

# Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2024

**PUUTARHOJEN  
LUMOISSA**

**Ylivertainen ja  
miellyttävä  
vesiliikunta**

**Motivaation  
lähteillä**

**VERTAISUUS PALAUTTI  
MAARITILLE KOKEMUKSEN  
YHTEYDESTÄ**



# Osta Heli-arpoja ja teet samalla hyvää!

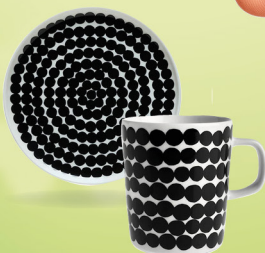
Hengityssairaat eri puolella Suomea tarvitsevat erilaisia hengityksen apuvälineitä hengityksensä turvaamiseksi. Ostamalla Heli-arpoja autat hengityssairaita selviytymään arjessaan paremmin.

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

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

[www.tavara-arpa.fi](http://www.tavara-arpa.fi)

Tänä vuonna  
ulottuvillasi on laaja  
valikoima hienoja ja  
hyödyllisiä  
palkintoja!



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

 **Hengityслиitto**



# Luontohengähdys-hanke edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja luontoyhteyttä

// teksti **Eva Romi** kuvat **Shutterstock**

**M**illoin olet viimeksi vierailut luontoympäristössä? Onko luonto elämässäsi säännöllinen kohde vai huomaatko viimeisestä kerrasta vierähtäneen aikaa? Monilla yhteys luontoon saattaa syystä tai toisesta ohentua elämän eri vaiheissa. Ei ole ehkä henkilöä, jonka kanssa lähteä lenkille tai lähiympäristön maastot ovat itselle vieraita. Myös oma voimti saattaa asettaa luonnossa käymiselle rajoituksia. Näihin haasteisiin pyrkii vastaamaan maaliskuussa 2024 käynnistynyt Luontohengähdys-hanke.

Luontohengähdys-hanke edistää yli 50-vuotiaiden kroonista hengityssairautta sairastavien hyvinvointia tarjoamalla vertaistuellisia luontoretkeä Pirkanmaan ja Päijät-Hämeen alueilla. Hanke kannustaa luontotoiminnan pariin lanseeraamansa Luontoreseptin, teema-

iltojen sekä muiden tapahtumien kautta. Tarkoituksena on tarjota tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja kannustaa ihmisiä löytämään itselleen sopivia keinoja luontoympäristöissä olemiseen sekä siellä liikkumiseen.

Luontohengähdys-hanke käynnistää syksyllä 2024 vapaaehtoisten luonto-ohjaajien koulutukset. Vapaaehtoiseksi voi hakea henkilö, jolla on kiinnostusta luontoretkien ohjaamiseen ja mahdollisuus osallistua koulutuspäiviin Pirkanmaan ja Päijät-Hämeen alueilla. Koulutuksessa otetaan haltuun muun muassa luontotoiminnan ohjaamisen erityispiirteitä, turvallisuusajattelua sekä vastuullisen retkeilyn periaatteita. Koulutuksen myötä vapaaehtoiset pääsevät toteuttamaan luontoon suuntaavia retkiä omiin vahvuksiinsa pohjaten. Koulutuksesta ja tulevista luontoretkeistä sekä muista

tapahtumista tiedotetaan myöhemmin Hengityслиiton kanavilla.

Luontohengähdys-hanke on 3-vuotinen, ja sitä rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla. Hengitysterveyden asiantuntijajärjestö Filha ry hallinnoi hanketta ja Hengityслиitto on hankkeen järjestökumppani.

Lue lisää: [www.luontohengahdys.fi](http://www.luontohengahdys.fi)

Luonto tukee tutkitusti ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Kun altistaa itseään säännöllisesti luontoympäristölle, mieliala kohenee, immuunipuolustus vahvistuu ja stressi vähenee. Jopa ikkunasta avautuvan maiseman katselu saa aikaan hyviä vaikutuksia, kuten rentoutuneisuuden tunnetta.





# Tässä numerossa

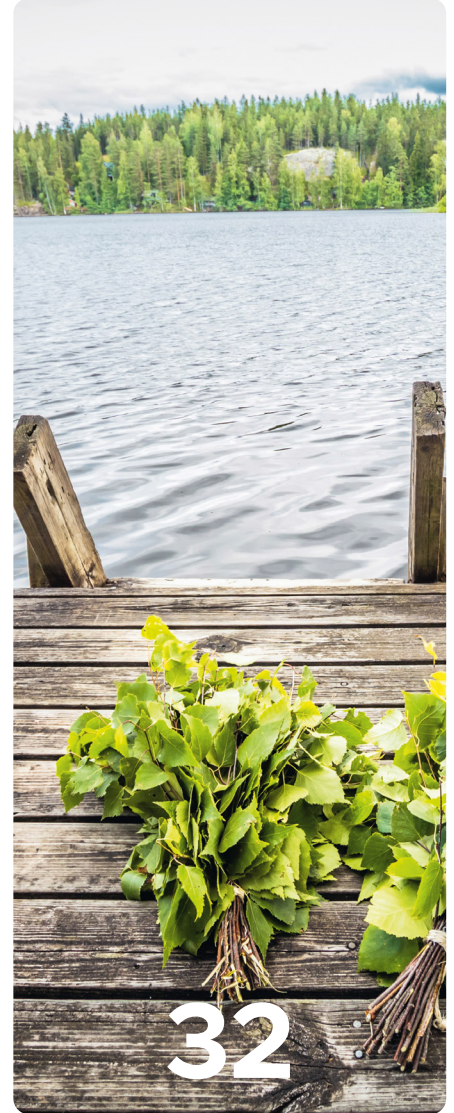
HENGITYS 2/2024



Turvataan ihmisten terveys ja toimintakyky! Nyt on aika vaikuttaa tuleviin päättäjiin asioista, jotka ratkaistaan EU-tasolla.



Hengitystä kannattaa harjoittaa, tietää emeritusprofessori Anssi Sovijärvi.



Parempien löylyjen jäljillä

- 3 Luontohengähdys-hanke edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja luontoyhteyttä
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 10 Vertaisuus palautti Maaritille kokemuksen yhteydestä
- 15 Satsaus kansanterveyteen edistää soteuudistuksen tavoitteita
- 16 Puutarhojen lumoissa

- 18 Motivaation lähteillä
- 20 Uusia polkuja etsimässä: monta tapaa kohdata vertaisina
- 21 Päivin Suuniitun kolumni
- 22 Ilmastonmuutos lisää zoonoosien riskiä
- 23 Oletko jo kuullut pacingista?
- 28 Verkossa tapahtuu alkusyksystä
- 29 Terveysuutisia

- 30 Ihmiskunta uuden aikakauden kynnyksellä
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 42 Ylivertainen ja miellyttävä vesiliikunta
- 44 Ristikko

45   
På  
svenska



# Hengitys

Hengityслиiton jäsenlehti

## TOIMITUS

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

## PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

## TOIMITUS

Toimitussihteeri:  
Sampsa Stormbom  
Vt. toimituspäällikkö:  
Selina Kangas

## TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Eva  
Romi, Sari Mäki, Satu  
Mustonen, Mervi  
Puolanne, Annika  
Suvivuo, Päivi Suuniitti,  
Kiti Haukilahti, 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

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

## ILMOITUSMYYNTI

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

## PAINOPAikka

PunaMusta Oy

## PAINOS

22 000  
Ilmestynyt  
vuodesta 1945.

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



ClimateCalc CC-000084/FI  
PunaMusta Magazine

 Hengityслиitto

Seuraava numero  
ilmestyy  
26.9.2024

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

## Kesälaitumien houkutuksia kohti

”P aista päivä, heli helle, paista meille jokaiselle”  
laulettiin laulussa, kun olin pikkutyttö. Nyt tuke-  
vassa keski-iässä toivoisin vähän enemmän pais-  
tetta kuin hellettä. Nostamme toiveikkaasti lehden tee-  
maksi kesästä ja ulkoilmasta nauttimisen itselle sopi-  
valla tavalla.

Koska ulkoilu ei aina ole vain sää-, vaan myös  
lämpötilakysymys, rohkaisemme miettimään, voisiko  
päivärytmistä poikkeaminen olla tarvittaessa vaihto-  
ehto liikuntapuhinan aikaansaamiseksi? Liikaa kuu-  
muutta kun voi vältellä lähtemällä ulos aiemmin  
aamusta tai päivän kääntyessä valoisaksi illaksi. Ja  
vesiliikunnan ystävät voivat tietysti viilentyä kastautu-  
malla altaissa, järvissä ja merenaalloissa.

Silmänruokakin on tärkeää ja sitä kesäaikaan riit-  
tää. Kukat kukkivat ja ruoho vihertää. Luonnossa mieli  
lepää ja kunto kohoaa. Jos luontoretkeily tuntuu liian  
kaukaiselta, houkuttelemme kurkistamaan lähemmäs  
– pihoille ja puutarhoihin yksin ja yhdessä ystävien  
kera. Kenet sinä ottaisit mukaasi päiväretkelle tai -kä-  
velyille?

Otamme puheeksi myös vertaistoiminnan uudet  
mahdollisuudet ja erilaisten hengitysharjoitusten  
hyvää tekevät vaikutukset. Innostusta omaan elämään  
voi ammentaa niin motivaatiovalmentajan vinkeistä  
kuin pääjuttumme henkilötarinasta.

Lapsuuden pitkät kesät säilyvät muistoissa aina,  
mutta yhtä tärkeää on järjestää itselleen uutta muis-  
teltavaa. Tartu tilaisuuksiin, hulluttele vähän, lataa  
itseesi energiaa ja ota ilo irti kesän antimista. Onni  
on pienissä hetkissä, ensimmäisen mansikan puraisus-  
sa, leppeän tuulen huminassa ja vastaan tulijoiden  
hymyissä.

Toivotan teille kaikille hyvät lukijamme kaunista  
kesää ja antoisia lukuhetkiä lehden parissa.

**Hanna Salminen**

viestintä- ja kehittämisjohtaja



**Tartu tilaisuuksiin,  
hulluttele vähän,  
lataa itseesi  
energiaa ja ota  
ilo irti kesän  
antimista.**







## Kerro mielipiteesi Hengitys-lehdestä

On tullut lukijatutkimuksen aika. Se toteutetaan tällä kertaa sekä puhelinhaastatteluina että verkkokyselynä, johon voi vastata Hengityслиiton verkkosivuilla.

Tuloksista kerrotaan Hengitys-lehdessä 3/24 ja niitä käytetään lehden kehittämisessä.

Kiitämme, jos voit antaa aikaasi vastaamalla kyselyyn!

## Toiminnanjohtaja Markku Hyttiselle uusia luottamustoimia

**Markku Hyttinen** on nimitetty Suomen sosiaali ja terveys ry:n SOSTEn valtuuston jäseneksi toimikaudeksi 2024–2027. Valtuuston tehtävänä on muun muassa päättää SOSTEn toiminnan painopisteistä. Hengityслиitto on yksi SOSTEn yli 250 jäsenjärjestöstä.

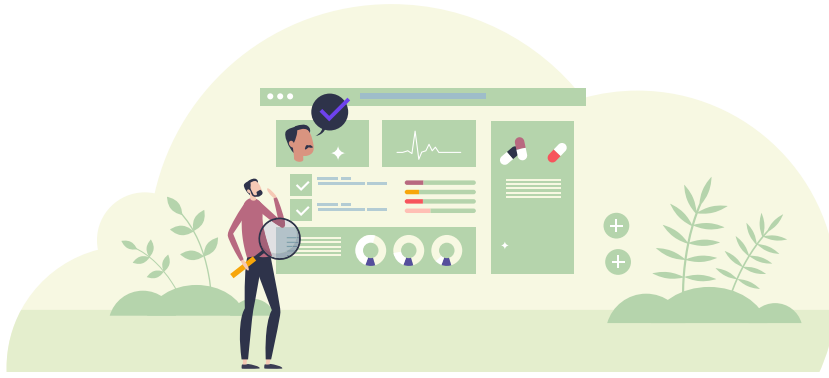
– Elämme suurten muutosten aikakautta, kun yhteiskunnan rahoitusmekanismeja uudistetaan sekä sosiaali- ja terveystietäntä että järjestömaailman suhteen. SOSTEn valtuusto on hyvä näköalapaikka seurata ja vaikuttaa osallaan järjestökentän toimintaedellytyksiin liittyviin päätöksiin, Markku Hyttinen kommentoi.

Hyttinen nimitettiin myös Pieni ele ry:n hallituksen puheenjohtajaksi vuodesta 2024 vuosikokoukseen 2026 asti. Pieni ele ry on kerännyt yli sadan vuoden ajan lahjoituksia vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyvinvoinnin eteen erilaisten vaalien yhteydessä äänestyspaikoilla. Siihen kuuluu Hengityслиiton lisäksi 14 muuta jäsenjärjestöstä.

– Olen iloinen ja ylpeä saadessani olla mukana viemässä Pieni ele -keräystoimintaa eteenpäin, Hyttinen kertoo.

On hienoa, että moni hengitysyhdistys on tänäkin vuonna aktiivisesti mukana vaalikeräyksissä.





## OmaKannan mobiilisovellus käyttöön vuonna 2025

Kela kehittää parhaillaan OmaKanta-mobiilisovellusta, jonka tarkoituksena on helpottaa omien tietojen katselua ja asioiden hoitamista. Sovellus julkaistaan vuonna 2025. Tällä hetkellä OmaKantaa voi käyttää verkkoselaimella.

OmaKannasta jokainen näkee kootusti omat terveystietonsa sekä julkisista että yksityisistä palveluista. OmaKannassa voi tarkastella esimerkiksi reseptejä, laboratorio-tuloksia ja lääkärikäynnin kirjauksia. Vaihteittain näkyviin tulevat myös sosiaalipalvelujen tiedot sitä mukaa kuin toteutukset hyvinvointialueilla etenevät.

## Yhdessä onnistumme

Pieni ele -keräyksen tuotoilla saadaan aikaan paljon yhteistä hyvää.

– Kunkin keräyksen tuotoista puolet jää keräyspaikkakunnalle paikallisyhdistysten käytettäväksi. Toisesta puolikkaasta katetaan Pieni ele ry:n keräykseen liittyviä kuluja. Jäljelle jäävästä tuotosta jaetaan sen jälkeen avustukset Pieni ele ry:n jäsenjärjestöille, keräyksen toiminnanjohtaja **Erika Mäntylä** kertoo.

– Hengitysliitto maksaa Pieni ele ry:n jäsenmaksun ja käyttää itselleen tulevan tuoton kaikkien hengitysyhdistysten

yhteiseksi hyväksi. Keräysvarat ovat mahdollistaneet järjestö- ja viestintäassistentin työpanoksen yhdistysten rekisterijärjestelmä- ja verkkosivujen ylläpitotueksi, Hengitysliiton toiminnanjohtaja **Markku Hyttinen** kommentoi liiton saamien keräysvarojen käyttöä.

pieni ele

Toivotaan, että Pieni ele -vaalikeräykseen riittää jälleen innokkaita osallistujia kesäkuussa!

## Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä 1/24:

” Monipuolinen ja hyvä lehti!

” Lehti oli mielenkiintoinen ja sai taas uutta tietoa, kiitos!

” Mielenkiintoista lukemista. Luen lehden kannesta kanteen.

” Lehti tulee luettua aina, kiinnostavat jutut.

## Matalan kynnyksen vertaistukea Toivo-sovelluksella

Valtakunnallisen OLKA-toiminnan ylläpitämä Toivo on maksuton mobiilipalvelu, joka tuo yhdelle alustalle monien eri järjestöjen vertaistukijoita. Joukko Hengitysliiton vertaisia on tavoitettavissa Toivossa. Tukea saavat sekä sairastuneet että sairastuneen läheiset. Lataa sovellus puhelimeesi sovelluskaupasta. Keskustella voi viestein tai puhelinsoitolla. Toivoa voit käyttää myös tietokoneella osoitteessa [www.olkatoiminta.fi/toivo](http://www.olkatoiminta.fi/toivo).



Kuva: olkatoiminta.fi





# Turvataan ihmisten terveys ja toimintakyky

EU-tasolla päätetään useista arkeen ja terveyteen vaikuttavista linjauksista. Poliittisilla päätöksillä on mahdollista edistää yhtä aikaa sekä ihmisten hyvinvointia että luonnon ja ilmastonsa kestävyttä. Vaikutetaan yhdessä eurovaaleissa 2024 ihmisten terveyden ja toimintakyvyn puolesta. Otetaan hengitysterveyteen liittyvät asiat mukaan keskusteluun ja päätöksenteon ytimeen.



## Ihmisten terveys perustuu vastuulliseen ympäristöpolitiikkaan

Kaikessa päätöksenteossa on otettava huomioon päätösten ilmasto- ja luontovaikutukset sekä vaikutukset ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ilmastomuutos on aikamme suurin terveysriski.

