinfektiot aiheuttaa todennäköisesti RS-virus
- 25 Maarit Tastulan kolumni
- 29 Verkossa tapahtuu alkuvuodesta 2024

- 31 Tekoälyä vastaanottokäynnillä
- 34 Katsotaan yhdessä eteenpäin!
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 42 Asahi yhdistää liikkeen ja hengityksen
- 44 Ristikko

45 ☺
På
svenska

Hengitys

Hengitysliidon jäsenlehti

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Samps Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Matleena
Aitasalo, Annika Suvivuo,
Tiina Salo, Mervi
Puolanne, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Kirsi
Säkinen, 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

Hengityslitto ry
PL 40 (Oltermannintie 8)
00621 HELSINKI
020 757 5000
www.hengityslitto.fi

ILMOITUSMYynti

Janne Haarala
markkinoinnin ja
liikunnan kehittäjä
050 522 4094
markkinointi@
hengityslitto.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/Fl
PunaMusta Magazine

 Hengitysliitto

Seuraava numero
ilmestyy
7.3.2024

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

Tunteita ja tuoksuja

Ei ole sellaista kriisiä tai suurta juhlan aikaa, joka ei toisi ihmisten parhaimpia ja pahimpia ominaisuuksia esiin. Joulukuusi ja uusi vuosi voivat olla yksille vuoden kohokohta, jotkut toiset vetäisivät mielellään viltin korville ja odottaisivat juhlapyhien lipuvan ohitse. Kuuluitpa kumpaan joukkoon tahansa, toivomme, että löydät lehdestä itseäsi koskettavia artikkeleita.

Tunteista puhuminen vaatii opettelua, mutta kannattaa. Tässä lehdessä **Seela Sella** muistuttaa osuvasti elämän olevan meissä itsessämme ja tunteiden olevan iso osa elämää. Pääjutussamme kerrotaan kahden vertaistuesta voimaa saavan ihmisen ystävydestä ja siitä, miten se kannattelee heitä elämässä.

Paljon tunteita ympärillämme herättävät myös rokotteet ja tuoksukuormat, olivatpa ne peräisin kinkunpaistosta tai kemikaalipurkeista. Tartumme molempiin aiheisiin tässä lehdessä tarjoten sekä tietoa että kokemustietoa aiheesta. Vaikka muuta yleensä väitämme, moni meistä tekee päätöksensä vähintään yhtä paljon tunteella kuin tiedollakin. Siksi tunteisiin vaikuttaminen on tärkeää kaikissa kohtaamisissa.

Joulun aika kutittelee mieleen monta muistoa ja antaa aikaa sulatella niitä ehkä tavallista arkea rauhallisemmin. Pimeyden keskeltä alkaa myös uusi vuodenvuosi uudelleen aloittamisen kipinän kanssa, mitä ikinä sitten tavoittelemme. Koetetaan silti kaiken keskellä muistaa elämään kuuluva keskeneräisyys.

Niin arki kuin juhlaakin on helpompi vastaanottaa, kun on tyytyväinen siihen, mitä elämässä on. Ehdotan siis jokapäiväistä tyytyväistelyä kaiken mukavan tonttuilun lomaan.

Lukuiloa ja leppoisia talvipäiviä kaikille lukijoille toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



Moni meistä tekee päätöksensä vähintään yhtä paljon tunteella kuin tiedollakin.





Hengityssairaalla on oltava varaa hankkia tarvitsemansa lääkkeet

Kansainvälinen tarkastelu osoittaa, että Suomessa sairastavien maksutaakka muihin maihin verrattuna on suuri. Kustannusten nousu on johtanut monella tilanteeseen, jossa sairastava joutuu miettimään ostaako lääkkeitä vai ruokaa. Osa hengityssairaista on jo aiemmin jättänyt ostamatta lääkkeitä ja käymättä lääkärillä taloudellisista syistä. (Hengityслиiton kysely 2018.)

Hallituksen esityksessä sairausvakuutuslain 5 luvun 8§:n muuttamisesta esitettiin lääkkeiden vuosiomavastuun nostamista vuodelle 2024. Hengityслиitto ei kannattanut esitystä vaan katsoi lausunnossaan, että lääkkeiden vuosiomavastuu tulee pitää

ennallaan tai sitä pitää alentaa. Lisäksi on tärkeää mahdollistaa lääkkeiden vuosiomavastuun maksaminen osissa. Tämä toisi helpotusta erityisesti kalliita lääkkeitä tarvitsevien tilanteeseen.

– Lääkkeiden omavastuun korottaminen yhdessä muiden nousevien kustannusten kanssa – kuten asiakasmaksujen korotus ja mahdollinen lääkkeiden arvonnlisäveron nosto – tulevat vaikeuttamaan pitkäaikaissairaiden toimeentuloa, erityisasiantuntija **Satu Mustonen** kommentoi.

Jokaisella on oltava varaa hoitaa itsensä. **Hengityслиitto jatkaa vaikuttamistyötä sairastavien maksutaakan alentamiseksi.**

Astman omahoidon ABC – tietoa ja tukea työikäisille astmaa sairastaville

Astman omahoidon ABC -hankkeen maksuttomalla verkkokurssilla voit kerrata tuttua tai oppia uutta astman omahoidosta.

Kysy asiantuntijalta -chatissa saat vastauksen mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin astman omahoidosta. Chat on avoinna maanantaisin kello 10–12, keskiviikkoisin kello 15–17 ja perjantaisin kello 8–10.

Tutustu hankkeen maksuttomiin palveluihin osoitteessa astmanabc.fi 

Astman omahoidon ABC on **Filha ry:n** hallinnoima hanke, joka toteutetaan yhdessä Hengityслиitto ry:n kanssa. Yhteistyökumppaneina ovat myös Suomen Apteekkariliitto sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliiitto. Hankkeen toimintaa rahoittaa STEA.

Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä:



Sinustako Hengityслиiton uusi kokemustoimija?

Kokemustoimija on hengityssairautta sairastava, sisäilmasta oireileva tai hänen läheisensä, joka on koulutuksessa hankkinut taitoja oman kokemustietonsa jäsentämiseen ja jakamiseen.

Kokemustoimijan tehtävänä on ymmärryksen ja tiedon lisääminen eri alojen ammattilaisille ja suurelle yleisölle. Koulutuksessa opit kertomaan tarinasi voimavara- ja ratkaisukeskeisesti.

Hengityслиiton maksuton kokemustoimijoiden peruskoulutus alkaa 1.2.2024. Koulutus sisältää 5 koulutusiltaa verkossa, tarinapajoja sekä itsenäisesti suoritettavia ennako- ja välitehtäviä. Koulutuksen päätösviikonloppu järjestetään Tampereella 27.–28.4.2024.

Koulutus sopii sinulle, jos:

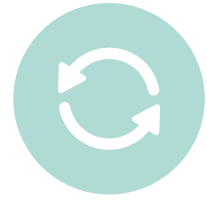
- olet sinut oman tai läheisesi terveydentilan ja itsesi kanssa
- olet kiinnostunut vaikuttamisesta kokemuksesi kautta
- omasta tai läheisen sairastumisesta on kulunut vähintään 2 vuotta.

Hengityслиitto valitsee koulutuksen osallistujat hakemuksen ja haastattelun perusteella. Osallistujan täytyy olla paikallisen hengitysyhdistyksen jäsen.

Hae mukaan koulutukseen 31.12.2023 mennessä.

Lisätietoa antaa kokemustoiminnan koordinaattori

Eeva-Liisa Peltonen, 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengityслиitto.fi.



Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tuettujen lomien myöntämisperusteita päivitetty

Nykyään tuetun loman voi saada maksimissaan 3 vuoden välein ja enintään 3 kertaa 10 vuoden aikana. Päivityksellä pyritään varmistamaan, että tuetuille lomille osallistuu mahdollisimman paljon sellaisia lomalaisia, jotka eivät ennen ole olleet tuetulla lomalla. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni tuettua lomaa tarvitseva pääsee lomalle vähintään kerran. Päätöksen muuttuneista myöntämisperusteista ovat tehneet STEA ja lomajärjestöt.



Toteutuuko lääkevaihto? Kerro kokemuksistasi

Kuulemisviikolla 2023 Hengityслиitto selvitti yhteistyössä **Apteekkariliiton** kanssa kyselyllä ennakoasenteita hengitettävien lääkkeiden lääkevaihdon laajenemisesta.

On aika tehdä seuranta-kysely, miten hengitettävien lääkkeiden lääkevaihto on arjen kohtaamisissa edennyt. Hengityssairautta sairastavat voivat kyselyssä kertoa kokemuksistaan lääkkeiden vaihdosta ja lääkeneuvonnasta. Kysely on auki 17.12. saakka. Linkki kyselyyn löytyy verkkosivuiltamme www.hengityслиitto.fi sekä hengitysyhdistysten jäsenille lähetetystä Hengityskirjeestä 4/2023. Vastata voi nimettömästi. Sen jälkeen yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan palkintoja.

Tieto rokotteista lisää halua ottaa rokote

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

Hengitysliitto selvitti rokotteisiin liittyviä arvoja ja asenteita ensimmäisen kerran koronapandemian alussa huhtikuussa vuonna 2020. Tänä vuonna koitti aika toistaa tutkimus. Huhti-toukokuussa tehtyyn verkkokyselyyn vastasi 1336 henkilöä.

Vastaajaprofiilia voi luonnehtia hyvin samankaltaiseksi kuin ensimmäisessä tutkimuksessa. Vastaajista 75 % oli eläkkeellä, enemmistö oli naisia (78 %). Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat olevansa sekä hengityssairaita että jonkin hengitysyhdistyksen jäseniä.

Vastaajista 73 % arvioi rokotteen ehkäisevän tehokkaasti sairauksia, kun vajaa neljännes oli osittain samaa mieltä.

Kyselyn toteuttamista tuki **Pfizer Oy**.

Mielikuva rokotetiedon saatavuudesta muuttui hieman

Vastaajista 85 % katsoi, että selkeää ja ymmärrettävää tietoa erilaisista

rokotteista on tarpeeksi. Tarkemmin eriteltynä täysin samaa mieltä oli nyt reilu kolmannes (35 %) ja osin samaa mieltä oli puolet (49 %). Vuonna 2020 tilanne oli täsmälleen päinvastoin, kun kysyttiin oliko vastaaja saanut helposti tietoa tärkeistä rokotteista.

Mielikuva selkeän rokotetiedon helposta saatavuudesta oli yksi harvoista muutoksista tuloksissa, mutta syytä muutokseen ei voi suoraan tuloksista päätellä. On mahdollista, että esimerkiksi laajasti käyty keskustelu koronarokotteista ja rokotuskerroista on vaikuttanut vastauksiin.

Rokotetieto kiinnostaa

Kysyttäessä rokotetiedon seurannasta tarkemmin kolme neljästä vastaajista ilmoitti seuraavansa tietoa influenssarokotuksista paikallislehdistä.

Verkkoilmoittelua seurasi 56 % vastaajista, mikä merkitsi 11 % nousua edelliseen tutkimukseen

verrattuna. Hengitys-lehdestä influenssarokotetietoa oli huomannut yli puolet (58 %) ja pneumokokkirokotteesta 44 % vastaajista.

Lääkärien ja hoitajien aktiivisuutta toivotaan

Verrattuna edelliseen tutkimukseen lääkärit ja hoitajat olivat muistuttaneet vastaajia huolehtimaan rokotuksista jonkin verran useammin. Täysin tai osittain samaa mieltä lääkäreiden kohdalla oli 42 % vastaajista ja hoitajien kohdalla 46 %. Sellaisten vastaajien osuus, jotka eivät olleet saaneet lainkaan suosituksia, oli vähentynyt 5–6 %.

Kolmannes vastaajista koki, ettei ollut saanut riittävästi tietoa rokotteista lääkäriltä, hoitajien kohdalla vajaa kolmannes oli tätä mieltä. Yli puolelle vastaajista lääkäri tai hoitaja ei ollut suositellut minkäänlaisia rokotteita viimeisen 3 vuoden aikana. Niille vastaajille, joille rokotteita oli suositeltu, oli useimmin suositeltu kausi-influenssarokotteen ottamis-

Rokotteisiin liittyvä tieto saadaan useimmiten*:



59 %

Viranomais-tiedotteista (esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL)



56 %

Uutisista (TV tai sanomalehdet)



32 %

Hakukoneen kautta verkosta



32 %

Hoitajakäynnin yhteydessä



29 %

Lääkärikäynnin yhteydessä



28 %

Potilasjärjestöjen kanavilta (esimerkiksi Hengitysliiton verkkosivut ja Hengitys-lehti)



20 %

Ystäviltä ja sukulaisilta



14 %

Vapaa-ajan lehdistä (esimerkiksi aikakauslehdistä)



12 %

Sosiaalisesta mediasta



7 %

Muualta

*Vastaajat saattoivat valita yhden tai useamman tiedonlähteen.



ta, toiseksi eniten koronarokotetta, kolmanneksi pneumokokki-rokotetta ja neljänneksi tehoste-rokotetta jäykkäkouristusta vastaan.

Kyllä kiitos rokotesuojalle

Puolet vastaajista arvioi tarvitsemiensa rokotteittensa saannin helpoksi ja kolmannes osin helpoksi. Muuhun väestöön verrattuna influenssarokotteen oli ottanut huomattavan moni. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n ylläpitämän Rokotuskattavuus Atlaksen mukaan influenssarokotteen rokotuskaudella 2022–2023 otti 60,3 % 65 vuotta täyttäneestä väestöstä. Tähän Hengityслиiton verkkokyselyyn vastanneista peräti 86 % ilmoitti ottaneensa influenssarokotteen kuluneella influenssikaudella, samoin kuin edelliselläkin kaudella. Vastaajat kokivat influenssarokotteen ottamisen helpoksi ja vaivattomaksi. Rokotemyönteisyys oli jopa lisääntynyt parilla prosentilla aiempaan verrattuna.

Pneumokokkirokotteen ottaneiden määrä oli pysynyt aiemmalla tasolla eli 56 %:ssa. Senkin otto koettiin helpoksi ja vaivattomaksi. Elokuussa 2023 kansalliseen rokoteohjelmaan lisättiin pneumokokkirokote 65–84 -vuotiaille astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville. Sitä aiemmin rokote on ollut omakustanteinen. Vastaajat olivat hyvin perillä pneumokokkirokotteesta, sillä 85 % tiesi mikä pneumokokkirokote on, ja 94 % oli täysin tai osin samaa mieltä siitä, että hengityssairautta sairastavien pitäisi saada se maksuttomasti.

Koronataudilta oli suojauduttu hyvin. COVID19-rokotteen olivat ottaneet lähes kaikki vastaajat (98 %) ja enemmän kuin 3 rokotetta oli ottanut 70 % vastaajista.

Puutiaisaiivotulehdusrokotteen tiesi nyt aiempaa useampi eli 83 % vastaajista, tietoisuudenkasvua aiempaan oli 9 %. Kuitenkin vain 17 % ilmoitti ottaneensa TBE-rokotteen. Kyselyssä ei selvitetty sen

tarkemmin, kuinka monella heistä oli täysi rokotesarja suojanaan.

Suurin osa toivoo maksuttomia rokotteita

Yli 90 % vastaajista toivoi täysin tai osittain, että nykyistä useampi aikuisten rokote kuuluisi kansalliseen rokotusohjelmaan. Lisäksi heidän mielestään omakustanteisista rokotteista pitäisi saada Kela-korvaus.

Vähän vajaa neljännes oli valmis maksamaan omakustanteisesta rokotteesta 20 euroa tai alle, neljännes 21–40 euroa ja 16 % 41–60 euroa.

Jonkin omakustanteisen rokotuksen oli ottanut 2/3 vastaajista. Heistäkin, jotka eivät toistaiseksi olleet ottaneet omakustanteista rokotteita, olisi 42 % ollut valmis ottamaan sellaisen.

Tieto omasta rokotussuojasta vaihtelee

Aiempaa useampi eli 75 % vastaajista ilmoitti tietävänsä täysin, mitä rokotteita oli saanut. Tietoisuus omasta rokotesuojasta oli lisääntynyt 14 %.

Silti säännöllisesti uusittavat rokotteet omasta rokotushistoriastaan tiesi varmasti puolet (51 %) ja osittain 32 % vastaajista. Kun kysyttiin, milloin nämä rokotteet pitäisi uusida, vain kolmannes tiesi tämän varmasti ja osin 39 %.

Näitä asioita jäätiiin kaipaamaan

Kysimme vastaajien näkemyksiä myös aikuisten ennaltaehkäisevän terveydenhoidon neuvoloiden perustamistarpeesta. Jo aiemmassa tutkimuksessa moni toivoi sellaisia perustettavan. Jotain tilanteesta kertonee se, että tällaisista neuvoloista oli nyt kuullut vain 35 % vastaajista. Ennaltaehkäisevästä terveydenhoidosta toivoo selvä enemmistö (81 %) lisää tietoa.

