

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2025

**Kaunis ja
satoisa
puutarha**

**Hoitoväsymykseen
auttavat toivo ja
realistiset teot**

**LIHAS-
VOIMAA
ULKOKUNTO-
SALEILTA**

**Pertti Virtanen on liikkunut
ikänsä vesillä ja metsissä:**

**LUONTO ON ANTANUT
MINULLE KAIKEN**

Onko juuri sinulla onnea tänä vuonna?

Tänä vuonna Heli-arpajaisissa on tarjolla kolme upeaa päävoittoa, jotka auttavat saajiaan tekemään unelmistaan totta.

Ostamalla Heli-arpoja tuet tärkeää työtä hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairautta sairastavien elämänlaadun parantamiseksi.

Tukesi ansioista voimme lahjoittaa sairaaloille tärkeitä hengityksen apuvälineitä, jotka jaetaan niitä tarvitseville. Apusi mahdollistaa myös Hengityслиiton laajan ohjaus- ja neuvontatyön toteuttamisen.

Osta Heli-arpoja ja tee samalla hyvää:

www.tavara-arpa.fi



Verkkosivuiltamme www.hengityслиitto.fi voit seurata ajankohtaista uutisointia arpatuottojen mahdollistamista lahjoituksista.

 **Hengityслиitto**

Rentoutumisen ja palautumisen taitoja Hengähdyshetki-työpajoista

// teksti Veera Farin kuva Hengityслиiton arkisto

Hengityслиitolla on vuoden 2025 ajan käynnissä Hengähdyshetki-hanke, jossa järjestetään yhdessä paikallisten hengitysyhdistysten kanssa hengitys- ja tietoisuusharjoitteita sisältäviä työpajoja. Tavoitteena on rentoutua ja lisätä hengityssairauden omahoitoon tarvittavia voimavaroja.

– Yhtä tärkeää kuin säännöllinen liikunta ja liikkuminen, on myös taito hellittää ja palautua arjen kuormituksesta, hankkeen asiantuntija Veera Farin kertoo.

– Stressissä ja kiireessä hengityksemme muuttuu helposti pinnalliseksi ja hermostomme joutuu ylivireystilaan. Silloin tarvitsemme taitoja ja työkaluja laskea kierroksia ja hellittää, hän jatkaa.

Työpajoissa tutustutaan lempeästi ja pakottamatta omaan hengitykseen. Ennen varsinaisia hengitysharjoituksia on tärkeää nimittäin löytää yhteys oman kehon, hengityksen ja mielen välillä.

Työpajojen harjoitteet ovat turvallisia hengityssairautta sairastaville, ja ne tehdään omia tuntemuksia kuunnellen.

– Toivon, että jokainen hengityssairautta sairastava löytää arjessaan itselleen sopivan tavan rauhoittaa hengitystä, kehoa ja mieltä. Hengähdyshetki-työpajoissa sinulla on lupa vain olla, Farin sanoo.

Hanke toteutetaan testamenttivaroin, ja siinä on mukana 12 paikallista hengitysyhdistystä ympäri Suomen. Tiedot syksyllä 2025 järjestettävistä työpajoista löytyvät paikallisten hengitysyhdistysten omilta verkkosivuilta. **Löydä itseäsi lähellä oleva yhdistys osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi.**



Lisätietoja:
Veera Farin,
liikunnan asiantuntija
veera.farin@hengityслиitto.fi
044 407 7020

Tässä numerossa

HENGITYS 2/2025

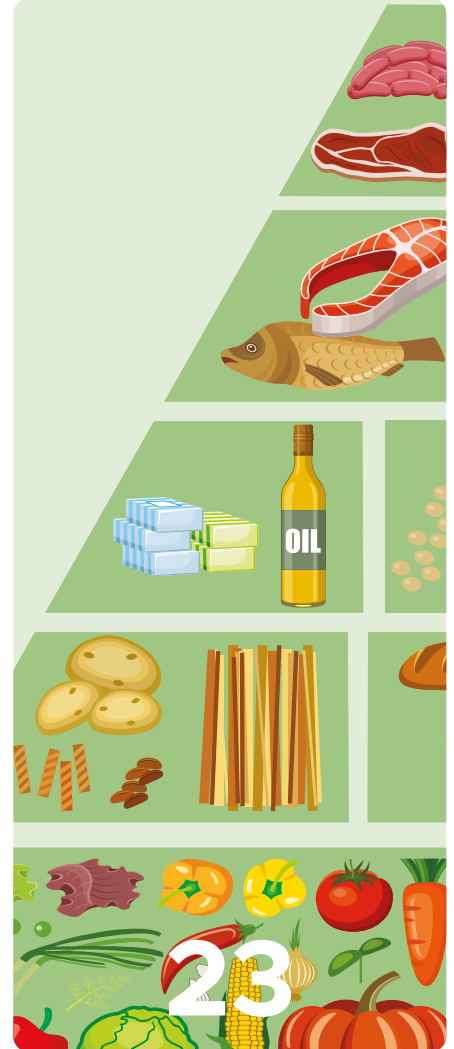


– Paljon on ainutkertaisia hetkiä koettavana, kunhan vain liikkuu luonnossa, **Pertti Virtanen** sanoo.



MISTÄ APU RASITUSOIREISIIN, KUN HENKEÄ AHDISTAA KUNTOILLESSA?

Miten kannattaa valmistautua vastaanottokäynnille, jos rasitusoireet käyvät itselle liian rasittaviksi ja avuksi tarvitaan terveydenhuollon ammattilainen?



TERVEELLINEN RUOKAVALIO TUKEE OMAHOIDOSSA ONNISTUMISTA

Riittävä, terveyttä edistävä ravinto sekä nesteytys voivat rauhoittaa tulehduksia ja vähentää lääkkeiden mahdollisia haittavaikutuksia.

