

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

1/2024

**Yksin asuva
Sirkka Härkönen:
"Olen sinut
itseni kanssa"**

**Ilmastomuutos
ja luontokato
vaikuttavat
hengitys-
terveyteen**

**MAALLIKKO
JA ÄLYKÄS
ILMANVAIHTO**

**ELÄMÄNLAATU
ON JOKAISEN
OIKEUS**

Hengityssairaat tarvitsevat apuasi

Hengittäminen on helppoa, kunnes se ei enää olekaan. Hengityssairaus tai -häiriö koskettaa tavalla tai toisella noin joka viidettä suomalaista. Hengitysliiton tarjoamalle ohjaukselle ja neuvonnalle on kova kysyntä. Lahjoittamalla Hengitysliitolle olet mukana tukemassa tärkeää työtä hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairaiden elämänlaadun parantamiseksi.

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.**

Valitse itsellesi sopivin tapa olla mukana:

www.hengitysliitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvalla pankkiyhteydellä.

MobilePay: 56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengitysliiton lyhytnumeroon 56229.

Suora tilisiirto

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

Verkkosivuiltamme www.hengitysliitto.fi voit seurata ajankohtaista uutisointia lahjoittajien mahdollistamasta työstä. Lämmin kiitos tuestasi!

 **Hengitysliitto**

Astman hallinta tuo iloa ulkoiluun

// teksti Sanna Lankinen, Filha ry, Astman omahoidon ABC -hanke
kuvat Astman omahoidon ABC -hanke, Shutterstock



Lisääntyvä valo ja keväinen sää houkuttelee monia liikkumaan. Astma ei ole este liikkumiselle, mutta joitakin seikkoja on kuitenkin hyvä huomioida. Kysymme vinkkejä keuhkolääkäri **Antti Saariselta**.

Miten erilaiset sääolosuhteet keväällä voivat vaikuttaa astmaoireisiin ja miten niihin voi varautua?

Tuuliset, kuivat säät ovat pahimpia lehtipuiden siitepölyille allergiselle. Tällöin myös katupölyn aiheuttamat oireet ovat pahimmillaan. Herkimmät saavat oireita maaliskuun alkupuolelta lähtien. Lumen alta paljastuvan maaperän homeille ja muille mikrobeille allergiset saattavat oireilla luonnossa liikkussa etenkin kosteassa säässä. Joillakin vointi kuitenkin paranee, kun talven pakkaset jäävät taakse. Allergisen nuhan hoito vähentää myös astmaoireita.

Riittävä lääkitys on liikkumisen ja muutenkin kevään sujumisen kannalta kaiken A ja O. Ennen rasitusta voi tarvittaessa ottaa avaavaa astmalääkettä. Jos siitepölyallergiat pahentavat astmaa, hyöttyy moni hoitavan lääkkeen annoksen suurentamisesta. Tästä on kuitenkin keskusteltava terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, joka antaa tarvittavat ohjeet ja huolehtii reseptin

riittävydestä. Jos hoitava lääkitys ei ole ympärivuotisesti käytössä, kannattaa sen käyttö aloittaa tai annosta suurentaa heti, kun astmaoireet lisääntyvät tai allergisen nuhan oireet ilmaantuvat.

Millaisia vinkkejä voit antaa astmaa sairastaville, jotka haluavat nauttia ulkoilusta keväällä?

Sulaneet kevyen liikenteen väylät ja aurinkoinen sää voivat houkuttaa aloittamaan juoksemisen tai pyöräilyn. Jos liikkuminen on talvela jäänyt vähäisemmäksi, vauhdit pidetään aluksi matalina. Aktiiviliikkujan ei useinkaan tarvitse vähentää liikkumista, kunhan huolehtii riittävästä lääkityksestä ja miettii olosuhteita.

Liikkumisen lajeja ei välttämättä tarvitse muuttaa, mutta niiden rasittavuutta ja ympäristöä kannattaa miettiä sen perusteella, mikä aiemmin on aiheuttanut oireita. Ulkoliikunta-harrastusta ei kannattaa aloittaa pahimpaan katupöly- tai siitepölyaikaan, jos ne ovat aiemmin aiheuttaneet ongelmia. Tällöin voi harkita esimerkiksi sisäliikuntalajeja. Ulkona liikkumista ei useinkaan tarvitse kokonaan välttää, mutta kovatehoisempi liikkuminen kannattaa sijoittaa suotuisimpiin olosuhteisiin.

Lisää tietoa kevääseen varautumisesta löytyy Astman omahoidon ABC -hankkeen sivuilta: www.astmanabc.fi.

Asiantuntijoiden tarjoamaa maksutonta tukea työikäisille astman omahoitoon:

- Kysy asiantuntijalta -chat (ilman ajanvarausta, henkilötietoja tai rekisteröitymistä)
- Yksilöllistä ohjausta apteekeissa mm. lääkannostelijan käyttöön (tarkemmat paikkakunnat ja aikotaulut hankkeen verkkosivuilta)
- Verkkokurssit



Palvelun tarjoaa
Astman omahoidon
ABC -hanke



astmanabc.fi

i

Hanketta toteuttaa Filha ja Hengitysliitto yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton sekä Suomen Apteekkariliiton kanssa. Hankkeen toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA).

Tässä numerossa

HENGITYS 1/2024



– Ihmissuhteet ovat äärettömän tärkeitä ja se, että rehellisesti pyytää apua, tietää **Sirkka Härkönen**.



Vertaispuhelintoiminnassa vaalitaan eettisyyttä ja laatua



Hengityssairaudet, lihaskunto ja liikunta

- 3 Astman hallinta tuo iloa ulkoiluun
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 8 Majvik 3 -suositusklauselma-ehdotusten ydinviestit
- 9 Väitöskirja koronataudin pitkäaikaisvaikutuksista valmistui
- 14 Pahanilmanlentu ei tule kello kaulassa
- 16 Ilmastonmuutos ja luontokato vaikuttavat hengitysterveyteen

- 18 Katupöly koettelee keväisin
- 19 Hengityssairaus ja matkailu
- 20 Tupakointi ja hengityssairaudet
- 22 Vapetus – nuorten terveyttä uhkaava ilmiö
- 23 Terveystuutisia
- 24 Elämänlaatu on jokaisen oikeus, viimeiseen hengenvetoon asti
- 26 Hyviä keinoja keventää omaa mieltä
- 29 Verkossa tapahtuu keväällä

- 31 Kari Venhon kolumni
- 32 Maallikko ja älykäs ilmanvaihto
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 44 Ristikko

45 
På
svenska

Hengitys

Hengitysliiton jäsenlehti

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Sanna
Lankinen, Sari Mäki,
Annika Suvivuo, Kari KK
Venho, Jenni Tuomela,
Tiina Salo, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Maarit
Tastula, Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Irmeli Behm
040 531 5128

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

Janne Haarala
varainhankinnan ja
kumppanuuksien
kehittäjä
050 522 4094
markkinointi@
hengitysliitto.fi

PAINOPAikka

PunaMusta Oy

PAINOS

22 000
Ilmestynyt
vuodesta 1945.

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



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

 Hengitysliitto

Seuraava numero
ilmestyy
30.5.2024

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

Pähkinöitä purtavaksi

Kuulun ihmisiin, joiden ajatusmaailmassa vara ei venettä kaada. Tuottaa itselle hyvää mieltä, joskus jopa iloa, kun tietää asioiden kuin asioiden olevan järjestyksessä niin sanotusti pahan päivän varalle. Joskus käy vieläpä niin hyvä tuuri, ettei pahoiksi luokiteltavia päiviä juuri osukaan omalle kohdalle.

Tässä lehdessä nostamme esille asioita, jotka tuovat iloa ja turvaa arkeen. Arjen turvallisuudesta huolehtiminen on usein arkisia asioita kotivakuutuksen ottamisesta lääkelistan ylläpitoon. Mutta se voi myös olla muista järjestelyistä kuten vara-avaimista tai tarkistusviesteistä sopimista. Jokainen meistä tietää itse parhaiten, mitkä ovat ne hankalimmat kysymykset eli pähkinät purtavaksi omalla kohdallamme.

Muistetaan, että elämme täällä hetken aikaa ja olemme olemassa toisiamme varten.

Vaikkealta tuntuvia asioita voi olla hankala ottaa puheeksi, mutta jälkeinpäin olo huojentuu suuresti. Nuori kollegani vertasi asiaa hammaslääkärikäyntiin: tulee hyvä mieli, kun tietää, että asiat ovat hoidossa ja tapahtui mitä tahansa, niin pärjätään. Kannustan kaikkia lukijoita katselemaan ympärilleen ja osoittamaan läheisistään välittämistä itselleen luontevalla tavalla.

Tässä lehdessä on myös paljon ajankohtaista asiaa hengitysterveydestä ja siihen vaikuttavista asioista sekä yhteiskunnassa meneillään olevista uudistuksista.

Vuoden 2024 uutuutena on juttusarja, jossa käymme sisäilma- ja korjausneuvonnan asiantuntijoidemme kanssa ottamassa selvää erilaisista sisäilmaan liittyvistä tuotteista.

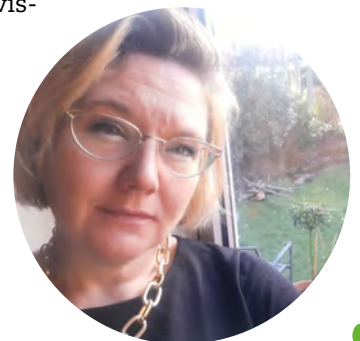
Toivotan sinulle, hyvä lukijamme, antoisia hetkiä lehden parissa sekä tietysti iloa ja turvaa arkeen.

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



Vaikkealta tuntuvia asioita voi olla hankala ottaa puheeksi, mutta jälkeinpäin olo huojentuu suuresti.



Ryhmäkuntoutuksesta tukea elintapamuutokseen

Kelan uusi Muutoksen voima -ryhmäkuntoutus on suunnattu 18–68-vuotiaille uniapneaa tai tyyppin 1 tai 2 diabetesta sairastaville, joilla on haasteita elintapamuutoksen toteuttamisessa, painoindeksi on yli 30 ja hoidon aloituksesta vähintään vuosi aikaa.

5 kuukautta kestävässä ryhmäkuntoutukseen kuuluu lähikuntoutusjakso Vaasassa, Siilijärvellä tai Kuusamossa, etäkuntoutusjaksot sekä itsenäinen työskentely verkossa. Kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan pystyvyyttä elintapamuutokseen, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset tavoitteet.

Hengitysliitto ja Diabetesliitto tarjoavat kuntoutuksen aikana sekä sen jälkeen vertaistukea, kokemustietoa ja mielekästä toimintaa myönteiseen elintapamuutokseen.

Kuntoutushakemukseen tarvitaan lääkärin B-lausunto ja siihen kirjattu kuntoutustarve.



Lisätietoja
ja ohjeet
hakemiseen

Lempeä liike – Hyvinvointia Hengittäen

Lempeä liike on suljettu verkkoliikunta-ryhmä, joka on tarkoitettu sisäilmasta oireileville. Ryhmään striimataan kerran viikossa ohjattu treenitunti, joka on katsottavissa myös jälkikäteen. Osallistuminen on maksutonta.

Kotiharjoittelua täydentää vertais-ohjattu Facebook-ryhmä. Ryhmässä osallistujat voivat keskustella keskenään ja liikuntatunteja ohjaavan ammattilaisen kanssa kaikesta harjoitteluun ja hyvinvointiin liittyvästä.



Lempeä liike
Facebook-
ryhmä

Erityisasiantuntija Satu Mustonen PAC-komitean jäseneksi

European Lung Foundationin (ELF) johtavan neuvoston tukena toimii neuvoa-antava komitea Patient Advisory Committee (PAC), jonka jäsenet valitaan eurooppalaisista hengitysterveyttä edistävästä järjestöistä. Hengitysliiton erityisasiantuntija **Satu Mustonen** valittiin komiteaan kaudelle 2024–2026.

– On hienoa päästä mukaan eurooppalaisen potilasjärjestöyhteistyön keskiöön ja välittämään suomalaisten

hengityssairaiden ääntä yhteiseen vaikuttamiseen Euroopan tasolla, Mustonen toteaa.

ELF on potilasjärjestö, joka edistää kansainvälisesti hengitysterveyttä, hengityssairaiden hyvää hoitoa ja tietoisuutta hengitysterveydestä. ELF tuo yhteen eurooppalaisia järjestötoimijoita, hoitoalan ammattilaisia ja potilaita sekä toimii tutkimuksen ja hengityssairauksien hoidon kehittämiseksi.



Jäsenlaskujen viivakoodissa ongelmia

Hengitysyhdistysten vuosikirje-, jäsenkorti- ja jäsenlaskutuspostitus lähti tammikuussa liikkeelle. Tämän jälkeen selvisi, että kirjapainoprosessissa oli meistä riippumattomista syistä käynyt inhimillisiä virheitä. Virheiden seurauksena suurimmassa osassa jäsenlaskuissa viivakoodit olivat viallisia.

Jäsenlaskujen muut maksutiedot pitävät paikkaansa, eli jäsenmaksun voi

maksaa laskun osoittamalla tilinumerolla, viitenumerolla sekä laskun summalla.

Pahoittelemme tästä aiheutuvaan vai-vaan erityisesti niille, jotka mieluiten käyttäisivät viivakoodia.

Kirjapaino on luvannut korvata osin Hengityslaitos tapahtuneesta aiheutu-vaan lisätyötä. Kirjapainon edustajat esi-tävät myös omat pahoittelunsa jäsenis-tölle virheensä seurauksista.

Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä:



”Monipuolinen, hyödyllinen ja tar-ellinen lehti.”



Kiitos hyvästä lehdestä.



”Hyvin mielenkiintoista ja ajankohtaista asiaa. Luen lehden tarkkaan.”



Henkilöllisyyden varmistaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa

Kun käytät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelui- ta, varaudu osoittamaan henkilöllisyytesi. Tähän tarvitaan esimerkiksi kuvallinen henkilökortti, ajokortti tai Kela-kortti. Henkilöllisyyden varmistaminen on olennainen osa oikean hoidon, hoivan tai palvelun saamista. Se takaa myös, että tietosi tallentuvat asiakirjoihin oikein.

Henkilöllisyytesi tulee varmistaa aina, kun käy- tät palveluja, sinulle ollaan tekemässä tutkimusta, hoitotoimenpidettä, antamassa lääkettä tai kun olet siirtymässä palvelusta toiseen.

- Jos sinulle laitetaan henkilötietorakenne, tarkista, että siinä olevat tiedot ovat oikein.
- Sinut tulee tunnistaa myös silloin, kun palveluja annetaan kotona.
- Kun käytät etäpalveluita, käytetään tunnistami- sessasi luotettavaa menetelmää, kuten verkko- pankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta.

Tunnistamisessa henkilöllisyytesi varmistetaan kahdella tavalla:

- Kerro nimesi ja henkilötunnuksesi itse.
- Näytä henkilöllisyydistyksesi.

Lähde: Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus



Merkitse kalenteriin: Lääkehoidon päivän webinaari 14.3.2024

Valtakunnallista lääkehoidon päivää vietetään vuosittain maaliskuussa. Tänä vuonna Lääkehoidon päivän webinaarin teemana on ”Lääkehoidon päivä on joka päivä”. Webinaari on maksuton ja kaikille avoin.



Lue lisää Fimean sivuilla



Selkeää tietoa sosiaaliturvasta

Järjestöjen sosiaaliturvaopas on päivitetty vuodelle 2024. Opas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaali- turvan, palvelujärjestelmän ja muiden tukimuotojen kiemuroista.

Järjestöjen sosiaaliturvaopas on luettavissa osoitteessa **www.sosiaaliturvaopas.fi**. Verkkosivuille on koottu jo 15 vuoden ajan laajasti tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden henkilöiden sosiaaliturvasta ja palveluista. Oppaasta hyötyvät kaikki asiasta kiinnostuneet sekä etuuk- sia tai palveluita käyttävät henkilöt. Se on myös sosiaali- ja terveydenhuollon työn- tekijöiden käytettävissä.

Majvik 3 -suosituslauselma-ehdotusten ydinviestit

// teksti Hanna Salminen, Sari Mäki, Selina Kangas kuva Shutterstock

Sisäilma ja terveys, potilaiden diagnosointi, hoito ja kuntoutus -työryhmä sai loppuvuodesta 2023 valmiiksi Majvik 3 -suosituslauselmaluonnoksen avointa lausuntokierrosta varten. Lausuntokierros oli käynnissä tammikuun loppuun saakka. Työryhmä käsittelee saadun lausuntopalautteen alkuvuodesta 2024.

Lähtökohtana työryhmätyöskentelylle on ollut oireilevan potilaan hyvä ja tarkoituksenmukainen hoito sisäilmaan liittyvissä hoito- ja kuntoutustilanteissa. Työryhmään on osallistunut laaja joukko yliopistomaailman, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Työterveyslaitoksen sekä lääkäri- ja potilasjärjestöjen edustajia. Hengitysliitto on osallistunut aktiivisesti työryhmätyöskentelyyn ja vienyt hengityssairautta sairastavien ja sisäilmasta oireilevien ääntä kuuluviin.