Nyt tehdyn verkkokyselyn uutuutena tutkittiin vastaajien tietämystä antibioottiresistenssistä ja siihen liittyvästä rokotesuojasta. Vastaajista 58 % tiesi täysin, mitä antibioottiresistenssi tarkoittaa ja 17 % tiesi asiasta osittain. Huomattavasti vähäisempää (täysin 25 % ja osittain 13 %) oli tietämys rokotteiden merkityksestä antibioottiresistentin ennaltaehkäisemisessä.



Kysimme järjestöjohtaja Mervi Puolanteelta, mitä mieltä hän on tuoreista tutkimustuloksista.

– Tuloksista on selvästi havaittavissa vastanneiden halu toimia oikein, Puolanne aloittaa.

– Hengityssairaat ottavat riskiryhmään kuuluvina tunnollisesti kausi-influenssarokotteet, samoin kuin koronarokotteetkin. Hyvin he ovat ottaneet myös pneumokokkirokotettakin, joka nykyisin kuuluu kaikille 65–84-vuotiaille astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastaville rokotusohjelman kautta. Sitä nuorempien kohdalla kyse on edelleen investoinnista omaan terveyteen, hän jatkaa.

– Hinta pneumokokkirokotteella on arvokkaampi, noin sata euroa, mutta vielä ei ole näyttöä, että aikuisten tarvitsisi uusia kerta-annoksesta saatua rokotesuojaa, Puolanne toteaa.

– Lääkelista on jo monelle hengityssairalle tuttu arjen muistuttaja. Digitaaliseen Omakantaan on luvattu täydentää oma paikka lääkelistalle vuoteen 2027 mennessä. Omakannan rokotustiedot pitäisi saada nykyistä kattavammiksi ja selkeämmiksi, mukaan lukien tieto rokotusten uusimistarpeista, Puolanne painottaa.

Hengityслиitto kannustaa kaikkia hengityssairaita, lehden lukijoita ja kyselyyn vastanneita jatkaamaan samaan malliin: seuraamaan rokote-tietoa ja suojaamaan itsensä rokotteiden avulla säännöllisesti.





Pudotuspeli näkymättömän vastustajan kanssa

Entinen jalkapalloilija, tamperelainen Kimmo ”Kipi” Kuula kertoo Hengitys-lehden lukijoille hämmästyttävän tarinansa. Se on täynnä tahtoa, voimaa ja kohtuuttomia vaatimuksia.

// teksti **Annika Suvivuo** kuva **Annika Suvivuo ja Mika Kanerva**

Kuinka se edes on mahdollista?

Kimmo ”Kipi” Kuula pelasi

1990-luvulla vakavasta keuhkovammastaan huolimatta jalkapalloa Suomen korkeimmalla sarjatasolla. Veikkausliigan terveiden ja kovakuntoisten urheilijoiden joukossa hän tunsu ja tiesi, että jokin oli omassa kehossa pahasti pielessä. Mutta mikä – sitä ei tuolloin tiennyt kukaan, ei edes hän itse.

Kipin ratkaisu väistämättömiin jaksamisen ongelmiin pelissä ja treeneissä oli ”kaiken tekeminen täysillä”. Ehkä suoritukset paranisivat niin.

– Mutta mun kunto pamahti kuin seinään ja siitä eteenpäin ei menty, hän sanoo muistellessaan vuosiaan Tampereen Ilveksen pelaajana.

– Menin joukkueen kanssa kentälle yleisön eteen taistelemaan 90 minuutiksi. Mutta oikeasti menin vain selviytymään ja pelkäämään, että eihän vain tule taas se kohta, kun mä en jaksa tai kun happi loppuu.

Ilman minkäänlaista diagnoosia Kipi sinnitteli viheriöllä jatkaen eri sarjatasoilla juniorista aina 30-vuotiaaksi. Tahdonvoima, sitkeys sekä

oman kehon ja mielen tuntemusten peittely kantoivat juuri ja juuri sinne asti.

Totuus selvisi vasta 10 vuotta pelaajauran päättymisen jälkeen. Perusteelliset tutkimukset Tampereen yliopistollisessa sairaalassa (Tays) paljastivat keuhkojen vakavan synnynnäisen rakenteellisen vamman. Diagnoosin valossa vuodet jalkapalloilijana näyttäytyivät niin lääkäreistä kuin pelurista itsestäänkin lähes mahdottomilta uskoa todeksi.

Nyt 53-vuotiaana Kipi sanoo tiedostavansa, että riisuttuaan pelikengät viimeisen kerran, olisi ollut pysähtymisen ja avun saamisen paikka. Tuolloin kova työn teko ja diagnoosin puute aiheuttivat kuitenkin vaikeutta tunnistaa oman voinnin tila ja masennuksen merkit.

– Ei ole merkitystä sillä, kuinka pieni tai iso vamma tai sairaus on. Jokainen joutuu käsittelemään sen omassa mielessään, hän toteaa.

Pätevä ja vastavuoroinen ystävä

Kimmo ”Kipi” Kuula saapuu Hengitys-lehden haastatteluun ystävänsä, psykologi **Satu Lähteenkorvan**

kanssa. Niin ikään tamperelainen Satu on terveyden edistämisen asiantuntijana tuttu myös Hengityslitossa jo 12 vuoden ajalta. Tälläkin hetkellä häntä voi kuunnella liiton YouTube -kanavalla.

– Mun ja Kipin suhde ei ole terapia- vaan ystävyys-suhte, jossa tuetaan ja ollaan läsnä molemminpuolisesti ja velvoittamatta, Satu määrittelee heti tapaamisemme aluksi.

Kipi kertoo, että jäädessään joskus jumiin ja vellomaan omiin ajatuksiinsa viesti Sadulle lähtee saman tien.

– Olen pyrkinyt katsomaan tarkasti kenelle puhun. En halua liikaa vaivata vaimoani **Sofiaa**, ystäviä ja pelikavereita. Kavereilta saa monia hyviä huomioita, mutta loppujen lopuksi kannattaa puhua ammattilaiselle, hän lisää.

Kipi kokee vahvuuden ja vaikeista hetkistä selviytymisen tulevan oman mielen kautta. Mutta hän tiedostaa myös sen, että jos hän ei olisi tiukoissa paikoissa alkanut puhua, niin hän ei olisi tässä kertomassa tarinaansa. Eikä kyse ole vain kertomisesta, sillä Kipi hakee kohtaamisissa aina vastavuoroisuutta.

” Olen pyrkinyt katsomaan tarkasti kenelle puhun.

KÄÄNNÄ 

– Haluan auttaa myös sitä, jolle puran oman asiani. Niin keskustelu pysyy terveenä.

Satu, joka kutsuu vertaistoimintaa sydämen asiakseen, tarttuu heti ystäväänsä sanoihin.

– Kipi kertoi juuri sen, miksi rakastan vapaaehtoistyötä. Auttajan ei tarvitse olla eheä ja terve voidakseen antaa ja auttaa. Myös kivun ja keskeneräisyyden kanssa voi olla suureksi avuksi, hän muistuttaa.

Terve heikkous ei elä häpeästä

Satu Lähteenkorva tuntee Kipin tarinan yksityiskohtia myöten. Hän tietää, miten nuori jalkapalloilija aisti jatkuvasti muiden tulkintoja ja viestejä itsestään. Oletko sä vaan laiska? Etkö oikeasti muka jaksa? Teeskenteletkö?

Sellaisia kysymyksiä leijui ilmassa ja pian Kipi tivasi niitä myös itse itseltään. Jaksoivathan joukkuekaverit jatkuvasti enemmän kuin hän.

Satu katsoo ystäväänsä ja summaa jotain olennaista tämän pelaajavuosien hengestä.

– Sä olet ollut aivan liian kovilla. Sua on tulkittu ja syytetty väärin perustein.

Työssään Satu käsittelee usein heikkouden teemaa ja näkee heikkoutta olevan kahdenlaista: rikkinäistä ja tervettä. Terveen heikkouden kanssa ei ole mitään hätää, sillä terve heikkous on aina jaettava ja tuettava.

– Mutta rikkinäinen heikkous tapahtuu piilossa ja yksin. Se aiheuttaa häpeää. Rikkinäinen heikkous tuottaa ajatuksen siitä, että olen huono, enkä ole yhteyden arvoinen.

Moni on Sadun mukaan oppinut jo lapsena, ettei saa olla tarvitseva, koska silloin on vaivaksi muille.

Olisi parempi olla aina vain hallittu, helppo ja hiljaa.

– Sairauden ja vamman kanssa olemme kuitenkin usein hämmennyneitä ja tarvitsevia. Tarvitsemme tukea ja yhteyttä, hän muistuttaa.

Kun happi loppuu, hämmennys on vain yksi monista pintaan nousuvista tunteista.

Kipille hapen loppuminen tarkoitti pelaajavuosina hetkiä, jolloin alkoi tapahtua kaikkea muutakin odottamatonta. Lahjakas pelaaja jätettiin kentän laidalle ja rehellinen mies alkoi valehdella.

– Urheilu oli vain selviytymistä. Olin niin paskana, että käytöskin oli välillä huonoa, hän kertoo.

Tavanomaistenkin ongelmien taakka kertautui, kun elämä oli jo ennestään mystisen vamman haavoittamaa.

– Kiihdytyskaistalle joutui heti. Tiedän kymmeniä pelikavereita, joille mun pitäisi mennä kertomaan koko tarinani ja kysyä sitten, että ymmärrätkö sä nyt varmasti, miksi olin silloin sellainen.

Hyväksymisen yllättävä yhtälö

Pallo on pyöreä. Pallon pinnalla keskipiste voi sijaita missä tahansa. Elämässä pätee vähän sama juttu, sillä asiat tapaavat olla suhteellisia. Jopa keuhkovammaan voi suhtautua monella tavalla, mutta asian kypsyttely yleensä kestää.

Satu kokee hektisen, yksilöä korostavan aikamme vaativan turhaa kiirehtimistä myös haasteiden ja ongelmien käsittelyssä. Kyse voi kuitenkin olla jopa vuosikymmenten matkasta, joka kulkee kolmen t:n kautta. Ne ovat tunnista, tunnusta ja toimi.

– Ihmiset usein tunnistaa ongelmansa ja haasteensa ja yrittävät

Vuonna 1987 liigatasolle pääsyn ehtona oli tukan leikkuu. ”En tietenkään suostunut siihen”, Kimmo Kuula kirjoittaa.



Myös kivun ja keskeneräisyyden kanssa voi olla suureksi avuksi.

lähteä heti toimimaan. Mutta jos tunnustaminen jää tekemättä, niin toiminta voi kohdistua väärin asioihin tai sen vaikuttavuus ei kestä, Satu kuvaa.

Hän antaa klassisen esimerkin. Alkoholisti tunnistaa juovansa, mutta tunnustaminen vaatisi senkin myöntämistä, että juominen seurauksineen on ongelma.

Ystävykset Kipi ja Satu kokevat, että Kipin tapauksessa kaikki pelaajauraan ja vammaan liittyvät tapahtumat ja tunteet on vuosien myötä jo tunnistettu.

Entä se tunnustaminen?

– Eteenpäin on menty. Pelaajaurani tapahtumat ja jo 20 vuotta kesänneet jälkimainingit, kyllähän sellainen kasvattaa väkisinkin, Kipi aloittaa.

Sitten hän lisää jotain tärkeää:

– Koen myös olevani tarpeeksi vahva hyväksymään sen, että en hyväksy vammaani.

Ristiriitainen, epäoikeudenmukainen ja monin tavoin kuormittava tilanne jatkui hänen elämänsään vuosikymmeniä. Satu toteaa, että oikeat vastaukset ja jopa oikeat kysymykset tilanteen laukaamiseksi puuttuivat tuolloin.

– Siksi meidän täytyy pystyä hyväksymään sekin, jos mieli ei ole vielä valmis hyväksymään. Sekin on hyväksymistä, hän lisää.

Joukkuepeli jatkuu

Kipin elämä ja työ eivät ole enää pariinkymmeneen vuoteen sijoittuneet jalkapallon pariin. Tampereen messujen projektipäällikkö Kimmo Kuula ei silti ole jättänyt pois kotijoukkue Ilveksen aktiiviteeteista.

– Olen kyllä osallistunut pelaajauran jälkeen moniin Ilveksen juttuihin. On hyväntekeväisyyttä ja kaveriporukoita. Olen hypännyt

mukaan moneen toimeen, missä olen sillä auttavalla puolella.

Omaa kuntoaan hän hoitaa kävelylenkein ja ennaltaehkäisten terveysongelmia mahdollisuuksien mukaan.

– En saa ajaa itseäni hengästy miseen. Kävelen töihin ja takaisin kotiin ja teen muutenkin kävelylenkkejä aina kun vain jaksan. Olen ottanut kaikki mahdolliset rokotukset. Niillä pyritään pitämään keuhkokuume pois kuvioista.

Kipin työtä messujen järjestämisen parissa ja hänen toimintaansa yleensäkin leimaa tietty perusteellisuus.

– Teen asiat rauhallisesti ja teen asiat huolellisesti. Haen onnistumisia sitä kautta. Muistan myös, että oma suoritus ei aina riitä. Tarvitaan muidenkin apua. Sitä on joukkuepelaaminen ja sieltä muokkautuu se henki, mitä työssä ja elämässä tarvitaan.

**Kimmo ”Kipi” Kuula
omin sanoin:**

”Jatkoin erikoista, outoa ja mutkikasta matkaani...”

// teksti **Kimmo Kuula** kuva **Shutterstock**

Minut valittiin Helsinki Cupissa 1981 ikäluokkani parhaaksi jalkapalloilijaksi. Palkintona oli matka Yhdysvaltoihin. Matkan jälkeen muistan haastatteluni Ilves Murisee -lehteen, jossa mainitsin, että pääsy futisammattilaiseksi ei olisi pahitteeksi.

Tulevat juniorivuodet aiheuttivat monta ongelmaa ja paljon mielihäpä. Kaikki piti vain niellä tavalla tai toisella, yrittää vaan jaksaa ja tsemptata. Ensimmäinen Cooperin testi juostiin Tampereen Pyynikin urheilukentällä ja se oli ensimmäinen kokemus siitä, kun happi

loppuu. Ihmettelin, miten on mahdollista olla niin paljon huonompi kuin muut, joiden kanssa on aikaisemmin temmeltänyt ilman huolen häivää. Treenien jälkeen kävelin vihaisena pelihalliin pelaan flipperä ja unohdin koko asian. Ei ollut mitään hajua siitä, minkä takia olin niin huono. Jotkut valmentajat pitivät minua laiskana. Ei se mikään ihme ollut, koska ei yksikään valmentaja tiennyt mistä on kyse, enkä tiennyt itsekään. Oli kuitenkin myös valmentajia, jotka uskoivat, että musta voisi jonkun tason pelimies isona tulla.



Jatkoin erikoista, outoa ja mutkikasta matkaani. B-junioreissa minut siirrettiin pelaamaan keskikentältä puolustuksen liberoksi, mikä sopi paremmin omalle fyysisesti rajoittuneelle tasolleni. A-nuorissa onnistuin liberona heti ensimmäisenä vuonna 1987 ja kuulin että pääsisin liigajoukkueen harjoitusrinkiin, jos vain leikkaisin valtavan heavy metal -lettini lyhyemmäksi. En tietenkään suostunut siihen.

1989 minut nostettiin liigajoukkueen harjoitusrinkiin, tukan epäsiisteydestä huolimatta. Cooperin testi ja selkeästi **KÄÄNNÄ** U



” Taistelupari tuli paikalle, mätki selkään, riisui päällysvaatteita ja huusi että jotain on vialla.

koventuneet treenit eivät sujuneet. Peliäikää ei Ilveksessä herunut. Se otti kovasti päähän. Ensimmäinen vierailu liigajoukkueessa ei siis tuottanut tulosta ja siirryin alasarjoihin pelaamaan.

Armeijassa vuoden 1992 talvella sain ensimmäisen todella vaikean kohtauksen hengittämisen suhteen. Hetkeä ennen naureskelin taisteluparini kanssa, että nyt huudetaan ja rynnätään vihollisen kimppuun. Joitain kymmeniä metrejä juostuani huuto loppui kun happi loppui. Tipahdin polvilleni ja panikoin mitä ihmettä tapahtuu. Taistelupari tuli paikalle, mätki selkään, riisui päällysvaatteita ja huusi että jotain on vialla.

Lähdin Lahteen varuskuntasairaalaan tutkimuksiin. Siellä juostiin ulkona pakkasessa ja kokeiltiin astmalääkkeitä, jotka eivät kuitenkaan auttaneet. Diagnoosia en saanut. Tietämättömyys jatkui. Futis oli luisumassa pois elämästäni. Se ei vain enää kiinnostanut. Mieltä sekoitti saamani kohtaus, jonka syystä ei ollut mitään hajua.

Vuonna 1993 minua pyydettiin uudelleen Ilveksen liigajoukkueeseen. Lama oli iskenyt myös futikseen ja entisiä Ilves-pelaajia kutsuttiin talkoisiin sopivaa korvausta vastaan. Lääkäri kirjoitti minulle kahta eri astmalääkettä ja paperin dopingtestejä varten.

