

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

4/2024

**Pulloon
puhaltaminen
edistää
hengitysterveyttä**

**Annetaan
nuorille
mahdollisuus
olla fiksuja**

**UNI
MUUTTUU
IÄN MYÖTÄ**

RETKAHDUKSIA JA REHELLISYYTTÄ

**Anna-Maria Kasanen löysi tupakoinnin
tilalle uusia tapoja viihtyä**



Elämä on ainutkertainen lahja, laitetaan hyvä kiertämään

Oletko jo ehtinyt miettimään, miten tuottaa hyvää mieltä itsellesi ja läheisillesi?
Moni aineeton lahja mahdollistaa kauniit muistot ja tuo hymyä huulille,
jos tavaroita on jo omiin tarpeisiin tarpeeksi.

Hengitysliiton perinteinen joulukeräys yhdistää aineettoman aineelliseen, kun lahjoitamme paikallisten hengitysyhdistysten kanssa hengityksen apuvälineitä yliopisto- ja keskussairaaloihin sekä toteutamme monipuolista ohjaus- ja neuvontatyötä. Tarvetta tälle kaikelle on edelleen ympäri Suomen.
Onko sinulla mahdollisuutta auttaa meitä auttamaan?

Pienikin lahjoitus on tärkeä. Jos voit, lahjoita ja anna tukesi hengityssairautta sairastaville sekä hengitysterveyden monipuoliselle edistämiseksi.

Valitse itsellesi sopivin tapa olla mukana:

www.hengitysliitto.fi/lahjoita

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja suorittaa lahjoituksen turvatulla pankkiyhteydellä.

MobilePay: 56229

Syötä haluamasi lahjoitussumma MobilePayssa ja lähetä se Hengitysliiton lyhytnumeroon 56229.

Suora tilisiirto

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

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

 **Hengitysliitto**

Innostusta ilmassa

// teksti Päivi Suuniittu kuva TAVATON media

Omien elintapojen tutkailu hyvinvoinnin vahvistamisen tarkoituksessa on suosituttua puuhaa vuoden vaihteessa. Ja hyvästä syystä! Oman elämänsä ja kehonsa arvostaminen on tärkeää.

Uuden vuoden alku tarjoaa luontevan mahdollisuuden muokata omaan hyvinvointiin vaikuttavia valintoja. Rautainenkaan tahto ei välttämättä yksin riitä tekemään muutostoihiveista päätöksiä ja tavoitteista totta. Nyt muutospäähkäilyjen tueksi on tarjolla vertaistukea.

Hengityслиitto on kouluttanut tänä vuonna 33 elintapamuutosryhmän ohjaajaa. Koulutettu ohjaaja tai ohjaajapari löytyy jo 19 yhdistyksestä eri puolilta Suomea. Monessa yhdistyksessä käynnistyy

alkuvuodesta vertaisryhmä itse kunkin omien muutostavoitteiden tueksi. Innostusta elintapojen muuttamiseen yhdessä on selvästi ilmassa!

Hengityслиitto tukee muutospyrkimyksiä tarjoamalla tammikuussa starttaavan kahdeksan tapaamiskerran verkkoryhmän muutoksenteikijöille. Ryhmiä on tänä vuonna toteutettu kaksi ja palaute niistä kannustaa jatkamaan. Osallistujilta kerättävän palautteen pohjalta toimintamalli jalostuu jokaisella toteutuskerralla.

Tammikuussa jotakin vertaisryhmää jo ohjaaville on tarjolla tiivis perehdytys elintapa-aiheen ottamisesta osaksi oman ryhmän tapaamisen sisältöjä. Esimerkiksi itselle sopiva ravitsemus ja iloa tuottava liikunta ovat aiheita, jotka sopivat kaikille.

Tietoa ja vertaistukea

Tänä vuonna olemme testanneet myös, miten tietopainotteinen verkkovertaisryhmä palvelee astmaa sairastavia. Lähtöoletuksemme oli, että pitkään sairastaneilla saattaa olla tarvetta seurantaan ja omahoitoon liittyvien tietojen päivitykseen. Tätä kirjoitettaessa ryhmä on vielä käynnissä, joten palaute-tietoa ei ole käytettävissä. Kevätkaudeksi käynnistyy uusi ryhmä hankalahoitosta astmaa sairastaville samalla idealla.

Vertaistoiminnan kehittämisen saralla on paljon kiinnostavaa näköpiirissä. On iso ilo löytää ja kokeilla uutta innostuneiden vapaaehtoisten kanssa. Kiitos kaikille tästä yhteistyön vuodesta! Jatketaan yhdessä vuonna 2025.



Tässä numerossa

HENGITYS 4/2024



8

– Kyllästyin itseeni röökimuijana.
Kuljin kotona keinutuolin ja
parvekkeen tuhkapurkin väliä,
Anna-Maria Kasanen kertoo.



19

SISU JA ELÄMÄNVOIMA
Sisututkija johdattaa pohtimaan,
asuuko ihmisen sisu aivoissa,
sydämessä vai sielussa.



32

ILMANKOSTUTUS ON TALVINEN JUTTU
Ilmankostutus ja sen vaikutus sisäilman
laatuun kiinnostaa monia sisäilma- ja
korjausneuvontapuhelimeen soittajia.

- 3 Innostusta ilmassa
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 12 Annetaan nuorille mahdollisuus olla fiksua
- 14 Elämän tarkoitus on tulla omaksi itsekseen
- 17 Riitta Palovuoren kolumni
- 22 Mitä ajatuksia sisu ja sisukkuus herättävät?

- 25 Sytyke – sydämellä työtä ja kehitystä jo 40 vuotta
- 26 Terveystutkia
- 27 Pidä itsestäsi huolta flunssakauden aikana
- 28 Verkossa tapahtuu alkuvuodesta 2025
- 30 Pulloon puhaltaminen edistää hengitysterveyttä
- 35 Uni muuttuu iän myötä

- 36 Maarit Tastulan kolumni
- 37 Liity jäseneksi
- 38 Värityskuva
- 39 Paras juttu -lomake
- 40 Tehtyä ja tulevaa
- 42 Hengähdä hetki
- 44 Ristikko

45 ☺
På
svenska

Hengitys

Hengityслиiton jäsenlehti

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Vt. toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Janne Haara, Annika
Suviuo, Pirkko Moisio,
Riitta Palovuori, Tiina
Salo, Hanna-Leena
Kärkkäinen, Maarit
Tastula, Veera Farin,
Kaija Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Shutterstock

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Irmeli Behm
040 531 5128

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOPAikka

PunaMusta Oy

PAINOS

22 000
Ilmestynyt
vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889

ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise
tilaamatta lähetettyjä
juttuja ja kuvia.



 Hengityслиitto

Seuraava numero
ilmestyy
6.3.2025

PÄÄKIRJOITUS //Kevät Kesä Syksy Talvi

Me olemme täällä toisiamme varten

En liene ainoa, joka on kuluva vuoden aikana kulkenut ajoittain syvissä vesissä. Mitä enemmän ikää tulee, sitä enemmän huomaa itsessään ajan merkkejä ja ystäviä siirtyä tähdeksi taivaalle. Joulun aika tuo onneksi valoa kaamoksen keskelle, antaa lämpöä ja toivoa. Hyvä mieli tarttuu tavallista herkemmin ihmisestä toiseen.

Joulunpyhien ja vuodenvaihteen aika merkitsee toisille ihmisille paljon jo itsessään, toiset sivuuttavat ne ilman suurempia mietteitä. Joku on lähimmäisten ympäröimä ja kaipailee hiljaisuutta. Toinen taas tekisi mitä vain, jos pääsisi osaksi vilinää ja vilskettä.

Vaikka olisi tuntenut toisen ihmisen pidempään, ei aina voi tietää, mitä tämän mielessä liikkuu tai onko hän seuran tarpeessa. Mitä tapahtuisi, jos uskaltaisimme kysyä, jos ei nyt ihan kaikilta tuttavapiirimme ihmisiltä, niin ainakin niiltä meille lähimmiltä tai rakkaimmista useammin ”Mitä sinulle oikeasti kuuluu?” tai ”Mitä toivoisit tulevilta päiviltä?” ja kuunnella vastauksen. Se että kysyy, ei merkitse, että kysyjän pitäisi ratkaista asiat, mitä vastauksessa esiin tulee. Sellaisen aineettoman lahjan voisi antaa erityisesti jouluna tai lupauksena uudeksi vuodeksi.

Yksinäisyys ei ole osoitus epäonnistumisesta vaan pikemminkin epäonnesta. Muiden ihmisten ympäröimänäkin voi olla sisäisesti yksinäinen ja onneton, jos kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemus puuttuu. Vaatii uskallusta sekä ojentaa auttava käsi että ottaa tarjottu tuki vastaan. Muistetaan, että me olemme täällä maailmassa toisiamme varten.

Tässä lehdessä käsitellään sinnikkyyttä ja rohkeutta eri näkökulmista. Pääjutussamme kuvaillaan, miten hyvät aiheet pidetään teko kerrallaan. Lisäämme myös sisun käsitteeseen armollisuutta itseä ja läheisiä kohtaan ihan tutkijan luvalla. Siitä on hyvä jatkaa rauhoittamaan mieli ja keho hengitysharjoitusten avulla.

Toivotan kaikille lukijoille lämpöisiä ja levollisia hetkiä lehden parissa.

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisasiantuntija



”

**Vaatii
uskallusta
sekä ojentaa
auttava käsi
että ottaa
tarjottu tuki
vastaan.**



Hakemus
asiakasmaksun
alentamisesta
tai perimättä
jättämisestä

Lomake avuksi asiakasmaksujen alentamisen tai perimättä jättämisen hakemiseen

SOSTE:n mukaan viime vuonna yli 400 000 sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulaskua meni ulosottoon. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen noustessa hyvinvointialueelta voi hakea asiakasmaksun alentamista tai perimättä jättämistä.

EAPN-Finin (European Anti Poverty Network Finland) Terveys- ja köyhyystyöryhmä on laatinut valmiin vapaasti käytössä olevan lomakkeen, jolla voi itse hakea maksun alentamista, huojentamista tai perimättä jättämistä.



Hometalkoot-verkkosivuston ylläpito päättyy vuoden 2024 lopussa

Ympäristöministeriö lopettaa Hometalkoot-sivuston, jonka ylläpitäjänä Hengityслиitto on toiminut. Sisäilma- ja korjausasioissa tukea saa edelleen Hengityслиiton asiantuntijoilta ja verkkosivuilta.



hometalkoot.fi



Itsehoitolääkkeet on varmintä hankkia apteekista, jos käyttää myös reseptilääkkeitä

Hallitus suunnittelee itsehoitolääkkeiden myyntikanavan laajentamista. Hengityслиitto katsoo, että jos itsehoitolääkkeitä vapautetaan myyntiin kauppoihin, voidaan sinne tuoda vain vähäisen riskin lääkkeitä, jotka eivät vaadi lääkeneuvontaa.

Lääkeneuvonnan toteuttaminen kaupoissa ei ole mahdollista. Paikan päällä kaupoissa toteutettavaan lääkeneuvontaan henkilöresurssit eivät tule riittämään, sillä jo nyt farmaseuttisen tutkinnon suorittaneista ammattihenkilöistä on pulaa. Lisäksi useat kaupat

ovat auki myöhään illalla, osa jopa vuorokauden ympäri. Tämän vuoksi itsehoitolääkkeet on jatkossakin varmintä hankkia apteekista, jossa saatavilla on asiantuntevaa neuvontaa.

Etäneuvonta ei ole riittävää lääkitysturvallisuuden varmistamiseksi. Kuinka moni kaupassa kävijä ottaisi yhteyden neuvojaan puhelimitse ostosreissun yhteydessä?

Hengityслиitto otti kantaa itsehoitolääkkeiden myyntikanavan laajennusaikeisiin jo syyskuussa yhdessä Filha ry:n kanssa.

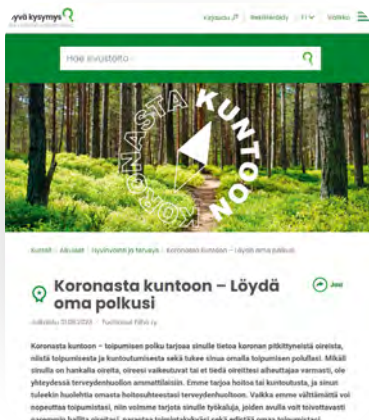


Lue Hengityслиiton ja Filha ry:n yhteinen tie dote aiheesta

Pitkästä koronasta toipuvien verkkovertaistoiminnalle jatkoa

Hengityслиiton ja Filhan yhteinen Koronasta kuntoon -hanke päättyy vuoden 2024 lopussa. Pitkästä koronasta toipuvien verkkovertaistoiminnalle on suunniteltu jatkoa Hengityслиittoon.

Omaehtoista toipumista tukevien Koronasta kuntoon -verkkokurssien sisällöistä laaditaan keväällä 2025 julkaistava itsehoito-ohjelma Terveyskylään. Lisätietoja jatkosuunnitelmista päivitetään Hengityслиiton verkkosivuille ja hankkeen sivuille www.koronastakuntoon.fi.



Lukijoiden palautteita Hengityслиlehdestä 3/24:

”

Hyviä juttuja, kiitos!



”

Lehti oli antoisa ja odotettu kovasti.



”

Pidän lehdestä, olen uusi tilaaja.



”

Lehdestä taas tärkeitä ja hyödyllisiä asioita käyttöön, kiitos!



Joko kuuntelit?

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



Retkahduksia ja rehellisyyttä

Tupakoinnin lopettamiseen kuljetaan vaativaa ja omannäköistä reittiä. Hyvä matkaopas on paikallaan.

// teksti **Annika Suvivuo** kuva **Adobe**

Anna-Maria Kasanen, 63, tykkää tupakasta. Jos savukkeet eivät vahingoittaisi vakavasti terveyttä ja laihduttaisi myös rahapussia, hän jatkaisi röyhyttelyä ilomielin.

– Noin 40 vuotta elämästäni olen polttanut. Tupakointi on minulle läheinen ystävä, hän toteaa.

Savun vetäminen keuhkoihin alkoi jo 14-vuotiaana. Aluksi se oksetti. Kavereiden malli kannusti kuitenkin jatkamaan. Sitkeydellä Anna-Maria totutti itsensä tupakkaan.

Aikuisena sätkiä on tullut rullattua lähes jokaisena hereilläolon tuntina. Samaan aikaan takaraivossa on roikkunut masentava ajatus: tupakointi ei ole minulle ollenkaan hyvä juttu.