- ▶ Pidetään kiinni ilmastopolitiikan tavoitteista.
- ▶ Tehdään vuoden 2040 päästövähennystavoitteesta riittävän kunnianhimoinen, jotta Eurooppa on hiilineutraali vuonna 2050.
- ▶ Vaaditaan ilmanlaadun raja-arvot WHO:n suositusten mukaisiksi.
- ▶ Pysäytetään luontokato.
- ▶ Toimitaan sosiaalisesti oikeudenmukaisella tavalla, jolloin jokaisella on mahdollisuus sitoutua vastuulliseen ympäristöpolitiikkaan.
- ▶ Suojellaan haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä.

### ILMANSAASTEET

**500 000**  
ennenaikaista  
kuolemaa euroopassa



**sairausriskit, kuten astma ja syöpä**

### ILMASTONMUUTOS

vähemmän luonnon  
monimuotoisuutta



**eläimistä ihmisiin siirtyvät taudit**

## MONIMUOTOISEN LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSIA:

**ihmiskehon mikrobisto rikastuu**

**immuunijärjestelmä vahvistuu**



**+ luonnossa  
vietetty aika  
tukee mielen  
hyvinvointia**

## Tupakka- ja nikotiinipolitiikalla voi ehkäistä sairauksia

Liian monen eurooppalaisen elinikää lyhentää tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö. Heidän riskinsä sairastua tarttumattomiin sairauksiin on muita suurempi.

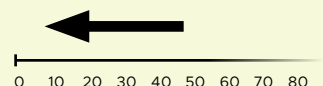
- ▶ Tarvitaan kattava tupakkatuotedirektiivi.
- ▶ Tarvitaan päivitetty tupakkaverodirektiivi. Vero korkealle, hinta vaikuttaa kulutukseen.
- ▶ Kielletään tupakka- ja nikotiinituotteiden etä- ja verkkomyynti, koska saatavuus vaikuttaa kulutukseen.
- ▶ Poistetaan tuotemerkit pakkauksista ja lisätään varoitustekstit tilalle.
- ▶ Kielletään maut tupakka- ja nikotiinituotteista mukaan lukien lääkelain alaiset vieroitus tuotteet.
- ▶ Lisätään käyttö- ja hallussapitokieltoja. Ne vaikuttavat asenteisiin ja vähentävät lasten ja nuorten mallioppimista.
- ▶ Kielletään tupakkafilteerit luonnon ja ihmisten suojelemiseksi.
- ▶ Kielletään uusien tupakka- ja nikotiinituotteiden markkinointi vieroituskäyttöön.



**23 %**  
eurooppalaisista  
tupakoi



tupakka lyhentää  
elinikää noin  
**10 vuodella**



noin  
**750 000**

ennenaikaista kuolemaa  
vuosittain Euroopassa

**riski sairastua astmaan yli kaksinkertaistuu**

## Terveysvaikutusten arviointi mukaan päätöksentekoon

Eurooppalaisten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä arjen valintoja on lisättävä. Tätä varten tarvitaan laaja keinovalikoima EU-tasosta maatalouspolitiikkaa, markkinoinnin säätelyä ja ikärajavalvontaa.

### RAVINNOSTA LIKAA ENERGIAA. VÄHEMMÄN:

tyyydyttyneitä rasvoja

sokeria

suolaa

### LISÄÄ:

vihanneksia

hedelmiä

täysjyväviljoja



### YLIPAINOISIA EUROOPASSA



### YLIPAINO LISÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA TARTTUMATTOMIIN SAIRAUKSIIN:

sydän ja verisuonitaudit

tyypin 2 diabetes

syövät

uniapnea, uniapneaan sairastumisen merkittävin taustatekijä on ylipaino

- ▶ Kohdistetaan maataloustuet ilmastoon, ympäristön ja terveyden kannalta kestävämpään tuotantoon.
- ▶ Tavoitellaan eläintuotannon vähentämistä.
- ▶ Rajoitetaan epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointia.
- ▶ Tuetaan lasten painonhallintaa EU-tason toimintasuunnitelmalla.
- ▶ Kielletään alkoholin markkinointi verkossa.
- ▶ Tarvitaan alkoholituotteiden etiketteihin ja markkinointiin vastaava säätely ja varoitusmerkinnät kuin elintarvike-, tupakka- ja nikotiinituotteissa on.
- ▶ Vaaditaan verkkoalustoille ikärajavalvontajärjestelmät.

## ALKOHOLI AIHEUTTAA VUOSITTAIN LÄHES MILJOONA ENNENAIKAISTA KUOLEMAA EUROOPASSA. ALKOHOLI LISÄÄ:

riskiä sairastua kansansairauksiin

lihavuutta

sosiaalisia ongelmia



## Lääkkeiden saatavuus ja turvallisuus taattava

Lääkkeiden korkeat hinnat kuormittavat sekä EU-jäsenmaiden kansantalouksia että lääkkeiden käyttäjien henkilökohtaista taloutta. Lääkkeiden saatavuushäiriöitä on ollut enemmän, erityisesti vanhempien lääkkeiden kohdalla.

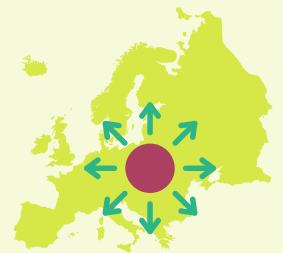
Mikrobilääkeresistenssi aiheuttaa vuosittain Euroopassa 35 000 ennenaikaista kuolemaa.



EU-päätöksenteolla voi vaikuttaa ihmisten mahdollisuuksiin huolehtia lääkityksestään. Hengityssairautta sairastavan on oltava varma, että hän saa turvallisesti tarvitsemansa lääkkeet ja niitä on saatavilla myös pienessä pakkauskoossa.



- ▶ Varmistetaan sääntelyn avulla kriittisten lääkkeiden toimitusvarmuutta.
- ▶ Rakennetaan kannustimet lääketeollisuudelle tuoda lääkkeitä samanaikaisesti koko EU-markkina-alueelle.
- ▶ Säädetään antibiooteille reseptivaatimus kaikissa jäsenmaissa. Lisätään tietoa mikrobilääkeresistenssistä ja edellytetään pienempiä pakkauskoja.
- ▶ Säädetään ympäristöriskien arviointi osaksi lääkkeiden myyntilupaprosessia.
- ▶ Edistetään kliinistä tutkimusta lääkkeiden vaikuttavuudesta, huomion kohteeksi eliniän odote ja elämänlaatu.
- ▶ Edistetään avoimuutta sekä lääketutkimusten osalta että lääkkeiden kustannusvaikuttavuudesta.
- ▶ Vahvistetaan potilaiden ja potilasjärjestöjen roolia lääketutkimuksessa- ja kehityksessä.





# Vertaisuus

## *palautti Maaritille kokemuksen yhteydestä*

Vertaisryhmissä tavataan, jutellaan ja taiteillaankin.  
Mikä toiminnan muoto sitten onkaan, niin ytimessä  
on aina kokemus siitä, että en ole yksin.

// teksti Annika Suvivuo kuva Pirkko Moisio, Maarit Lapinlampi

**M**aarit Lapinlampi, 56, pitää maisemista joissa kulkee polku. Sellaisia hän taltioi nykyään myös kamerallaan. Valokuvissa tulee esiin reitien kirjo: on kapeita metsäisiä ja juurakkoisia polkuja ja merenrantaan vieviä leveämpiä väyliä.

Maisema vertautuu luontevasti elämään.

– Tykkään hirveästi kuvata teitä ja polkuja. On jännä, kun saan jonkun tietyn tunteen kuvaksi niiden avulla, Maarit sanoo.

Valokuvaus on auttanut purkamaan pitkäaikaisiin terveysongelmiin liittyviä tunteita. Sisäilman laukaisemat oireet alkoivat hänellä nopeasti ja kokonaisvaltaisesti 12 vuotta sitten.

– Ääni lähti, yskitti, tuli ihottumaa ja suolisto-oireita. Alkuvaiheessa täytyi melkein eristäytyä kotiin, että sain oireita vähemmäksi.

Seurasi toistuvia sairauslomia töistä. Vasta vuosien päästä pitkälliset tutkimukset johtivat diagnoosiin allergisesta astmasta sekä kuntoutukseen. Työelämään paluuseen tähdättiin työkokeiluun, mutta ne keskeytyi-

vät oireiluun sisäilmasta ja hajusteista. Vaikka astma saatiin lääkityksellä hallintaan, työkyky ei palautunut. Ennen pitkää Lapinlammella oli edessään uuden ammatin opiskelu.

– Niin minulla oli kaksi ammattia, mutta kummassakaan en pystynyt toimimaan, hän kertoo.

Kahdeksan vuoden oireilun ja arjessa kamppailun jälkeen voimavarat alkoivat ehtyä. Ammattiavun ja läheisten tuen lisäksi Maarit kaipasi jotain omaa merkityksellistä tekemistä.

– Siinä vaiheessa löysin valokuvauksen. Yhdessä tärkeimmistä kuvistani on vanha kanto ja polku. Joskus silloin kaikkien työkokeilujen aikaan minulle tuli tunne, että jäin elämänvirrasta sivuun, paikalleen sammaloitumaan. En ollut enää polulla menossa eteenpäin.

### Sisäilmaoireiden seurauksia

Noin 250 000 suomalaista on joskus käynyt lääkärin vastaanotolla pääasiassa sisäilmaan liittyvien oireiden tai sairastelun vuoksi. Tarkkoja tilastoja on vaikea saada,





”

Meillä oli  
verkossa taide-  
näyttelykin.



koska oireilu voi olla hyvin monenlaista. Jokaisella sisäilmasta oireilevalla on kuitenkin tarve tietoon, neuvontaan ja tukeen.

Lapinlammen mukaan tuen tarvetta lisää se, että moni saattaa jäädä yksilöllisesti sopivan avun ulottumattomiin.

– Vaikea oireilu voi viedä terveyden, kodin tai työkyvyn. Silloin elämän peruspilarit pettävät ja ihminen jää tyhjän päälle. Vaikka työkykyarvioissa todettaisiin työkyvyttömyys, sisäilmaoireilu ei oikeuta työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Sellaisessa tilanteessa vuorovaikutus samantyyppisen tilanteen jakavien kanssa tarjoaa erityistä tukea.

– Omaa sairastarinaa on helpompi purkaa sellaiselle, joka on kokenut vastaavaa. Meillä ei ehkä ole samanlaisia oireita, mutta toiset tietävät mistä puhun.

Maarit on osallistunut esimerkiksi Allergia-, Iho- ja Astmaliiiton vertaistoimintaan. Muidenkin

järjestäjien tapaamisia on ollut sekä kasvokkain että etänä.

Muutama vuosi sitten kohdalle osui hänen kannaltaan oikea vertaistoiminnan helmi.

– Näin ilmoituksen Hengitysliiton Superaistit-ryhmästä. Siinä sanottiin niin ihanasti: Sisäilmasta oireilevien lämminhenkinen verkkovertaisryhmä. Etsitään voimavaroja arkeen luovuuden kautta ja jaetaan vertaistukea yhdessä taiteillen. Ihansen takia ilmoittauduin kun siinä oli se taide mukana.

### Suojaavat siivet ympärille

**Pirkko Moisio** ohjaamassa Superaistit-ryhmässä vertaistoiminta on ollut muutakin kuin puhetta. Toiminta etänä, tietokoneen välityksellä, ei ole rajannut yhteistä tekemistä.

– Meillä oli verkossa taidenäyttelykin. Koska taide on osa ryhmämme toimintaa pystyn tunteita käsitellessäni käyttämään kuviani, Maarit kertoo.

Kuvin ja sanoin toteutetussa näyttelyssä oli mukana myös se tärkeä kuva polusta ja kannosta. Lisäksi nähtiin otos valkoisesta linnusta.

– Siinä on lintu, tiira. Lintu on levittänyt siipensä suojakseen ja tuntuu sanovan, että mä lepään nyt tässä vähän aikaa. Olen suojassa, nyt en jaksa.

Maarit kokee monen vertaistoiminnassa olennaisen seikan toteutuvan Superaistitryhmässä. Ilmapiiri on yhtä aikaa avoin ja luottamuksellinen. Puhuttu pysyy omassa piirissä, ja osallistujat ovat tasa-arvoisia.

Positiivisten kokemusten myötä vertaisuuden osuus hänen elämässään on lisääntynyt entisestään. Viime syksynä kypsyi ajatus toimia itsekin ryhmän ohjaajana.

– Oulusta puuttui kasvokkain tapaava ryhmä, jota lähdin vetämään, Maarit kertoo ja painottaa olevansa ryhmän vetäjänäkin edelleen vertainen, eikä jollain tavoin muiden yläpuolella.



**Poliittiset ja uskonnolliset asiat kannattaa jättää ryhmän ulkopuolelle.**



## Vertaisuudessa on sääntöjä

Tällä hetkellä Maarit Lapinlampi kouluttautuu verkkovertaishoajaajaksi. Koska vertaisuus on hänelle tuttua jo monelta suunnalta, tekee mieli kysyä mitä hän sanoisi heille, jotka vielä pohtivat osallistumistaan.

– Avoimin mielin mukaan!

Toivoisin, että jokaisessa vertaisryhmässä tulisi kokemus siitä, että en ole yksin. Toivoisin, että kaikilla on oikeus puhua ja kaikki tulisivat kuulluksi.

Jotta näin tapahtuisi on hyvä sopia ryhmän säännöistä. Esimerkiksi luottamuksellisuudesta kannattaa sopia ja poliittiset ja uskonnolliset asiat jättää ryhmän ulkopuolelle.

– Ja jos jotain vaikeuksia tulee, keskustellaan ne yhdessä läpi. Olen-  
naista on tasa-arvo, Maarit lisää.

Toiminta porukalla sujuu hänen mukaansa jouhevasti jonkun ottaessa vetovastuun. Toisaalta, jos ryhmä kokee toimivansa hyvin ihan itsestään, vetäjä ei ole välttämätön.

Kevätsää kutsuu nyt vertaisryhmiä kohtaamaan ulkoilun merkeissä. Myös kameran takana lämmin vuodenaika ilahduttaa. Sen tietää Maarit, joka asuu maan kuulun Limingan luontokeskuksen tuntumassa.

– Luontokeskus on mun lepo-  
paikka, purkupaikka ja rauhan  
paikka. Meren rannasta haen  
voimaa kaikkina vuodenaikoina.

Pellon laidat, veneranta, lintu-  
torni ja meri antavat valokuviin  
avaria näkymiä. Ja kuvaajan mat-  
kaa säestävät joutsenet, hanhet ja  
kahlaajalinnut.

– Aurinko, värit ja eteenpäin  
lentävät linnut ovat voimavarojani,  
Maarit sanoo – eikä hän ole tässä-  
kään asiassa yksin.



**NETTIEXTRA**

**Lue verkosta tuore Hengitys-  
lehden nettiextra 1/24  
Työ sisäilmasta oireilevien  
puolesta jatkuu**

# Vertaistoimintaa ja tukea sisäilmasta oireileville

// teksti Selina Kangas

Sisäilmasta oireilevan voi toisinaan olla vaikea saada tilanteeseensa ymmärrystä. Esimerkiksi oireilevan lähipiirin voi olla hankala sisäistää asiaa, johon liittyy paljon hajanaista tietoa. Ilmiön hahmottamista vaikeuttaa myös yksilöllinen oireilu ja oireilun lähteet.

Vertaistuki on usein korvaamaton apu oireilevalle. Vertaisuus perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen ja toisen ihmisen kunnioitukseen.

– Sisäilmasta oireilevalle on tärkeää löytää ihmisiä, joilla on

taustallaan samanlainen kokemus, kertoo vertaistoiminnan koordinaattori **Pirkko Moisio**.

Sisäilmasta oireilevien kesken voi olla haasteena löytää yhteistä tilaa, jossa kaikki pystyvät olemaan ilman oireita. Onneksi lähita-  
paamisten lisäksi vertainen – tai joukko sellaisia – voi löytyä myös verkosta tai puhelinsoiton päästä.

– On hyvä, että nykyään on olemassa erilaisia mahdollisuuksia etätapaamisiin. Niiden ansiosta vertaistuki on tavoitettavissa yhä useammalle, Moisio toteaa.

**Hengityслиitto tukee sisäilmasta oireilevia tarjoamalla heille vertaistukea puhelimitse, verkossa sekä eri paikkakunnilla ympäri Suomen.**



## Sisäilmavertaispuhelin

Sisäilmavertaispuhelimessa Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset tarjoavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen. Sisäilmavertaispuhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja torstaisin kello 16–18 numerossa 044 407 7010. Puhelin on kesätauolla 31.5.–26.8.



## Superaistit – verkkovertaistukea luovuuden keinoin

Sisäilmasta oireilevien lämmينhenkinen verkkovertaisryhmä Microsoft Teamsissa. Ryhmässä etsitään voimavaroja arkeen luovuuden kautta ja jaetaan vertaistukea yhdessä taiteillen. Kysy lisää: [pirkko.moisio@hengityслиitto.fi](mailto:pirkko.moisio@hengityслиitto.fi).



## Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmä Facebookissa

Sisäilmavertaisryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea sisäilmasta oireileville luottamuksellisesti ja voimavarakeskeisessä ympäristössä.