Suosituslauselmaehdotusten ydinviestit

- Sisäilman laatu vaikuttaa myönteisesti terveyteen, viihtyvyyteen, oppimiseen ja työn tuottavuuteen. Siihen kannattaa panostaa. Sisäilmaan liittyvää oireilua on mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää huolehtimalla järjestelmällisesti sisäympäristön kunnosta esimerkiksi korjaamalla havaitut puutteet ripeästi. Avoin viestintä kannattaa.
- Sisäilmasta oireilevaa ihmistä on kuunneltava. Hän tarvitsee huolellisen tutkimuksen ja hoidon suositusten mukaisesti.
- Sisäilmasta oireilevan tutkimiseen ja hoitoon voidaan tarvita monialaista yhteistyötä. Osaamista tarvitaan terveydenhuollon eri tasoilla.
- Sisäilmasta oireiluun voi vaikuttaa sisäympäristön haittatekijöiden lisäksi myös monet yksilöön ja yhteisöön liittyvät tekijät. Merkittävimpiä sisäilmaan liittyviä pitkäaikaissairauksien riskiä lisääviä altisteita ovat radon, pienhiukkaset, passiivinen tupakointi ja kosteusvauriot.
- Sisäilmaoireilu on yleistä sekä valtaosin lievää ja ohimenevää. Osalla ihmisistä oireilu voi pitkittyä ja heikentää merkittävästi elämänlaatua ja toimintakykyä.
- Kuntoutumisen perusta on kuunteleva kohtaaminen, toimiva hoitosuhde ja yksilöllinen tuki.

Ydinviestit tukevat Hengitysliiton sisäilmatyötä, jossa on jo useamman vuosikymmenen ajan nostettu esiin sekä rakennusten että ihmisten hoitamisen tärkeyttä.

Hengitysliitto jatkaa vaikuttamistyötä työryhmän sisällä, jotta suosituslauselmat ottavat sisäilmasta oireilevat ihmiset erilaisissa tilanteissa huomioon kunnioittavasti.

Majvik 3 nostaa esille koulutetut vertaistojat

Majvik 3 -suosituslauselmaehdotukset sisältävät hyvää asiaa sisäilmasta oireilevan ihmisen hoidon tueksi. Paljon kehitettävää jää kuitenkin avoimeksi. Suosituslauselmaehdotusten 8. luku nostaa esille kehittämistarpeita, kuten kuntoutuksen ja sosiaaliturvan tarpeita sisäilmasta oireileville. Tällä hetkellä ei esimerkiksi ole olemassa tutkittua tietoa siitä, millaista on vaikuttava kuntoutus sisäilmasta oireileville.

Kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan liittyviä ratkaisuja saadaan todennäköisesti odottaa vielä. Sillä välin Majvik 3 -suosituslauselmaehdotus näkee kannatettavana toimintamallina sisäilmasta oireilevien ohjaamisen järjestösektorin tarjoaman vertaistuen, erityisesti koulutettujen vertaistojien, piiriin.

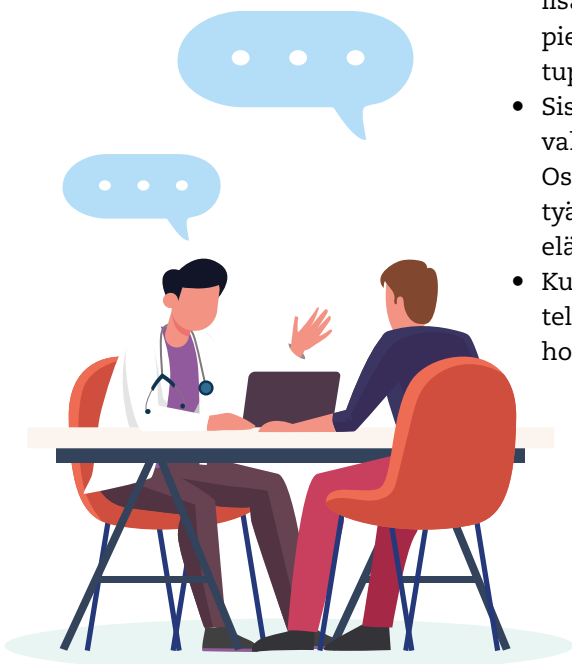
Vertaistojien tukea sisäilmasta oireileville on saatavilla puhelimitse, verkossa ja eri paikkakunnilla ympäri Suomen.



Tutustu
Hengitysliiton
tarjoamaan
tukeen



Paljon
kehittävää
jää kuitenkin
avoimeksi.



Väitöskirja koronataudin pitkäaikaisvaikutuksista valmistui

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

Hengityслиiton, Filhan ja HUSin yhteisessä FINCOVID-19-tutkimuksessa seurattiin vuoden ajan vaikeaan koronatautiin vuonna 2020 sairastuneita, HUSin osastoilla hoidettuja potilaita. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronataudin pitkäaikaisvaikutuksia ja taudista toipumista. Tutkimuksen asiantuntijalääkärinä työskennellyt sekä FINCOVID-19 ja RECOVID-tutkimuksista väitöskirjansa tehnyt **Anna Lindahl** avasi tutkimuksen tuloksia Hengitys-koulutuksessa marraskuussa 2023.

Tutkimukseen osallistuneista ja työelämässä olleista vaikean koronataudin sairastaneista 90 prosenttia oli palannut töihin vuoden kuluttua sairastumisesta. Heistä suurin osa palasi töihin 2 ensimmäisen kuukauden aikana. Oireita koettiin sen sijaan edelleen yleisesti vielä vuoden kuluttua sairastumisesta.

Tutkimuksessa tutkittiin vaikeaan koronatautiin sairastuneita ja sairaalahoitoon joutuneita potilaita, eivätkä tulokset ole yleistettävissä lievän koronataudin sairastaneisiin.

Näin koronatauti vaikutti pandemian alussa

Koronataudista erityisen hankalan teki se, että vaikka suurin osa sairasti taudin lievenä, sairastui osa taudin vaikeaan eli sairaala- tai tehohoitoa vaatineeseen muotoon. Koronaviruksen 1. aallossa 10–20 prosenttia tartunnan saaneista joutui sairaalaan. Syynä oli useimmiten viruskeuhkokuume ja sen aiheuttama hengitysvajaus. Vuoden 2020 jälkeen virus on muuntautunut ja aiheuttaa nykyään lievempää tautimuotoa. Myös



rokotteilla ja hoidon kehittymisellä on oma roolinsa siinä, että tänä päivänä vaikea koronatauti on harvinainen.

Tehohoitoa vaatineiden koronataudin sairastaneiden toipumista selvittäneessä RECOVID-tutkimuksessa selvisi, että yleisimmät poikkeavuudet potilailla koronataudin jälkeen olivat alentuneet keuhkojen kaasujen vaihto sekä keuhkotilavuus. Osalla potilaista oli myös keuhkojen arpityyppisiä muutoksia mutta ei etenevään keuhkofibroosiin viittaavaa. Uusia astma- tai COPD-diagnoseja ei kuitenkaan juuri havaittu. Kansainvälisissäkin seurantalutkimuksissa osalla potilaista on esiintynyt keuhkojen toiminnan alenemaa ja kuvantamismuutoksia sekä pitkäaikaisoireita.

FINCOVID-19-kyselytutkimuksessa lievät oireet olivat vaikean koronataudin sairastaneilla hyvin yleisiä. Tällaisia oireita olivat väsymys, uupumus, univaikeudet, hengenahdistus, yskä sekä mielialaoireet.

Koronataudin jälkeinen kuntoutus

Koronavirustaudin jälkeiseen kuntoutukseen ja hoitoon liittyen on tutkittu muun muassa fysioterapiaa, hengityslivasharjoitteita ja virtuaalimenetelmiä. Näistä on saatu lupaavia tuloksia.

Maailmanterveysjärjestö WHO suosittelee antamaan kaikille vaikean koronataudin sairastaneille omahoito- sekä kuntoutusohjeita. Aktiviteetteihin on hyvä palata silloin, kun kunto sen sallii. Jos koronataudin jälkeen esiintyy pitkäaikaisia oireita tai toiminnan rajoitteita, tulee kuntoutuksen suunnittelun tapahtua potilaskohtaisesti.

Long covid eli pitkäkestoinen koronatauti ja vaikeasta koronataudista toipuminen on hyvä erottaa toisistaan. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan pitkäkestoisen koronataudin oireet jatkuvat tai alkavat uutena 3 kuukauden kuluessa koronavirustartunnan saamisesta, kestävät vähintään 2 kuukautta eikä niille löydetä muuta selitystä.

Hengityслиitto on saamillaan testamenttivaroilla tukenut FINCOVID-19-tutkimusta ja Lindahlin väitöskirjatyön tekemistä.



Anna Lindahl



Yhdessä sujuu. Sirkka Härkönen (vas.) ja Mirja Hyötyläinen laittavat Mikkelin Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenkirjeitä posttiin.

Yksin asuva Sirkka Härkönen:

”Olen sinut itseni kanssa”

Yksin asuvan on hyvä vaalia ihmissuhteita ja kaikkea vuorovaikutusta. Virkistävien kohtaamisten aikana oma vapaus odottelee kyllä kotona.

// teksti Annika Suvivuo kuva Jukka Rossi, Shutterstock

— **P**akkanen alkaa paukkua ja tuuli viuhuu Saimaalta. Näin kuvaa **Sirkka Härkönen** kotikaupunkinsa Mikkelin keskitälvisiä olosuhteita. Koleus ei tosin Härköstä pidätele. Hänellä on takanaan 11 vuotta eläkkeellä, mutta oloneuvoksena ei yhtäkään. Kalenterin sivut vilisevät järjestöihmisen menoja. Niihin kuuluu toiminta Mikkelin Seudun Hengitysyhdistyksessä hallituksen jäsenenä ja Hengitysliiton kouluttamana uniapnean kokemustoimijana.

Auttaminen seurakunnan senioritiistain ruokatarjoiluissa ja matkojen järjestämisen eläkeläisjärjestössä ovat nekin ohjelmassa. Ja kun viime syksynä tuli suoritettua myös kriisipuhelimen päivystäjän koulutus, niin tekemisen puutetta Härkösellä ei ole.

— Tietyllä tavalla olen aina ollut aika itsenäinen ja hyvin aktiivinen, monessa toiminnassa mukana oleva järjestöihminen. Se on elämäntapa, joka vaatii että on itsensä kanssa sinut ja nauttii mahdollisuudesta oppia uutta ja jakaa tietoa, hän itse pohtii.

Yksin asuessa eräs asumismuodon eduista onkin juuri vapaus päättää omista menoista ja aikatauluista. Asian toinen puoli nousee esiin silloin kun sairaus, tapaturma tai vaikkapa leikkaus osuu omalle kohdalle. Sirkka Härkönen suosittelee tällaisten tilanteiden ennakointia.

— Ihmisten kodit ovat erilaisia. On hyvä miettiä, onko kodissa esimerkiksi riittävästi tilaa liikkua rollaattorin kanssa. Ja kun yksin asuva ostaa sängyn, kannattaa ostaa korotetut jalat heti alkuunsa. Pystyy sitten menemään vuoteeseen itsenäisesti.

Härkönen tietää mistä puhuu, sillä hän on tehnyt työuransa lähihoitajana. Viimeisen kolmen vuoden aikana hän on myös kokenut omakohtaisesti sekä lonkkaleikkauksen että murtuneen käden asettamat päivittäiset rajoitukset toimintakyvylleen.

Ostoslista viestiin ja aamupuuro naapurista

Lonkkaleikkauksen aikoihin Sirkka organisoi asiansa siten, että hänen olisi turvallista kotiutua. Kursseilta tuttu hoitaja lupautui hänelle kotiavuksi pariksi ensimmäiseksi vuorokaudeksi.

KÄÄNNÄ ↻



Ensin piti ratkoa paidoista hihoja auki ja sitten Mikkelissä torikauppiaina toimiva ystäväni lainasi minulle ison talviviitan.

– Ammatti-ihmisenä hän näki, miten helpottaa kotona selviämistä.

Uniapnean vuoksi Sirkalle tarpeellisen CPAP-laitteen huoltoon liittyvät toimet pohjustettiin. Lääkkeet tuotiin korotetun vuoteen lähelle, ja puhelin sekä laturi huolehdittiin paikkaan, jossa puhelimen lataus onnistui ilman haaskelua ja kumartelua. Sirkka itse järjesti istuin-korkeuden tukevaan tuoliin siten, että hän saattoi osallistua etäyhteydellä kokouksiinsa.

Vuosi sitten lumen luominen vapaaehtoistyössä aiheutti uusia hankaluuksia. Sirkka kompastui rappusilla murtaen vasemman käsivartensa väärtinälun. Käsi- ja olkavarsi pakattiin kipsiin useammaksi viikoksi.

– Yksikätisenä imurointi, raskaiden ovien avaaminen ja roskien vienti isokantisiin säiliöihin onnistuivat vain autettuna. Myös maskin laittaminen kasvoille oli vaikeaa.

Samassa kerrostalossa asuva naapurin rouva otti onneksi kotiutujasta kopin.

Aiemmin Sirkka oli ollut avuksi samalle rouvalle ja nyt palvelus palautettiin.

– Hän on pessyt pyykkejäni ja tuonut ne puhtaina ja viikattuina takaisin. Samoin ruokaa ja aamupuuroa hän on tuonut ja antanut autokyytejä asiointiin.

Toipilaana Sirkka oppi käyttämään erilaisia ”virityksiä” apunaan. CPAP-laitteen säiliön täyttö onnistui vesipullolla, jonka hän kantoi yöpöydälleen kangaskassilla. Samalla systeemillä laitteen osat kuljivat pesuun.

Mutta miten pukeutua lääkäriin ja Hengitysliiton tapahtumaan helmikuun pakka-sissa, kun iso kipsi ei mahdukaan paitojen ja takkien hihoihin?

– Ensin piti ratkoa paidoista hihoja auki ja sitten Mikkeliissä torikauppiaana toimiva ystäväni lainasi minulle ison talviviitan, kertoo Sirkka myöntäen samalla viime vuosiensa olleen melkoisia.

Osaatko pyytää apua?

Sirkan kotina on 58-neliöinen kaksio pienkerrostalossa, jossa asuntoja on kaikkiaan



**Ihmissuhteet ovat
äärettömän tärkeitä.**

29. Naapurit ja kaupungin palvelut ovat lähellä. Hänellä on myös kaksi paikkakunnalla asuvaa tytärtä, joten ostoslistan voi tarvittaessa lähettää tyttären kännykkään.

Sirkkaa kuunnellessa huomaa pian, että hänen saamansa apu rakentuu ennen kaikkea hyville ihmissuhteille ja verkostoille. Hän pitääkin hyvin tärkeänä, että naapureilla olisi ystävällinen ja rehellinen suhde – asuttiin sitten kerrostalossa tai maaseudulla.

– Silloin apua on saatavilla ja se on räätälöity oikeaan aikaan ja oikeaan asiaan. Se tuntuu hyvältä puolin ja toisin. Ihmissuhteet ovat äärettömän tärkeitä ja se, että rehellisesti pyytää apua. Vaikka ei se minullekaan aluksi helppoa ollut.

Sirkka arvelee työuransa vaikuttaneen asiaan. Hoivatyö voi hänen mukaansa nostaa kynnystä avun pyytämiseen itselle.

Yksin eläminen ei automaattisesti tarkoita yksinäisyyttä. Sirkka on kuitenkin nähnyt, kuinka hankalaa on jos ihmisellä ei ole ystäviä, naapureita tai sukulaisia apuna.

Jatkuva yksinäisyys saattaa myös alkaa urauttaa ajattelua. Yksinäisyyden kokemus voi vaikuttaa käsitykseen itsestä ja muista. Tutustuminen sekä luottaminen toisiin saattaa ennen pitkää vaikeutua. Niinpä kaikki sosiaaliset tilanteet kannattaa käyttää. Sen voi tehdä omalla tavalla, rupattelun tai kuunnellen, joskus antaen tukea ja joskus ottaen sitä vastaan.

Sirkan päivässä sosiaaliset tilanteet tulevat yleensä vastaan jo vähän ennen kello kuutta aamulla. Silloin hän lähtee kiven sisään.

– Paikka on kallion sisään rakennettu Naisvuoren uimahalli Mikkeliissä. Aika monet muutkin siellä on yksin asuvia tai sitten puoliso on hoitopaikassa. Ensimmäisessä juttelemme porukalla oven takana kuulumisia. Altaalla on leppoisa. Osa vesijumppaa, osa ui ja jotkut vesijuoksevat. Sitten sosiaalinen tilanne jatkuu saunassa. Minulle on tullut ystäviä monista siellä vuosia käyneestä. Vietämme yhdessä myös nimi- ja syntymäpäiväkerkeitä.

Yksinasuminen on lisääntynyt viime vuosikymmeninä voimakkaasti

Yksinasuminen on erityisesti Pohjoismaissa yleinen asuinmuoto.