- 3 Rentoutumisen ja palautumisen taitoja Hengähdyshetki-työpajoista
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 13 Obstrukttiivinen eli ahtauttava uniapnea ikäihmisellä
- 16 Kuulemisviikon kyselykin sen osoitti: luonto tekee meille hyvää
- 18 Terveystuutisia

- 19 Astma ja työ
- 20 Hoitoväsymykseen auttavat toivo ja realistiset teot
- 26 Otetaan yhdessä puheeksi!
- 28 Kaunis ja satoisa puutarha
- 32 Hanna Salmisen kolumni
- 33 Verkossa tapahtuu alkusyksystä
- 34 Ilmastonmuutos vaikuttaa myös rakennuksiin

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

45  På svenska

Hengitys

Hengityслиiton jäsenlehti

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Toimituspäällikkö:
Selma Kangas

TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS

Veera Farin, Annika
Suviuo, Tiina Salo,
Hanna-Leena
Kärkkäinen, Kirsi
Säkinen, Maarit Tastula,
Sara Willberg, Kaija
Patokoski

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Adobe

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

Irmeli Behm
040 531 5128

TILAUSHINTA

Vuosikerta 35 €

JULKAISIJA

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

ILMOITUSMYynti

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

PAINOPAikka

PunaMusta Oy

PAINOS

20 000
Ilmestynyt
vuodesta 1945.

ISSN 1799-1889

ISSN-L 1799-1889

Toimitus ei julkaise
tilaamatta lähetettyjä
juttuja ja kuvia.



Hengityслиitto

**Seuraava numero
ilmestyy
2.10.2025**

PÄÄKIRJOITUS

//Kevät Kesä Syksy Talvi

Muistojen kesät

Muistatko, miten ennen vanhaan oli tapana poiketa ke-säaikaan sukulaisten tai ystävien luo mökkivierailulle kahvi- ja keksipaketti kädessä sekä kertakäyttöliina-vaatteet laukussa? Päivät olivat leppoisia, ehdittiin jutella niitä näitä pihakeinussa ja katsella lintusten lentoa sosiaalisen median selaamisen sijaan. Rennolla olo oli helpompaa, jännitystä toi lähinnä satunnaisten kalojen narraaminen lähivesistä.

Jos klikkiotsikoita on uskomisen, nykyisin pitäisi ehtiä ranta-kuntoon ennen kesää ja ehtiä sen aikana tehdä suursiivous, jär-jestää kesäjuhlia, kokeilla uusia harrastuksia ja matkailla ympäri maailmaa. Onneksi kaikkea ei tarvitse tehdä saman kesän aika-na, ja näin vanhemmalla iällä hyvä rantakuntokin on alkanut merkitä lähinnä sitä, että on muistanut ottaa mukaan ulos men-nessään aurinkovoiteet, lierihatun, pyyhkeen ja riittävästi juota-vaa, ehkä eväätkin.

Tämän lehden teemana on mielen ja kehon yhteys, mikä tu-lee usein esiin aistikokemusten ja kokonaisvaltaisen hyvinvoin-nin tunteen kautta. Itselleni se on paluuta yksinkertaisten asioi-den arvostamiseen – kuinka hyvältä luonto kasveineen tuoksuu, kuinka viileä vesi rentouttaa ajatukset päivän kiireistä ja miten uni tulee paremmin pidemmän ulkoilmassa oleilun jälkeen.

Jos arjesta on tullut kiireistä suorittamista ja päivästä päivään selviämistä, valoisa kesäaika, sen helle- tai sadepäivät voivat parhaimmillaan tarjota taukoa oravanpyörästä. Silloin yksittäis-sissä hetkissä voi kuulla omat ajatuksensa ja antaa tilaa kaikille tuntemuksille. Yhtenä päivänä voi olla reipas ja täynnä tarmoa lähteä liikkeelle, toisena tarvitsee vain lepoa ja lempeää palautu-mista.

Kesästä saa aina jutunaihettakin, niin tutussa kuin tuntemat-tomammassakin seurassa. Kukapa meistä ei olisi ottanut kantaa, tuleeko hyvä satovuosi, onnistuvatko urheilukisat ja kannattaa-ko kesäteatteriin mennä. Väittelyiden ystävät voivat kokoontua pohtimaan, onko parasta kesässä mansikat vai herneet, palju vai saunominen ja kuka saa päättää, käytetäänkö bastussa vastaa tai vihtaa.

Toivottavasti voimme kuitenkin olla pääosin yhtä mieltä, että uudessa lehdessä riittää taas paljon ajattelemisen aihetta ja vinkkejä kesäpäivien ratoksi.

Hyviä lukuhetkiä toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



**Onneksi
kaikkea ei
tarvitse tehdä
saman kesän
aikana.**



Tunnistatko kuumahaittojen hälytysmerkit?

Janon tunne ja suun kuivuminen

Fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen

Heikotus ja pahoinvointi

Sekavuus

Keskittymisvaikeudet

Unihäiriöt ja väsymys

Sydämen rytmihäiriöt

Rintakipu

Hengenahdistus

Hengitysteiden vinkuminen ja limanerityksen lisääntyminen

Muutokset lääkeyksien vaikutuksissa

Kun tunnistat itsessäsi tai läheisessäsi kuumahaittojen hälytysmerkkejä, on tärkeää hakeutua viileään. Kosteaa ja ohut vaate jäähdyttää kehoa tehokkaasti, samoin kylmä suihku. Nesteytystä ei saa myöskään unohtaa: helteellä pitää juoda noin 1,5-kertaisesti verrattuna normaaliin määrään. Vinkkejä asunnon viilentämiseen löydät sivulta 35.