Noin kerran kuukaudessa ryhmässä pidetään Facebook Live, jossa tarjotaan virkistystoimintaa ja asiantuntijaluentoja.



## Hengityслиiton Lempeä liike – verkkoliikuntaryhmä Facebookissa

Kerran viikossa treenitunti striimattuna kotiin. Tuntien tallenteet ovat katsottavissa myös jälkikäteen.



## Hengityслиyhdistysten vertaisryhmät

Osa paikallisista hengityслиyhdistyksistämme ovat perustaneet sisäilmasta oireilevien vertaisryhmiä, joissa jaetaan kokemuksia ja konkreettisia vinkkejä arjessa selviämiseen. Katso ajantasainen lista hengityслиyhdistyksistä osoitteesta [www.hengityслиyhdistys.fi](http://www.hengityслиyhdistys.fi).



**Lähetä  
liittymispyyntö  
sisäilmavertais  
ryhmään**



**Lähetä  
liittymispyyntö  
Lempeä liike  
ryhmään**



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

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

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

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

Nykyään Viivi on koulutettu vertaistukihenkilöksi. Tehtävään veti halu auttaa.

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

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

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

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



## KUUNTELU ANTAA TURVAA

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

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

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



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



## Hengityслиitto ry & pieni ele

pieni ele -keräyksen lahjoituksilla tuetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Hengityслиitto on mukana pienessä eleessä ja vie apua eteenpäin. Voit antaa oman tukesi lahjoittamalla mobilepaylla numeroon 64971 tai [www.pieniele.fi/lahjoita](http://www.pieniele.fi/lahjoita). Lahjoituksen keräyslippaaseen voi tehdä EU-vaalien äänestyspaikoilla 29.5.–4.6. ja 9.6. Kiitos, kaikenkokoisista lahjoituksista on apua. Poliisihallituksen keräyslupa RA 2020/814.

pieni **ele**



# Satsaus kansanterveyteen edistää soteuudistuksen tavoitteita

// teksti Satu Mustonen kuvat Shutterstock, Hanna Salminen

**P**uolitoista vuotta sitten uusi sotemalli näki päivänvalon, sosiaali- ja terveyspalveluja alettiin rakenteellisesti muokata ja nyt on vuorossa palvelureformi. Yhtälö ei ole helppo, kun hyvinvointialueille asetetaan suuria säästöpaineita ja samanaikaisesti tavoitteena on vahvistaa palvelujen saatavuutta, jatkuvuutta ja asiakaslähtöisyyttä. Lisähaastetta tuovat alueiden keskinäinen erilaisuus ja se, että erot väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä ovat edelleen suuria.

On selvää, että toimintaympäristön muuttuessa myös palvelujärjestelmää on uudistettava. On reagoitava palvelutarpeen kasvuun, henkilöstöpulaan sekä niin kansantaloudessa kuin kansanterveydessä tapahtuviin muutoksiin. Samalla jokainen on oikeutettu yhdenvertaiseen kohteluun, asuipa hän missä päin Suomea tahansa.

Sopeutukset tuntuvat hengitys- sairaiden hoidossa ja kukkarossa, kun kehysriihipäätösten myötä asiakasmaksut nousevat ja lääkkeiden alkuomavastuuta korotetaan.

Jos taloudelliset seikat estävät hoitoon hakeutumista tai lääkkeiden hankkimista, seuraukset vaarantavat hoidon lisäksi jäljellä olevan terveyden. Lohtua voi hakea hallituksen päätöksestä mahdollistaa lääkkeiden vuosiomavastuun eli niin sanotun lääkekaton jakaminen osiin.

Hoitotakuun pidentäminen 2 viikosta 3 kuukauteen merkitsee painopisteen hivuttautumista pois ennaltaehkäisystä. Jonoissa ongelmat pahenevat ja terveydenhoidosta tulee kalliimpaa. Hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen yhteistyötä tarvitaan, jotta kansalaiset saavat tukea terveellisten valintojen tekemiseen arjessaan: syömään terveellisesti, liikkumaan luonnossa ja lihasvoimalla sekä nukkumaan hyvin.

Vaikutusarvioita mahdollisista järjestöavustusten leikkauksista saatavista säästöistä ei vielä edes ole. Miten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen on ajateltu onnistuvan tulevaisuudessa, jos kaikkea siihen kohdistuvaa toimintaa supistetaan ja kehittäminen on hyvinvointialueilla vielä täysin kesken? Ratkaisut ovat ristiriidassa koko uudistuksen tavoitteiden kanssa. Kalliiksi käy, jos elintapaohjausta ei saa matalalla kynnyksellä ja kuntoilun mahdollisuuksia kavennetaan.

Muutokset tarkoittavat liikkuvien ja digitaalisten palvelujen lisääntymistä ja lähipalveluverkon

ohenemista. Osalle palvelujen käyttäjistä, vaan ei kaikille, digiasiointi on helppoa ja lisää arjen sujuvuutta. Siksi myös perinteiseen tapaan toteutuvan asioinnin pitää olla mahdollista. On turvattava hyvä kohtaaminen ja hoito perustasolla, erikoissairaanhoidossa, lähipalvelupisteessä ja verkkovastaanotolla. Palveluohjauksen kehittämistä tarvitaan, jotta tieto kulkee ja uudet toimintatavat tulevat tutuiksi. Pitkät hoitosuhteet ovat sekä hoitajien että hoidettavien etu. Lisäksi ne vaikuttavat hoitoalan houkuttelevuuteen.

Yhteiskunnalliset ratkaisut on ulotettava myös soteuudistusta pidemmälle. Päättäjien edistämä päihde- ja ympäristöpolitiikka ei voi samaan aikaan lisätä sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. Kansanterveyteen satsaaminen monialaisesti kannattaa, ja sillä voi myös kerätä veroja. Nyt jos koskaan on aika laajapohjaisen terveysperusteisen verotuksen käyttöönottoon. Kokonaisuus ratkaisee, miten soteuudistus onnistuu.

”

**Jokainen on oikeutettu yhdenvertaiseen kohteluun, asuipa hän missä päin Suomea tahansa.**



**Hengitysliiton erityisasiantuntija  
Satu Mustonen**





# *Puutarhojen* lumoissa

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

**H**aalistuneessa valokuvassa pari-vuotias tyttö istuu keskittyneesti punainen rautakuokka kädessään ja kitkee rikkakasveja mullasta. Tuo kuokka on minulla edelleen. Se on kulkenut elämänvaiheesta ja mökistä toiseen. Puutarhanhoidosta tulee huomaamatta toinen luonto, jota ilmankaan ei osaa olla.

Kevään tullessa sitä tarttuu siemenlueteloihin, yrittää ehtiä tehdä kevättyöt niin että juhannuksena nostetaan ensimmäiset perunat istuttamisen sijaan ja kesän riennot ajoittaa kasvu- ja satokauden mukaan. Puutarha on huolehtijalleen sekä arkinen velvollisuus että ilon lähde.

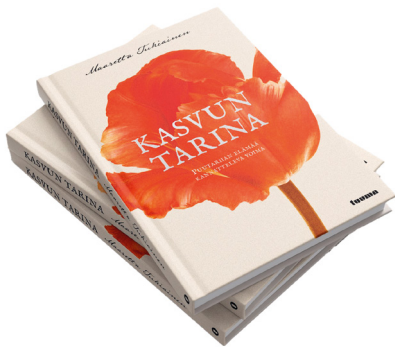
Puutarhat kuuluvat myös kaupunkiluontoon, vaikka usein puhummekin luonnosta metsinä, rantamaisemina tai laajempina maa-alueina. Omakoti- ja rivitalo-alueiden aitojen yli näkyvät istutukset, kaupunkien julkiset puistokeitaat, kaupunkiviljelmät ja siirtolapuutarha-alueet

tuovat lähiluonnon niidenkin ulottuville, joilta oma piha puuttuu.

Tietokirjailija **Maaretta Tukiaisen** uutuuskirja ”Kasvun tarina. Puutarhan elämää kannatteleva voima” sai minut havahdumaan, kuinka paljon kulttuurihistoriaa ja henkilökohtaisia muistoja eri puutarhoihin liittyykään ja miten hyvää puutarhanhoito tekee sielulle – vaikka siitä vain lukisi kirjasta. Tukiaisen johdattaa lukijansa niin mytologian, aforismien ja itsetutkiskelun kuin kasviopinkin pariin, puhumattakaan tunnelmakäynneistä kuuluisten henkilöiden puutarhoissa.

Kirjan kerroksellisuus nostaa pintaan paljon omia muistikuvia, jotka luulin itsekin unohtaneeni. Makuja, tuoksuja, värejä, sanojakin. Tuntuu siltä kuin saisi itsekin luvan kanssa vain antaa ajatuksen harhailla ja tarinoida ystävän kanssa heränneistä ajatuksista – tänä kesänä ei taida jutunjuuri ehtyä.





**Kasvun tarina ja Kasvun vuosi -kirjat muodostavat parivaljakon, jossa ensimmäinen johdattaa puutarhatunnelmiin ja jälkimmäinen toimii omien ajatusten ja havaintojen säilytyspaikkana.**

## Muistoja, lepoa ja toimeen tarttumista

**Puutarha.** Niin yksinkertainen sana, joka herättää jokaisessa erilaisia mielikuvia. Nimensä mukaisesti siellä todennäköisesti on ainakin yksi puu, mutta mikä? Onko unelmien puutarha kuin vanhan lastenromaanin villiintynyt salainen puutarha, onko se tiukasti muotoon leikattu ja geometrinen eurooppalainen puistoalue tai lumpeita täynnä olevia vesiaiheita oleva maalaus, pohjoismainen omenatarha marjapensaineen?

Puutarhasta ihminen saa lepoa ja rentoutusta ja tekeväälle löytyy aina jotain, mihin tarttua. Puutarhanhoito jakaakin ihmiset yleensä niihin, jotka täyttävät pihansa laajalla kirjolla hyöty- ja koristekasveja ja jo kukonlaulun aikaan ryhtyvät askareisiinsa ja niihin, jotka katsovat hymyillen ympärilleen ja nauttivat tunnelmasta mieluiten riippukeinusta tai mukavasta lepolassista käsin.

## Toisten puutarhoja ihailemassa

Aina ei voi olla omaa pihaa tai puutarhaa. Silloin voi keskittyä ihailemaan toisten aikaansaannoksia tai julkisia puistoja. Puutarhoissa on nimittäin se hyvä puoli, että niissä sosiaalisuus lisääntyy – on jotenkin luontevampaa kommentoida

näkemäänsä, tervehtiä vastaan-tulijoita tai puutarhureita kysyen heiltä vaikka tietyn kasvin nimeä tai kommentoimalla sitä ihaillen. Lyhyetkin kohtaamiset piristävät kummasti päiviä.

Itselläni on tapana kutsua joka kesä lettukesteille iäkkäämmät naapurini, jotka joutuivat luopumaan omasta puutarhastaan. Syysiltojen satojuhliin kutsu käy perheellisille, joiden lapset rakastavat omenia. Ilman puutarhaa ja sen vuodenkiertoa moni yhteinen hetki jäisi jakamatta.

Parasta lienee, ettei unelmien puutarhan tarvitse olla tottakaan tuodakseen hyvää mieltä. Voimme silmissämme nähdä romanttissävöisesti 1600-luvun luostari-puutarhan, jossa lääkeyrtit kukoistavat tai hyräillä kaarisiltojen täyttämää Monrepos'ta. Luonnon hyvää tekevä vaikutus ihmiselle alkaa jo kuvien katselusta. Silmäniloa on myös Kasvun tarinaan pakattu mukaan. Kauniit piirroskuvat kasveista hivelevät ja muistuttavat siitä, kuinka kirjahyllyn muiden kasvikirjojen pinoihin on syytä palata.

## Hyvää mieltä ja terveyttä

Tukiainen muistuttaa kirjassaan meitä myös puutarhan monista terveysvaikutuksista. Puutarhassa pystyy irtautumaan arjen

velvollisuuksista ja vetämään henkeä. Parasympaattisen hermoston aktivoituessa stressitasomme laskee. Kunto ja lihasvoima voivat kohota puutarhatöitä tehdessä, usein ainakin kärsivällisyys kasvaa.

Tutkitusti luonnossa oleminen voi myös nostaa mielialaa, itsetuntoa ja minäpystyvyyden kokemusta sekä vähentää masennusta, ahdistusta, uupumusta sekä vihan ja kivun kokemusta.

Puutarhareseptiä hyvinvointiin kannattaa kokeilla sekä itsekseen että yhdessä ystävien kanssa. Kuinka monessa erilaisessa puutarhassa voisit tänä kesänä vieraila? Vinkkinä kerrottakoon, että Suomessa vietetään vuosittain Avoimet puutarhat -päivää. Tänä vuonna päivä on 16.6. Silloin useissa julkisissa puutarhoissa on erilaisia yleisötapahtumia ja monissa yksityisemmissäkin puutarhoissa on mahdollista vierailla. Kannattaa seurata minne mennä- ja tapahtumailmoittelua omalla paikkakunnalla. Verkossa tietoa löytyy osoitteesta [www.avoimetpuutarhat.fi](http://www.avoimetpuutarhat.fi).

## Maaretta Tukiaisen kesäterveiset Hengitys-lehden lukijoille:

” Puutarhat ovat täynnä tarinoita. Ne kuullakseen ei tarvitse kuin pysähtyä kuuntelemaan. Millaisia tarinoita sinun elämäsi puutarhoihin kätkeytyy?

Lue lisää Maaretan ajatuksia puutarhoista ja hyvästä elämästä verkossa [www.maaretta.com](http://www.maaretta.com), sitä kautta voit saada kirjoista VIP-alennuksen.







Usein kannattaa  
vain aloittaa  
jostakin, että  
pääsee liikkeelle.

# Motivaation lähteillä

Oletko joskus miettinyt, mistä saisit lisää motivaatiota tehdäksesi muutoksen?  
Et ole ainoa. Haastattelimme lukijoiden iloksi liikuntafysiologian ja  
urheilupsykologian tuplamaisteria, valmentaja **Heikki Huovista\***,  
sillä hän miettii työkseen motivaatioon liittyviä asioita.

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

**M**otivaation taustalla on monta vaikuttavaa tekijää: ihmisen kokemus omista henkisistä ja fyysisistä kyvyistään sosiaaliin ja materialistisiin mahdollisuuksiin saakka. Motivaation ylläpidossa on tärkeää tunnistaa, onko mahdollinen vaje korjattavissa ihmisen oman toiminnan muutoksilla vai pitääkö olosuhteita muuttaa. Hyvä perussääntö on, että lähes kaikkea

motivaatiossa pystyy vahvistamaan jo pelkän keskustelun avulla. Pysyvä motivaatio lähtee syvältä omasta itsestä, ei ulkopuolisista tekijöistä.

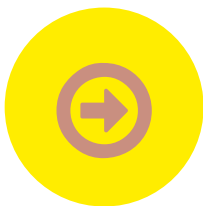
– Jokaisen motivoituminen on kiinni paljon siitä, että asia tuntuu hyvältä ja oikealta. Lopputulos on erilainen, jos ajattelee esimerkiksi itsensä olevan kuntosaliharjoittelija sen sijaan, että menee kuntosalille, Huovinen kiteyttää.

\* Heikki Huovinen keskustelelee vaihtuvien asiantuntija- ja julkisvieraidensa kanssa motivaatiosta ja energiasta omissa Mental RACE -podcastissaan. Löydät sen Spotifysta ja Apple Podcasteista.

## Mietteitä muutoksesta:



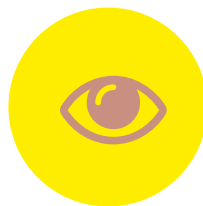
Tarvitaan energiaa, jotta saadaan aikaan toimintaa. Ilman toimintaa ei synny muutoksia eikä tuloksia.



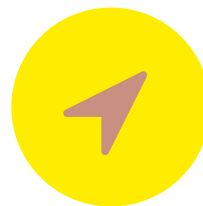
Usein kannattaa vain aloittaa jos-takin, että pääsee liikkeelle.



Kannusta itseäsi jokaisesta askeleesta, koska menestys on aina pienten askelien summa.



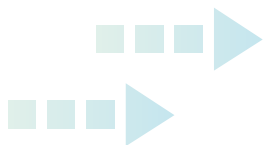
Kiinnitä päivittäin huomiota siihen, mitä haluat tehdä, sillä minne huomio säännöllisesti menee, menee lopulta myös toiminta. Hyödyttäsikö sinua kirjata ylös, mitä olet tehnyt ja mitä aiot tehdä?



Takapakki on väistämättömyys, koska muutos, kuten elämä ylipäänsä, on välillä sotkuista ja yllätyksiä täynnä. Tärkeintä on pysähtyä, olla rehellinen itselleen ja jatkaa, kun voimavarat sen sallivat.



Jotta ihmisellä voi olla energiaa, hänen täytyy olla sekä henkisesti että fyysisesti levännyt.