Lääkkeistä ei ollut hyötyä. Pelasin kuitenkin liigatasolla 1993–1996 ja divarissa 1997–2000. Tuosta ajasta on kovimmat muistot. Ne saavat minut hiljaiseksi ja mieli väsyä. Jouduin peittelemään surkeaa kuntoa siinä onnistumatta. Vihaan teeskentelyä ja peittelyä. Uskon, että kova viha noita asioita kohtaan joutuu siitä, että tuolloin jouduin jopa teeskentelemään muutamassa ottelussa nilkkavamman, jotta voisin maata hetken nurmikolla ja saisin kerättyä itseni. Tämä toistui

jokaisessa kovassa treenissä. Mistään näistä asioista en voinut puhua, muuten pelini olisi loppuneet sillä tasolla siihen paikkaan.

Pelasin ja tein töitä, en kerennyt masentumaan. Olin tosin niin pettynyt niin usein, että en pystynyt pelaamisesta nauttimaan. On todella vaikeaa myöntää, että en miettinyt yhtään voittamista kun menin kentälle. Lähdin selviytymään kerta toisensa jälkeen.

Raskaat kokemukset pelivuosien aikana muutti suhtautumistani elämään. Pitää tehdä töitä. Pitää tehdä työnsä niin hyvin kuin mahdollista. Se, että konttaat ja raahaudut metallin maku suussa Pyynikin rappusia ylös, samalla kun kovakuntoiset pelikaverit tulevat jo vastaan noustakseen uudelleen ylös, kasvattaa henkisesti. Kun muiden kova treeni loppui, niin minä jatkoin loppuun omalla vauhdilla ja omalla tasollani. Hyvät valmentajat arvostivat sitä, että annoin kaikkeni.

Keuhkojeni toiminta vaikeutui jo alle kolmekymppisenä. Joka vuosi huomasi muutoksen. Pelajaaurasta luopuminen oli alkuun helpotus. Sitten alkoivat unet, joista ilmeni että peli on edelleen käynnissä. Joka viikko yli 20 vuoden ajan pelasin unissani, milloin missäkin joukkueessa.

Noin 10 vuotta lopettamisen jälkeen sain jälleen kerran keuhko-kuumeen. Keuhkokuumeet olivat todella vaikeita ja keuhkoputkentulehduksia oli vähän väliä. Lääkäri kiinnostui tarinastani ja passitti minut tarkempaan tutkimukseen Taysiin. Minua heiteltiin testistä toiseen ja jouduin kuntotestiin, missä tsemppasin itseltäni jalat alta ja mielen sumeaksi eli happi loppui. Tutkimukset kestivät yli vuoden. Hermoni eivät aina kestäneet, mutta osaavat lääkärit saivat minut rauhoittumaan. Lopulta mentiin kameralla nenästä sisään

katselemaan keuhkoja ja huomattiin syntyperäinen vamma. Yksi keuhkoputki on jäänyt kehittymättä ja iso keuhkoputki on jatkuvassa supistumistilassa. Se ei reagoi lääkkeisiin. Diagnoosi yllätti totaalisesti. Kävelin Taysista kotiin Pirkkilaan, enkä oikein muista matkasta mitään. Sain vihdoin vastaukset ja olin siitä todella tyytyväinen. Johtava lääkäri ihmetteli ääneen, miten olen pystynyt pelaamaan liigatasolla jalkapalloa. Olen ihmeteltyt sitä itsekin.

Noin vuosi diagnoosin jälkeen masennuin. Olen kokenut häpeää ja koen sitä edelleen. Minun on erittäin vaikeaa hyväksyä vammojani ja sitä, mitä ne ovat aiheuttaneet. Se kuulostaa minunkin korviini typerältä, mutta niin se vain on. Ymmärrän kuitenkin asian ja ymmärrän vammiani, vaikka en niitä hyväksy. En osaa selittää tarkemmin.

Nyt masennus on kontrollissa. Se voi palata isona ja pienenä, se palaa varmasti. Pidän sen tunteen ja voimattomuuden mielessä. En pelkää sitä. Ymmärrän sitä. Henkisesti olen vahva, mutta myös kuulemma herkkä. Vammiani kanssa kun raahauduin liigatasolle asti, niin se toi myös itseluottamusta.

Pelivuosilta kaipaen kauden päättymistä. Käyn vieläkin Ilveksen liigajoukkueen kauden päättäjaisissä. Joskus tarinoin menneistä, joskus vain olen hiljaa ja nautin hyvästä seurasta. Kaipaen myös punnitusta, koska se oli ainoa testi, minkä aina isohkona pelaajana voitin...”

Kimmo



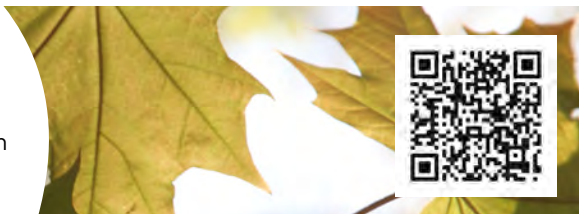
Pysähdy hetkeksi -videosarja

Pysähdy hetkeksi -videosarja tarjoaa näkökulmia ja keinoja pohtia omaa hyvinvointia. Tavoitteena on saada pitkäaikaissairaiden hyvinvointiin liikkahdus – sen suunnan ja määrän jokainen voi valita itse. Sarjan aiheet käsittelevät niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia, ja puheenvuoron saa myös kokemuksen ääni.



Hengityслиiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko:

Osa 1: Jokaisella on oikeus omiin valintoihin
Osa 15: Tästä eteenpäin!



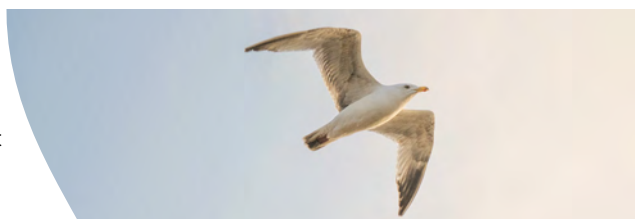
Psykologi Satu Lähteenkorva:

Osa 2: Ajan ilmiöt
Osa 3: Kanssalainen
Osa 4: Jokaiselle ihmiselle tärkeää



Psykologi Soili Wallenius:

Osa 5: Hyväksynnän voima
Osa 6: Uskalla kohdata vaikeat tunteet
Osa 7: Ylläpidä toivoa



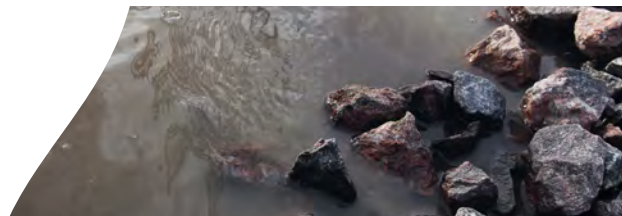
Hengityслиiton liikunnan asiantuntija ja fysioterapeutti Veera Farin

Osa 8: Hengitysharjoitus auttaa rentoutumaan
Osa 9: Nopea tapa rentoutumiseen
Osa 10: Oman kehon hyväksyntää ja arvostusta



Hengityслиiton kokemustoimija Eeva-Liisa Peltonen

Osa 11: Kokemus lisää ymmärrystä



Keuhkosairauksien erikoislääkäri Maria Hollmén

Osa 12: Keuhkofibroosi
Osa 13: Keuhkofibroosin oireet
Osa 14: Keuhkofibroosin hoito



Boehringer Ingelheim on tukenut videomateriaalin tuottamista. Katso koko videosarja Hengityслиiton Youtube-kanavalla.



Mitä vanhempi on, sitä tärkeämpää on varoa kaatumistapaturmia

Suomessa väestön ikääntyminen on Euroopan nopeinta. Iän myötä luuston tiheys ja massa laskevat, joten omasta toimintakyvystä on tärkeää huolehtia myös ravinnolla ja liikunnalla.

Suomessa arvioidaan tapahtuvan vuosittain noin 30 000–40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on luuston haurastuminen. Tasapainoa ja lihasvoimaa kehittävä monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää kaatumisia ja siihen liittyviä vammoja.

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



Noin **44 prosentilla** 65 vuotta täyttäneistä on alentunut luuntiheys.



Kaatumistapaturmat voivat johtaa vakaviin seurauksiin yli 75-vuotiailla. Riski **moninkertaistuu** yli 85-vuotiailla.

Pitkäaikaishoidosta harvemmin toivutaan kotikuntoon.

Lonkkamurtuma on vakava iäkkäiden kaatumisvamma, joka johtaa usein liikunta- ja toimintakyvyn heikentymiseen. Kuntoutus on tärkeää aloittaa heti leikkauksen jälkeen ja liikkeelle on pyrittävä mahdollisimman pian.

Tärkeää on ennaltaehkäistä kaatumisia. Jos vahinko on tapahtunut, tärkeää on katkaista murtumakierre. Kaatumisen ehkäisy on osa osteoporoosin omahoitoa.



Muista tasapainoharjoittelussa seuraavat asiat:

- Harjoittele säännöllisesti, mielellään 2-3 kertaa viikossa.
- Harjoittele tavoitteellisesti ja haastetta lisäten, jotta tasapaino parantuu harjoittelun myötä.
- Harjoittele turvallisesti. Varmista pystyssä pysyminen vaikka tuen avulla.

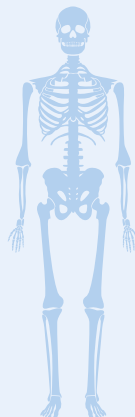
Muista lihasvoimaharjoittelussa seuraavat asiat:

- Harjoittele pitkäjänteisesti ja säännöllisesti.
- Hyödynnä jalkapainoja jos mahdollista.
- Varmista oikea harjoittelutekniikka.

Tupakointi vaikuttaa luuston terveyteen

Harva tulee ajatelleeksi, että tupakointi vaikuttaa keuhkoterveysten lisäksi myös runsaasti luustoterveyteen. Tupakointi on edelleen tärkein yksittäinen ehkäistävissä oleva ennenaikaisen kuoleman riskitekijä. Maailman terveysjärjestö WHO on arvioinut, että tupakkatuotteiden käyttö liittyy vuosittain noin 6 miljoonaan kuolemaan. Tämä merkitsee, että 2000-luvulla yli 100 miljoonaa ihmistä on menehtynyt tupakoinnin seurauksena. Tukea tupakoinnin lopettamiseen tarvitaan edelleen.

Aikuisella ihmisellä on keskimäärin 206 luuta.



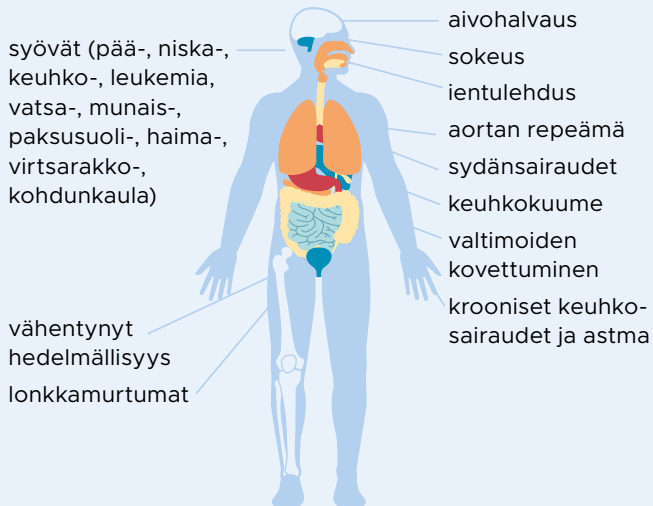
Luut ovat sidekudosta, joka koostuu 70 prosenttisesti mineraaleista. Näistä tärkeimpiä ovat kalsium ja fosfaatit. Luusto sisältää myös elimistön magnesiumista yli 50 prosenttia. Mineraalit tekevät luusta kestävä. Loput luusta on kollageeniproteiinia, joka tekee luustosta pituussuunnassa joustavan sekä hermoja ja verisuonia.

Luusto elää koko ajan, sillä se sisältää sekä rakentaja- että hajottajasoluja. Molemmat prosessit ovat käynnissä yhtä aikaa. 30-vuotiaaksi asti luuta syntyy enemmän kuin hajoaa. Naisilla menopaussin jälkeen luun tiheys vähenee voimakkaammin.



Rasvaliukoinen D-vitamiini mahdollistaa mineraalien imeytymisen suolistosta.

Tupakointiin liittyvät terveystriskit

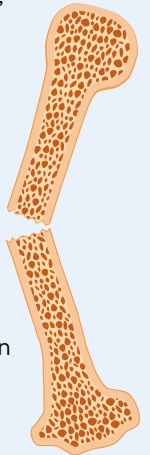


syövät (pää-, niska-, keuhko-, leukemia, vatsa-, munais-, paksusuoli-, haima-, virtsarakko-, kohdunkaula)

vähentynyt hedelmällisyys
lonkkamurtumat

Tupakan vaikutukset luustoon:

- tupakointi kiihdyttää estrogeenin hajoamista, ja riittävä estrogeenimäärä on edellytys sille että uutta luuta syntyy riittävästi
- kalsium imeytyy heikommin » elimistön D-vitamiinipitoisuus vähenee
- nikotiini supistaa verisuonia, jonka seurauksena luun ja ruston hiussuonten verenkierto vähenee heikentäen niiden aineenvaihduntaa
- riskit luuston murtumille (erityisesti lonkkamurtumat) lisääntyvät
- murtumat paranevat hitaammin
- haavat paranevat hitaammin ja tupakoivilla on leikkaukskomplikaatioita enemmän, joten elektiivisiä eli valinnaisia leikkauksia ei tehdä ennen kuin tupakointi on lopetettu.



Haitallinen vaikutus luustoon alkaa jo noin 4 vuoden tupakoinnin jälkeen.

Osteoporoosi ei ole vain naisten sairaus

Mahdollinen osteoporoosiepäily voidaan ennen murtumaa selvittää ainoastaan luuntiheysmittauksella. Usein osteoporoosi huomataan, kun sairastunut liukastuu tasamaalla ja jokin luu murtuu. Osteoporoosin riskitekijöitä ovat:

- vähäinen liikunta
- tupakointi
- liiallinen laihuus
- vähäinen kalsiumin saanti ravinnosta
- D-vitamiinin puutos
- yli puoli vuotta kestänyt suun kautta otettu kortisonilääkitys
- muut, erityisesti epilepsiaan tarkoitetut lääkkeet
- kalsiumin aineenvaihduntaan vaikuttavat sairaudet (esimerkiksi keliakia, hypertyreoosi, krooninen maksasairaus, krooninen munuaisten vajaatoiminta)
- nivelreuma.



Jos on saanut kerran osteoporoottisen luunmurtuman, säilyy riski uuteen murtumaan 2–4 kertaisena verrattuna ihmisiin, joilla ei ole osteoporoosia.



Usein osteoporoosi mielletään iäkkään naisen sairaudeksi, mutta näin ei ole. Miesten osteoporoosin taustalta löytyy usein jokin seuraava riskitekijä:

- sekundäärinen syy eli toinen sairaus tai jokin lääkitys, joka lisää osteoporoosiriskiä
- elintapoihin liittyvä syy (tupakointi, liiallinen alkoholin käyttö tai liiallinen liikunta).
- ravitsemuksellinen syy (syömis- tai imeytymishäiriö, lihavuusleikkauksen jälkitila, D-vitamiinivaje).

Pitkään jatkunut tupakointi alentaa luumassaa enemmän miehillä kuin naisilla. Miehillä nikamamurtumariski kasvaa 32 prosenttia ja lonkkamurtumariski 40 prosenttia, kun naisilla vastaavat lukemat ovat 13 ja 31 prosenttia.

Tupakointi kiihdyttää luun rakentajasolujen solukuolemaa. Siksi tupakoitsijoilla luuntiheys alenee 2 prosenttia enemmän vuosittain verrattuna tupakoimattomiin. Luuntiheyden aleneminen johtaa osteoporoosin kehittymiseen. Tupakoitsijan lonkkamurtumariski voi olla jopa 84 prosenttia korkeampi kuin muilla. Ylipäätään murtumien saantiriski mihin tahansa kehoon kasvaa tupakoijilla 25 prosenttia.



Muista ainakin nämä 5 asiaa:

1. Syö monipuolista ravintoa ja huolehdi liikunnasta.
2. Varmista, että saat riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia.
3. Lopeta tupakointi.
4. Vähennä alkoholin käyttöä.
5. Ehkäise ennalta kaatumisia!

HUOLEHDI

KAPPALE-

VALINNASTA

ÄLÄ

PNEUMOKOKISTA

Huolehdi terveydestäsi.

Pneumokokkibakteeri on yleinen keuhkokuumeen aiheuttaja. Lisäksi se saattaa aiheuttaa aivokalvotulehduksen tai edetä yleisinfektioksi. Ikävuodet vaikuttavat riskiin sairastua. Jo 50 ikävuoden jälkeen pneumokokkitaudin todennäköisyys kasvaa. Diabetes, astma, keuhkoastma, krooninen sydänsairaus, munuaissairaus tai maksan vajaatoiminta lisäävät riskiä sairastua.