Uusi julkaisu tarjoaa tiiviin tietopaketin hengitystieinfektioista ja niiden yhteydestä muuhun terveyteen

Lääkärisanomista ilmestyi maaliskuun alussa Infektiosairaudet & aikuisten rokotukset -erikoisnumero. Siinä ovat pääroolissa hengitystieinfektioiden nelosepidemiaan liittyvät taudinaiheuttajat eli korona-, influenssa- ja RS-virukset sekä pneumokokkibakteeri, niiden aiheuttamat infektiot ja vakavat jälkitaudit ja komplikaatiot, kuten sydän- ja aivoinfarktit.

Artikkelissa huomioidaan infektioteemaan liittyviä asioita sekä työ-

ikäisten, ikääntyneiden että esimerkiksi diabetesta, sydänsairauksia, valtimotautia, astmaa, keuhkohtaumatautia ja uniapneaa sairastavien näkökulmasta.

Teemanumerossa on myös useita ajankohtaisia sotekommentteja. Ne tarjoavat mielenkiintoista luettavaa muun muassa yli 65-vuotiaiden ikäneuvolasta, aikuisten rokotusohjelman kehittämisestä ja infektioiden vaikutuksesta työterveyteen sekä lasten influenssarokotuksiin liittyvästä päiväkotimallista.

Infektiosairaudet & aikuisten rokotukset

- Korona voi olla riskiryhmien kuuluville vakava sairaus
- Influenssa-, korona-, RSV- ja pneumokokkrokotukset suositellaan myös sydän- ja aivoinfarkteille
- Valtakunnallinen Päivystyspuhelin 116 117 -numero on maksuton ja se palvelee myös joulukuun alkuun
- Tunnistatko COPD:n akuutin pahenemisen? & hengitystieinfektioiden jatkuvana ilmentymänä keuhkokuumeen?

Ota omaksesi & säilytä makuton lahti



Lääkärisanomien erikoisnumero

Hyödynnä uusi muistilista

Lääkeinformaatioverkoston työryhmä on valmistellut uuden **Lääkkeen käyttäjän muistilistan** vastaanottokäynnille valmistautumista varten.

Hengitysliiton kokemustoimijat osallistuivat listan valmisteluun kommentoimalla sitä työstövaiheessa.



Monta hyvää syytä liittyä puolisoiden vertaisryhmään

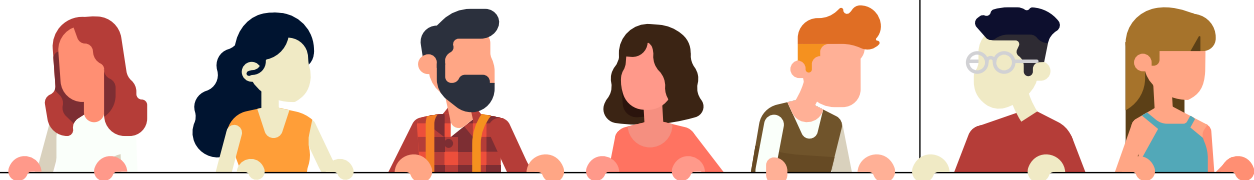
Vertaisryhmät hengityssairautta sairastavien puolisoille ovat pyörineet vuoden verran. Naisille ja miehille on omat ryhmänsä. Molemmissa ryhmissä on syksyllä reilusti tilaa uusille keskustelijoille. Näin osallistujat kuvaavat ryhmien antia itselleen:

”Minulle henkilökohtaisesti hyvinkin hyvä ja tärkeä ryhmä. Saa juttuseuraa samojen murheiden keskellä elävien kanssa, varsinkin kun en halua ”rasittaa” ystäviä ja muita perheenjäseniä. Ja vaikka olemme vieraita toisillemme, niin myös hyvinkin tuttuja kuitenkin.”

”Onhan se ihan mukavaa kokoontua juttelemaan eri puolilta Suomea olevien miesten kanssa. Meistä on tullut melko tiivis ryhmä ja voimme jutella kaikesta vapaasti pelkäämättä, että jutut leviävät kylille. Tervetuloa uusi jäsen joukkoomme.”

”Katsoisin tämmöisen ryhmän olevan tarpeellinen, missä voi jakaa huolensa samaa kokeneille eikä tarvitse rasittaa sairastuneen ajatuksia enempää kuin mitä hän itse tuntee.”

Ryhmät sopivat osallistujaporukalla tulevat tapaamisajat. Löydät tiedon syksyn ensimmäisestä tapaamisesta Hengitysliiton tapahtumakalenterista elokuussa. Voit ilmoittautua osallistujaksi sähköpostitse osoitteeseen paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi.



Uusi julkaisu kokemustoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta

Hengitysliitto julkaisi helmikuussa 2025 julkaisun yksilöllisesti voimaannuttavasta ja yhteiskunnallisesti vaikuttavasta kokemustiedosta. Julkaisu perustuu erityisasiantuntija **Sari Mäen** tekemään selvitykseen.

Julkaisussa tuodaan esille, miten Hengitysliitossa kerätään ja välitetään kokemustietoa. Lataa maksuton julkaisu tai tilaa se toimituskuluja vastaan Hengitysliiton verkkokaupasta.



Hengitysliiton verkkokauppa

Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä 1/25:



”

Täyden kympin lehti!



”

Lehdessä oli mielenkiintoisia juttuja.

”

Lehdestä löytyy aina paljon tärkeitä ja asiallisia juttuja. Kiitos lehdestä, joka on tehty lukijoita varten!



”

Asiallisia, ajankohtaisia ja hyviä artikkeleita, luen lehden kannesta kanteen.

”Linnut tuntee minut”

Aamu tai alkumatka voi olla haaste. Onneksi luontoliikkuja valitsee itse ajan, reitin ja vauhdin. Luonto tarjoaa elämykset, ja mitä useammin liikkeelle lähtee, sitä enemmän elämyksiä kertyy.