Muista itsemmyötätunto. Puhu itsellesi ja katso itseäsi kauniisti ja odota sitä toisiltakin. Keskity ja kuuntele.



Sinun ei tarvitse suorittaa mitään ollaksesi arvokas. Olet arvokas ja hyvä juuri sellaisena kuin olet. Voit itsearvostuksella vahvistaa kokemustasi siitä, että näet itsessäsi ratkaisukeinoja ratkaistavien ongelmien sijaan.



Arvostukseen ei tarvita sataa tykkäystä sosiaalisessa mediassa. Yksi ystävä voi riittää.



Hakeudu sinua arvostavien ihmisten seuraan ja opettele latautumaan toisten lähellä. Halaus voi tehdä ihmeitä.



Huolehdi, että saat riittävästi unta. Aikuiset tarvitsevat 7–9 tuntia unta yössä. Vasta yli 65-vuotiailla unen tarve laskee 7–8 tuntiin.



Liian kuormittuneena voi tuntea enemmän stressiä, ahdistusta ja masennusta. Motivaatio voi olla koetuksella.



## Mietteitä motivaatiosta:



Liian kuormittuneena voi tuntea enemmän stressiä, ahdistusta ja masennusta. Motivaatio voi olla koetuksella.



Lepo on usein lääke myös motivaation löytymisen osalta.



Jos et löydä motivaatiota esimerkiksi johonkin liikuntamuotoon, vaikka energiavarastosi ovat täynnä ja olet kokeillut lajia jo pitkään, mieti itselle sopivampia liikuntamuotoja.





# Uusia polkuja etsimässä: monta tapaa kohdata vertaisina

// teksti Päivi Suunittu kuvat Shutterstock

**V**ertaisten kohtaamiset ja jaettujen kokemusten vahvistava voima ovat järjestötoiminnan arvokasta ydintä. Hengitysyhdistykset ja Hengitysliitto tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia kuulla ja tulla kuulluksi vertaisena. Vahvan ja toimivaksi todetun tekemisen rinnalle on tärkeää kaiken aikaa unelmoida ja kehittää uutta. Mitä muuta vertais-toiminta voisi olla, ketä vielä voisimme kutsua mukaan? Mihin aiheisiin olisi tärkeää tarttua?

Vertaisuuden perinteinen merkitys pohjautuu meillä jaettuun sairaukskokemukseen. Saman diagnoosin jakavien keskustelevat vertaisryhmät ovat monelle olennainen osa hyvää arkea. Entäpä jos laajentaisimme vertaisuuden ajatusta yhteiseen haasteeseen? Hyvinvointia edistävät elintavat ovat sellainen.

## Muutosagentti luotsaa kohti onnistumista

Hengitysliitto kouluttaa tänä vuonna vertaisohjaajia ohjaamaan ryhmiä, joissa osallistujia yhdistävä tekijä on elintapojen muutostoive.

Ryhmän ja sitä ohjaavan muutosagentin tuki voi olla se ratkaiseva tekijä, joka saa yksin tavoiteltuna käsistä karkaavan muutoksen tällä kertaa onnistumaan. Ravitsemuksen, liikuntatottumusten tai vaikkapa unen tutkailu yhdessä ja pienet muutuskokeilut arjessa ovat keinoja matkalla kohti parempaa oloa.

Elintapojen muutostarve yhdistää suurta joukkoa suomalaisista. Tämä kannustaa ryhmien avaamisen hengitysyhdistysten jäsenten lisäksi myös muille. Kenties ryhmän voisi toteuttaa toisen yhdistyksen kanssa yhdessä? Ehkä ohjausvastuunkin voisi jakaa kumppanijärjestön kanssa?

Hengitysyhdistysten ensimmäiset elintapojen muutosryhmät käynnistyvät syksyllä. Hengitysliitto järjestää syyskuussa verkossa Pidä huolta itsestäsi -ryhmän. Toukokuun verkkoryhmäkokeilu keräsi niin paljon ilmoittautumisia, että vain puolet halukkaista mahtui mukaan.

## Ryhmäkokeiluja ja uusia yleisöjä

Syksyllä kokeillaan myös uutta tapaa toteuttaa vertaisryhmä.

Hengitysliitto järjestää verkossa neljän tapaamiskerran mittaisen suljetun ryhmän astmaa sairastaville. Ryhmän tavoite on tarjota osallistujille päivitysluonteisesti tuoreinta tietoa omahoidon tueksi. Ryhmätapaamiset sisältävät lyhyitä asiantuntija-alustuksia ja keskusteluja. Ryhmästä on suunnitteilla ensimmäinen kasvokkain toteutettava yhdistysversio. Myös muita määräaikaista ryhmäkokeiluja on tulossa.

Tänä vuonna tavoittelemme uusia osallistujaryhmiä vertais-toiminnan pariin. Hengityssairautta sairastavien puolisoiden ensimmäiset verkkokeskustelut toteutuivat keväällä. Syksyllä he tapaavat kasvokkain Tampereella. Luvassa tietoa ja vertaistukea läheisen oman hyvinvoinnin tueksi.

Käynnistymässä on kokeilu, jossa selvitetään muun kuin suomen kielen puhujien kiinnostusta meidän aiheitamme kohtaan. Myös vertaisaktiivien eri tilaisuuksissa tuottamia ideoita jalostetaan testivaiheeseen.



Lisää tietoa koulutuksista ja ryhmistä sekä ohjeet ilmoittautumiseen löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista [www.hengitysliitto.fi/tapahtumat](http://www.hengitysliitto.fi/tapahtumat)

## Kevät ja keräilijät

**K**evät on keräilijälle toiminnan aikaa. Toukokuussa pohjoisenkin pientareet paljastuvat lumesta. Samalla paljastuu katujen ja kävelyteiden varsille talven aikana kertynyt kirjava matto. Pikainen silmäys kertoo, että se koostuu enimmäkseen vauhdissa pientareelle singotuista pakkauksista. Pimeinä talvikuukausina kulkijat ovat nauttineet hampurilaisista, piristysjuomista, noutokahvista ja kaikenlaisista karkeista. Nuuskapusseja on maastossa viljalti. Ja kas, joku on pudotellut vakioireittinsä varrelle kymmenkunta pientä yskänlääkepulloa. Apajat odottavat!

Kaltaiselleni lyhytpinnaiselle ihmiselle roskien keräily on mitä mainiota ajankulua. Ylikierroksilla käyvä pää voi hellittää hetkeksi. Leppoisan liikunnan lisäksi tarjolla on lähiluontohavaintoja. Tuore ja elävä näkökulma omaan lähiympäristöön.

Suurimmat roskakeskittymät osuvat lähelle kioskeja ja kaupoja, joista saa helpotusta nopeaan nälkään tai muuhun mielitekoon. Nuuskapusseja ja tupakantumppeja on kaikkialla. Suurempia saaliita, kuten hylättyjä huonekaluja tai polkupyörän runkoja, löytyy niitäkin satunnaisesti. Näille esiintymille ei ole keksittävässä järkeen käyvää selitystä.

Roskien keräily on antoisaa monesta syystä. Siisti yhteinen ympäristö on mukava katsella ja turvallinen kaikenlaisille liikkujille, jotka saattavat rymytä väylien lisäksi myös pientareilla. Keräilyretkillä syntyy kiinnostavia keskusteluja vastaantulijoiden kanssa. Erityisen antoisaa on törmätä toiseen keräilijään ja vaihtaa havaintoja. Meitä on paljon.

Taajamaympäristön puhtaanapito kuuluu verovaroin järjestettyihin palveluihin, joten voi toki pohtia, mitä järkeä talkoilussa on. Yksi mahdollinen näkökulma on ajatella hommaa vertaisuuden tekona. Asumme samassa kaupunginosassa ja vaikka emme tunne toisiamme, se seikka yhdistää meitä. Jokainen tekee omalla panoksellaan yhteiset kotikulmat vähän viihtyisämmiksi kaikille. Isolla joukolla edistämme kukin osaltamme yhteistä hyvää. Olemme osallisia Oulun elämään ja vaikutamme siihen.

Pienet teot lähiympäristön hyväksi ovat vain yksi esimerkki aiheista, joiden merkeissä laaja vertaisuus ihmisten kesken olisi mainio asia. Ilmastomuutos haastaa koko ihmiskunnan. Kun jokainen meistä tekee omien mahdollisuuksiensa mukaisia tekoja, voivat suuret muutokset olla mahdollisia.

Vedänkin tässä saappaat jalkaan ja suuntaan tutkimaan päivän löytöjä.

”

**Jokainen tekee omalla panoksellaan yhteiset kotikulmat vähän viihtyisämmiksi kaikille.**

*Päivi Suuniittu*





# Ilmastonmuutos lisää zoonoosien riskiä

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

**E**läimistä ihmisiin leviäviä tauteja kutsutaan zoonooseiksi. Ilmastonmuutosta lisäävä ihmisen toiminta vähentää luonnon monimuotoisuutta, mikä edelleen lisää zoonoosien esiintymistä. Jopa 60 prosenttia ihmisten sairastamista infektioitaudeista arvellaan olevan zoonooseja.

Zoonooseja ovat vektorivälitteiset taudit eli bakteeri-, virus- ja loistaudit jotka tarttuvat ihmisiin tartunnan saaneiden vektorien eli esimerkiksi hyttysen piston tai puutiaisen pureman kautta.

Ilmaston lämpenemisen ja sateiden lisääntymisen seurauksena eläinten välittämät infektiot lisääntyvät. Erityisesti puutiaiset ja hyönteiset leviävät uusille alueille, niiden aktiivisuuskausi pitenee ja populaatiot kasvavat.

Suomalaiset kohtaavat vektorivälitteiset taudit myös matkustamisen ei-toivottuna seurauksena. Laiva ja erityisesti lento- liikenteen mukana niin hyönteiset, puutiaiset kuin eksoottiset tauditkin leviävät nopeasti ympäri maailmaa. Myös ulkomaille mukaan otettu lemmikki voi tuoda kotimaahan vieraita punkki- ja kirppulajeja.

**Zoonoosilla tarkoitetaan sekä eläimistä ihmisiin tarttuvia että vektorivälitteisiä eli eläinten välittämiä tauteja.**



**Lue lisää Uutta ilmassa -ohjelmasta**

**Näin suojaudut**

- Huolehdi, että rokotuksesi ovat voimassa.
- Voit täydentää rokotussuojaasi ottamalla omakustanteisen rokotteen puutiaisaivokuumeesta vastaan.
- Kun liikut luonnossa, suojaa itsesi punkeilta. Käytä pitkähihaisia ja pitkälahkeisia vaatteita. Tee punkkitarkastus retken jälkeen.
- Suojaa lemmikkieläimesi punkeilta. Tee punkkitarkastus säännöllisesti.
- Kun matkustat ulkomaille, tarkista matkakohdettasi koskevat rokotussuosituksesi. Suojaa itsesi myös vaatetuksella.



# Oletko jo kuullut pacingista?

// teksti Kiti Haukilahti kuvat Shutterstock

Oletko joskus tehnyt suursiivouksen jakamalla sen useammalle viikolle? Tai pakannut uintikassin valmiiksi odottamaan päivää, jolloin on riittävästi voimia ja hyvä fiilis lähteä uimahalliin? Tai istunut alas kesken arkiaskareiden tekemisen jo ennen kuin on ollut aivan pakko ottaa huilia? Jos olet tehnyt jotakin tällaista, olet jo tehnyt pacingia. Pacingissa on yksinkertaisesti kyse aktiivisuuden ja levon rytmittämisestä niin, että voimat riittävät paremmin sinulle tärkeään tekemiseen.

Kaikilla meillä on elämässämme aikoja, kun voimavarat ovat vähäisemmät. Pacing on arkinen menetelmä, josta kuka tahansa voi hyötyä. Taustalla on ajatus itselle sopivan rasitusikkunan löytämisestä. Toisin sanoen, millainen määrä aktiivisuutta sopii sinulle tässä hetkessä niin, että voimasi riittävät sinulle arjen sujumisen kannalta välttämättömiin, mutta myös itsellesi tärkeisiin ja mukaviin asioihin.

Pacing ohjaa tauottamaan tekemistä riittävän usein ja ennakkoon, jotta uupuminen vältettäisiin. Hengitysliiton ja Filhan yhteisessä Koronasta kuntoon -hankkeessa on luotu työkaluja suunnitelmallisen pacingin toteuttamiseen. Tulostettavaa aktiivisuus-

ja palautumispäiväkirjaa värittämällä saat näkyväksi, ovatko aktiivisuus ja palautuminen tasapainossa arjessasi. Lisäksi voit kirjata havaintoja esimerkiksi unen laadusta.

Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjassa huomioidaan elämän kokonaiskuormitus. On tärkeää muistaa, että myös mukavat asiat voivat viedä voimia, vaikka ne ovat tärkeitä ja antavat elämäniloa. Esimerkiksi sukujuhliin matkustaminen voi vaatia paljon suunnittelua ja olla työlästä, vaikka juhlia odottaisi kovasti.

Toinen Koronasta kuntoon -hankkeen tulostettava työkalu onkin päivä- ja viikkosuunnitelman tekeminen. Sen avulla voi tehdä näkyväksi, mitä kaikkea on luvassa ja missä kohtaa kannattaa ottaa taukoja tai siirtää jotakin tekemistä myöhemmäksi.

Elämässämme on niin fyysistä, psyykkistä, kognitiivista, sosiaalista kuin emotionaalistakin kuormitusta. Se, miten paljon sitä on ja miten se jakautuu päiviimme, vaihtelee suuresti. Jokainen on omien voimavarojensa paras asiantuntija. Mikäli suunnitelmallinen aktiivisuuden ja levon rytmittäminen kiinnostaa, lue lisää osoitteessa [www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi) ja tutustu materiaalipankkimme työkaluihin!

Koronasta kuntoon -hanke tarjoaa tietoa ja tukea pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Hanketta hallinnoi Filha ry ja hankejärjestökumppanina toimii Hengitysliitto. Hanke toimii STEA-avustuksella vuosina 2022–2024.





# Hengitystä kannattaa harjoittaa

Hengityksen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille puhutaan aivan liian vähän. Tavalla, jolla hengitämme, on suorien keuhkoterveysteen liittyvien vaikutusten lisäksi oheisvaikutuksia myös muuhun kehoomme.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Anssi Sovijärven** arkisto, Shutterstock



**WellO2-hengitysharjoituslaitteesta** Sovijärvi kuuli ensimmäisen kerran vuonna 2016, kun laitteen kehittänyt yrittäjä otti yhteyttä ja ehdotti tieteellisen tutkimuksen tekoa laitteen käytöstä.

Kun on koko työuransa erikoistunut tutkimaan hengityksen fysiologiaa ja kirjoittanut yli 300 tieteellistä artikkelia, ehdotus meni Sovijärvelle lävitse.

Nykyisin hän on yrityksen lääke-tieteellisen neuvottelukunnan puheenjohtaja, mutta muita sidonnaisuuksia ei ole.

Jokainen voi harjoituttaa omaa hengitystään erilaisten hengitysharjoitusten tai liikunnan avulla. Niiden lisäksi Suomessa on kehitetty erityinen laite harjoittelua varten. Kliinisen fysiologian erikoislääkäri ja emeritusprofessori **Anssi Sovijärvi** lupasi jakaa lukijoidemme kanssa ajatuksensa sekä tuoreimmat tutkimustiedot, mitä hyötyä hengitysharjoituslaitteesta voi olla ja mitä sellaista käytettäessä on hyvä muistaa.

Tutkijana hän on tietysti testannut laitetta myös itseensä vuosien saatossa.

– Kaikille ihmisille on hyötyä hengitysharjoittelusta, ja sitä voi tehdä ihan ilman laitteita. Jos ihmisellä on esimerkiksi stressiä, syvään hengittäminen voi vaikuttaa suotuisasti stressitekijöitä välittävään autonomiseen hermostoon ja sitä kautta sisäelimiin, sydämeen ja verenpaineeseen, Sovijärvi painottaa haastattelumme aluksi.

WellO2-hengitysharjoituslaite on tullut vuosien saatossa tutuksi myös monelle Hengityслиiton jäsenelle. Se on Sovijärven mukaan edelleen ainoa laite maailmassa, jossa sekä sisään- että uloshengityksen vastapaine on yhdistetty lämpimän vesihöyryn hengittämiseen. Lisäksi näitä pystyy laitteessa yksilöllisesti säätämään.

– On faktaa, että vastus auttaa hengityselimistöä kehittymään. Sisäänhengitysvaiheessa höyry vaikuttaa puolestaan limakalvoihin myönteisesti, Sovijärvi kertoo.

### **Erilaiset tarpeet ja tavoitteet**

Tuoreessa (2023) tieteellisessä tutkimuksessa tarkasteltiin laitteen käytön hyötyjä 47:llä astmaa sairastavalla henkilöllä. Näyttö oli selvä: laitteen säännöllinen käyttö voimisti merkittävästi hengityslihaksia ja vaikutti oireita lievittävästi. Myös rintakehän liikkuvuus parani.