Eikä se ole sitä maailmallekaan. Tupakanviljely saastuttaa vesiä ja aiheuttaa metsäkatoa. Pelkästään Suomessa ympäristöön päättyy vuosittain yli 2,3 miljardia tumppeja.*

– Olen aina pitänyt järjenvastaisena, että on ylipäänsä alkanut polttaa. Yritin monta kertaa lopettaa, Anna-Maria sanoo.

Viime talvena hän vaihtoi yksinäisen rimpuilun tehokkaampiin keinoihin. Hengitysliiton etäkurssi tupakoinnin lopettajille tarjosi tukea ja ohjausta. Tätä haastattelua tehdessä Anna-Marialla on takanaan 35 savutonta viikkoa. Jatkuva kurkun limaisuus on kadonnut ja hajuaisti palannut.

Mutta vieläkin tupakkaa tekee mieli.

– Se on vahva riippuvuus. Mulla on melankolinen mielenlaatu. Suren tupakoinnin menetystä kuin olisin läheisen menettänyt.

Viihdykettä uusin tavoin

Anna-Maria tunnistaa olevansa hirveän hyvä selittämään itselleen, miksi tarvitsisi tupakan juuri nyt. Toisaalta 35 savuttoman viikon jälkeen hän osaa kysyä itseltään, olisiko enää mitään järkeä aloittaa. Hyvässä muistissa on, millaista oli elää nikotiiniriippuvuuden ohjailtavana. Aikataulut ja reitit piti aina järjestää tupakkataukojen ja -paikkojen ehdoilla.

– Elämääni on tullut lisää aikaa. Rahaakin on jäänyt enemmän. Eläkkeeni on pieni, mutta kesällä oli varaa reissatakin. Sisustukseen olen myös satsannut. Ja tietysti olen siivonnut kodista pois kaiken tupakoinnista muistuttavan.

Monet ihmiset liittävät tupakkataukoihin sa kivoja viihtymisen hetkiä. Sauhuttelu voi merkitä juttelua ystävien kanssa tai omaa rauhaa mietiskellä. Se voi olla tauko raskaasta työstä tai happihyppy puhelinta selaten.

Anna-Marialla on uusia tapoja viihtyä. Nykyään esimerkiksi jumppatunti täyttää muutaman entisen tupakkatauon mitan. Uudet jutut kuten senioritanssiryhmä, lavis-jumppa ja vesijuoksu osoittavat, että tupakoimattomuus toimii.

– Siellä huomaa, että jaksan nykyään liikkua enemmän.

Mutta hetkinen, miksi hänen parvekkeeltaan löytyy yhä tuhkapurkki?

KÄÄNNÄ 



**Mulla oli hirveä hätä.
Aloin etsiä netistä apua.**

– En ole käännyttäjä. Kaikki läheiseni polttavat vähintään kahvisavut. Tosin olen huomannut heidän polttavan luonani vähemmän kuin aikaisemmin.

”Röökimuija” ei jää yksin

Moni kärsii nikotiinin jätettyään vieroitusoireista, jotka kestävät yleensä 3–4 viikkoa. Mahdollisiin oireisiin voi suhtautua positiivisestikin. Ne ovat merkki elimistön puhdistumisesta.

Kehon lisäksi tupakointi saattaa myrkyttää mieltäkin. Anna-Maria tietää sen kokemuksesta.

– Kyllästyin itseeni röökimuijana. Kuljin kotona keinutuolin ja parvekkeen tuhkapurkin väliä.

Kun vahva ajatus lopettamisesta sitten viime vuonna syntyi, pimeä ja kylmä syksy vaikutti sopivalta hetkeltä toimia. Silloin ei enää olisi mukava seistä parvekkeella sytkäriä räpsimässä.

Kuulostaa fiksulta, mutta helppoa se ei silti ollut.

– Pelkäsin, etten ikinä pysty lopettamaan yksin. Mulla oli hirveä hätä. Aloin etsiä netistä apua.

Sillä tavoin löytyi Hengitysliiton Stumppi-etäryhmä tupakoinnin lopettajille. Ryhmän tuella Anna-Maria alkoi korvata savukkeita nikotiinipastilleilla. Joskin aluksi hän stressasi nikotiinikorvaustuotteiden hinnoista.

– Tänä päivänä tiedostan, että tupakatuotteiden hinta se vasta kallis onkin ja se on muuten taas nousemassa.

Korvaustuotteiden avulla hän rikkoi tupakointirutiinia ja onnistui vähentämään savukkeet viiteen päivässä.

– Aikaisemmin tärkeimmät tupakkahetkeni olivat olleet aamukahvi, puuro, lounas, päiväkahvi, välipala, päivällinen, iltäläkkeet ja iltapala.

Kun viisi päivässä sujui hyvin, hän rajoitti polttelun viikonloppuihin ja pysyi arkipäivät savuttomana.

Voittoja voi lunastaa päivittäin

Nyt kun päivän saldo on nolla, Anna-Maria keskittyy laskemaan savukkeiden sijaan voittojaan. Joka päivä tulee tilanteita, jotka ennen suorastaan vaativat tupakkaa, mutta eivät enää.

– Voisin mennä milloin vain siskolle naapuriin ja pyytää yhden tupakan. Saan hyviä fiiliksiä, kun en tee sitä.

Juuri sellainen yksi tupakka katkaisi 10 vuotta sitten Anna-Marian jo 7 vuotta kestäneen lakon. Tuli vain mieleen pyytää kaverilta yksi. Kipinästä syttyi palo ja pian olikin oma aski ostettuna. Yritykset ja retkahdukset pitävät mielen nöyränä. Onnistunko tällä kertaa? Miksi en pystynyt lopettamaan laastarikorvaushoitoa 3 kuukauden jälkeen?

– Minusta ei saa sankaritarinaa. Kipuilen vieläkin lopettamispäätöksen kanssa.

Päivän vaikein hetki on aamu. Vaikka savuttomuus on parantanut unen laatua, heräämistä tulee lykättyä. Aamulla ei ole enää tiedossa tupakkahetkeä.

Jäsentääkseen arkeaan hän on alkanut kirjoittaa itselleen viikko-ohjelmaa, johon uudet harrastuksetkin loksahtavat. Päivittäisiä voittojaan hän ei välttämättä kirjaa ylös, mutta tiedostaa kyllä niiden tuottamat helpotuksen tunteet. Vointi on entistä parempi ja mahdollisuus terveisiin lisävuosiin elämässä antaa hyvää energiaa.

Rehellisyys auttaa

Etäryhmä tupakoinnin lopettajille poiki Anna-Marialle tukea kurssin jälkeenkin. Ryhmän vetäjä, Hengitysliiton asiantuntija **Jenni Tuomela**, soittaa hänelle sovitun puhelun taas huomenna.



**Elämäni on tullut lisää aikaa.
Rahaakin on jäänyt enemmän.**

– Puheluista on ollut minulle hyötyä hetkiin, joiha olen luovuttamaisillani. Tulee mieleen, että mitä sanon Jennille? Uskalanko olla rehellinen hänelle ja itselleni?

Anna-Maria puhuu savuttomuudesta kokemuksella ja ymmärryksellä. Hän tietää jokaisen lopettavan omalla tavallaan ja ajallaan. Ehkä kaikki alkaa rutiinien murtaamisella. Stumppi-neuvonta vinkkaa esimerkiksi vaihtamaan aluksi merkkiä joka kerran savukkeita ostaessa tai istumaan alas, jos tapana on ollut tupakoida seisten.

Jos jupiset tupakkatauolla, että ”tää lopettaminen on liian vaikeaa”, niin tässä tulee pari ideaa.

– Jos lopettaminen tulee edes mieleesi, niin kannattaa ruokkia ajatusta ja hakea tietoa, kehottaa Hengitysliiton jäseneksi liittynyt Anna-Maria.

– En ikinä olisi uskonut, että sanon nyt näin: Kokeile! Kokeile kaatuuko maailma, jos olet päivän tai vaikka kolme päivää polttamatta.

**Lähde: Stumppi-savuttomuusmateriaali*



Maksuttomat Stumppi-tukipalvelut ohjaavat ja tukevat yksilöllisesti nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.

STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN

- Yksilöllistä tukea ja neuvontaa terveydenhuoltoalan ammattilaisilta. Puhelut ovat luottamuksellisia.
- Voit soittaa myös kertomatta nimeäsi.
- Numero: 0800 148 484
- Maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18
- Torstaisin kello 13–16

PROAKTIIVINEN VALMENNUS

- Valmentaja ohjaa ja kannustaa tavoitteeseen. Yksilöllinen aikataulu.
- Voit aloittaa valmennuksessa harkitessasi lopettamista tai muutaman lopettamisyrityksen jälkeen.
- Jos olet jo savuton, saat tsemppiä ja ohjausta hankalien hetkien varalle.
- Yhteydenotot: stumppi.tyoryhma@hengitysliitto.fi

KYSY ASIAANTUNTIJALTA -PALVELU

- Neuvontaa ja ohjausta sähköpostitse.
- Yhteydenotot: stumppi.tyoryhma@hengitysliitto.fi.



Vertaisryhmä
Facebookissa

Stumppi

Annetaan nuorille mahdollisuus olla fiksuja

Tiktok-haasteet ja mediakohut nousevat ensimmäisenä mieleen, kun kysytään nuorison ja nuorten aikuisten hajusteiden (liika)käytöstä. Ylilyönnit kuuluvat osaltaan aikuiseksi kasvamiseen, joten on ymmärrettävää, että tuoksukuorman määrässäkin niitä tapahtuu. Nuoriso on usein kuitenkin yleistä mainettaan parempaa ja tiedostaa herkästi erilaisten ihmisten tarpeita.

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

Hengityслиiton kautta kysytään eri aihealueiden kokemustoimijoita kertomaan omaa tarinaansa erilaisien kuulijakuntien ymmärryksen ja tiedon lisäämiseksi tai palvelupolkujen parantamiseksi. Uutena aluevaltauksena ovat 6–9-luokkalaisille suunnatut puheenvuorot tuoksuttomuudesta.

– Minulla oli ilo käydä tapaamassa noin 230 oppilasta ja opettajaa elokuun lopulla kokemustoimijan roolissa. Pohdimme yhdessä lempituoksujia ja niiden yksilöllisyyttä. Pääsin kertomaan myös Hengityслиiton #tuoksutON-kampanjasta, **Pirkko Moisio** kertoo.

Kokemustoimijan vierailukäynnin yhteydessä järjestettiin opettajien johdolla luokissa erityiset työpajat tuoksuttomuudesta. Työpajat konkretisoivat asiaa nuorten oman elämän näkökulmista ja saivat heidät yhdessä pohtimaan, miten hajusteettomuutta voi huomioida kouluissa ja mitä jokainen voi itse osaltaan asialle tehdä.



– Jonkin verran keskustelua sai aikaan myös kysymys, miten hajusteettomuudesta voisi saada aikaan trendin. Löytyisikö ratkaisu esimerkiksi hajusteetomien tuotteiden markkinoinnista ja sen muuttamisesta jollain tavalla, Moisio kertoo.

Tunnelma työpajoissa oli hyvä. Lempi-tuoksujen listauksissa nousi esiin myös huumori, kun listauksiin otettiin mukaan seteleiden eli rikastumisen tuoksu. Suurimmalta osin nuoret suosivat vanhempien sukupolvien tapaan monenlaisia luonnontuoksuja sateesta lemmikin tassuihin, mutta myös energiajuomat ja bensini keräsivät mainintoja.

– Suosimme kouluvierailuissakin etätapaamisia, vaikka toivonkin, että joskus tulevaisuudessa lähitapaamisetkin onnistuvat, Moisio kertoo.

Seuraavan kerran kun törmäät parfyymitai partavesipilveen, pyydä nuorta hetkeksi miettimään omaa valintaansa. Muistuta, että toisten huomiointi on kaveritaitojen lisäksi suvaitsevaisuutta ja mahdollistaa aistikokemuksiltaan herkempien ihmisten mukanaolon. Jos et kehtaa sanoa itse, jätä vaikka tämä artikkeli siihen hajustepakkauksen viereen vinkiksi. Fiksut ymmärtävät kyllä, kun heitä ei sormea heristäen opeteta. Ja moni muista voi seurata fiksujen vanavedessä. Trendit onneksi vaihtuvat aika tiuhaan.

Nuorten ehdotuksia toisilleen

Muista, että hajut ja tuoksut kuuluvat elämään.

Käy liikuntatunnin jälkeen suihkussa, älä peitä hajuja hajusteilla.

Esitä toive liikuntatuntien ajoittamisesta koulupäivän päätteeksi, jos et halua käydä suihkussa koulussa.

Laita hajusteet, hiuslakat ja deodorantit aamulla kotona, älä lisää niiden määrää enää koulussa.

Jos voit olla käyttämättä hajusteita koulussa, tee niin.

On ok huomauttaa kohteliaasti kaverille, jos hän tuoksuu liikaa.

Kun suihkautat hajusteita, tee se vain kerran tai suihkauta vähemmän.

Jos suihkautit liikaa, ruokasooda on hyvä tekstiilien hajunpoistaja.

On ok huomauttaa kohteliaasti kaverille, jos hän tuoksuu liikaa.

Tuoksut tarttuvat herkästi tekstiileihin. Vähemmän sisustustekstiilejä luokkiin.

Pyytäkää allergisille ja tuoksua käyttäville istumapaikat eri puolilta luokkaa.



A portrait of actress Miitta Sorvali with blonde, wavy hair, wearing a black top and a gold necklace with a spiral pendant. She is resting her chin on her hand. The background is black.

Elämän tarkoitus on tulla omaksi itsekseen

Näyttelijä Miitta Sorvali on tehnyt lukuisia rooleja niin teatterilavoilla kuin televisio-ohjelmissa. Työssään hän on ammentanut aiheita myös oman elämänpolkunsä varrelta. Kiehtovat ja samaistuttavat arkielämään juontuvat tarinat tempaavat mukaansa. Haastattelutuokiomme aikana Miitta raotti verhoa yksityiselämäänsä vielä vähän lisää.

// teksti Hanna Salminen kuva Miitta elää! -esitys Aleksanterin teatterissa vuonna 2019. Kuvaaja Matti Rajala



Kun Miitta Sorvali kävelee huoneeseen, hänet huomataan. Pitkä ja näyttävä vaaleaverikkö ottaa tottuneesti tilan haltuunsa. Katse tarkentuu, hymy tarttuu yleisöön ja juttua riittää. Ja yleisö heittäytyy tarinoihin täysillä mukaan: ”Juuri noin se meilläkin meni” ja ”Ai että, minäkin muistan nuo asiat lapsuudesta”.