Suomessa kaiken ikäiset ihmiset asuvat yksin. Vuoden 2022 lopussa kaikkiaan 1,3 miljoonaa ihmistä asui yksin ja vuodesta 1990 tämä asuinmuoto on kaksinkertaistunut. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos arvioi, että vuoteen 2050 mennessä määrä nousee parilla sadalla tuhannella. Elänyt ovat pitkiä ja erot sekä

leskeytymiset ehtivät koskettaa monen elämää.

Melkein puolet yksin asuvista (45 %) on 60 vuotta täyttäneitä. Tällä hetkellä eläkeläisten osuus kasvaakin eniten. Naisten osuus on miehiä suurempi, sillä yksin asuvista senioreista miehiä oli vuoden 2022 lopussa 35 %. Naisilla yksinasuminen on yleisempää kaupungeissa miehillä taas maaseudulla.

Isommissa kaupungeissa, kuten Helsingissä ja Turussa yli

puolet kaikista kodeista ovat yhden ihmisen. Syinä pidetään kaupunkikeskustojen ja niiden lähialueiden tarjoamia palveluja, julkisia kulkuyhteyksiä sekä pienten asuntojen tarjontaa.

Vuonna 2009 perustettiin yhdistys nimeltä Yksinasuvat ry. Sen tarkoituksena on kehittää yksinasuvien sosiaalista, terveydellistä, taloudellista ja oikeudellista asemaa.

Lähteet: Tilastokeskus, THL

Pahanilmanlintu ei tule kello kaulassa

Noin vuosi sitten asettelin vara-avaimia lukkoon sydän täynnä huolta. Takana oli muutama uneton tunti, joiden aikana olin mielessäni väitellyt, onko syytä lähteä ystäväni asunnolle heti aamuyön tunteina vai voinko odottaa auringonvalon sarastusta. Koska olin itse huonovointinen ja väsynyt, päätin yrittää levätä hetken. Tunti sinne tai tänne, se tuskin muuttaisi mitään.

Olin yöllä herännyt puhelimen soittoon ja tavoistani poiketen vastaan-
nut tuntemattomaan numeroon. Langan päässä oli ystäväni sukulainen, joka kertoi, ettei ystäväni ollutkaan saapunut kesäasunnolleen etelään useita päiviä aikaisemmin. Häntä oltiin oltu vastassa, mutta tuttuja kasvoja ei lentokentällä näkynyt. Kesti useita päiviä ennen kuin vastassa olivat olivat löytäneet sukulaisen puhelinnumeron, joka puolestaan hälytti minut selvittämään asiaa.

Ystäväni tunnettiin yksin pärjäävänä tahtoihmisenä, joka rakasti elämää ja matkustamista. Hän saattoi soittaa päivittäin ja sitten olla kuu-
kauden ilmoittamatta itsestään. Mutta hän ei koskaan pettänyt lupauksiaan tai jättänyt tulematta sovitusti paikalle. Keskustelusta sukulaisen kanssa olin ymmärtänyt, että viimeinen vahvistettu kuulohavainto oli noin viikkoa aiempaa.

Löysin ystäväni asuntonsa lattialta lähes elottomana. Hoitoon olisi pitänyt päästä alle tunnissa kohtauksen saannista.

Kävin sairaalassa katsomassa ystäväni joka toinen ilta töistä päästyäni. Juttelin, pidin kädestä, kerroin anekdootteja yhteisistä muistoista ja hänen omista tarinoistaan. Silitin hauraaksi käynnyttä poskea ja tukkaa. Kerroin, kuinka rakas hän oli ja annoin luvan lähteä.

Ystäväni eli hyvän ja pitkän elämän. Hän menehtyi saamaansa massiiviseen sairaskohtaukseen noin kaksi viikkoa myöhemmin. Mutta viimeiset viikot vaihtaisin pois. Ystäväni ei tietääkseni koskaan keskustellut palliatiivisesta hoidosta, koska koki terveydentilansa hyväksi. Muut asiat hänellä oli tapana kuitata sanomalla ”ystävät ja Hanna hoitavat asiat”. Ei se ihan niin mennyt.

Jaan tarinan tiivistetyn version kanssanne hyvät lukijat siksi, että yhä useampi meistä elää itsenäisesti ja yksin. Voimme jokainen ottaa oppia itsemme ja läheistemme kohdalla siitä, kuinka nopeasti joku huomaisi ja reagoisi poissaoloomme. Turvakäytännöt voivat olla yksinkertaisia, mutta ne edellyttävät etukäteen ja ajoissa yhdessä sopimista. Se kuitenkin kannattaa, sillä kuinka monta päivää ja yötä itse jaksaisit odottaa kodis-
sasi mahdollista avun saapumista?

Hanna

”

**Turvakäytännöt
voivat olla
yksinkertaisia,
mutta ne
edellyttävät
etukäteen ja
ajoissa yhdessä
sopimista.**



Vinkkejä turvakäytäntöihin:



Päivittäiset tekstiviestit tai emojiit WhatsAppilla tai muulla somekanavalla ystävälle, sukulaiselle tai naapurille. Sopikaa esimerkiksi kuka lähettää peukun ja kuka sydämen kuvan merkiksi kaiken olevan hyvin.



Naapurin kanssa voi esimerkiksi laittaa vaikka tutun postikortin postiluukusta tai laatikosta toiseen.



Puhelinsoitot ja säännölliset tapaamiset, joissa kontaktit ovat vähän pidempiä 1-7 kertaa viikossa.



Vastuurinki, kuka soittaa minäkin päivänä vanhemmalle sukulaiselle tai ystävälle.



Hälytysrannekkeet ja muut järjestelmät kannattaa hankkia ajoissa, jotta niitä oppii käyttämään.



Tietävätkö kaikki läheisesi toistensa tai sukulaisesi puhelinnumerot tai muut yhteystiedot, jotta voivat lähettää viestin tarvittaessa?



Tietävätkö läheisesi, kenellä tai missä on luoksesi vara-avain?



inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

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

Inogen One G4 -matkahappirikastin

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



Suunniteltu 24/7 käyttöön



MADE IN USA



EndoTraders

QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:

040 124 5577

info@endotraders.fi

www.endotraders.fi

Palvelemme myös iltaisin!



Ilmastonmuutos ja luontokato vaikuttavat hengitysterveyteen

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

Suomen ensimmäisen planetaarisen terveyden lääkärin, **Hanna Haverin**, tehtävänkuvaan kuuluu tiedon välittäminen ilmastonmuutoksen vaikutuksista terveyteen. Hänen mielestään on tärkeää saada ihmiset ymmärtämään, että aikamme suuret haasteet: ilmastonmuutos, luontokato ja maailmanlaajuinen terveyskriisi ovat kaikki kytköksissä toisiinsa. Toimivien ratkaisujen löytämiseksi tarvitaan paljon ja monenlaista yhteistyötä.

– Suomen bruttokansantuotteesta menee terveydenhuoltoon lähes 10 %. Siitä summasta 95 % käytetään sairaanhoitoon, josta taas neljä viidesosaa liittyy kiinteästi elintapoihimme kytköksissä oleviin sairauksiin. Ei ole yllätys kenellekään, että kustannusten kasvun hillitsemiseksi kannattaa tehdä kaikki voitava, Haveri painottaa.

On todennäköistä, että pandemiat lisääntyvät tulevaisuudessa. Se, mihin voisimme vaikuttaa, on tarttumattomiin ja nimenomaan elintapoihimme liittyviin tauteihin sairastuminen.

Tutkijat ovat yhdistäneet tieteellisesti mikrobiston köyhtymisen pitkäaikaisten immuunihäiriöiden ja lievien tulehdusten lisääntymiseen. Yleiset ruokavalioiden muutokset, vähän hyviä ravintoaineita sisältävien ruokien sekä energiajuomien nauttiminen ovat tehneet terveellisten elintapojen noudattamisesta vaikeampaa. Kehitystä on vauhdittanut yhä enenevä moottorikäyttöisillä laitteilla liikkuminen.

Kaikella tällä on inhimillinen hintansa painonhallinnan ja liikkumattomuuden seurauksena. Myös lasku yhteiskunnalle kasvavana terveyspalvelujen tarpeena on kova. Liikkumattomuuden hinnaksi on arvioitu jopa 3200–7500 miljoonaa euroa vuodessa, mutta olisi liian helppoa syyttää asiasta vain yhtä asiaa, kuten kaupungistumista.



Lisää tietoa Hengitysliiton sää- ja ilmastoriskejä käsittelevistä ohjelmista löydät:



Uutta ilmassa!
Vie terveysteot arkeen



Sitä on nyt ilmassa!
Sää- ja ilmastoriskien varautuminen ja niiden vaikutusten vähentäminen



Onko sinulla tallessa vielä Hengitys-lehti 3/23? Siinä julkaistiin kirja-arvio Haverin kollegoineen kirjoittamasta Planetaarinen terveys ja ruokavalio -kirjasta.

Asiat, jotka vaikuttavat terveyteemme:



36 %

omat tekomme



22 %

perintötekijät



11 %

terveydenhuolto



7 %

mitkä valinnat meille
on tehty helpoiksi
ympäristössämme



24 %

sosiaaliset olo-
suhteet ja seura

Lähde: Goinvo-tutkimus



Keskimäärin ihmiset ovat terveempiä kaupunkialueilla, ja he myös liikkuvat lähiluonnossa enemmän. Myös sosiaalisten suhteiden määrä vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Maaseudulla on pidemmät etäisyydet, jolloin usein on käytössä auto tai muu moottoriajoneuvo.

Ilmastonmuutoksen aiheuttamat heljaksot heikentävät toisaalta erityisesti kaupunkilaisten elämää, kun asfalttipinnat sitovat itseensä lämpöä. Kaupunkien rakennetussa ympäristössä on usein korkeammat lämpötilalukemat kuin viheralueilla. Tulevaisuudessa siitepölyajat pidentyvät ja määrät lisääntyvät, kun pölyt kulkeutuvat yhä kauempaa ilmajen mukana.

– Olen kuullut kollegoilta Hengitysliiton työstä sää- ja ilmatoriskien vähentämiseksi. On hyvä, että nostetaan esille konkreettisia, pieniä asioita, joita jokainen voi tehdä, Haveri sanoo.

– Jokaisen kannattaa huolehtia oman terveytensä ylläpidosta, sillä kun ihminen itse voi hyvin, hän jaksaa tehdä tekoja myös muiden hyvinvoinnin eteen.

Haveri kannustaa meitä kaikkia miettimään omia valintojamme esimerkiksi sen suhteen, miten liikumme paikasta toiseen tai vietämmekö lomaa kotimaassa vai maapallon toisella laidalla. Muutaman as-teen huonelämpötilan pienentämiselläkin on väliä, puhumattakaan siitä, kasaamme-ko lautasellemme kasvis- ja lähiruokaa. Hiilijalanjäljen pienentäminen ei vaadi mahdottomia.

Ja jos jotain nykyinen elämänmallimme tarvitsisi yleisesti ottaen lisää, niin kaikenikäisiä lisäämään oleskelua luonnossa. Käsien laittoa multaan ja askeleita kohti kävelymatkan päässä kodista olevaa viher- aluetta.

Hengitysterveyden tunnuslukuja:



Allerginen nuha
15 %
lapsista

Astma
5–7 %
lapsista



Allergioita
30 %
aikuisista

Astmalääkitys
10 %
aikuisista

Uniapnea jopa
9–17 %
aikuisista



Lääketieteen tohtori (LKT) Hanna Haveri toimii Päijät-Hämeen hyvinvointialueella neurologian erikoislääkärinä. Haverin puheenvuoro planetaarisesta terveydestä kuultiin Hengitysliiton 28.11. järjestämässä Hengitys-koulutuksessa. Koulutus on suunnattu terveydenhuoltoalan ammattilaisille.

Vältä liikkumista ongelma-alueilla pahimpaan katupölyaikaan. Vilkasliikenteisimmät kadut pölyävät eniten.

Asenna hiukkassuodattimet tuloilmaventtiileihin ja ilmanvaihtokoneisiin kotona, työpaikalla ja autossa. Muista vaihtaa suodattimet ohjeiden mukaisesti.

Katupöly koettelee keväisin

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock, Unsplash

Katupöly koostuu pääosin jauhautuneesta hiekoitushiekasta ja tiesuolasta. Se sisältää hiukkasia, jotka ovat terveydelle haitallisia.

Katupöly heikentää keväisin ulkoilman laatua noin 3–6 viikon ajan. Sen aiheuttamia hengitystieoireita ovat hengenahdistus, limaisuus, yskä, hengitysteiden vinkuminen ja nenän vuotaminen. Katupöly on yhteydessä myös lisääntyneeseen lääkityksen tarpeeseen. Se lisää myös tulehduksia ja keuhkokuumetta, jotka ovat vaarallisia etenkin hengityssairauksia ja sydän- ja verisuonitauteja sairastaville.

Hengitys- ja sydänsairauksia sairastavien sekä allergisten ihmisten on hyvä pitää lääkärin määräämä lääkitys mukana, kun ilmanlaatu heikkenee. Ärsytysoireita voi helpottaa kostuttamalla limakalvoja tarkoitukseen sopivilla suihkeilla tai tipoilla.

Vältä ikkunatuuletusta, ja asenna pölysuodatin tuuletusikkunaan.

Hengityssuojainta voivat käyttää tarvittaessa terveet aikuiset ja hyvässä hoitotasapainossa sekä normaalissa yleiskunnossa olevat lievästi ja keskivaikeaa astmaa sairastavat. Muita kroonisia hengitys- tai sydänsairauksia sairastavien on syytä keskustella hengityssuojaimen käytöstä hoitavan lääkärin kanssa.

Hengityssairaus ja matkailu

Spontaaninkin reissaajan on hyvä suunnitella lomamatkaa ennakoon. Erityisesti hengityssairautta sairastavan kannattaa tehdä muutamia varmistuksia ja järjestelyjä, jotta lomallakin olisi helppo hengittää.

// teksti Selina Kangas kuva Shutterstock

Minne suuntaat?

Minne matka viekin, muista pakata asianmukaiset varusteet mukaan.

Kylmä viima voi pahentaa hengityssairauden oireilua. Kylmiin olosuhteisiin suunnatessa hengitysilman lämmitin ja tarpeelliset vaatekerrokset tuovat turvaa ja mukavuutta.

Lämmin ja kostea ilma hellii keuhkoja. Lämpimässä ja aurin gonpaisteessa hyvä hattu pelastaa auringonpistokselta ja riittävällä SPF-suojakertoimella varustettu rasva kärventyneeltä iholta.

Jos matkustat kauas, huomioi hyvän unen merkitys:

- Varaudu aikaeroihin jo ennen matkaa.
- Pidä yllä säännöllistä vuorokausirytmää.

Missä majoilet?

Pohdi majoituksen kuntoa ja ilmanvaihtoa. Valitse sellainen majoitus, jossa on kunnollinen ilmanvaihtojärjestelmä.

Erilaisista matkailualan verkkopalveluista voi tarkistaa etukäteen, millaisia arvosteluja majoitus on muilta matkailijoilta saanut.

Paperit kuntoon

Muista matkavakuutus! Tarkista vakuutuksesi ehdot huolellisesti ennen matkaan lähtemistä. Tallenna puhelimeesi vakuutusyhtiön hätänumero sairastumisen varalta.

Eurooppalaisen sairaanhoitokortin voit tilata Kelasta. Se on erinomainen apu matkalla, sillä sen avulla voi saada hoitoa EU- ja ETA-maissa ja Sveitsissä.

Reseptilääkkeet ulkomailla

Voit ostaa lääkkeitä toisista EU- tai ETA-maista joko erillisellä paperisella reseptillä tai joissain maissa myös sähköisellä reseptillä. Varminta on ottaa mukaan paperinen resepti.

Suomalainen resepti ei takaa lääkkeen saatavuutta ulkomailla. Lääkkeitä on siis suotavaa varata mukaan yli matkan keston. Suorakorvausta lääkkeistä ei voi saada paikan päällä, vaan se pitää hakea jälkikäteen Suomessa.

Lentäminen ja hengityssairaus

Lentokoneen sisäilma on ohutta, mikä voi aiheuttaa hengityssairautta sairastavalle hengitysvaikeuksia. Lentoyhtiöstä tulee varmistaa, onko matkustaminen mahdollista. Osa

lentoyhtiöistä voi vaatia lääketieteellistä selvitystä matkustajan lentokelpoisuudesta. Keuhkoastumatautia tai harvinaista hengityssairautta sairastavan kannattaa ennen matkaa kysyä lääkärin arviota lentokoneella matkustamisesta.

Etäisyydet ja siirtymät lentokenttäalueilla saattavat olla pitkiä ja osin vaikeakulkuisia. Vammaiset ja liikuntarajoitteiset matkustajat voivat saada useilla eurooppalaisilla lentokentillä avustamispalvelua.

Saako lääkinnällisen laitteen ottaa mukaan lennolle?