Tulokset edellyttivät kuitenkin laitteen säännöllistä käyttöä. Tutkittavat harjoittelivat päivittäin noin vartin ajan, josta puolet aamuisin ja puolet iltaisin. Sinä aikana he ehtivät tehdä yhteensä 20 edestakaista hengenvetoa. Harjoittelu kesti 4 viikkoa, ja

sen vaikutus säilyi 2 kuukauden seuranta-ajan.

– Kotioloissa hengitysharjoittelun yleisohje olisi aamuin ja illoin tehtävä harjoittelu muutaman viikon ajan riippuen siitä, mikä on harjoittelun tavoitteena. Hengitysoireisen henkilön harjoittelun määrä ja kesto on kuitenkin harkittava yksilöllisesti, mielellään lääkärin tai fysioterapeutin kanssa neuvotellen. Taukoja on hyvä olla välillä. Kohtuus kaikessa, Sovijärvi muistuttaa.

– Iso ero on sillä, mihin tarkoitukseen laitetta käyttää. Siinä missä iäkkään ihmisen tulee pitäytyä vastuksen minimisäädöissä, voi nuori urheilija treenata hengitystään toisessa ääripäässä, hän jatkaa.

### **Kattila, viltti, puhalluspullo ja hengitysharjoituslaite**

Hengitysharjoituslaite tehostaa sekä fyysistä suorituskyyä että keuhkojen suorituskyyä samalla kertaa. Harjoittelu auttaa vähentämään hengästymistäipumusta, voimistaa hengityslihaksia pallean myöten ja voi tehostaa keuhkokudoksessa tapahtuvaa kaasujen vaihduntaa.

Jos laitetta vertaa perinteiseen höyryhengitykseen eli niin sanottuun kattila ja viltti -ratkaisuun, molempien voidaan katsoa toimivan höyryn osalta samalla periaatteella. Laitteen avulla käyttäjä voi kuitenkin säädellä sekä lämpötilan että höyryn määrää ja samalla välttää mahdollisilta palovammoilta.

– Viltti ja kattila -menetelmässä on myös se puoli, että vesihöyry höyrystää kasvot ja pään. Se ei välttämättä ole hyvä juttu. Laitteen höyry voidaan hengittää suoraan suukappaleen avulla keuhkoihin tai pidemmän letkun ja maskin yhdistelmällä nenän kautta keuhkoihin, Sovijärvi jatkaa.

Vettä sisältävään puhalluspulloon hengittämistä hyödynnetään erityisesti rintakehä- ja keuhkoleikkausten jälkeen. Siinä on siten mukana vastapaine uloshengityksen puhallusvaiheessa, mutta ei sisäänhengitysvastusta. Menetelmä ei siis vaikuta





**Tieteellinen tutkimus on osoittanut tähän mennessä selvästi, että hengitysharjoittelulaitteesta hyötyviä ihmisiä ovat lievää ja keskivaikeaa astmaa sairastavat sekä käheääniset opettajat.**



sisäänhengityshierojen kehitty-  
miseen.

Rintakehän liikkuvuutta voi ja kannattaa harjoittaa myös liikun-  
nalla ja hengitysharjoituksin  
syvään hengittämällä.

Olipa laite mikä hyvänsä, se vaa-  
tii puhdistusta. Hengitysharjoitus-  
laite kannattaa pestä vedellä muu-  
tamien käyttökertojen välillä.  
Ja jos samaa laitetta käyttää  
useampi henkilö, laite pitää  
steriloida käytön jälkeen siinä ole-  
van sanitaatio-ohjelman avulla.

### **Vesihöyry tehoaa moneen**

Hengitysharjoittelulaitteessa käyt-  
täjä voi valita kolmesta veden-  
lämmitystasosta. Yleinen suositus  
on valita ainakin aluksi taso, joka  
on lähellä tavallista ruumiinläm-  
pöä, eli 40 astetta. Silloin ei aina-  
kaan tuota vahinkoa omille lima-  
kalvoilleen.

Hengitysharjoittelulaitteen  
kautta saatu vesihöyry auttaa irrot-  
tamaan limaa hengitysteistä pa-  
remmin. Myös limakalvojen kunto  
eli keuhkoputken sisäpinnat para-  
nevat. Uusin tutkimus osoitti ast-  
maa sairastavien kohdalla astma-  
tulehdukseen liittyvän yskän vä-  
hentyneen tilastollisesti merkittä-  
västi. Myös muut oireet, kuten

hengityksen vinkuna, hengitystei-  
den limaisuus, hengenahdistus ja  
äänen käheys vähenivät.

– On aivan liian aikaista edes  
arvella, mitä hyötyä laitteesta voi  
olla erilaisten virusten tai flunssan  
ehkäisemiseen. Näistä asioista  
tarvitaan paljon lisää tieteellistä  
tutkimusta, Sovijärvi analysoi.

– Havaintoja kuitenkin on siitä,  
että hengitysharjoittelusta on apua  
flunssan aiheuttamaan liman  
eritykseen ja oireisiin, hän jatkaa.

On jopa mahdollista, että sään-  
nöllisellä laiteharjoittelulla yskä voi  
lievittyä keuhkoputkentulehduk-  
sessa eli bronkiitissa jopa parem-  
min kuin joillain yskänlääkkeillä.  
Vaikka uusissa tutkimuksissa on  
saatu merkittäviä tilastollisia tutki-  
mustuloksia, lääkärin määräämää  
lääkitystä ei saa mennä muutta-  
maan oma-aloitteisesti.

### **Puhu laiteharjoittelusta lääkärin kanssa**

Hengitysharjoituslaitetta myydään  
kotikäyttöön niin terveille ihmisille  
kuin hengityssairautta sairastaville-  
kin. Kannattaa muistaa, ettei laite  
kuitenkaan sovellu kaikkien  
käyttöön.

– Jos on joskus elämänsä aikana  
sairastanut ilmarinnan, hengitys-

harjoituslaitetta ei saa käyttää,  
Sovijärvi painottaa.

– Silloin kohooa riski sairastua  
uudelleen, hän jatkaa.

Terveydentila myös usein muut-  
tuu vuosien saatossa. Erityisesti  
silloin, jos sydän menee huonoon  
kuntoon tai hengityssairautta on jo  
pitkään hoidettu, on syytä sopia  
hengitysharjoituslaitteen käytöstä  
lääkärin kanssa.

– Kannustan keskustelemaan  
oman lääkärin kanssa asiasta. Hen-  
gityssairautta sairastavan kohdalla  
tilanne pitää aina yksilöllisesti  
arvioida, Sovijärvi muistuttaa.

– Siltä varalta, ettei lääkäri tuntisi  
laitetta, voisi mukaan vastaanotolle  
ottaa ainakin laitteen käyttöohjeen  
tai itse laitteen, hän ehdottaa.

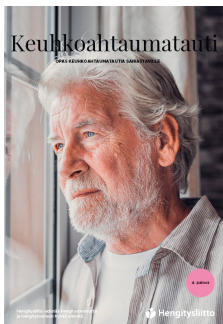
Tieteellinen tutkimus on osoit-  
tanut tähän mennessä selvästi,  
että hengitysharjoittelulaitteesta  
hyötyviä ihmisiä ovat lievää ja  
keskivaikeaa astmaa sairastavat  
sekä käheääniset opettajat.

Jälkimmäisillä harjoittelu vaikutti  
kurkunpään ja äänielimistöön  
suotuisasti eli vähensi käheyttä.

Kokemuseräistä näyttöä laite-  
harjoittelun hyödyistä on saatu  
myös keuhkohtaumatautia ja  
pitkittynyttä yskää sairastavilta  
henkilöiltä.

Vuonna 2024  
julkaisemme

## Päivitetyt astma ja keuhkohtaumatauti -oppaat



Oppaiden julkaisun on tuellaan mahdollistanut  
AstraZeneca Oy.

[www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)

 **Hengitysliitto**

## Olemme elämäsi turvana

Tunnettemme arjen ja  
elämän riskit.  
Siksi tiedämme, millaisen  
vakuutuksen tarvitset.

[lahitapiola.fi](http://lahitapiola.fi)

 **LÄHITAPIOLA**

Hengityssairaana kannattaa suunnitella  
matka etukäteen, jotta lomallakin olisi  
helpompi hengittää. Katso vinkit  
Hengitysliiton verkkosivuilta.



 **Hengitysliitto**

 **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](mailto:info@endotraders.fi)  
[www.endotraders.fi](http://www.endotraders.fi)

Palvelemme myös iltaisin!



# Verkossa tapahtuu alkusyksystä

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

**TERVETULOA!  
KUTSU MYÖS  
YSTÄVÄT  
MUKAAN!**



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

## Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

### ELOKUU

maanantai 26.8. Ilman päivä: Asahia verkossa  
kello 18.30

tiistai 27.8. Vinkkejä ja vertaistukea: Elämää  
kello 18 sisäilmasta oireilun kanssa

### SYYSKUU

maanantai 2.9. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta  
kello 18 Luontohengähdys -hankkeen  
asiantuntija **Eva Romi** ja  
Hengitysliiton järjestöasiantuntija  
**Riitta Palovuori**

tiistai 3.9. Vinkkejä ja vertaistukea: Nainen ja  
kello 18 uniapnea

tiistai 3.9. Vertaiskeskustelu sairastavien  
kello 18 miespuolisille\*  
Pariterapeutti, työnohjaaja  
**Timo Tavast**

keskiviikko 4.9. Keuhkosarkoidoosi  
kello 18 Dosentti, keuhkosairauksien  
erikoislääkäri **Terttu Harju**

tiistai 10.9. Tuoksuton ilta  
kello 18 Hengitysliiton terveyden  
edistämisen päällikkö  
**Jenni Tuomela** ja vertaistoiminnan  
koordinaattori **Pirkko Moisio**

keskiviikko 11.9. Vertaiskeskustelu sairastavien  
kello 18 naispuolisille\*  
Hengitysliiton vertaistoiminnan  
kehittäjä **Päivi Suuniittu** ja  
vertaistukija **Satu Heinoja**

tiistai 17.9. Vinkkejä ja vertaistukea: Tää on  
kello 18 mun harvinaista elämää

keskiviikko 25.9. Uniapneaohitajan kyselytunti  
kello 18 Sertifioitu uniapneaohitaja  
**Armi Luukkonen**

## Suorat verkkoluennot

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

tiistai 17.9. Hyvää unta eläkkeellä  
kello 18 Psykologi, filosofian tohtori  
**Saana Myllyntausta**

tiistai 24.9. Rakennusten kosteus- ja  
kello 18 homevaurioiden korjaaminen  
Hengitysliiton korjausneuvoja  
**Hanna Kyrönviita**



## Virkeyttä viideltä -etäjummat

Virkeyttä viideltä -etäjummat jatkuvat 21.8. joka keskiviikko kello 17–17.30. Luvassa Asahia, keuhonhuoltoa, keppi-jumppaa ja hengitysharjoituksia.



\*Tilaisuuteen on ennakkoilmoittautuminen. Katso tarkemmat ohjeet [www.hengitysliitto.fi/tapahtumat](http://www.hengitysliitto.fi/tapahtumat).

## Varhaislapsuuden ilmansaasteet yhteydessä astmariskiin

Alle kolmevuotiaana asuinseudun ilmaansaasteille altistuvat sairastuvat astmaan muita todennäköisemmin.

Lapsen riski sairastua astmaan oli yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan sitä suurempi mitä enemmän typpi-dioksidia ja PM<sub>2,5</sub>-pienhiukkasia asuinseudun hengitysilmassa oli lapsen ollessa alle kolmevuotias. Ertysisen voimakas se oli tiheästi asutuilla alueilla, joissa on vähän puistoja.

Ilmansaasteiden ja astman yhteys on todettu aiemmin. Muutama vuosi sitten julkaistun tutkimuksen mukaan vuosittain jopa 2 miljoonaa lasta sairastuu astmaan liikenteen ja teollisuuden päästöjen takia.

Suomessa ilman typpidioksidi on pääosin peräisin teollisuudesta ja energiantuotannosta sekä kaupungeissa autoliikenteestä. PM<sub>2,5</sub>-pienhiukkasista merkittävä osa kulkeutuu ulkomailta, mutta paikallisesti niitä synnyttää myös autoliikenne ja puun pienpoltto.



## Verenpaine laskee, kun istumista vähentää

Yli 60-vuotiaiden verenpainelukemat voivat laskea jo pelkästään vähentämällä istumista puolella tunnilla päivässä. Vaikutus saattaa olla jopa samaa luokkaa kuin kevyellä liikunnalla.

Yhdysvaltalais tutkimukseen osallistui 280 lihavaa 60–89-vuotiasta, joista 52 prosentilla oli diagnosoitu korkea verenpaine ja 70 prosenttia oli verenpainelääkityksellä. Istumista mitattiin aktiivisuusrannekeilla.

Puolen vuoden seurannan aikana istumisen vähentämistä yrittäneet onnistuivat nipistämään 30 minuuttia päivittäisestä istumisajastaan, ja tämä näkyi myös verenpaineessa. Heidän systolinen verenpaineensa oli seurannan päättyessä keskimäärin 3,5 mmHg matalampi kuin muiden.

Jos tulokset varmistuvat suuremmissa lisätutkimuksissa, jo puolen tunnin vähennys päivittäisessä istumisajassa voisi auttaa iäkkäitä laskemaan verenpainettaan.

## Tupakan syöpä- vaikutukset puolittuvat 10–15 vuotta lopettamisesta

Tupakointi aiheuttaa syöpää, mutta riskit pienentyvät vähitellen tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Vaikutus on suurin, jos tupakoinnin lopettaa alle 50-vuotiaana, mutta hyödyt ovat merkittäviä tämän jälkeenkin.

Korealaistutkimuksessa seurattiin yli 2 miljoonaa aikuista keskimäärin 14 vuoden ajan. Tupakoivat sairastuivat syöpään selvästi muita todennäköisemmin, mutta tupakoinnin lopettaneilla riskit pienenevät niin, että 15 vuotta lopettamisesta syöpäriski oli puolet pienempi kuin tupakointia jatkaneiden. Keuhkosityövän osalta riski alkoi pienentyä noin kolme vuotta aikaisemmin.

Tulokset tukevat näyttöä tupakoinnin vaaroista ja osoittavat haittojen vähitellen poistuvan tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Hiljattain julkaistun toisen tutkimuksen perusteella riski menehtyä syöpään tai muihin tupakan aiheuttamiin sairauksiin alkaa pienentyä noin 10 vuotta lopettamisesta, mutta savuttomien tasolle se laskee vasta 20–30 vuodessa.

## Tanssi polttaa rasvaa ja laihduttaa

Tanssiminen voi tuoreen tutkimuksen mukaan auttaa laihduttamisessa, ainakin jos sitä harrastaa kolmesti viikossa.

Tuoreet tulokset perustuvat kymmenen tutkimuksen ja 650 lihavan tai ylipainoisen osallistujan tietoihin. Tutkimuksissa puolet potilaista oli satunnaistettu tanssiryhmään ja puolet toimi verrokkeina.

Havaintojen perusteella tanssiryhmäläisten paino putosi tutkimusten aikana keskimäärin 2 kiloa enemmän kuin verrokkien. Lisäksi vyötärön ympärys pieneni 3 cm ja rasvaprosentti hieman yli 2 prosenttia. Muutos näkyi myös painoindeksissä.

Tutkimuksissa tanssitunnit kestivät yleensä noin tunnin ja ryhmät kokoonoutuivat kolmesti viikossa.



**Lue lisää ajankohtaisia  
terveysuutisia**

[www.duodecim.fi/](http://www.duodecim.fi/)  
ajankohtaiset

**TERVEYSKIRJASTO**





# Ihmiskunta uuden aikakauden kynnyksellä

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

**A**ntibiootit ovat olleet ihmiskunnalle suuren toivon lähde, ja aikanaan ne mulllistivat sairaanhoidon. Nyt antibioottien liikkakäyttö maailmassa on vauhdittamassa mikrobilääkeresistenssiä. Kehitykseen on vielä mahdollista vaikuttaa.

Maailman terveysjärjestö WHO on todennut mikrobilääkeresistenssin muodostavan vakavan uhan ihmiskunnalle. Maailmanlaajuisesti mikrobilääkeresistenssi on yksi johtavista kuolinsyistä.

## Mistä mikrobilääkeresistenssissä on kyse?

Mikrobilääkkeillä tarkoitetaan antibiootteja, sieni- ja viruslääkkeitä sekä loisten hää-

töön käytettäviä lääkkeitä. Mikrobilääkeresistenssistä puhutaan silloin, kun bakteerit, virukset, sienet ja loiset ajan myötä muuttuvat eivätkä enää reagoi lääkkeisiin. Tämä tekee infektioista vaikeampihoitoisia ja lisää tautien leviämistä, sairauden vakavuutta sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Mikrobilääkeresistenssin kehitystä voidaan pitää luonnollisena, sillä mikrobien mutaatioita sekä muita DNA-muutoksia tapahtuu jatkuvasti. Resistenssi eli vastustuskyky on ominaisuus, jonka mikrobit kehittävät selviytyäkseen. Siis mitä enemmän mikrobilääkkeitä käytämme, sitä nopeammin lääkkeitä kohtaan kehittyvät resistenssi.



