

# Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

3/2024

**SYYSKAUDEN  
VINKIT ARJEN  
ILMASTO-  
TEKOIHIN**

**Elintavat  
vaikuttavat  
uniapneaan  
– ja riskiin  
sairastua  
siihen**

**Kyll' se siit'!  
Eino Grön  
luottaa  
liikuntaan ja  
elää täysillä**

**Leila Tilli huomasi  
elintapamuutoksensa  
jälkeen jotain uutta:**

**MINÄ OLEN  
TAAS MINÄ**



# Osta Heli-arpoja ja teet samalla hyvää!

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

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

Heli-arvat ovat myynnissä 15.10.2024 asti

**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!



Tavara-arpajaislupa/RA/2024/397

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

 **Hengityслиitto**



# Harvinainen palloilu innosti liikkumaan

// teksti Hanna Salminen kuvat Roosa Gustafsson, Robin Lappalainen / Ammattiopisto Luovi

**P**itkälle toistasataa ihmistä täytti Tammelan stadionin nurmikentän loppukesän pilvipoutaa tarjonneena lauantai-päivänä 24.8. Utelias mieli ja matalan kynnyksen lajikokeilut onnistuivat yli odotusten.

Harvinainen palloilu oli jatkoa Hengityслиiton liikuntatapahtumille, ja mukaan saatiin taas iso joukko yhteistyökumppaneita. Suurin osa paikalle tulleista oli harvinaisia hengityssairauksia sairastavia ja heidän läheisiään, vaikka tapahtuma olikin avoin kaikille liiton jäsenille ja tukijoille.

– Liikunta tekee hyvää jokaiselle. Jos toimintakyky on heikentynyt, kannattaa kokeilla eri liikuntalajeja soveltaen ja löytää itselleen mieluisa

laji, liikunnan asiantuntija **Veera Farin** kannustaa.

Hyvää puhinaa ja satamäärin erilaisia palloja pistettiin toden totta liikkeelle monipuolisissa pelipisteissä. Nuorin osanottaja taisi olla nelisen vuotta ja vanhin lähenteli yhdeksäkymmentä. Moni oli liikkeellä puolison, kaverin tai koko perheen voimin.

– Jospa tästä saisi taas liikuntakipinän syttymään, yksi osallistujista tuumasi toiveikkaasti heti tullessaan. Palaute päivän aikana oli hyvin myönteistä, ohjaajien osaamista ja ystävällisyyttä kiiteltiin vuolaasti.

Siinä missä joku nautti eniten leppoisista lento- tai kuntojalkapallo-otteista, joku toinen onnistui keilojen kaadossa vapaalla tyylillä

ja kolmas ylsi parhaaseen suoritukseen stadiiongolfin parissa. Matalan kynnyksen frisbeegolfiakin oli kiva kokeilla, kun tarjolla oli neuvoja heittelyn tueksi. Puhumattakaan Boxbollen-pelistä, jonka koordinaatioharjoittelu tekee hyvää tosissaankin urheileville. Huumoria päivään toi leikkimielinen Pomppivat sanat -tehtävästä, josta syntyi monta jalkapalloaiheista runoa.

Ilmassa oli todellista urheilujuhlan tuntua, kun itsensä saattoi ylittää omassa tahdissaan muiden kannustamana. Toivotamme kaikille osallistujille liikuntakipinän jatkumista ja kannustamme jokaista löytämään arkeensa sopivaa liikuntaa. Paras palvelus itselle on pitää huolta omasta kunnostaan ja toimintakyvystään.



Stadionin nurmi täyttyi lukuisista lajikokeiluista. Palloja sai niin heitellä kuin potkia ja mukaan mahtui golfiakin, mailalla ja frisbeellä soveltaen. Lopuksi venyteltiin yhdessä.



Hengityслиitto palkitsi Ilveksen Tatu Miettusen pelin jälkeen. Kuvassa palkintoa jakamassa Tanja Sointu ja Marika Kiikala-Siuko.



# Tässä numerossa

HENGITYS 3/2024



– Jos jäisin sänkyyn makaamaan, siitä ei olisi mitään hyötyä elämälleni, Leila Tilli toteaa.



Elintavat vaikuttavat uniapneaan – ja riskiin sairastua siihen



Kävely on ylivoimainen tapa kehittää kestävyyttä ja kuntoa

- 3 Harvinainen palloilu innosti liikkumaan
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 14 Lukijatutkimuksen satoa
- 16 Kyll' se siit'! Eino Grön luottaa liikuntaan ja elää täysillä
- 19 Uutta ilmassa – syyskauden vinkit arjen ilmastotekoihin

- 23 Uskotaan mummoja! Vähemmälläkin tullaan hyvin toimeen
- 24 Markku Hyttisen kolumni
- 25 Tekoälyä testaamassa
- 26 Terveysuutisia
- 27 Yhteisöllisyyden ytimessä moni teko merkitsee
- 28 Verkossa tapahtuu syksyllä
- 30 Yksi tapa jättää jälkensä maailmaan on testamenttilahjoitus

- 31 Kartoitus keuhkofibroosia sairastavien kokemuksista
- 32 Pois pölyt ja hiukkaset
- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu -lomake
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 44 Ristikko

45   
På  
svenska



# Hengitys

Hengitysliiton jäsenlehti

## TOIMITUS

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

## PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

## TOIMITUS

Toimitussihteeri:  
Sampsa Stormbom  
Vt. toimituspäällikkö:  
Selina Kangas

## TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haarala, Annika  
Suvivuo, Markku  
Hyttinen, Tiina Salo,  
Hanna-Leena  
Kärkkäinen, Maarit  
Tastula, Veera Farin,  
Mervi Puolanne, Jenni  
Tuomela, Kaija Patokoski

## KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

## TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

## KANSI

Kuva: Shutterstock

## JÄSENASIAI JA TILAUKSET

Irmeli Behm  
040 531 5128

## TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

## JULKAISIJA

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

## ILMOITUSMYYNTI

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

## PAINOPAIKKA

PunaMusta Oy

## PAINOS

22 000  
Ilmestynyt  
vuodesta 1945.

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



ClimateCalc CC-000084/1  
PunaMusta Magazine

 Hengitysliitto

Seuraava numero  
ilmestyy  
5.12.2024

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

## Uskalletaan innostua, yksin ja yhdessä!

Loppukesän vihreyttä tulvivat maisemat ja seesteisen kuulaat illat kantavat muistoissa pitkään. Mutta vielä pidempään antavat voimia ne kohtaamiset itselle tärkeiden ihmisten kanssa, joita sain kesän aikana kohdata ja keskustelut, joita kävimme. Sydämeistäni eivät katoa hymyt ja palvelukset, jotka sain pyytäessäni apua eri tilanteissa. Ja toki myös itse osaltani koetin tehdä samoin, kun tarvitsevia kohdalleni sattui. Hyvä kiertää, uskoi siihen tai ei.

Tässä lehdessä houkuttelemme sinua innostumaan, sillä se tuo mukanaan usein hyvää mieltä, uteliaisuutta tulevaan ja tietysti lisää elämänlaatua arkeen. Kuten entisellä mäkitokkalla oli tapana sanoa, ”tekemätöntä ei saa tekemättömäksi”. Usein eniten kadumme sitä, mikä jäi sanomatta tai kokeilematta.

Syyssateissa voi ainakin mielikuvituksensa silmin nähdä runsaan sienisadon. Kaamoksen saapuessa tekee hyvää välillä vain käpertyä vilttiin ja nauttia kupillinen höyryvää lempiteetä. Tässä numerossa inspiroidumme henkilöistä, jotka ovat uskaltaneet tehdä isoja elintapamuutoksia. Mukana on myös paljon tietoa erilaisista tutkimuksista ja kartoituksista, joita olemme tänä vuonna Hengitysliitossa tehneet.

Pienilläkin teoilla voi olla suuri merkitys. Siksi kannustamme tekemään kestäviä valintoja arjessa ilmastonmuutoksen vaikutusten vähentämiseksi ja osallistumaan hyvää tekevään järjestötoimintaan itselle sopivalla tavalla – aktiivisesti vapaaehtoistehtäviin osallistuen tai muuten mukaan tullen paikallisesti ja verkossa.

Tartutaan siis toimeen, tilanteen mukaan yksin ja yhdessä. Innostumiseen ei aina tarvita edes uuden aloittamista. On ihana tunne myös yhä uudestaan innostua itselleen tutuista asioista ja rutiineista. Palataan siis syyskaudella arkeen ja harrastuskuvioihin ylpein mielin – tähän kaikkeen pystyn, näitä asioita saan aikaiseksi. Nautitaan elämän matkalla olost ja keskeneräisyydestäkin, valmiiksi emme kaikkea kuitenkaan saa.

Kiitän teitä, hyvät lukijat, kaikista saamistamme palautteista ja toivotan antoisia lukuhetkiä lehden parissa!

**Hanna Salminen**

viestintä- ja kehittämisjohtaja



On ihana tunne  
myös yhä  
uudestaan  
innostua  
itselleen  
tutuista  
asioista ja  
rutiineista.





Syksyllä nostetaan  
tärkeitä asioita esille.  
Seuraa uutisointia  
[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi).

**17.10.**  
Vertaisten päivä

**20.11.**  
Maailman  
keuhkoahdauma-  
päivä

**5.12.**  
Vapaaehtoisten  
päivä

## Koti kuntoon ja mökki talviteloille!

Tulevaan talveen on hyvä varautua sekä kotona että mökillä. Kun käytät rakennusta oikein, huolehdit säännöllisistä huolloista ja remontoit käyttökänsä päässä olevat rakenteet, voit ehkäistä kosteusvaurioita.

Puhdista syksyllä talon sadevesikourut. Tarkista ovien ja ikkunoiden tiivisteiden kunto ja vaihda ne tarvittaessa. Varmista hormien nuohous ennen lämmityskautta.

Kesän jälkeen mökillä kannattaa tehdä perustarkastus. Tarkista, että mökin ilmanvaihto toimii. Jos se on puutteellinen, mökin ilma ummehtuu ja talven aikana kosteutta tiivistyy pinnoille. Ilmanlaatua voit parantaa jättämällä tulisijan hormin savupellin hieman auki. Tyhjennä myös takan, kiukaan ja vesipadan tuhkaluukut.

Mökissä kannattaa pitää pientä peruslämpöä talvella, jotta kosteus ei pääse tiivistymään huokosiin materiaaleihin ja rakenteisiin. Jos mökissä ei ole peruslämpöä päällä ja putkistoja ei ole eristetty, tyhjennä kaikki vesikalusteet, pumput ja putket vedestä talven ajaksi.

## Vaihda ilmanvaihdon suodattimet 2 kertaa vuodessa

Ilmanvaihdon suodattimet tulee vaihtaa keväällä ennen katu- ja siitepölyajan alkua sekä syksyllä tai ilmanvaihtokoneen laitevalmistajan ohjeen mukaan.

Suodattimeen kerääntynyt lika ja pöly heikentää ilmanvaihtoa. Tuloilman suodattimet puhdistavat sisälle tulevaa hengitysilmaa. Likaisina ja tukkeutuneina niistä saattaa tulla epäpuhtauksien lähde.



Lisää ohjeita  
talon ja mökin  
huoltoon sekä  
vinkkejä kodin  
siivoukseen





## Hengityслиitto ottaa kantaa – asiakasmaksut ja hoitotakuu

Hallituksen lausuntokierrokselle antamassa luonnoksessa ehdotettiin asiakasmaksuasetuksen mukaisia maksuja korotettavaksi vuoden 2025 alusta niin, että perusterveydenhuollon maksujen enimmäismääriä korotettaisiin pääsääntöisesti 22,5 prosentilla ja erikoissairaanhoidon maksujen enimmäismääriä pääsääntöisesti 45 prosentilla.

Hengityслиitto katsoo, että asiakasmaksujen korotus heikentää pienituloisten pitkäaikaissairaiden mahdollisuuksia huolehtia terveydestään. Eri väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen ei onnistu, mikäli maksutaakkaa kohdistetaan lisää heikommassa asemassa oleviin ryhmiin.

Eduskunnan oikeusasiamiehen lausunnon mukaan ehdotus voi toteutua siirtää palveluja niitä tarvitsevien ulottumattomiin.

Asiakasmaksujen korottaminen yhdessä muiden nousevien kustannusten kanssa – kuten mahdollinen lääkkeiden arvonlisäveron nosto – tulevat lisää-

mään pitkäaikaissairaiden maksutaakkaa ja entisestään lisäämään terveyseroja. Mikäli asiakasmaksuja korotetaan, se voi johtaa lisääntyneeseen toimeentulotuen tarpeeseen tai ulosottoihin. Hengityслиitto muistuttaa, että vaikka asetus muuttuisi, on hyvinvointialueilla mahdollista käyttää omaa harkintaa asiakasmaksujen tasosta päätettäessä. Yhdenvertaisen hoitoon pääsyn varmistamiseksi on alueilla huomioitava myös asiakasmaksujen alentamisen ja perimättä jättämisen mahdollisuus.

Hoitotakuun kiristyttyä vuoden 2023 syksyllä lääkäriin on päässyt hieman aiempaa nopeammin, mutta nyt hallituksen suunnitelmat hoitotakuun pidentämisestä uhkaavat kääntää kelloa taaksepäin ja aiheuttaa hoitoon pääsyn viivästymistä, sairauksien pahentumista ja sitä kautta lisäkustannuksia. Hengityслиitto pitää tärkeänä sitä, että myös hoitotakuun toteuttamisen suhteen hyvinvointialueet voivat käyttää omaa harkintaa.

## Matalan kynnyksen vertaistukea Toivo-sovelluksella

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



Kuva: olkatoiminta.fi

## Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä 2/24:

” Metsään ja luontoon liittyvistä terveysvaikutuksista on ihana lukea. ”

” Luen lehden kannesta kanteen, monipuolisia juttuja. ”

” Tärkeä tiedonjakaja tämä lehti. Hyviä neuvoja terveydenhoitoon. ”

” Lehdessä oli monta hyödyllistä juttua luettavaksi. ”



## Joko kuuntelit?

Asiantuntijat ja kokemustoimijat pääsevät ääneen podcast-sarjoissamme uniapneasta, astmasta ja keuhkohtaumataudista. Kuuntele verkkosivujen, YouTube:n tai Spotifyn kautta.









# Elämässä on tilaa tanssille!

Kuopiolainen Leila Tilli huomasi elintapamuutoksensa jälkeen jotain uutta. ”Koen taas mielihyvää itsestäni.

Minä olen taas minä.”

// teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

**L**eila Tilli, 65, on tehnyt työuransa kelloseppänä. – Kelloseppän työssä sukellaan toiseen maailmaan. Luupin läpi katsotaan pikkirillin kokoista koneistoa ja aletaan kasata sitä.

Vastaavaa omistautumista ja opinhalua voi kuulla, kun Leila puhuu ihmisen ”koneistosta”. Hän haluaa herätellä mieltään, kuinka kohtelemme sitä ainoaa omaa kehoa, joka meillä kaikilla on. Liikunnallisenkin ihmisen yhteys omaan kroppaan voi kadota ainakin hetkeksi. Esi-merkiksi arjen kuormittavuus, sairaudet tai kokonaan muiden elämään keskittymisen saattavat viedä huomion omalta hyvinvoinnilta.

– Mutta vaikka hammaslääkäri hoitaa hampaat ja lääkäri uusii reseptit, niin vastaat itsestäsi loppujen lopuksi yksin, Leila muistuttaa.

Hän aloitti oman elintapamuutoksensa noin 10 vuotta sitten. Noihin aikoihin Leilalta oli jo vierähtänyt jo useampi vuosi itseltä hukassa. Kipujen vuoksi hän ei enää harrastanut liikuntaa. Kutominen ja herkuttelu täyttivät illat. Pienikokoisen Leilan paino oli noussut 80 kiloon.

– Se on tämän mittaiselle aika järeäkä paino, toteaa 160-senttinen nainen.

## **Yksi kuva muuttaa kaiken**

Leila Tillin elintapamuutos sai sykäyksen hänen nuorimman poikansa ottamasta valokuvasta. Joonan otos kerta kaikkiaan järkytti äidin.