Käytännöt lääkinnällisiin laitteisiin liittyen vaihtelevat lentoyhtiön mukaan. Kysy itseäsi askarruttavat asiat sen lentoyhtiön asiakaspalvelusta, jolla matkustat.

Esimerkiksi Finnair kertoo verkkosivuillaan, että koneen matkustamoon voi ottaa välttämättömän lääkinnällisen laitteen, kuten matkahapen tai CPAP-laitteen normaali lippuun sisältyvien käsimatkatavaroiden lisäksi. Jos lääkinnällistä laitetta tarvitsee käyttää lennon aikana, tulee siitä ilmoittaa hyvissä ajoin Finnairin verkkosivuilta löytyvällä lomakkeella.





Tupakointi ja hengityssairaudet

Tupakointi vaikuttaa lähes kaikkiin hengityssairauksiin, joten hengityssairautta sairastavien kohdalla tupakoinnin lopettaminen on erityisen tärkeää. Yleistäen voi todeta, että tupakoinnin lopettaminen helpottaa useiden hengityssairauksien oireita ja tekee sairauden hallinnasta helpompaa. Lopettamispäätöstä tukee myös tieto siitä, että hengitettävien lääkkeiden teho laskee tupakoitsijoiden kohdalla.

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

Esimerkkejä siitä, miten tupakointi vaikuttaa elimistöön:

- Tupakointi vähentää keuhkojen toimintakykyä aiheuttamalla tulehdustilan.
- Tupakointi heikentää keuhkoputkien toimintaa aiheuttamalla tulehdustilan niiden limakalvoille.
- Tupakointi lisää liman tuotantoa ja sen poistumista keuhkoputkista.
- Tupakointi aiheuttaa yskää.
- Mielialaa ja vireyttä on vaikeampi pitää yllä ilman nikotiinia.
- Tupakointi aiheuttaa psyykkistä eli tapoihin, tilanteisiin tai seuraan liittyvää riippuvuutta.
- Kun elimistö tottuu nikotiiniin, se aiheuttaa myös fysiologista riippuvuutta keskushermostossa.
- Tupakansavu ärsyttää hengitysteitä.

Tupakansavu ärsyttää keuhkoja

Liman erityis lisääntyy

Lima kertyy hengitysteihin

Astman oireet pahenevat

Tiesitkö tämän tupakasta?



Tupakka on **HENGITETTÄVÄ PIRISTE**, joka valmistetaan tupakkakasvien kuivatuista lehdistä.



Tupakkakasvi tuottaa luontaisesti nikotiinia, jota käytetään **MYÖS HYÖNTEISMYRKKYNÄ**.



Tupakka sisältää noin 7 000 erilaista yhdistettä. Näistä **MUUTAMA SATA ON MYRKYLLISIÄ AINEITA** ja 50–70 syöpää aiheuttavia (esimerkiksi ammoniakki, elohopea, lyijy ja aseton).

TUPAKOINTI JA ASTMA

- Jo pelkkä tupakansavun aiheuttama ärsytys voi aiheuttaa astmaoireilua tai jopa astman puhkeamisen.
- Tupakointi voi kaksinkertaistaa riskin sairastua astmaan.
- Äidin tupakointi lisää lapsen riskiä sairastua astmaan 1,5-kertaiseksi.
- Tupakointi tekee astmaoireiden hallinnasta vaikeampaa. Se heikentää astman lääkehoidon tehokkuutta.
- Tupakoivilla astmaa sairastavilla henkilöillä on suurentunut riski astman pahenemiseen. He tarvitsevat enemmän sairaalahoitoa.

Tupakoinnin lopettaminen on erittäin tärkeää

Vähentää astmaoireita

Parantaa astman hallintaa

Parantaa keuhkojen toimintaa

TUPAKOINTI JA UNIAPNEA

- Tupakointi lisää riskiä sairastua uniapneaan. Tupakoinnin aiheuttama ylähengitysteiden tulehdus muuttaa unen rakennetta kevyemmäksi ja lisää heräämisherkkyyttä. Lisäksi se vähentää kurkunpään hermorojen jämäkkyyttä eli osaltaan ahtauttaa hengitysteitä.
- Uniapneaa sairastavat tupakoitsijat yrittävät joskus korjata tupakan piristävällä vaikutuksella väsymistään ja keskittymisvaikeuksiaan.
- Tupakointi vaikeuttaa CPAP-hoidon tehokkuutta kahdesta syystä: tupakointi heikentää keuhkojen toimintaa ja ärsyyntyneet limakalvot tekevät maskin käytöstä epämiellyttävää.
- Tupakoinnista johtuva yskä ja liman kertyminen hengitysteihin voivat pahentaa yöllisiä hengityskatkoksia ja lisätä väsymystä.
- Tupakoinnin lopettaminen voi jo itsessään lievittää uniapneaa sekä parantaa unen- ja elämänlaatua.

TUPAKOINTI JA KEUHKOAHTAUMATAUTI

- Tupakointi on yleisin vaikuttava tekijä keuhkohtaumatautiin sairastumiseen Suomessa.
- Jo pelkästään pitkäaikainen altistuminen tupakansavulle lisää keuhkohtaumatautiin sairastumisen riskiä.
- Tupakointi vaikeuttaa keuhkohtaumataudin hoitoa ja nopeuttaa sen etenemistä.
- Tupakoivilla keuhkohtaumatautia sairastavilla on suurempi riski sairastua vakaviin keuhkojen komplikaatioihin. Tupakointi ennenaikaistaa kuolemista.
- Tupakoinnin lopettaminen hidastaa keuhkohtaumataudin etenemistä ja voi lievittää taudin oireita merkittävästi. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti taudin ennusteeseen.

Lähde: Lääketieteen tohtori, erikoislääkäri (keuhkosairaudet ja allergologia) Miia Aro 2023.

Vapetus – nuorten terveyttä uhkaava ilmiö

// teksti Jenni Tuomela kuvat Shutterstock

Sähkösavukkeiden eli vapen käyttö on lisääntynyt nopeasti erityisesti nuorten keskuudessa. Käytön kuvitellaan usein olevan harmitonta. Todellisuudessa sähkösavukkeista on tunnistettu noin 250 kemiallista ainetta, joilla tiedetään olevan haitallisia vaikutuksia elimistöön. Sähkösavuketta ei suositella myöskään tupakasta vieroitukseen, sillä sen käyttö ylläpitää riippuvuutta. Aikuisten keskuudessa käyttö ei ole toistaiseksi yleistynyt.

Mikä sähkösavuke oikein on?

Sähkösavuke on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä. Kuumennettava neste muuttuu aerosoliksi, joka siirtyy keuhkoihin hengitettäessä. Laitteita löytyy sekä kertakäyttöisinä että ladattavalla akulla ja täytettävällä nestesäiliöllä varustettuina. Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinittomia. Suomessa on sallittua myydä vain maustamattomia tai tupakan makuisia sähkösavukenesteitä, ja ne saavat sisältää enintään 20 mg/ml nikotiinia.

Mitä vapettaminen aiheuttaa?

Yleisimmät sähkösavukkeiden käytön seurauksena ilmoitetut oireet ovat olleet nie-lun ja suun ärsytys, päänsärky, yskä, limaisuus, rasisuksensiedon alentuminen ja pahoinvointi.

Sähkösavukkeet voivat aiheuttaa muutoksia keuhkojen toimintaan lyhytaikaisenkin käytön aikana. Lisäksi suun sairauksien

riski kasvaa. EVALI (electronic cigarette or vaping associated lung injury) on tila, jossa sähkösavukkeiden käyttö on johtanut vakavampaan keuhkovaurioon.

Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi tutkimusnäyttöä. Niiden sisältämä nikotiini nostaa syketä ja supistaa verisuonia lisääntien verenkiertoelimistön rasitusta. Nikotiini lisää myös rytmihäiriöiden riskiä sekä verisuonten seinämien vaurioita, muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan sekä lisää verihiutaleiden hyytymistäipumusta. Nikotiinin käyttö heikentää vastustuskykyä ja lisää oksidatiivista stressiä.

Sähkösavukkeita koskevat pääsääntöisesti samat säädökset kuin savukkeitakin. Niiden käyttö on kielletty tiloissa, joissa tupakointi on kielletty, eikä niitä saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaille. Alaikäinen ei saa pitää tupakka- tai nikotiinituotteita hallussaan. Myös niiden markkinointi ja esilläpito vähittäismyynnissä on kielletty.

Terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla Hengitysliiton Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontapuhelimesta maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

Käytön kuvitellaan usein olevan harmitonta.

Stumppi



Vertaiskeskusteluja lopettamiseen liittyen löytyy Hengitysliiton verkkovertaisilloissa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: www.hengitysliitto.fi/stumppi

20 minuuttia reippailua päivässä pienentää istumisen terveyshaittoja

Puolet vuorokaudesta istuvat ja löhöilevät menehtyvät muita nuorempina, mutta riski pienenee jo 20 minuutin reippaalla kävelyllä tai muulla kohtalaisen raskaalla liikunnalla päivässä.

Tuoreessa tutkimuksessa käytettiin aineistoja, jotka koostuivat yhteensä 12 000 yli 50-vuotiaan terveystiedoista. Osallistujien liikkumista mitattiin aktiivisuusmittareilla.

Riski menehtyä seurannan aikana oli 40 prosenttia suurempi, jos osallistuja vietti ainakin 12 tuntia vuorokaudesta istuen tai muuten fyysisesti passiivisena. Tämä koski kuitenkin vain niitä, jotka harrastivat liikuntaa alle 20 minuuttia päivittäin.

Riski pieneni tasaisesti, mitä enemmän henkilö harrasti kohtalaista tai raskasta liikuntaa. Yli 10 tuntia päivässä istuvilla jokainen 10 minuutin lisäys liikunnassa liittyi 28–55 prosenttia pienempään riskiin menehtyä seurannan aikana. Fyysisesti passiivisten kuolemanriski pieneni myös kevyellä liikunnalla.



Keuhkohtaumatauti yleistyy maailmalla

Keuhkohtaumataudin arvioidaan yleistyvän 23 prosenttia vuoteen 2050 mennessä. Tämä tarkoittaisi noin 600 miljoonaa keuhkohtaumatauti sairastavaa.

Tuoreen mallinnustutkimuksen mukaan suurin muutos nähdään köyhissä ja keskituloisissa maissa, joissa on arvion mukaan kaksi kertaa enemmän keuhkohtaumatautipotilaita kuin varakkaissa maissa vuonna 2050. Lisäksi naisten keuhkohtaumataudit yleistyvät nopeammin kuin miesten.

Väestön ikääntyminen ja väestönkasvu selittävät suuren osan kehityksestä. Naisten sairastumisten taustalla on todennäköisesti tupakoinnin lisääntyminen.

Suomalaisista keuhkohtaumatauti sairastaa noin 2–3 prosenttia. Tupakoitsijoista siihen sairastuu 20–30 prosenttia.

Tupakointi kutistaa aivoja

Etenkin pitkään kestävä päivittäinen tupakointi kutistaa aivoja ja altistaa siksi muistisairauksille. Kutistuminen pysähtyy, jos tupakoinnin lopettaa, mutta tämä ei korjaa jo syntyneitä muutoksia.

Tuoreessa brittitutkimuksessa osallistujien aivokuvaustutkimukset osoittivat päivittäin ja paljon tupakoivien aivot pienemmiksi kuin savuttomien.

Tupakoinnin lopettaneiden aivot olivat nekin pienempiä kuin savuttomien, mutta heidän aivonsa eivät enää kutistuneet samaa vauhtia kuin tupakointia jatkavien. Näin ollen tupakoimisen lopettaminen ajoissa voi estää suurempia aivomuutoksia, tutkijat toteavat.

Aivot kutistuvat luonnostaan ikääntymisen seurauksena, mikä suurentaa muistisairauksien riskiä. Tupakoinnin on tiedetty vaikuttavan aivoihin, mutta ilmiön tarkastelu on jäänyt tupakan muiden vakavien terveyshaittojen jalkoihin.

Koronapotilaiden keuhkonsiirrot onnistuvat

Tuoreen tutkimuksen perusteella koronapotilaiden keuhkonsiirrot onnistuivat yhtä hyvin kuin muista syistä keuhkonsiirron tarvinneiden.

Tutkimukseen osallistui 385 koronapotilasta, joille tehtiin keuhkonsiirto koronainfektion aiheuttaman keuhkofibroosin tai ARDS:n eli aikuisen hengitysvaikeusoireyhtymän takia. Tutkimuksen mukaan akuutit hyljintäreaktiot ja siirteen menetykset eivät olleet koronapotilailla yleisempiä kuin muilla.

Keuhkonsiirtoja on tehty koronapotilaille, joiden keuhkot ovat pahasti vaurioituneet koronaviruksen seurauksena. Yhdysvaltalais tutkimus on suurin tähän mennessä tehty selvitys koronapotilaiden keuhkonsiirroista.

Tulokset osoittavat, että keuhkonsiirto on varteenotettava keino pelastaa pahoista keuhkovaurioista kärsivien koronapotilaiden henki tilanteessa, jossa muut keinot eivät ole auttaneet.



Lue lisää ajankohtaisia terveystuutisia www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Elämänlaatu on jokaisen oikeus, viimeiseen hengenvetoon asti

Nuoruutta ja terveyttä ihannoivassa yhteiskunnassa kuolema on aihe, josta puhutaan vain harvoin. Kuolema piiloutuu hoivakoteihin tai sairaalasänkyihin ja pahimmillaan yllättää sairastavan läheisineen. Palliatiivinen hoito valmistaa erityisesti pitkäaikaissairautta sairastavaa ja hänen läheisiään kohtaamaan tulevan ja vaalimaan elämänlaatua loppuun asti.

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

Meistä jokainen joutuu joskus kohtaamaan suuren tuntemattoman, kuoleman. Siinä missä ajatus on toiselle luonnollinen elämän jatkumo, toiselle se tuottaa huolta ja pelkoa. Ajatukset risteilevät pään sisällä: minne elämänpolku on johdattanut, mitä on jäänyt tekemättä, miten läheisille käy, kun ei itse ole heistä huolehtimassa, onko edessä tuskien taival, mihin kaikki päättyy?

– Palliatiivinen hoito on tarkoitettu lievittämään parantumattomia tai henkeä uhkaavaa sairautta sairastavan ja hänen läheistensä kärsimystä, LT keuhkosairauksien erikoislääkäri **Sirpa Leivo-Korpela** kertoo.

Palliatiivisen hoidon tarpeen on arvioitu lisääntyvän voimakkaasti tulevaisuudessa, kun suurempi osa väestöstä elää yhä vanhemmaksi. Euroopassa oikeus palliatiiviseen hoitoon nähdään jopa ihmisoikeus-kysymyksenä. Eikä hoidon tarve

saa olla diagnoosista kiinni, se on jokaisen oikeus.

– Moniammatillisen palliatiivisen hoidon tavoitteena on lievittää oireita ja vaalia elämänlaatua kuukausia tai jopa vuosia ennen varsinaista kuolemaa. Vasta elämän loppuvaiheessa tulee saattohoidon aika, milloin kyse on usein vain päivästä tai viikoista, hän jatkaa.

Tieto lisää toivoa arkeen, vaikka mitä olisi edessä

Leivo-Korpela on erikoistunut myös palliatiiviseen hoitoon ja nähnyt käytännössä, miten paljon hyvää sillä voidaan saada aikaan. Jos pitkäaikaissairautta sairastava saa henkistä tukea ja ennalta vastauksia itseään askarruttaviin kysymyksiin, jo sillä on iso merkitys. Tulevien akuuttilanteiden ennakointi ja hoitosuunnitelman tekeminen auttaa sairastavaa hakeutumaan hoitoon oikealla tavalla ja oikeissa paikoissa.

– Tärkeää on keskustella sairastavan omista toiveista ja tarpeista.

Osa voi toivoa ennen kaikkea lisää elinpäiviä, kun taas toiselle tärkeämpää voi olla mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Päätökset hoitolinjauksista ja hoidon rajauksista ovat aina lääketieteellisiä, mutta ne pyritään tekemään yhteisymmärryksessä potilaan ja hänen läheistensä kanssa, Leivo-Korpela korostaa.

Ei ole tavatonta, että sairastava kokee palliatiivisen hoidon aloittamisen jälkeen elämänlaatunsa ja hoitotyytyväisyytensä paranevan, kun energiaa ei kulu tarpeettomaan murehtimiseen siitä, mitä on tulossa. Kun hoitohenkilökunta uskalttaa ottaa asian puheeksi ja sairastava saa tietoa, se ei vieäkään toivoa vaan pikemminkin luo turvallisuuden tunnetta. Kuten muutenkin elämässä, vaikeista asioista puhuminen auttaa hälventämään sekä pelkoa että ahdistusta sekä korjaamaan mahdollisesti väärät uskomukset hoidosta tai hoitamatta jättämisestä. Onnistunut palliatiivinen hoito



LT keuhkosairauksien erikoislääkäri, Sirpa Leivo-Korpela.