// teksti ja kuvat Annika Suvivuo

— **T**äällähän tulee lämmin, tokaisee **Pertti Virtanen, 76.** Aamussa on ollut linnunlaulua, mutta myös koleutta. Niinpä hän on pukeutunut takkia ja lakkia ylleen. Nyt kun aurinko on ehtinyt Heinolan ylle, nuotiota puuhaavan miehen lakki joutaa hirsilaavun naulaan.

Virtanen on liikkunut ikänsä kotikuntansa vesillä ja metsämaastoissa. Kosken saaren kaltaisia tehtyjä ulkoilureittejä ja polkuja on Heinolassa 130 kilometriä. Käveltävää, hiihdettävää ja pyöräiltävää siis riittää.

Vuodet ovat muokanneet retket itselle sopiviksi.

— Onhan ne mäet kasvaneet viimeisen 50 vuoden aikana, mutta aina olen lähtenyt liikkeelle, hän tiivistää.

Virtasella tuntuu olevan sata hyvää syytä avata ovi luontoon. Useimmiten ohjelmassa on kävelylenkki yksin tai elämänkumppanin kanssa. On myös ämpärin täyttää mustikoilla tai kiikarien ja kameran ulkoilutusta monimuotoisessa metsässä.

Joskus autoon pakataan myös nuotiopuut yksille makkaratulille. Toisaalta, maastossa vähänkin voi olla enemmän kuin tarpeeksi.

— Mulle mieluisinta on luonnossa oleskelu. Vesipullo vain mukaan ja tunnin retki metsäreitille, jonne liikenteen jyrinä ei kuulu.

Oman olon asiantuntijaksi

Luontokävely on antoisaa yksin, kaksin tai porukassa. Porukassa korostuu seurustelun merkitys. Yhdellä vakiokierroksistaan Pertti tapaa saada siivekstä seuraa.

— Kun kävelen metsän sisään, pikkulinnut alkavat lentää mukanani. Ne tulevat vähän matkaa kerrallaan, yhden tai kahden metrin korkeudella. Ihan niin kuin ne tuntisivat minut.

Lähiseudulla asustelee muitakin tuttuja siivekkäitä. Pertin kodin tuntumassa sijaitsee maankuulu Heinolan lintuhoitola. 1960-luvulta asti toimineeseen hoitolaan tuodaan vuosittain parisataa loukkaantunutta luonnonlintua.

— Siellä käyn melkein viikoittain tai ainakin kerran kuussa. Juttelen papukaijojen ja korppien kanssa.

Lapsesta asti rakennettu luontosuhde on lämmin ja luja. Jo tosi varhaisella iällä Pertti ja veljensä pääsivät isän veneen kyydillä yöpymään saareen.

— Äiti oli tehnyt meille eväät. Telttailimme ja isä haki meidät parin yön jälkeen kotiin.

Talvella samaan saareen mentiin jäätä pitkin hiihtäen.

Nuoruusvuosina Pertistä kehittyi kilpatason sivakoija. 1970-luvun alussa kisat loppuivat tuberkuloosiin sairastumiseen. Seurasi puolen vuoden hoitajakso keuhkotautiparantolan mäntyjen tuoksussa. Ahvenistonharjulta kotiutuessaan, toipilas tiedusteli hiihtämisensä jatkosta. Lääkäri

KÄÄNNÄ ↻



Se löi siipensä levälleen ja huomasi, että nämähän kantaa.

näytti punaista valoa. Keuhkot eivät kuulemma laduilla kestäisi.

Onneksi Eino-isä tiesi paremmin. ”Se on vauhti joka tappaa, ei matka”, hän totesi. Pilkkoessaan tänään nuotiopuita laavulla, Pertti voi todeta isän olleen oikeassa.

– Parantolajakson jälkeen olen hiihtänyt kymmeniätuhansia kilometrejä, hän kertoo asettellessaan ritilälle pari makkaraa.

Talitiaisen oiva oppi

2000-luvulle tullessa kokenut liikkuja kohtasi hengitysterveytensä näkökulmasta toisen pysäyttävän hetken.

– Maastossa henki vain loppui kuin seinään. Ihmettelin, että mikä nyt oikein on.

Tutkimustulokset sairaalassa johtivat diagnoosiin astmasta. Lääkitykseksi tuli inhalaatiosumute.

– Lääkkeen avulla puhallustulokseni paraniivat 25 %. Se on aika iso parannus. Nykyään, jos ylämäki maastossa jatkuu, minun pitää toki hiljentää, mutta seinää ei tule eteeni, Pertti kertoo.

Hän ei ole luopunut sairautensa vuoksi luontoliikunnasta. Lääkityksen tuella yleiskuntoa ja hengitysterveyttä ylläpitävä liike on voinut jatkaa.

Asetelma muistuttaa erään talitiaisen tapausta. Pertti kertoo seuranneensa keran, kuinka emo paimensi poikasiaan pesäpöntöstä maailmalle. Ensimmäinen pieni talitiainen ehti matkaan ennen kuin kamera oli kuvausvalmiudessa. Seuraavan rohkean tiaisen hän ehti videoita.

– Poikanen hyppäsi pöntön suuaukolle ja siitä alas. Se lähti putoamaan, mutta sitten se löi siipensä levälleen ja huomasi, että nämähän kantaa.

Vuodenkierron parasta tulossa

Kun pesinnöistä edetään juhannukseen, niin moni alkaa surra Suomen suven lyhyttä. Pertti ei tähän joukkoon kuulu.

– Syksy on hyvää aikaa kulkurin mennä. Yöt on pimeitä ja rantakalliot vielä lämpöisiä, hän tunnelmoi.