Sorvalin äidin mukaan ”elämän tarkoitus oli tulla omaksi itsekseen”. Ajatus kiteyttää hyvin Sorvalin monologiesityksen punaisen langan eli tarinan, miten hänestä tuli se ihminen, joka hän tänä päivänä on. Samalla rohkaistumisen tunne tarttuu yleisöön.

Elämästä pitää nauttia

Omaa terveyttään Sorvali hoitaa huolehtimalla levostaan ja menemällä ajoissa nukkumaan. Arkiliikunta ja -aktiivisuus ylläpitää kuntoa. Näyttelijällä on esimerkiksi tapana viipottaa ilman autoa paikasta toiseen ja rentoutua puutarhatöiden parissa.

– Minulla on taipumusta stressiin. Ja mitä enemmän tulee ikää, sitä enemmän stressaan asioista. Siksi esitys- ja kuvauspäivinä rauhoitan mieleni, en katso puhelinta tai lue sähköposteja, Sorvali kertoo.

Sorvali aloittaa esityksensä usein kertomalla, että ajattelee kuolemaa joka päivä. Ja pohtii sitten, osaako elää ja nauttia elämästä, sillä lyhyt on aika, jonka saamme täällä olla. Vaikka hän väittää, ettei ole huomannut viisastuneensa vuosien aikana, lämminhenkiset anekdootit kertovat

toisenlaista tarinaa. Sorvali on ollut yli 40 vuotta onnellisesti naimisissa näyttelijä-miehensä kanssa. Heidän kotonaan ei telkkari mölyä. Elämästä voi nauttia osallistumalla niin lastenlasten leikkiin kuin olemalla itsekseen.

Ei jossittelulle

Kaikki ihmiset tekevät virheitä. Sorvalilla ei ole tapana jäädä jossittelemaan tapahtuneita. Ei niille kuitenkaan voi enää mitään. Saamme kuulla muisteluista elämänpolun varrelta, joissa mokat muuttuvat silkaksi komediaksi, joka saa yleisön tyrskimään naurusta.* Tunnettu näyttelijäkin on lopulta ihan vain ihminen, joka miettii kuin kuka tahansa meistä, miten tulee pärjäämään kampaajakäynnillä ja ehtiikö sinne ylipäänsä ajoissa. Että joskus hänkin on ollut nuori, joka on alkoholiin tottumattomana vetänyt kännit ja joutunut noloihin tilanteisiin. Tai jyyistänyt nelikymppiseksi asti parhaan ystävänsä kanssa äitisuhteitaan, kunnes aikuistuminen sai yllötteen arvostelusta.

Tosin hahmotushäiriö aiheuttaa näyttelijälle edelleen päänvaivaa. On nimittäin vaikeaa päätellä välillä kylteistä, mikä wc on tarkoitettu naisille ja mikä miehille. Oliko se helppo kukolla vai kanalla? Häpeän tunne on seurana, kun päättyy varmuudeksi kurkistamaan väärästä ovesta sisään. Ja silloin, kun tietää olevansa esillä televisio-ohjelmassa, kannattaa varmuuden vuoksi suunnata lenkille tai ulkomaille ja kehottaa sukulaisia katsomaan jotain muuta. Jos tuuri käy, ei hävetä silloin niin paljoa.



Pidän edelleen joulun perinteistä kiinni mahdollisimman paljon. Meillä on esimerkiksi aina oltava aattona joulupukki.

*Miitta Sorvali esiintyi Hengitysliiton aktiiveille Helin kesä 2024 -tapahtumassa, jonka yhteydessä saimme haastatella häntä.



Jouluperinteet kunniassa

Sorvali muistaa lapsuudestaan uskomattoman hienot joulut. Kotiin haettiin reellä kuusi, jonka oksille rovasti-isä liisteröi boorihapolla lumihunnun. Olkikoristeiden lisäksi kuusessa oli oikeita kynttilöitä ja omenoita. Käsistään kätevä isä myös teki itse hienot joululahjat, pahvilaatikostakin tuli maailman kaunein nukkekoti. Äiti vastasi ihanien jouluruokien teosta. Tunnelman kruunasi musikaalisen perheen yhdessä laulamien joululaulut.

Nykyään jouluvalmistelujen teko muistuttaa lapsuuspsykoosia, jos Sorvalin anekdootteihin on uskominen. Niissä perheenjäsenillä on omat repliikkinsä, jotka uskollisesti toistetaan joka vuosi. Lastenlastensa kanssa Sorvali on neuvotellut käytännön, jossa hän saa itse koristella kuusen mieleisekseen joka toinen vuosi ja joka toinen vuosi on lastenlasten vuoro.

– Omalla vuorollani teen mahdollisimman yksinkertaisen kuusen, joka muistuttaa lapsuuteni kuusia. Lastenlapset taas haluavat kiiltävämmät koristeet ja pallot, Sorvali nauraa hyväntahtoisesti.

Yhtä mieltä ollaan siitä, että kuusen oksien on kuitenkin aina oltava vankat ja pituuden on yllettävä kattoon asti. Muina tunnelman luojina toimivat runsaat joulukukat.

– Pidän edelleen joulun perinteistä kiinni mahdollisimman paljon. Meillä on esimerkiksi aina oltava aattona joulupukki, Sorvali kertoo hymyillen.

Aattonaaton järjestetään kinkunmaistajaiset, joihin naapuri tuo itse valmistamansa sinapin. Aatto sujuu hyvin syöden kauniisti kateussa joulupöydässä. Ja on aikaa pelata yhdessä perheen kanssa erilaisia pelejä.

Uteliaasti kohti tulevaa

Kun Sorvali oli vauvaiässä, vallalla oli arkkiatri **Arvo Ylpön** kasvatusmetodi, jossa lapsen itkuun ei pitänyt aina reagoida. Uskottiin, että pienokaisen keuhkot kehittyvät vahvoiksi, kun se itkee ja tästä tulee hyvä laulaja. Sorvalin perheessä tavaraa hankittiin tarpeeseen, herkuja nautittiin kohtuudella ja elämän sattumuksiin suhtauduttiin hyväntahtoisella yhtä köyttä pitämisellä. Meillä nykyajan tavarapaljouteen tottuneilla olisi paljon opitavaa noista ajoista – elämä oli silloinkin hyvää.

Jokaisen syntymäpäivän myötä Sorvali kertoo olevansa kiitollinen, että on saanut elää näin kauan. Iän myötä moni asia helpottaa, kun itsevarmuus ja -tuntemus sekä osaaminen kasvavat. Nyt 68-vuotiaana Sorvali on asemassa,

jossa voi itse valita mitä projekteja oikeasti haluaa tehdä ja keiden kanssa työskennellä.

– Ihan joka päivä voi oppia jotain uutta. On tärkeää säilyttää uteliaisuus, Sorvali kannustaa.

– Itse olen kiinnostunut, mitä vielä saan nähdä. Tulevaisuutta ajattelen yleensä vuosi kerrallaan: mihin ajankohtaan sopisi jokin matka tai minkä rakennusprojektin seuraavaksi aloittaisi mökillä, hän kertoo.

Kun puheeksi tulee ilmastonmuutos, Sorvali vakavoituu heti. Onhan se maailman tärkeimpiä asioita. Mutta ei ihmistä auta asiasta ahdistuminen.

– Sitä tekee, mitä voi. Kyllä meidän roskat lajitellaan ja liha ei maistu samalla tavalla kuin ennen. Itse haluaisin oppia tekemään herkullisia kasvisruokia, Sorvali toteaa.

Uuden vuoden lupauksia näyttelijä ei ole koskaan tehnyt, sillä ne on hänen mielestään tehty vain rikottaviksi. Vuodenvaihde on vain muutos numeroissa ja oma aikajana rakentuu enemmän alitajunnassa.

– Mietin itse enemmän sellaista aikajanaa, jossa arvioin, miten kuuntelen itseäni. Ja sellaista, miten kuuntelen muita ihmisiä, hän pohtii.

Haastatteluajamme alkaa olla loppuillaan. Sorvali toivottaa vielä rakkautta ja rohkeutta lukijoillemme. Jos jollain on elämässä merkitystä, niin sillä, onko ollut ystävällinen ihmisille ja onko osannut rakastaa. ”Elämä on ihanaa!” -sanat jäävät kaikumaan, kun näyttelijä vilkuttaa hyvästiksi.

Kyllä. Niinhän se on. Ihanaa elämää teille kaikille hyvät lukijat!

”

Jos jollain on elämässä merkitystä, niin sillä, onko ollut ystävällinen ihmisille ja onko osannut rakastaa.

Yhdessä kohti tulevaa vuotta

Vuoden alussa aloitin työt Hengityслиitossa järjestöasiantuntijana. Toivoin, että pystyn uudessa työssäni hyödyntämään aiempia oppeja ja tietysti kerryttämään lisää tietoa ja taitoa. Vuoden aikana olen oppinut paljon ja voin vain vilpittömästi ihailla Hengityслиiton ja sen yhdistysten toimintaa. Yhdistysaktiivit tekevät arvokasta vapaaehtoistyötä hengityssairautta sairastavien ja heidän läheistensä eteen – siitä iso kiitos heille!

Muistan, että uuteen työyhteisöön liittyminen jännitti. Uusissa ja haastavissa tilanteissa meillä on tapana odottaa itseltämme valtavasti. Välillä kapasiteetti kuitenkin ylittyy ja pelkkä hihojen kääriminen ei riitä, vaan tarvitaan tukea ja apua ympärillä olevilta ihmisiltä. Yhdessä tekeminen ja yhteen hiileen puhaltaminen ovat avainsanoja minkä tahansa toiminnan toteuttamiselle ja kehittämiselle.

Koetan itse miettiä, millaista energiaa ympärilleni välitän, sillä toivo ja ilo kannattelevat meitä. Voisimmeko kaikki olla oman elämämme positiivisuuden profeettoja? Nykypäivän kiireissä ja maailman uutismelskeitä seurattaessa on välillä hyvä pysähtyä ajattelemaan, mihin todellisuudessa voi itse vaikuttaa ja miten pitää huolta myönteisestä suhtautumisesta elämään.

Monelle on vapauttavaa keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta ja sen hoidosta, kun ei tarvitse pelätä omien läheistensä kuormittamista omilla huolilla. Vertaistuen tarjoaminen onkin yksi Hengityслиiton ja hengitysyhdistysten päätehtävistä. Vertaistuen lisäksi hengitysyhdistykset tarjoavat liikunta- ja kulttuuritapahtumia, joihin kannustan tutustumaan. Kannattaa vilkuilla myös Hengityслиiton tapahtumakalenteria ja osallistua esimerkiksi keskiviikkoisiin järjestettäviin Virkeyttä viideltä -etäjumppatuokioihin.

Katsotaan uusin silmin kohti tulevaisuutta. Nautinnollista loppuvuotta ja puhtia vuoteen 2025!

Riitta Palovuori

Riitta Palovuori on Hengityслиiton järjestöasiantuntija

”

Koetan itse miettiä, millaista energiaa ympärilleni välitän, sillä toivo ja ilo kannattelevat meitä.



HUOLEHDI

YHTEISISTÄ HETKISTÄ

Syksyyn ja vuodenvaihteeseen mahtuu monia juhlapyyhiä ja yhdessä vietettäviä hetkiä. Pimeä ja kylmä aika on yhdessäolon lisäksi myös erilaisten virusten kulta-aikaa.

Influenssan lisäksi talvikuukausina jyllää hengitysteiden infektiota aiheuttava RS-virus, jonka riskiryhmään kuuluvat erityisesti yli 60-vuotiaat.

RSV leviää erittäin tehokkaasti pisara- ja kosketustartuntana, esimerkiksi aivastaessa tai yskiessä. Tartunnan itämis aika on noin 4–5 päivää, ja sairastunut levittää tautia eteenpäin noin viikon ajan sairauden alusta lähtien.

Yli 60-vuotiaat ja vauvat riskissä sairastua vakavammin

Riskiryhmään kuuluvat, eli esimerkiksi yli 60-vuotiaat, voivat sairastua RSV:n vakavampaan tautimuotoon.

RSV voi aiheuttaa yli 60-vuotiaille jopa vakavamman tautimuodon kuin influenssa.

Vakava RSV-tauti oireilee yskänä, hengenahdistuksena ja keuhkokuumeena. RSV:n aiheuttamaan tautiin ei ole olemassa täsmähoitoa, vaan sairastunutta hoidetaan oireenmukaisesti. RSV voi aiheuttaa myös vakavia jälkitauteja, muun muassa sydäninfarktin.

Viisi vinkkiä RSV:ltä suojautumiseen

1. Huolehdi käsihygieniasta
2. Ruuhkaisissa tilanteissa ja väkijoukoissa voi suojautua käyttämällä hengityssuojainta
3. Yski ja aivasta hihaan tai nenäliinaan
4. Pysy kotona, jos sinulla on flunssan oireita. Vältä erityisesti riskiryhmään kuuluvien tapaamista
5. Yli 60-vuotiaat ja raskaana olevat voivat hankkia suojaa RSV:tä vastaan rokottautumalla. Keskustele rokotustarpeestasi lääkärin tai hoitajan kanssa

Tutustu tarkemmin erilaisiin tapoihin hankkia suojaa RS-virusta vastaan [rokotesuoja.fi](https://www.rokotesuoja.fi)

ROKOTESUOJA FI

ÄLÄ

RSV:STÄ

Sisu ja elämänvoima



Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, asuuko ihmisen sisu aivoissa, sydämessä vai sielussa? Onko sisu myönteinen elämänvoima, joka kannustaa parempiin suorituksiin vai piiskaako se meitä eteenpäin, kun elämä tarjoilee kauniin maiseman sijaan rönttää silmille? Kaamosajan keskellä on hyvä päivittää ajatuksensa siitä, miten monella tapaa sisukkuutta voi lähestyä. Itselleen armollisestikin.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Shutterstock, Robin Lappalainen / Ammattiopisto Luovi, Tammi / Otto Virtanen**

Jo pelkkä sana ”sisu” saa monen sisimmän läikähtelemään.

Mieleen nousee monta vuosien varrella opittua fraasia suomalaisuudesta, Tunte-maton sotilas -henkilöhahmoja ja voimakkaan makuinen pastilli. Sisua on usein tapana luonnehtia periksiantamattomuudeksi, pitkäjänteisyydeksi, tahdonvoimaksi tai tarmokkuudeksi.