– Melkein aloin kirkumaan, kun näin kuvan. Luulin olevani edelleen hoikka. Oma peilikuva muuttuu niin hitaasti. Mutta sitten ajattelin, että peeveli, tähän monttuun en jää, Leila muistelee.

Joitakin vuosia ennen kuvan ottohetkeä Leila oli liukastunut ja rikkonut selkänsä. Vielä

**KÄÄNNÄ** 



kompastumista edeltävänä päivänä hän oli treenannut 6 kilon kahvakuulalla, mutta seuraavana jo litran maitopurkki oli liikaa.

– Pari vuotta myöhemmin tulivat nivelkivut jaloissa. Jouduin liikkumaan kyynärsauvoilla yölläkin vessaan. Sitten alkoi polvi hajota ja ranteet olivat kipeät.

Todettu reuma yhdessä selkävamman kanssa tekivät Leilasta jäykän kuin tikku. Lapsuudesta asti hänelle tuttu liikunnallinen elämäntapa oli jatkunut 17-vuotiaana diagnosoidusta astmasta huolimatta, mutta ei enää. Nyt tuntui, että elämän kunto-  
salit ja lenkit oli käyty.

– Tuli toivottomuus ja periksi antamisen tunne. Ajattelin, että tämä oli tässä, Leila kertoo.

Hän ymmärtää hyvin vastaavassa tilanteessa olevia. Heitä, jotka katsovat peiliin ja sanovat, että olkoon. En minä tälle kuitenkaan voi mitään. Mutta muutos on mahdollinen, jos tahto vain löytyy ihmisen sisältä.

### Discovalolla väriä elämään

Kun nyt tapaa vilkkaan ja eloisan kuopiolaisen jumppapuvut yllään, on vaikea nähdä merkkejä ylipainosta ja sairauksista. Leila ei kuitenkaan ole parantunut. Sen sijaan hän on opetellut toteuttamaan liikunnallista elämäntapaansa sairauksien puitteissa. Lääkitykset ja päivittäinen selän lepuutus kuuluvat asiaan.

– Monet sairaudet pahenevat ylipainosta. Niin minullekin kävi. Kun sain reuma-diagnoosin ja lääkityksen, pääsin taas liikkumaan. Polvessani on tekonivel, enkä nivelrikon vuoksi ole enää 10 vuoteen voinut juosta. Mutta jos jäisin sänkyyn makaamaan, siitä ei olisi mitään hyötyä elämälleni.

Selkävammaan löytyi yllättävä apu. Leila alkoi ottaa tuntumaa nikamien liikkeeseen musiikin säestyksellä. Joonapojan syntymäpäivillä vieraita ihastuttanut discovalo inspiroi häntä.

– Aloin jammailla sen alla huomattuani, että selästä tulee sitä notkeampi, mitä

enemmän tanssin. Omakotitalossa kukaan ei käske musiikkia pienemmälle. Mieheni **Raimo** ei hankkakaan koskaan kiellä, vaikka miten isolla soittaisin.

Myös kerrostalossa voi Leilan mukaan nauttia musiikista ja tanssista naapureita häiritsemättä. Silloin tarvitaan vain langattomat kuulokkeet.

– Tällä viikolla kun mieheni ei käytä tietokonenurkkaustaan, matto on meillä koko ajan rullattuna ja nostettuna pöydälle. Kun hyvä biisi tulee, potkaisen sisäkengät pois ja jammailen.

### Itsekkyyttäkin tarvitaan

Leilan muistellessa vuosien takaista elintapamuutostaan, jälkiviisaudella on paikkansa.

– Muutosvauhtini oli aivan liian kova. Painoa lähti paljon ja äkkiä. Ajattelin vain, että en enää hetkeäkään nyhrää läskien kanssa.

”Mässyruoan” hylkääminen oli samalla vaikeaa ja palkitsevaa. Uusien rutiinien juurruttaminen vei aikaa. Leila alkoi koostaa syömisensä niin, että paino putoaa ja proteiinia tulee silti tarpeeksi. Hän piti myös huolen siitä, että veriarvot pysyvät kunnossa.

– Nuorin poikani oli tuolloin 9-vuotias. Mietin, miten pitkään Joonalla on äiti, jos en huolehdi itsestäni. Meillä kahdella on edelleen aika tiivis suhde nyt kun hän on 20-vuotias. Eilenkin jammailltiin yhdessä discovalon alla puolitoista tuntia.

Vaikka äidin roolilla oli osansa elintapamuutoksen motivoijana, niin Leila kertoo löytäneensä myös positiivisen itsekkyyden.

– Liikunta ei hyödytä ketään muuta kuin itseäni. Minut kasvatettiin maalaistalossa niin, että vanhimpana tyttärenä palvelen muita. Itsekkyyks karsittiin todellakin pois.

Nykyään kuntosali ja kotipihan puutarhatyöt, painojen nostelu ja kahvakuula ovat Leilalle ihan omaa aikaa. Sauvakävelyllä hän huikkaa toki tutuille moit, mutta juttelemaan hän ei kesken lenkin jää.

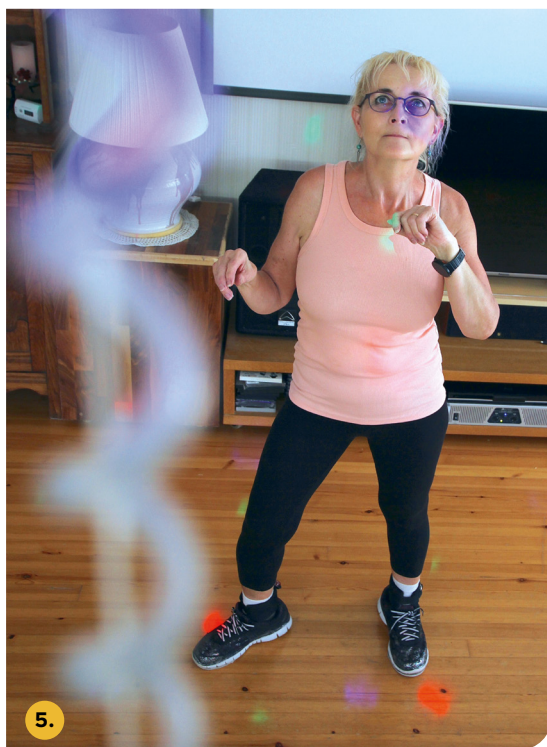
KÄÄNNÄ 





”

Kun hyvä biisi tulee, potkaisen sisäkengät pois ja jammailen.



1. Pimeällä discovalo pääsee oikeuksiinsa.
2. "Olenko minä tuossa kuvassa", ajatteli Leila. "Kuin olisi ollut jossain siellä kilojen sisällä vankina."
3. Matot, kukat ja huonekalut saavat väistyä. Tanssi ja musiikki täyttävät Tillien olohuoneen.
4. Tanssikengät on kiinnitetty nilkkoihin hihnoilla. Nivelrikko ei siedä kengännauhoja jalkapöytää puristamassa. "Toimii muuten älyhyvästi", Leila Tili sanoo.
5. "Tanssi on minulle teko itseni hyväksi. Se myös parantaa mielialaa."



### Omat ja yhteiset kilometrit

Kun polvi ja selkä eivät salli pyöräilyä, eikä autoilu huvita, on keksittävä muuta. Viimeiset viisi vuotta Leila on huristanut sähköpotkulaudallaan. Hän osti kuluneen 60-vuotislahjaksi itselleen.

– Potkulaudalla pääsee 20 kilometriä tunnissa. Käytän kypärää, hanskoja ja pitkälahkeisia housuja, ettei nahat mene kaatuessa. Kun oma isäni varoittelee minua, sanon että 43 vuotta autoiltuani tunnen liikennesäännöt hyvin. Kaatuessa olen 8 sentin korkeudella maanpinnasta. Paljon turvallisempaa potkulaudailu on aikuiselle kuin fillarilla ajo.

Porukkaliikunnaksi Leila suosittelee kaikille kävelyä kaverin kanssa. Yhteisessä jalkaparikassa vierähtää helposti tunti, vaikka yksin varttikin olisi tarpeeksi.

– Samalla tutustut toiseen ihmiseen ja hänen ajatusmaailmaansa. Elämä kannattaa ottaa niin avoimesti vastaan kuin mahdollista, hän lisää.

Koska omia asenteita on vaikea muuttaa yksin, Leila korostaa muutoksissa ryhmän tukea. Hän iloitsee siitä, että Hengitysliitto on satsannut vertaistoimintaan myös elintapamuutosryhmien muodossa. Leila osallistui talvella itsekin liiton elintapamuutosohjaajan koulutukseen.

– Vertaisena haluan koota ryhmän, jossa pohditaan elintapamuutosten vaikutusta omaan elämään. Ryhmän tapaamiset Kuopiossa alkavat syksyllä. Teemana on ruoka ja uni, esimerkiksi iltasyömisestä vaikutus unen laatuun.

Leila ei aio käännöstyä ketään. Hän haluaa tarjota tietoa ja muutoksen työkaluja. Ravitsemuksen, liikuntatottumusten tai

Raimo Tilli hankki taloon discovalon, Leila ja Joona vastaavat tanssista. Joona toimii myös dj:nä.





unen tutkimus yhdessä sekä pienet muutoks-kokeilut arjessa ovat keinoja matkalla kohti parempaa oloa.

### Vertaistukea muutokseen

Hengityслиiton HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena -hank-keessa kehitetään hengityssairautta sairastavien omahoitoa ja kuntoutumista yhteis-työssä paikallisten hengitysyhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

HEHKU-hankkeen toiminnan lisäksi Hengityслиitto on vuonna 2024 hakenut ja kouluttanut halukkaita ohjaamaan vertaisryhmiä, joissa osallistujia yhdistää toive elintapojen muutoksesta.

  
Tutustu verkossa  
paikallisten  
hengitysyhdistysten  
vertaistoimintaan ja  
Hengityслиiton  
monipuoliseen  
vertaistukeen.



## Kiinnostaako sinua osallistua keuhkohtaumatauti koskevaan kliiniseen tutkimukseen?

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

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

#### Ketkä voivat osallistua?

Tutkimus voi sopia sinulle, jos

-  sinulla on diagnosoitu keuhkohtaumatauti vähintään vuosi ennen tutkimuksen alkamista
- 40+** olet vähintään 40-vuotias
-  olet tupakoinut aiemmin
- sinulla on ollut ainakin yksi tablettikortisonilla tai antibiootilla hoidettu pahenemisvaihe vuoden aikana

#### Mitä tutkimus sisältää?

Tutkimuksen aikana sinua pyydetään

-  käymään useita kertoja tutkimuskeskuksella, jossa saat tutkimushoitoa
  -  osallistumaan vastaanottokäynnille testejä ja arvioiteja varten
  -  vastaamaan hyvinvointisi liittyviin kyselyihin elektronisella kämmenlaiteella koko tutkimuksen ajan
- Tutkimuksen lopussa sinua pyydetään osallistumaan viimeiselle seurantaikäynnille.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan Oberon-tutkimukseen, pyydä siitä lisätietoja lääkäriltäsi tai ota yhteyttä sähköpostitse tutkimusohjaajaan: [eva.sutinen@hus.fi](mailto:eva.sutinen@hus.fi), 050 427 1113. Tutkimus toteutetaan Helsingissä, Turussa, Tampereella ja Kuopiossa. Hengityслиitto välittää tietoa tutkimukseen osallistumismahdollisuudesta.

Tutkimuskoodi: D9180C0003 Versio nro: 1.0 Päivämäärä: 03.08.2023 R1.6

GeloRevoice®  
Kurkkutabletit

# Kiusaako kuiiva yskä?

## Ota GeloRevoice®

### SAKSAN lääkäreiden eniten suosittama kurkkutabletti\*

GeloRevoice® kurkkutabletit lievittävät esimerkiksi flunssan, ilmastoinnin, refluksin tai muun muassa äänen ylläpidon aiheuttamaa kiusallista kuivaa ärsytysyskää, äänen käheyttä ja kurkun kutinaa sekä kuivuutta.

Tabletti muodostaa kosteuttavan ja suojaavan kalvon kurkun ja nielun limakalvoille, jolloin kuivat alueet nielussa ja suussa voivat jälleen elpyä. Ärsytysyskä, käheys ja kurkun kutina lievittyvät.

Sopii myös diabeetikoille sekä raskauden ja imeytymisen aikaiseen käyttöön. Kliinisesti tutkittu teho.

\*IQVIA Pharamtrend national, YtD 04/2023



**GeloRevoice® – se erilainen kurkkutabletti!**

**VAIN APTEEKEISTA**

CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE 0482)  
Valmistaja: G. Pohl-Boskamp GmbH,  
Saksa. Jakelija: Harmonia Life Oy, Suomi





### Lehteä pidetään selkeänä ja hyötytietoa tarjoavana.

Se on myös tarjonnut monenlaisia virikkeitä jäsenille: lähes joka toinen on osallistunut tapahtumiin tai hyödyntänyt jäsenetuja.



**Yli puolet lukijoista (58 prosenttia) piti lehteä erittäin hyödyllisenä tai hyödyllisenä** ja 31 prosenttia melko hyödyllisenä itselleen. Moni kommentoi, että lehti on asiapitoinen ja paperista lehteä on mukava lukea.



**Kysyimme lukijoilta, mikä on lehden parasta antaa ja mitä he kaipaisivat lisää lehteen.** Lukijoiden kiinnostusten kohteet vaihtelevat suuresti. Osa vastaajista haluaa tietoa uusista tutkimuksista, osa jostakin tietystä sairaudesta, osa hengitysterveydestä ja sen edistämisestä eri keinoin. Osalle lukijoista kolumnit ja ristikot ovat hyvin tärkeitä, toiset jättävät ne aina väliin.

Avoimesta palautteesta poimimme materiaalia asioiden käsittelytapoihin ja uusiin juttusarjoihin, joihin palaamme ensi vuonna.



**Hengitys-lehti tavoittaa yli 90 prosenttia jäsenistöstä.** Lehteä luetaan aktiivisesti, vaikka järjestötoimintaan osallistuminen ei syystä tai toisesta onnistuisi.



## Lukijatutkimuksen satoa

Hengityслиitto selvitti kesällä 2024 lukijoiden mielipiteitä Hengitys-lehdestä ja liiton toiminnasta.

Kysely toteutettiin sekä puhelin- että verkkokyselyinä, ja siihen vastasi yhteensä 490 henkilöä. Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille!



### Hengityслиiton toiminta saa hyvän arvion jäseniltä.

Myönteisin kuva lehdestä ja Hengityслиiton toiminnasta on vastaajilla, joita Hengityслиiton toiminta ja vertaistuki innostavat jäsenyydessä sekä henkilöillä, jotka ovat olleet jäsenenä alle 3 vuotta.



**Alle 70-vuotiaat ja jäseniältään nuorimmat ovat muita tyytyväisempiä lehden yleisilmeeseen ja sisältöön.** Lehti tukee elintapamuutosten teossa parhaiten alle 61-vuotiaita, uusia jäseniä ja naisia. Se tarjoaa myös monelle hyviä ohjeita liikuntaan ja terveyden edistämiseen.



**Vastaajat toivovat lehden sisällöstä erityisesti ajankohtaista asiaa ja omanikäisten kokemuksia.** Osa lukijoista arvostaa ja haluaa myös viestinnän monikanavaisuutta eli digitaalista lisämateriaalia verkossa.




**HUOLEHDI**
**KAPPALE-**
**VALINNASTA**
**ÄLÄ**
**PNEUMOKOKISTA**

## Huolehdi terveydestäsi.

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

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

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

**ROKOTESUOJA FI**





# Kyll' se siit'!

*Eino Grön  
luottaa liikuntaan  
ja elää täysillä*



Eino Grön on laulanut itsensä usean sukupolven sydämeen yli 65-vuotta kestäneen uransa aikana. Mikä on ikinuorekkaan miehen salaisuus, kun ääni kantaa hienosti edelleen? Tekeekö hän päivittäisiä hengitysharjoituksia vai löytyykö kunnon salaisuus geeneistä? Kun tuli tilaisuus kysyä näitä mieheltä itseltään, tartuin siihen heti.