Pneumokokkibakteeri leviää pisaratartuntana, erityisesti syys- ja talvikausina. Käsi- ja kasvosuojauksen lisäksi voit suojautua pneumokokkia vastaan rokottautumalla. Keskustele omasta rokotustarpeestasi lääkärin tai hoitajan kanssa.

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

ROKOTESUOJA FI



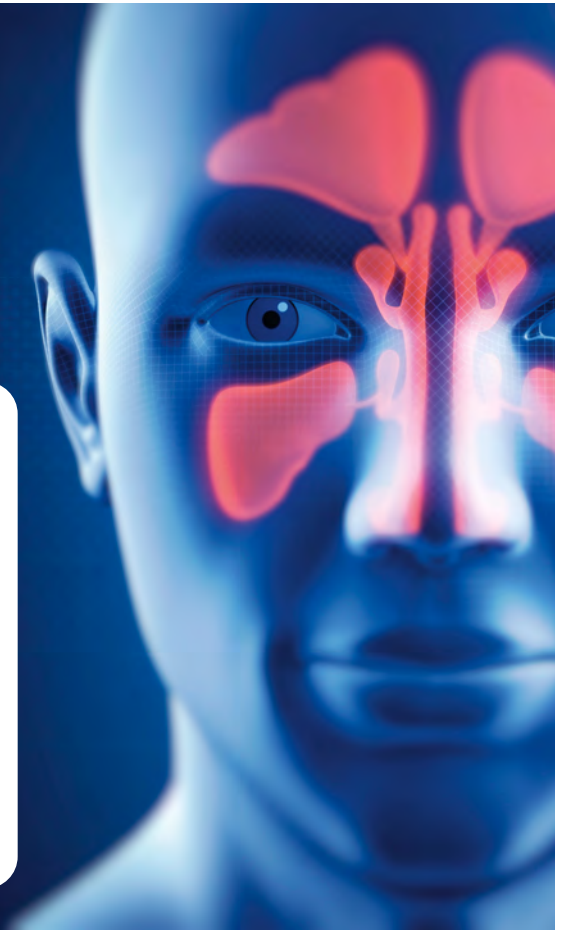
Toistuvat poskiontelotulehdukset yhteydessä astmariskiin

Toistuvat poskiontelotulehdukset eli nenän sivuonteloiden tulehdukset saattavat suurentaa riskiä sairastua astmaan, tuore tutkimus osoittaa.

Yhdysvaltalais tutkimukseen osallistui 35 000 toistuvia sivuontelotulehduksia sairastavaa aikuista sekä 890 000 tervettä verrokkaa. Nenän sivuontelotulehduksen poteneet sairastuivat vuoden sisällä astmaan 1,5–2 kertaa todennäköisemmin kuin samanikäiset, joilla ei ollut tulehduksia.

Tulosten perusteella on mahdollista, että sivuontelotulehdusten ehkäisy ja hyvä hoito saattaisi vähentää astmoja.

Sivuontelotulehdukset ovat yleisiä nuhakuumeen yhteydessä. Tyypillisiä oireita ovat nenän tukkoisuus, limaisuus, lievä kiristys tai särky poskipäissä. Suurin osa paranee itsestään, mutta antibioottihoitoa harkitaan, jos epäillään märkäistä, bakteerin aiheuttamaa sivuontelotulehdusta.



Jooga, liikunta ja hengitysharjoitukset parantavat astmaa sairastavan keuhkojen toimintaa

Astmaa sairastavat aikuiset voivat mahdollisesti tehostaa keuhkojensa toimintaa hengitysharjoitusten ja joogan avulla. Myös tavallinen aerobinen liikunta auttaa etenkin yhdistettynä hengitysharjoituksiin.

Tuoreiden tutkimustulosten perusteella hengitysharjoitukset, aerobinen liikunta, ohjatut rentoutusharjoitukset ja jooga paransivat uloshengityksen sekuntikapasiteettia (FEV1) verrattuna kontrolliryhmiin, jotka saivat vain tavanomaista hoitoa.

Merkittävimmät vaikutukset havaittiin ryhmissä, jotka tekivät jooga-harjoituksia tai hengitysharjoitusten ja aerobisen liikunnan yhdistelmiä.

Aiempien tutkimusten valossa tulokset ovat uskottavia. Kuitenkin tulosten tulkintaa vaikeuttaa se, että esimerkiksi harjoitusten intensiteetti, kesto ja määrä vaihtelivat, samoin potilaiden ikä ja muut yksilölliset ominaisuudet.

Tekoäly ei pärjää erikoislääkärille keuhkomuutosten tunnistamisessa

Tekoäly on osoittautunut ihmisen veroiseksi esimerkiksi rintasyövän tunnistamisessa, mutta keuhkokuvien tulkinnassa se pärjää selvästi huonommin. Tuoreen tutkimuksen perusteella tekoälyllä on vaikeuksia etenkin silloin, kun potilaalla on useita sairauksia samaan aikaan.

Tuoreessa tanskalaistutkimuksessa neljä tekoälyä ja 72 radiologian erikoislääkäriä tulkitsi 2 000 oikeiden potilaiden keuhkoröntgenkuvaa. Kuvista etsittiin ilmarintaa, keuhkopussin nestekertymiä sekä keuhkopöhöön tai keuhkokuumeeseen liittyviä muutoksia.

Erikoislääkärin diagnooseista valtaosa piti paikkansa, eli potilaalla oli kyseinen keuhkomuutos, jos lääkäri sen totesi. Tekoäly tunnistivat keuhkomuutokset suhteellisen hyvin, mutta ne havaitsivat muutoksia myös potilailla, joiden keuhkot olivat kunnossa. Niiden tulokset vaihtelivat 40 ja 86 prosentin välillä. Käytännössä näin huonot tulokset tarkoittaisivat turhia lisätutkimuksia ja huolta suurelle osalle potilaista.

Astmaa sairastaa yli 260 miljoonaa ihmistä

Maailmassa arviolta 260 miljoonaa ihmistä sairasti astmaa ja 170 miljoonaa oli allergisia vuonna 2019. Tiedot käyvät ilmi 200 maata kattavasta aineistosta vuosilta 1990–2019.

Astman ikävakiointu esiintyvyys oli kuitenkin 24 prosenttia ja allergioiden 4 prosenttia pienempi verrattuna vuoteen 1990. Astma ja allergiat olivat yleisimpiä 5–9-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta niitä todettiin runsaasti myös aikuisiässä.

Vaikka suurin osa tapauksista todetaan varakkaisissa maissa, astmasta johtuvat kuolemat olivat yleisempiä köyhissä maissa.



Lue lisää ajankohtaisia
terveysuutisia
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Liiku lämpimästi kylmässä

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

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

Jonas-tuotteet ovat ihanteellisia

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

Sopii kaikille!

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

**Kysy Jonas-
hengitysilmanlämmittimiä
omasta yhdistyksestäsi**

Valmistaja:

Suomen Jonas Oy

Puh. (09) 724 3538
Faksi (09) 724 2946
e-mail: jonas@jonas.fi
www.jonas.fi

Tonttuja näköpiirissä

Tontut ovat kuuluneet vahvasti suomalaiseen kansanperinteeseen. Monien kertomusten mukaan tontuista nuorimmat ovat syntyneet 1800-luvulla joulun aikaan. Iästään huolimatta he kulkevat joutuisasti omissa tehtävissään niin saunassa, kotona kuin Korvatunturillakin. Syyspimeiden tullessa sitä alkaa oikein odottaa näkevänsä tontun kurkistavan ikkunanpielestä sisään kuin laulussa konsanaan.

Tontut ovat siitä veikeitä olentoja, että niitä pitää kohdella oikein hyvin. Perusasioiden pitää olla kunnossa. Tontun kuin tontun tulee saada päivittäin hyvää ruokaa, mielellään vaikkapa voisilmäpuuroa. Tontuilla pitää olla myös mahdollisuus huolehtia muusta hyvinvoinnistaan: rentoutua saunan löylyissä, painaa päänsä lämpimään sijaan ja nauttia omasta rauhasta. Hyvinvoiva tonttu on onnellinen, tyytyväinen ja kiltti tonttu.

Joulupukki tonttukaartin johtajana taas kirjasi tekojen kirjaan, miten mennyt vuosi oli tonttujen havaintojen mukaan meillä ihmisillä sujunut. Tuollaista mietintää on itsellänikin tapana tehdä, listata opit ja onnistumiset vuodenkierrosta muistiin.

Muistattekko vielä, kuinka suomalaiset todettiin tutkimuksessa maailman onnellisimmaksi kansaksi useita vuosia? Näissä tutkimuksissa tärkein hyvinvointia mittaava kysymys oli ihmisten kokemus tyytyväisyydestä omaan elämään. Taitaisin itekin vastata eri lailla kysymykseen, olenko onnellinen vai tyytyväinen elämään.

Onnellisuus tuntuu joltakin niin täydelliseltä, että sitä on haasteellista saavuttaa. Ikä tosin taitaa auttaa tässä asiassa, kun täydellisyyden tavoittelu rauhoittuu. Tyytyväisyyden saavuttamiseen voi riittää jo myönteinen vastaus kysymykseen, olinko kiltti itselleni ja kanssakulkijoilleni.

Joulusaunan lauteilla näitä tuumailuja voi harrastaa itsekseen tai yhdessä lähimmäisten kanssa. Voi olla, että tänäkin vuonna saunatonttu kuulee melko juurevia keskusteluita kiukaan taakse. Mutta saunatonttu nyt tunnetusti osaa pitää tietonsa ominaan.

Joulun jälkeen koittaa tonttujen lepotauko, silloin hekin antavat sijaa omalle keskeneräisyydelleen ja vajaavaisuuksilleen. Uudenvuodenlupaukset valavat uskoa omissa tavoitteissa onnistumiseen. Suosittelen kuitenkin niin meitä ihmisiä kuin tonttujakin antamaan toteutettavan kokoisia lupauksia. Silloin niistä on helpompi pitää kiinni ja olla tyytyväinen sekä saavutuksiinsa että elämäänsä.

Nyt on riemun raikkahin aika, tonttuillaan yhdessä taas ensi vuonna.

Mervi

Mervi Puolanne on Hengitysliiton järjestöjohtaja.



Itsellänikin on tapana listata muistiin opit ja onnistumiset vuodenkierrosta.



Tuoksuton näytös on hyväksi sekä teatterille että katsojille

// teksti ja kuvat Hanna Salminen,
Pette Rissanen / Svenska åbo teater



Kävin ottamassa selvää, miten **Åbo Svenska Teater** sai idean järjestää tuoksuton näytös ensimmäistä kertaa ja mitä yleisön edustajat olivat asiasta mieltä.

Moni kulttuuritapahtumissa kävijä tietää ilmiön, jossa lupaavasti alkanut vierailu katkeaa kesken kaiken ikäviin oireisiin: yskittää, päätä alkaa särkeä tai henkeä ahdistaa. Usein syynä on muiden osallistujien mukanaan kantamat voimakkaat parfyymit tai heistä huokuvat muut keinotekoiset hajusteet. Onneksi esimerkiksi yhä useampi teatteri järjestää ainakin kerran näytäntökaudessa tuoksuttoman näytöksen. Pääsin kuulostelevaan tunnelmia aiheesta Åbo Svenska Teaterissa syksyn menestysmusikaalin ”Something Rotten” parissa 6.10.

Yleisötyöntekijä ja myyntikoordinaattori Michaela von Hellens, mistä kaikki lähti liikkeelle?

Olemme keskustelleet paljon suvaitsevaisuudesta teatterilla ja miettineet, miten voisimme tarjota erilaisille katsojakunnille mahdollisuuden tulla nauttimaan näytöksistä. Meillä on ollut erityisnäytös näkörajoitteisille ihmisille, ja jossain vaiheessa huomattiin myös hengityksen kautta oireilevien tarpeet. Ajattelimme, että jokaisen on helppo joutaa hajusteiden suhteen, joten päätöksestä tuoksuttomasta esityksestä tuli nopeasti totta.

Miten kerroitte asiasta kiinnostuneille lipun ostajille?

Oli itsestään selvää nimetä näytös suoraan ”ett doftfri föreställning – tuoksuton esitys” sen varsinaisen nimen perään. Kerroimme asiasta myös verkossa ja lipunmyyntipisteessä. Ja kun tieto oli esityksen nimessä, se tulostui vaivattomasti myös jokaiseen ostettuun lippuun.

Toivomme, että katsojat muistavat ottaa asian huomioon, kun tulevat paikalle. Vastuu asiasta jää kuitenkin jokaiselle tulijalle itselleen.

Millaista palautetta olette etukäteen asiasta saaneet?

Oikein hyvää palautetta. Arvelen, että tämä houkuttelee vakiyleisömmeksi lisäksi myös uusia katsojia paikan päälle. Ihmiset ovat suhtautuneet myönteisesti asiaan. Joku henkilö on jopa kysynyt pitääkö hänen hankkia uudet hajusteettomat suihkushampoot, jotta voi tulla paikan päälle. Päädyin ehdottamaan hänelle ainoastaan suihkussa käyntiä hyvissä ajoin aiemmin päivällä, että tuoksut ehtivät haihtua. Toinen taas koki parfyymien olevan niin kiinteä osa omaa persoonaa, että valitsi mieluummin ostohetkellä toisen näytöksen. Hänkin totesi samalla, että hyvä kun on kaikille valinnanvaraa osallistua.

Miten on itse teatteriesityksen tuoksuttomuuden laita?

Jos ajatellaan savukone-efektejä, niin niissä on kehitytty paljon – nykyisin käytetyt ovat hyvin mietoja kaikin puolin. Asia on tärkeä myös esiintyjien kannalta, sillä heidän ovat lavalla niitä lähinnä useita kertoja viikossa. Heidän täytyy pitää äänensä hyvässä kunnossa, ja se on otettu myös näissä tehosteissa huomioon.

Entä sitten yleisö? Tässä tunnelmia näytösillalta

Illan aikana kysyin myös muutamalta katsojalta heidän näkemyksiään keinotekoisien tuoksujen käytöstä ja tuoksuttomasta näytöksestä. Ajatus sai varauksettoman kannatuksen heidän joukossaan ja he lupasivat mielellään jakaa etunimillään ajatuksensa lehden lukijoiden kanssa.

Vanhempi tyylikkäästi pukeutunut rouvashenkilö esittäytyi **Anneliksi** ja jäi vilkaisemaan kiinnostuneesti Hengitysliiton julisteseinäkettä asiasta. Hän oli huomannut maininnat tuoksuttomuudesta jo verkossa.

– Oikein hyvä, että tällaista järjestetään ja muistutin asiasta myös ystävätärtäni, joka on tulossa seuraksi, hän kommentoi hymyillen.

– Itse luovuin jo työelämässä ollessani parfyymeistä, kun kollega sai niistä allergisia oireita. Moni ihmi-



Ystävällinen
Michaela von
Hellens
toivottaa
yleisön
tervetulleeksi
teatterin.

nen varmasti toimisi hajusteiden kanssa toisin, jos vain tietäisi asiasta, hän jatkaa.

Vieressä keskustelua seuraava pariskunta haluaa myös kertoa kantansa. **Outi**-rouvalle tuoksuttomuus on henkilökohtaisesti hyvin tärkeää, sillä työ-elämässä keinotekoisille tuoksuille altistuminen aiheutti aivosumua ja migreeniä, jotka veivät työkykyä.

– Päätimme heti ostaa liput, kun näin tiedon tuoksuttomasta esityksestä, Outi painottaa ääni käheäänä.

– Itse reagoin tuoksuille todella voimakkaasti. Tänne tullessa pysähdyimme bussipysäkillä juttelemaan voimakkaasti partavedeltä tuoksuvan tuttavansa kanssa ja heti meni ääni, hän kertoo.

– On todella hyvä, että näistä asioista puhutaan. Jotta ihmiset huomaisivat tuoksuttomuuden, siitä kannattaa ilmoittaa selvästi etukäteen, Outi kannustaa lopuksi.

Nuorempaa teatterikävijäpolvea edustavilta **Annikalta** ja **Anttonilta** näytöksen erityislaatuisuus oli mennyt ohitse – liput oli varattu puhelimitse ja noudettiin ovelta. Kumpikaan ei arjessaan käytä juuri lain keinotekoisia tuoksujakaan, joten tuoksuttomana tuleminen johonkin tilaisuuteen ei ole ongelma.

– Ajatus tällaisesta näytöksestä on oikein hyvä. Tiedän asian tärkeyden, koska äitini reagoi voimakkaasti parfyymeille, Annika kertoo.

– Voisi olla hyvä kertoa asiasta enemmänkin, että viesti tulisi huomatuksi, hän jatkaa ystävällisesti hymyillen.

Paikan päällä havainnoituna ilta sujui kuin mikä tahansa nautinnollinen teatterinäytös. Ihmiset rupattelivat tauoilla kevyesti ja tunnelma oli katossa. Tuoksuttomuuden suhteen onnistuttiin, mitään keinotekoisia hajustepilviä ei voinut aistia.