Sisututkija **Elisabet Lahdelle** tämä on kovin tuttua. Hän tunnistaa tuon sisun lu-jan puolen, mutta samalla kutsuu tarkaste-

lemaan, miten sisu ei mene liiallisuuksiin vaan on rakentava voimavara. Sisu merkitsee Lahdelle elämänvoimaa, kyvykkyyttä mennä eteenpäin silloin kun on vaikeaa. Silloin ne vastoinkäymisetkin voivat muuttua voimavaroiksi tai uusiksi mahdollisuuksiksi itselle.

– Sisu on mielestäni sitä, kun tavoittelen suurinta unelmaa tai asiaa, mikä pelottaa eniten. En tee vain sitä mikä riittää, vaan ponnistelen enemmän tai otan rohkeasti puheeksi

KÄÄNNÄ

asian, josta yleensä vaietaan, Lahti määrittelee.

Jos elämänvoima on sisun syvää ydintä, tärkeäksi nousee ihmisen kyky tunnistaa omia voimia lisääviä asioita. Viisaus on löydettävissä jokaisen sisimmästä. Huomiota sisäiseen puheeseensa kannattaa kiinnittää, sillä tuntuu kovin erilaiselta ajatella vastoinkäymisten sattuessa ”sisulla piiskaavansa itseään eteenpäin” kuin että ”valjastaisi käyttöön piileviä voimavarojaan”.

Jokaisen elämänpolulla tapahtuu asioita, jotka eivät onnistu tai joihin ei voi vaikuttaa. Tulee hetkiä, jolloin käännymme sisään päin, epäröimme ja alamme peittelemään asioita.

– En antaisi tehtäväksi niinkään ”etsiä sisua,” sillä se ei ole hukassa. Sisu on aina meissä. Pikemminkin kannustan etsimään muurit, jotka olemme rakentaneet terveen sisäisen voimamme tielle, Lahti pohtii.

Muutos voi alkaa jo siitä, kun muistaa millainen oli ennen henkisen painolastin kasvua. On myös uskallettava katsoa lempeästi ja armollisesti kanssaihmiä, sillä se avaa voimavaroja. Elämänvoimalla kun on tapana lisääntyä tai vähetä sen mukaan, millaisia sanoja käyttää tai millaisessa seurassa on.



Elisabet Lahti on tehnyt väitöskirjan sisukkuudesta (2022) ja hän toimii aktiivisesti luennoitsijana, tietokirjailijana ja tutkijana.

Sukellus sisun ytimeen

Sisun määrän riittävyyden arviointiin soveltuu mainiosti vertaus liedellä olevasta vesikattilasta. Jos sisua on liian vähän, vesi ei kiehu eikä valmistu. Ja jos sisua on liikaa, ruoka kiehuu yli ja aiheuttaa uusia ongelmia. Lahti kutsuu tätä kyvyksi lukea energiaa, jonka avulla voi tarkkailla omaa sisäistä voimaa.

Sisu on voimavara, johon kurotamme, kun olemme tulleet oletettujen voimavarojemme reunalle. Sisu on kurottautuminen ytimeemme ja siksi se ei voi olla hukassa. Arjen paineessa vain menetämme näkökyvyn voimaamme.

Lahti kuvailee ensi keväänä ilmestyvässä kirjassaan *Sisun alkemia* (Tammi 2025) sisun rakentavaa ilmaisu eli ”lämmintä sisua” kutsuna ylittää itsensä tavalla, joka kumpuaa itsetuntemuksesta ja on aina lopulta elämänvoimamme puolella. Kun on tiukassa paikassa, vaatii rohkeutta myös päästää irti, pyytää apua ja vastaanottaa sitä.

Sisu voikin ajoittain kääntyä itsellemme vahingolliseksi asiaksi. Näin voi käydä, jos jäänäpäisesti jatkaa puurtamista, vaikka olosuhteet muuttuvat tai ajattelu sumentuu. Haitallinen sisu voi vaarantaa omaa henkistä ja fyysistä jaksamista eli tuottaa loppuun palamista. Ihminen tulee puske-neeksi liian kovaa, liian pitkään. Liekö vanhanaikaisen kasvatuksen tulosta, kun niin monille on helpompaa olla itselleen liian ankara kuin lempeä. Lempeyttä kuitenkin kannattaa opetella.

Liiallinen tai ankara sisu voi myös johdattaa armottomuuden ilmapiiriin, joka leviää herkästi myös lähellä oleviin ihmisiin. Tämän seurauksena voi tulla tunne, että pitää pienentää omaa itseä tai valmistautua paikenemaan paikalta.



Tammen kustantaman kirjan voi tilata verkosta www.kirja.fi edullisempaan ennakkotilaushintaan.

Mikä tuo sinulle elämänvoimaa?



Auringonvalo



Puhdas ilma



Ihmisten
läheisyys ja
hymyt



Lepo, ravinto ja
liikunta



Luottamus itseen,
toisiin, maailmaan



Hiljentymisen,
tietoinen
hengittäminen

Sisu asuu ihmisten välillä

Lahden mukaan sisu ei ole vain yksilön ominaisuus, vaan se asuu ihmisten välisessä tilassa vertaisuutena, läsnäolona ja yhdessä olemisena. Tavat, joilla ihminen tulee vuorovaikutustilanteisiin ja on niissä, voivat avata toisissa elämänvoimaa tai sulkea sisäisiä ovia.

Kaikilla on kokemuksia siitä, miten erilaiset energiatasot tuntuvat eri ihmisten kanssa ja jopa eri päivinä. Hermostomme poimii piiloviestejä toisten käyttäytymisestä ja reagoi niihin. Ja jos olemme itse hermostuneita, huomiokykymme rajat tulevat nopeammin vastaan.

– Lyhin askel elämänvoimaan on yksi hengitys ja tietoinen sydämen sykkeen rauhoittaminen. Voimme valita tulla toistemme luo inhimillisellä lämmöllä ja tämä avaa meissä olevia henkisiä voimavaroja, Lahti kertoo.

Kun sisua tarkastelee inhimillisenä, rakentavana voimana, ei tärkeää ole vain mitä tehdään vaan miten tehdään.

Vaalitaan inhimillisyyttä

Ihmisillä on taipumus romantisoida käsitteitä inhimillisyyden kustannuksella. Sananlaskussa mennään läpi harmaan kiven, mutta siinä missä kivi on kiveä, on ihmisen lopulta pehmytkudosta. Vaikeuksissa oma huokoisuus tulee näkyville ja tarvitaan myös tasapainoa ja ymmärrystä. Tarvitaan inhimillistä sisun kulttuuria.

Jos menee liian pitkälle suhteessa omiin voimiin, katkeaa. Siksi kannattaa muistaa, että sisun määrä voi vaihdella eri päivinä niin itsen kuin muidenkin kohdalla.

– Sisu on ennen kaikkea itsetuntemusta. Jokaisen on hyvä oppia huomaamaan, paljonko virtaa itsellä oikeasti on käytettävissä eri päivinä. Ja samalla olemaan armollisia ankaruuden sijaan niin itseä kuin muita kohtaan, Lahti ehdottaa.

– Rakentava sisu on suurta, rakkaus on suuruutta. Toivoisin, että tänä jouluna voisimme antaa itselle ja läheisille lahjaksi nimenomaan lempeän sisun lahjoja, Lahti kannustaa.



Elisabet Lahti luennoi sisusta ja elämänvoimasta Hengitysliiton Harvinaista palloilua -tapahtumassa 24.8.2024.



Mitä ajatuksia sisu ja sisukkuus herättävät?



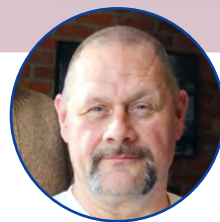
Toimituksemme seurasi tiiviisti sisututkija Elisabet Lahden luennon jälkeen järjestettyä paneelikeskustelua, jossa tähtenä loistivat Hengitys-lehden lukijoille monesta tutut kasvot. Koostimme parhaimmat kiteytykset ja tsemppilauseet inspiraatioksi kaikille lukijoillemme.

// teksti **Hanna Salminen**

kuvat **Shutterstock, Tammi / Otto Virtanen, Hengitysliitto, Maarit Tastulan albumi, Annika Suvivuo**

Kimmo ”Kipi” Kuula

URALLAAN ETEENPÄIN SIIRTYNUT VEIKKAUSLIIGAPELAAJA



Olen mennyt ammattiurheilijauran sisulla harmaan kiven läpi. Omat fyysisen jaksamisen haasteet piti aina piilottaa. Kentällä saattoi hävettää ja kun lopulta sain diagnoosin keuhkojen rakenneviasta, järkytys purkautui todella pitkään. Ankaruutta sisu on itselle tuttua, oma mieli näkee terveyshaasteet heikkoutena, jota ei vielä osaa täysin hyväksyä. Vuosien aikana tuli sisäistäneeksi niin paljon omaa ja muiden asennoitumista ja kielteistä kommentointia osaksi minäkuva. Onneksi on läheisiä, joille puhuminen onnistuu.



Jos tulee paha paikka, uskalla itkeä!

Tanja Sointu

HENGITYSLIIITON KOKEMUSTOIMIJA



Olen syntynyt sydänvikaisena ja teininä saanut myös diagnoosin harvinaisesta keuhkosairaudesta. Vaikka sairaus on ollut normaalitila, nuorena häpesin lisähapen kantamista mukana ja happiviiksiä – sellaisia kun ei näkynyt juuri kenelläkään muulla, enkä olisi halunnut erottua joukosta.

Tavallinen arki ja ystävät auttoivat eteenpäin. Elän päivä kerrallaan ja koetan ottaa ilon irti pienistäkin hyvistä hetkistä. Äitini sanoista on tullut minulle motto:



Älä heitä hukkaan sitäkin vähää, mitä sinulla on.

Elisabet Lahti

SISUTUTKIJA JA TIETOKIRJAILIJA



Sisuun liittyvät kertomukset ovat opettaneet minulle muun muassa sen, miten ihmisillä on taipumus romantisoida tiettyjä käsitteitä, kuten sisua. Siinä oma inhimillisuus voi unohtua. Ihminen ei kuitenkaan ole kiveä vaan kudosta, ja vaikeuksissa oma huokoisuus tulee näkyviin. Jos sisulla menee liian pitkälle, ihminen katkeaa. On hyväksyttävä, että sisun määrä voi olla erilainen eri päivinä.

” Sisu on ennen kaikkea itsetuntemusta. Rakennetaan inhimillistä sisun kulttuuria, jossa ollaan ankaruuden sijaan armollisia itseä ja muita kohtaan!

Topi Raitanen

ESTEJUOKSIJA JA HENGITYSLIITON KUMMIURHEILIJA



Suhtaudun omaan urheilu-uraani realistisesti: jos käy huono tuuri sairastelujen kanssa, ei kannata odottaa ennätystuloksia. Joskus voi jäädä kärjestä arvokisoissakin, vaikka oma suoritus olisikin hyvä tai erinomainen. Tietysti se välillä harmittaaakin. Jokainen tarvitsee henkilön, jolle voi puhua kaikesta.

Omaa tavoitetta pitää sovittaa siihen, mikä on mahdollista ja sitten tehdä se paras suoritus, mihin sinä päivänä pystyy. Elämässä se riittää joskus Euroopan mestaruuteen ja joskus 14. sijalle Olympialaisissa. Ihmisten muisti kattaa yleensä viimeisen suorituksen ja julkinen arvostelu voi tuntua armottomalta.

” Meillä jokaisella on erilaiset rajat. Kun yrittää ylittää ne, pitää lopputuloksen riittää itselle ja muille.

Maarit Tastula

TOIMITTAJA JA KOLUMNISTI



Jo Väinö Linnan kirjoittaman ”Tuntemattoman sotilaan” sankarihahmoista voi huomata, että ihmisten kestäkyky eli hienommin sanottuna resilienssi vaihtelee paljon. Toiset kestävät enemmän, toiset vähemmän, eikä todellinen kestäminen aina näy muille asti.

Sairastumiseen voi liittyä monenlaisia tunteita, häpeääkin ja epätietoisuutta, miten puhua omalle rikki menneelle kehollensa. Kaikki kokemuksemme kerääntyvät meihin ja niiden pohjalta syntyy se ihminen, kuka olemme. Sekin on sitä selviämistä. Suomalaisen geeneissä tuntuu olevan perusajatus sisusta, joka menee läpi harmaan kiven. Entäpä jos kannattaisi kiertää se kivi?

” Etsikää oma tienne. Löytäkää keinot, miten teette itsenne ja muut onnelliseksi!

Liiku lämpimästi kylmässä

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

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

Jonas-tuotteet ovat ihanteellisia

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

Sopii kaikille!

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

**Kysy Jonas-
hengitysilmanlämmittimiä
omasta yhdistyksestäsi**

Valmistaja:

Suomen Jonas Oy

Puh. (09) 724 3538

Faksi (09) 724 2946

e-mail: jonas@jonas.fi

www.jonas.fi

Sytyke – sydämellä työtä ja kehitystä jo 40 vuotta

// teksti **Selina Kangas** kuvat **Hengitysliitto**

Sytyke on Ylivieskassa toimiva työpaja, joka tarjoaa ammatillista ja sosiaalista kuntoutusta, työpajatoimintaa sekä työkyvyn arviointoja. Valmennus- ja kuntoutuspalveluiden asiakkaita ovat nuoret ja osatyökykyiset henkilöt, joille etsitään väyliä työ- ja opiskeluelämään.

– Tarjoamme asiakkaillemme yksilöllistä valmennusta arjen hallintaan sekä opiskelu- ja urasuunnitelmien tekemiseen. Ryhmätoiminnoilla tuemme asiakkaidemme sosiaalista vahvistumista, hyvinvointia ja työelämätaitoja, Sytykkeen johtaja **Anne Leppiniemi** avaa.

– Tehtävät työpajoillamme tarjoavat mahdollisuuden tutustua erilaisiin alueellamme työllistäviin aloihin sekä selvittää osaamista ja mielenkiinnon kohteita, hän jatkaa.

Sytykkeellä työskentelee 17 henkilöä. Yksilövalmentajat ovat sosiaali-, terveys- ja nuorisotalon ammattilaisia ja työvalmentajat työpajoissa ohjaamiensa alojen ammattilaisia.

Työpajatoiminnassa tekemistä löytyy esimerkiksi metalli-, puu- ja kokoonpano-osastoilta. Siellä syntyy muun muassa jääkiekkokaukaloiden suojaverkkoja, pakkauslavoja ja -laatikoita sekä postilaatikkotelineitä.