Vuodenkierron pimeinä ja salaperäisinä hetkinä hän on jutellut huuhkajille ja puputtanut helmipöllöille. Joskus pöllö vastaa ja sen saat-
taa nähdä. Useimmiten vain tajuaa jonkun äänettömän häivähdyksen linnusta.

– Paljon on ainutkertaisia hetkiä koettavana, kunhan vain liikkuu luonnossa, Pertti sanoo upeisiin kokemuksiinsa pohjautuen.

Sellaisia ainutkertaisia hetkiä hän on halunnut tarjota muillekin. Viime syksynä hän oli mukana järjestämässä pimeäretkeä Heinolan hengitysyhdistyksen jäsenille. Otsalampun valossa metsä näyttää erilaiselta, pimeä voi pelottaakin. Mutta ei luonnossa Pertin mukaan ole pelättävää. Kaikki eläimet haistavat ihmisen jo kaukaa ja menevät omia teitään.

On tosin joitain eläimiä, jotka hirvittävät häntäkin, nimittäin pistävät hyönteiset.

– Olen ötököiden puremille sen verran allerginen, että mustikkamettään mennessä täytyy ottaa antihistamiinia ja peittää kaikki mahdollinen minkä pystyy.

Koetusta vai oleilua?

Edes ötökät eivät ole pitäneet Perttiä pois Lapista. Hän on liikkunut pohjoisessa luonnossa erilaisilla kokoonpanoilla, yksinkin. Jossain vaiheessa reissuihin kuului myös asunto-vaunu.

– Panin vaunun koukkuun ja läksin. Viivyn yleensä viikon verran. En mennyt mihinkään tiettyyn kohteeseen. Katsoin vain kartalta mukavan paikan, useimmiten pikkujoen varrelta tai järven rannalta.

Karavaanarin valitsemasta tukikohdasta saattoi lähteä päiväretkille komeaan maastoon.

– Kartat ovat niin hyviä nykyään. Reitit, niiden pituuden ja vaativuusluokan voi selvittää etukäteen.

Mutta on Pertilläkin kokemus tuskaisasta retkestä tietyllä Pallas-Ylläksen reitillä. Muutenkin koettelevassa tunturin rakkamaastossa kivet pyörivät ja muljahtelivat kengän alla haastaen tasapainoa.

Luonnossa liikkeessä omat rajat pitää tuntea. Helpollakin pääsee. Tänään kun teemana



Onhan ne mäet kasvaneet viimeisen 50 vuoden aikana, mutta aina olen lähtenyt liikkeelle.

on leppoisaa juttelu nuotiopiirissä, Pertti on valinnut kohteeksi metsäisen laavun 700 metrin päässä parkkipaikalta. Tulipaikalle kuljetaan pitkin leveää ja helppokulkuista polkua.

Tuoksu alkaa tuntua nenässä. Makkarat ovat kypsyneet. On aika kahistella repusta

sinappituubi ja termospullollinen kahvia. Kohta maiskutellaan samaan tapaan kuin Pertin valokuvaama punainen orava.

– Sillä oli etukäpäliensä välissä suuri makedonianmännyn käpy. Siinä se istui tukevasti oksalla ja pyöritti käpyä kuin maissintähkää siemenet syödäkseen.

Itsetehtyjä
sytykeruusuja
on kiva viedä
tuliaisiksikin.



”Mitä luonto
on antanut
minulle? Voin
sanoa, että se
on antanut
kaiken.”



”Päiväruokailu on nyt tässä”, Pertti Virtanen sanoo
asetellessaan grillimakkaraa rutilälle.

Pertti Virtanen on tehnyt kymmeniä linnunpönttöjä.
Laavulla hänellä on mukanaan oma pikkukirves

SVS-keuhkoventtiileillä pystytään auttamaan kaikkein sairaimpia keuhkolaajentumapotilaita

Hoito parantaa potilaan elämänlaatua ja tuo lisää aikaa keuhkonsiirron harkintaan.



**Apulaisylilääkäri
Jukka Randell**

SVS-venttiileillä* (Spiration Valve System*) pystytään auttamaan osaa keuhkolaajentumapotilaista, joiden kohdalla voidaan ajatella, ettei ole enää mitään tehtävissä, kertoo apulaisylilääkäri **Jukka Randell** Kuopion yliopistollisen sairaalan endoskopiayksiköstä.

”Vieläkään kaikki eivät tiedosta, että loppuvaiheen keuhkolaajentumataudillekin on hoitovaihtoehtoja.”

Randell huomauttaa, että venttiilit voidaan asentaa myös huonokuntoiselle potilaalle, jolla on muitakin sairauksia, koska toimenpide on melko kevyt.

Randell kertoo tavanneensa potilaan, jolle hän asensi SVS-venttiilit emfyseema-reduktiohoidossa kolme vuotta aiemmin. Silloin 67-vuotias mies oli niin huonokuntoinen ja lisähapen varassa, ettei pystynyt juurikaan poistumaan kotoaan.

”Kolme vuotta myöhemmin hän pystyi polkemaan kuntopyörällä, käymään kaupassa ja jopa marjamsässä. Elämänlaatu ja suorituskky olivat parantuneet huomattavasti.”

Yksinkertainen toimenpide

Venttiilit asennetaan emfyseema-painotteiselle keuhkohtaumapotilaalle tähystyksessä.

”Itse toimenpide ei kestä kauan, yleensä 1–2 tuntia. Potilas on heti herättyään varsin hyvässä kunnossa, eikä pitkää toipumista tarvita”, Randell kertoo.

Potilaan soveltuvuus venttiilihoitoon on tutkittava kuitenkin tarkkaan.