Tällaisten iltojen soisi lisääntyvän joka puolella Suomea. Kannattaa vinkata mahdollisuudesta oman alueen kulttuurilaitoksille, sillä todennäköisesti kaikki haluavat tavoitella lisää yleisöä esityksiinsä.

ANNA PÖPÖILLE KYYTIÄ TÄNÄ SYKSYNÄ

WELLO2- HENGITYSHARJOITUSLAITE

Näin WellO2-harjoittelu tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi

- Hoitaa hengitysteiden limakalvoja ja lievittää vilustumisen oireita
- Vähentää hengitystierärsytystä, irrottaa limaa ja avaa nenää
- Parantaa hapenottokykyä ja vähentää hengästyntymistä
- Auttaa äänen avaamisessa ja saa äänen kestävämpään pidempään
- Syventää ja rauhoittaa hengitysrytmiä
- Parantaa unen laatua ja palautumista



wello2.fi

Tänä talvena hengitystieinfektiot aiheuttaa todennäköisesti RS-virus

Osalle sairastuneista RS-virus aiheuttaa vain lieviä oireita, toisilla oireet voivat olla rajumpia. Vauvoilla ja yli 60-vuotiailla tauti saattaa vaatia sairaalahoitoa. Kysyimme lääkäriltä, mitä lukijoiden on hyvä tietää viruksesta.

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

RS-virus eli respiratory syncytial virus on yksi yleisimmistä hengitystieinfektioiden aiheuttajista. RS-viruksen aiheuttama RSV-infektiota on eniten liikkeellä talvikuukausina, suunnilleen marraskuusta maaliskuun loppuun saakka. Joka toinen vuosi epidemia on voimakkaampi.

RS-virus tarttuu herkästi pisaratartuntana esimerkiksi silloin, kun henkilö aivastaa tai yskii. RSV-infektion oireet muistuttavat paljon influenssan ja koronataudin oireita, eikä niitä voikaan erottaa toisistaan ilman testausta.

RSV-infektiota esiintyy kaiken ikäisillä. Nuorilla aikuisilla RS-virus aiheuttaa tyypillisesti vain lieviä, flunssan kaltaisia oireita, jotka menevät ohi kotona oireenmukaisella hoidolla. Tietyillä riskiryhmillä tauti saattaa kuitenkin olla vakava, ja silloin sairaalahoito on tarpeen.

Vauvat ja iäkkäät vakavan taudin riskissä

Alle 1-vuotiailla RSV-infektio on yleisin bronkioliitin eli keuhkojen ilmatiehyiden tulehduksen ja keuhkokuumeen aiheuttaja. Epidemian aikaan RSV ruuhkauttaakin usein lasten päivystyksiä. Sairastuessaan vauva joutuu usein sairaalaan ja joskus myös teho-osastolle.

– RSV-infektion on aiemmin ajateltu olevan lähinnä pikkulasten tauti. Nykyään tiedetään, että virus

voi sairastuttaa vakavasti myös iäkkäät, kertoo keuhkosairauksien ylilääkäri **Heikki Ekroos** Porvoon sairaalasta.

Etenkin yli 60-vuotiailla hengityssairautta sairastavilla ja monisairailta RSV-infektio voi vaatia sairaalahoitoa.

– Influenssan tapaan RS-virus raivaa tilaa hengitysteistä ja rikkoo limakalvot. Tämän takia se aiheuttaa esimerkiksi keuhkohtaumatautia tai vaikeaa astmaa sairastavilla usein keuhkokuumeen, Ekroos kertoo.

– Pitkittyneet sairaalajaksot ja keuhkokuumeesta toipuminen vaikuttavat hengityssairautta sairastavan elämänlaatuun ja pahentavat perussairautta, hän jatkaa.

RSV-infektion sairastaminen antaa vain lyhytaikaisen suojan tautia vastaan, ja taudin voi saada elämänsä aikana useamman kerran.

– Esimerkiksi lapsena sairastettu infektio ei suojaa aikuista infektiolta, Ekroos toteaa.

Koronapandemia rajoituksineen vaikutti myös RS-viruksen leviämiseen. Vuosina 2020 ja 2021 tapauksia on ollut vain vähän. Talvella 2022 tapausmäärät kasvoivat kuitenkin rajusti, ja uusia tapauksia todettiin Suomessa tuolloin yli 1 000.

Tutut keinot suojaavat virukselta

RSV-infektiolta suojautumiseen pätevät vanhat tutut opit: hyvästä

käsihygieniasta huolehtiminen, flunssaisten ihmisten ja suurten ihmismassojen välttäminen sekä kasvomaski.

RS-virusta vastaan voi suojautua myös rokotteella. Suomessa saatavilla oleva rokote on suunnattu yli 60-vuotiaille. Tämänhetkisten tietojen mukaan rokotteen teho kestää noin 2 vuotta, mutta tutkimuksen seurantavaihe on edelleen käynnissä.

– Uuden rokotteen tehon on katsottu olevan noin 80 prosenttia, perussairautta sairastavalla mahdollisesti jopa korkeampi, Ekroos kertoo.

RSV-rokote ei kuulu kansalliseen rokotosuohjelmaan, ja se on suhteellisen hintava. Rokotteen haluava joutuu maksamaan siitä noin 250 euroa. Iäkkäiden, hengityssairautta sairastavien kannattaa kuitenkin harkita rokotteen ottamista, sillä he kuuluvat vakavan taudin riskiryhmään. Rokotteen voi ottaa samaan aikaan influenssarokotteen kanssa.

– Mitä aiemmin rokotteen ottaa, sitä parempi vaste sillä on. Kun mennään 60 ikävuodesta reippaasti ylöspäin, rokotteen teho heikkenee, Ekroos sanoo.

Raskaana oleville on kehitetty myös oma RSV-rokote. Rokote annetaan raskauden loppuvaiheessa, ja se suojaaa vauvaa ensimmäiset kuukaudet syntymän jälkeen. Rokote on tulossa markkinoille loppuvuodesta 2023.

Ihmisen ydin

Syksy on tuonut masentavia uutisia joka tuutista. Ei paljon naurata. Katson lapsia pommitettujen raunioiden keskellä, ja mietin, mikä meissä ihmisissä on mennyt mönkään.

Kuulun siihen sukupolveen, joka on saanut elää lähes koko aikuisikänsä rauhassa. Isäni oli sotainvalidi, joten sota oli kyllä läsnä hiljaisena todistajana perheessä. Elin huolettoman lapsuuden ja nuoruuden, ja uskoin, että sodat olisivat takanapäin. Kaikki ovet olivat auki maailmaan. Optimismi kukoisti.

Tietämme tasoitti se, että sodasta henkiin jääneet naiset ja miehet päättivät sopia keskinäiset erimielisyytensä ja alkoivat määrätietoisesti rakentaa sodan jälkeen parempaa maailmaa lapsilleen. Kaikki otettiin mukaan, koska pieni maa tarvitsi jokaista: koulunkäynnistä tuli ilmaista ja sosiaalisia innovaatioita keksittiin kuin liukuhihnalta: äitiyspakkaukset, päivähoito, Kela-korvaukset, terveyskeskus. Rahaa oli niukasti mutta sitä tuhlatiin yhteiseen tulevaisuuteen. Vauraus kasvoi vähän kerrallaan ja yhä harvemman tarvitsi lähteä elintasopakolaiseksi Ruotsiin.

Evoluutiotutkijat sanovat, että ihmislajin menestyksen salaisuus on kyvyssämme tehdä yhteistyötä. Suomi on siitä hyvä esimerkki. Olemme oppineet sietämään toisiamme ja ratkomaan konflikteja sen sijaan, että käyttäisimme toisiimme raateluhampaitamme (nehän ovatkin surkastuneet käytön puutteessa). Mutta nyt on jokin muuttunut.

Kuljin nuoruudessa reppu selässä ympäri maailmaa, koska uskoin vilpittömästi, että kohtaamalla erilaisia ihmisiä Amazonin sademetsässä tai afrikkalaisissa slummissa, oppisin jotain olennaista siitä, mikä on ihmisyyden yhteinen ydin.

Nyt olen elämänkaareni toisella puoliskolla, ja huomaan, että ihmisten kohtaamisesta on tullut kansantaloudelle rasite. Ristiriitaista kyllä, sitä on edesauttanut viestintäteknologian nopea kehitys. Katselemme toisiamme bittiavaruudessa, mutta emme kohtaa enää silmästä silmään. Yhä harvempi soittaa puhelimella, koska asian voi tiivistää pariin lauseeseen tekstiviestissä. Kun terveydenhoito tehostaa toimintaansa, se pyrkii ensi sijassa minimoimaan kohtaamisten määrää (vaikka yhä useamman kanta-asiakkaan pohjimmainen vaiva on yksinäisyys). Digitoimme palvelut, jotka ennen hoidettiin ihmisten välillä, junalipuista kauppareissuihin. Nyt chatbotissa voit jutella robotin tai bulgarialaisen call centerin kanssa ilman, ettet ole varma, onko hän kone vai ihminen. Juu, juu, tiedän, että henkilökunnasta on pulaa ja se maksaa.

Toisten ihmisten kohtaaminen arjessa on ollut niin itsestään selvä osa elämää, ettemme osaa edes kaivata sitä, ennen kuin se otetaan meiltä pois. Ohimennen vaihdetut kuulumiset bussissa, kaupankassalla, terveydenhoitajan vastaanotolla tai työpaikalla, ovat arjen luksusta. Ne voivat olla monelle ainoat kontaktit ulkomaailmaan. Lemmikkieläinten suosio kasvaa, koska tarvitsemme jonkun, jota silittää ja jolle toivottaa aamulla hyvää huomenta.

Korona-aika eristi vanhat ja nuoret. Kun itsemurhaa hautova nuori hakee nyt apua päivystyksestä, hänet lähetetään kotiin pilleripurkin kanssa, sen sijaan että otettaisiin osastohoitoon toisten ihmisten joukkoon. Lääkärin ja opettajan työajasta huomattava osa menee seurusteluun koneen kanssa. Teknologian piti olla renki, mutta siitä tuli isäntä.

Sotakuvissa ihmiset kohtaavat rauniokasojen äärellä etsiessään toisistaan turvaa. Kaaoksen keskellä ihmisen ydin kirkastuu. Sota on katkaissut tietotekniset yhteydet. Ihminen etsii turvaa toisesta ihmisestä.

Maarit

”

Ihmislajin menestyksen salaisuus on kyvyssämme tehdä yhteistyötä.



Elämä on tässä päivässä, nauti siitä!

Suomalainen näyttämötaiteen rakastettu legenda Seela Sella muistetaan monista esityksistä ja roolihahmoista, joita hän on teatterilavoilla, elokuvissa ja vierailuesityksissään palvelu- ja vanhainkodeissa tehnyt – ja tekee edelleen. Sella tuli vieraaksemme Helin kesään 11.6.2023 kertomaan ikääntymiseen liittyvistä ajatuksistaan ja lupasi samalla antaa haastattelun lehtemme.

// teksti ja kuvat **Hanna Salminen**

Pispalan tyttö katsoo tiiviisti yleisönsä, tästä kontaktista hän saa energiansa. Yleisöilleen tyttö sen myös takaisin lahjoittaa. Tyttö, nainen, näyttelijätär, esiintyjä, äiti ja mummo, niin monta kerrosta on häneen vuosien saatossa rakentunut.

Yleisö elää koko esityksen ajan suurien tunteiden mukana. Nauramme sattumuksille, vakavoidummekin välillä, kuuntelemme ajatuksia, runoja ja monologeja ikääntymisen mukanaan tuomista havainnoista ja maailman menosta.

– Tajusin vastikään, että vaikka olen ollut mielestäni empaattinen ihminen koko ikäni, en silti ole tajunnut miltä tuntuu, kun ei tahdo saada happea keuhkoihinsa, Sella sanoo.

– Tuohon oivallukseen vaadittiin oma kokemus eli sairastuminen keuhkokuumeeseen keväällä, hän jatkaa.

Huonoimpina päivinä Sellasta ei ollut mihinkään. Ei jaksanut syödä, ei ajatella, ei edes vastata puheliin. Vielä kuukauden toipilasajan jälkeen kunto ei ole palautunut ennalleen.



Maailman kehitystä vaan ei valitettavasti saa pysähtymään.

– Olen käynyt samassa lähi-kaupassa iät ja ajat. Sitä ihmettelen, miten siihen reitille on sairastumisen jälkeen ilmestynyt ylämäki. Ennen en sitä edes huomannut, nyt joudun joka kerta puolivälissä pysähtymään, Sella kuvailee.

Voidaanko peruuttaa digiloikka?

Jos jokin asia saa Sellan hiiltymään, se on kaikkialle tunkeva digitalisaatio. Uusi tekniikka uusine laitteineen tekee arjesta hankalaa. Maailman kehitystä vaan ei valitettavasti saa pysähtymään.

– Joka kerta kun minun pitäisi oppia joku uusi digiasia, kysyn itseltäni, onko se aivan välttämättömyys tässä minun iässäni. Onneksi on ympärillä tytär, joka auttaa asioinnissa eri tahojen kanssa, Sella toteaa.

Niinpä. Ei liene harvinaista kenellekään se turhautumisen tunte, kun salasanat ovat hukassa, painikkeet ovat muuttuneet sitten edellisen käyttökerran tai digilaitteet eivät vain jostain muusta syystä toimi.

– Vanhoista ihmisistä ei saa tehdä kakkosluokan kansalaisia. Heille pitää olla tarjolla mahdollisuuksia hoitaa asioita kasvotusten sekä tietysti enemmän digituokea, Sella summaa.

Tähän toiveeseen varmasti moni lukija yhtyy, ja siksi muun muassa jatkamme painetun lehden julkaisemista edelleen ja panostamme yhdistysaktiivien tukemiseen eri tavoin.

Elämän tarkoitus on meissä itsessämme

Seela Sella on pohtinut monen ihmisen tavoin elämän tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä. Näyttelijälle ajatus laajenee nopeasti taiteen voimaa antavaan vaikutukseen.

– Joulun aikaan esitetään yleensä televisiossa klassikkoelokuva ”Ihmeellinen on elämä”, joka kiteyttää elämän tarkoituksen mielestäni hyvin. Näin elokuvan ensimmäistä kertaa lapsena ja olen useasti palannut sen pariin, Sella kertoo.

Elokuvassa rahansa menettänyt mies harkitsee itsemurhaa ajatellen elämän kääntyvän sen jälkeen hänen perheelleen helpommaksi. Sattumalta mies kohtaa enkelin, joka haluaa ansaita siipensä estämällä turhan kuoleman. He päätyvät käymään yhdessä miehen elämäntahvoja ja hyviä tekoja lävitse. Juonipaljastuksia emme enempää halua tehdä, sillä tämän lämminhenkisen sadun parissa kannattaa viettää tovi, jos mahdollista.

– Meidän täytyy jokaisen itse uskoa siihen, että teoillamme on ollut joku merkitys. Ei meidän tarvitse asiaa tietää, usko riittää. Emmekä me voi oikeasti koskaan tietää, kuinka paljon hyvää me olemme voineet jollekin ihmisille tuottaa, Sella kannustaa.

– Ja jos jotain pahaakin on elämässä sattunut tekemään, se kannattaa heti aikansa selvittää ja siirtyä sitten eteenpäin, hän jatkaa.

Kaiken tekemisen keskellä ei ihmisen kuitenkaan kannata



Täytyy uskoa, että teoillamme on ollut joku merkitys.

unohtaa, miten tärkeää on myös olla olemassa ihan vain itselleenkin. Samalla itsensä unohtaminen muita auttaessa on myös joskus toimiva keino tulla huomatuksi. Kaikella on puolensa.

Vanhan ihmisen tunteet

Kun Sella katsoo itseensä peiliin, sieltä vastaa usein nelivuotiaan innostus elämään yhdeksääkymmentä ikävuotta lähestyvän ihmisen hahmossa. Kroppa vanhenee, mutta samat tunteet hänessä ovat kuin nuorempaanakin.

Sella puolustaa kiihkeästi ikääntyvien ihmisten oikeutta tuntea ja käydä lävitse tunteiden kirjoa, sillä se tekee ihmiselle hyvää. Tunteiden pitää saada tulla ulos, myös kielteisten tunteiden.

Ikääntyvässä väestössämme riittää voimavaroja, jos ne vain otettaisiin käyttöön. Sellan mielestä palvelutaloissa ja vanhainkodeissa pitäisi olla enemmän vapaaehtoistyötä tekeviä vanhoja ihmisiä, sillä he olisivat tasavertaisessa asemassa suhteessa toisiinsa. Voi olla, että hoitajienkin työ muuttuisi osin helpommaksi, jos vertaiset kieltäisivät toisiaan kitisemästä turhia ja piläämasta toisten päivää.

– Kerran yhdessä tilaisuudessa sanoin yhdelle vanhukselle, että ”turpa kiinni, nyt esitän minä”. Hän haukkui minut ja minä hänet ja sitten lopuksi nauroimme, itkimme ja ystävystyimme, Sella kuvailee.