– Puuseppiä ja levyseppähitsaajia koulutamme yhteistyössä Ammattiopisto Luovin kanssa, Leppiniemi kertoo.

Vaihtoehtoja työhönvalmennukseen löytyy myös myymälän, lounasravintolan sekä puhtaanapidon puolelta. Uusin työpaja on digipaja, jonka toiminta alkoi vuonna 2023. Digipaja toimii päätoimittajana Errori.net-verkkolehdestä.

– Digipajalaisten huippuhetkiin tänä vuonna lukeutui ehdottomasti se, kun he pääsivät Helsingin Sanomien lisäksi ainoana suomalaismedian haastattelemaan Game Of Thrones -sarjan tuottajaa **Frank Doelgeria**, Leppiniemi kertoo.

Yhteistyö yritysten ja oppilaitosten kanssa sekä monipuoliset tehtävät mahdollistavat myös opintojen

suorittamisen työpajajakson aikana.

Vuonna 2023 valmennuspalveluissa oli noin 300 valmentautujaa. Työhön, opiskelemaan, ohjattuun toimenpiteeseen tai muuhun positiiviseen jatkosuunnitelmaan sijoitui 83 prosenttia valmentautujista.

Aina valmentautujan tavoite ei tähtää suoraan työhön tai opiskeluun. Yksilötason vaikutuksia voivat olla esimerkiksi myös vuorokausirytmien paraneminen, osallisuuden ja arjenhallinnan lisääntyminen, talous- ja asumisasioiden selvittäminen tai ammatinvalinnan selkiytyminen.

Asiakkaat kokevat Sytykkeen turvallisena paikkana, jossa jokainen saa olla oma itsensä.

– Myös sidosryhmämme arvostavat palveluvalikoimaamme, asiakaslähtöisyyttämme sekä sitä, että arvomaailmamme näkyy päivittäisessä työssämme, Leppiniemi kertoo.

Asiakkaan palaute Sytykkeen toiminnasta:



Helposti lähestyttävät ja luotettavat sekä ammattitaitoiset ohjaajat. Upean avoin ja suvaitseva ilmapiiri. Ymmärrystä löytyy vaikeisiinkin hetkiin. Kannustusta ja kehuja ei säästellä.



Yläkuvassa vasemmalta oikealle: Mervi Puolanne, Reijo Salli, Arja Karhuvaara, Leena Virtanen, Jonna Pakisjärvi, Irmeli Rosenberg, Hanna Salminen, Anne Leppiniemi, Tiina Koskinen-Tammi, Marjatta Rintala, Ari-Matti Jänkälä, Petri Petäjäjärvi ja Markku Hyttinen.

Hengitysliiton liittohallitus ja johto kävi tutustumassa Sytykkeen toimintaan syyskuussa. Vierailun aikana tavattiin henkilöstöä ja kuultiin vielä tarkemmin Sytykkeen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista eri vuosikymmeniltä. Tarvetta Sytykkeen tekemälle, laadukkaalle työlle on jatkossakin. Hengitysliitto onnittelee Sytykettä merkkipuoden johdosta ja toivottaa menestystä tuleviin vuosiin.



Kosteus lapsen huoneessa yhteydessä hengitystieoireisiin

Kosteus ja kosteusvauriot lapsen makuuhuoneessa ovat yhteydessä lapsen yskään, hengityksen vinkunaan ja sitä kautta myös riskiin sairastua astmaan. Kosteus muissa huoneissa ei välttämättä suurennakaan lapsen riskejä samalla lailla.

Tuoreessa brittitutkimuksessa seurattiin 1 300 lasta syntymästä kaksivuotiaaksi. Tänä aikana asunnon kosteudesta kyseltiin vanhemmilta kahdesti.

Kuiva yskä oli 56 prosenttia yleisempää ja yskän ja hengityksen vinkunan takia tehdyt lääkärikäynnit 40 prosenttia yleisempiä, jos lapsen makuuhuoneessa oli näkyvää kosteutta tai kosteusvaurioita. Nämä lapset tarvitsivat myös hengitettäviä astmalääkkeitä todennäköisemmin kuin muut lapset.

Brittien tulokset vahvistavat näyttöä kodin kosteusvaurioiden ja lapsen hengitystieoireiden välisestä yhteydestä. Kodin homevaurioiden ja kosteuden haitoista on saatu näyttöä myös useissa suomalaistutkimuksissa.



Kiitollinen elämänasenne pidentää ikää

Tuoreen tutkimuksen mukaan kiitollisuutta tuntevat ja siihen taipuvaiset ihmiset elävät muita pitempään. Kiitollisuus ja kiitollinen elämänasenne on aiemminkin yhdistetty suotuisiin terveysvaikutuksiin, mutta aiemmin sen ei ole osoitettu liittyvän pitempään elinikään.

Kiitollisuus on hyvinvointia ja onnellisuutta vahvistava myönteinen tunne, jota voi tuntea monestakin syystä. Toiset ovat luonnostaan taipuvaisempia kiitollisuuteen, mutta sitä voi itse myös vahvistaa.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa selvitetiin kiitollisuuden ja kuolleisuuden yhteyttä osana laajaa terveystutkimusta. Kiitollisuutta ja monia muita seikkoja on kyselty kahden vuoden välein koko vuonna 1976 alkaneen seurannan ajan.

Kun tutkijat vertasivat eniten kiitollisuutta kokevia sitä vähiten kokeviin, kiitollisten riski menehtyä seurannan aikana oli 9 prosenttia pienempi. Osallistujat olivat keskimäärin 79-vuotiaita seurannan päättyessä.

Nauraminen hoitaa kuivasilmäisyyttä yhtä hyvin kuin silmätipat

Nauraminen voi tuoreen tutkimuksen mukaan lievittää silmien kuivumista yhtä hyvin kuin tavalliset silmätipat. Nauruhoidon vaikutukset myös kestävät pitempään.

Tuoreessa tutkimuksessa kuivasilmäisyydestä kärsiviä satunnaistettiin joko nauruhoitoon tai silmätipahoitoon kahdeksi kuukaudeksi.

Viiden minuutin nauruharjoituksia tehtiin neljästi päivässä, ja ne koostuivat naurua ja nauruilmeitä imitoivien lauseiden toistamisesta. Potilaiden tukena oli kännykkäsovellus, joka opasti harjoitusten tekemiseen ja potilaat myös videoivat harjoituksiaan sovelluksella.

Tutkimusjakson lopulla olivat silmäoireet lievittyneet yhtä paljon kummasakin ryhmässä, mutta naururyhmäläisten oireet pysyivät kurissa pitempään harjoitusten päättymisen jälkeen.

Verenpainetta ei pidä mitata käsi sylissä tai sivulla

Verenpainemittaukset voivat antaa todellista korkeampia lukemia, jos ne tehdään väärässä asennossa, kuten silloin, kun kättä pidetään sylissä tai ilman tukea sivulla.

Suosituksen mukaisesti verenpaine mitataan istuen niin, että käsi lepää pöydällä ja mittarin mansetti on sydämen tasolla. Tällaiseen mittausasentoon verrattuna verenpainelukemat ovat 4–10 mmHg suurempia, kun mittaukset tehdään käden ollessa sylissä tai sivulla.

Todellista verenpainetta korkeammat mittaustulokset voivat aiheuttaa tarpeetonta huolta ja pahimmillaan vääriä diagnooseja.

Korkea verenpaine on maailmanlaajuisesti merkittävimpiä terveysriskejä, joka altistaa monille sairauksille, muun muassa sydän- ja verisuonitaukeille ja aivoverenkiertohäiriöille.



Lue lisää ajankohtaisia terveystutkimuksia
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Pidä itsestäsi huolta flunssakauden aikana

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

Flunssa on ylähengitysteiden akuutti tulehdus, jonka aiheuttaa lähes aina virus. Syksyllä ja talvella flunssavirukset leviävät aaltoina, jolloin flunssa voi osua kohdalle useamman kerran.

Flunssan ensioireita ovat nenän tukkoisuus ja kurkun ärsytys, joita seuraavat aivastelu ja nenän vuotaminen. Jos virus on keholle uusi, oireet voivat jatkua ja muuttua nuhakuumeeksi.

Flunssa voi joskus aiheuttaa jälkitauteja, kuten poskiontelontulehdusta tai keuhko-kuumetta.



Terveet elämäntavat voivat lisätä vastustuskykyä ja koronapandemian aikana opitut keinot käsienspesusta kasvomaskien käyttöön vähentää tartuntoja. Flunssa tarttuu tyypillisesti pisaratartuntana suorassa kontaktissa mutta myös epäsuorasti käsikontaktien kautta, esimerkiksi ovenkahvoista.

Flunssa paranee vain sairastamalla, mutta oloa voi helpottaa lämpimillä juomilla, nenäsumutteilla ja kurkkupastilleilla. Puoli-istuvassa asennossa nukkuminen voi myös auttaa.

Liikkua kannattaa olon sallimissa rajoissa, sillä liikkumattomuus vähentää lihasvoimia ja vaikeuttaa liikkeelle pääsemistä taudin jälkeen.



Varmista, että rokotussuojasi on ajan tasalla

Hengityслиitto suosittelee hengityssairautta sairastavia ottamaan influenssa-, pneumokokki- ja koronarokotteet.
www.hengityслиitto.fi



Lue lisää
rokotuksista
Hengityслиiton
verkkosivuilla



Verkossa tapahtuu alkuvuodesta 2025

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

Ajankohtaiset tiedot, vastuhenkilöt ja osallistumislinkit Hengityслиiton tapahtuma kalenterissa



Tietoa, vertaistukea ja hyvinvointia

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

TAMMIKUU

keskiviikko 15.1. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Tupakoinnin lopettaminen
tiistai 21.1. kello 18	Lähes elossa – kuinka opin elämään pitkän koronan kanssa kirjailija Ina Westman
keskiviikko 22.1. kello 18	Hengityssairaus ja opiskelu
tiistai 28.1. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Sisäilmasta oireilu arjessa

HELMIKUU

tiistai 11.2. kello 18	Hengähdä hetkeksi! Fysioterapeutti, TtM, liikunnan asiantuntija Veera Farin , Hengityслиitto
keskiviikko 19.2. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti Sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen
tiistai 25.2. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Pitkä korona (long Covid): Elämä tässä ja nyt

MAALISKUU

tiistai 11.3. kello 18	Kokemukset kuulluksi -työpaja sisäilmasta oireileville
tiistai 25.3. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Uniapnean hoito osaksi arkea
keskiviikko 26.3. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Passiivinen tupakointi
torstai 27.3. kello 18	Uutta ilmassa: miten tunnistaa ja torjua vieraslajeja? Maiseman- ja luonnonhoidon asiantuntija Marjaana Hassani . Luento tallennetaan.

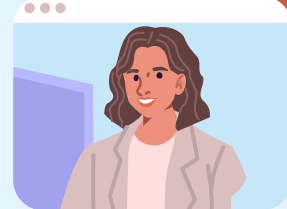
**TERVETULOA!
KUTSU MYÖS
YSTÄVÄT
MUKAAN!**

Suorat verkkoluennot

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

MAALISKUU

keskiviikko 19.3. Ikääntyminen ja uniapnea
kello 18 Yleislääkäri, Terveystalo Fokus Unen
johtaja **Evert Partinen**



Vertaisryhmiä käynnistyy

Ryhmät ovat suljettuja. Ilmoittaudu mukaan verkkolomakkeilla. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

YHDESSÄ PAKKASISTA PÖLYKAUTEEN – VERTAISRYHMÄ HANKALAHOITOISTA ASTMAA SAIRASTAVILLE

Tapaamiset tiistaisin 14.1., 11.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.
kello 18



**Ilmoittaudu
mukaan
ryhmään**



**Ilmoittaudu
mukaan
ryhmään**

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI -RYHMÄ

Tervetuloa löytämään yhdessä konsteja
parantaa elintapoja arjessa pienin askelin.

Tapaamiset torstaisin 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3.,
27.3., 10.4. ja 24.4. kello 18



maanantai Puutarhan satoisa
17.3. kasvukausi
kello 18 **Jussi Petäjä,**
GreenCare

Virkeyttä viideltä -etäjummat

Virkeyttä viideltä -etäjummat jatkuvat 15.1.2025 tuttuun tapaan keskiviikkoisin kello 17. Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Tervetuloa mukaan!



Kokemustiedon viikko® 3.-7.2.2025

Viikon teema: Yksilöllisesti voimaannuttava & yhteiskunnallisesti vaikuttava kokemus

tiistai 4.2. Yksilöllisesti voimaannuttava &
kello 13–15 yhteiskunnallisesti vaikuttava kokemus
Sari Mäki ja Hanna Salminen

keskiviikko 5.2. Yksilöllisesti voimaannuttava kokemus.
kello 18–19 Keskustelua ja Kokemusasiantuntijoiden
keskustelua aiheesta



Pulloon puhaltaminen edistää hengitysterveyttä

// teksti **Hanna Salminen** kuva **Hanna Salminen, Hengityслиitto**

Etelä-Suomessa sijaitsee hyvin tavallisen näköinen teollisuusalue. Yhden modernin rakennuksen sisältä löytyy huipputeknologian avulla viritetty jakelukoneisto, joka huolehtii siitä, että Hengityслиiton logolla varustettuja puhalluspulloja löytyy tarvittaessa

jokaisesta apteekista kautta maan.

Kyseessä on lääke- ja terveystieteen alan maahantuoja, tukkukauppa ja jakelija Medifon Oy, jonka kanssa liitto on tehnyt pitkään yhteistyötä. Sen lisäksi, että jokainen puhalluspullo tuo helpotusta hen-

gittämiseen käyttäjällensä, ne edistävät hengitysterveyden asiaa yleisemminkin: jokaisesta myydystä pullosta tilitetään liitolle 40 senttiä.

– Hengityслиiton logolla varustettuja puhalluspulloja voi hankkia vain apteekkien kautta, varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä **Janne Haarala** kertoo.

Puhalluspullon voi toki tehdä itsekin sopivista tarvikkeista, ja liiton julkaisemista materiaaleista löytyy siihenkin ohjeet. Helpommalla taitaa kuitenkin päästä, jos on valmis maksamaan valmiista pullosta letkuineen noin 15 euroa.

– Pullot valmistetaan Suomessa, mikä nostaa hintaa. Haluamme kuitenkin olla varmoja, että tiedämme tarkkaan mistä materiaaleista ja miten pullot on tehty, toimitusjohtaja **Mika Flink** perustelee hintaa.