## Miten mikrobilääkeresistenssi leviää?



### Yhteiskunta ja maanviljely

- Antibiootteja käytetään aiheetta tai liikaa.
- Eläimille annetaan antibiootteja (infektioiden hoito ja ennaltaehkäisy sekä eläinten kasvu). Jos eläinten lantaa käytetään lannoitusaineena, resistentit bakteerit voivat päätyä sitä kautta vihanneksiin ja hedelmiin.
- Kansainvälinen kaupankäynti levittää resistentit bakteerit ympäri maailmaa.



### Sairaalaympäristöt

- Antibiootteja on käytössä paljon yhtä aikaa. Mikrobit voivat levitä pesemättömistä käsistä, välineistä ja pinnoista.
- Sairaalaista kotiuttamisen yhteydessä resistentit mikrobit leviävät laajemmalle.



### Matkailu

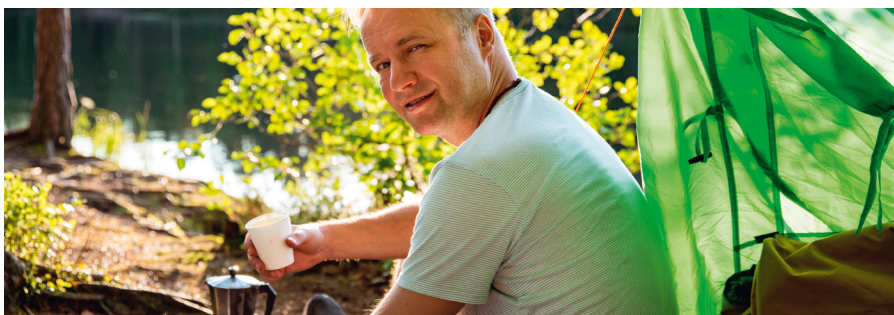
- Matkailija voi kantaa mukanaan resistenttejä bakteereja kohdemaahan ja takaisin kotiin.
- Resistenttejä bakteereja voi saada esimerkiksi kohdemaan ruoasta ja ympäristöstä.

## Miten mikrobilääkeresistentin kehittymistä ennaltaehkäistään Suomessa?



### Terveystenhuolto

- arvioi tarkoin mikrobilääkkeen valintaa ja käyttöä
- noudattaa viranomaisten ohjeistuksia ja suosituksia
- välttää varmuuden vuoksi annettavia antibioottikuureja
- arvioi tarkoin penisilliiniallergian mahdollisuutta.



### Mitä voit itse tehdä?

- Vaali terveyttäsi: pese kädet ja ota suosituksen mukaiset rokotteet.
- Jos sairastus, vältä tartuttamasta muita.
- Ota yhteys terveydenhuoltoon. Älä aloita lääkekuuria oma-aloitteisesti, jos sinulla on vanha antibioottilääkepakkaus kaapissa.
- Käytä mikrobilääkkeitä terveydenhuollon antamien ohjeiden mukaisesti.
- Huolehdi lääkejätteen hävittämisestä asianmukaisesti eli toimittamalla ne takaisin apteekkeihin.

Jutun lähteenä on käytetty klinikaproviisori Mia Bäckströmin 29.3.2023 Hengitysliitolle pitämää luentoa.



**Lue lisää mikrobilääkeresistenssistä  
Hengitysliiton Uutta ilmassa -ohjelmasta.**





# PAREMPIEN LÖYLYJEN JÄLJILLÄ

Saunominen kuuluu asioihin, joihin varmaan jokaisella on jonkinlainen tunnesuhde. Moni saunomiseen liittyvä asia on mielipidekysymys mahdollisten laudeliinoiden materiaalivalinnasta löylynheiton etikettiin. Tässä jutussa pureudumme asioihin, jotka ovat erityisesti saunojen omistajien ja siitä haaveilevien hyvä tietää.

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

**G**oogle kertoo suomalaisen saunovan ensimmäisen kerran alle puoli-vuotiaana ja jatkavan sitä hamaan vanhuuteen saakka. Saunasta haetaan niin fyysistä kuin henkistä puhdistautumiskokemusta. Sauna kuuluu vakiovarustuksena moniin koteihin, viikkorutiineihin ja mökkielämään.

Siinä missä saunominen on meille tuttua, saunojen varusteluun ja huoltoon liittyvät kysymykset kiukaiden valinnasta kiuaskiviin ovatkin vaikeampia. Lukijoiden onneksi Harvian asiantuntijat lupaavat ottaa minut ja Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvojat vierailukäynnille tehtaalleen.

Huhtikuisena aamuna hyppäämme junaan ja suuntaamme kohti Jyväskylää, josta matka jatkuu vielä 15 kilometrin verran Muurameen. Jos olisi kesä, voisimme vierailla myös Muuramen saunamuseossa, joka kunnasta myös löytyy. Vastassamme on tuotekehitysjohtaja **Teemu Harvia**, joka tuntee yrityksen ja sen tuotteet läpikotaisin, ja markkinointipäällikkö **Juho Laurio**.

## Ensimmäiseksi valitaan kiuastyyppi

Maailma on muuttunut kiukaidenkin suhteen. Siinä missä aiempina vuosikymmeninä puukiukaat olivat selvä enemmistö, nykyisin niiden osuus kaikista Harvian myymistä kiukaista on huomattavasti pienempi. Suurin syykin on selvä, kerrostaloasuntojen saunoihin ei voi valita kuin sähköisen vaihtoehdon. Myynnistä suuri osa menee ulkomaille, vaikka Suomi on edelleen tärkeä markkina-alue.

– Suomessa on noin 2,5 miljoonaa saunaa. Iso osa niistä on edelleen puulämmitteisiä, Teemu Harvia kertoo.

Sähkökiukaitakin on nykyisin kolmea eri mallia. Perinteisen lisäksi puhutaan valmistajasta riippuen ”aina tai heti valmiina” olevista kiukaista. Niissä toimintaperiaate muistuttaa termospulloa: Kun kansi on kiinni, kiuas on valmiustilassa ja lämmitteää kiviä pienellä sähköteholla. Kun kansi avataan, kiviin varautunut energia irrottaa lämmön saunojen iloksi. Kolmas malli on niin kutsuttu Combi-kiuas, joka on tavallaan höyrystimen ja kiukaan yhdistelmä. Siinä kiukaan tehtävä on antaa



lämpöä ja kosteus tuotetaan höyrystimellä.

Kun tärkeä päätös kiuastyypistä on tehty, voi siirtyä pohtimaan vaihtoehtoa lattialla seisovan tai seinälle kiinnitettävän mallin välillä. Miettiessä on hyvä ottaa lähtökohdaksi saunan koko ja tilaratkaisu, sillä kiukaan teho ei saa olla liian suuri eikä toisaalta liian pienikään.

– Jos asuu paikkakunnalla, jossa on hyvin kalkkipitoinen vesi, kannattaa harkita valitsevansa jonkun muun kuin mustapintaisen kiuasmallin. Kalkkiveden aiheuttamia jälkiä on ikävä siivota usein, Teemu Harvia vinkkaa.

Tähän vaiheeseen kannattaa jättää mietintäaikaa, sillä eri vaihtoehtoilla on puolensa. Seinämallien koko on pienempi ja kiuas on siksi vähemmän tehokas. Yleistäen voi myös sanoa, että pienemmistä kiukaista saa kuivat ja kovat löylyt. Pilari- tai lattiamallien isompi kivi-

massa taas tarjoaa usein pehmeämmät löylyt.

Jos haluaa saunoa usein eli useamman kerran viikossa, ”aina valmis” kiuasmalli on parempi ratkaisu.

#### **Huolla kivet itse ja jätä ammattilaiselle loput**

Kiukaalle ei tarvita säännöllistä määräaikaishuoltoa. Toimimattomuuden huomaa usein siitä, että saunan lämmitysaika pitenee selvästi aikaisemmasta. Jos kiuas tarvitsee huoltoa, on paras etsiä sähköasentajan puhelinnumero ja antaa tehtävä hänelle. Itse ei saa lähtä esimerkiksi sähkökiukaan vas-

tuksia vaihtamaan. Keskimäärin ne kestävät kotikäytössä 7 vuotta. Jos on valinnut halvan kiuasmallin, voi tulla edullisemmaksi vaihtaa koko kiuas.

Nuohous on pakollista asuinrakennuksissa vuoden ja vapaa-ajan rakennuksissa 3 vuoden välein. Nuohoojat osaavat kyllä kertoa, mitä on tarpeen tehdä ja neuvovat arinan tai savukanavien, piippujen ja muiden osien vaihdosta.

Kiukaan lisäksi kannattaa kiinnittää huomio kiuaskivien huoltoon. Jo niiden asettelulla voi vaikuttaa sähkökulutukseen ja kiukaan lämpenemiseen. Kivillä on tapana käytössä liikkua kivitilan sisällä ja siksi

**KÄÄNNÄ** ↻



**Kiukaan lisäksi kannattaa kiinnittää huomio kiuaskivien huoltoon.**



ne on hyvä purkaa ja latoa uudelleen vuosittain. Kiviä kannattaa korpauttaa yhteen ja jos huomaa niiden murenevan, niin viimeistään silloin kivet on hyvä vaihtaa uusiin. Kivien käyttöikä ei ole vaikutusta sillä, minkä lämpöistä vettä kiukaalle heittää. Se on jokaisen makuasia.

– Kiuaskivet suosittelemme tarkistettavaksi vuosittain, Teemu Harvia ohjeistaa.

– Kiuaskivissä on nykyisin valinnan varaa materiaalin ja muodon suhteen, omaan kiukaaseen sopivista vaihtoehtoista kannattaa kysyä isosta rautakaupasta. Esi-merkiksi Harvialla on kuusi erilaisista kiuaskivimallia, jotka ovat juuri siihen tarkoitukseen louhittua luonnonkiveä, diapaasia, joka ei sisällä yhtään asbestia, hän jatkaa.

Sopivan kivien määrän omaan kiukaaseen voi tarkistaa käyttöohjeesta tai omalta kiuasvalmistajalta. Kivien asettelussa liian tiukka latominen aiheuttaa sen, että lämpö kerääntyy kivimassaan eikä siirry ilmakehän mukana löylytilaan, eli lämmitys kestää kauemmin. Toisaalta jos ladonta on liian väljä, kivimassa ei kuumene tarpeeksi ja löylyistä tulee laimeammat. Itse kerättyjä luonnonkiviä ei kiukaalle kannata asettaa, niiden kiviaines ei ole tarpeeksi kovaksi paineessa puristunutta kestäväksi lämpöshokkeja.

Kiuaskiviä ei tarvitse pestä edes uusina. Kohtuullisesti käytetyt saunatuoksut eivät vaikuta kiuaskivien pesutarpeeseen, mutta kannattaa miettiä onko saunatuoksujen käyt-

tö todella tarpeen vai voisiko tuoksuormen jättää pois kokonaan.

Vanhat kiuaskivet voi hävittää yleensä sekajätteenä. Kannattaa tarkistaa oman paikkakunnan jätehuoltoyhtiön ohjeistus, sillä kivien määrä voi vaikuttaa asiaan. Jos käytössä on oma piha ja haluaa käyttää ne istutusten reunuskivinä tai vastaavina, senkin voi tehdä.

### Liika kosteus ei sovi saunalle

Jos löylykokemus ei tyydytä, syy johtuu yleensä joko siitä, että kiuksaan lämpötila on liian matala, jolloin löylynheittovesi valuu kiukaan läpi lattialle eikä höyrysty lämmöksi tai kiukaan lämpötila on liian korkea, jolloin löylynheitto polttaa iholla ja ilman suhteellinen kosteus kasvaa epämiellyttäväksi.



### Muista ilmanvaihto:

Ilmanvaihdolla on todella tärkeä merkitys löylyn laatuun ja jopa kiukaan lämmitykseen.

Ota huomioon saunan ilmanvaihtojärjestelmän valinnassa voimassa olevat viranomaismääräykset. Kun ilmanvaihto on riittävän suuri, happikin riittää ja löylyistä pystyy nauttimaan kauemminkin. Lähde: RT 91-11260

**Lue lisää Kodin sisäilma ja ilmanvaihto -oppaasta.**





Osa saunojista on mieltynyt jälkilöylyihin, joissa löylyä heitetään kiukaalle vielä sen jälkeen, kun kiuas on otettu pois päältä tai tuli on sammunut. Ne eivät kuitenkaan tee hyvää millekään saunalle. Eivät jälkilöylyt heti kiuasta särje, mutta rakenteet ne jättävät märkisi. Kiukaalle on jätettävä aikaa kuivata itsensä eli sähkökiuasta ei saa sammuttaa liian aikaisin ja puun pitää antaa palaa loppuun niin, että kiuas ja saunan rakenteet kuivuvat.

Löylyhuoneen paneelien puhdistamisessa kannattaa unohtaa runsas kastelu vesiletkulla. Runsas lauteiden, paneelien ja vastaavien puupintojen kastelu ei tee hyvää eristeille eikä runkomateriaaleillekaan.

### Turvallisuus ennen kaikkea

Sauna on tarkoitettu saunaksi, ei varasto- tai työtilaksi, vaikka se korona-aikana sellaisenakin monessa kodissa toimi. Sillä, mistä ilma tulee saunaan, on kuitenkin suuri merkitys saunan lämpötila-anturin sijoittamisen kannalta. Tuloilma-venttiili ei saa olla liian lähellä sähkökiuasta eikä anturia. Näissä asioissa on noudatettava aina laitevalmistajan ohjeita, jotta varmistetaan ylikuumenemissuojan toimivuus ja vältetään tulipalon syttyminen.

Turvallisuuden näkökulmasta erityisen tarkkana kannattaa olla saunassa olevien tavaroiden kanssa silloin, jos haluaa mahdollistaa sen säätämisen etäyhteydellä. Turvalaitteiden toiminta on hyvä

varmistaa, ettei vahingossakaan sauna kytkeydy päälle niin, että siellä on paloarkaa materiaalia, joka sytyttää tulipalon.

– Saunan valaistus on myös hyvä huolehtia kuntoon ja tarpeen mukaan harkita suojakaiteiden ja -seinien hankintaa, Laurio muistuttaa.

Vierailumme kallistuu lopuilleen. Niille, jotka ovat innokkaita rakentajia, moni asia lienee tuttu entuudestaan. Mutta ainakin itseleni tuli esille monta seikkaa, jotka pitää muistaa hoitaa kuntoon heti seuraavan kerran, kun omaa mökkisaunaa lähestyy. Toivottavasti myös te hyvät lukijat saitte käytännön vinkkejä ja sitä myötä kestävämpiä löylyhetkiä itsellenne!



Kuvassa vierailukäynnillä vasemmalta lukien Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvontatiimin edustajat **Pirkko Moisio, Hanna Kyrönviita, Kirsi Säkkinen ja Sari Mäki**, Harvian tuotekehitysjohtaja **Teemu Harvia** sekä Hengitysliiton varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä **Janne Haarala**.



# Kesäkapina

**M**inussa taitaa asua pieni luddiitti.

Ei, se ei ole luteen sukuinen vieraslaji, vaan 1800-luvun alkuvuosina Englannissa syntynyt kankaankutojien ja käsityöläisten kapinaryhmä, joka tunkeutui öisin tehdassaleihin rikkomaan kepeillä ja kivillä uusia tekniikan ihmeitä, kehruukoneita. Ne veivät heiltä työpaikat ja perheeltä elinkeinon. Eihän siitä kapinasta mitään hyötyä ollut: ei teräs eikä tehtaanomistaja taipunut, kepit siinä kapinassa vain katkesivat.

Tekniikka siis voitti. Koneet alkoivat tehdä käsityöläisten työt halvemmalla ja nopeammin kuin hitaat kaksikäätiset. Minullakin vaatekaappi pursuaa halvalla tuotettua housua ja paitaa enkä uskalla edes ajatella sitä ekologista vahinkoa, jonka olen maailmalle aiheuttanut. Tehdassaleihin palkattu uusi työväki, naiset ja lapset, teki töitään terveydelle vaarallisissa olosuhteissa pienellä palkalla ja pitkää päivää, niin kuin tekevät köyhien maiden hikipajoissa nytkin. Luddiitit sen sijaan saivat kuolemantuomion tai heidät karkotettiin Australiaan kärsimään elinkautista.

Joskus tuntuu, että suhtaudumme teknologiaan kuin se olisi luonnonvoima, jota ei voi kyseenalaistaa. Eihän siitä ole kuin reilut 15 vuotta, kun sosiaalinen media tunkeutui meidän arkielämäämme. Monet huusivat hurraata mutta minut työnantaja joutui pakottamaan Facebookiin, sitten Twitteriin ja Instagramiin. Kyllä nauroivat makeasti selän takana vanhalle fossiilille, joka seisoj vastahangassa kuin pässi narussa.