En minä itsekään hyväksyisi sitä, että joku nuorempi tulisi kertomaan minulle, mitä tehdä ja jättää tekemättä, hän pudistaa päätään.

Katse eteenpäin

Tamperelaista kirjailijaa mukaillen ”jokaisen tarvii tässä elämässä itte eteensä kattoo”. Siirrymme aasinsillan kautta pohtimaan Hengityслиitolle



tärkeitä teemoja, kuten sää- ja ilmatoriskejä.

– Ilmastonmuutos huolestuttaa tietysti koko maapallon puolesta. Suuret päästöt ja ylenpalttinen kulutus olisi saatava kuriin, mutta se on monen tekijän summa, Sella kommentoi.

– Oma ympäristötekoni on kasvisruuan syönnin lisääminen, hän täydentää.

Jos yhä useampi ihminen teki si tuon saman valinnan lautasellaan, sillä olisi merkittävä vaikutus ympäristön kannalta. Monimuotoiset luontokuvat auringosta laineiden liplatukseen piirtyvät esiin Sellalle tärkeistä runoista.

– Luonnosta saa paljon energiaa ja uskoa kauneuteen. Ajatelkaa vaikka usvan peittämää järveä, kuinka kaunis se on, Sella jatkaa.

Tavoitteet tulevaisuuden suhteen muuttuvat iän karttuessa. Minä otan jokaisen päivän asiat vastaan yksi kerrallaan. Tavallaan

niiden tekemisestä tulee tavoite itessään. Ihminen oppii elämään hetkessä ja se on hyvä.

Älä jätä elämättä yhtään päivää

Sella on miettinyt myös viimeistä hetkeä, jolloin kaikki hiljenee.

Etukäteen ei sitä kannata surra.

– En pelkää kuolemaa, mutta kunnioitan sitä suuresti, Sella vakuuttaa.

– Ihmisen on uskallettava nauttia joka päivästä ja iloittava siitä, mitä nyt on ympärillä – hyvää elämää ja kivoja ihmisiä esimerkiksi, hän jatkaa.

Mitä tahansa hyvää voi sattua. Rakastuakin voi koska tahansa, ei sitä etukäteen tiedä. Ikääntyneen ihmisen pitää kuitenkin ymmärtää elävänsä eri maailmassa kuin nuoret, eikä tuputtaa heille kysymättä omia ohjeitaan. Tärkeää olisi erityisesti rakentaa lasten perusturvallisuutta ja maltaa kuunnella nuorten ääntä.

Itse teen työtä edelleen antaumuksella ja se kuluttaa energiani niin, että liikkuminen on jäänyt vähemmälle. Kaikista tärkeintä minulle on huolehtia, että saan unta tarpeeksi. Esiintymisestä en halua luopua, sillä työstä on tullut niin suuri osa identiteettiäni ja elämäntapaani.

– On antoisampaa olla vuorovaikutuksessa yleisön kuin peilin kanssa, Sella päättää haastattelunme hymyillen.



Hengitä vapaammin

– Acapella Choice Blue

Värisevä Acapella –hengitysharjoitusväline avaa tukkoisia keuhkoja irroittamalla limaa tehokkaasti. Acapella sopii käytettäväksi kaikille, missä tahansa asennossa.



Kysy Acapellaa apteekistasi tai osta Steripolarin verkkokaupasta!



Steripolar
Taking care further


Steripolar Oy
Asiakaspalvelu klo 8.00 – 16.00
Puhelin 09 417 606 00

steripolar@steripolar.fi
steripolar.fi
ISO 9001 | ISO 14001 | ISO 13485

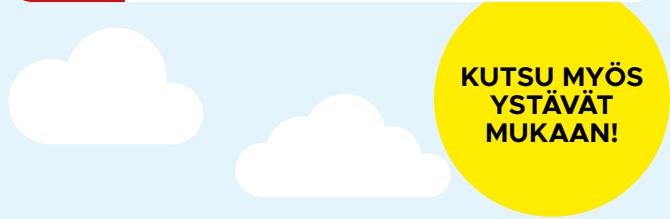
Verkossa tapahtuu alkuvuodesta 2024

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

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



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



Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

- | | |
|-------------------------------|--|
| torstai 4.1.
kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: Tupakoinnin lopettamispäätöksessä pysyminen |
| keskiviikko 17.1.
kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: ”Uniapnea on miesten tauti” |
| keskiviikko 24.1.
kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: Keuhkohtaumataudin monet kasvot |
| torstai 8.2.
kello 18 | Miten liikkeelle keuhkosairauden pahenemisvaiheen tai hengitystieinfektion jälkeen?
LT, keuhkosairauksien erikoislääkäri Antti Saarinen ja fysioterapeutti, TtM, Herikko Ryyänen , Filha ry |
| torstai 29.2.
kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: Harvinaisten hengityssairauksien monet kasvot |

Kansainvälistä Harvinaisten sairauksien päivää vietetään 29.2.2024

- | | |
|--------------------------|---|
| tiistai 5.3.
kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: Vinkit ihon-, nenän- ja hiustenhoitoon maskinkäyttäjille |
|--------------------------|---|

Virkeyttä viideltä -etäjumpat

Virkeyttä viideltä -etäjumpat jatkuvat tuttuun tapaan keskiviikkoisin kello 17. Jumpat alkavat 24.1.2024. Luvassa esimerkiksi Asahia, pilatesta ja kasvojoogaa.



Suorat verkkoluennot

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

- | | |
|-------------------------------|--|
| tiistai 23.1.
kello 18 | Rakennusten kosteus- ja homevauriot
Sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen , Hengityслиitto |
| tiistai 30.1.
kello 18 | Nenän hoidon merkitys hengitykselle
Dosentti, ylilääkäri Jura Numminen , korva-, nenä- ja kurkkutaudit, Tampereen yliopistollinen sairaala, Pirkanmaan hyvinvointialue |
| tiistai 13.2.
kello 18 | Rakennusten kosteus- ja homevaurioiden tutkiminen
Korjausneuvoja Hanna Kyrönviita , Hengityслиitto |
| keskiviikko 14.2.
kello 18 | Happihoito ja happihoidossa käytettävät laitteet
Asiantuntijahoitaja, sairaanhoitaja Marika Nieminen , Pirkanmaan hyvinvointialue |

Kokemustiedon viikko® 2024

Kokemustiedon viikkoa® vietetään 5.–11.2. Viikon teema on ”Asiantuntija- ja kokemustieto kohtaavat”. Keskusteltaessa elämisestä hengityssairauden tai oireilun kanssa kokemustieto avaa arvokkaan näkökulman asiantuntijatiedon rinnalle.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| maanantai 5.2.
kello 18 | Keski-ikäisen naisen hyvä uni |
| tiistai 6.2.
kello 14.30 | Kokemukset käytäntöön -webinaari |
| keskiviikko 7.2.
kello 18 | Uniapneasta miesten äänellä |
| lauantai 10.2.
kello 12–15.15 | Harvinaisten lauantai -webinaari |



// Mun halu auttaa vertaistukijana on vahva ja se antaa mulle paljon

Rovaniemeläisellä Viivi Vesalalla, 31, MS-taudin oireet alkoivat yläasteikäisenä, mutta niitä ei silloin vielä yhdistetty MS-tautiin.

– Mieleeni tuli kauhea kauhukuva pyörätuolista ja ajattelin vain, en halua tätä, Viivi muistelee, kun tautia alettiin epäillä. MS-tauti on yleisin nuorten aikuisten liikunta- ja toimintakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus.

– Silloin kun mie sain diagnoosin, vertaistuen lähde ei ollut niin selkeä. Piti itte etsimällä etsiä. Viivi kaipasi oman ikäisiään, nuoria kohtalotovereita. Myöhemmin vertaistukijakoulutuksessa hän tapasi Kristiinan, josta jo kuuden tunnin jälkeen tulikin paras ystävä. Ei mene päivääkään, etteivätkö ystävät olisi jutuissa toistensa kanssa. He ovat toistensa vertaistukijoita.

Nykyään Viivi on koulutettu vertaistukihenkilöksi. Tehtävään veti halu auttaa.

”HALUAN, ETTÄ JATKOSSA MUILLA ON HELPOMPAA KUIN MULLA OLI”

– Kun ihminen sairastuu, mieli heittelee. Sitä voi olla ihmisenä heikompi ja silloin tarvitsee tukea. Tiiän mitä se on pahimmillaan. Voin kertoa vain, että kyllä tähän sairauteen sopeutuu, ei välttämättä huomenna tai ylihuomenna, mutta ehkä vuoden päästä.

– Vertaistukijan on oltava sinut itsensä kanssa. Kannettava oma taakkansa, ennen kuin voi tukea muita. Pitää osata uida, ennen kuin antaa pelastusrenkaan toiselle, Viivi kiteyttää. Vertaistukija on se helpoin, matalin kynnyks kysyä apua, neuvoja ja ihan vain purkaa tuntojaan.

– Mun halu auttaa on vahva ja se antaa mulle paljon. Tykkään tehdä muiden puolesta, että muilla on hyvä olla.



KUUNTELU ANTAA TURVAA

Tuen antaminen lähtee aina tuettavan tarpeesta saada tukea. Tuettavalle se tuo turvaa, kun Viivi voi peilata kokemuksia oman tilanteensa ja kokemuksensa kautta. Vaikka vertaistuki on lähinnä tuettavan kuuntelemista, vertaistukijan ja -tuettavan suhde on tasa-arvoinen: molemmat jakavat siinä itsestään.

Vertaistukitoimintaa järjestetään monissa vammais- ja kansanterveysjärjestöissä pieni ele -keräyksen saamien lahjoitusten avulla.

– Jos mahdollisimman moni lahjoittaa keräykseen, me vertaistukijat voidaan antaa se hyvä eteenpäin, Viivi kiteyttää avun merkityksen.



Viivi ja Kristiina sairastavat molemmat ms-tautia. Heille lahjoituksilla on mahdollistettu vertaistukea. Se on ollut heille iso voiman lähde ja ystävyden alku.



Hengityslitto ry & pieni ele

pieni ele -keräyksen lahjoituksilla tuetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Hengityslitto on mukana pienessä eleessä ja vie apua eteenpäin. Voit antaa oman tukesi lahjoittamalla mobilepaylla numeroon 64971 tai www.pieniele.fi/lahjoita. Lahjoituksen keräyslippaaseen voi tehdä presidentinvaalien äänestyspaikoilla tammikuussa. Kiitos, kaikenkokoisista lahjoituksista on apua. Poliisihallituksen keräyslupa RA 2020/814.

pieni ele



Tekoälyä vastaanottokäynnillä

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

Tekoälyyn liittyvästä keskustelusta on tullut ChatGPT:n myötä trendikästä. Tieteiselokuvilta kuulostavasta asiasta on tullut jotain, joka on nyt kenen tahansa saavutettavissa. Siitä povataan yhtä suurta työn ja tuottavuuden mullistajaa kuin internetistä aikanaan. Tekoälyn merkitystä terveydenhuollon tulevaisuudessa pohdittiin myös SuomiAreenalla 27.6. käydyissä keskusteluissa, joita kävin lukijoidemme puolesta seuraamassa.

Heti alkuun on syytä muistuttaa, että niin nopea ja tehokas kuin tekoäly onkin, se on kuitenkin ainoastaan yhtä viisas ja todenperäinen kuin sille syötetty tieto. Siksi tekoälyn tuottamaan aineistoon on syytä suhtautua lähdekriittisin silmin. Asiantuntijan tukiälynä toimiessaan tekoäly tuottaa jo nyt kiistattomia hyötyjä: se jaksaa väsymättä käydä läpi datamassoja tunti toisensa jälkeen.

Sitä millä kaikilla tavoilla tämä tulee helpottamaan esimerkiksi kiireisen lääkärin työtä, emme vielä

tiedä, mutta osaratkaisu se ammatilaispulaan voi olla. Silloin lääkäri voi keskittää ammattitaitonsa potilaan parhaaksi juuri niissä tapauksissa, jotka poikkeavat selvistä rutiiniratkaisuista.

Yhdessä paneelikeskustelussa tekoälyn kykyä kuunnella ja keskustella loputtomiin ihmisen kanssa arvioitiin hyväksi ominaisuudeksi erityisesti potilaiden kannalta. Tekoäly kun jaksaa käydä ihmistä paremmin uudestaan samoja asioita lävitse niin kauan kuin asiaa pohtiva ihminen itse haluaa. Empaattisemmän tuntuiseksikin sen arvioitiin kehittyvän jatkossa, vaikka joku jo nytkin arvioi koneen olevan joitain ihmisiä ystävällisempi vastaaja.

Tekoälyn käyttöön liittyvästä etiikasta keskustellaan vielä vähemmän kuin siihen liittyvistä ratkaisuista. Hurjimmista visioista meitä saattaisi hoitaa tulevaisuudessa avatar-virtuaalilääkäri, jonka kutsuisimme digitaalisesti paikalle perinteistä vastaanottokäyntiä jonottamatta.

Tulevaisuus taitaa toistaiseksi muistuttaa aika lailla nykyhetkeä. Moni ihminen jo nyt googlaa vaivojansa ja mahdollista hoitoa niihin. Osa hakutuloksista voi sisältää faktaa, osa väärää tietoa. Onneksi suurin osa suomalaisista osaa erottaa luotettavat lähteet, siitä kertonee lääkäriseura Duodecimin www.terveyskirjasto.fi-palvelun jatkuva suosio.

Tekoäly tekee tuloaan joka puolelle yhteiskuntaa, pidimme siitä tai emme. Keskustelemalla avoimesti voimme vaikuttaa siihen liittyviin pelkoihin ja uhkakuihin, ettei aihe itsessään herättäisi niitä turhaan. Veikkaan, että tulemme lähivuosina muodostamaan omia mielipiteitämme yksinkertaisilta vaikuttaviin kysymyksiin, jotka eivät lopulta taidakaan olla ihan niin yksinkertaisia: Mitä tekoälyn avulla saa tai ei saa tehdä? Miten huolehditaan tekoälyyn liittyvästä kyberturvallisuudesta? Miten suhtaudun siihen, jos tekoälyn avulla terveyshistoriastani ja käyttäytymisestäni kerätään tietoa hoitoani varten? Ja miten suhtaudun siihen, jos tekoäly tekee virheen? Onko se vain inhimillistä?

Raikkaan sisäilman joulu

// teksti Kirsi Säkkinen kuvat Shutterstock

Joulun aika lähestyy kovaa vauhtia. Arvelimme Hengityslehden lukijoita kiinnostavan tietää, **mitä asioita kannattaa ottaa huomioon jouluvalmisteluissa ja joulun vietossa sisäilman näkökulmasta**. Joulu on usein täynnä erilaisia tuoksuja, joiden kimara voi aiheuttaa tuoksuille herkistyneille ihmisille oireita.

Sisäilma- ja korjausneuvonta kokosi parhaat vinkkinsä ”raikkaan sisäilman jouluun”.

Vuonna 2023 sisäilma- ja korjausneuvojat vastasivat Hengitys-lehdessä useimmin kysytyihin kysymyksiin. Ensi vuonna toteutamme uuden juttusarjan arjen sisäilma- ja korjausneuvonta-asioista.



Huomioi toiset

- Kysy jouluvierailta jo hyvissä ajoin etukäteen mahdolliset herkkyudet ja allergiat.
- Vähennä keinotekoisien hajusteiden, parfyymien, partavesien, tuoksuviene pesuaineiden ja muiden vastaavien kemikaalien käyttöä.



Ilmanvaihto

- Hyvin toimiva ilmanvaihto on viihtyisän ja terveellisen sisäilman perusta. Varmista siis, että ilmanvaihtojärjestelmä toimii moitteettomasti. Jos ilmanvaihdon suodattimen vaihdosta on jo tovi, kannattaa suodattimet vaihtaa hyvän joulusisäilman laadun takaamiseksi.
- Mikäli joulua vietetään yhdessä isolla joukolla, kannattaa ilmanvaihtoa säätää suuremmalle, jos se on mahdollista.
- Myös jouluruokien valmistuksen aikana ilmanvaihtoa on hyvä tehostaa sekä valvoa hellan ääressä, ettei riisipuuro pala pohjaan tai kinkku kärähdä.
- Tehosta ilmanvaihtoa joulusaunan jälkeen.
- Tuuleta tiloja tarvittaessa.



RAKENNUSTEN KOSTEUS- JA HOMEVAURIOT -LUENTOSARJA

Koska asuntojen homeongelmat ovat edelleen valitettavan yleisiä ja niihin liittyy paljon kysymyksiä, järjestää Hengitysliiton Sisäilma- ja korjausneuvonta vuonna 2024 verkkoluentsarjan rakennusten kosteus- ja homevaurioista.

Luentosarjassa kuulet vastaukset muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Mitä kosteus- ja homevauriot ovat? Miksi ja miten vaurioita rakennuksiin syntyy? Miten homeongelmaa tutkitaan ja miten vaurioita korjataan?

www.hengitysliitto.fi



 Hengitysliitto



Joulusiivous

- Suosi tuoksuttomia puhdistusaineita tuoksukuorman minimoimiseksi.
- Tarkista puhdistusaineen soveltuvuus puhdistettavalle pinnalle ja käytä vahvoja puhdistusaineita maltilla. Pyyhi pinnat vielä puhtaalla liinalla puhdistusaineen jälkeen, jotta pinnoille ei kerry kemikaaleja, sillä osa pinnoille kertyneistä kemikaaleista voi irrota sisäilmaan.