Mitä tahansa ei tosiaan kannata suuhunsa laittaa. Pullojen sisältämä muovi on taatusti elintarvike-



Mika Flink ja Janne Haarala luottavat puhalluspullon vaikutuksiin.

Medifon Oy

- Omistaja Apteekkariliitto, perustettu 1981
- Liikevaihto noin 100 miljoonaa euroa
- Henkilöstöä 62
- Vastannut puhalluspullojen tuotannon alihankinnasta yli 5 vuotta ja jakelusta sitäkin kauemmin



Katso ohjeet ja video pulloon puhalluksesta Hengityслиiton sivuilta.



**PEP harjoitus
ja pulloon
puhallus**

luokituksen läpäissyttä muovia, joka ei sisällä haitallisia kemikaaleja, lateksia eikä mikromuoveja. Sitä on siis turvallista käyttää.

– Pullot pakataan käsityönä. Samalla huolehditaan yksittäispakkauksen hygieenisyydestä ja varmistetaan käytön turvallisuutta lisäämällä jokaiseen pakettiin käyttöohje, Flink jatkaa.

Puhalluspullolla ei ole parasta ennen -päivämäärää, vaan se on käytännössä lähes ikuinen, kunhan oikeasta käytöstä huolehditaan. Pulloa ei saa esimerkiksi laittaa astianpesukoneeseen, vaan se on puhdistettava käsin. Pullo ja letku kastetaan kiehuvaan veteen, mikä desinfioi ne. Minuutti tai pari riittää

tähän, eli pulloa ei pidä lähteä keittämään. Puhdistusta suositellaan tehtäväksi jokaisen käyttökerran jälkeen. Tämä mahdollistaa myös sen, että samaa pulloa voi käyttää hygieenisesti useampi henkilö. Jos pullosta haluaa luopua, sen voi kierrättää muovijätteenä.

Pullon suosio on kasvanut tasaisesti. Niitä käytetään niin flunsasoireiden helpottamiseen, liman irrottamiseen ja yskänärästytykseen kuin hengitysteiden kostuttamiseen. Pulloon puhallus tehostaa keuhkojen tuulettumista, keuhkoputkien avautumista ja liman irtoamista keuhkoputkista. Puhallettaessa pullon veteen keuhkoputkiin syntyy vastapaine, joka avaa ka-

saan painuneita pieniä keuhkoputkien haaroja. Ilma pääsee liman taakse keuhkoputkissa ja paine työntää limaa ylöspäin yskittäväksi pois.

Pulloon puhaltaminen on lempeä tapa harjoittaa keuhkoja, mutta on sairauksia, joiden suhteen on kuitenkin noudatettava varovaisuutta. Siksi sen käyttö on varmistettava terveydenhuollon ammattilaiselta. Erityisesti tämä pätee keuhkonsiirtojen saaneiden ja sydänleikkauksissa olleiden kohdalla.

Eniten pulloja kysytään syksyisin ja talvisin. Saatavuushaasteita ei ole ollut koronapandemian huipun jälkeen, eli apteekki saa lisää pulloja myyntiin noin vuorokauden viiveellä.



ILMANKOSTUTUS ON TALVINEN JUTTU

Talvikauden tullessa päivät lyhenevät ja lumen tuloa joko odotetaan hartaasti tai sen määrää tuskastellaan. Sesonkikoristeiden lisäksi monessa kodissa kaivetaan esille komerosta ilmankostutin, joka helpottaa elämää joulukuusta helmikuuhun.

// teksti **Hanna Salminen** kuvat **Adobe, Ufox**

Ihminen on olosuhteisiin sopeutuvainen olento. Totumme usein siihen, mikä meitä ympäröi. Välillä yllättyy itsekkin, kun huomaa vuodenajan tai säätilan vaihtumisen vaikuttavan oman kodin huoneilman kosteuteen. Jotain tarvitsisi tehdä, ei liikaa eikä toisaalta liian vähän.

Joku googlaa neuvoja, toinen tarttuu puhelimeen.

– Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimeen vastatessa huomaa, että ilmankostutus kiinnostaa soittajia paljon ja he miettivät sen vaikutusta sisäilman laatuun, korjausneuvoja **Hanna Kyrönviita** vahvistaa.

– Meille tulee myös tiedusteluja eri valmistajien laitteista ja joskus toivotaan vertailutietoja, sisäilma-asiantuntija **Kirsi Säkkinen** kertoo.

Laitevalmistajien puolesta Hengitysliitto ei kuitenkaan voi ottaa kantaa. Siksi päätimme kysyä sisäilma- ja korjausneuvonnan tutustumiskäynnillä Allawayn tehtaalla vinkkejä myös ilmankostuttimien suhteen.

Arvaatko vai tiedätkö, mikä on ongelma?

Ei ole yksi eikä kaksi kertaa, kun kodin sisäilman laadun ongelma ei olekaan piillyt ilmankosteudessa, vaan jossain aivan muussa asiassa. Siksi ennen kuin määrittelee ratkaisuksi ilmankostuttimen hankinnan, oman kodin ilmankosteus pitää luotettavasti mitata. Jos tämän jättää väliin, seurauksena voi olla lisää uusia ongelmia.

Hyvä perussääntö on, että talvisen lämmityskauden aikana huoneilman suhteellisen kosteuden taso on pienempi kuin 40 prosenttia. Kovilla pakkasilla se voi laskea jopa alle 20 prosenttiin. Kesällä on tavallista, että suhteellinen kosteus on noin 50–70 prosenttia ja se vaihtelee ulkoilman kosteuden mukaan.

Kuiva sisäilma aiheuttaa ja lisää hengitysteiden, silmien limakalvojen ja ihon ärsytysoireita. Se myös heikentää liman poistumista hengitysteistä, mikä lisää limakalvojen tulehtumisriskiä. Liian kostea sisäilma puolestaan aiheuttaa pahimmillaan home- ja kosteusvaurioita, joista voi aiheutua myös vakavia terveysongelmia. Ilmankosteuden määrän arvioinnissa kannattaa siksi luottaa kosteusmittarin lukemiin.

Mitä ilmankostutinta hankkiessa kannattaa muistaa

Erityisen tarkkana hankintapäätöksenteossa kannattaa olla, jos asuu vanhassa kerrostaloasunnossa,

jossa on vain painovoimainen tai koneellinen poistoilmanvaihto. Kosteusmittarin käyttö on erityisesti silloin tarpeen olosuhteiden määrittelyssä. Jos kodissa on koneellinen tulo- ja poistoilmanvaihto, voidaan olettaa huoneilman olevan jo lähtökohtaisesti kuivempaa.

– Talvikuukaudet ja katupölykausi ovat meille voimakasta sesonkiaikaa, laitteita menee silloin erittäin paljon, toimitusjohtaja **Pekka Juurinen** kertoo.

Ilmankostutin käy niin omistus- kuin vuokratoteihin, eikä se vaadi erityistä lupaa milteen taholta. Ihan millaista laitetta tahansa ei kuitenkaan voi joka paikkaan hankkia eli ilmankostuttimen on oltava oikeatehoinen huoneen pinta-alaan nähden.

– Markkinoilta löytyy erilaisia kylmä- ja pisarakostuttimia, mutta vain muutamia höyrystäviä ilmankostuttimia. Höyrystävän ilmankostuttimen etuna on, ettei se levitä mikrobeja eikä viruksia, myyntipäällikkö **Teemu Jaatinen** jatkaa.

Plussia ja miinuksia

Korkea sisälämpötila lisää huoneilman kuivuutta. Jos kuivuutta haluaa vähentää, lämpötilaa kannattaa alentaa, jolloin myös kosteus lisääntyy. Yleisesti ottaen kodeissa, joissa on paljon puupintoja, parketteja tai puukalusteita, ilmankostuttimesta voi olla hyötyä. Puu kun on materiaalina altis halkeilemaan liassa kuivuudessa.

– Havaintojemme ja saamamme palautteen perusteella Ilmankostutinta käyttämällä voi myös laskea asteella tai parilla kodin lämpötilaa, Juurinen vinkkaa.

Ilmankostuttimen hyötynä voi olla myös kokemus siitä, että lisääntynyt huoneilman kosteus helpottaa tukkoista oloa tai oireita, joita kuivasta hengitysilmaasta tulee tilanteissa, joissa on jo valmiiksi kuivuneet tai tulehtuneet limakalvot.

Laitteesta tulevan höyryn lämpötila voi vaihdella 50–70 asteen välillä, joten perheen pienimmät ja lemmikit kannattaa pitää siitä kauempana. Onneksi monessa laitteessa on loiskevesirtilä vaimentamaan läikkymistä.

Tilaa laite kyllä tarvitsee ympärilleen. Se pitää muistaa sijoitella puoli metriä irti seinästä ja erilaisista pinnoista. Ja laitteen kanssa pitää käyttää säännöllisesti ilmankosteusmittaria, sillä huoneilmaa ei saa kosteuttaa liikaa. Jos höyry kondensoituu pisaroiksi ikkunoihin, viimeistään silloin pitää käyttö siltä erää keskeyttää.

Yksinkertaista huoltoa

Niin ilmankostuttimiin kuin muihinkin teknisiin laitteisiin pätee edelleen vanha sääntö: tutustu käyttö- ja huolto-ohjeisiin ja pidä ne hyvässä tallessa.

Ilmankostuttimilla ei ole rajattua käyttöikää, mutta esimerkiksi vastusten ympärillä olevat tiivistet

KÄÄNNÄ 



Ennen kuin määrittelee ratkaisuksi ilmankostuttimen hankinnan, oman kodin ilmankosteus pitää luotettavasti mitata. Jos mittauksen jättää väliin, seurauksena voi olla uusia ongelmia.



Kun talvipakkaset väistyvät, on aika pakata ilmankostutin takaisin komeroon odottamaan seuraavaa kylmää kautta.

kyllä vuosien myötä hapertuvat. Siksi niiden kuntoa kannattaa tarkkailla ajoittain. Jos huomaa, että kuumaa vettä tihkuu ulos, voi laitteen sijoittaa isoon vatiini vahinkojen välttämiseksi. Itse käyttöä ei veden tihkuminen haittaa.

– Meidän laitteessamme ei ole liikkuvia osia, joten huoltotoimenpiteenä tärkein on veden täyttö. Vesimäärää voi tarkkailla laitteen päällä olevasta vesimäärän osoittimesta, mitä lähempänä laitetta se on, sitä enemmän vettä on jo kulunut. Automaattikka sammuttaa laitteen, jos veden pinta laskee liian alas, Juurinen rauhoittaa.

Jos asuu alueella, jossa porakavista tulee rautapitoista vettä, se

saattaa näyttää aikamoiselta vastusten ympärillä, mutta ei ole vaaraksi. Vastusten värjäytyminen ei kuitenkaan vaikuta laitteen tekniseen toimintaan. Valmistajalta löytyy oma puhdistusainekin, joka soveltuu niin vesisäiliön kuin vastuksenkin puhdistamiseen.

Aika aikansa kutakin

Jossain vaiheessa talvipakkaset väistyvät ja säät muuttuvat keväisemmiksi. Silloin on aika pakata ilmankostutin takaisin komeroon odottamaan seuraavaa kylmää kautta. Meidänkin vierailumme lähenee loppuaan. Luon silmäyksen vielä näytelaitteisiin ja mietin, olisiko kovin epäkohteliasta kysyä ovatko ne aina näyttäneet samalta,

vähän ufon ja pöytägrillin risteytykseltä. Päättän olla rohkea.

– Olemme tarkoituksella pitäneen mallin ja mielikuvan samanlaisena. Laitteen sisällä on vuosien aikana tehty paljon tuotekehitystä ja teknisiä uudistuksia, Jaatinen naurahtaa.

Niinhän se on. Kehitys kehittyi, vaikka ei se ei aina päälle näy.



inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

Inogen Rove 4-matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-4 litraa/minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Älykäs pulssiannostelu
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

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



Suunniteltu 24/7 käyttöön



MADE IN USA



Kysy lisää:

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

Palvelemme myös iltaisin!

Työelämästä eläkkeelle

Eläkkeelle jääminen on yksi merkittävä siirtymävaihe elämässä. Silloin työperäiset stressitekijät poistuvat ja ajankäyttö muuttuu – usein myös nukkumisen osalta. Ajan vapautuminen tuo mukanaan mahdollisuuksia panostaa nukkumiseen ja unen laatuun.

Unirytmien muutokset

Unirytmisi aikaistuu usein iän myötä. Yhtenä tekijänä on melatoniinin eli pimeähormonin erityksen väheneminen.

Äkillisiä muutoksia unirytmisissä kestäään usein vanhempana heikommin. Tällöin esimerkiksi kellojen siirto ja matkustamisesta johtuvat aikaerot voivat tuntua aiempaa raskaammilta.

Uni muuttuu iän myötä

Unen määrä vähenee iän myötä

Aikuisilla unen määrä vähenee noin 10–12 minuuttia per ikävuosikymmen. Epävarmaa kuitenkin on, tarvitaanko unta todellisuudessa vähemmän vai tuleeko iän karttuessa vain nukuttua lyhyempiä aikoja.

Jokainen kohtaa jossain vaiheessa elämäänsä nukkumisen ongelmia. Ikääntyneillä on kohonnut riski unettomuusoireisiin.



Eikö uni tule?

Jos uni ei tule yrityksestä huolimatta tai jos herää kesken unen, kannattaa nousta pois sängystä vähäksi aikaa ja oleilla hetki jossain muualla.

Uni on keskeinen osa elämäämme. Unen määrä ja laatu vaikuttavat paitsi seuraavan päivän toimintakykyyn myös terveyteen pitkällä aikavälillä.

Havahtelu on normaalia

On tyypillistä, että yön aikana esiintyy jonkin verran havahtumisia. Kaikkia unen vaiheita tarvitaan, ja ne muuttuvat syklisesti yön aikana. Iän myötä syvän unen määrä vähenee ja heräämisistä voi olla aiempaa enemmän.

Aikuisella unentarve on keskimäärin 7–9 tuntia vuorokaudessa. Määrä voi kuitenkin vaihdella yksilöllisesti paljonkin. Tärkeintä on, että herätessä olo on levännyt ja että väsymys ei rajoita toimintakykyä päivällä. Unen kokonaismäärään voi laskea mukaan myös päiväunet.

Tuleeko uni liian aikaisin?

Jos uni tulee iltaisin liian aikaisin, voi silloin kokeilla, auttaisiko valoisassa oleskelu iltapäivällä tai aamuillasta pysymään herillä hieman pidempään.