// teksti Hanna Salminen kuvat Klara Mattsson ja Mirka Saarinen

**S**amettinen ääni laulaa radiossa Tango D'amoresta ja minä tanssin isäni varpailla mukana. Polvenkorkuisena en ymmärrä kaikkia sanoja, mutta musiikki vie mennessään. Myöhemminä vuosikymmeninä opin tuntemaan liudan muita klassikoita ja liukumään su-lavammin tahtien myötä. Kun kuljen kohti sovittua tapaamista, jännittää sen verran, että olen vahingossa kompastua tasaisella kadulla.

**Eino Grön** on yksi eniten levyttäneistä suomalaisista artisteista ja hänelle on myönnetty Pro Finlandia -kunniamerkki, kulttuurineuvoksen arvonimi sekä Iskelmä-Finlandia-palkinto elämäntyöstään. Miehen tarinasta on kirjoitettu niin elämäkerta kuin musikaali, ja hänestä on tehty sadoittain haastatteluja vuosien aikana. Ja nyt, 85-vuotiaana, hän on luvannut jakaa ajatuksia lehtemme lukijoille hengitysterveyteen liittyvistä asioista.

### **Esiintymislavat kutsuvat edelleen**

Ystävällinen katse ja hymy – ne näkyvät ensimmäisenä, kun laulajalegenda kävelee sisään neuvotteluhuoneeseen. Grön vakuuttaa hengitysterveyden olevan itselleen hyvin tärkeää, vaikka asia tulee mieleen usein vasta silloin kun hengityksessä on jotain ongelmalista.

– Olen onnellinen terveydestäni. Vaikka terveyteni ei ole tässä iässä enää sataprosenttista ja pientä

allergiaa on välillä, olen onnistunut tekemään työni hyvin, Grön kertoo.

Grön tekee edelleen lähes joka viikko töitä. Hän konsertoi aktiivisesti ympäri Suomea edelleen monipuolisella ohjelmistolla ja vetää salit täyteen. Mukana on niin iskelmätahtumia ja lavaesiintymisiä kuin virsiä ja joulukonserttejakin. Korona-aika ei jättänyt pelkoa kohdata suuriakaan yleisöjä.

– En hätkähdä pienistä, joten olen aina voinut mennä lavalle, hän jatkaa.

### **Kuntoa pitää hoitaa**

Reposaaren poikaan syttyi urheilukipinä jo 5–6-vuotiaana. Grön harasti aktiivisesti eri lajeja, kunnes paini vei voiton muista. Vieläkin silmät syttyvät loistamaan, kun hän muistelee, kuinka fyysinen laji vaati lihasvoimaa ja kuntoa. Ja kun Gröniltä kysyy, mistä on hyvä elämälaatu tehty, vastauksessa korostuu ensimmäisenä riittävä liikunta.

– Tällainen ura, jossa on saanut matkustaa ympäri maailmaa ja tehdä pitkiä kiertueita Kaukoitää ja Amerikan mantereita myöten, ei olisi ollut mahdollista ilman jatkuvaa hyvää yleiskuntoa. Siitä kannattaa aina huolehtia, hän kannustaa.

Nykyisin ulkona lenkkeily on hyvä tapa saada raitista ilmaa.

– Käyn päivittäin noin neljän kilometrin pikkulenkkeillä ja joskus teen tuplaten pidemmän kierroksen, Grön naurahtaa.

Viimeisen vuoden aikana miehen molemmat polvet on leikattu. Se on muuttanut jonkun verran harjoittelua. Uinti on vähän jäänyt, vaikka sekin on erittäin hyvä laji.

– Kävin ennen leikkausta kuntosalilla ja minulla oli oma personal trainer, joka ohjasi liikuntaa. Nykyisin suosin kotikuntosalitouhua, kuntopyöräilä ja välillä laitan painot nilkkoihin vahvistaakseni lihaksia, Grön kertoo.

### **Tupakka kuuluu äänestä**

Kun Grön oli nuori, tupakointia pidettiin muotiasiana. Nykyisin hän osaa erottaa puhujan äänestä, onko tällä tapana tupakoida – niin paljon se vaikuttaa äänen laatuun.

– Olisin ollut lirissä, jos olisin itse jatkanut polttamista pidempään, Grön kertoo.

Toistakymmentä vuotta siinä ehti kuitenkin mennä ennen kuin mies löysi itsensä oikealla hetkellä kirjoittamasta listaa, mitkä asiat elämässä muuttuvat, jos jättää tupakan ja nautintoaineet pois. Kun listalta löytyi vain plussaa, eikä mitään miinusta, lopettamis päätös kävikin helposti.

– Nykyisin sydän pompahtaa, kun näkee nuorison polttavan sähkötupakkaa. Se on niin turhaa, mutta nuoriso on nuorisoa, hän hymähtää.

### **Terveyttä pitää hoitaa ja ääntä vaalia**

Täysi raittius on muodostanut jo 50 vuoden ajan pohjan Grönin terveydelle. Sellainen pääoma yhdistettynä lapsuus- ja nuoruusiässä elettyyn urheilulliseen elämään kantaa hänen mielestään edelleen ja rauhoittaa mieltä.

**KÄÄNNÄ** 



**Ihmisen täytyy ensin elää, että hän voi huomata, miten haluaa elää.**



– Vaikeimmat terveyshaasteet koin jo nuorena poikana. Esimerkiksi viisivuotiaana minulla oli vetä keuhkoissa ja lääkäriin piti matkustaa ensin veneellä ja sitten vielä jatkaa junalla tai linja-autolla Poriin. Sairastuin lapsena myös vatsakalvontulehdukseen ja umpisuoleni puhkesi. Olisi selviäminen ilman juuri keksittyä penisilliiniä voinut olla täpärällä, Grön muistelee.

Allergian vuoksi keuhkolääkärit ovat tulleet Grönillekin tutuksi. Hän kertoo hoitavansa terveyttään aktiivisesti ja aina säännöllisesti tarkistuttavansa ammattilaisella terveydentilansa. Rokotuksetkin hän ottaa mielellään, oli kyseessä sitten influenssa- tai koronarokote.

Laulajan on vaalittava instrumenttiaan eli ääntään, sen luonnonlahjakas esiintyjä on oppinut työnsä kautta. Autossa keikkamatkoilla ilmanvaihdon kierto välillä tulehduttaa keuhkoputkia ja ärsyttää hengitysteitä, mutta vakavampaa ei onneksi ole osunut kohdalle. Höyryhengitys auttaa tarvittaessa. Yhtään keikkaa ei Grönin ole onneksi tarvinnut sairastumisen vuoksi peruuttaa koko työuran aikana.

– Ääneni pysyy kunnossa, kun nukun kahdeksan tuntia yössä. Se

on ykkösasia. Jos nukun sitä vähemmän, olen poissaoleva seuraavan päivän, hän pohtii.

### Eletyn elämän oppeja

Pitkän iän salaisuutta kysyttäessä Grön hiljentyy hetkeksi. Elämä ei ole aina reilua. Osa ihmisistä saa paremmat eväät ja terveyden, osan kohdalle osuu sairaudet. Sanat tulevat verkkaisesti ja punniten.

– Ihmisen täytyy ensin elää, että hän voi huomata, miten haluaa elää. Nuorille kuuluu innokkuus, iän myötä eletyt vuodet opettavat näkemään asioita syvemmin, Grön summaa.

Mies, joka on laulanut itsensä kansakunnan muistiin useilla ikivihreillä sävelmillä, ei halua ottaa julkisesti kantaa yhteiskunnallisiin asioihin, joihin Hengitysliitto vaikuttaa. Vuorovaikutuksen tärkeydestä sentään voi sentään antaa kommentin.

– Joillakin ihmisillä, kuten vaimollani, on syntymästään asti taito kohdata toisia empaattisesti. Jokainen voi kohdaltaan harjoittaa kuuntelemisen taitoa ja sitä, että osaa ottaa valikoidusti neuvoja vastaan, Grön vastaa.

Siirrymme eteenpäin. Niinhän se on, että oli asia mikä tahansa,



**Tänä päivänä olen onnellinen, kun pystyn vielä liikkumaan hyvin ja laulamaan.**

tärkeää on kiinnostua siitä ja yrittää löytää sieltä se hyödynnettävä ydin. Joillekin auttaa opiskelut, joillekin työn kautta oppiminen.

– Mikään ei voita sitä, että oivaltaa itse jotain ja saa sitten vahvistuksen ajatukseensa – oli pa kyseessä sitten musiikki, liikunta tai terveydenhoitoon liittyvä asia, hän jatkaa.

Jokaisen on löydettävä ne itselleen tärkeimmät asiat ollakseen onnellinen. Myönteisyys on piirre, joka tuntuu välittyvän joka lauseessa.

– Kyll’ se siit’, oli minulla jossain vaiheessa tapana sanoa useasti. Tänä päivänä olen onnellinen, kun pystyn vielä liikkumaan hyvin ja laulamaan.

Ajatukseen on helppo samaistua. On onnellista katsoa sitä hyvää, mitä elämässä on. Vanheneminen tyyliä on taitolaji, on hienoa nähdä Grönin näyttävät esimerkkiä. Paluumatkalla huomaa hyräileväni ääneen.

### Tiesitkö tämän Eino Grönistä?

- Hänellä on 670 alkuperäislevytystä.
- Uransa alussa Grön opiskeli liikunnanohjaajaksi. Hän voitti myös lukuisia painimestaruuksia 1950–1970-luvuilla.
- Perhe: leski, yksi lapsi.
- Hän nostaa esille onnellisen vanhuuden teemoja yhdessä seuraa ja virkistyspalveluja hoivakoteihin ja kotiin tarjoavan vanhusseurallaispalvelu Seurana Oy:n kanssa. Seurana on saanut useita palkintoja ja tunnustuksia työstään.



Myönteisyyttä kaikille lukijoille toivottavat niin haastateltava kuin haastattelijakin.



# UUTTA ILMASSA

## – syyskauden vinkit arjen ilmastotekoihin

Sää- ja ilmastoriskejä on vielä mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää. Niiden aiheuttamien seurausten laatuun ja määrään sekä ihmis-, eläin- että kasvikunnalle on vielä mahdollista vaikuttaa. Hengitysliiton Uutta ilmassa -ohjelmassa kerrotaan, miten vähennät sää- ilmastoriskien tuomia haittoja ja viet terveysteot omaan arkeesi.

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock, Unsplash



Katso vinkit  
puhtaaseen  
puunpolttoon

### Polta puuta puhtaasti

Pimenevät ja viilenevät illat houkuttavat takkatulen ääreen ja aktiivisempaan puusaunan lämmitykseen. Puunpoltto tuottaa aina pienhiukkasia ja terveydelle haitallisia yhdisteitä. Päästöjen määrään voi vaikuttaa polttamalla kuivaa puuta puhtaasti.



### Lisää kävelyä, pyöräilyä ja julkisen liikenteen käyttöä

Kaupungeissa moni matka on helpompi taittaa julkisen liikenteen avulla, kun aikataulut palaavat taas kesän jälkeen tiheämmiksi. Myös pyöräily- ja kävelykelit ovat syksyllä kohdillaan etenkin, jos helteellä liikkuminen ei ole oma suosikkijuttu.



### Vietä aikaa luonnossa ja altistu luonnon hyville mikrobeille

Luonto vahvistaa terveyttä. Nyt on oiva aika suunnata joko lähiluontoon tai kauemmaskin ihastelemaan syksyisen luonnon kauneutta.



### Valitse useammin kasvisruokaa

Inspiroidu uusista kasvispainotteisista resepteistä ja ota ne osaksi arkeasi. Syys-lokakuun sato-kauteen kuuluvat esimerkiksi kotimaiset kaalit, juurekset, kurpitsat ja omenat.



Lisää vinkkejä  
löydät Uutta  
ilmassa  
ohjelmasta!



**Tiesitkö?** Hengitysliiton Uutta ilmassa -ohjelma on luettavissa myös ruotsiksi ja englanniksi.



# Elintavat vaikuttavat uniapneaan – ja riskiin sairastua siihen

Hengityслиiton tekemän selvityksen mukaan elintapojen vaikutuksia ei vielä yleisesti ymmärretä uniapnean omahoidon olennaisena osana, eikä siihen ole tarjolla riittävästi tukea. Sairastavat jäävät selviytymään sairautensa kanssa yksin.

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

**H**engityслиitto selvitti vuoden 2024 kuulemisviikon kyselyssään uniapneaa sairastavien kokemuksia saatavilla olevasta hoidosta ja omahoidosta. Vastauksia saatiin 709 henkilöltä, joista 30 % ilmoitti olevansa liiton jäsen. Vastauksia saatiin melko tasaisesti kaikilta hyvinvointialueilta. Joukossa korostuivat Pirkanmaa, Helsinki, Pohjois-Pohjanmaa ja Varsinais-Suomi.

– Vastaajista naisia oli 80 %. Sukupuolen merkitystä tuloksiin on mahdoton arvioida, mutta jotain vaikutusta asialla varmasti on. Yleensä uniapneaan on suhtauduttu enemmän miesten sairautena ja naisten uniapnea on alidiagnosoitu, järjestöjohtaja **Mervi Puolanne** mieltii.

Uniapneadiagnoosi oli vastaajien mukaan tehty keuhkosairauksien poliklinikalla, keskus- tai yliopistosairaalassa (noin 50 %), terveyskeskuksissa (20 %) ja työterveyshuollossa (26 %). Lähes puolella (47 %) diagnoosin saannista oli yli 3 vuotta, 15 %:lla siitä oli 1–2 vuotta ja noin viidenneksellä alle 12 kuukautta.

## Kutsuja ja laitteita odottavien aika on pitkä

Vajaa puolet (42 %) vastaajista ilmoitti, ettei heidän kohdallaan ollut järjestetty uniapneaan sairastuneiden ensitietopäivää. Noin neljännes ilmoitti saaneensa kutsun

ja myös osallistuneensa ensitietopäivään. Vain 2 % ilmoitti, ettei ollut osallistunut kutsusta huolimatta.

Uniapneadiagnoosin saaneita huolestuttaa usein, kuinka kauan he joutuvat odottamaan CPAP-laitetta.

– Odotusaikana kannattaa lisätä liikuntaa ja aloittaa painonpudotus, mikäli on ylipainoa, Puolanne arvioi.

Ensiohjausta CPAP-laitteen käyttöön oli saatu sairaalassa unihoitajalta (61 %) tai hoitajalta (20 %) ja terveyskeskuksessa hoitajalta (7 %). Digipolkua oli kokeillut aika harva. CPAP-laitteohjausryhmään oli osallistunut alle viidennes vastaajista. Tietoa ja tukea oli saatu myös vertaiselta (23 %), Facebookista tai verkosta (12,5 %) ja järjestön asiantuntijalta (7 %).







## Onneksi hoito tuntuu tehoavan vähilläkin kontakteilla.

Vastaajien tietämys siitä miten toimia, jos CPAP-hoidossa tulisi hankaluuksia, oli hyvällä tolalla 84 %:lla. 66 % ilmoitti tarvinneensa ohjausta ja neuvoja hoitopaikastaan ja valtaosa (80 %) olikin saanut sitä 3 päivässä.

Enemmistön (76 %) kohdalla CPAP-laitetta ei vielä ollut vaihdettu. Ne, joilta se oli vaihdettu (21 %), vaihtoväli oli 3–5 vuotta (64 %) tai harvemmin (36 %). CPAP-laitteen maski oli vaihdettu vuosittain 68 %:lla vastaajista. Vastaajat hoitivat vaihdot postin välityksellä (32 %), noutivat ne hoitotarvikeläkelusta (22 %) tai keuhkosairauksien poliklinikalta (10 %), terveyskeskuksesta (8 %) tai tapaamalla unihoitajan tai kuntoutusohjaajan (9 %). Muiden varaosien vaihto tapahtui samalla aikataululla kuin maskinkin, tosin noin 15 %:lla ei ollut tietoa vaihtoväleistä eikä vaihdon suorittamisen tavasta.