Kriteerit SVS-hoitoon

Lääkäri arvioi jokaisen potilaan soveltuvuuden erikseen ja tarkasti. Yleisiä kriteereitä SVS-hoitoon ovat:

- Tietyt tulokset puhallustutkimuksissa
- Riittävän huono suorituskky (kuuden minuutin kävelytestissä 44–150 metrin matka)
- Sitoutuminen savuttomaan elämään
- Optimaalinen ruokavalio ja lääkitys
- Keuhkopotilaan kuntoutusohjelman noudattaminen

Jos nämä kriteerit täyttyvät, potilaalle tehdään ohutleikietokonetomografia, ja sen perusteella SeleCT-analyysi. Analyysissä selviää tarkasti, mikä keuhkolohko on pahiten vaurioitunut ja onko keuhkolohkojen välillä ilmapuotoa. Tämän perusteella päätetään paras hoitomuoto. Venttiilihoitoa ei voida toteuttaa, jos lohkojen välillä on ilmapuotoa.

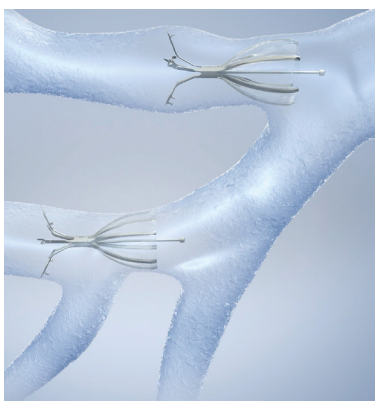
Lisää laadukkaita vuosia

Randell muistuttaa, että loppuvaiheen vaikean keuhkolaajentumataudin elinajan ennuste ei ole kovin hyvä. Näitä potilaita ei ole Suomessa paljon, mutta niille joille hoito soveltuu, toimenpide on merkittävä.

”Se antaa lisävuosia elämään ja parantaa elämänlaatua ja suorituskkyä. Monesti tilanne huononee 4–5 vuoden päästä toimenpiteestä, mutta nämäkin ovat pitkiä vuosia, ja olosuhteet huomioiden laadukkaita. He tulevat toimeen itsenäisesti ja pystyvät harrastamaan kevyesti”, Randell sanoo.

”Mikäli potilas ei hyödy venttiili-hoidosta, voidaan venttiilit poistaa. Tämän jälkeen, tilanteen mukaan, voivat volyymireduktioleikkaus ja keuhkonsiirto olla harkittavissa.”

Lisätietoja Olympuksesta:



Mikä SVS-venttiili?

SVS-venttiili viedään tähystyksessä keuhkoputkeen, jossa se avautuu kuin sateenvarjo. Venttiili salpaa ilman pääsyn vaurioituneelle keuhkon alueelle mutta päästää ilman ja liman sivuiltaan ulos. Näin viallinen, laajentunut keuhkonalue poistuu käytöstä ja pienenee. Terveemmät alueet saavat lisää tilaa ja hengitys helpottuu.

*Olympuksen Spiration Valve System -venttiili on CE-merkitty lääkinnällinen laite.



Obstruktiivinen eli ahtauttava uniapnea* ikäihmisellä

// teksti Hanna Salminen kuva Shutterstock

Obstruktiivisen uniapnean esiintyvyys kasvaa yli 65-vuotiailla, koska ylähengitysteiden läpimitat pienenevät ja niitä ympäröivän rasvan määrä kasvaa painoindeksistä huolimatta, eli anatominen alttius uniapnealle lisääntyy.

Iän myötä unesta tulee usein katkonaisempaa ja pinnallisempaa, minkä lisäksi ihminen havahtuu useammin hereille. Uniapnean mahdollisuudesta voi kertoa lisääntynyt yöllinen virtsaamisen tarve ja toistuvat kaatumiset.

Epämääräisten oireiden tulkinta voi olla vaikeaa. Huonomuistisuuden syynä voi olla väsymys, ja iäkkäillä on erilaisia mielialaoireita nuoria enemmän. Lisäksi myös jotkut sairaudet (esimerkiksi dementia) sekä lääkitys ja sen kasautuminen (esimerkiksi jotkut bentsodiatsepiimit ja kipulääkkeet) voivat altistaa uniapnealle.

Vaikka uniapnea oireilee iäkkäillä ihmisillä eri tavoin kuin nuoremmilla, sairauden diagnosointi ja hoito tehdään aina samalla tavalla ja samoin raja-arvoin.

CPAP-hoidon vaikutuksesta muistiin ei ole vielä riittävää näyttöä. Tutkimusten perusteella arvioidaan, että CPAP-hoito saattaa vähentää vaikeassa uniapnean muodossa aivoverenkierron häiriöiden ja ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Elintapojen muuttaminen terveelliseen suuntaan on tärkeää myös iäkkäiden ihmisten kohdalla. Olennaista on alkoholin käytön välttäminen, painonhallinta, liikunnan lisääminen ja lihaskunnosta huolehtiminen. Lisäksi on hyvä käydä läpi kokonaislääkitys yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

*Obstruktiivisessa uniapneassa esiintyy toistuvia, vähintään 10 sekuntia kestäviä hengityskatkoksia (apnea) tai hengityksen vaimenemisia (hypopnea). Nämä hengityskatkokset tai hengityksen vaimenemiset johtuvat ylähengitysteiden ahtautumisesta, kun henkilö nukkuu.

Lähde: Turun yliopiston LT, keuhkosairauksien ja geriatrian erikoislääkäri **Aino Lammintausta**.

Mistä apu rasitusoireisiin, kun henkeä ahdistaa kuntoillessa?

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

Hengityssairautta sairastava oppii tuntemaan omat tapansa reagoida eri asioihin ajan kanssa. Yksi näistä asioista on hengästymisen ja hengenahdistuksen erottaminen toisistaan. Jälkimmäinen kun ei mene aina pysähtyessä ohitse.