Kynttilät

- Jos luot joulutunnelmaa kynttilöiden avulla, muistathan, että mitä useampaa kynttilää ja mitä pidemmän aikaa niitä poltat sisätiloissa, sitä enemmän niistä tulee epäpuhtauksia sisäilmaan. Polta kynttilöitä sisätiloissa siis harkiten. Älä jätä kynttilöitä palamaan ilman valvontaa.
- Valitse vähäpäästöinen ja tuoksuton kynttilä tai polta kynttilöitä ulkona esimerkiksi lyhdyssä.
- Sisätiloissa perinteisen kynttilän voit myös korvata sähköllä tai paristoilla toimivalla kynttilällä.



Takat ja kiukaat

- Polta takassa ja kiukaassa vain puhdasta kuivaa puuta.
- Huolehdi, että palamisprosessi saa riittävästi ilmaa, sillä kitupolttio tuottaa enemmän epäpuhtauksia kuin puhtaasti palaminen. Kun piipusta tuleva savu on lähes väritöntä, ovat polton päästöt vähäiset eikä savusta naapurustoasi.
- Polta avotakkaa maltillisesti. Vaikka avotakka tuo joulutunnelmaa, se tuottaa sisäilmaan pienhiukkasia ja huonontaa sisäilman laatua.



Joulukuusi ja joulukukat

- Perinteisesti kotien joulukoristeluun kuuluvat joulukuusi ja joulukukat. Valitettavasti joulukuusi voi aiheuttaa allergiaoireita osalle ihmisistä. Tällaisessa tapauksessa kuusi kannattaa sijoittaa tunnelmaa luomaan parvekkeelle tai terassille.
- Joulukukkien määrässä ja laadussa kannattaa muistaa kohtuus. Osa kukista voi aiheuttaa oireita niin tuoksuille herkistyneille kuin astmaatikkoille. Tällaisia ovat muun muassa voimakastuoksuiset hyasintit, mutta myös tuoksuton joulutähti. Kukkakauppiaalta voit tiedustella kukista, jotka sopivat allergiaperheeseen.

UUSINTA UUTTA: ANIMAATIO

Katso animaatiot painovoimaisesta ilmanvaihdesta, koneellisesta poistoilmanvaihdosta, koneellisesta tulo- ja poistoilmanvaihdosta sekä kodin jäädytyksestä Hengitysliiton Youtube-kanavalla!



 Hengitysliitto



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

 Hengitysliitto

*i*

Kansalaisareenan vetämä ”Kohti tulevaa” -hanke on järjestö- ja vapaaehtoistoimijoiden yhteinen ennakointihanke, jonka tavoitteena on lisätä tietoa ja toiveikkuutta tulevaisuudesta. Hanke etsii ratkaisuja erilaisten ihmisten tulevaisuusnäkyimiin ja mahdollisiin yhteiskunnallisiin muutuskulkuihin. Hankkeen julkaisema Tulevaisuuskaatsaus (2023) kerää koko verkoston äänen kaikkien kansalaistoimijoiden hyödyksi, ja siihen voi tutustua verkossa.

Katsotaan yhdessä *eteenpäin!*

Tulevaisuutta ei voi ennustaa, mutta sen ennakointi kannattaa kyllä. Vapaaehtoistyötä valtakunnan tasolla edistävän Kansalaisareenan tulevaisuusmuotoilija **Mari Tähjä** kannustaa aktiivisesti pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja, sillä tulevaisuus ei synny tyhjästä.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Mari Tähjän** albumi

Ennakoinnin tarkoitus on varmistaa oman toiminnan olemassaolo ja vaikuttavuus myös tulevaisuudessa. Se vaatii avaraa katsetta, jotta osataan tunnistaa erilaisia mahdollisia tulevaisuudenkulkuja.

– Ennakointi on kansalaistaito, tulevaisuusmuotoilija Mari Tähjä painottaa.

– On tärkeää, että jokainen organisaatio ja ihminen osaa rakentaa osaltaan tulevaa ajattelun, sanojen ja tekojen kautta, hän jatkaa.

Ennakointi on tavallaan pyrkimystä ymmärtää ihmisiä ja heidän tarpeitaan

paremmin ja riittävän ajoissa. Kehittäminen takamatkalta on voimia kuluttavaa, ja sen avulla on vaikeampi saada tuloksia. Sitten kun tottuu ennakoimaan asioita etukäteen, ennakointi myös tuntuu helpommalta. Työ tekijäänsä opettaa siinäkin.

Käsityksemme hyvinvoinnista on uudistumassa, yhä tärkeämmiksi nousevat ongelmien ennaltaehkäisyn tärkeys ja pahoinvoinnin kierteen katkaiseminen. Vapaaehtoistoiminta on vaikuttamistoimintaa myös tulevaisuudessa. Sillekin on jatkuva tarve.

Ennakoi hyvää

Uskotko sinä, että tulevaisuus on eilistä ja tätä päivää parempi paikka? Vai täyttykö mielesi huolesta tai peloista, että tulevaisuudessa asiat ovat huonommin? Ennen kuin lähtee ennakoimaan tulevaa, on hyvä uhrata ajatus oman asennoitumisen ajattelulle tuottamiin kehyksiin.



Tähjä kannustaa ottamaan lähtökohdaksi tällä hetkellä ympärillämme huomaamamme hyvät asiat. Hyvien asioiden pohjalle on helppompaa lähteä miettimään, mitä toimintamahdollisuuksia niiden pohjalta avautuisi. Jos katsomme asiaa huolien kautta, ajatukset täyttyvät monesti rahoitushaasteiden, osaamisen riittävyyden tai sen pohtimisesta, pysymmekö oikeasti muuttumaan. Hyvin erilaisiin lopputuloksiin päädyimme myös silloin, jos ajattelemme että voimme vaikuttaa tai emme voi itse vaikuttaa tulevaisuuteen. Inhimillisessä toiminnassa usein yhdessä voimme kuitenkin auttaa toisiamme, oppia mitä tarvitaan ja yhdessä saavuttaa se, mitä halutaan. Siksi mieluummin kannattaa lähteä ennakoimaan hyvää.



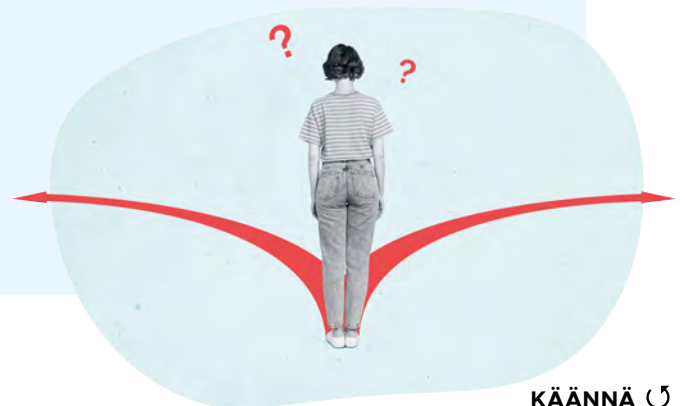
Uskotko sinä, että tulevaisuus on eilistä ja tätä päivää parempi paikka?

Valintoja on uskallettava tehdä

Kaikkeen ei yleensä voimavarat riitä tai aika kulkee asioista ohi. On tärkeää miettiä, mitä säilytetään ja vaalitaan eli mitkä ovat ne ydinasiat, joita kuljettaa aina mukanaan. Valintoja on uskallettava tehdä, jotta voi löytää tasapainon säilytettävien ja uudistettävien asioiden välillä.

Organisaatioiden kohdalla on tärkeää, että muutosta tuovia ilmiöitä tunnistetaan yhdessä. Samoin tarvitaan yhteistä sanoi-tusta niin toiveille kuin tarpeillekin. Vaihtoehtojen löytäminen ja erilaisten kehityskulkujen arviointi tulee sen jälkeen

luontevasti osaksi keskustelua. Jokaisella on omat mielipiteensä, mutta yhteinen ajattelu syntyy vasta, kun kaikki osallistetaan mukaan pohtimaan.



KÄÄNNÄ 

Strategiasta käytäntöön

Organisaatioiden strategiassa kuvataan usein trendejä ja toimintaympäristöä. Niiden pohjalta nimetään mahdollisuuksia ja haasteita, joita on odotettavissa. Samalla otetaan kantaa, millaisella osaamisella ja kehittämistoimilla tulevaisuudessa on ajateltu pärjättävän, millaisia palveluita tarjotaan ja erityisesti millaisiksi arvioidaan omien sidosryhmien eli jäsenten, kansalaisten, päättäjien, verkostojen ja muiden tarpeet.

Toiminnan jatkuvuuden edellytyksiin yleensä kuuluu, että organisaation toimintamallit kestävät ne muutokset, jotka pitää tehdä. Käytännössä se esimerkiksi voisi tarkoittaa digitaalisuuden hyödyntämistä aiempaa enemmän toiminnan eri alueilla. Sidoryhmien tarpeet eivät aina tunnista

järjestöjen tai muiden organisaatioiden rajoja, mikä haastaa tekemään yhteistyötä uusin tavoin.

Millaisten strategisten valintojen avulla voimme varmistaa, että toimimme yhteisen hyvän suuntaan? Yhä enemmän kaikessa tekemisessä on pystyttävä todentamaan toiminnan merkittävyys ja vaikuttavuus. Voimmeko tehdä asioita enemmän ja paremmin, jos toimimme enemmän yhdessä ja lisäämme vapaaehtoistyön tekemisen muotoja? Ongelmat ovat usein eri organisaatioille yhteisiä, joten voisivatko ratkaisutkin olla jaettuja?



Millaisten strategisten valintojen avulla voimme varmistaa, että toimimme yhteisen hyvän suuntaan?



Sitoutumattomuuden harha

Usein kuulee sanottavan, etteivät ihmiset enää nykyään sitoudu, mutta Tähjän mukaan pitkäjänteisyys toiminnan eteen voi näkyä tekoina, joita ei tunnisteta. Sitoutumisella on kuitenkin monia tasoja ja elementtejä.

– Erityisesti silloin, jos joku toimii järjestörakenteen ulkopuolella, ponnistelut jonkun asian tai aihepiirin puolesta voivat jäädä näkymättömiin, Tähjä arvioi.

Suomessa tehdään edelleen erittäin paljon vapaaehtoistyötä. Sen arvoksi on arvioitu vuosittain 3,2 miljardia euroa – summa, johon millään taholla ei olisi varaa. Samalla vapaaehtoistyön tekeminen tuo tekijälleen monenlaista hyvää. Se voi myös kuntouttaa tekijäänsä tai ehkäistä hänen oman tilanteensa huonontumista.

– Kysyn järjestöiltä usein, miten valmiita olette rahoituksen yllättävään väheneemiseen tai kasvuun, Tähjä kertoo.

– Kysymys saattaa tuntua hämmäntävältä, mutta kaikki uudistuminen ei ole sidottu vain rahoitukseen. Rahoitukseen keskittyminen pikemminkin välillä saattaa rajoittaa katsetta nykytilaan ja toiminnon ylläpitämiseen uudistamisen sijasta, hän jatkaa.

Jos Tähjään on uskominen, järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan vahvuudet ovat yhteiskunnallisessa visioinnissa, ennakoivassa hyvinvoinnin rakentamisessa sekä systemisten ongelmien ratkaisussa. Mitä voisikaan tapahtua, jos organisaatiot järjestökentällä lähtisivät uudistamaan toimintaansa enemmän? Mitä saisimme selville, jos kuuntelisimme aktiivisten jäsentemme lisäksi myös vähemmän aktiivisten jäsenten ääntä, ei-jäsenistä puhumattakaan?



**Kansalais
areena**

Vielä ehdit hyödyntää kuluvan vuoden jäsenetuja

Katso lisätiedot Hengityслиiton verkkosivuilta!



Hai-kumisaappaat
Osoitteessa haicolours.com
-25 % normaalihintaisista tuotteista koodilla HELI25



Wello2-hengitysharjoituslaitte
Osoitteessa wello2.fi
Wello2-laitteesta ja Wello2-tarvikkeista -20 % koodilla HELI2017 tai puhelimitse 010 5837 966



Vallox-suodattimet
Osoitteessa valloxsuodattimet.fi
-25 % alkuperäisistä Vallox-suodattimista koodilla HELI 2023

Steripolar

Steripolarin hengitysharjoitustuotteet
Osoitteessa steripolar.fi/
verkkokauppa -10 % hengitysharjoitustuotteista koodilla HENGITYS21

Stoppari

Stoppari – ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin
Osoitteessa stoppari.fi
yhteydessä -10 % koodilla hengitys 23



Aura Air ilmanpuhdistin
Osoitteessa tabitaair.fi
-30 % Aura Air -ilmanpuhdistimista koodilla Hengitys2023

instrumentarium
NISSEN
KEOPS
OPTIIKKA

Instrumentarium, Nissen ja Keops -myymälät

- normaalihintaiset silmälasit -30 %
- optikon näön tarkastus ja silmälasimääräys veloitusetta
- näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjankuvaus 20 euroa
- laajennettu näöntutkimus 35 euroa
- normaalihintaiset aurinkolasit -20 %
- normaalihintaiset piilolinssit -25 %
- optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koelinsit veloitusetta

Hengityслиitto

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

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

Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

--

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

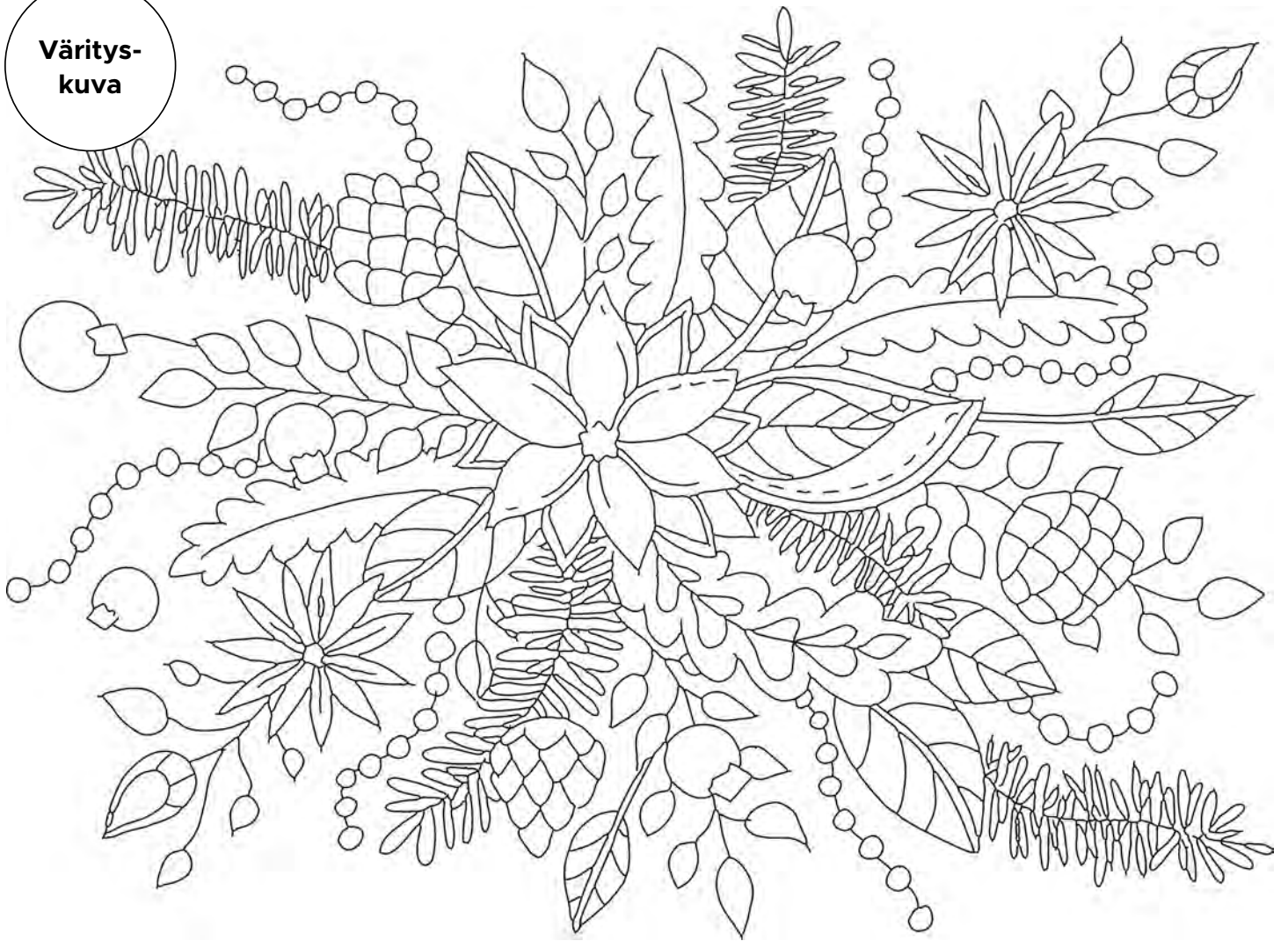
Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

Väritys-
kuva



Hengitysliitto

Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

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

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

Tunnus 5005132

00003 Vastauslähetys

HAE ENSI VUODEN TUETUILLE 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.