Omakustanteisesti maskin oli päätynyt vaihtamaan 11 % vastaajista, kun aiempi maski ei ollut sopiva tai oli halu kokeilla toisenlaista mallia. Omakustanteisesti varaosia, kuten suodattimia ja lämpöletkuja, oli päättynyt hankkimaan 12 %.

– Laitehoitoon sitoutumista lisää käyttäjälleen sopivat, yhteiskunnan kustantamat laitteet. Vastaajista 54 % kertoi, ettei heillä ole taloudellisesti mahdollista hankkia maskia tai varaosia, Puolanne nostaa esiin.

### Yksin sairauden kanssa

Vuoden välein seurannassa kävi 17 % ja 2 vuoden välein 7 % vastaajista. 17 % ilmoitti, ettei käynyt lainkaan seurannassa. Yli puolella uniapneaa hoidettiin tai seurattiin etänä. Hoito- ja seurantapalvelut sijaitsivat kodista 10 kilometrin etäisyydellä tai sen alle. Noin 10 %:lla vastaajista hoito- ja seuranta-

KÄÄNNÄ U

## Tietoa vastaajista

### Vastausten määrä (N)

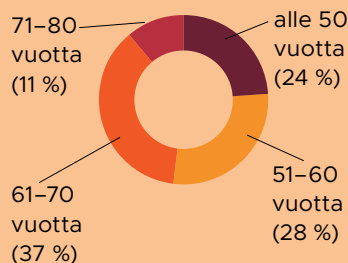
**709**



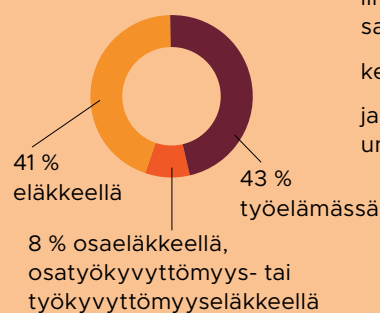
naisia 80 %

Kysely julkaistiin Hengityslitton verkkosivuilla helmikuussa 2024.

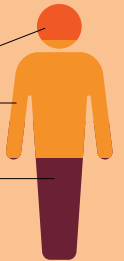
### Vastaajien ikäjakauma:



### Vastaajista:



Lievää uniapneaa ilmoitti sairastavansa 8 %, keskivaikeaa 46 % ja vaikeaa uniapneaa 43 %.



### LÄHES KAIKKI (97 %)

ilmoittivat käyttävänsä CPAP-laitetta.

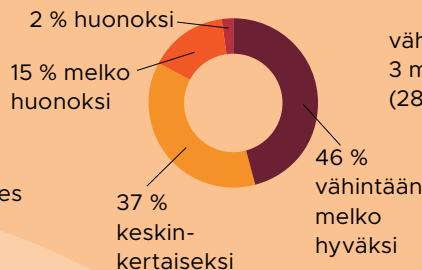
**7h+**

**5-6h**

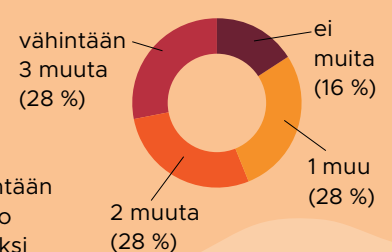
**4-5h**

64 % vastaajista käytti laitetta vähintään 7 tuntia yössä, neljännes 5-6 tuntia ja noin 10 % vähintään 4 tuntia.

### Vastaajista oman terveydentilansa arvioi



### Pitkäaikaissairauksien määrä uniapnean lisäksi:



Yhdenkään hoitohenkilön kanssa en ole saanut keskustella, kysymyksiä olisi. Katso digipolulta oli ohje. Soittoaikana ei pääse läpi.



palvelut olivat yli 51 kilometrin päässä. Ajanvaraus hoitui pääosin joko omatoimisesti (34 %) tai hoitajan kutsusta (45 %).

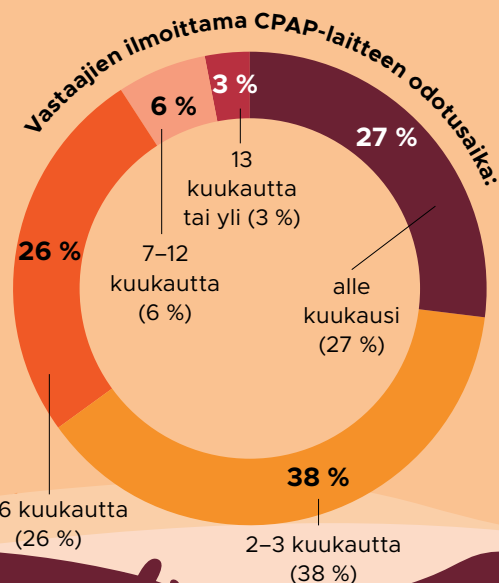
Vastaajista 70 % koki, ettei hyvinvointialuemuutos ollut muuttanut tilannetta. Ne, jotka kokivat tilanteen muuttuneen, kertoivat siirtymisestä etäseurantaan tai harvempaan seurantaan tai sen puuttumisesta. Hoitotarvikkeiden jakelun koettiin huonontuneen tai tiukentuneen.

– On huolestuttavaa, että 45 % ei ollut saanut ohjeita seurannan toteuttamisesta, eikä 18 %:lle ollut varattu seurantakäyntejä tai annettu ohjeita ajan varaamisesta, Puolanne kommentoi.

Vähiten tai ei lainkaan tietoa vastaajat saivat painonhallinnasta, liikunnan ja päivävyäsymyksen merkityksestä, tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä, unilääkkeistä, nukkumisasennosta, nenän tukkoisuudesta, työ- ja toimintakyvystä, ajoterveydestä ja liitännäissairauksien merkityksestä.

Silloin, kun elintapaohjausta oli saatu, noin 20–30 % vastaajista arvioi toteuttavansa ohjeita hyvin. Kuitenkin puolet vastaajista ei ollut saanut ohjeita edes liikuntaan, painoon, uneen ja liitännäissairauksiensa hoitoon. Terveystieteiden huollon

ohjaukseen erittäin tyytyväisiä tai tyytyväisiä oli suunnilleen yhtä paljon kuin erittäin tyytymättömiä tai tyytymättömiä.



” Minulla lähti hoito käyntiin todella helposti ja hyvin. En koe tarvitsevani enempää tukea tai seurantaa. Osaan kyllä olla itse yhteydessä, jos ongelmia tulee.

## fibroosi.fi

Vertaistukea ja lisätietoa  
keuhkofibroosista

Boehringer  
Ingelheim



PC-FI-102976-RES-01-2024





## Virstanpylväiden aika

**T**äytin pyöreitä vuosia keväällä ja se sai minut miettimään tavallista enemmän kaiken rajallisuutta. Mitkä asiat tässä elämässä ovat oikeasti tärkeitä ja mihin aika kuluu? Vuodet kun tuntuvat vierivän eteenpäin kovin sukkelaan. Onneksi juhlahetket tallentuvat muistoihin.

Hengitysliitollakin on edessään ensi vuonna uusi virstanpylväs, kun strategiakaupunkiemme saa päätöksensä. Viimeisten vuosien aikana olemme kokeneet yhdessä asioita, joita emme olisi voineet uskoa todeksi, kun strategiaa aikanaan kirjoitettiin: Tuli koronapandemia ja muutti tapaamme tehdä töitä ja toimia. Ilmastonmuutoksen vaikutuksetkin näkyvät ennakoitua aiemmin.

Nyt valmistelemme uutta strategiaa tilanteessa, jossa järjestöjen asemasta yhteiskunnassa käydään uudenlaista keskustelua. Mistä ja miten järjestöjen pitäisi rahoitussensa saada? Kuinka paljon niitä tuetaan verovaroin jatkossa? Samalla tarve järjestöjen tekemälle työlle on suuri. Hyvinvointivaltiomme perusteita heiluttavat maailmanlaajuiset suhdanteet, kriisit ja kärjistyvät poliittiset päätökset. Tavallisten ihmisten arkeen vaikuttaviin sote-palveluihin kohdennetaan säästöjä, vaikka tiedämme palvelutarpeen todennäköisesti vain lisääntyvän, kun väestömme ikääntyy.

Julkiset avustukset ovat Hengitysliitollekin hyvin tärkeitä. Niiden taso vaikuttaa suoraan toimintamme laajuuteen ja monipuolisuuteen. Liiton perusta on turvattu vuosikymmenten aikana tehdyn pitkäjänteisen työn ansiosta. Olen varma, että löydämme keinot turvata toimintaa jatkossakin. Valintoja joudumme todennäköisesti tekemään, ja siinä tuleva strategia tulee meitä ohjaamaan.

Strategialuonnosta työstetään yhdistysten kanssa ensi vuoden järjestöpäivillä, minkä jälkeen se lähtee marraskuussa 2025 yhdistyksiin lausunnoille. Tarvittavien muokkausten jälkeen liittohallitus esittää uutta strategiaa päätettäväksi liittovaltuustolle toukokuussa 2026. Kannustan jäseniämme osallistumaan aktiivisesti yhdistysten toimintaan ja yhdistyksiä ottamaan kaikki mukaan tulevaisuuteen liittyviin pohdintoihin.

Tulevaisuuden ennustaminen on vaikeaa, joten ennakoimme muutoksia jo nyt. Liitto arvioi toimintaansa – sitä, mikä on oikeasti tärkeää ja minkälaisien asioiden tekemiseen käytetään aikaa. Tämä voi tarkoittaa muutoksia tavassa toimia, entistä tarkempaa rahankäyttöä ja uusien projektien karsintaa. Vaikk:

olisi mukavaa, se voi kuitenkin olla perusteltua.

Pidämme kirkkaana mielessä perustehtävämme edistää he ja hengityssairaiden hyvää elämää. Sen puolesta teemme töitä koko liitossa. Kiitos myös samat tavoitteet jakaville hengitysyhdistyksille, jäsenille ja vapaaehtoisille ympäri Suomen.

*Markku Hyttinen*  
Markku Hyttinen on  
Hengitysliiton  
toiminnanjohtaja

”

**Tulevaisuuden  
ennustaminen on  
vaikeaa, joten  
ennakoimme  
muutoksia jo nyt.**





# Tekoälyä testaamassa

// teksti Selina Kangas, Hanna Salminen kuvat Shutterstock



**P**äätimme toimituksessa testata tekoälyä nimeltä Microsoft Copilot. Kysyimme siltä eri tavoin, miksi hengittäminen on tärkeää ja pyysimme kirjoittamaan 500 merkin artikkelin.

Kun tekoälylle annettiin ohje käyttää lähteenä pelkästään [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)-sivustoa, lopputulos näyttää tältä:

...

Hengittäminen on elintärkeä prosessi, joka mahdollistaa hapen saannin elimistön soluille ja hiilidioksidin poistamisen. Hengityksen avulla keho saa tarvitsemansa hapen, joka on välttämätöntä solujen energiantuotannolle. Ilman riittävää hapensaantia solut eivät pysty toimimaan tehokkaasti, mikä voi johtaa vakaviin terveysongelmiin. Hengitys myös auttaa säätämään elimistön pH-tasapainoa ja tukee kehon puolustusjärjestelmää. Hengityслиiton mukaan hengitystekniikan parantaminen voi edistää hyvinvointia ja vähentää stressiä.

Kun tekoälylle annettiin vapaat kädet etsiä tietoa verkosta, mutta kiellettiin Hengityслиiton verkkosivujen käyttö lähteenä, lopputulos näyttää tältä:

...

Hengittäminen on elintärkeä prosessi, joka mahdollistaa hapen saannin elimistön soluille ja hiilidioksidin poistamisen. Ilman riittävää hapensaantia solut eivät pysty tuottamaan energiaa, mikä voi johtaa vakaviin terveysongelmiin<sup>1</sup>. Hengitys auttaa myös säätämään elimistön pH-tasapainoa ja tukee kehon puolustusjärjestelmää<sup>2</sup>. Syvähengitys voi lievittää stressiä, parantaa unen laatua ja tehostaa kehon puhdistumista<sup>2</sup>. Oikeanlainen hengitystekniikka voi myös parantaa fyysistä suorituskyykyä ja vähentää lihasjännitystä<sup>2</sup>.

1: Hengitys on läsnä kaikessa toiminnassa - Terveyskylä.fi  
2: 18 tehokkaan hengittämisen terveyshyötyä - aristahealth

Ole tarkkana sisällön ja lähteiden kanssa! Tässä vastauksessa tekoäly on käyttänyt lähteenä Terveyskylä.fi-sivustoa, joka on yleisesti luotettava lähde. Se on myös käyttänyt lähteenä muita sivustoja, joiden luotettavuutta on vaikeampi arvioida. Lukijan vastuulle jää arvioida, mikä on faktaa ja mikä fiktiota tai jotain siltä väliltä.

Päätimme kokeilla myös vähän rennompaa otetta ja pyysimme tekoälyä kirjoittamaan oodin hengittämiseksi. Tähän tarkoitukseen se sopii oikein hyvin.

...

Oi hengitys, elämän lähde ja voima, sinä kannat meitä jokaisella hengenvedolla. Ilman sinua ei ole päivää, ei yötä, ei iloa, ei surua, ei elämää.

Sinä täytät keuhkomme raikkaalla ilmalla, annat soluillemme elämän eliksiirin. Jokainen sisäänhengitys tuo uutta toivoa, jokainen uloshengitys vie pois huolestuksen.

Hengitys, sinä olet kuin hiljainen ystävä, aina läsnä, aina uskollinen. Sinun rytmisi rauhoittaa mielen, sinun voimasi antaa meille elinvoimaa.

Kiitos, hengitys, että olet olemassa, että annat meille mahdollisuuden elää ja tuntea. Sinä olet elämän kaunein lahja, ja me ylistämme sinua jokaisella hengenvedolla.



## Käsitöitä harrastavat tyytyväisempiä elämäänsä

Taiteita ja käsitöitä harrastavat ovat muita todennäköisemmin onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä, tuore brittitutkimus osoittaa.

Kyselytutkimukseen vastasi 7 200 brittiä, ja heistä 37 prosenttia kertoi harrastavansa esimerkiksi taidekäsitöitä, kutomista, puutöitä tai keramiikkaa.

Käsitöitä harrastavat olivat onnellisempia, tyytyväisempiä elämäänsä ja kokivat elämänsä mielekkääksi muita vastaajia todennäköisemmin. Vaikutukset näkyivät senkin jälkeen, kun analyysissa huomioitiin osallistujien taloudellinen ja sosiaalinen tilanne, sukupuoli, ikä, terveydentila ja työtilanne.

Tutkimuksesta ei kuitenkaan voi päätellä olivatko käsitöitä harrastavat jo valmiiksi onnellisempia kuin muut vai lisäksi harrastaminen tyytyväisyyttä.

## Eliniänodote taas nousussa – rikkaiden ja köyhien maiden ero kapenee

Ihmisten elinajanodote nousee todennäköisesti entisestään vuoteen 2050 mennessä, vaikka koronapandemia jonkin verran hidastutti kehitystä. Samalla rikkaiden ja köyhempien alueiden välinen ero kaventuu.

Tuoreessa tutkimuksessa arvioitiin elinajanodotteen kehitystä 204 maassa vuosina 2022–2050.

Vuoteen 2050 mennessä globaali elinajanodote nousee arviolta 78 vuoteen, mikä on 4,5 vuotta enemmän kuin vuonna 2022. Maailman väestö elää myös suuremman osan elämästään terveenä. Vuonna 2050 terveitä elinvuosia on keskimäärin 67,4, mikä on 2,6 vuotta enemmän kuin vuonna 2022.

Kehitys on suurinta maissa, joissa eliniänodote on nyt alhaisin, eli esimerkiksi Saharan eteläpuolisessa Afrikassa.

Tarttumattomat taudit, kuten sydän- ja hengityssairaudet, syöpä ja diabetes, ovat jo vuosia vaikuttaneet globaalisti elinikään enemmän kuin tartuntataudit, minkä vuoksi näiden ennaltaehkäisy on tärkeää.