Pyysimme liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Timo Hänniseltä** vinkkejä, miten kannattaa valmistautua vastaanottokäynnille, jos rasitusoireet käyvät itselle liian raskaviksi ja avuksi tarvitaan terveydenhuollon ammattilainen.

Ensimmäinen asia, joka kannattaa tarkistaa, on lääkitys ja sen ajoittaminen.

Lääkkeet on muistettava ottaa ja myös otettava oikealla tavalla. Sen jälkeen voidaan pohtia muita syitä oireilun taustalla, millaisessa tilanteessa oireilua esiintyy ja onko jokin tekijä muuttunut ennen oireilun alkua.

Rasitusoireiden syyn selvittäminen voi viedä aikaa, mutta se kannattaa. Sillä erilaiset syyt tarvitsevat erilaisia ratkaisuja. Silloin keinovalikoimasta voi löytyä hengitystekniikan muuttaminen, nenähengityksen tehostaminen, puheterapeutin ohjaama harjoittelu ja joskus myös erilaiset lääkitykset.



Varaudu kuvailemaan omia hengenahdistukseen liittyviä oireitasi:

- Mitä tarkoitat oireilulla? Kuvaile sattuko sinuun ja jos, niin miten? Hengitätkö nopeasti tai saatko vedettyä henkeä syvään? Onko hengityksesi äänekästä? Sisäänhengityksessä vai uloshengityksessä?
- Mihin paikannat oireet? Esimerkiksi kaulaan, puristukseen kurkussa tai rintakehässä, tukkoiseen nenään, paineisiin poskionteloihin tai pistokseen vasemmassa kyljessä?
- Miten oireet ajoittuvat? Ennen kuntoilua, heti sen alussa, kuntoilun aikana vai vasta jälkeenpäin, ehkä seuraavana päivänä?
- Esiintyykö oireita erityisesti aamuisin, päivisin, iltaisin vai öisin?
- Kauanko oireet jatkuvat?
- Kuinka voimakkaita oireet ovat? Milloin ne ovat pahimmillaan?
- Onko sinulla erityistä limaisuutta, yskää tai kipua?

Voi olla tarpeellista miettiä myös olosuhteita, joissa kuntoilet. Onko mahdollista, että oireiluusi vaikuttaa esimerkiksi:

- lämpötila ja sen vaihtelut
- ilmankosteus ja sen vaihtelut
- siitepölyt tai eläimistä lähtevät pölyt
- tietyt tilat, joissa kuntoilet? Onko niissä havaittu sisäilmaongelmia? Missä tiloissa oireilusi provosoituvat, esimerkiksi kotona tai ulkomailla?

Kannattaa kuvailla myös kuntoilun tapaa:

- Esiintyykö oireilua erityisesti rasituksen alussa tai rasituksen kestäessä pidempään?
- Miten kuvailisit kuntoilun rasituksen tehoa, tulevatko oireet esille jo kevyessä vai vasta raskaammassa liikunnassa?
- Miten rasitus vaihtelee eri kuntoilulajeissa?

Usein terveydenhuollon ammattilaiselle kannattaa kertoa, onko omissa elintavoissa tapahtunut jotain merkittävää muutosta, jolla voisi olla vaikutusta rasituksensietoon vai onko vaiva jatkunut kuukausia tai vuosia. Silloin keskustelussa voi nousta esille esimerkiksi:

- pidempiaikainen suorituskyvyn heikkeneminen
- palautumisongelma fyysisestä rasituksesta
- normaalista poikkeava sykkeiden nousu
- väsymys
- infektioalttius ja pitkittyneet infektion jälkitilat
- jalkojen hapottaminen tai levottomat jalat
- närästys ja ruokavaliorajoitukset.



KÄYTÄNNÖN VINKKI:

Mitä jos seuraavan kerran saadessasi rasitusoireita videoisit ne? Älypuhelin omassa tai läheisen kädessä tallentaa näppärästi tilanteen.

Kuulemisviikon kyselykin sen osoitti:

luonto tekee meille hyvää

// teksti Mervi Puolanne ja Hanna Salminen kuva Shutterstock

Ilmastonmuutos ja kaupungistuminen haastavat sekä perusterveiden että hengityssairautta sairastavien ihmisten hengitysterveyttä. Lähes jokainen voi altistua luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksille, mutta se vaatii aiempaa enemmän omaa aktiivisuutta.

Halusimme kuulla kansalaisten ajatuksia luonnosta, sen koetuista terveysvaikutuksista ja erityisesti luontoliikunnasta. Kuulemisviikon kyselyyn vastasi 392 henkilöä helmikuussa 2025. Kiitämme vastaajia

kokemustensa jakamisesta. Tuloksia käytämme hengitysterveyteen liittyvässä vaikuttamistyössämme.