Teknologian mukana tulivat viharyhmät, nettikiusaaminen, rakkaushuijarit, pankkitunnusten metsästäjät, someinfluensserit, Apotti ja kybervaikuttaminen. Nuoret alkoivat kärsiä joukolla mielenterveysongelmista, lukutaito rapautui, jatkuva vertailu sai tuntemaan itsensä vajavaiseksi. Kaupunkien keskustat alkoivat tyhjetä kivijalkaliikkeistä. Eräät valtiot perustivat trollitehtaita vaikuttaakseen toisten valtioiden vaalituloksiin.

Kuin huomaamatta ja lupaa kysymättä muutama kansainvälinen teknologiayritys, joiden omistajista tuli miljardöörejä, alkoi vaikuttaa elämäntapaamme, vaaleihimme, jopa tapaamme olla ihminen toinen toisillemme. Lainsäätäjät heräsivät vasta, kun yksi sukupolvi oli ehtinyt aikuistua uuden teknologian koekaniinina. Mielenkiintoista kyllä, teknologian kehittäjät Piilaaksossa eivät itse antaneet omien lastensa käyttää älypuhelimia vaan pakottivat heidät rakentelemaan käpylehmiä ja kiipeilemään puissa. He tiesivät, minkä koukuttavan ainesosan olivat seokseensa lisänneet, ja pelkäsivät sen tuhoavan omien lastensa luovaa ajattelua.

Nyt pitäisi innostua tekoälystä, vaikka asiantuntijatkaan eivät tiedä, miten tekoäly tulee muuttamaan maailmaa. Syvävääreännökset ovat arkea mutta tekoälyä kehittävät yritykset uskottelevat myyntipuheissaan, että tekoäly tulee ratkaisemaan ilmastokriisin, parantamaan syövä ja poistamaan köyhyyden maailmasta.

Puhukoot mitä puhuvat! Tänä kesänä elän kuin luddiitti. Unohdan somet ja tekoälyt. Kohtaan ihmisen ihmisenä. Pötkötän sammalvuoteella ja paimennan käpylehmiä. Kilautan vanhanaikaisesti kaverille jutellakseni puutaheinää. Hypin kallioilla kuin nuori varsa. Käyn Rauhaniemen kansankylpylässä saunomassa ja uimassa, tuijotan laskevaa aurinkoa ja Näsijärven suurta selkää.

Tietäkäätte! Vesi on huuhdellut Näsijärven rantakallioita tuhansia vuosia mutta vieläkin se ei ole saanut hiottua sen rosoja sileiksi. Kai meilläkin on vielä toivoa.

*Maarit*

”

**Tänä kesänä elän  
kuin luddiitti.  
Unohdan somet ja  
tekoälyt. Kohtaan  
ihmisen ihmisenä.**



# Valtakunnalliset jäsenedut 2024

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

**-10 %**  
Bernershop

**-20 %**  
Well02

**-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](http://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

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

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

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

☐ Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste: [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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



Väritys-  
kuva



### Hengityслиhdistyksen 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 Hengityсли-lehden.

### Hengityслиiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengityслиitto  
maksaa  
postimaksun

Hengityслиitto ry

Tunnus 5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:  
@Hengityслиitto  
[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)



# HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE

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

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. 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](http://www.mtlh.fi).**

## Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

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

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

| Lomakohde          | Ajankohta     | Hakuaika päättyy |
|--------------------|---------------|------------------|
| Härmän Kylpylä     | 22.–27.9.2024 | 22.6.2024        |
| Lohja Spa & Resort | 4.–9.11.2024  | 4.8.2024         |

**Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus: MTLH, [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi), puhelin: 010 219 3460, [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)**



## PARAS JUTTU

### Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

|               |      |
|---------------|------|
| 1. JUTUN NIMI | SIVU |
| 2. JUTUN NIMI | SIVU |
| 3. JUTUN NIMI | SIVU |

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

|        |
|--------|
| NIMI   |
| OSOITE |

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

Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös osoitteeseen [tiedotus@hengitysliitto.fi](mailto:tiedotus@hengitysliitto.fi).

Arvomme kaikkien  
vastauksensa  
19.8.2024 mennessä  
toimitukseen  
lähettäneiden kesken  
yllätyspalkintoja.



# Hengityслиiton järjestötoiminnan sekä neuvonta- ja vertaispuhelinten kesätauot

Hengityслиiton järjestötoiminta on kesätauolla heinäkuun.

Tauko vaikuttaa myös neuvonta- ja vertaispuhelinten aukioloaikoihin.



## Neuvontapuhelimet:

-  Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin on tauolla 14.6.–4.8.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181.
-  Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin on tauolla 21.6.–7.8.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.
-  Stumppi-neuvontapuhelin on tauolla 1.7.–4.8.2024. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 ja torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

## Vertaispuhelimet:

-  Astmaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 28.5.–1.9.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin kello 18–20 numerossa 044 407 7012.
-  Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelimien normaalit päivystysajat jäävät kesätauolle 29.5. ja jatkuvat taas 3.9. alkaen tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 407 7013. Puhelin päivystää kesällä 4.6., 2.7. ja 6.8. kello 10–12.
-  Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 29.5.–2.9.2023. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18–20 numerossa 044 407 7011.
-  Sisäilmavertaispuhelin on tauolla 31.5.–26.8. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja torstaisin kello 16–18 numerossa 044 407 7010.

## Harvinaista palloilua elokuussa

### Mitä?

Yhdessäoloa, liikuntaa ja mielenkiintoisia puheenvuoroja

### Missä?

Tampereen ytimessä Tammelan stadionilla

### Milloin?

Lauantaina 24.8. kello 9.30 alkaen

Harvinaista palloilua -tapahtuma kutsuu edistämään liikunnallista elämäntapaa ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista arjessa. Tapahtuma on maksuton ja soveltuu erityisesti kaiken kuntoisille hengityssairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Erilaisten lajikokeilujen lisäksi osallistujat pääsevät jakamaan vertaistukea ja kokemustietoa.

Kutsumme kaikki kiinnostuneet edistämään hengitysterveyden asiaa. Laitetaan yhdessä hyvää puhinaa liikkeelle uudella Tammelan stadionilla!

Aamupäivän aikana pääset testaamaan erilaisia liikuntapisteitä ja ilta-päivällä inspiroidut tutkija **Elisabet Lahden** sisua ja sisukkuutta käsitte-

västä luennosta. Menossa mukana ovat muun muassa Golfliitto, Ikäinsti-tuutti, Keilailuliitto, Hämeen Liikunta ja Urheilu, Liikkujan Apteekki, Apteekka-riliitto, Vammalan Lentopallo, Suomen lastenkulttuurikeskusten liitto sekä Ammattiopisto Luovi. Nikotiinitonta urheilua on edistämässä Hengityслиiton Stumppi-palvelut.

Paneelikeskustelussa ääneen pääsevät Hengityслиiton kokemus-toimijat toimittaja **Maarit Tastulan** johdattelmana. Tapahtuman kruunaa mahdollisuus osallistua Veikkausliiga-peliin Ilves-EIF.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 2.8. mennessä verkossa [www.hengityслиitto.fi/harvinaistapalloilua](http://www.hengityслиitto.fi/harvinaistapalloilua)



Hengityслиiton järjestöasiantuntija **Hanna-Leena Kärkkäinen** ja liikunnan asiantuntija **Veera Farin**, Tammelan stadionin asiakkuus- ja tapahtuma-päällikkö **Tanja Aho** sekä Hengityслиiton kokemustoimija **Tanja Sointu** Tammelan stadionilla.



# Kunnianosoitus järjestöjohtaja Mervi Puolanteelle

Järjestöjohtaja **Mervi Puolanteelle** on myönnetty Suomen Leijonan ansioristi hänen monipuolisesta urastaan Hengitysliiton toiminnassa usean vuosikymmenen aikana.

Puolanne toimii järjestöjohtajan työnsä lisäksi tarvittaessa toiminnanjohtajan sijaisena ja vaikuttaa aktiivisesti Hengitysliiton kansainväliseen yhteistyöhön. Hän edustaa aktiivisesti liittoa useissa kansallisissa verkostoissa.

Puolanteen vastuulla on myös Hengitysliiton avustusvalmistelu, julkisen rahoituksen hakeminen sekä lausuntojen antaminen hengitysterveyden ja -sairauksien osalta.

Puolanne tunnetaan kuntoutuksen puolestapuhujana, joka seuraa aikaansa ja kehittää toimintaa jatkuvasti. Työyhteisössä hän on arvostettu, luova ja huumorintajuinen kollega.

– Olen otettu tästä kunnianosoituksesta, jota arvostan paljon. On ollut ilo työskennellä monipuolisten haasteiden parissa ja luoda uusia mahdollisuuksia toimia hengitysterveyden ja hengitysairaiden puolesta, Mervi Puolanne kommentoi.

– Tämä on samalla tunnustus koko työyhteisön pitkäjänteiselle, merkitykselliselle työlle, unohtamatta vuosien varrella kanssamme toimineita lukuisia yhdistyskentän aktiiveja, hän jatkaa.



**Lämpimät  
onnittelumme  
kunniamerkin  
johdosta!**

## Uusia kasvoja järjestötoiminnassa



**Eva Romi** on yhteisöpedagogi ja luontohyvinvoinnin monipuolinen osaaja. Hän näkee tärkeäksi ihmisen ja luonnon välisen yhteyden vahvistamisen, huolehtien kummankin kunnioittavasta kohtaamisesta. Hengitysliitossa hän aloitti 4.3. Luontohengähdys-hankkeessa.



**Tanja Sointu** aloitti 1.3. kokemustoimijana. Hänen tehtäviinsä kuuluu esimerkiksi verkkoiltojen suunnittelu sekä kokemustoimijana keikkailu. Tanja on mukana myös järjestämässä Harvinaista palloilua -tapahtumaa. Tanjalla on myös kokemusta vapaaehtoistyöstä yhdistystoiminnassa sekä työskentelystä terveydenhuollon parissa.

## Hengitys-lehti 1/2024

### Parhaat jutut:

1. Yksin asuva  
**Sirkka Härkönen:**  
"Olen sinut itseni kanssa"
2. Elämänlaatu on jokaisen oikeus, viimeiseen hengen-  
vetoon asti
3. Vanha rouva ja nuori mies

### Paras juttu -voittajat:

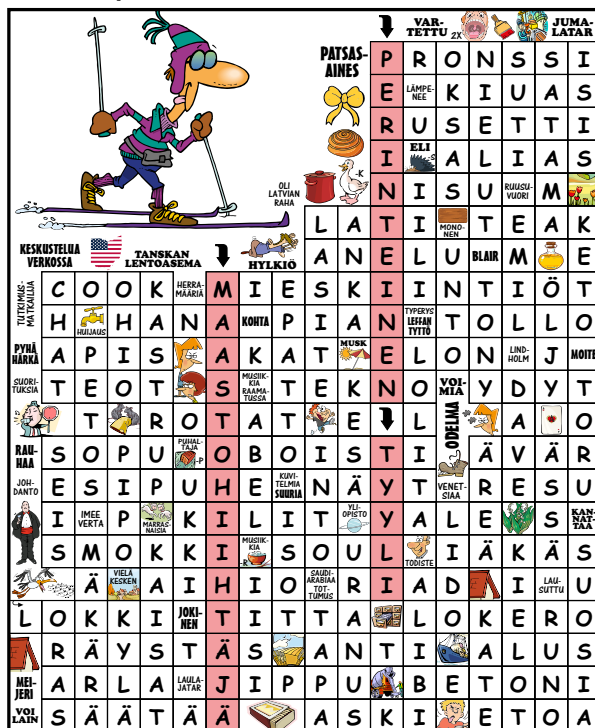
1. **Markku Hulttinen**, Sastamala
2. **Mirja Nenonen**, Tampere
3. **Janne Korhonen**, Kuopio

### Ristikko-voittajat:

1. **Onni Jolkkonen**,  
Horsmanaho
2. **Seija Venäläinen**, Viinijärvi
3. **Anneli Korja**, Tampere



### Ristikko 1/2024 ratkaisu:





# Ylivertainen ja miellyttävä vesiliikunta

// teksti Veera Farin, Jenni Tuomela, Mervi Puolanne kuvat Shutterstock, Unsplash

Hengityssairautta sairastavat sietävät hyvin vesiliikuntaa. Se on turvallinen liikuntamuoto jopa vaikeaa astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastavalle\*. Vesiliikunta ei aina edellytä hyvää uimataittoa, sillä vaihtoehtoja löytyy useita.

**V**eden noste helpottaa liik-  
keiden tekemistä ja paran-  
taa nivelten liikkuvuutta.  
Sen vastus harjoittaa koko kehoa  
ja auttaa uloshengittämistä.  
Uimahallien kosteus ja lämpö  
hellivät hengitysteitä sekä auttavat  
liman poistumista keuhkoputkista.

Arkijärki kannattaa kuitenkin  
pitää mukana myös vesiliikun-  
nassa. Infektioherkissä keuhko-  
sairauksissa, muissa yleisinfektiois-

sa ja kuumeisena vesiliikuntaan  
ei voi osallistua. Mikäli on epä-  
varma terveydentilastaan, kannat-  
taa varmistaa vesiliikunnan sopi-  
vuus terveydenhuollon ammattilai-  
selta. Jos liikunta vedessä tuntuu  
epämiellyttävältä, sitä ei kannata  
jatkaa.

Ihosairauksia sairastavien ja  
herkkäihoisten kannattaa itse  
arvioida ihonsa kestävyys. Allas-  
vedessä on aina klooria, vaikka

veden puhdistus tapahtuu pääasiassa  
muilla keinoilla.

## Voimaa keuhkoihin

Vesiliikunta on hyvä voimaharjoitte-  
lueino sisäänhengityslihakseille.  
Suositeltavaa on harjoitella 2–3 kertaa  
viikossa niin, että hengästyy. On  
arvioitu, että tehokas vesiliikunta ker-  
ran viikossa puolen vuoden ajan riit-  
tää ylläpitämään keuhkojen toiminta-  
kykyä, vaikkakaan se ei sitä kasvata.

## Oletko jo kokeillut kaikkia näitä?

### Vesijumppa

Voimistelu ja jumppaaminen vedessä mahdollistavat  
tehokkaan ja monipuolisen harjoittelun ilman  
kaatumisvaaraa tai muuta loukkaantumisriskiä. Vedessä  
liikkumista eivät rajoita nivelten kulumat, ja tarvittaessa  
avuksi voi ottaa vesivyön kannattelemaan kehoa.

Vedessä jumpatessa liikkeet voi tehdä suuremmalla  
liikelaajuudella ja rauhallisemmin kuin maalla. Lisäksi vedes-  
sä voi tehdä liikkeitä, joilla ehkä ei kuivalla maalla pystyisi  
harjoittamaan lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta.

### Vesirentoutus

Etenkin lämmin vesi tuntuu  
miellyttävältä iholla. Myös  
veden nosteen, paineen ja  
virtaukset voi tuntea muka-  
vina aistimuksina. Kun elä-  
mykseen lisää liikkumisen,  
hengitysharjoitukset sekä  
rentoutumisen, hyvinolon  
tunne syvenee.

### Vesijuoksu ja -kävely

Vesijuoksussa ja -kävelyssä liikutaan pystyssä asennossa  
vesivyön kannattelemana. Lajit sopivat hengitys- ja veren-  
kiertoelimestön kunnon sekä lihasvoiman kohentamiseen,  
palautumiseen ja kuntoutukseen. Vesijuoksu ja -kävely  
harjoittavat suuria lihasryhmiä ja ovat hyvin kokonaisval-  
taista liikuntaa.

Vesihölkälle voi lähteä myös luonnonvesissä. Tällöin  
on hyvä huomioida turvallisuus eli tutustua vesistöön  
etukäteen ja ottaa kaveri mukaan.



## Hengityслиitto on vaikuttanut kuntien erityisuimakorttien myöntökriteerien uudistamistyöhön.

Veden noste auttaa palleaa nousemaan eli auttaa uloshengityksessä. Erityisesti tukkeumatyypisissä hengityssairauksissa, kuten astmassa ja keuhko-ahtaumataudissa, tehokas uloshengitys vähentää hengenahdistusta.

Vesiliikunta parantaa keuhkojen toimintaa ja vahvistaa sydäntä sekä parantaa keuhkotuuletusta eli hengityskaasujen vaihtoa keuhkoissa.

Kosteus vähentää hengitysteissä olevan ylimääräisen liman sitkeyttä, jolloin sitä on helpompi yskiä pois hengitysteistä. Astmaa sairastavilla vesiliikunnan on myös

todettu vähentävän limakalvojen ärtynyttä.

### Tehoa ja tasapainoa

Vesiliikunnasta hyötyvät erityisesti ihmiset, joilla on vaikeampi hengityssairaus tai muita terveyshaasteita hengityssairauden lisäksi. Ja jos fyysinen suorituskky on heikko tai ihmisellä on ylipainoa, vesiliikunta mahdollistaa usein tehokkaamman harjoittelun.

Vesiliikunta voi parantaa esimerkiksi keuhko-ahtaumaa sairastavien fyysistä kestävyttä ja lihasvoimaa sekä terveyteen liittyvää elämänlaatua enemmän kuin vas-

taavalla teholla suoritettu harjoittelu kuivalla maalla.