## Ilmansaasteet yhteydessä lasten alahengitystieinfektioihin

Suomalaistutkimuksen mukaan auto liikenteen ja teollisuuden ilmansaasteet voivat suurentaa lapsen riskiä sairastua alahengitystieinfektioon. Tutkimuksessa käytettiin 2 600 espoolaislapsen terveystietoja vuosilta 1984–1990.

Lapsen riski sairastua alahengitystieinfektioon alle 2-vuotiaana oli sitä suurempi, mitä enemmän ilmansaasteita hänen kotiseutunsa hengitysilmassa oli, kun lapsi oli vauvaiässä. Sairastumisriski suurentui, jos hengitysilmassa oli paljon typpidioksidiä, PM2,5-pienhiukkasia tai rikkidioksidiä. Aiemmissa tutkimuksissa ilmansaasteet on yhdistetty myös lasten astmariskiin.

Pääkaupunkiseudun ilmansaaste-tasot ovat puolittuneet 1980-luvun tasoista ja rikkidioksidipäästöt ovat enää vain 5 prosenttia vuoden 1980 päästö määrästä.

Suomessa ilman typpidioksidiä ja rikkidioksidiä ovat pääosin peräisin teollisuudesta ja energiantuotannosta, kaupungeissa myös autoliikenteestä. PM2,5-pienhiukkasista merkittävä osa kulkeutuu ulkomailta, mutta paikallisesti niitä synnyttävät myös liikenne ja puun pienpoltto.

## Tupakointi vähentyy, kun tupakkaveroja nostetaan

Tukkaverojen ja tupakan hinnan nostaminen vähentävät tupakointia, tuore tutkimus vahvistaa. Vaikutus on suurempi pienituloisissa maissa, mutta samanlainen yhteys nähdään myös varakkaimissa maissa.

160 maan tietoihin perustuvien tulosten perusteella tupakka-verotuksen tiukennukset vuosina 2014–2020 liittyivät tupakoinnin vähentymiseen 9 prosentilla.

Jos tupakan verotus olisi saatu asiantuntijoiden mielestä optimaaliselle tasolle, tupakointi olisi vähentynyt noin 20 prosenttia, tutkijat arvioivat.

Suomi sijoittuu vertailussa Euroopan keskiarvoa korkeammalle.



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

**TERVEYSKIRJASTO**



# Yhteisöllisyyden ytimessä moni teko merkitsee

// teksti Hanna Salminen kuva TAVATON media

**Y**hteisöllisyyden tunteen tunnistaa vaistonvaraisesti silloin kun se on läsnä. Mutta on huomattavasti vaikeampaa saada sitä aikaan. Vuorovaikutusta muun muassa terveystieteiden tutkimusten **Sari Kuuselan\*** mukaan yhteisöllisyyttä pitää rakentaa ja ylläpitää tietoisesti, sillä muuten se katoaa.

Yhteisöllisyyden kehittämisen kannalta on tärkeää, että jokaisella on omakohtainen hyvä kokemus yhdessä toimimisesta. Yhtä lailla merkitsee myös se, miten siinä samalla näkee toisia ryhmän jäseniä kohdeltavan.

## Tee pikatesti yhteisöllisyyden tunteesta

Mieti, missä vapaaehtoisvoimin koontuvassa joukossa teet yhteistyötä useimmiten. Onko ryhmään helppo ja mukava lähteä? Vai osallistutko epäilevin mielin? Kuvailisitko ilmapiiriä luontevaksi vai jännitteiseksi? Kuunnellaanko kaikkia osallistujia vai tehdäänkö päätökset josain muualla? Mikä sana kiteyttäisi osuvasti keskinäistä puhetapaa?

Jos mahdollista, käy keskustelua, millaisia vastauksia annoit ja miten toiset joukon jäsenet toimintaa

arvioivat. Yhtä oikeaa tapaa vastata ei ole, ja yhteisöllisyyden tunteen ylläpitoon on hyvä mahtua jokaisen kokemukset. Tärkeää on, että yhteisistä tapaamisista saa voimaa. Jos jokin yhteistyössä ei toimi, sitä kannattaa lähteä korjaamaan yhdessä.

## Tarpeet ohjaavat meitä

Kaikkea inhimillistä toimintaa ohjaa kolme psykologista perustarvetta eli autonomian, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden tarpeet. Kuuselan mukaan nämä näkyvät arkisessa toiminnassa pärjäämisen tunteena, missä toista ihmistä ei tarvita koko ajan pomottamaan. Ihmisillä on myös hyvä olo olla yhdessä.

– Uudemmat tutkimukset nostavat esiin niin sanotun neljännen perustarpeen eli hyväntekemisen näiden edellisten rinnalle, Kuusela jatkaa.

Ytimessä on yhdessä puhumisen ja asioiden ratkaiseminen tavalla, jolla kaikilla on riittävän hyvä olla. Joskus kuulee sanottavan, etteivät suomalaiset eivät mielellään puhu vaikeista asioista. Mutta ilman puhetta asiat eivät muutu.

## Terveysshyötyä näköpiirissä

Parhaimmillaan yhteisöllisyys edistää ihmisten hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä. Samalla se parantaa heidän keskinäistä yhteistyötä ja sitouttaa mukaan toimintaan. Kuuselan mukaan myös onnistumisen kokemukset voidaan hyvin laskea terveyshyödyksi, samoin kuin hyvät ihmissuhteet ja arvostetuksi tulemisen kokemus.

Kun edellä olevaan listaukseen liitetään vielä psyykinen hyvinvointi, parempi kokemus omasta elämälaadusta ja mielekkästä tekemisestä, lisääntynyt turvallisuuden tunne ja sosiaalinen pääoma, alkaa oikeasti miettiä kuinka paljon kaikkea henkilökohtaista hyvääkin on saavutettavissa yhdessä toimimisen ja yhteisöllisyyden kautta.

Kaikesta koetusta oppii, ja moni meistä oppii porukassa vertaisten tuella helpoiten. Ihmisen kannattaisi siis koko elämänpolkunsa ajan hakeutua sellaisiin yhteisöllisyyden mahdollistaviin tilanteisiin ja paikkoihin!



\*Tämä juttu on kirjoitettu Sari Kuuselan Hengitysliitolle pitämän luennon ja hänen kirjansa "Vaikutuksen alaisena: eli kuinka ihmiset ympärillämme vaikuttavat kaikkeen, mitä teemme" -pohjalta.



# Verkossa tapahtuu syksyllä

Hengityслиitto järjestää toimintaa verkossa koko vuoden ajan.

Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite.

**TERVETULOA!  
KUTSU MYÖS  
YSTÄVÄT  
MUKAAN!**



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

## Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

### LOKAKUU

|                                   |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tiistai 1.10.<br>kello 18         | Vinkkejä ja vertaistukea: Elämää keuhkofibroosin kanssa                                                                                              |
| tiistai 8.10.<br>kello 18         | Kokemukset kuulluksi -työpaja sisäilmasta oireileville                                                                                               |
| keskiviikko 9.10.<br>kello 18     | Vinkkejä ja vertaistukea: Tupa-<br>koinnin lopettajien tai lopettamis-<br>ta harkitsevien verkkovertaisilta                                          |
| tiistai 15.10.<br>kello 18        | Vinkkejä ja vertaistukea: Astman<br>omahoito<br>Astman omahoidon ABC -hank-<br>keen hankevastaava, sh, TtK<br><b>Salla-Maaret Keijälä</b> , Filha ry |
| keskiviikko 16.10.<br>kello 18    | Asiakas ja potilasturvallisuus: Va-<br>kavien vaaratapahtumien tutkinta<br>Muutosjohtaja, TtT <b>Mari Liukka</b> ,<br>Pohjanmaan hyvinvointialue     |
| torstai 17.10.<br>kello 18        | Kävely – aliarvostettu terveysteko<br>Fysioterapeutti, TtM, liikunnan<br>asiantuntija <b>Veera Farin</b> ,<br>Hengityслиitto                         |
| keskiviikko<br>23.10.<br>kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea:<br>Passiivinen tupakointi                                                                                                  |
| tiistai 29.10.<br>kello 13        | Vinkkejä ja vertaistukea: Hengitys-<br>sairaalan läheisen omahoito                                                                                   |

### MARRASKUU

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tiistai 5.11.<br>kello 18     | Keuhkonsiirto hengityssairauksissa<br>Keuhkosairauksien erikoislääkäri<br><b>Elina Heliövaara</b> , HUS Meilahti                                                                                                                                  |
| keskiviikko 6.11.<br>kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: Tupa-<br>koinnin lopettajien tai lopettamis-<br>ta harkitsevien verkkovertaisilta                                                                                                                                       |
| torstai 7.11.<br>kello 18     | Asiakas- ja potilasturvallisuus:<br>Potilas- ja sosiaaliasiavastaava –<br>asiakkaan ja potilaan tukena<br><b>Hanna Sykkö</b> , Puheenjohtaja,<br>Suomen potilasasiamiehet ry,<br>Johtava potilasasiavastaava,<br>Varsinais-Suomen hyvinvointialue |
| tiistai 12.11.<br>kello 18    | Vinkkejä ja vertaistukea: Elämää<br>keuhkohtaumataudin kanssa                                                                                                                                                                                     |
| torstai 14.11.<br>kello 18    | Uniapneahoitajan kyselytunti<br>Sertifioitu uniapneahoitaja<br><b>Armi Luukkonen</b>                                                                                                                                                              |
| tiistai 19.11.<br>kello 17.30 | Pacing – arkinen menetelmä<br>avuksi aktiivisuuden ja palautumi-<br>sen tasapainottamiseen<br>Fysioterapeutti, TtM <b>Herkko<br/>Ryynänen</b> ja sairaanhoitaja, TtM<br><b>Hanna Renkola</b> , Filha ry                                           |
| tiistai 26.11.<br>kello 18.00 | Vinkkejä ja vertaistukea:<br>Uniapnean omahoito                                                                                                                                                                                                   |

### JOULUKUU

|                               |                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| keskiviikko 4.12.<br>kello 18 | Vinkkejä ja vertaistukea: Tupa-<br>koinnin lopettajien tai lopettamis-<br>ta harkitsevien verkkovertaisilta |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





## Suorat verkkoluennot

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

### LOKAKUU

|                            |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| torstai 3.10.<br>kello 18  | Sovittelu asunnon ja talon kauppaa koskevista riidoissa Asianajaja, varatuomari <b>Saara Leinonen</b> ja asianajaja <b>Esa Kärnä</b> , Asianajotoimisto Teräskulma                                            |
| tiistai 8.10.<br>kello 15  | Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuki – mitä nykyään suositellaan? LT, kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen erikoislääkäri, yleislääkäri, <b>Maria Juusela</b> , AAVA Pikkujätti |
| torstai 10.10.<br>kello 18 | Minulla on uniapnea diagnoosi ja odotan CPAP-hoitoa. Mitä teen? Unihoitaja, sairaanhoitaja <b>Markku Keski-Rahkonen</b>                                                                                       |
| torstai 31.10.<br>kello 15 | Nikotiinittomana leikkaukseen Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, väitöskirjatutkija <b>Helene Gräsbeck</b>                                                                                    |

### MARRASKUU

|                                |                                                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| maanantai 4.11.<br>kello 18    | Homekoiran käyttö asunnoissa Sisäympäristöasiantuntija <b>Leena Stenlund</b> , Vantaan kaupunki                   |
| keskiviikko 6.11.<br>kello 18  | Aivot arjessa – miten voin edistää omaa aivoterveysttani Asiantuntija <b>Sanna Reuna</b> , Aivoliitto ry          |
| keskiviikko 20.11.<br>kello 18 | Keuhkohtaumataudin liitännäissairaudet Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri <b>Henrik Söderström</b> |

### Virkeyttä viideltä -etäjummat

Virkeyttä viideltä -etäjummat 20.11. asti joka keskiviikko kello 17. Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Tervetuloa mukaan!



# Hengitä vapaammin

## Acapella®Choice Blue

Väriävä Acapella® -hengitysharjoitusväline avaa tukkoiset keuhkot irrottamalla limaa tehokkaasti. Acapella® sopii käytettäväksi kaikille ja missä tahansa asennossa.



Hanki Acapella® apteekistasi tai Steripolarin verkkokaupasta

[steripolar.fi/verkkokauppa](https://steripolar.fi/verkkokauppa)



Lääkinnällinen laite. Valmistaja ICU Medical. 0123

**Steripolar**  
Taking care further

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

[steripolar@steripolar.fi](mailto:steripolar@steripolar.fi)  
**steripolar.fi**  
ISO 9001 | ISO 14001 | ISO 13485

# Yksi tapa jättää jälkensä maailmaan on testamenttilahjoitus

**H**engitysliitto ottaa vastaan testamenttilahjoituksia. Kun Hengitysliitto saa testamenttilahjoituksen, on sen käyttötarkoitus useimmiten sidottu johonkin tiettyyn asiaan. Testamentin laatija voi suunnata lahjoituksensa käytettävän esimerkiksi hengityssairautta sairastavien kuntoutukseen, tutkimukseen tai vertaistoiminnan mahdollistamiseen.

Vuonna 2023 Hengitysliitto käytti järjestötoiminnan toteuttamiseen testamentti-

lahjoituksena saatuja varoja yhteensä 101 000 euroa.

On myös tapauksia, joissa Hengitysliitto ei voi ottaa testamenttilahjoitusta vastaan. Tämä johtuu yleensä siitä, jos testamentin toimeenpanon hallinnasta koituu oleellisesti kuluja.

Testamenttilahjoituksin mahdollistetusta toiminnasta kerrotaan Hengitysliiton viestintäkanavissa.

Tässä esimerkkejä, mihin testamenttilahjoituksia on käytetty viime vuosina:

## Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) tuettujen lomien omavastuuosuus

Hengitysliitto on saanut testamenttilahjoituksen, jonka 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.

## FINCOVID-19-tutkimus

FINCOVID-19-tutkimuksessa seurattiin vuoden ajan vaikeaan koronatautiin ensimmäisessä aallossa vuonna 2020 HUSin osastoilla hoidettuja potilaita ja heidän toipumistaan. Lääketieteen tohtori Anna Lindahl teki tutkimuksesta väitöskirjansa.

Tutkimus tehtiin Filha ry:n, Hengitysliiton ja HUSin yhteistyönä vuosina 2020–2023. Hengitysliitto on saamillaan testamenttivaroilla tukenut FINCOVID-19-tutkimusta ja Lindahlin väitöskirjatyön tekemistä.

## ELO-tutkimus 2023–2030

Filha ry:n, Sairaala Novan ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan yhteisen tutkimuksen tavoitteina on selvittää muun muassa CPAP-hoidon, yksilöllisten elintapojen ja liikuntatottumusten vaikutuksia lääkkeiden käyttöön, liitännäissairauksiin, hoitotasapainoon ja sairauspoissaoloihin. Tutkimus toteutetaan Hengitysliiton saamilla testamenttivaroilla ja Hengityssairauksien tutkimussäätiön tuella.

## HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena

HEHKU-hankkeessa kehitetään hengityssairautta sairastavien omahoitoa ja kuntoutumista yhteistyössä paikallisten hengitysyhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hankkeessa järjestetään myös HELLÄ-intensiiviverkko-ryhmiä. Hanke toteutetaan Hengitysliiton saamilla testamenttivaroilla vuosien 2023–2024 (2025) aikana.



Testamentti  
lahjoitus  
Hengitysliitto



# Kartoitus keuhkofibroosia sairastavien kokemuksista

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

**H**engitysliitto ja Boehringer Ingelheim kartoittivat joulukuun 2023 ja tammikuun 2024 aikana keuhkofibroosia sairastavien kokemuksia sairautensa hoidosta ja seurannasta sekä tiedon ja tuen tarpeesta. Kyselyyn vastasi yhteensä 91 keuhkofibroosia sairastavaa henkilöä.

Kyselyyn vastanneista noin puolet oli tyytyväinen saamaansa ohjaukseen ja tukeen. Mitä useampi sairaus vastaajalla oli, sitä enemmän hän koki tarvitsevänsä tietoa, tukea ja seurantaa. Tukea kaivattiin myös fysio- tai ravitsemusterapeutilta sekä mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. 59 % vastaajista oli tyytyväinen hoitonsa laatuun. Tyytyväisyyttä lisäsivät säännölliset ja tiheät seurantakäynnit sekä tietoisuus vastuutahosta ja hoitosuunnitelmasta.