Palliatiivisen hoidon on tarkoitus tuoda sairastavalle turvallisuuden tunnetta, jotta hän tietää mistä hakea apua ja mitä tehdä eri tilanteissa.

voi jopa parantaa sairastavan enustetta, kuten joidenkin syöpäpotilaiden kohdalla on todettu, kun syöpähoitojen aiheuttamat haitat jäävät pois.

Inhimillisyyttä ja arvostusta

Korostettakoon, että palliatiivinen hoito tai edes saattohoito ei merkitse kenenkään ihmisen hoitamatta jättämistä tai päätöstä, ettei kipuja, hengenahdistusta tai muita oireita lääkittäisi.

– Palliatiivisen hoidon on tarkoitus tuoda sairastavalle turvallisuuden tunnetta, jotta hän tietää mistä hakea apua ja mitä tehdä eri tilanteissa. Palliatiivinen hoito tukee oikea-aikaista hoidon saatavuutta ja sen saumatonta jatkuvuutta loppuelämän ajan. Pahinta ihmiselle

itselleen ja hänen läheisilleen on, jos menehtyminen tulee yllätyksenä, Leivo-Korpela painottaa kokemuksen rintaäänellä.

Jokaisella on mahdollisuus tehdä oma hoitotahtonsa sen mukaan, mitä itse elämässä arvostaa. Kirjallinen hoitotahto on mahdollista tallettaa Omakantaan, ja siitä kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Jos lääkäri ottaa asian puheeksi, ei kannata pelästyä vaan ottaa se yksilöllisten toiveiden kunnioittamisen osoituksena.

Näin hoito toimii käytännössä

Palliatiivisen hoidon keskeisiä asioita on ihmisen perustarpeista huolehtiminen: Varmistetaan, että kivut ja muut oireet pysyvät hallinnassa. Huolehditaan mielen

hyvinvoinnista, ettei masennus valtaa oloa liian usein. Tuetaan liikukumiskykyä, jotta omatoimisuus säilyy mahdollisimman pitkään. Tiheä pienten aterioiden rytmi tukee riittävien ravintoaineiden saamista, sillä elämänlaadussa eri osatekijät vaikuttavat voimakkaasti toisiinsa.

Ymmärryksemme palliatiivisen hoidon tarpeesta on onneksi kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana. Se on hyvä sekä sairastavien, että heidän läheistensä kannalta. Palliatiivinen hoito ei nimittäin pääty sairastavan kuolemaan, vaan hoidon puitteissa läheiset ohjataan kuolemanhetken jälkeen erilaisten saatavilla olevien tukimuotojen pariin.

Elämän on jatkuttava.



Hyviä keinoja keventää omaa mieltä

On inhimillistä ja luonnollista, ettei jokapäiväisessä arjessaan ajattele, kuinka haurasta elämä on. Ihmisellä on tapana suojata mieltänsä raskailta asioilta siten, että monelle iäkkäällekin ihmiselle vakava sairastuminen tulee yllätyksenä. On yksilöllistä, miten sairastumista työstää omassa mielessään ja miten siihen pystyy sopeutumaan.

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



Syöpätautien dosentti ja psykoterapeutti **Päivi Hietanen** on kohdannut työssään vakavasti sairastuneita ihmisiä. Hän tietää, miten sairausdiagnoosi voidaan kokea uhkana elämälle: Usein seu-

rauksena on alkuvaiheessa ahdistusta tai lamaanusta. Sairastuneen mieli saattaa ottaa aikalisää tajutakseen, onko asia oikeasti tapahtunut hänelle vai voiko kyseessä olla virhe. Menee tovi jos

toinenkin ennen kuin tajuaa, mitä kaikki tarkoittaa.

Hietanen jakoi ajatuksiaan Hengitysliiton terveydenhuolto-, liikunta- ja apteekkialan ammattilaisille 28.11. järjestämässä Hengitys-

koulutuksessa siitä, miten sairau-
den aiheuttamaa henkistä kuormaa
on mahdollista keventää. Moni aja-
tuksista soveltuu myös muihin vuo-
rovaikutussuhteisiin sairastuneen
elämässä.

Ylös ja alas mielen vuoristoradalla

On tavallista, että sairastunut etsii
internetistä tietoa ja pohtii asioita
paljon omassa mielessään. Yhtenä
hetkenä tuntuu siltä, että hyvin
tässä selviää ja seuraavana löytää
itsensä epätoivon alhosta. Monen
mieli rauhoittuu, kun pääsee niin
sanotusti hoitojärjestelmän piiriin
kohtaamaan ammattilaisia, joille
sairaus on normaalia arkea.

Muodostuu käsitys elämän ja-
kautumisesta aikaan ennen sairas-
tumista ja sen jälkeen.

– On hyvin yksilöllistä, mitä
sairastunut tarvitsee pitääkseen
yllä hyvää elämänlaatua, Hietanen
kertoo.

– Joku voimautuu siitä, että
hankkii sairaudesta kaiken mah-
dollisen tiedon ja työstää tapahtu-
nutta paljon mielessään. Toinen
taas haluaa jatkaa voimiensa mu-
kaan tavallista työntekeä elämänsä
loppuun ja pitää sairauden poissa
ajatuksistaan. Ihminen käyttää
niitä keinoja, joita hänellä on
selvitäkseen eteenpäin elämässään,
hän jatkaa.

Hietasen kokemuksen mukaan
niillä ihmisillä, joilla on kyky poh-
tia elämäänsä, saattaa olla parem-
mat mahdollisuudet sopeutua sai-
rauteen. He voivat kasvaa kohtaa-
maan ihmisyyteen kuuluvan tosi-
asian: elämä on rajallinen. Uusi
elämä voi jopa olla parempi kuin
entinen niin sanotusti jatkoajalla
eläville.

Jokainen sopeutuu omalla tavallaan

Sairauteen sopeutuminen on hyvin
yksilöllistä. Sairaus kuormittaa
kaikkia henkisesti erityisesti sen
alku- ja pahenemisvaiheessa. Tur-
vallisen lapsuuden saaneilla ja suu-
remmilta vaikeuksilta välttyneillä
ihmisillä voi sisäinen turvantunne
kantaa enemmän kuin niillä, joilla
on ollut turvattomampaa. Läheiset
ihmiset ja hyvä parisuhde voivat
olla tärkeä tuki.

– Terveystienhuollossa tulisi tun-
nistaa ne ihmiset, joiden on vaikea
päästä eteenpäin sairauden kanssa.
On luonnollista, että sairaus ahdis-
taa alussa ja sen vaikeissa vaiheis-
sa, mutta jos pelko alkaa hallita
elämää, pitäisi järjestää tavallista
enemmän tukea, Hietanen pohtii.

Usein sopeutumisen haasteet
liittyvät siihen, miten paljon sairas-
tunut kokee oman persoonallisuus-
tensa tai toimintakykynsä olevan
uhattuna. Lääkkeiden haittavaiku-
tukset, sairauden oireet ja vaiku-
tukset omaan ulkomuotoon,
seksuaalisuuteen tai sosiaalisiin
rooleihin ovat isoja asioita ja vaati-
vat paljon miettimistä. Päälle voi
tulla vielä pelko sairauden pahene-
misesta.

– Tärkeää on arvostaa sairastu-
nutta, olla hänelle aidosti läsnä ja
tukea. Vahvistaa käsitystä, että ih-
minen kelpaa sellaisena kuin on ja
hänestä välitetään, Hietanen kan-
nustaa.

Uusi minä ottaa aikansa

Sairastunut joutuu usein kohtaa-
maan sen tosiasian, että ei ole enää
se aivan sama vanhempi, puoliso
tai työntekijä mitä aiemmin oli. On
opittava elämään tässä päivässä, ei

eillisessä tai huomiossa. Vie aikaa
ennen kuin uusi identiteetti muo-
dostuu. Jos pelot ottavat vallan, voi
ilo kadota elämästä kuin huomaa-
matta.

Ihmisellä on kyky etsiä epävar-
massa tilanteessa turvaa tutuista ja
konkreettisista asioista. Saatetaan
seurata tarkasti verikoetuloksia ja
pohtia lääkannoksia ja samalla
pitää etäällä sairauteen liittyvää
kärsimystä ja tunteita.

Moni ottaa tilannetta haltuun
pohtimalla, miten voisi itse estää
sairautta pahenemasta tai uusimas-
ta. Terveyskäyttäytymisen muutok-
set ovat yleisiä sairastumisen yhtey-
dessä. Lisätään liikuntaa ja muute-
taan syömistottumuksia. Liikunta
tuo uutta virtaa ja yleiskunto voi ko-
hota. Luontaistuotteista voi hakea
vahvistusta, kunhan muistaa tarkis-
tuttaa terveydenhuoltoalan ammat-
tilaiselta, ettei niiden käytöstä ole
omalla kohdalla haittaa.

– Helpotusta tuskaan löydetään
usein myös henkisyyden ja ihmei-
den parista. Joillakin luonto tai tai-
de saa entistä suuremman merki-
tyksen ja tuo elämään syvyyttä,
Hietanen kuvailee.

Toivo ja hallinnan tunne kannattelevat

Hengellisen vakaumuksen omaavat
saavat turvaa uskostaan. Ei ole har-
vinaista, että hyvinkin rationaaliset
ihmiset turvautuvat ainakin ajoit-
tain mystisiin asioihin ja toivovat,
että paranisivat sairaudesta ih-
meen kautta.

– Toivo voi kannatella ihmistä,
vaikka toivo olisi epärealististakin,
Hietanen muistuttaa.

Hyvät hoitosuhteet, läheiset ja
välittävät ihmiset lisäävät toivoa.

KÄÄNNÄ 



**On hyvin yksilöllistä, mitä sairastunut tarvitsee
pitääkseen yllä hyvää elämänlaatua.**

Haavoittuvuus tekee meistä herkkiä

Sairastuminen vakavasti usein herkistää ihmiset. Asioiden mitta-suhteet ja arvojärjestykset muuttuvat. Monilla se merkitsee sitä, että hyvät ihmissuhteet ja tavallinen arki saavat suuremman merkityksen.

– Ystävällisyyden merkitys korostuu, Hietanen alleviivaa.

– Siksi lyhytkin kohtaaminen voi olla sairastuneelle päivän pelastus. Vaikka sairautta ei voi ottaa pois tai

parantaa, voimme olla ystävällisiä ja katsoa silmiin, hän jatkaa.

Hyvän vuorovaikutuksen periaatteiden vaaliminen parantaisi muutenkin kaikkien arkea. Kyse on pienistä, tärkeistä asioista: Siitä, olemmeko aidosti läsnä toisillemme, vai kiiruhtamassa jo seuraavaan tilanteeseen kuuntelematta toista. Virittäytyminen, katse ja kasvojemme ilmeet, puheen sävyssä aistittava arvostus ja elekielemme eivät maksa mitään, mutta niiden avulla voidaan keventää toisen ihmisen henkistä kuormaa.

Tunteet tarttuvat, olivatpa ne myönteisiä tai kielteisiä. Siinä missä kielteiset tunteet kuluttavat energiaa, myönteiset tunteet lisäävät sitä. Siksi sairastuneen läheisten on hyvä huolehtia, että elämään mahtuu myös vaihtelua ja mielihyvää. Jokainen ihminen tarvitsee hyvää ruokaa, liikuntaa, lepoa ja iloa.

Hyviä kysymyksiä pohdittavaksi yhdessä vakavasti sairastuneen kanssa:

- Minkälainen elämäntilanteesi on muilta osin?
- Miten läheisesi ovat suhtautuneet?
- Miten nukut? Jos valvot aamuyöllä, mikä sinua huolettaa?
- Millaista arkesi on nyt? Miten sairaus tai sen hoito on siihen vaikuttanut?
- Mitä itse ajattelet sairaudestasi?

99

Usein sopeutumisen haasteet liittyvät siihen, miten paljon sairastunut kokee oman persoonallisuutensa tai toimintakykynsä olevan uhattuna.

Kysyjällä ei tarvitse olla vastauksia, kuunteleminen ja empatia riittävät. Muista kuitenkin olla herkästi ymmärtäväinen, kunnioittaa tarpeen tullen myös sairastavan tahtoa olla keskustelematta. Uskaltamalla kysyä osoitat kuitenkin sen, että näistäkin asioista on mahdollista keskustella.

GreenCare

Ja kasvin on hyvä kasvaa



Uutta kukkaloistoa kotipuutarhaan!

Isoäidin reseptillä valmistettu uusi GreenCare KAHVIMULTA on erinomainen multa kaikille puutarhan kasveille ja vihanneksille. Suomessa hitaasti kypsytetty kahviporokomposti luo luonnollisen mikrobiston parantaen mullan rakennetta, edistään kasvin kasvua ja lisäten upeaa kukintaa. Kokeile ja tee puutarhastasi elinvoimainen ja kaunis!

Lue lisää: greencare.fi

BERNER

Verkossa tapahtuu keväällä

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

**TERVETULOA!
KUTSU MYÖS
YSTÄVÄT
MUKAAN!**



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

Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

MAALISKUU

maanantai 18.3. kello 18	Uniapnean omahoito Unihoitaja, sairaanhoitaja Markku Keski-Rahkonen
torstai 21.3. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Liikkumisen motivaatio hukassa
tiistai 26.3. kello 18	Kokemukset kuulluksi: Tunnelmia Majvik 3 -suosituksen jälkeen Erytysasiantuntija Sari Mäki , Hengitysliitto

HUHTIKUU

tiistai 9.4. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Vinkkejä kevään pölykauteen
keskiviikko 17.4. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti Sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen
tiistai 23.4. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Läheisten ilta
keskiviikko 24.4. kello 18	Elintapamuutos on usein seka- sotkua. Miten selviän siitä siististi? Inhimillisen suorituskyvyn valmentaja Heikki Huovinen

TOUKOKUU

tiistai 14.5. kello 18	Vinkkejä ja vertaistukea: Elämää sisäilmasta oireilun kanssa
---------------------------	---

Suorat verkkoluennot

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

keskiviikko 13.3. kello 18	Ravinnon merkitys hyvään uneen Laura Heikkilä , TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
torstai 14.3. kello 18	Sisäilmaongelmat ja asunnon kauppa Asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Saara Leinonen , Asianajotoimisto Teräskulma
maanantai 6.5. kello 18	Suu ja hengityssairaudet Hannamari Välimaa , suun mikrobiologian erikoishammaslääkäri
tiistai 7.5. kello 18	Astman oireeton arki – ajankohtaista lääkityksestä, tietoa hoitovaihtoehdoista ja kortisonista LKT, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Hanna Hisinger-Mölkänen

Virkeyttä viideltä -etäjumput

Virkeyttä viideltä -etäjumput jatkuvat 5.6. saakka joka keskiviikko kello 17. Luvassa Asahia, pilatesta, kehonhuoltoa ja kasvojoogaa.



keskiviikko 20.3. kello 18
Uniapnealaitteiden maskit
Luennoitsijana ResMedin
asiantuntija **Jari Illikainen**



tiistai 26.3. kello 18 GreenCare-
puutarhuri Jussi Petäjän vinkit
satokauden kasvatukseen ja
vieraslajien torjuntaan
Luennoitsijana **Jussi Petäjä**,
GreenCare-kotipuutarhatuotteiden
kategoriapäällikkö



keskiviikko 10.4. kello 18 WellO2
ja hengityselimistön kuntoutus
Luennoitsijana sairaanhoitaja
yamk, hengityksen asiantuntija
Katri Lindberg, WellO2

Vertaispuhelintoiminnassa vaalitaan eettisyyttä ja laatua

// teksti **Pirkko Moisio** kuvat **Pirkko Moisio**n albumi

Hengitysliiton vertaispuhelimista tavoitat vertaisen, jolla on pitkä kokemus pärjäämisestä astman, keuhkohtaumataudin, uniapnean tai sisäilmasta oireilun kanssa. Vertaispuhelimissa palvelu on maksutonta, soittamisen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.

Hengitysliitto kuuluu PuhEtiin eli Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukuntaan ja on sitoutunut noudattamaan eettisiä periaatteita vertaispuhelinten toiminnassa.

Vuosina 2024–2025 PuhEetin neuvottelukunnan hallituksessa on mukana Hengitysliiton vertais-toiminnan koordinaattori **Pirkko Moisio**.

– PuhEet huolehtii, että sen piiriin hyväksytyjen tahojen toiminta toteutuu laadukkaana ja on eettistä ja kestävä, Moisio kertoo.

Jokainen Hengitysliiton vertaispuhelinpäivystäjä perehdytetään

tehtävänsä. Samassa yhteydessä käydään läpi myös PuhEetin eettiset periaatteet.

– Tulevan päivystäjän kanssa keskustellaan siitä, onko hän valmis sitoutumaan periaatteisiin, Moisio sanoo.

Myös jo pidemmän aikaa mukana olleiden päivystäjien kanssa pysähdytään säännöllisin väliajoin samojen kysymysten äärelle.

Usein vertaispuhelimiin soittavat ihmiset ovat alkutaipaleella oman sairautensa kanssa ja huolisaa. On erityisen tärkeää, että kaikki kohdataan kunnioittavasti ja arvostavasti.