Lomakohte	Ajankohta	Hakuaika päättyy
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
Härmän 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@hengitysliitto.fi.

Lahjoitukset lämmittävät ympäri Suomen

Hengitysliitto on lahjoittanut syksyn aikana hengityksen apuvälineitä Kanta-Hämeen keskussairaalalle, Länsi-Pohjan keskussairaalalle sekä Lohjan sairaalalle.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla.

Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille ja arpajaisiin osallistuneille.



Lohjan sairaala



Kanta-Hämeen keskussairaala

”Nämä laitteet ovat oikeita aarteita ja niille on kova tarve”
 – keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Tuomas Rosberg** Kanta-Hämeen keskussairaalasta.

HENGITYS-LEHTI 3/2023

Paras juttu -voittajat:

Jonas-hengitysilmanlämmitin:
Kirsi Aaltonen, Forssa
 Ensiapusetti-avaimenperä:
Anne-Mari Simpanen, Turku ja
Yegezu Wondafresh, Raahe



Kun ikää karttuu, henkeä ahdistaa yhä useammalla

Ristikko-voittajat:

Jonas-hengitysilmanlämmitin:
Auno Aunola, Raahe
 Ensiapusetti-avaimenperä:
Voitto Pasanen, Viitasaari ja
Hilpi Heikkilä, Forssa

Parhaat jutut:

1. Kun ikää karttuu, henkeä ahdistaa yhä useammalla
2. Yhdessä läpi vuodenvierrojen
3. Lautasella ilmastovisuaattia ja kestävää syömistä

Ristikko 3/2023 ratkaisu:



Hengitysliiton neuvonta- ja vertaispuhelimet jäävät joulutauolle



Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin on tauolla 21.12.2023–7.1.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–15.



Stumppi-neuvontapuhelin on tauolla 22.–26.12.2023 sekä 1.1.2024. Joulun aikaan arkena Stumppi-neuvontapuhelin palvelee laajennetuin aukioloajoin:

- 27.–29.12. kello 10–16
- 2.1. kello 9–18
- 3.1.–5.1. kello 9–17.

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

Stumppi



Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin on tauolla 22.12.2023–10.1.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 020 757 5150 torstaisin kello 9–12.



Kuukohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin on tauolla 13.12.203–8.1.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7013 tiistaisin kello 10–12.



Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 13.12.–8.1.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7011 tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18–20.



Astmaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 12.12.–7.1.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7012 maanantaisin kello 18–20.



Sisäilmavertaispuhelin on tauolla 15.12.2023.–1.2.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee numerossa 044 407 7010 tiistaisin kello 10–12 ja torstaisin kello 16–18.

Muista myös: järjestöpalvelut sekä oppaiden ja muiden materiaalien tilaukset ovat joulutauolla 22.12.2023–7.1.2024.



Tervetuloa joukkoomme, Eero!

Filosofian maisteri **Eero Kaasinen** aloitti Hengitysliitossa 20.9.2023 järjestö- ja viestintäassistenttina. Eero tukee ja neuvoo jäsenrekisterijärjestelmän käytössä sekä yhdistysten kotisivujen päivityksessä. Eeron toimipaikka on Helsinki. Myös Eeron tavoitat sähköpostilla jasenasiat@hengitysliitto.fi.



Unilukkarit ja Hengitysliiton kokemustoimijat yhdessä esillä

Uniapneaa kiinnostaa, todettiin Tampereella Koskikeskuksen Intersportissa monesta suusta 27.10. Tehokkainta viestin viemistä on jalkautuminen sinne, missä ihmisiä muutenkin liikkuu isommissa määrin.

Hengitysliiton kokemustoimija **Harri Rosendahl** summasi ohikulkijoiden miettivän usein CPAP-maskin käyttöön liittyviä kysymyksiä. Rosendahl kannusti motivaation kanssa kamppailevia laitehoidon jatkamiseen.

Hengitysliiton Unilukkarit-hankkeen asiantuntijana työskentelevä **Mika Nurminen** kertoi jaossa olevien liikuntakalentereiden olevan erityisen suosittua materiaalia. Tyytyväisenä ympärillä käyvään kuhinaan hymyili myös kauppias **Sanna Tiitinen**. Hän halusi nostaa esille perusliikunnan merkityksen.

– On tärkeää kannustaa kaikki ikäpolvet lähtemään liikkeelle, niin nuoremmat kuin vanhemmatkin, Tiitinen muistuttaa.



Asahi yhdistää liikkeen ja hengityksen



Voimistele ja vetreydy!

(Jumppa-ohje julkaistu aiemmin Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihossa.)

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



1. LIIKESARJA: Iso sisään- ja uloshengitys

Nosta sisäänhengityksen aikana kädet sivukautta ylös pään päälle.

Pidä kämmenet ylöspäin. Laske uloshengityksellä kädet kehon edestä alas.

Pidä kämmenet alaspäin. Toista liike 2-3 kertaa.

2. LIIKESARJA: Nosto ja käsien ojennus

Seiso leveässä haara-asennossa. Kyykisty uloshengityksen aikana selkä suorana, ihan kuin alkaisit nostamaan jotakin painavaa.

Tuo sisäänhengityksellä jalat vierekkäin ja ojenna toinen jalka eteen. Risti samalla sormet kämmenet alaspäin.

Siirrä kehon painopiste etujalalle ja venytä kädet suoraksi alaviistoon. Venytä myös sormia.

Venytyksen jälkeen siirrä painopiste takaisin taakse ja aloita liikesarja alusta tekemällä nostoliike uloshengityksellä.

Tee nostoliikkeen jälkeen sama toiselle jalalle.

Tee liikesarja 3–4 kertaa molemmille puolille.



RISTIKKO 4/2023

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 29.1.2024 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI _____

JAKELUOSOITE _____

POSTINUMERO _____
JA -TOIMIPAikka _____

2X **LATINAN ARPA** **KELPAA-MATON**

KASVA-VAA

KY-HÄT-TY **NORJAA**

VUO-RISTO **ARVAA-MATON** **LYSMÄ HILTUNEN** **OULUN NÄÄ-PURI** **SEIS!**

TASO JUTTUJA

SUURI JÄRVI MUUTU-MATTOMIA **TAUKAA** **X2** **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

X2 **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

PÄÄTÄ **X2** **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

X2 **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

SIENI **X2** **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

LAU-TANEN **X2** **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

LAU-TANEN **X2** **HENTO** **NÄYTE** **MULLAS** **SOUKKA** **TOT-TUMUS**

MAA-KUNTA

KAT-SELLA

TAMMI-NAISIA



Tomtar i sikte

Tomtar har starkt hört ihop med den finländska folktraditionen. Enligt många berättelser är de yngsta av tomtarna födda i jultiden på 1800-talet. Trots sin ålder sköter de sina uppgifter såväl i bastun och i hemmet som på Korvatunturi. Nu då höstmörkret tilltar börjar man riktigt vänta på att få se tomten kika in genom fönstret, precis som i sången.

Tomtarna är på det sättet spjuveraktiga varelser, att de ska behandlas väl. De grundläggande behoven ska skötas om. Alla tomtar ska dagligen få god mat, helst kanske gröt med en smörklick. Tomtarna måste också ha möjlighet att sörja för sitt välmående på andra sätt: koppla av med bastubad, ha en varm plats att lägga sig på och njuta i lugn och ro. En tomte som mår bra är en lycklig, nöjd och snäll tomte.

Som ledare för tomteskaran är det julgubben som, på basen av tomtarnas iakttagelser, i sin bok antecknar om hur det gångna året gått för oss människor. Självt brukar jag också i slutet av året tänka på den här saken, göra en lista på vad jag lärt mig och lyckats med under året.

Minns ni ännu undersökningen, där finländarna flera år i rad konstaterades vara världens lyckligaste folk? I de här undersökningarna var den viktigaste frågan i mätandet av välmående den, hur nöjda människorna upplevde sig vara med sina egna liv. Jag vill minnas att jag själv också gav olika svar på frågan, om jag är lycklig eller nöjd men mitt liv.

Lycka känns för en del som något så fullkomligt, att den är en utmaning att uppnå. Visserligen tycks åldern vara till hjälp i den här frågan, då strävan efter fullkomlighet avtar. För att uppnå tillfredsställelse kan det räcka med ett jakande svar på frågan, har jag varit snäll mot mig själv och mina medvandrare.

Det här funderingarna kan man begrunda på laven i julbastun, för sig själv eller tillsammans med sina närmaste. Och det kan ju hända, att bastutomten där bakom ugnen får ta del av riktigt intressanta diskussioner. Men som vi vet, håller ju bastutomten tyst om det han hör.

Efter julen får tomtarna vila, då får också de koncentrera sig på sina egna bristfälligheter och halvfärdigheter. Nyårslöftena ingjuter tro på att man ska lyckas uppnå sina egna målsättningar. Jag rekommenderar ändå att vi alla, både människor och tomtar, avger löften som är möjliga att hålla. Då är det lättare att genomföra dem och vara nöjd både med sina resultat och med sitt liv.

Nu är det tid för julens frid och fröjd, nästa år tassar vi och tomtarna på igen.

Mervi

Mervi Puolanne, organisationschef



Själv brukar jag också göra en lista på vad jag lärt mig och lyckats med under året.





Utslagningsmatch med en osynlig motståndare

Kimmo "Kipi" Kuula spelade på 1990-talet trots sin lungsjukdom fotboll på högsta serienivå i Finland. Bland de friska idrottarna i Veikkausligan kände han, att allt inte stod rätt till med honom.

// text och bild **Annika Suvivuo**

Kipis lösning på problemet med att orka på matcher och träningar var "att göra allt för fullt".

– Min kondition kraschade på ett tag, det var omöjligt att komma vidare, säger han då han minns sina år som spelare i Tampereen Ilves.

Utan någon slags diagnos kämpade han vidare på gräsplanen på olika serienivåer ända tills han var 30 år. Sanningen klarnade först tio år efter att spelarkarriären avslutats. Grundliga undersökningar avslöjade en medfödd, allvarlig strukturell skada i lungorna.

Nu som 53-åring säger Kipi sig vara medveten om, att det var då, när han för sista gången snörde av sig fotbollsskorna, som han borde ha stannat upp och fått hjälp.

– Det har ingen betydelse, hur liten eller stor en skada eller sjukdom är, var och en måste själv behandla den i sitt sinne, konstaterar han.

En pålitlig och ömsesidig vänskap

Kipi anländer till Hengitys-tidningens intervju tillsammans med sin vän, psykologen Satu Lähteenkorva. Satu har också redan i 12 års tid varit bekant i Andningsförbundet som sakkunnig i hälsofrämjande.

– Mitt och Kipis förhållande är inte ett terapi- utan ett vänskapsförhållande, där vi ömsesidigt är

närvarande och stöder varandra utan förpliktelser, beskriver Satu genast i början av vår träff.

Kipi berättar, att ibland då allt låser sig och tankarna tumlar om i huvudet, skickar han direkt ett meddelande åt Satu.

– Jag försöker noggrant skilja på vem jag talar med. Jag vill inte alltför mycket besvära min fru Sofia, mina vänner och spelkamrater. Kompisarna ger många goda råd, men sist och slutligen lönar det sig att prata med yrkespersoner, tillägger han.

En sund svaghet lever inte av skam

Satu Lähteenkorva känner Kipis historia i minsta detalj. Hon vet, hur den unga fotbollsspelaren ständigt kände andras tolkningar och signaler om sig själv.

– Du har haft det alltför svårt. Du har tolkats och beskyllts på felaktiga grunder.

Enligt Satu har många redan som barn lärt sig, att inte visa sina behov, för att inte vara till besvär för andra.

– Inför en sjukdom eller skada är vi ändå ofta förvirrade och har behov. Vi behöver stöd och kontakt med andra, påminner hon.

Godkännandets överraskande ekvation

Satu upplever, att vår hektiska tid som betonar den enskilda individen kräver onödigt skyndsamhet också då det gäller att behandla utmaningar och problem. Ändå kan det vara fråga om en många decennier lång resa, som går via att identifiera, acceptera och agera.

Vännerna Kipi och Satu upplever, att i Kipis fall har nog alla händelser och känslor i samband med spelarkarriären och skadan under årens lopp redan identifierats.

Hur är det med accepterandet?

– Det har gått framåt. Händelserna under min spelarkarriär och efterdyningarna som redan pågått i 20 år, det är klart att sådant ofrånkomligen fostrar, säger Kipi.

Lagspelet fortsätter

Kipis liv och arbete har inte längre på ett par årtionden kretsat kring fotbollen. Projektchefen för Tampereen Mes-sut, Kimmo Kuula, har ändå inte helt lämnat hemmalaget Ilves aktiviteter.

– Jag har nog också efter min spelarkarriär deltagit i många av Ilves evenemang. Det har varit välgörenhet och kompisgäng. Jag har hoppat med i många aktiviteter, där jag stått på den hjälpande sidan.

Vännerna Satu Lähteenkorva och Kimmo "Kipi" Kuula. Enligt Satus karakterisering är de båda människor som håller på att tillfriskna från sitt insjuknande i styrka. De är också både en på gränsen till masochism uppriktig människa.





Den här vintern orsakas infektioner i andningsvägarna antagligen av RS-virus

Hos en del av de insjuknade orsakar RS-virus endast lindriga symptom, hos andra igen kan symptomen vara häftigare. Spädbarn och personer över 60 år som drabbas av sjukdomen kan behöva sjukhusvård. Vi frågade en läkare, vad läsarna borde veta om viruset.

// text Selina Kangas bild Shutterstock

RS-virus eller respiratory syncytial virus är en av de vanligaste orsakerna till infektioner i andningsvägarna. Det är under vintermånaderna, ungefär från november till slutet av mars, som RSV-infektioner är allmännast förekommande. Vartannat år är epidemin svårare.

RS-virus smittar lätt via droppsmitta. Symptomen på en RSV-infektion påminner mycket om influensa- och covidsymptom, och det är omöjligt att utan test skilja dem från varandra.

RSV-infektioner förekommer i alla åldersgrupper. Hos unga vuxna orsakar RS-virus i allmänhet endast lindriga symptom som påminner om förkylning och som går över med palliativ behandling hemma. För vissa riskgrupper kan sjukdomen ändå vara allvarlig.

Spädbarn och äldre riskerar allvarlig sjukdom

Hos barn under ett år är en RSV-infektion den allmännaste orsaken till bronkit d.v.s. inflammation i luftvägarna och lunginflammation.

– Tidigare ansågs RSV-infektionen närmast vara småbarnens

sjukdom. I dag vet vi, att viruset också kan orsaka allvarliga sjukdomar bland äldre människor, berättar överläkaren i lungsjukdomar, **Heikki Ekroos**, vid Borgå sjukhus.

Speciellt hos andningssjuka och personer med många andra sjukdomar kan en RSV-infektion kräva sjukhusvård.

– Precis som influensa tar RS-virus sin plats i andningsvägarna och söndrar slemhinnorna. Det här leder ofta till lunginflammation hos personer med KOL eller svår astma, berättar Ekroos.

– Långa sjukhusperioder och tillfrisknande som drar ut på tiden påverkar den andningssjukas livskvalitet och förvärrar grundsjukdomen, fortsätter han.

Att ha insjuknat i RSV-infektion ger bara ett kort skydd mot sjukdomen, och man kan flera gånger under sitt liv drabbas av sjukdomen.

Bekanta metoder skyddar mot viruset

Gamla och beprövade lärdomar gäller också för att skydda sig mot RSV-infektion: god handhygien, att undvika stora folksamlingar och förkylda personer samt användning av ansiktsmask.

Med vaccin kan man också skydda sig mot RS-virus. Det vaccin som finns tillgängligt i Finland är avsett för personer över 60 år. Enligt de uppgifter som för närvarande finns att tillgå kvarstår vaccinetts effekt i två år, men uppföljningsskedet av en undersökning pågår fortfarande.

– Effekten av det nya vaccinet anses uppgå till 80 procent, hos personer med en grundsjukdom eventuellt ännu högre, berättar Ekroos.

RSV-vaccinet hör inte till det nationella vaccinationsprogrammet. Den som önskar få vaccinet är tvungen att betala 250 euro för det. För äldre personer med en andningssjukdom lönar det sig dock att överväga att ta vaccinet, eftersom de tillhör riskgruppen för den här allvarliga sjukdomen. Vaccinet kan tas samtidigt som influensavaccinet.

För den som är gravid har ett eget RSV-vaccin utvecklats, och det kommer ut på marknaden i slutet av år 2023. Vaccinet ges i slutskedet av graviditeten, och det skyddar den nyfödda under de första månaderna efter förlossningen.



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.