Suurin osa vastaajista kertoi sairauden aiheuttavan monia oireita,

vaikuttavan päivittäisiin askareisiin sekä rajoittavan harrastustoimintaa. Tästä huolimatta yli puolet oli tyytyväinen elämäänsä (61 %) ja terveydentilaansa (49 %). Tyytyväisiä olivat etenkin he, joilla diagnoosin saamisesta oli kulunut yli 5 vuotta.

Vain kolmasosalle vastaajista oli tehty palliatiivisen hoidon\* suunnitelma. Sairaudenkulku keuhkofibroosissa voi olla vaihteleva ja ennuste heikko. Keuhkofibroosia sairastavat ovat usein iäkkäitä, ja heillä on palliatiivisen hoidon tarpeita. Palliatiivinen hoito parantaa sairastavan elämänlaatua ja tukee läheisiä sairauden eri vaiheissa.

Kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä Hengitysliiton järjestämään vertaistukitoimintaan. Vertaistoitinnassa asioita käydään läpi usein yleisellä tasolla, ja pääpaino on omahoidon tukemisessa.

Hengitysliitto tarjoaa myös tietoa keuhkofibroosista verkkosivuillaan.

## Tulokset vahvistavat aiempia käsityksiä

Kartoituksessa esille tulleet asiat vastaavat pitkälti niitä kokemuksia, jotka ovat nousseet esille Hengitysliiton tarjoamassa vertaistoiminnassa ja ohjauksessa. Usein keskusteluissa esiin nousee sairauden vaikutus mielialaan ja toimintakykyyn.

Hengitysliitto kehittää toiminnassaan osallistujien potilastaitoja ja lisää tietoa potilaan oikeuksista, sairastavan vastuusta omasta hoidostaan sekä palliatiivisen hoidon suunnitelman merkitystä.

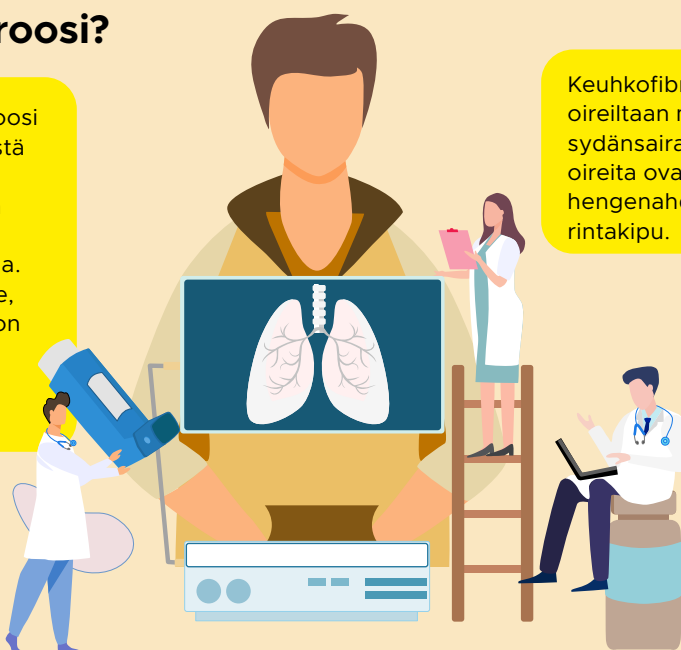
Kartoituksen tulokset vahvistivat aiempaa käsitystä siitä, että keuhkofibroosia sairastavien henkilöiden hoidon, ohjauksen ja seurannan tulee tapahtua moniammatillisesti.

## Mikä keuhkofibroosi?

Idiopaattinen keuhkofibroosi on tuntemattomasta syystä johtuva, keuhkokudosta arpeuttava sairaus. Se on etenevä tauti, jonka taudinkulussa on vaihtelua. Kun arpeutuminen etenee, se johtaa kaasujen vaihdon heikkenemiseen ja hapettumisen huononemiseen.

Keuhkofibroosi voi muistuttaa oireiltaan muita keuhko- ja sydänsairauksia. Yleisiä oireita ovat esimerkiksi yskä, hengenahdistus, väsymys ja rintakipu.

Sairauteen ei ole olemassa parantavaa lääkettä, mutta osa potilaista voi hyötyä etenemistä hidastavasta lääkähoidosta. Joissain tilanteissa keuhkonsiirto voi olla tarpeen.



\*Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan parantumatonta, etenevää sairautta sairastavan potilaan kokonaisvaltaista hoitoa.



# POIS PÖLYT JA HIUKKASET!

Parempi pöly piirongilla kuin korvien välissä, oli ystäväni sukulaisella tapana sanoa. Varmasti myös niin, mutta ei se huonepöly kenenkään hengitysterveyden kannalta hyvä asia ole. Tässä jutussa matkustamme Jyväskylään Allawayn tehtaalle ja kurkistamme, miten keskuspölynimureita kehitetään.

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

**I**murointi kuuluu arkiseen viikkosiivoukseen. Sen tulee tehneeksi, kun on pakko. On toki ihmisiä, jotka nauttivat imuroidessaan, mutta harvemmin olen heihin itse törmännyt. Keskuspölynimureista en kerrostaloasujana tiedä oikein mitään. Siksi lähdinkin vapaaehtoisena Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvontatiimin kanssa selvittämään, mitä jokaisen meistä olisi hyvä ymmärtää niistä.

Jyväskyläläisellä teollisuusalueella sijaitsee Allawayn tehdas, jossa toimitusjohtaja **Pekka Juurinen** ja myyntipäällikkö **Teemu Jaatinen** herättävät kiinnostuksemme laitteisiin vierailun ensi hetkistä asti.

Keskuspölynimuri kuulostaa kovin amerikkalaiselta keksinnöltä ja sitä se onkin. Opimme, että laite löytyy niin Valkoisesta talosta kuin Empire State Buildingistakin. 1980-luvulla niitä alettiin valmistaa Suomessa,



ja 90-luvulla ne olivat yhtä trendikäitä kuin ilmanlämpöpumput tänä päivänä.

– Keskuspölynimureita on Suomessa asennettu yli 250 000, jota voidaan pitää suhteellisen suurena määränä, Teemu Jaatinen kertoo hymyillen.

### **Kumpi parempi, perinteinen imuri vai keskuspölynimuri**

Jos pölynimurikauppiaalta kysyy, mikä malli on paras, hän tietysti suosittelee omaansa. Silti toiset tuotteet vaikuttavat olevan tutkusti parempia kuin toiset. Saamme kuulla, että Allaway on ainoa valmistaja, jolla on integroitu keskuspölynimurijärjestelmä. Listaus laajajärjestelmästä, ympäristösertifikaatista sekä hiilijalanjäljen huomioimisesta ja tuotteiden kemikaalikomponenttien EPD-luokituksesta asiakastyytyväisyyden korkean tason kanssa tekee vaikutuksen.

– Keskuspölynimurin voi hankkia omakoti- tai rivitaloon, mutta nykyisin myös vapaa-ajan asuntoon tai kerrostaloonkin, Pekka Juurinen tuo esille.

Mutta palataanpa peruskysymykseen: miten laite sitten eroaa perinteisestä pölynimurista? Yleistäen jos ajatellaan, perinteinen pölynimuri voi tuntua kömpelöltä ja painavalta käyttää ja siitä lähtee ääntä. Toimiessaan se puhalttaa hienojakoista mikropölyä takaisin huoneilmaan ja aiheuttaa tunkkaisen hajun.

Robotti-imurit taas soveltuvat hyvin ylläpitosiivoukseen, mutta viikkosiivousta ajatellen niiden tehot eivät ole riittäviä.

Keskuspölynimurin tärkeimpänä etuna on, että se imee putkistoon sekä pölyt että mikropölyt ja puhalttaa ne poistoputkien kautta suodatettuna ulos. Imuroija tai muut kodissa olevat eivät joudu hengittämään mikropölyä, eikä se imuroinnin jälkeen laskeudu peittämään erilaisia pintoja.

Erityisesti jos on mahdollista imuroida ihmiselle sairastumisvaaraa aiheuttavia asioita, kuten myyräkuumetta aiheuttavia hiirulaisten jätöksiä tai vastaavia, keskuspölynimuri on turvallisin ratkaisu. Silloin virukset ja bakteerit eivät kierräty takaisin hengitysilmaan.

– Laitteet ovat lisäksi äänettömiä eivätkä aiheuta tunkkaista hajua. Ja jos lattialle on pudonnut pieniä arvokkaita esineitä koruista legopaloihin, keskuspölynimurissa on patentoidut siepparit estämässä niiden joutumista putkistoon, Juurinen vinkkaa.

Muutaman avaimen imurin syövereihin kadottaneena tämä ainakin toimisi omalla kohdallani, mietin. Paras perinteinen vastine keskuspölynimurille vaikuttaakin olevan moppaus nihkeällä liinalla ja mattojen puistelu ulkona. Silloin pöly ei nouse hengitysilmaan samalla tavoin kuin imuroidessa. Viikkorutiinina moinen ei kuitenkaan innosta, vaikka silloin tällöin tehtynä se olisikin hauskaa puuhaa.

### **Kuinka pieneen tilaan keskuspölynimuri mahtuu?**

Katseemme kiertää erilaisia mallikappaleita keskuspölynimureista ja niiden varustuksista. Ne näyttävät olevan vähän eri mallisia kuin perinteiset imurit, mutta muuten samaa kokoluokkaa. Johonkin

komeroon tai kodinhoitohuoneeseen imurinkin usein kodissaan sijoittaa.

Periaatteessa keskuspölynimurin voi asentaa seinien sisälle myös jälkiasennuksena. Omakoti- ja rivitalossa hyödynnetään usein välikattoa tai lattiatilaa. Kodin seinien sisäpuolella järjestelmä voi kulkea myös jälkiasennettuna kaappeja ja niiden sokkeleita hyödyntäen.

### **Myös keskuspölynimurit kehittyvät**

Tehdaskierroksella pääsemme näkemään pari koelaboratoriota, jotka ovat kuin tieteis- tai seikkailufilmistä. Niissä imurien tehot ja ominaisuudet viritetään huippuunsa. Keskuspölynimureissakin tekniikka on mennyt vuosikymmenten aikana huikeasti eteenpäin. Siinä missä ennen piti avata ikkuna niiden käytön ajaksi, nyt on mahdollista kytkeä laite osaksi talotekniikkaa. Silloin ilmanvaihtokone osaa ottaa enemmän tuloilmaa juuri silloin, kun imuri sitä poistaa.

Hyvä uutinen on, että vanhat koneet valmistajasta riippumatta ovat korvattavissa uusilla tuotemalleilla ja vaihto käy kätevästi. Seiniä ei tarvitse repiä auki, uusi kone vain nostetaan aikaisemman tilalle ja kytketään olemassa olevaan putkistoon.

Allawayn eri malleja varten on tehty omat siivousvälineet ja säätömahdollisuudet käsikahvaan. Laitteen käyttöä voi seurata mobiilisovelluksella, joka laskee siivouskerrat, kertoo mitä huoltoa laite tarvitsee ja

**KÄÄNNÄ** ↺



**Keskuspölynimurin tärkeimpänä etuna on, että se imee putkistoon sekä pölyt että mikropölyt ja puhalttaa ne poistoputkien kautta suodatettuna ulos.**



**Nykyisin on saatavilla myös pienempi sähköinen keskuspölynimurimalli, jonka voi asennuttaa myös yksittäiseen huoneistoon tai vapaa-ajan asuntoon.**

jopa sen, kuinka paljon kaloreita on imuroidessa kulunut.

Ergonomiaan panostetaan yhä enemmän. Letkun, holkin ja varren kiinnittäminen tapahtuu kätevästi napsauttamalla pikakiinnitys päälle, eikä niitä tarvitse vääntää yhteen käsivoimalla. Samoin imurinvarren kahva on muotoiltu niin, ettei se rasita ranteita vaan kaiken pituiset ihmiset löytävät pitelemiseen itselleen sopivan asennon.

– Pintamateriaalit on valittu niin, etteivät ne hikoiluta käsiä, mutta ovat silti pitävä, Pekka Juuri-  
nen vahvistaa.

Vaikuttaa tosiaan siltä, että imuroimisen ei tarvitse käydä kunnon päälle. Lompakon päälle keskuspölynimuri kyllä käy perinteistä enemmän, mutta toisaalta, on sillä sitten arvioitu käyttöikäkin parisenkymmentä vuotta.

– Huolto on aika yksinkertaista. Kun huomaa imurin tehon vähenevän, on aika tyhjentää roskasäiliö. Filtterinkin voi vaihtaa itse, eikä sitä tarvitse tehdä edes vuosittain, jos roskasäiliöön asennetaan valinnainen mikrokuituinen pölypussi. Pussiratkaisu tekee samalla roskasäiliön tyhjentämisestäkin siistimpää, Juuri-  
nen neuvoo.

#### **Kerrostaloasujan ja taloyhtiön ratkaisut**

Kerrostaloissa on harvemmin valmiina asennettuna keskuspölynimurijärjestelmä. Jälkiasennus sel-  
lasiinkin onnistuu, mutta se vaatii taloyhtiön yhteistä päätöstä. Nykyisin on kuitenkin saatavilla myös pienempi sähköinen keskuspölynimurimalli, jonka voi asennuttaa myös yksittäiseen huoneistoon tai vapaa-ajan asuntoon.

Sähköinen malli toimii ilman putkistoa, mutta vaatii komerotilan, johon laite sijoitetaan ja imurin poistoilma johdetaan. Silloin mikropölyt kyllä pölyävät, mutta ne pysyvät komeron sisällä poissa oleskelutiloista. Taloyhtiön lupa tarvitaan tietysti silloin, jos poistoilma puhalletaan ulos tai imurin asennuksessa muuten joudutaan kajoamaan rakenteisiin tai ilmanvaihtoon.

#### **Mistä kannattaa kysyä itselle sopivaa ratkaisua?**

Valmistajien verkkosivuilla löytyy yleensä hyvin tietoja sekä erilaisista keskuspölynimurivaihtoehtoista että niiden asennuksesta. Allawayn verkkosivuilta löytyy myös tiedot niin valtuutetuista jälleenmyyjistä kuin huolto-  
liikkeistä.

Käytännön ratkaisuista, hinnoista ja omalle paikkakunnalle saatavilla olevista asennuspalveluista osaavat yleensä kertoa isot rautakaupat ja LVI-liikkeet. Varosat suulakkeista filttareihin löytyvät hyvin varustelluista rautakaupoista.

– Valmistajana haluamme tarjota mahdollisuuden ilmaiseen suunnittelupalveluun. Meille voi soittaa asiakaspalvelunumeroon 020 7210 600 tai laittaa viestiä sähköpostilla [info@allaway.fi](mailto:info@allaway.fi). Myynti tapahtuu sitten jälleenmyyjien eli rautakauppojen ja LVI-liikkeiden kautta, Teemu Jaatinen lähettää terveiset kaikille lukijoille.

Parituntinen vierähtää nopeasti. Enpä olisi etukäteen uskonut, että intoilen imureista kuin tekniikan harrastaja. Ja kotiin palattuani katson vanhaa imuriani vähän uudella tavalla.



**Keskuspölynimureita testaamassa Hengitysliiton korjausneuvoja Hanna Kyrönviita, erityisasiantuntija Sari Mäki, varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä Janne Haarala, sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen sekä vertaistoiminnan koordinaattori Pirkko Moisio.**



BERNER



# SAAPASPÄIVÄ 11.10.

Pidä sukat kuivina ja saapastele syksyyn värikkäästi. Tarjoamme Hengityслиiton jäsenille **-25% alennuksen** normaalihintaisesta valikoimasta. Etukoodisi HELI25 on voimassa 31.12.2024 asti. Tervetuloa ostoksille!