– Keskusteluissa edetään aina soittajan tahtiin, Moisio kertoo.

Oireisiin ja sairauksiin liittyvät aiheet ovat henkilökohtaisia ja toisinaan hyvinkin herkkiä. On mahdollista, ettei soittaja ole jakanut vertaispuhelinpäivystäjälle kertomaan asioita edes lähipiirilleen.

– Vertaispuhelimissa keskustelut käydään aina nimettömästi sekä yhteydenottajan että vapaaehtoisien puolelta. Edes soittajan puhelinnumero ei näy vertaispuhelinpäivystäjälle, Moisio kuvailee.

Vertaispuhelimista haetaan ennen kaikkea tukea ja vinkkejä. Usein soittajia kiinnostaa kuulla, millainen tarina päivystäjällä itsellään on taustalla.

Vertaispuhelimissa ei tarjota neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän, kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa voit jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista.

PuhEetin eettiset periaatteet:

- anonyymisyys
- kunnioitus
- luottamuksellisuus
- kiireettömyys
- voittoa tavoittelemattomuus.

Haluatko toimia vertaispuhelinpäivystäjänä?

Hengitysliitto perehdyttää kaikki vertaispuhelinpäivystäjät tehtävänsä ja tarjoaa tarvittavat välineet sekä jatkokoulutusta ja ohjausta. Vertaispuhelimissa päivystät ennalta sovitun aikataulun mukaan.

Ota yhteys

sisäilmavertaispuhelin:
pirkko.moisio@hengitysliitto.fi
muut hengityssairaudet:
riitta.palojarvi@hengitysliitto.fi

Vertaispuhelimet

Astmaa sairastavien vertaispuhelin

maanantaisin kello 18–20

 **044 407 7012**

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin

tiistaisin kello 10–12

 **044 407 7013**

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin

tiistaisin kello 10–12,
joka kuukauden ensimmäinen
maanantai 18–20

 **044 407 7011**

Sisäilma- vertaispuhelin

tiistaisin kello 10–12,
torstaisin kello 16–18

 **044 407 7010**



Uuden äärellä arkijärki voittaa optimismin

Kaikille meistä tulee elämässä vastaan uusia asioita, joita on pakko omaksua. Soteuudistus on tästä tuore, yhteinen esimerkki. Poliitikot ovat antaneet ymmärtää asioiden voivan parantua potilaan kannalta kuin veitsellä leikaten. Lähes 50 vuoden lääkäriurani jälkeen uskon enemmän väliportaana johtajavirkojen lisääntymiseen.

Kansan suussa terveystakesuksista tuli arvauskeskuksia, kun 1990-luvun laman seuraukset kurittivat palvelujärjestelmäämme. Viisautta on oppia menneistä uudistuksista eikä toistaa vanhoja virheitä. Ihminen kestää vaikka mitä muutoksia, mutta muutoksen keskellä jaksamiseen tarvitaan rehellisyyttä. Ongelmat on pilkottava ratkaistavan kokoisiksi asia kerrallaan.

Toivon, että päättäjillä on malttia muistaa soten ytimessä olevat potilaat. Ne yksittäiset ihmiset, joita edelleen kiinnostaa erityisesti se, kehen ottavat yhteyttä, kun tarvitsevat hoitoa. Tällä hetkellä oikean tahon löytäminen – saati hoitoon pääsy – tuntuu karkaavan yhä kauemmaksi. Soten suuret tavoitteet hyödyistä sekä potilaiden että yhteiskunnan kannalta ovat toki tarpeellisia, mutta odotusten suhteen kannattaa olla realistinen. Tarvitsemme keskustelua palvelurakenteesta ja palvelujen toteuttamisesta arjen tasolla paljon enemmän. Sen jälkeen meille selviää, voiko esimerkiksi hoitotakuu olla 7 vuorokautta vai tuleeko se olemaan jotain muuta.

Vain osaan keuhkosairauksista on olemassa toimiva omahoitojärjestelmä. Jotta hengittämisen tärkeä erikoisala otettaisiin päätöksissä huomioon, keuhkolääkärikunnan pitäisi ensin onnistua lisäämään ammattialueensa arvostusta. Eikä omahoito tee aina autuaaksi. Omahoidon varassa oleminen voi tarkoittaa myös hoitamattomuutta, jos esimerkiksi muistaa väärin ohjeet tai ottaa lääkkeitä toisin kuin pitäisi.

Muutosten keskellä pitäisi tunnistaa hyvät ja toimivat perusasiat terveydenhoidossa ja pitää niistä kiinni. Ilman toimivaa tietojärjestelmää olemme heti pulassa. Samalla kun tietokoneet helpottavat työtä muistamalla kaiken, niiden järjestelmäpäivitykset ja uudet ohjelmistot lisäävät vaikeuskertoimia arkeen. Vaikka käsin kirjoittamalla ja puhelinsoitolla asiat voisivat ratketa helpommin, niin ei voi toimia. Mitä ei ole kirjattu järjestelmään, sitä ei ole olemassa.

Ovat potilaatkin usein pulassa. Mennee vielä vuosikymmen, ellei kaksikin, ennen kuin kaikki hoitoa tarvitsevat osaavat toimia digitaalisten palvelujen kanssa. Olettaen, että nuoremmat ikäluokat pysyvät tekniikan kehityksessä mukana vanhetessaan.

Lyhyet vastaanottokäynnit ja lääkemääräykset eivät potilaille tueksi riitä, se on tieteellisestikin selvitetty. Kaikki eivät uskalla kysyä tai kertoa asioistaan suoraan auktoriteetiksi kokemalleen terveydenhoitoalan ammattilaiselle. Lataan siksi toiveeni kokemusasiantuntijoiden positiiviseen vertaistukeen, joka auttaa sairastuneita käsittelemään ja omaksumaan lääkäriltä saatua tietoa ja elämään niin hyvää arkea kuin mahdollista.

Isojen muutosprosessien ottaessa aikansa keskitytään siihen, mikä on tärkeintä: hengittämiseen ja sen lisäksi verensokeriin, muistiin, näköön ja liikuntakyvyn ylläpitämiseen – niistä on ikääntyvän väestön hyvinvointi tehty. Meillä on oikeus olettaa, että yhteiskunta hoitaa vaivojamme, jos sairastumme. Samalla meidän tulee tehdä oma osuutemme hyvinvointimme eteen. Toivotan kaikille pitkäjänteisyyttä, optimismia ja arkijärkeä sopivassa suhteessa.

Kari KK Venho

Kari KK Venho on Hengitysliiton liittovaltuuston varapuheenjohtaja



Ongelmat on pilkottava ratkaistavan kokoisiksi asia kerrallaan.

Maallikko ja ÄLYKÄS ILMANVAIHTO

Jos saisin valita sisustusohjelman tai ilmanvaihtoanimaatioiden katsomisen välillä, taitaisin valita sis... Niin ei ehkä silti kannattaisi tehdä. Tartuin tilaisuuteen ja lähdin asiantuntijavierailulle selvittämään, mitä ilmanvaihtojärjestelmistä kannattaisi maallikon tänä päivänä tietää.

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

Keskellä rauhallista Loimaata on pieni teknologiayritysten keskittymä. Yksi kunnianhimoisimmista on Hengitysliiton yhteistyökumppani Vallox Oy, jonka tehdasvierailulle pääsin osallistumaan yhdessä Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvojatiimin **Kirsi Säkkinen** ja **Hanna Kyrönviidan** sekä kiinteistöpäällikkö **Anniina Mursun** kanssa.

Neuvotteluhuoneessa huomioni kiinnittää ensimmäiseksi yhtiön slogan, jossa tiedustellaan kohteliaasti, missä on helpointa hengittää. Asiantuntijakollegani tutkivat kiinnostuneesti esillä olevia ilmanvaihtokonemalleja.

Omakoti- ja rivitalojen hajautettujen ilmanvaihtoratkaisujen kotimaisen markkinajohtajan tuotantovolyymit ovat suuria. Täällä tehtaalla syntyy vuosittain noin 50 000 uutta ilmanvaihtokonetta – liesikuvuista puhumattakaan. Puolet tuotannosta menee suoraan vientiin, Saksaan ja Iso-Britanniaan.

Älykästä energiatehokkuutta

Aikaa on rajallisesti, joten käymme heti asiaan. Valloxin markkinointipäällikkö **Eli-**

na Paavilainen alustaa, kuinka älykkäät ilmanvaihtoratkaisut huolehtivat nykyisin ihmisten hyvinvoinnin lisäksi kotien arvonsäilymisestä. Ympäristönäkökohdat ovat ehdoton laatuvaatimus kuten energiatehokkuuskin. Uusilla konemalleilla energia saadaan kierrätettyä talteen ja seuraukset voi nähdä nopeasti lämmityslaskussaan.

Kestävään kehitykseen kuuluu tietysti myös korjauskelpoisuus. Monet ilmanvaihtokoneet kestävät periaatteessa vuosikymmeniä ja niihin on edelleen saatavissa varaosia. Koulutuspäällikkö **Ali Aaltonen** kehottaa ilmanvaihton tehostajia punnitsemaan tarkasti eri vaihtoehtoja. Aina ei tarvitse vaihtaa vanhaa konetta uuteen, vaan korjaaminen voi riittää. Tosin energiatehokkuutta ei korjaamalla kohenneta.

Suosi alkuperäistä

Sisäilma- ja korjausneuvonnasta kysytään usein suodattimien vaihdosta. Useinhan on niin, että ilmanvaihtokoneeseen on mahdollista vaihtaa alkuperäisen valmistajan suodattimen sijaan marketin edullisempi tarvikemalli. Suodattimet voivat näyttää maalli-



Kuvassa vasemmalta lukien Janne Haarala, Elina Paavilainen ja Ali Aaltonen (Vallox Oy), Anniina Mursu, Kirsi Säkkinen ja Hanna Kyrönviita.

kon silmiin yhtäläisiltä, mutta ominaisuudet vaihtelevat.

– Jos hankkii alkuperäisen valmistajan suodattiminen, voi olla varma, että suodattimessa on täsmälleen oikeat mitat eikä riskinä ole yli- tai alapainetta, Aaltonen selvittää.

Maallikkokielellä kyse on siis siitä, kulkeeko ilma suodattimen läpi kuten sen kuuluisi ja jäävätkö pölyt oikeaan paikkaan. Jos sattuu asumaan rakennustyömaan vieressä tai siitepölykausi on voimakas, suodatinhuolto kannattaa tehdä useamminkin kuin 2 kertaa vuodessa.

Ostajan markkinat

Elämme paraikaa ostajan markkinoita myös ilmanvaihtoremonttien suhteen. Uudiskohteita rakennetaan vähemmän, joten urakoitsijat ovat kiinnostuneempia pienemmistäkin hommista ja saneerauskohteista. Vaikutus ulottuu asennuspalvelui-

hin asti, eli nekin saa nyt usein kohtuujassa.

Kaikki nopeus on tietysti suhteellista. Tarjousvaiheeseen uppoaa yleensä useita viikkoja.

– Suosittelen kutsumaan urakoitsijan katsomaan paikan päälle, mitä ratkaisuja kotona kannattaa tehdä ja mitä ei kannata tehdä, sillä jokainen koti on erilainen. Joissain tapauksissa joutuu tekemään kaiken uudestaan, joissain tapauksissa päästään vain vaihtamalla ilmanvaihtokone, Aaltonen painottaa.

– Kannattaa käydä myös keskustelu laitteiden hankinnasta ja asennuksesta samalla. Moni urakoitsija ei halua asentaa asiakkaan itse os-

tamia laitteita, koska asentajalla on vastuu kokonaisuuden toiminnasta. Urakoitsija osaa ammattilaisena arvioida, kuinka tehokas laite tarvitaan, hän jatkaa.

Kun asioista on päästy sopimukseen, jää odotteluaikaa toimitukselle yleensä noin pari viikkoa. Itse asennus voi kestää koneenvaihtona muutaman tunnin tai laajempaan työpäivän tai kaksi. Ammattimaiseen asennukseen kuuluu ilmapäämien mittaaminen asennuksen jälkeen ja tietysti asianmukainen mittaus- ja käyttöönottopöytäkirja.

– Urakoitsijaa voi pyytää kirjaamaan urakkasopimukseen järjestelmän käytönopastus sekä

KÄÄNNÄ ↻



Älykkäät ilmanvaihtoratkaisut huolehtivat nykyisin ihmisten hyvinvoinnin lisäksi kotien arvon säilymisestä.

toimittamaan manuaalinen ohjekirja sekä printtinä että diginä, Paavilainen vinkkaa.

Kahvikupit ovat tyhjentyneet keskustelun lomassa, mutta parhain osa vierailusta on vielä edessä. Pääsemme kurkistamaan erilaisiin testaushuoneisiin, joissa varmistetaan muun muassa ilmanvaihtokoneiden sähköturvallisuutta, äänenvoimakkuutta ja tiiviyyttä. Täällä ei jätetä mitään arvelujen varaan, vaan kaikki lasketaan tarkasti.

Käyttäjät päättää itse

Älykkäissä ilmanvaihtokoneissa on herkät anturit, jotka reagoivat ympäristön muutoksiin. Uusimpia pystyy ohjaamaan myös älypuhelimien avulla etänä. Käytännössä käyttäjä pystyy aika pitkälle säätämään

omia laitteitaan toivomustensa mukaisesti esimerkiksi, jos haluaa ilmanvaihdon tehostuvan silloin kun ilmassa on hajuvettä tai jos pyykki tuoksahtaa liikaa pesuaineille.

Ilmanvaihtokoneet ovat viritettyjä myös kosteuden suhteen. Olipa kesä tai talvi, järjestelmä pyrkii palauttamaan tilanteen aina esimerkiksi suihkua edeltäneelle tasolle. Turvallinen lämmönsäädön raja kulkee 17 asteessa, mutta lämpöaistimukset ovat inhimillisesti hyvin erilaisia. Usein muutto asunnosta toiseen vaatii totuttautumista uudenlaiseen ilmanvaihtojärjestelmään.

Kierroksen aikana saamme muistutuksen, että mikään laite ei kuitenkaan toimi optimaalisesti, ellei sitä huolla. Syksyinen vuosi-huolto kannattaa siksi merkitä

kalenteriin etukäteen. Kun muistaa poistaa kondenssiveden ja puhdistaa vesilukon, ollaan jo pitkällä. Joka toinen vuosi voi sitten pestä lämmöntalteenottokennon.

Kaikella on rajansa

Kierroksemme on tullut päätökseen ja on viimeisten mietteiden aika. Onko vielä jotain, mistä kannattaisi kertoa Hengitys-lehden lukijoille?

– Suosittelen tapaamaan mahdollista urakoitsijaa jo ennen tarjouspyynnön tekemistä, Aaltonen ehdottaa.

fibroosi.fi

Vertaistukea ja lisätietoa keuhkofibroosista



 **Boehringer
Ingelheim**

PC-FI-102976-RES-01-2024

– Ilmanvaihtokoneen koko on suhteessa rakennukseen, sen pitää täyttää määrätty raja-arvot. Kannattaa näyttää konkreettisesti, miten huonemäärät ja niiden käytötarkoitukset jakaantuvat, hän jatkaa.

– Jos tietää itse tarkkaan, mihin haluaa, tai nimenomaan ei halua, uusia kanavia tai kotelaita, se kannattaa kertoa. Ullakolle eristäminen on kalliimpi ratkaisu kuin sisälle kotelointi, mikä taas vaikuttaa

sisustukseen. Asukas on kuitenkin se, joka määrittää ilmanvaihtokoneen sijoituspaikan.

Ihan kaikkea ei neuvotella urakoitsijan kanssa. Jos sattuu asumaan rivitalossa, ilmanvaihtokone kuuluu taloyhtiön omaisuuteen eli sitä ei saa vaihtaa ilman taloyhtiön lupaa.

Myös muutoksen laajuudella on merkitystä. Jos urakoitsija vaihtaa vain ilmanvaihtokoneen, järjestelmää ei sido tämän päivän vaati-

mukset. Mutta jos urakoitsija lähtee tekemään ilmanvaihtoratkaisun päivittämisen yhteydessä rakennusluvan alaisia töitä, kuten pesu- huoneremonttia tai vastaavaa, kaikki on tehtävä nykymääräysten mukaan.

On aika kiittää. Hiljaa kiitän myös mielessäni sitä, että kerrostaloasujana taidan päästä kuin koira veräjältä vielä tämän asian kanssa. Onneksi ympärillä on asiantuntijoita, joilta kysyä tarvittaessa lisää.



Mikään laite ei kuitenkaan toimi optimaalisesti, ellei sitä huolla.



HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE

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

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

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

Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

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

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

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Sport & Spa Hotel Vesileppä Oy	25.–30.8.2024	25.5.2024
Härjän Kylpylä	22.–27.9.2024	22.6.2024
Lohja Spa & Resort	4.–9.11.2024	4.8.2024

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



Vanha Rouva ja Nuori Mies

Tammikuu oli tänä vuonna hyytävän kylmä. Iäkäs autoni, jota kutsun lempeästi nimellä Vanha Rouva, oli sitä mieltä, että tämä peli ei vetele ja kieltäytyi yhteistyöstä. Ammattilaiset kävivät elvyttämässä sen uudelleen henkiin. Ulkoilutin Vanhaa Rouvaa saamiini ohjeiden mukaan ajelemalla ympäri lähikuntia saadakseni akun uudelleen latautumaan.

Olin jo paluumatkalla Tampereen pitkässä tunnelissa, kun akkuvalo syttyi uudelleen ja pian kaikki virrat katkesivat. Auto pysähtyi kuin seinään rampille, joka johtaa ulos tunnelista. Se on reitti, jota turverekat käyttävät suunnatessaan kohti Naistenlahden voimalaa. Autoni takapää tukki tietä vaarallisella tavalla.

Oli ilta ja ulkona 25 astetta pakkasta. Autoliitto ilmoitti, että samassa jamassa on satakunta muuta ja paikka on hankala. Ei ehditä hätiin. Tuli äitiä ikävä ja paksumpia hanskoja.

Moni ohiajava kyseli auton ikkunasta, mitä kuuluu, mutta kertoi samalla, että ei voi auttaa. Lopulta paikalle pysähtyi auto, ja ulos harppasi nuori poika. Ei hätää, hänellä on käynnistyskaapelit, joilla saa vaikka rekan henkiin. Mutta äiti istuu kyydissä ja pitää heittä se kokoukseen asemalle. Lupasi tulla takaisin, vaikka peruuttamalla alamäkeen.

Arvelin, että tulee pian toisiin aatoksiin enkä tapaa häntä enää koskaan. Mutta arvelin väärin.

Samalla kun nuori mies aloitti kaapeleiden kiinnityksen, minä aloitin sen, minkä osaan: kuulustelun. Ensimmäisenä ihmettelin, miksi nuori mies pysähtyi paikalle kevyissä vaatteissa, lenkkitosut jalassa ja vielä lauantai-iltana. Aina pitää auttaa, jos joku on jäänyt tien päälle, sanoi nuori mies. Ei siitä sen enempää.

Kuulusteluissa selvisi, että poika oli vasta 17-vuotias, saanut ajokortin poikkeusluvalla. Oli kuulemma pienestä pitäen purkanut ja koonnut mopoautoja, nyt teki jo niillä pientä bisnestä. Kertoi käyvänsä toista vuotta ammattikoulua. Ja sen kertoessaan kasvot kirkastuivat: ei voi olla parempaa ammattia kuin sähkömiehen ammatti! Se on ihan paras!

Kuulustelun jälkeen aloitin kehumisen: tietääkö äiti, miten hyvä poika hänellä on? Jos ei, niin käskin kertoa äidille välittömästi, että totuus on nyt paljastunut ja että asiantunteva taho on sen todistanut.

Saatiin auto virkoamaan. Nuori mies sanoi seuraavansa perässä kotiin asti, jotta en jäisi uudestaan matkan varrelle. Poliisin maija oli juuri pysähtymässä kohdallemme vastaantulevien rampilla. Poika sanoi saaneensa samanlaisessa tilanteessa sakot väärästä pysäköinnistä. Paettiin rikospaikalta nopeasti, me nuoret kapinalliset.

Auto hyytyi uudestaan kilometrin päässä. Sitkeästi nuori mies kaivoi taas kaapelit esiin, vaikka tarisi jo kylmästä pakkasesta. Ajoin kotiin. Poika seurasi perässä. Tarjosin rahaa. Ei ottanut.

Nuoren miehen valoisa olemus lämmitti monta päivää pimeässä pakkastalvessa. Että tämmöinen nuoriso meillä onkin! Lehtiä lukemalla olin saanut käsityksen, että nuoriso pääasiassa varastelee vaatteita toistensa päältä, kulkee teräaseet taskuissa ja jättää jälkeensä siivottomia kämppejä.

Seuraavana päivänä pihaan ajoi vanhalla Volvollaan Rauli, ei enää ihan 17-vuotias, luottomieheni Tampereen lähiöstä. Katsoi Vanhaa Rouvaa myötätuntoisin silmin, sanoi uskovansa uuteen alkuun ja vaihtoi akun.

Minunkin uskoni ihmiskuntaan on taas vahva. Vanha Rouva hyrisee taustalla tyytyväisenä. Niin kauan kun meillä on toisemme, kaikki ongelmat ovat korjattavissa.

Maarit

”

Nuoren miehen valoisa olemus lämmitti monta päivää pimeässä pakkastalvessa.



Valtakunnalliset jäsenedut 2024

Minkä valtakunnallisen jäsenedun toivoisit saavasi kauttamme?
Lähetä toivomuksesi sähköpostitse markkinointi@hengityслиitto.fi

-10 %
Bernershop

-20 %
WellO2

-25 %
Vallox-suodattimet

-10 %
Steripolarin
hengitysharjoitus-
tuotteet

-20-30 %
Instrumentarium,
Nissen ja Keops
-myymälät

-10 %
Stoppari-ikkunoiden
tuuletusluukun
pölysuodatin

Kysy!
Hotelli Lasaretti,
Oulu

-25 %
Tallink Silja

-15 %
Joutsen untuva-
tyynyt ja
-peitot

Katso tarkemmat tiedot osoitteessa:
www.hengityслиitto.fi/jasenedut



Muista hyödyntää myös oman paikallisen hengitysyhdistyksesi edut!

Hengityслиitto

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan 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 ☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ En halua sanoa
ÄIDINKIELI

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

--

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

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

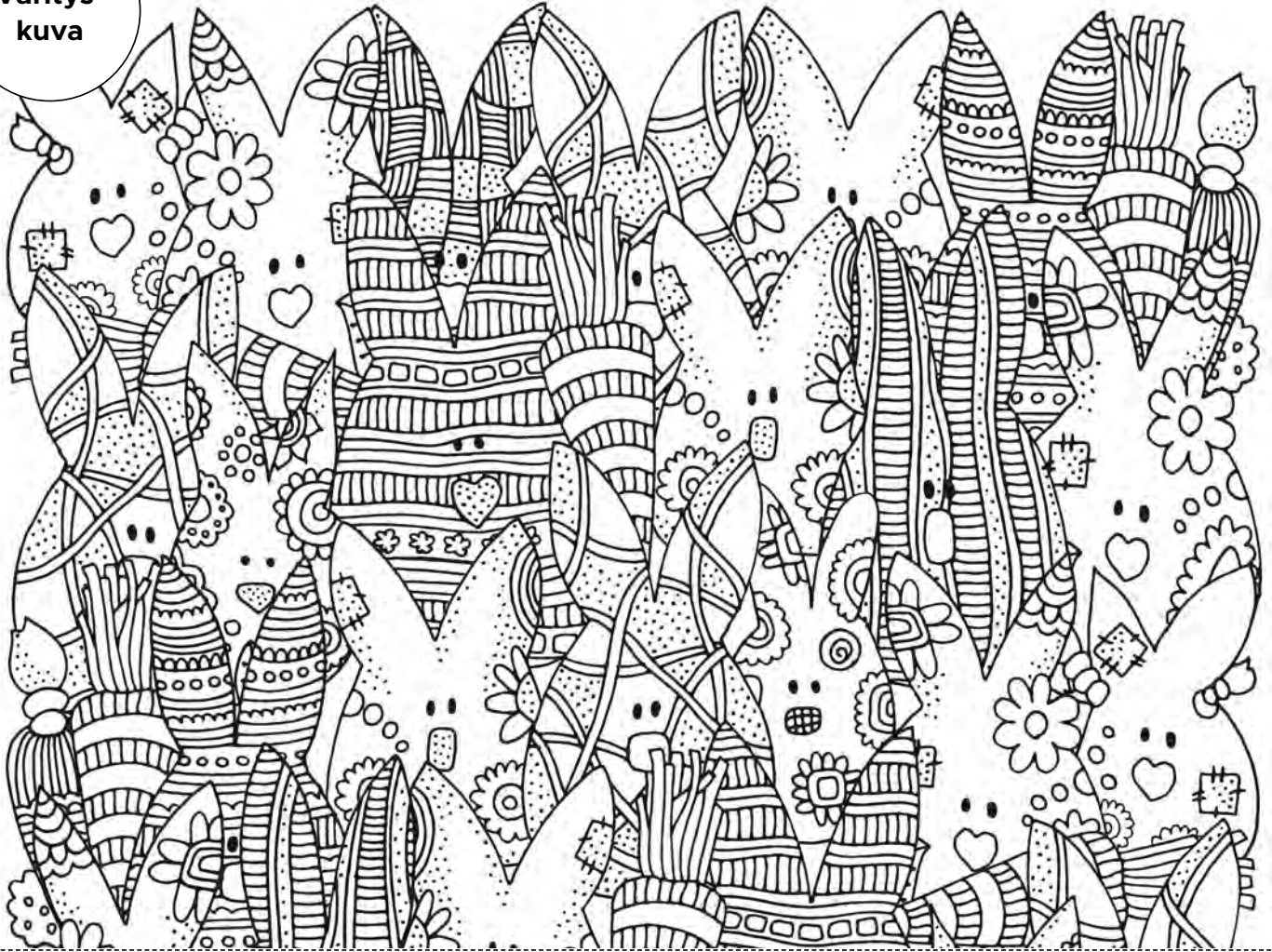
PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

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

Väritys-
kuva



Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

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

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

Tunnus 5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



Laadukkaat HORIZON® happirikastimet nyt meiltä!

Made in France



HORIZON P5

Kannettava happirikastin P5

Horizon P5® on korkealaatuinen ja erittäin luotettava kannettava happirikastin. Suunniteltu happiterapiaa tarvitseville, jotka haluavat säilyttää liikkuvan elämäntään.

Bluetooth yhteys
Kevyt & intuitiivinen
Korkea O₂ puhtaus

P5
3,62 €/pv
108,62 €/kk
ovh. 1033,33 €
sis.alv.24%

SCALEO MEDICAL

OSTA OMAKSI TAI KOKEILE ENSIN VUOKRAAMALLA
MYÖS **OSAMAKSU** (yksityisille) & **LEASING** (organisaatioille)

CAMP MOILITY

Soita ja tilaa!
Myyntipalvelu
p. 09 350 76 310
info@campmobility.fi

www.campmobility.fi

Häiritsevätkö saasteet ja siitepöly?

Stoppari®



Puhdista ja kuivaa hyvin hyönteisverkko Poista teipeistä suojapaperit Paina suodatin tiukasti paikoilleen

Ikkunoiden tuuletusluukun PÖLYNSUODATIN

Vakiokokoko 18,5 x 130 cm. Erikoiskoot tilauksesta!

Stoppari® -ominaisuudet

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

Olemme nyt myös Facebookissa!

041 800 9884 • www.stoppari.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:

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI

OSOITE

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

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

Heli-arpajaisten päävoitto Kokkolaan

Hengitysliiton perinteisten Heli-arpajaisten päävoittoa juhlittiin Kokkolassa. **Disa Kastren** avasi vuosittaiseen tapaansa Heli-arpoja, kun päävoitto osui kohdalle.

– Vähän siinä meni sekaisin, mutta hyvältä se tuntui. Olen aina mukana osallistumassa erilaisiin hyvää tekeviin arpajaisiin ja keräyksiin. Ennen olen voittanut vain pieniä palkintoja, kertoo Disa luovutustilaisuudessa Kokkolan Laivurintalossa.

Käyttökohde K-ryhmän lahjakortille on jo keksitty.

– Ainakin kodin suihkutiloja on nyt mahdollista remontoida ja uusia, Disa kertoo.

Eläkkeellä oleva Disa kannustaa kaikkia osallistumaan ja tukemaan tärkeitä asioita ja tekemään hyvää. Jokainen voi osallistua omien mahdollisuuksiensa mukaan. Pienikin lahjoitus on tärkeä.

Hengitysliitto kiittää jokaista Heli-arpajaisiin osallistunutta ja toivottaa kaikki tervetulleiksi mukaan taas huhtikuussa 2024!



Kuvassa Kokkolanseudun Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja **Satu Heinoja**, Disa Kastren, Hengitysliiton varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä **Janne Haarala** ja **Camilla Rantala**.

HENGITYS-LEHTI 4/2023

Parhaat jutut:

1. Elämä on tässä päivässä, nauti siitä!
2. Pudotuspeli näkymättömän vastustajan kanssa
3. Mitä vanhempi on, sitä tärkeämpää on varoa kaatumistapaturmia

Ristikko-voittajat:

1. **Marja-Leena Oksanen**, Vaasa
2. **Mervi Heikkilä**, Ypäjä ja **Onerva Heinonen**, Hämeenlinna

Paras juttu -voittajat:

1. **Salomo Halkosaari**, Ilmajoki
2. **Tarja Karstila**, Lahti ja **Paula Pitkänen**, Ähtäri

Elämä on tässä päivässä, nauti siitä!



Ristikko 4/2023 ratkaisu:



Hengitys-koulutuksen suosio ylitti odotukset

Hengityслиiton terveydenhuollon, apteekkialan ja liikunta-alan ammattilaisille järjestämä Hengitys-koulutus täytti keskellä pimeää kaamosta Tampere-talon suuren salin. Paikan päälle saapui noin 140 innokasta osallistujaa ja yli tuplasti enemmän, yli 300 henkilöä, seurasi tapahtumaa verkon välityksellä.

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Petri Salmela** Tampereen yliopistollisesta sairaalasta otti tänä vuonna suunnitteluvastuun yhdessä Hengityслиiton asiantuntijoiden kanssa ohjelman sisällöstä. Teemat veivät osallistujansa syvälle lääketieteen ja

arjen hoitotyön ytimeen, vuorovaikutusta ja motivaatiota unohtamatta.

– Kun minulle ehdotettiin koulutuksen asiantuntijalääkärin roolia, tiesin heti haluavani tarttua mahdollisuuteen. Hengitys-koulutus on tärkeä moniammatillinen tapahtuma, jonka erityispiirteisiin kuuluu käsiteltävien teemojen laaja-alaisuus, Salmela kertoo.

– Aina saa myös itselle ajateltavaa. Omassa työssäni aion jatkossa panostaa entistä enemmän vuorovaikutukseen eli siihen, miten kohtaan ihmiset yksilöinä, hän jatkaa.



Kiitos osallistujille ja yhteistyökumppaneillemme, jotka tekivät päivästä unohtumattoman:



Uusia kasvoja järjestötoiminnassa



Riitta Palovuori on filosofian tohtori, jolla on monipuolista työkokemusta niin solututkijana yliopistolla kuin järjestöjen työntekijänä. Riitalla on myös opettajan, toiminnanohjaajan ja luonto-ohjaajan pätevyys. Hän aloitti 2.1.2024 Pohjois-Suomen järjestöasiantuntijan sijaisena.



Sari Marita Ikäheimo on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja sopusoinnun puolesta-puhuja. Sari Marita on koulutukseltaan sosionomi AMK, työnohjaaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja jooga-opettaja, joka on työskennellyt moninaisissa tehtävissä sote-, järjestö- ja yksityisellä alalla. Hän aloitti Koronasta kuntoon -hankkeen asiantuntijana 2.1.2024.

Vuoden 2023 laitelahjoitukset lukuina

Vuonna 2023 Hengityслиitto lahjoitti yhdessä paikallisten hengitysyhdistysten kanssa 11, sairaalaan, 2 neuvolaan ja 7 terveyskeskukseen yhteensä



yli
500

PEF-mittaria

30

kannettavaa
lääke-
sumutinta

23

kannettavaa
matkahappi-
rikastinta

10

puhallus-
pulloa

6

myAirvo-
laitetta

3

häkämittaria

1

yskityslaitteen

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Varat mahdollistavat myös Hengityслиiton laajan tiedon tuottamisen, vertaistoiminnan ja monipuolisen järjestötyön. Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille!

Hengityssairaudet, lihaskunto ja liikunta

// teksti Hanna Salminen kuvat Shutterstock, UKK-instituutti

Liikunta on lääettä moneen vaivaan. Siksi myös jokaisen hengityssairaahan kannattaa liikkua monipuolisesti oman suorituskykynsä mukaan: asteittain tehoa ja liikkumiskertoja lisäten. Liikunta saa hengästyttää ja nostaa sykettä – sopivasti! Hengästymisen erottaa hengenahdistuksesta se, että tauon pitäminen rauhoittaa sykkeen ja tasoittaa hengityksen. Muista siis kuunnella omaa kehoasi liikkuessi ja mene sen mukaan.

Liikunnassa sekä hitaat että nopeat askeleet lasketaan. Erilaiset askelmittarit voivat lisätä motivaatiota havainnollistamalla, kuinka paljon askelia eri arkireiteillä kertyy. Nykyisin ymmärretään, että jo 4 000 ja 6 000 askelen määrällä saa mitattavia terveyshyötyjä. Ja päivän aikana tehdyistä lyhyistä pyrähdyksistäkin voi muodostua melkoinen askelmäärä.