Surffaa uniaallolla

Nukkumaan kannattaa mennä silloin kun unipainetta on sopiva määrä ja vireystila on matala.

Testaile itsellesi sopivaa unimäärää

Eläkkeelle jäämisen jälkeen on hyvä aika testata, kuinka paljon unta itse tarvitsee. Unelle täytyy myös varata riittävästi aikaa.

Helmat ruosteessa

Vanhan rouvan, ikivanhan autoni, helmat ovat kuulemma ruosteessa. Katsastusmies on tinkimätön. Hitsattava on ja sen jälkeen jälkitarkastukseen. Niveletkin ovat kuluneet, ja vetoakseli vetää viimeisiään. Puhallin hönkii ilmaa enää heikoilla tehoilla. Ja nuo pienet nyrkkeilyhanskat, jotka roikkuvat taustapeilissä, sano katsastusmies ja katsoo silmiin isällisesti, ne on syytä heittää roskeen pois näkyvyyttä estämästä.

Näkyvyyttä estämästä! Muistelen sitä päivää parikymmentä vuotta sitten, kun sain ne amerikkalaiselta nyrkkeilyvalmentajalta. Hän kehotti muistamaan aina vastamäkeen kivutessani yhden asian. Elämässä joutuu joskus tyrmätyksi mutta se ei ole olennaisinta; paljon olennaisempaa on kyky nousta kanveesista, vaikka kontaten. Häviämisen taito, siinä ihmisen vahvuus vasta mitataan!

Sinä iltana Tarmo Uusivirta tyrmäsi vastustajansa ja verenhimoinen yleisö taputti voittajalle ja buuasi tyrmätylle. Tuomari laski lukua, tyrmätty menetti hetkeksi tajuntansa ja – konttasi nelinkontin pystyyn.

En kerro hankojen tarinaa katsastusmiehelle, eihän täällä katsastusasemalla elämäkertoja olla kuuntelemassa. Nyökyttelen vain, ikään kuin olisimme asiasta samaa mieltä, ja mielikuvissani kumarrun väistämään hänen oikeaa suoraansa hehkeimmällä hymylläni. Mutta turhaan, tyrmäys tulee: nyrkkeilyhanskat kirjaan virallisiin asiakirjoihin ajoturvallisuutta vaarantavana näköesteenä.

Vanha rouva ei puutu asiaan, koska sen puhe-elimetkin ovat ruosteessa, mutta sen terhakka moottori käynnistyy urahtuen, kun suuntaamme kohti kotia. Katsastusmiehet eivät tunne myötätuntoa vanhuuden edessä, vanhan auton paikka on romuttamo ja piste. He suhtautuvat Vanhaan rouvaan kuin se olisi mikä tahansa läjä luuta ja nahkaa – no okei, tarkemmin ajatellen alumiinia, rautaa ja muovia – mutta heillä ei ole aavistustakaan, minkälainen Punainen paholainen se oli voimiansa päivinä. Sillä nimellä lapset sitä pienenä kutsuivat, kun se hurjan kuskinsa ohjastamana kiisi päiväkoteihin, koulujen pihoihin, jalkapalloturnauksiin, viulukonsertteihin, lentokentille, juna-asemille ja laivojen autokansille, aina ajoissa ja kaikkensa antaneena.

Kotiin saavuttuamme vakoiolen keittiön ikkunasta pihatiellä nuokkuvaa Vanhaa rouvaa. Sattuiko siihen katsastusmiehen ylenkatse? Onko sen olemuksessa luopumisen tuskaa? Pukkaako sille keskivaikea masennus?

Tammen keltaiset lehdet leijuvat puusta sen tuulilasin ja etupellin päälle kuin suuret kyneleet.

Yritän muistella haastattelemani lastenpsykiatrian ammattilaisia, jotka väittivät, että yksikin rakastava katse voi kantaa lasta vaikeuksista voittoon ja parantaa sieluun ruosteet haavat. Miksi se ei pitäisi myös vanhoihin rouviin?

Päätös on selvä. Luottomieheni hitsaa rouvan helmat. Menen toiselle katsastusasemalle, ja katsastus on läpihuutojuttu. Näköestettä ei enää ole. Uuden katsastusmiehen mukaan autossani on kuulemma sellainen ihmemoottori, ettei sellaisia enää autoteollisuus valmista.

Yöllä ennen nukahtamista kuulen kadulta kovaäänistä musiikkia. Arvelen, että naapurin mopoautokuski siellä huudattaa stereoista Freddie Mercuryn *We Are the Championsia*.

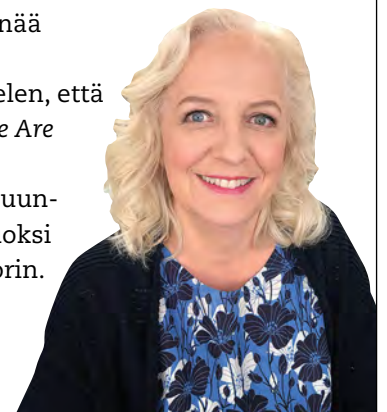
Aamulla autossa on valittuna väärä radioasema. Kuka täällä on yöllä kuunnellut salaa Radio Rockia? Vanha rouva ei myönnä mitään. Varmuuden vuoksi ripustan nyrkkeilyhanskat takaisin paikoilleen ja käynnistän ihmemoottorin.

Ikuisesti nuori kapinallinen – anna moottorisi laulaa.

Maarit

”

Häviämisen taito – siinä ihmisen vahvuus vasta mitataan!



Vielä ehdit hyödyntämään valtakunnalliset jäsenedut 2024

Minkä jäsenedun sinä haluaisit saada jatkossa?
Kerro ideasi 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

Vuoden 2025 jäseneduista tulee tietoa
jäsenkirjeen mukana. Pysyt ajan tasalla
seuraamalla etuja verkossa osoitteessa:
www.hengityслиitto.fi/jasenedut



Muista hyödyntää myös oman hengitysyhdistyksesi edut!

Hengityслиitto

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät
hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

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

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

☐ Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

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

☐ Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

Väritys-
kuva



 **Hengitysliitto**

Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

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

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

Tunnus 5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



Hallituksen leikkaukset vaikuttavat tuettuihin lomiin

Hallituksen leikkausten ja sotejärjestöjen rahoitukseen liittyvien linjausten vuoksi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) keskittyy vuonna 2025 perheille suunnattuihin tuettuihin lomiin. Aikuisten lomia pystytään toteuttamaan vain pieni osa nykyiseen verrattuna.

MTLH on ilmoittanut, ettei suunniteltuja aikuisten hengityssairautta sairastavien tuettuja lomia helmi- ja maaliskuussa 2025 voida toteuttaa. Tietoa mahdollisista

toteutuvista lomista saadaan vuoden 2025 alussa.

Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, jonka avulla liitto tuki vuosina 2023–2024 Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tuetuille lomille osallistuvia hengityssairautta sairastavia maksamalla loman omavastuuosuuden (125 euroa). Jos loma tai lomia toteutuu vuonna 2025, Hengityслиitto maksaa lomalaisten omavastuuosuuden testamenttivaroista.



PARAS JUTTU

Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI

OSOITE

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

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
27.1.2025 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Sisäilmavertaispuhelimien toiminta päättyy loppuvuodesta

STEA-avustusten määrä tulee jatkossa olemaan nykytasoa vähäisempi. Se tarkoittaa, että joudumme tarkistamaan, mitä teemme ja miten. Sisäilmavertaispuhelimien soitettujen puhelujen määrä on ollut laskussa pidempään. On tullut aika selvittää uudelleen, millaista vertaistukea oireilevat kaipaavat ja uudistaa toimintamalleja.

Nyky muodossa toteutettu sisäilmavertaispuhelimien toiminta päättyy vuoteen 2024. Toistaiseksi tarjoamme vertaistukea sisäilmasta oireileville verkossa:

- 2 Facebook-ryhmää: Lempeä Liike ja Hengitysliiton sisäilmavertaisryhmä
- Superaistit-verkkovertaisryhmä Teams-yhteydellä ja mahdollisesti toinen keskustelevalle ryhmä
- Uusi vertaiskeskustelualusta Silmu tulee käyttöön vuoden 2025 alussa. Silmussa voi käydä keskustelua omalla äänellä ja halutessaan myös nimellä ja kuvalla. Alustalle tulee oma keskusteluhuone sisäilmavertaituella.

Yksilöllisempää tukea kaipaavat voivat olla yhteydessä vertaistoiminnan koordinaattoriin, joka tarvittaessa ohjaa joko vertaisryhmän tai vertaistukijan puoleen.



Lisätietoja antaa:
vertaistoiminnan koordinaattori
Pirkko Moisio
044 407 7054
pirkko.moio@hengitysliitto.fi

HENGITYS-LEHTI 3/2024

Paras juttu -voittajat:

1. Elämässä on tilaa tanssille!
2. Elintavat vaikuttavat uniapneaan – ja riskiin sairastua siihen
3. Kyll' se siit'! Eino Grön luottaa liikuntaan ja elää täysillä

Elämässä on tilaa tanssille!



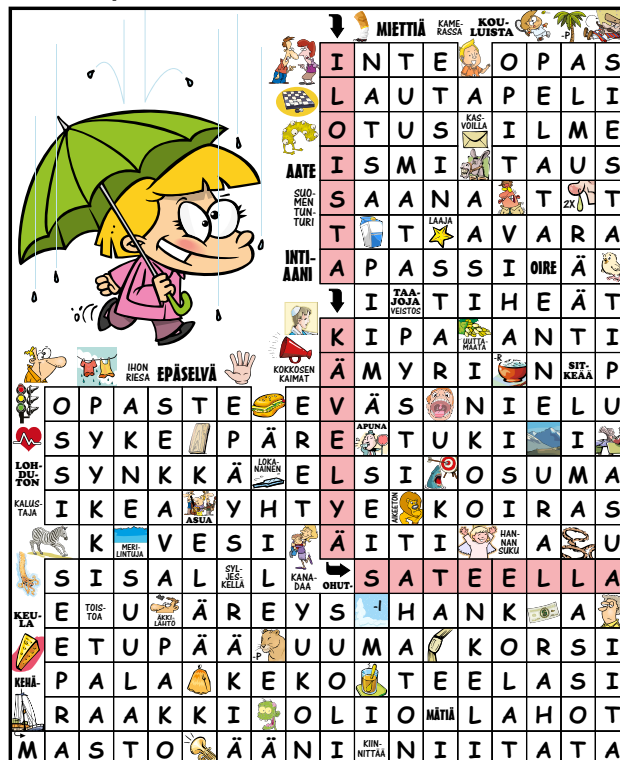
Parhaat jutut:

1. Raili Lahnaviik, Pori
2. Sari Mattila, Salo
3. Jukka-Pekka Pakkasalo, Pyhäjoki

Ristikko-voittajat:

1. Kari Jääskeläinen, Karkkila
2. Raija Heikkinen, Paltamo
3. Terhi Järnstedt, Turku

Ristikko 3/2024 ratkaisu:





Hengityслиiton neuvonta- ja vertaispuhelimet joulutauolla



Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin on tauolla 20.12.2024–6.1.2025. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181.



Astmaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 10.12.2024–12.1.2025. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin kello 18–20 numerossa 044 407 7012



Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin on tauolla 9.12.2024–8.1.2025. Tauon jälkeen puhelin palvelee torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.



Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin on tauolla 11.12.2024–13.1.2025. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 407 7013.



Stumppi-neuvontapuhelin on tauolla 20.12.–29.12.2024 sekä 31.12. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16 numerossa 080 014 8484.

Stumppi



Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 11.12.2024–13.1.2025. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18–20.

Järjestötoiminta sekä oppaiden ja muiden materiaalien toimitukset ovat tauolla 23.12.2024–6.1.2025.

**Lämmin kiitos kaikille
toiminnassamme vuonna
2024 mukana olleille
vapaaehtoisille, aktiiveille,
vertaistehtävissä toimineille
ja kokemustoimijoille!**

Toivotamme hyvää joulun aikaa ja onnea uudeksi vuodeksi heidän lisäksi myös kaikille jäsenillemme, kannattajajäsenillemme ja lahjoittajille.



Hengityслиitto

Hengähdä hetki

// teksti **Veera Farin** kuva **Shutterstock**

Ihminen vetää ilmaa keuhkoihinsa lähes 20 000 kertaa vuorokaudessa. Hengitys reagoi herkästi arkipäivän tilanteisiin, mutta on samalla myös monipuolinen ja aina mukana oleva työkalu hyvinvointimme edistämiseen.

Ahtaavissa hengityssairauksissa, kuten astmassa tai keuhkohtaumataudissa, keuhkoputkissa oleva limakalvon tulehdus ja limaisuus vaikeuttavat ilman virtaamista. Voi tuntua, ettei happea saa tarpeeksi, vaikka ongelma on uloshengityksen

vaikeutuminen. Myös pakkanen, kipu tai näyttöpöytätyö etukumarassa saattavat haastaa hengityksen.

Harvoin tulemme ajatelleeksi, että myös stressi, kiire tai voimakkaat tunteet muuttavat tapaamme hengittää. Hengitys muuttuu pinnalliseksi, niska-hartiaseudun lihakset eli apuhengityslihakset jännittyvät ja hapen ja hiilidioksidin vaihto häiriintyy. Pinnallinen tapa hengittää voi jäädä huomaamatta päälle, ja silloin keuhkot eivät tuuletetu kunnolla.

”

Joskus saatamme huomaamatta myös rypistää otsaamme ja purra hampaitamme yhteen. Tämä saa stressihermoston eli sympaattisen hermoston aktivoitumaan ja viestittämään aivoille, että nyt on kiristettävä tahtia entisestään.



Tasapainoinen hengitys rauhoittaa mieltä ja hermostoa

Rentoutumiseen ja hengityksen rauhoittamiseen ei tarvita monimutkaisia tai pitkiä harjoituksia. Usein riittää vain se, että tietoisesti pysähtyy kuulostelemaan omaa hengitystään ja tasapainottamaan sitä. Hyvä keino hengityksen rauhoittamiseen on pidennetty uloshengitys.

Tasapainoinen hengitys tuntuu vaivattomalta ja soljuu ponnistelematta. Siinä pallealla on tilaa liikkua vaivattomasti ylös ja alas. Hengityksen rauhoittaminen ja tasapainottaminen aktivoi vagushermon etujuosteen ja herättää näin parasympaattisen eli ”lepää ja sulattele”-hermoston osan.

Seuraavat harjoitukset ovat näppäriä toteuttaa arjen lomassa, ja ne ovat turvallisia kaikille. Anna itsellesi päivittäin hetki, jolloin annat mielesi ja hermostosi levätä.