Vedenpaine vähentää raajojen turvotusta ja lisää verenkiertoa. Vesiliikunta onkin suositeltavaa myös hengityssairautta sairastaville, joilla on liitännäissairauksia erityisesti luurankolihaksissaan ja nivelissään.

Vesi elementtinä tukee kehon tasapainoa. Henkilöt, joilla on tasapaino-ongelmia, voivat liikkua turvallisesti vedessä.

Vesiliikunnalla on myönteisiä vaikutuksia toimintakykyyn, kivun vähentymiseen, painon pudotukseen, unen laatuun ja jaksamiseen sekä koettuun elämänlaatuun.

*\*Tämä juttu pohjautuu useisiin tieteellisiin artikkeleihin ja meta-analyyysiin hengityssairauksia sairastavien liikunnasta.*

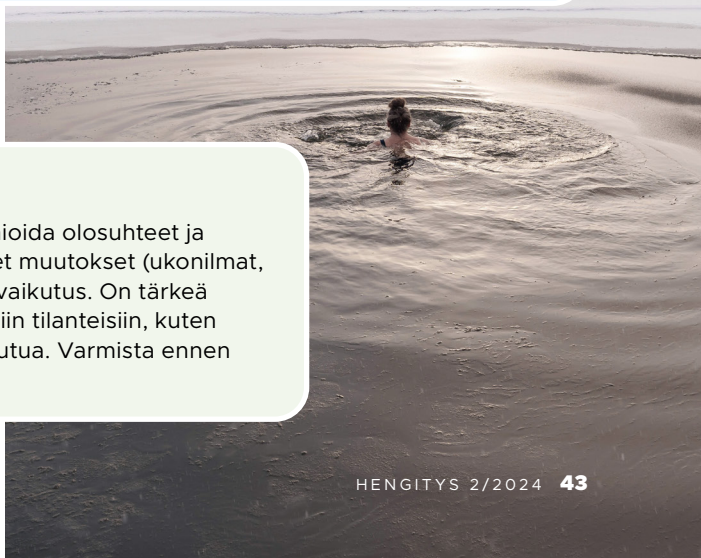


### Talviuinti

Talviuinnilla tarkoitetaan usein alle 10-asteisissa luonnonvesissä uimista. Talviuinti virkistää ja poistaa stressiä sekä auttaa erilaisiin särkyihin ja lihasten palautumiseen. Kylmänsietokyky on yksilöllistä. Sitä lisäävät hyvä fyysinen kunto ja pitkäaikainen altistuminen kylmälle ja heikentävät ikääntyminen ja monenlaiset sairaudet. Voimakas fyysinen rasitus kylmässä voi olla vaarallista, jos sairastaa sydän-, verenkiertoelin- tai hengityssairautta. Keskustele silloin ennen talviuinnin aloittamista asiasta lääkärin kanssa.

### Luontouinti

Luonnonvesissä uidessa ja vesijuostessa on tärkeää muistaa huomioida olosuhteet ja varmistaa turvallisuus. Muista arvioida sääolosuhteiden mahdolliset muutokset (ukonilmat, kova tuuli, aallokko) sekä suoran auringonpaisteen tai kylmyyden vaikutus. On tärkeä tunnistaa sekä oma kuntotaso että vesistön ominaisuudet. Yllättäviin tilanteisiin, kuten suonenvetoon, voimien loppumiseen tai veneilijöihin on hyvä varautua. Varmista ennen lähtöä, että apua on tarvittaessa saatavilla.



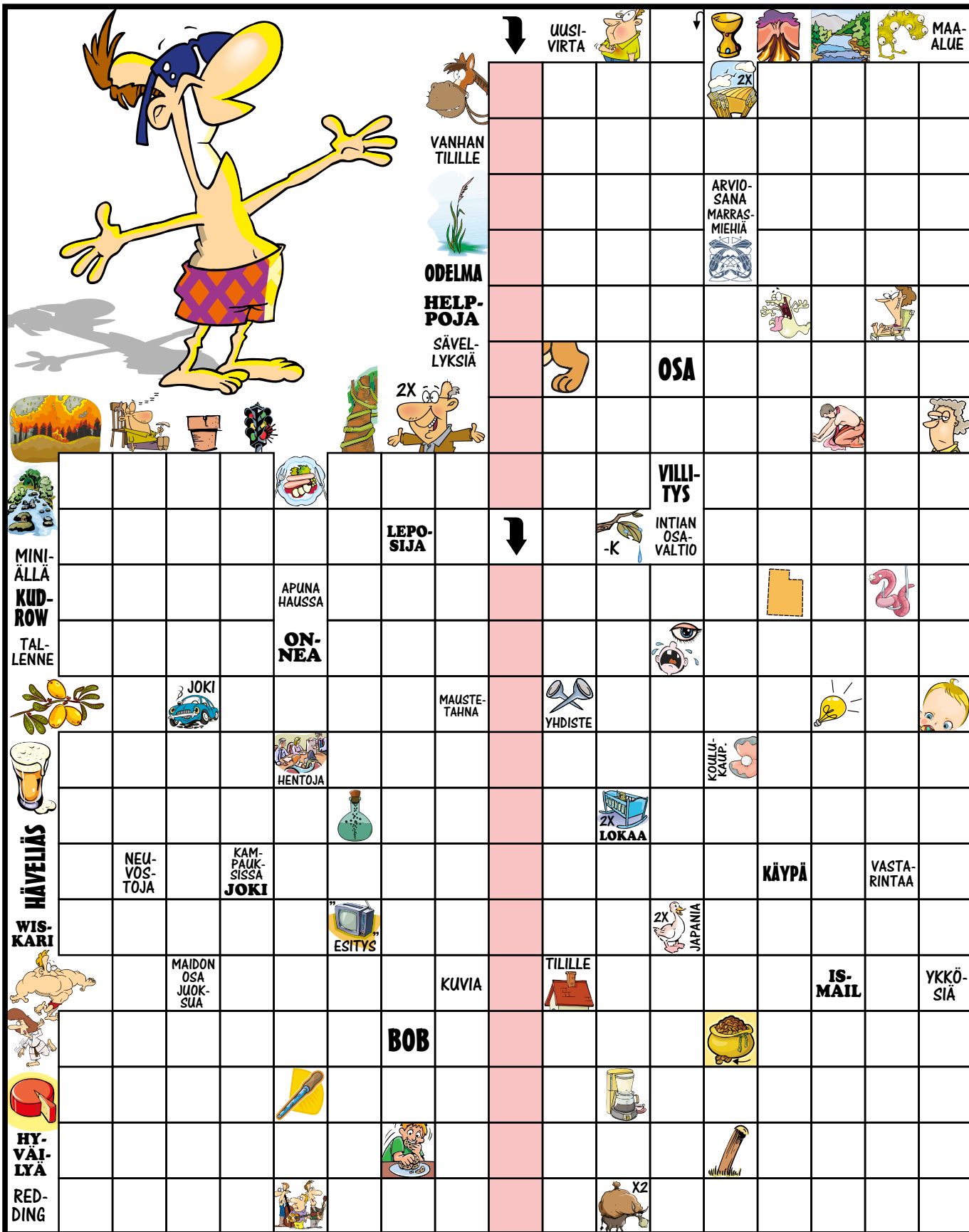


# RISTIKKO 2/2024

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 19.8.2024 mennessä osoitteeseen [tiedotus@hengitysliitto.fi](mailto:tiedotus@hengitysliitto.fi). Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

## JAKELUOSOITE

POSTINUMERO  
JA -TOIMIPAikka

# Kamratstödet gav Maarit en upplevelse av gemenskap igen

I kamratstödsgrupperna träffas man, diskuterar och kanske t.o.m. skapar konst. Oberoende av verksamhetsformen, är det centrala en upplevelse av, att jag inte är ensam.

// text Annika Suvivuo bild Pirkko Moisio, Maarit Lapinlampi

**M**aarit Lapinlampi, 56, tycker om landskap, genom vilka det går en stig. Sådana förevisar hon också numera med sin kamera.

Via fotograferandet har hon kunnat ge utlopp för sina känslor i anslutning till hälsoproblemen. Av inomhusluft fick hon för 12 år sedan symptom, som kom plötsligt och påverkade hela hennes livssituation.

– Jag tappade rösten, fick hostattacker, hudutslag och symptom från tarmen. Jag var nästan tvungen att isolera mig hemma.

Upprepad sjukfrånvaro från arbetet följde. Först efter flera år ledde undersökningarna till diagnosen allergisk astma och därefter följde rehabilitering. Med hjälp av arbetsprovningar siktade man på en återgång till arbetslivet, men de avbröts på grund av symptom förorsakade av inomhusluft och luktämnen.

Efter åtta år av symptom och kamp i vardagen började krafterna tryta. Förutom hjälpen från sakkunniga och stödet från de närmaste

längtade Maarit efter någon betydelsefull sysselsättning.

– Det var då jag upptäckte fotograferandet. En av mina viktigaste bilder är en gammal stubbe och en stig. Jag fick ibland en känsla av, att jag hamnat på sidan av livets ström, jag gick inte längre framåt längs stigen, utan stod på stället och täcktes av mossor.

## Följderna av inomhusluftsymptom

Cirka 250 000 finländare har någon gång besökt läkare med symptom eller insjuknande i samband med inomhusluft som huvudsakligt ärende.

– Svåra symptom kan orsaka förlust av hälsa, hem och arbetsförmåga. Då rasar livets grundpelare och människan har ingenting att falla tillbaka på.

I en sådan situation erbjuder kontakten med andra som befinner sig i en liknande situation ett speciellt stöd. För några år sedan hittade hon en riktig pärla inom kamratstödet, just perfekt för henne.

– Jag såg en annons om Andningsförbundets Superaistit-grupp. Där sades det så fint, ungefär så här: *Vi söker kraft för vardagen via kreativitet och ger varandra kamratstöd efter egen förmåga.*

## Omsluten av beskyddande vingar

I den Superaistit-grupp som leds av **Pirkko Moisio** har kamratstödsverksamheten också varit annat än bara prat. Att verksamheten skett på distans har inte begränsat den gemensamma aktiviteten.

– Vi hade också en konstutställning på webben, berättar Maarit.

Maarit upplever, att många aspekter som är väsentliga i kamratstödsverksamheten förverkligas i Superaistigruppen. Atmosfären är på samma gång öppen och förtrolig.

Tack vare de positiva erfarenheterna har kamratstödet fått allt större plats i hennes liv. Senaste höst mögnade tanken på att själv fungera som grupphandledare.

## Regler för kamratstödet

För närvarande utbildar sig Maarit Lapinlampi till handledare för kamratstöd på webben. Vad skulle hon säga till dem, som ännu funderar på att delta.

– Med öppet sinne med! Jag skulle önska, att man i varje kamratstödsgrupp skulle få den känslan, att jag inte är ensam.

För att så skulle ske, är det viktigt att komma överens om regler för gruppen. Det lönar sig att t.ex. komma överens om förtrolighet och diskretion samt att lämna politiska och religiösa frågor utanför gruppen.

– Och om det uppstår något problem, så diskuterar man tillsammans igenom saken. Jämlikhet är en väsentlig sak, tillägger Maarit.







# Mänskligheten på tröskeln till en ny tidsålder

// text Selina Kanga bild Shutterstock

Antibiotika har för mänskligheten varit en stor källa till hopp och revolutionerade i tiden sjukvården. Nu påskyndar överkonsumtionen av antibiotika i världen resistensen mot antimikrobiella mediciner. Det är ännu möjligt att påverka den här utvecklingen.

Världshälsoorganisationen WHO har konstaterat resistensen mot antimikrobiella mediciner utgöra ett allvarligt hot mot mänskligheten. Globalt sett är den här resistensen en av de ledande dödsorsakerna.

## Vad innebär resistens mot antimikrobiella mediciner?

Med antimikrobiella mediciner avses antibiotika, svamp- och virusmediciner samt mediciner mot parasiter. Man talar om resistens mot antimikrobiella mediciner då, när bakterier, virus, svampar och parasiter med tiden förändras och inte längre reagerar på medicinerna. Det här gör infektioner mera svårskötta och ökar sjukdomens spridning och farlighet samt risken för en för tidig död.

Resistensen mot antimikrobiella mediciner kan anses vara en naturlig utveckling, eftersom mutationer och andra DNA-förändringar kontinuerligt sker i mikroberna. Resistensen är en egenskap, som bakterierna utvecklar för att överleva. Ju mera antimikrobiella mediciner vi använder, desto snabbare utvecklas resistens mot medicinerna.

## Hur sprids resistens mot antimikrobiella mediciner?

### Samhälle och jordbruk

- Antibiotika används i onödan eller för mycket
- Antibiotika ges åt djur (behandling och förebyggande av infektioner samt för djurens tillväxt). Om djurens spillning används som gödselämne, kan resistenta bakterier via det hamna i grönsaker och frukter.
- Smitta kan spridas från produktionsdjur och andra djur till människor.
- Den internationella handeln sprider resistenta bakterier runt hela världen.

### Sjukhusmiljöer

- Många olika antibiotika i användning samtidigt. Mikrober kan spridas från otvättade händer, redskap och ytor.
- I samband med utskrivningen från sjukhuset sprids resistenta mikrober ytterligare.
- Turism
- En turist kan bära med sig resistenta bakterier till semesterlandet och därifrån tillbaka hem.
- Man kan få resistenta bakterier t.ex. från maten och omgivningen i semesterlandet.

**Läs mera om resistens mot antimikrobiella mediciner i Andningsförbundets program Nytt i luften.**

## Hur förebyggs utvecklandet av resistens mot antimikrobiella mediciner i Finland?

### Hälsovården

- noggrann avvägning i valet och användningen av antibiotika
- myndigheternas direktiv och rekommendationer följs
- antibiotikakurer som ges för säkerhets skull undviks
- möjligheten för penicillinallergitas i beaktande

### Vad kan du själv göra?

- Slå vakt om din hälsa: Tvätta händerna, ta de vaccinationer som rekommenderas.
- Om du insjuknar, undvik att smitta andra.
- Kontakta hälsovården. Om du har en gammal förpackning antibiotika i skåpet, påbörja inte på egen hand en antibiotikakur.
- Använd antimikrobiella mediciner enligt hälsovårdens anvisningar.
- Gör dig av med medicinavfall på rätt sätt, d.v.s. lämna in det på apoteket.

Källa: Klinikprovisor Mia Bäckström, Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt, föreläsning 29.3.2023.



## Våren och plockarna

Våren aktiverar plockarna. I maj kommer också de nordligaste dikesrenarna fram under snön. Samtidigt avslöjas den brokiga matta som under vintern samlats längs gator och gångvägar. Ett snabbt ögonkast berättar, att den främst består av olika förpackningar som i farten slängts ut på dikesrenarna. Under de mörka vintermånaderna har vandrarna satt i sig hamburgare, energidrycker, take away-kaffe och all slags godis. Portionsförpackat snus finns i mängder i terrängen. Och se, någon har spritt ut ett tiotal små hostmedicinflaskor längs sin promenadrutt. Fångstplatserna väntar!

För människor med kort tålamod, som jag själv, är skräpplockning ett utmärkt tidsfördriv. Hjärnan som går på högvarv får slappna av en stund. Förutom behaglig motion får man ta del av naturobservationer i närmiljön. Ett färskt och levande perspektiv på närmiljön.

De största skräpkoncentrationerna hittar man i närheten av kiosker och butiker, där man snabbt kan lindra hungern eller tillfredsställa andra begär. Snuspåsar finns överallt. Större fynd, så som övergivna möbler eller cykelramar, kan man också sporadiskt göra. Det är svårt att hitta en förnuftig förklaring på, vad de här gör ute i naturen.

Det är av många orsaker givande att samla skräp. Det känns bra att se, då vår gemensamma omgivning är städad och trygg för alla som rör sig där, också för dem som emellanåt söker sig ner på dikesrenen för att undersöka vad som finns där. Under plockningsturena uppstår intressanta diskussioner med människor man möter. Speciellt givande är det, att stöta på en annan plockare och utbyta iakttagelser. Vi är många!

Rengöringen av tätortsområden är en serviceform som finansieras med skattemedel, så man kan ju undra, hur förnuftigt det är att plocka skräp på talko. En möjlig synvinkel är du den, att tänka på saken som en likställdhetsgärning. Vi bor i samma stadsdel och fastän vi inte känner varandra, så är det en sak som förenar oss. Var och en gör med sin insats våra hemknutar lite trivsammare för alla. Många tillsammans drar vi alla vårt strå till stacken för det gemensamma goda. Vi är delaktiga i Uleåborgs liv och vi påverkar det.

Små gärningar till förmån för närmiljön är bara ett exempel på ämnen, där en större likställighet bland människorna skulle vara en fin sak. Klimatförändringen är en utmaning för hela mänskligheten. Då vi alla gör det som vi har möjlighet till, kan stora förändringar ske.

Nu drar jag på mig stövlarna och beger mig ut för att leta efter dagens fynd.

”

**Var och en gör  
med sin insats  
våra hemknutar  
lite trivsammare  
för alla.**

*Päivi Suuniittu*







myAir™



# Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

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

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



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



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

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

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