Ihmisen hyvinvoinnin osatekijät voi jaotella terveelliseen ravintoon, lepoon ja uneen, sosiaalisiin

suhteisiin, henkiseen hyvinvointiin ja hyvää oloa tuottavaan liikuntaan. Kysy itseltäsi, onko sinulla tapana liikkua yleisten liikkumisen suositusten mukaan? Jos vastaus on ei, niin mieti, mikä hyvinvointisi osa-alue vaatisi ensin korjausta, jotta jaksaisit liikkua? Mistä tunteesta voisit löytää motivaation kipinän? Jos muutos fyysisessä kunnossa ei ole ”se juttu”, saisitko voimaa ajatuksesta, että pystyt tekemään jotain mieluista yhdessä läheistesi kanssa?

Kestävyysliikuntaan kuuluu sopiva hengästyminen ja sykkeen nousu.



Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aikuisten-liikkumisen-suositus-kuva/>

UKK-instituutti



Valitse esimerkiksi tanssiessasi omien mieltymysten ja kunnon mukaan railakas rock tai hitaampi keinunta parin kappaleen tai tunnin ajan. Lihasten vahvistaminen tekee hyvää myös luustolle. Liikkuessa oman kehon paino riittää pitkälle.

Voimaharjoittelussa voi tehoja lisätä jumppamalla appelsiini kädessä tai vesipulloista tehdyillä painolla. Kuntosaliharjoittelu on usein kestävyysliikuntaa siedetumpää, sillä se ei vaadi niin paljoa happea elimistöltä. Muista kuitenkin aloittaa lihas-kuntoliikuntakin kuntotasosi mukaan maltilla ja asteittain lisäten.

Intervalliliikunnassa hengästyttävä ja kevyt, edellistä 3 kertaa pidempi palauttava vaihe vuorottelevat.

Luonnossa liikkuminen on erityisen suositeltavaa, sillä se parantaa mielialaa ja vähentää stressioireita ja kiputuntemuksia. Myös kehon hyvät bakteerit lisääntyvät sekä infektioriski laskee niiden ja terveellisten luonnon antimien ansiosta.

Astma ja liikunta

- Yleiset liikkumisen suositukset pätevät.
- Ei rajoituksia, jos lääkitys on kunnossa.
- Muista tarvittaessa avaava lääke ennen suoritusta ja suorituksen aikana.
- Vähentää oireherkkyyttä ja parantaa keuhkojen toimintaa.
- Vältä oireita pahentavia ärsykejä (pölyt ja kova pakkanen).
- Muista, että hengenahdistus voi johtua myös muusta kuin astmasta. Hakeudu tarvittaessa lääkärin arvioon.

Keuhkoahtaumatauti ja liikunta

- Vähentää pahenemisvaiheita ja sairaalaan joutumisen riskiä.
- Kevennä suoritusta apuvälineillä.
- Liiku oman suorituskykysi mukaan.
- Lisää liikuntaa asteittain.

Hengitystieinfektiot ja liikunta

- Lepää, kun hengitystieinfektio oireilee.
- Toipumisen jälkeen lisää liikuntaa ja sen rasittavuutta asteittain.
- Vaikka liikunta parantaa immuunipuolustusta, liian rankka tai liian aikaisin infektion jälkeen aloitettu liikunta voi pahentaa infektiota ja saada sen uusimaan.

Lähde: Lääketieteen tohtori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärven verkkoluento 12.10.2023.

Tiedätkö vastauksen kaikkiin kysymyksiin?

- Mikä auttaa lisäämään lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa?
- Mikä vahvistaa luita?
- Mikä parantaa kuntoa ja jaksamista?
- Mikä pitää yllä sydän- ja verenkiertoelinten sekä hengityselimistön terveyttä?
- Mikä lisää suolen toimintaa?
- Mikä auttaa painonhallinnassa?
- Mikä kohottaa mielialaa?
- Mikä pienentää dementia riskiä?
- Mikä parantaa unen laatua?
- Mikä lisää toimintakykyä ja itsenäisyyttä?

Oikea vastaus: **LIIKUNTA!**

Yllä olevat asiat pätevät kaikkien ihmisten kohdalla.

Hengityssairautta sairastavan kohdalla korostuvat myös seuraavat liikunnan terveyshyödyt:

- Rasituksen sieto paranee.
- Rasitusoireiden (hengenahdistus, limaneritys, hengityksen vinkuminen, yskä) vaikeusaste laskee ja esiintyvyys vähenee.
- Hengityslihakset vahvistuvat.
- Keuhkotuuletus paranee.
- Ylimääräisen lima poistuminen hengitysteistä tehostuu.
- Hengityssairauden pahenemisvaiheet vähenevät ja toipumisaika nopeutuu.
- Mieliala ja elämänlaatu paranee.
- Fyysinen suoritus- ja toimintakyky paranevat.
- Rentoutuminen ja palautuminen helpottuvat.

RISTIKKO 1/2024

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 22.4.2024 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA



OLI LATVIAN RAHA

PATSAS-AINES



VAR-TETTU 2X 

JUMA-LATAR

KESKUSTELUA VERKOSSA 

TANSKAN LENTOASEMA

HYLKIÖ 

TUTKIMUS-MATKAILIJA

PYHÄ HÄRKÄ

SUORI-TUKSIA

RAU-HAA

JOH-DANTO

MEI-JERI

VOI LAIN

HERRA-MÄÄRIÄ

HUIJAUS

PUHAL-TAJA -P

IMEE VERTA

MARRAS-NAISIA

VIELÄ KESKEN

JOKI-NEN

LAULA-JATAR

KOHTA

MUSIIK-KIA RAAMA-TUSSA

KUVI-TELMIA SUURIA

MUSIIK-KIA -R

SAUDI-ARABIAA TOT-TUMUS

MUSK

YLI-OPISTO

TODISTE

LÄMPE-NEE

ELI-S

RUUSU-VUORI

MONO-NEN

BLAIR

LIND-HOLM

MOITE

VOI-MIA

ODELMA

VENET-SIAA

KAN-NAT-TAA

LAU-SUTTU



Inför något nytt vinner det sunda förnuftet över optimismen

Alla möter vi i livet nya saker, som vi är tvungna att tillägna oss. Ett färskt, gemensamt exempel på det här är sotereformen. Politikerna har låtit förstå, att saker för patientens del kan förbättras på nolltid. Efter en nära 50-årig läkarkarriär tror jag snarare att den kommer att leda till ett ökat antal chefstjänster i mellanstegsförvaltningen.

Hälsocentralerna blev i folkmun gissningscentraler, då följderna av 1990-talets lågkonjunktur tuktade vårt servicesystem. Vishet är att lära sig av tidigare reformer, och inte upprepa gamla misstag. Människan klarar av vilka förändringar som helst, men för att orka mitt i förändringarna krävs uppriktighet. Problemen ska spjälkas upp i bitar som går att lösa, en sak i gången.

Jag hoppas, att beslutsfattarna har sinnesnärvaro nog att minnas patienterna, som befinner sig i kärnan av sote. De enskilda människor som fortfarande är intresserade särskilt av det, vem de ska kontakta, när de behöver hjälp. För närvarande tycks det bli allt svårare att hitta rätt aktör, för att inte tala om att få den vård man behöver. Sotes högtställda mål med fördelar för både patienter och samhälle är förstås nödvändiga, men beträffande förväntningarna lönar det sig att vara realist. Vi behöver mycket mer diskussion om servicestrukturen och genomförandet av tjänsterna på vardagsnivå. Därefter klarnar det för oss, om t.ex. vårdgarantin kan vara sju dygn eller om den kommer att vara något annat.

Endast för en del av lungsjukdomarna finns ett fungerande egenvårdsystem. För att det viktiga specialområdet andningen skulle tas i beaktande i beslutsfattandet, borde lungläkarkåren först lyckas höja statusen på sitt yrkesområde. Inte är ju egenvården alltid saliggörande. Att vara hänvisad till egenvård kan också betyda ingen vård alls, för den som t.ex. minns direktiven fel eller tar medicinerna på annat sätt än som ordinerats.

I förändringarnas centrum är det viktigt att känna igen de goda och fungerande grundläggande sakerna i hälsovården, och hålla fast vid dem. Utan ett fungerande informationssystem är vi genast i knipa. Samtidigt som datorerna underlättar arbetet genom att minnas allt, har deras systemuppdateringar och nya programvaror ökar svårighetskoefficienten i vardagen. Fastän det skulle vara enklare att utträta ärenden genom att skriva för hand och med ett telefonsamtal, kan vi inte fungera på det sättet. Det som inte är inskrivet i systemet, det existerar inte.

Nog är också patienterna ofta i knipa. Det torde ännu ta ett årtionde, om inte två till och med, innan alla vårdbehövande behärskar de digitala tjänsterna. Förutsatt förstås, att de yngre åldersklasserna hänger med i den tekniska utvecklingen då de blir äldre.

Korta besök på mottagningen och medicinordinationer är inte tillräckligt som stöd för patienterna, det är vetenskapligt bevisat. Alla vågar inte fråga eller öppet berätta om sina angelägenheter för en yrkesperson inom hälsovården, som kanske upplevs som en auktoritet. Jag sätter därför mitt hopp till erfarenhetsexperternas positiva kamratstöd, som hjälper de insjuknade att behandla och tillägna sig den kunskap läkaren gett och att leva en så god vardag som möjligt.

De stora förändringsprocesserna tar sin tid, men vi koncentrerar oss på det viktigaste: andningen och förutom den blodsockret, minnet, synen och upprätthållandet av rörelseförmågan – av dessa är den åldrande befolkningens välmående gjord. Vi har rätt att utgå ifrån, att samhället sköter våra besvär, ifall vi insjuknar. Samtidigt måste vi själva göra vad vi kan för vårt välmående. Jag önskar alla uthållighet, optimism och sunt förnuft i lämpliga proportioner.

Kari KK Venho

Kari KK Venho, vice ordförande i förbundsfullmäktige

”

Problemen ska spjälkas upp i bitar som går att lösa, en sak i gången.





Ensamboende Sirkka Härkönen: ”Jag är du med mig själv”

// text Annika Suvivuo bild Jukka Rossi

För den som bor ensam är det viktigt att slå vakt om mänskliga relationer och kontakter. Den egna friheten väntar nog hemma.

– Kölden smäller i knutarna och vinden viner från Saimen.

Så här beskriver **Sirkka Härkönen** vinterförhållandena i sin hemstad S:t Michels. Men kölden har verkligen inte stoppat Härkönen. Hon har nu bakom sig 11 år som pensionär, men har ännu inte stanat upp. Sidorna i hennes kalender är fulla av aktiviteter i föreningsverksamhetens tecken. Till dem hör verksamhet som styrelsemedlem i Mikkelin Seudun Hengitysyhdistys och utbildad erfarenhetsaktör i Andningsförbundet.

– Jag har på sätt och vis alltid varit ganska självständig och mycket aktiv, en föreningsmänniska som deltagit i många olika slags verksamhet, funderar hon.

En fördel med att bo ensam är just friheten att besluta om sina egna ärenden och tidtabeller. En annan sida igen aktualiseras då, när man drabbas av en sjukdom, olycka eller t.ex. behöver opereras.

Sirkka Härkönen rekommenderar, att man förutser dylika situationer.

– Det är bra att fundera på, om man hemma t.ex. har tillräckligt utrymme att röra sig med rollator.

Härkönen vet vad hon talar om, eftersom hon tidigare arbetade som närvårdare. Under de tre senaste åren har hon dessutom själv fått erfara, hur både en höftoperation och en bruten arm begränsat det dagliga livet.

Inköpslistan som textmeddelande och morgongröten från grannen

I samband med höftoperationen organiserade Sirkka sin situation så, att det skulle vara tryggt att återvända hem. En från kurserna bekant vårdare ställde upp som hemhjälp åt henne under de första dygnet.

För ett år sedan orsakade frivilligarbetet med snöskottning nya problem. Sirkka snubblade i en trappa och bröt vänstra armens strålben.

– Som enarmad skulle jag inte utan hjälp ha klarat av att dammsuga, öppna tunga dörrar och föra soporna till uppsamlingskärnen med stora lock.

Till all lycka ställde en grannfru i samma våningshus upp och hjälpte. Tidigare hade Sirkka i sin tur ställt upp och hjälpt grannfrun.

Som konvalescent lärde sig Sirkka ta till olika knep för att underlätta vardagen. Fyllandet av CPAP-apparatens behållare lyckades med hjälp av en vattenflaska, som hon i en tygkasse bar till sitt nattduksbord.

Kan du be om hjälp?

Sirkkas hem är en tvåa i ett mindre våningshus. Grannarna och stadens service finns nära till hands. Hon har också två döttrar som bor på samma ort.

Då man lyssnar på Sirkka märker man snart, att den hjälp hon får framför allt bygger på goda mänskliga relationer och nätverk. Därför tycker hon att det är mycket viktigt, att grannar skulle ha ett vänskapligt och uppriktigt förhållande.

– De mänskliga relationerna är oerhört viktiga och det, att man uppriktigt ber om hjälp.

Att bo ensam betyder inte alltid att man skulle vara ensam. Sirkka har ändå märkt, hur besvärligt det kan vara för en människa som inte har vänner, grannar eller släktingar som kan hjälpa. Därför är det viktigt att ta vara på alla sociala situationer. Det kan man göra på sitt eget sätt, genom att diskutera eller lyssna, ibland ge stöd och en annan gång själv få stöd.

Tillsammans går det lekande lätt. Sirkka Härkönen (t.v.) och Mirja Hyötyläinen postar Mikkelin Seudun Hengitysyhdistys medlemsbrev.



” De mänskliga relationerna är oerhört viktiga.

Bra sätt att lugna ditt sinne

Människan brukar skydda sitt sinne från tunga saker så, att ett allvarligt insjuknande också för äldre människor kommer som en överraskning. Det är individuellt, hur insjuknandet bearbetas i sinnet och hur människan klarar av att anpassa sig till det. // text Hanna Salminen bild Shutterstock

Docenten i cancersjukdomar och psykoterapeuten **Päivi Hietanen** har i sitt arbete mött svårt sjuka människor. På Hengitys-skolningen den 28.11. delade hon med sig av sina tankar om det, hur det är möjligt att lindra den psykiska stress som sjukdomen orsakar.

Upp och ner i känslornas berg-och-dalbane

Det är vanligt, att den som insjuknat söker kunskap och funderar mycket på sin situation. Många känner sig lugnare, då de får träffa en yrkesperson, för vilken sjukdomen är en del av den normala vardagen.

– Det är mycket individuellt, vad den insjuknade behöver för att upprätthålla en god livskvalitet, berättar Hietanen.

– Någon kan få kraft av att skaffa all möjlig kunskap och information och grundligt fundera på saken. En annan igen vill helst låta bli att tänka på saken, fortsätter hon.

Var och en anpassar sig på sitt eget sätt

För alla innebär sjukdomen en psykisk stress, speciellt i början och i de skeden sjukdomen förvärras.

– Det skulle vara viktigt att man i hälsovården skulle känna igen de människor som har svårt att komma vidare med sin sjukdom. Det är naturligt, att sjukdomen ger upphov till ångest i början och under särskilt svåra perioder, men om rädslan tar kontroll över livet, då måste mera stöd erbjudas, funderar Hietanen.

– Viktigt är, att man respekterar den insjuknade, är uppriktigt närvarande och stöder, uppmuntrar Hietanen.

Det tar tid att hitta sitt nya jag

Den insjuknade ställs ofta inför det faktum, att han eller hon inte längre är riktigt samma förälder, make eller arbetstagare som förut.

Människan har en förmåga att i osäkra situationer söka trygghet i

bekanta och konkreta saker. Kan-ske man noggrant följer med blod-provsresultat och funderar på medicindoser, och samtidigt håller lidande och känslor i anslutning till sjukdomen på avstånd.

Förändringar i hälsobeteendet är vanliga i samband med ett insjuknande. Man ökar motionerandet och ändrar sina matvanor. Man kan också söka kraft ur hälsokostpreparat, men då är det viktigt att kontrollera med hälsovårdspersonalen, att det är riskfritt att använda dem.

Känslan av hopp och kontroll bär

Personer med en andlig övertygelse kan finna tröst i sin tro. Det är inte ovanligt, att också mycket rationella personer åtminstone tidvis tyr sig till mystiska saker, i hopp om att tillfriskna från sjukdomen.

– Hoppet kan bära människan, fastän hoppet skulle vara orealistiskt, påminner Hietanen.

Sårbarheten gör oss känsliga

Insjuknandet gör ofta människor-na känsligare. Sakernas proportioner och rangordningar förändras.

– Betydelsen av vänlighet betonas, understryker Hietanen.

– Också ett kort möte kan rädda dagen för en insjuknad. Fastän sjukdomen inte kan tas bort, kan vi vara vänliga och se varandra i ögonen, fortsätter hon.

Känslor smittar, oberoende av om de är negativa eller positiva. Negativa känslor förbrukar energin och positiva känslor ökar den. Därför är det viktigt, att den insjuknades närmaste ser till, att livet också innehåller omväxling och nöje.





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.