Oman hengityksen tiedostaminen

Huokaise syvään. Sulje silmät. Älä muuta mitään, anna hengityksen kulkea sinulle sopivalla tavalla. Tarkastele mielenkiinnolla, mitä hengityksessäsi tapahtuu. Hengitätkö nenän vai suun kautta? Tunnistatko hengityksestäsi sisään- ja uloshengitysvaiheen? Entä uloshengityksen jälkeisen

tauon? Miltä hengityksesi juuri nyt tuntuu? Soljuuko se helposti vai onko siinä jotain esteitä? Jos harjoitus ei onnistu heti, huokaise pari kertaa syvään ja kokeile uudestaan.

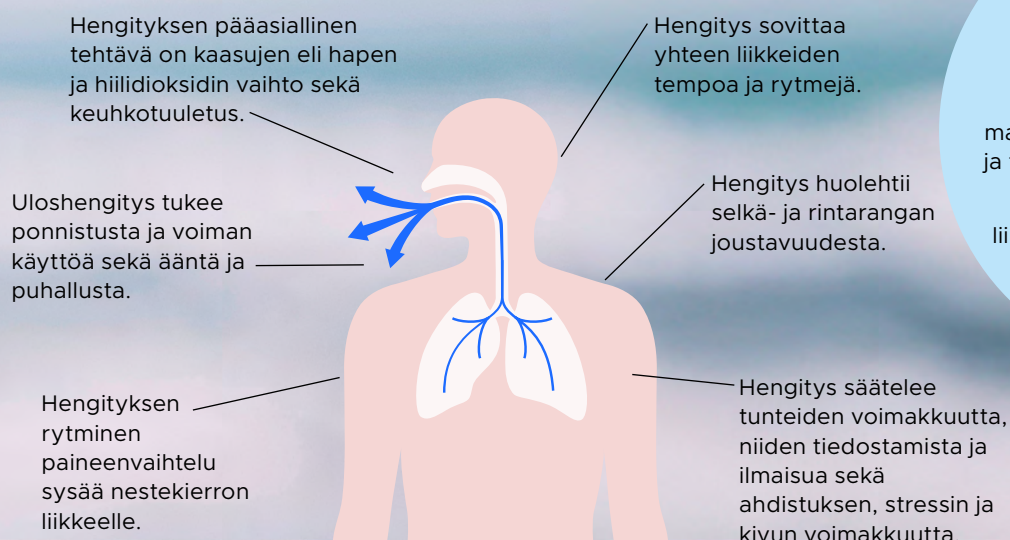
Huulirakohengitys

Hengitä nenän kautta sisään rauhallisesti. Hengitä ulos hitaasti ja rauhallisesti pienen huuliraon kautta. Voisitko pidentää uloshengitystäsi vielä enemmän? Huulien muodostama pieni rako antaa uloshengitykselle kevyen vastuksen, joka estää pienempiä ilmatiehyitä painumasta kasaan. Huulirakohengitys auttaa pidentämään ja rauhoittamaan uloshengitysvaihetta. Se auttaa myös voimakkaassa hengästymisessä liikunnan aikana.

Kasvojen rentoutus*

Vie huomio kasvoihisi. Rentouta lihasjännityksiä eri puolilta kasvoja. Anna jännityksen hellittää päälaen ja otsan alueelta. Käytä mielikuvaa, että otsan rypyt siliävät. Anna lihasjännityksen hellittää silmien ympäriltä ja silmien takaa. Anna silmien levätä. Päästä purentalihasten jännitys laukeamaan, jolloin kieli rentoutuu ja suu hieman aukeaa. Onko kasvoissasi vielä joku kohta, joka kaipa rentoutusta?

HENGITYKSEN TEHTÄVIÄ:



Hengitysliitossa on vuoden 2025 ajan käynnissä Hengähdyshetki!-hanke, joka tarjoaa hengitysyhdistyksille mahdollisuuden järjestää hengitys- ja tietoisuusharjoituksia jäsenilleen.

Lisätietoja:
liikunnan asiantuntija Veera Farin,
veera.farin@hengitysliitto.fi

*Lähde: Muokattu Minna Martinin kirjasta *Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa* (Kirjapaja 2016)

RISTIKKO 4/2024

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 27.1.2025 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA

PUUSTA TEHTYÄ **SOINTU**

PIRKAN-MAATA

SUURI JÄRVI

KELVOTON

HIITTI LUJAA

JOUKKUE

JÄRKIÄ

OHJAUK-SEEN

JOKI
ZATOPEK

LEIKAT-TUJA-KONNA

PIENI

JEE-SAA

VUO-RISTO

LEIKKIÄ

LEIVON-NAINEN TUURAA-MISTA

MAAN-OSA

RETKU
HUVI-TILAI-SUUKSIA

TAVAL-LISTA

PÄÄ-MIES

TOIMIA

SAITA

MAI-NIO

KOEE

AUTTA-MATTA

POHJOI-SESSA PUHUTTUA

SUR-MASI PIISPAN

LAAJA

TAL-LENNE

TIKA-RAM

Återfall och ärlighet

Den som slutar röka vandrar en krävande väg. En god reseguide är på sin plats.

// text **Annika Suvivuo** bild **Adobe**

Aнна-Maria Kasanen, 63, tycker om tobak. Om det inte hade varit för att cigaretterna är så väldigt skadliga både för hälsan och ekonomin, skulle hon gladeligen bolma på.

– Jag har rökt i cirka 40 år av mitt liv. Tobaken är en god vän för mig, konstaterar hon.

Som 14-åring började hon dra in rök i lungorna. Som vuxen har hon rullat cigaretter så gott som varje vaken timme. Samtidigt har ändå i bakhuvudet funnits tanken: det är inte bra att röka.

Och det är inte bra för världen heller. Tobaksodling förorenar vattnet och orsakar avskogning. I Finlands natur hamnar årligen 2,3 miljarder fimpar. *

Nu har Anna-Maria 35 rökfria veckor bakom sig. Slemmet i halsen har försvunnit och luktsinnet åter-

vänt. Men ännu har hon lust att röka.

– Det är ett starkt beroende.

Underhållning på ett nytt sätt

Hon minns mycket väl, hur det var att leva ett liv styrt av nikotinberoende.

– Jag har fått mera tid i mitt liv. För att inte tala om hur mycket pengar jag sparar.

Många förknippar sina rökpauser med trevliga och trivsamma stunder. Anna-Maria har fått nya sätt att trivas på. Numera ersätter en jumpptimme flera tidigare rökpauser.

– Där märker jag, att jag i dag orkar röra på mig mycket bättre.

"Tobakskäringen" lämnas inte ensam

Efter att ha lämnat nikotinet är det många som lider av abstinensbesvär, som pågår i cirka 3–4 veckor. Man kan försöka förhålla sig positivt till symptomen, de är ett tecken på att kroppen renas.

Det var i fjol som den allvarliga tanken på att sluta föddes.

– Jag var rädd, att jag inte ensam skulle klara av att sluta. Jag började söka hjälp på webben.

Där fanns Andningsförbundets distansgrupp Stumppi, för dem som vill sluta röka. Med stöd av gruppen började Anna-Maria ersätta cigaretterna med nikotinpastiller. Med hjälp av dem lyckades hon minska rökningen till fem cigaretter per dag. Och när det kändes bra, begränsade hon rökandet till veckosluten.

Dagliga vinster

Nu, då hon är nere i noll cigaretter per dag, koncentrerar sig Anna-Maria på att räkna sina vinster. Det uppstår dagligen situationer, som tidigare hade krävt tobak, men inte längre.

– Jag skulle till exempel när som helst kunna gå till min syster som bor nära och be om en cigarett. Det känns bra, då jag inte gör det.

Det var just en sådan, en enda cigarett, som för tio år sedan avbröt Anna-Marias sju år långa period av rökfrihet. Försöken och återfallen gör att man känner sig ödmjuk.

Ärlighet hjälper

Deltagandet i distansgruppen för dem som vill sluta röka ledde till att Anna-Maria har stöd också efter kursen. Kursens dragare ringer henne enligt överenskommelse igen i morgon.

– De här samtalen har jag haft nytta av i stunder, då jag hållit på att ge upp. Då funderar jag på vad jag ska säga. Vågar jag vara ärlig?

Anna-Maria talar av erfarenhet och med förståelse. Hon vet, att var och en måste sluta på sitt eget sätt.

– Om du ens funderar på att sluta, så lönar det sig att ge näring åt tanken och skaffa information, uppmanar Anna-Maria, som anslutit sig som medlem i Andningsförbundet.

**Källa: Stumppi-rökfrihetsmaterial*



Entusiasm i luften

// text Päivi Suuniittu bild TAVATON media

Ett betraktande av de egna levnadsvanorna i syfte att förstärka välmåendet är en populär sysselsättning inför ett nytt år. Och med all anledning! Det är viktigt att värdesätta sitt eget liv och sin kropp. Det nya året erbjuder en naturlig möjlighet till att ändra sådana val, som påverkar det egna välmåendet. Inte ens en järnhård vilja är alltid ensam tillräcklig för att genomföra de beslut och målsättningar som behövs för de önskade förändringarna. Nu finns det kamrattstöd för den som går och funderar på att ändra sina levnadsvanor.

Andningsförbundet har i år utbildat 33 handledare för levnadsvaneförändringsgrupper. En utbildad handledare eller ett handledarpar finns redan i 19 föreningar i olika delar av Finland. I början av året in-

leds i många föreningar kamrattstödsgrupper till stöd för individuella förändringssträvanden. I luften kan tydligt anas en iver för att tillsammans förändra sina levnadsvanor!

Andningsförbundet stöder dem som strävar till förändringar genom att med start i januari erbjuda en webbgrupp som träffas åtta gånger. Redan i år har två grupper genomförts och responsen från dem uppmuntrar till en fortsättning. På basen av den feedback som insamlats av deltagarna bearbetas och utvecklas verksamhetsmodellen efter varje genomförande.

I januari får några av handledarna som redan drar en kamrattstödsgrupp intensiv inskolning i hur ämnet levnadsvanor tas med som en del av innehållet på den egna gruppens träffar. Till exempel lämplig näring och motion som ger glädje är

ämnen, som passar för alla.

Kunskap och kamrattstöd

I år har vi också testat, hur en kunskapsbetonad kamrattstödsgrupp på webben betjänar personer med astma. Vi utgick från, att personer som redan länge lidit av astma kunde vara i behov av en uppdatering av sin kunskap i anslutning till uppföljning och egenvård av sjukdomen. När detta skrivs har gruppen ännu inte inletts, så någon respons finns inte att tillgå. För personer med svår astma inleds under vårsäsongen en grupp som bygger på samma idé.

På fältet för utvecklande av kamrattstöd finns mycket intressant inom synhåll. Att tillsammans med entusiastiska frivilliga hitta och pröva på nya saker ger mycket glädje. Ett tack till alla för detta år av samarbete! Vi fortsätter tillsammans år 2025.



Sisu och livskraft

Är sisu en positiv livskraft, som sporrar oss till bättre prestationer eller piskar den oss framåt, när livet i stället för ett vackert landskap ger oss snöslask mot ansiktet.

// text **Hanna Salminen**
bild **Robin Lappalainen / Ammattiopisto Luovi**,

Sisu brukar ofta karakteriseras som uthållighet, viljestyrka eller handlingskraft. Sisuforskaren **Elisabet Lahti** känner igen den hårda sidan av sisu, men uppmanar också att se till, att den inte går till överdrift. För Lahti innebär sisu livskraft, en förmåga att gå vidare då det är svårt.

– Jag anser att sisu är det, då jag försöker uppnå min största dröm eller en sådan sak, som skrämmer mig mest av allt, definierar Lahti.

Om det är livskraften som är sisus djupa kärna, blir människans förmåga att känna igen saker som ökar de egna krafterna viktig. På varje människas livsväg händer sa-

ker, som man inte lyckas med eller som man inte kan påverka. Det kommer stunder, då vi vänder oss inåt, tvekar och börjar dölja saker.

– Jag skulle inte ge i uppgift att söka sisun, för den är inte borttappad. Snarare uppmanar jag till att söka de murar som vi har byggt upp till hinder för vår inre styrka, funde-
rar Lahti.

En djupdykning i sisus kärna

Sisu är det, att vi sträcker oss mot vår kärna, och därför kan den inte vara borttappad. Det är bara så, att vi i vardagens stress förlorar vår förmåga att se vår styrka.

Lahti beskriver i sin bok *Sisun al-kemia* (Tammi 2025), som utkommer nästa år, sisuns konstruktiva uttrycksform eller ”den varma sisun” som hjälper oss att övervinna oss själva på ett sätt, som uppstår ur självkännedom och som till slut alltid står på vår livskrafts sida.

Tidvis kan sisun också vända sig som en skadlig sak mot oss själva.

Så kan det gå, om vi envist stretar på, fastän förhållandena förändras eller tänkandet fördunklas. Skadlig sisu kan äventyra vårt psykiska och fysiska orkande.

Sisu bor mellan människorna

Enligt Lahti är sisu inte bara en egenskap hos individen, utan den bor i utrymmet mellan människorna i form av kamratstöd, närvaro och samvaro.

Alla har vi erfarenhet av det, hur olika energinivåer känns tillsammans med olika människor och till och med under olika dagar. Vårt nervsystem snappar upp dolda budskap i andras beteende och reagerar på dem. Och om vi själva är nervösa, kommer gränserna för vår observationsförmåga snabbare emot.

– Ett kort steg till livskraft är andning och ett medvetet lugnande av hjärtats puls. Vi kan välja att möta varandra med mänsklig värme, och detta öppnar våra inre kraftresurser, berättar Lahti.

Vi slår vakt om medmänskligheten

Människor har en tendens att romantisera begrepp på bekostnad av medmänskligheten. I ordspråket kan man gå genom gråsten, men där stenen är sten, består människan sist och slutligen av mjuk bindvävnad. I svårigheter blir den egna bräckligheten tydlig och en kultur av medmänsklig sisu behövs.

– Sisu är framför allt självkännedom. Det skulle vara bra att varje människa skulle lära sig lägga märke till, hur mycket energi man på riktigt har tillgång till från dag till dag. Och att samtidigt i stället för stränghet vara barmhärtig så väl mot sig själv som mot andra, föreslår Lahti.

– Jag skulle önska, att vi den här julen skulle kunna ge den vänliga sisuns gåvor åt oss själva och våra närmaste, uppmanar Lahti.





myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

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

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



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



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

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

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