**Haicolours.com**



Alennus on voimassa 1.9.-31.12.2024



COLOURS FROM  
THE LAND OF GREY



inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

## Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

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

## Inogen One G4 -matkahappirikastin

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



Suunniteltu 24/7 käyttöön



MADE IN USA



EndoTraders  
QUALITY SERVICE PROVIDER

**Kysy lisää:**

040 124 5577  
info@endotraders.fi  
www.endotraders.fi

Palvelemme myös iltaisin!

# Innostun, siis elän

**J**ippiajeeeee! On taas syksy ja uusien projektien aika. Erityisen innokkaasti odotan syksyn käsityömessuja!

Olen innovatiivinen ihminen, varsinainen *start up*in ruumiillistuma. Olen kehittänyt vuosien aikana käsityömessuperinteen. Se on uskoakseni ainutlaatuinen formaatti maailmassa.

Ostin noin viisi vuotta sitten tee-se-itse -miniryijypaketin käsityöliikkeestä. Se on ihana: moderni, yksinkertainen, kertakaikkisen kaunis ja kuin luotu minun seinälleni.

Rakastan käsillä tekemistä. Rakastan nähdä kätteni työn jäljet. Rakastan aitoa läsnäoloa, jota käsin tekeminen minulle tuottaa. Rakastan ihmiskuntaa, joka on rakentanut maailmaa käsin vuosituhannesta toiseen: puuseppiä, verkonkutojia, seppiä, pellavanpuijia, tervahaudantekijöitä, putkimiehiä ja jopa insinöörejä, joita humanistit perinteisesti ovat pitäneet jotenkin yksioikoisina olentoina maailmankaikkeuden mysteerien äärellä. Turhaan! Minä kumarran syvään heidän edessään: he loivat kuin tyhjistä pyykinpesukoneen ja polkupyörän. Ilman niitä kahta en olisi päässyt pitkälle elämässäni.

Mutta siitä ryijystähän tässä piti puhua eikä kehua insinöörejä.

Viisaat väittävät, että ihmisellä pitää olla unelmia. Siksi mieleni salaisessa puutarhassa näen itseni istumassa talven pimeinä iltoina kumartuneena miniryijyni pariin levollisena, tyynenä, mieli elämän yksinkertaisesta kauneudesta haltioituneena.

Katselen jo ryijylle seinältä sellaista paikkaa, jossa se valaisisi sisään astuvan vieraan pelkistetyllä muodollaan ja antaisi kuin ohimennen vaikutelman, että tässä talossa asuu hyve, keskittyminen ja viisaus.

Siispä joka syksy lähdän innostuneena käsityömessuille edellä mainittu tee-se-itse -ryijypaketti kassiin sullottuna. Etsin käsiini kauppiaan, jolta olen ryijyn ostanut, tervehdin messuständillä päivystäviä alan ammattilaisia niin kuin vanhoja tuttuja tervehditään ja pyydystän heistä yhden verkkooni. Ja niin me ryhdymme taas tuttuun toimeen.

Kuin buddhalainen munkki, tuhannen toiston valaistunut mestari, käsityön ammattilainen näyttää minulle, miten lanka pujotetaan ryijyn pohjakankaan läpi ja mihin asentoon neula asettuu suhteessa lankaan. Tunnen, miten veri virtaa ja voima on taas kanssani, kun palaan kotiin kevein askelin ryijynalku kassissa lupauksena uudesta startista.

Sitähän ei tietysti tule.

Kuukaudet kuluvat ja unohdan kaiken, minkä mestari on minulle kädestä pitäen opettanut. Kassi löytyy joulusiivouksen aikoihin eteisen nurkasta. Seinällä on yhä tyhjä kohta.

Petyinkö itseeni? En. Menetinkö uskoni kykyyn saattaa projekti loppuun? En. Paiskasinko tee-se-itse -ryijyni kierrätyskeskuksen rullakkoon vähäeleisesti ja hieman häpeillen? En. Sillä ensi vuonna uudelleen! Elämä on siitä ihmeellinen, että se antaa aina uuden ja yllättävän mahdollisuuden.

*Maarit*

”

**Viisaat väittävät,  
että ihmisellä  
pitää olla  
unelmia.**







# Kutsu ystäväsi mukaan löytämään oma tapansa osallistua!

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

Myös  
kannattaja  
jäsenyys  
mahdollinen!

 Hengitysliitto

## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen  
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

SUKUNIMI

ETUNIMET  
(alleviivaa kutsumanimi)

SYNTYMÄAIKA\*  
(PP.KK.VV)

PUHELIN

SÄHKÖPOSTI

OSOITE

POSTINUMERO  
JA -TOIMIPAIKKA

KOTIKUNTA

SUKUPUOLI ☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ en halua sanoa

ÄIDINKIELI

- ☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

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

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

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

Väritys-  
kuva



 **Hengityслиitto**

### Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

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

### Hengityслиiton kannattajajäsenenä:

- ✓ voit hyödyntää liiton valtakunnallisia jäsenetuja
- ✓ saat Hengitys-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)





# Valtakunnalliset jäsenedut 2024

Minkä jäsenedun sinä haluaisit saada jatkossa?  
Kerro ideasi [markkinointi@hengityслиitto.fi](mailto:markkinointi@hengityслиitto.fi)

Lähes  
**JOKA TOINEN**  
Hengitys lehden lukija  
on osallistunut  
tapahtumiin tai  
hyödyntänyt jäsenetuja!

HENGITYS LEHDEN  
LUKIJATUTKIMUS 2024

**-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**

## PARAS JUTTU

### Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

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

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

**Tervetuloa!**

## Uusia kasvoja Hengityслиitossa



**YTM Saara Saarela**  
aloitti 13.5. tiedonhallinnan asiantuntijana. Saara työskentelee tiedonhallinnan sähköisten prosessien ja niissä käytettävien ratkaisujen kehittämistehtävissä.

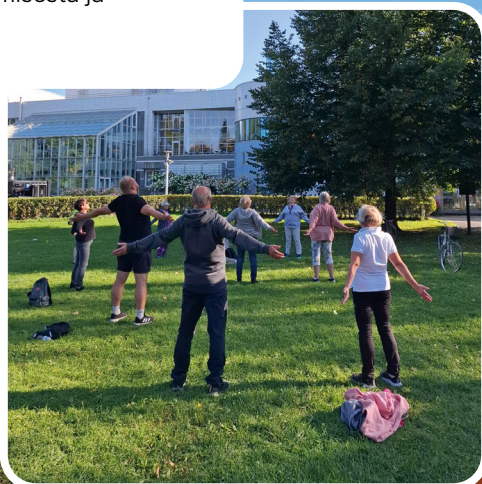


**KTM Tuomas Tyrsky**  
aloitti 1.9. talousjohtajana. Lisäksi hänet on nimitetty Hengityssairauksien tutkimussäätiön (HES-säätiö) toimitusjohtajaksi. Tyrsky tunnetaan aiemmalta uraltaan pankki-, vakuutus- sekä kiinteistöalan johtotehtävistä.

### Matalan kynnyksen liikunta houkutti mukaan 800 ihmistä

Ilman päivänä eli sisäilmasta oireilevien päivänä oli hyvää puhinaa liikkeellä 42 puistojumppassa ympäri Suomen. Puistoissa jumppasi yli 600 hengitysterveydestään kiinnostunutta. Illalla Hengityслиitto järjesti kaikille avoimen Asahi-verkkotapahtuman, johon osallistui 220 henkilöä.

Kiitos hengitysyhdistyksille ja Asahi Nordic ry:lle tapahtumien mahdollistamisesta ja hyvähenkisestä yhteistyöstä!







Terveys-  
huollon tai  
apteekki- ja  
liikunta-alan  
ammattilainen!

## Osallistu maksuttomaan Hengityskoulutukseen

Tervetuloa valintasi mukaan paikan päälle Tampere-talolle tai etäosallistujaksi 26.11.2024 Hengityслиiton järjestämään Hengityskoulutukseen. Koulutuksen ohjelmasta vastaa Hengityслиitto sekä keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Petri Salmela** Tampereen yliopistollisesta sairaalasta.



Tutustu ohjelmaan ja ilmoit-  
taudu mukaan  
5.11. mennessä

## Helin kesä 2024 tehtiin yhdessä

61. Helin kesää vietettiin tänä vuonna teemalla "Yhdessä". 7.–8.6. järjestetty koulutusviikon-  
loppu keräsi hengitysyhdistysten aktiiveja Helsingin Pasilaan.

Tämän vuoden Helin kesässä pohdittiin muun muassa, millainen on hyvä hallituskaveri. Elävästä kirjastosta sai lainata liiton asiantuntijan vaihtamaan ajatuksia hedelmällisestä yhteistyöstä. Aivoterveystä huolehtiminen kuuluu jokaisen arkeen, ja aiheesta kuultiin aktivoiva luento.

Kiitos kaikille osallistujille, aktivistimummo **Helena Kääriäiselle** ja näyttelijä **Miitta Sorvalille** innostavien kokemusten jakamisesta sekä **Veera Railiolle** musiikillisesta ohjelmanumerosta.



## Hengitys-lehti 2/2024

### Parhaat jutut:

1. Hengitystä kannattaa harjoittaa
2. Vertaisuus palautti Maaritille kokemuksen yhteydestä
3. Motivaation lähteillä

### Paras juttu -voittajat:

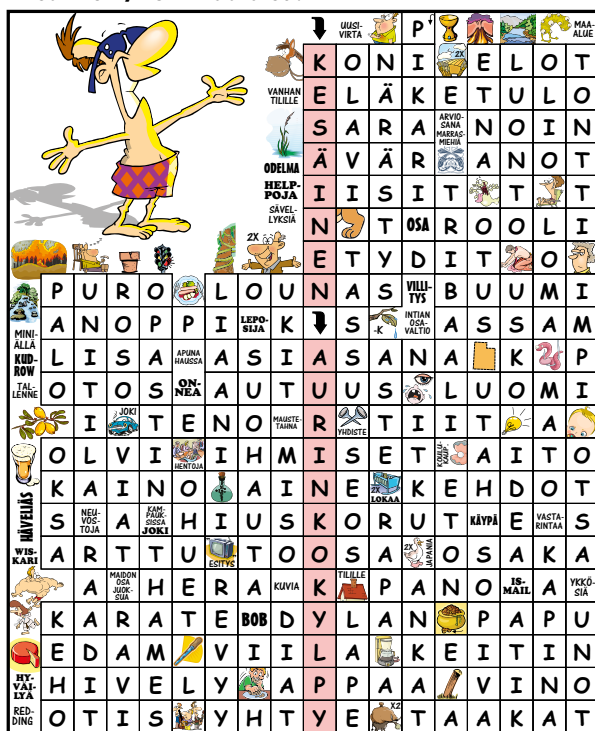
1. **Eeva Peltola**, Rauha
2. **Liisa Sihvonon-Salmi**, Espoo
3. **Riitta Kotilainen**, Salo

### Ristikko-voittajat:

1. **Antti Mäkelä**, Kilvakkala
2. **Sisko Kuisma**, Taivassalo
3. **Tuula Moisio**, Helsinki



### Ristikko 2/2024 ratkaisu:





# Kävely on ylivoimainen tapa kehittää kestävyyttä ja kuntoa

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

**R**eipas kävely on helppo ja useimmille sopiva kestävyysliikunnan muoto. Se sopii erityisesti hengityssairaille, koska tahdin voi määrätä itse ja tarvittaessa pitää taukoja. Kävelyreitit voi suunnitella esimerkiksi siten, että sen varrella on penkkejä hengähdystaukoja varten.

Kävely on tehokasta, vaikka välillä pitäisi taukoja tai hiljentäisi tahtia. Hengityssairaille suositellaan liikuntaa, jossa rasitus- ja palautumisvaiheet vuorottelevat. Palautumisvaihe voi olla kevyttä liikuntaa ja kestää kolme kertaa niin kauan kuin rasitusvaihe.

Hengitysoireita voi helpottaa ottamalla avaavan lääkkeen noin 15–30 minuuttia ennen kävelyä ja pitämällä lääkkeen mukana. Alku kannattaa ottaa rauhallisesti ja lisätä vauhtia vähitellen. Kävelylenkin aikana voi havainnoida omia tunteuksiaan ja harjoitella erottamaan hengästyminen hengenahdistuksesta. Sopiva kävelylenkki ei uuvuta vaan virkistää.

Pelko hengenahdistuksesta voi lievittyä, jos lähtee kävelylle ystävän kanssa ja opettelee itselle sopivan hengenahdistusta helpottavan asennon. Jos hengittäminen on hankalaa, kannattaa kokeilla

rauhallista ja pitkää uloshengitystä pienen huuliraon kautta. Tämä voi auttaa jaksamaan paremmin myös ylämäissä.

## Pienikin askelten lisäys päivässä kannattaa

Keuhkohtaumatautia sairastavia tutkittaessa on todettu, että jo 1 000 askeleen lisäys päivässä vähentää pahenemisvaiheita 20 prosenttia. Hyvä fyysinen kunto lyhentää myös pahenemisvaiheiden kestoa ja nopeuttaa niistä toipumista. Askelmittari tai puhelimen sovellus on hyvä tapa seurata aktiivisuutta.



## Sauvakävely

Sauvakävely on hyvä tapa tehostaa kävelyn kunto-vaikutuksia ja saada tarvittaessa tukea liukkaassa tai epätasaisessa maastossa. Sauvojen avulla myös kädet ja ylävartalo pääsevät työskentelemään kävelyn aikana tehokkaammin. Sauvakävelyssä askel luontevasti hieman pitenee, energiankulutus kasvaa ja syke nousee.

Oikea sauvakävelytekniikka on hyvä opetella. Sauvoja ei ole tarkoitus puristaa, vaan ote on rento. Työntöliike tapahtuu hihnaa vasten. Hartiat pysyvät koko ajan rentoina ja ryhti suorana. Kädet ovat koko liikkeen ajan lähes suorina. Edessä sauva pysyy navan alapuolella ja työntöliike suuntautuu vartalolinjan taakse. Ylävartaloa kierretään aina työnnon puolelle, mikä lisää rintarangan liikkuvuutta ja helpottaa hengittämistä.



## Luontokävely

Luonnossa liikkumisella on monia positiivisia vaikutuksia mielialaan. Tämän lisäksi käveleminen luonnossa epätasaisella ja vaihtelevalla alustalla on erinomaista tasapainoharjoittelua ja kehittää kehonhallintaa. Pehmeä alusta on usein myös miellyttävämpi nivelille eikä aiheuta samanlaista iskutyypistä rasitusta kuin asfaltti tai hiekka. Kaiken lisäksi luonnossa altistuu hyville mikrobeille ja vastustuskyky paranee.



Etenkin keuhkohtaumatautia sairastavilla on riski ajautua liikkumattomuuden noidankehään. Sairauden edetessä porras- ja ylämäkinousut aiheuttavat hengenahdistusta ja hengityksen vinkumista. Tämän takia liikkumista ja fyysistä rasitusta vältellään ja vähitellen omiin oireisiin totutaan. Liikkumisen vähentäminen taas aiheuttaa hengenahdistusta yhä pienemmässä rasituksessa, lisää riskiä sairauden pahenemisen vaiheisiin, alentaa jalkojen ja lantion alueen lihasvoimaa ja saa jäämään yhä useammin kotiin.

### Kävelyn terveyshyötyjä

- Puolen tunnin päivittäinen kävely parantaa kestävyyskuntoa 10–15 prosenttia jo muutamassa kuukaudessa.
- Hengästyttävä kävely parantaa hapenottoa.
- Jalkojen ja lantion alueen lihasvoima kasvaa ja tasapaino kehittyy.
- Kävely auttaa painonhallinnassa, sillä se lisää energiankulutusta, parantaa ruuansulatusta, lisää hyvän kolesterolin määrää ja tasaa verensokeria.
- Hengityssairauksia sairastavien liitännäissairauksien riskit vähentyvät.
- Kävely irrottaa tehokkaasti limaa hengitysteistä.
- Mieliala ja kognitiiviset toiminnot kohentuvat ja stressi lievittyy. Kävely vaikuttaa myönteisesti myös muistiin.

### Sääda vauhtia

Aloittelevan kuntoilijan on hyvä lähteä liikkeelle PPPP-sääntöä noudattaen eli ”pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta”. Reippaampiin kävelyihin totunut voi lisätä kävelylenkkeihin vauhtia tai kävellä vaihtelevammassa maastossa. Tällöin voi jo hengästyä ja hikikin saa tulla.



### Alamäkikävely

Vaikeaa hengityssairautta sairastavan on pidettävä huolta kävelykyvystään vielä kotihappihoito-vaiheessakin. Mitä kauemmin pystyy kävelemään, sen pidempään voi asua kotona.

Alamäkikävely vaatii vähemmän energiaa kuin tasamaakävely. Alamäkikävelyssä tehdään jarruttavaa lihastyötä erityisesti isoissa reisilihaksissa. Harjoitusvaste näkyy lihasmassan ja voiman kasvuna. Alamäkikävelyä voi harjoittaa esimerkiksi portaissa ja liikkua ylös hissillä.



### Lumikenkäily

Lumikenkäilyssä yhdistyy retkeily, luonnosta nauttiminen ja tehokas liikunta.

Lumi lisää kävelyn rasitusta. Märässä lumessa kenkäily ja raskaampaa kuin kevyessä pakkaslumessa. Lumikenkäilyssä käytössä ovat etenkin jalkojen isot lihasryhmät. Sauvojen avulla myös keskivartalo ja kädet saavat harjoitusta.

Huomioi turvallisuus! Reitin suunnittelu sekä sähän varautuminen on tärkeää. Talvisissa olosuhteissa retkeilyssä on muistettava, että energiaa kuluu runsaasti. Lämpöä voi säädellä kerrospukeutumisen avulla. Tarvittaessa voi käyttää myös hengitysilmanlämmittintä – tällöin vauhtia on hyvä hidastaa hengitysvastuksen lisääntyessä.

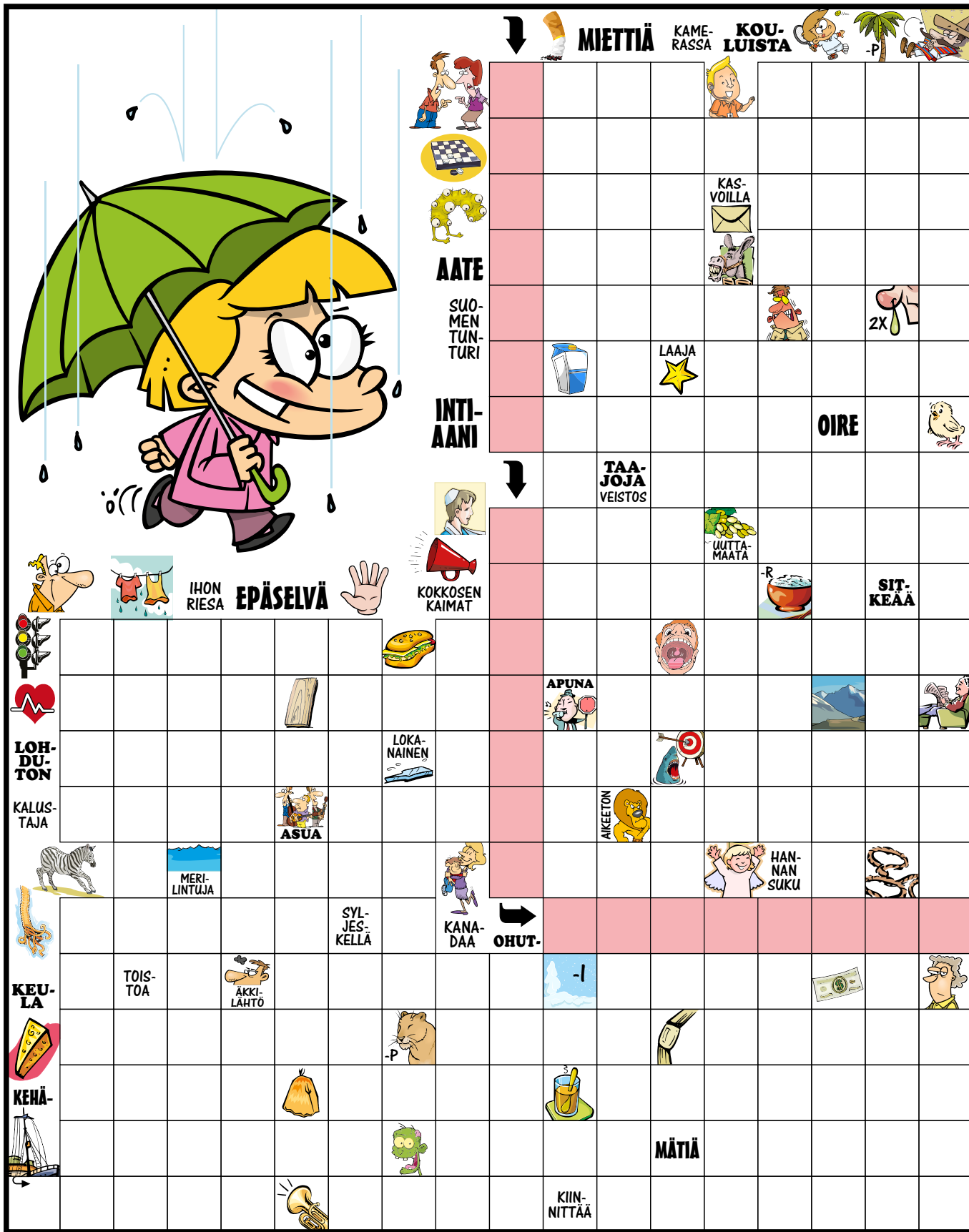
# RISTIKKO 3/2024

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 21.10.2024 mennessä osoitteeseen [tiedot2024@hengitysliitto.fi](mailto:tiedot2024@hengitysliitto.fi). Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

## JAKELUOSOITE

POSTINUMERO  
JA -TOIMIPAIKKA





# I livet finns det plats för dans!

Kuopiobon Leila Tilli märkte något nytt efter att hon ändrat sina levnadsvanor.

”Jag kan igen vara belåten över mig själv. Nu är jag mitt gamla jag.”

// text och bild Annika Suvivuo

**L**eila Tilli, 65, har gjort sin yrkeskarriär som urmakare. – I arbetet som urmakare dyker man in i en annan värld.

En motsvarande hängivenhet och vetgirighet kan man höra, då Leila talar om människans ”maskineri”. Hon vill väcka alla till att fundera på, hur vi behandlar vår kropp, den enda vi har.

Sina egna levnadsvanor började hon ändra för ungefär tio år sedan. Vid den tiden hade det gått flera år då Leila på något sätt tappat bort sig själv.

## En bild förändrar allt

Impulsen till att ändra sina levnadsvanor fick Leila Tilli av ett foto hennes pojke tagit. Bilden gav mamman en total chock.

– Den egna spegelbilden förändras ju så långsamt. Men sedan bestämde jag mig, att i den här gropan blir jag inte sittande, minns Leila.

Några år innan bilden togs hade Leila halkat och skadat sin rygg. Reuman som konstaterats tillsammans med ryggskadorna gjorde Leila stel. Ända sedan barndomen hade motion ingått i hennes livsstil också trots astma, men nu var det slut med det.

– Jag fick en känsla av hopplöshet, att ha gett upp, berättar Leila.

Hon förstår mycket väl dem som befinner sig i samma situation. Men en förändring är möjlig, om bara viljan finns.

## Färg i livet med discoljus

Då man nu träffar den pigga och livfulla kuopiobon, är det svårt att se några tecken på övervikt och sjukdomar. Leila har trots sjukdomarna hittat tillbaka till sin motionsinriktade livsstil.

– Då jag fick reumadiagnosen och medicin kunde jag börja motionera igen. Jag har en knäprotes, och har på grund av artros inte kunnat springa på tio år. Men inte skulle mitt liv bli bättre av att jag blev ligande i sängen.

För ryggskadorna hittades hjälp från ett oväntat håll. Leila började försiktigt mjuka upp ryggkotorna i takt till musik. Ett discoljus, som gästerna beundrat på sonen Joonas födelsedag, inspirerade henne.

– Jag började dansa för mig själv under ljuset, efter att jag märkt att ju mera jag dansade desto smidigare blev min rygg.

## Också själviskhet behövs

När Leila tänker tillbaka på sin livsstilsförändring för flera år sedan, är det på sin plats med efterklokhet.

– Jag höll alldeles för hård fart i min förändring. Jag gick ner i vikt, mycket och snabbt.

Att få nya rutiner tog sin tid. Leila började sätta ihop sina måltider så, att vikten minskade men hon ändå får tillräckligt med protein.

– Min yngsta son var då 9 år. Jag funderade på, hur länge Joonas skulle ha en mamma, om jag inte tar hand om mig själv.

Fastän mammarollen var en viktig motiverare till de förändrade levnadsvanorna, så berättar Leila att hon också hittat en positiv själviskhet. Att gå på gym och göra trädgårdsarbete hemma, lyfta tyngder och träna med kettlebell är i dag egen tid för Leila.

## Egna och gemensamma kilometer

Då knä och rygg inte tillåter cykling och bilkörning inte intresserar, gäller det att hitta på något annat. De senaste fem åren har Leila susat fram på sin elsparkcykel. Leila rekommenderar alla att motionera tillsammans, t.ex. promenera med en kompis.

Eftersom det är svårt att ändra sina egna attityder, betonar Leila gruppens stöd i förändringarna. Hon gläder sig åt det, att Andningsförbundet i sin kamratstödsverksamhet också satsat på grupper för levnadsvaneförändringar. Själv deltog Leila senaste vinter i förbundets kurs för handledare till levnadsvaneförändringar.

– Som kamratstödare vill jag samla ihop en grupp, där vi funderar på de förändrade levnadsvanornas betydelse i vårt eget liv.





# Eino Grön förlitar sig på motion och lever livet

Eino Grön har under sin 65-åriga karriär sjungit sig in i flera generationers hjärtan. Vad är den evigt ungdomliga mannens hemlighet, då rösten fortfarande bär så vackert?

// text Hanna Salminen bild Mirka Saarinen

**E**ino Grön är en av de finländska artister som gjort flest skivinspelningar och han har tilldelats Iskelmä-Finlandia-priset för sitt livsverk. Det har skrivits en biografi och en musikal om hans liv, och han har under årens lopp gett hundratals intervjuer. Nu, som 85-åring, delar han med sig av sina tankar om saker i anslutning till andningshälsan.

## Ännu kallar estraderna

Den vänliga blicken och leendet – de är det första vi ser, när sångarlegenden kommer in i konferensrummet. Grön försäkrar, att andningshälsan är mycket viktig för honom.

– Jag är lycklig över min hälsa. Fastän den i den här åldern inte längre är hundra procentig och jag emellanåt störs av allergi, har jag lyckats sköta mitt jobb bra, berättar Grön.

Grön arbetar fortfarande så gott som varje vecka. Han ger aktivt konserter runt om i Finland och drar fortfarande fulla hus med sitt mångsidiga program.

## Konditionen måste skötas

Redan i 5-6-års åldern tändes idrottsgnistan i pojken från Räfsö.

– En karriär som den här skulle inte ha varit möjlig utan god grundkondition. Det lönar sig att sköta om sin kondition, uppmuntrar han.

Under det senaste året har Eino Gröns båda knän opererats. Det här har ändrat han träningsrutiner en aning.

– Nuförtiden blir det mest gym och konditionscykel och emellanåt sätter jag tyngder runt vristerna för att förstärka musklerna, berättar Grön.

## Rösten avslöjar rökaren

Då Grön var ung, ansågs rökning vara en modesak. I dag kan han av rösten avgöra, om personen som talar är rökare.

– Om jag själv hade fortsatt att röka, skulle jag ha varit illa ute i dag, berättar Grön.

## Både hälsan och rösten måste vårdas

Allergin har gjort, att också Grön fått bekanta sig med lungläkare. Han berättar, att han regelbundet låter granska sitt hälsotillstånd hos en läkare.

En sångare måste vårda sin röst. I bilen på väg till och från konserter

kan luftkonditioneringen ibland irriterar andningsvägarna, men något allvarigare har lyckligtvis inte hänt. Ångandning hjälper vid behov.

– Min röst hålls i form, när jag sover åtta timmar per natt. Om jag sover mindre än det, känner jag mig frånvarande följande dag, funderar han.

## De levda åren lär

På frågan om hemligheten till ett långt liv blir Grön tyst för en stund.

– Människan måste först leva, för att kunna märka, hur hen vill leva. Iver hör till ungdomen, med åldern lär de levda åren människan att se djupare på saker, summerar Grön.

Var och en måste själv hitta de saker som är viktigast för att bli lycklig. Den positiva inställningen är en egenskap, som tycks förmedlas i varje mening.

– I dag är jag lycklig för det, att jag ännu har lätt att röra mig och kan sjunga.



## Visste du det här om Eino Grön?

- Han har gjort 670 originalinspelningar.
- I början av sin karriär studerade Grön också till idrottsinstruktör.



## Milstolparnas tid

Jag fyllde jämna år i våras och det fick mig att mera än vanligt fundera på, hur begränsat allting är. Vilka saker här i livet är på riktigt viktiga och vad använder vi vår tid till? Det känns som att åren går allt snabbare. Lyckligtvis sparas högtidsstunderna i minnet.

Också Andningsförbundet har en ny milstolpe framför sig, då vår strategiperiod kommer till sitt slut. Under de senaste åren har vi tillsammans upplevt saker, som vi inte skulle ha trott vara möjliga, då strategin i tiden skrevs: covidpandemin kom och förändrade vårt sätt att arbeta och verka. Effekterna av klimatförändringen syns också tidigare än vad som då förutspåddes.

Nu förbereder vi en ny strategi i en situation, där en ny slags diskussion förs angående organisationernas ställning i samhället: Var och hur ska organisationerna få sin finansiering? Hur mycket ska de i fortsättningen stödas med skattemedel? Samtidigt finns det ett stort behov av det arbete organisationerna utför. Grundvalarna för vårt välfärdssamhälle skakas av de globala konjunkturerna, kriserna och de skärpta politiska besluten. Inbesparingar riktas mot de sote-tjänster som inverkar på vanliga människors vardag, fastän vi vet, att servicebehovet sannolikt kommer att öka, då vår befolkning åldras.

De offentliga bidragen är mycket viktiga också för Andningsförbundet. Nivån på dem inverkar direkt på omfattningen och mångsidigheten i vår verksamhet. Förbundets grund är tryggad tack vare ett långsiktigt arbete under årtionden. Jag är säker på, att vi hittar utvägar för att trygga verksamheten också i fortsättningen. Vi tvingas sannolikt att göra en del val, och i dem kommer den nya strategin att ge oss vägledning.

Strategiutkastet kommer att behandlas tillsammans med föreningarna under nästa års organisationsdagar, varefter det i november 2025 skickas för utlåtande till föreningarna. Efter nödvändiga ändringar lägger förbundsstyrelsen fram den nya strategin för förbundsfullmäktige att besluta om i maj 2026. Jag uppmuntrar våra medlemmar att aktivt delta i föreningarnas verksamhet och föreningarna att ta alla med i funderingarna om framtiden.

Det är svårt att sia om framtiden, och därför förutser vi redan nu förändringar. Förbundet utvärderade sin verksamhet – det, som på riktigt är viktigt och hurudana saker vi använder vår tid till att göra. Det här kan betyda förändringar i vårt sätt att agera, en allt noggrannare användning av resurser och gallring av nya projekt. Fastän allt i framtiden inte skulle vara trevligt, kan det ändå vara motiverat.

Nu ska vi minnas vår grundläggande uppgift, att främja andningshälsa och ett gott liv för de andningssjuka. Det arbetar vi för varje dag i hela förbundet. Ett tack ännu till andningsföreningarna, alla aktiva, medlemmar och frivilliga runt om i Finland, som delar samma mål.

*Markku Hyttinen*

Markku Hyttinen är  
verksamhetsledare för  
Andningsförbundet

”

**Det är svårt att  
sia om framtiden,  
och därför  
förutser vi redan  
nu förändringar.**





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.