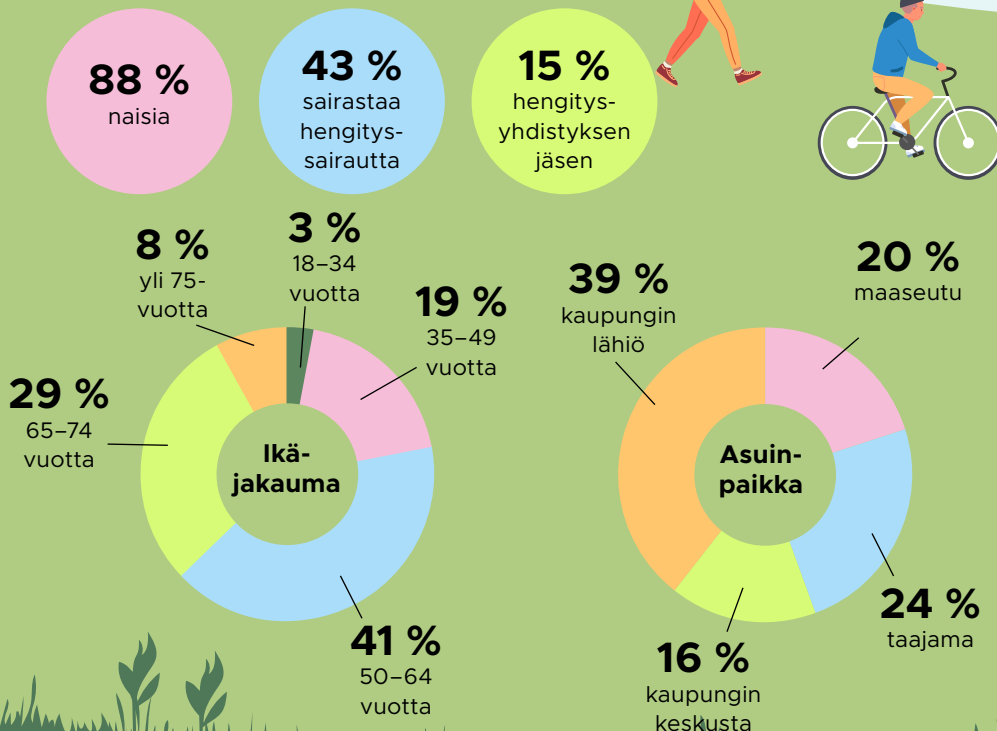
Luonnon läheisyys ja liikkuminen

Vastaajista yli puolet asui kaupungissa ja heistä 16 % kaupungin keskustassa. Tästä huolimatta lähes kaikki näkivät ikkunastaan vähintään 3 puuta. Vastaajista 83 % pystyi arvioimaan puun latvojen peittävyyttä asuinalueellaan. Heistä yli puolet arvioi puun latvojen peitoksi 30 % tai yli.

Vastaajista lähes 70 % asui hyvinvointia edistävässä asuinympäristössä. 3–30–300 periaatteen mukaan, kun ikkunasta näkyy 3 puuta, asuinalueen latvapeitto on 30 % ja lähimmälle virhealueelle on 300 metriä, asuinympäristö tukee terveyttä. Tämä näkyi ulkona liikuntaan ja hyötyliikuntaan käytetyssä ajassa.

Vähintään 4–7 tuntia viikossa liikkuvia oli vastaajista noin neljännes, 1–3 tuntia viikossa liikkuvia puolet ja vähintään tunnin liikkuvia neljännes. Suosituin tapa liikkuu oli käveleminen, hyvänä kakkosena tulivat marjastus

Vastaajien (n=392) taustatiedot



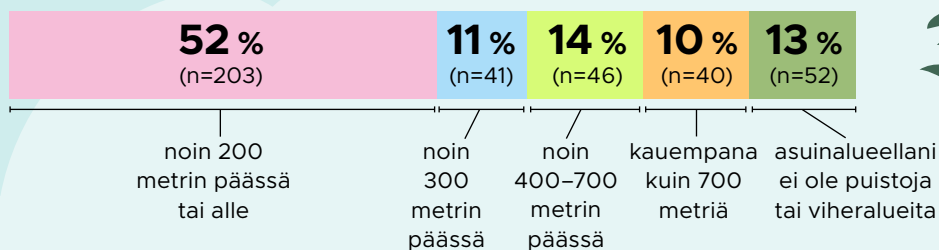
Vastaajista 30 % asui Uudellamaalla, 15 % Pirkanmaalla, 10 % Varsinais-Suomessa ja loput 45 % tasaisesti ympäri Suomea.

Hyödynsimme kyselyssä Suomen Metsäyhdistyksen jaottelua erilaisista metsäsuhteista. Vastaajista 60 % luonnehti itseään seesteiseksi ylläpitäjäksi, 24 % yhteisölliseksi huolehtijaksi ja 6 % huolettomaksi harhailijaksi. Tutustu metsäsuhte-tyyppeihin ja testaa oma metsäsuhteesi Suomen Metsäyhdistyksen sivuilla.

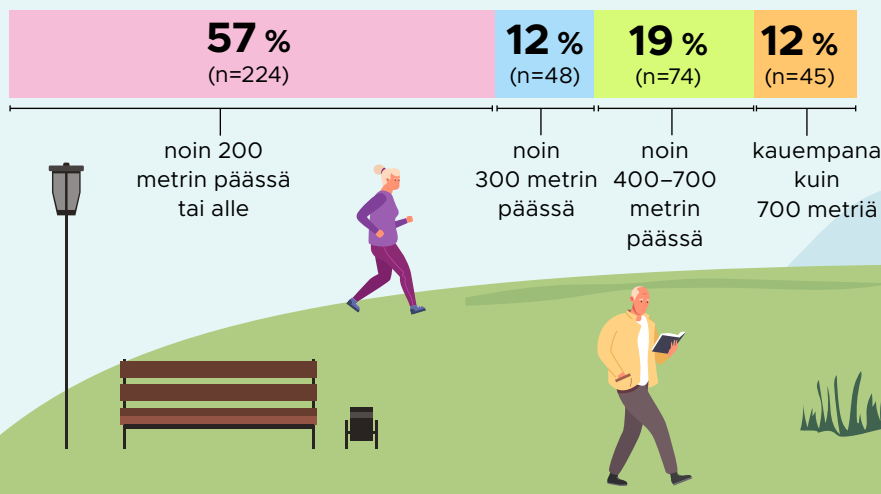


Testaa
metsäsuhteesi

Lähin puisto tai hoidettu viheralue



Lähin metsä tai muu luontoalue



ja sienestys ja heti perässä puutarhanhoito. Seuraavaksi mainittiin retkeily, uinti, pyöräily ja lemmikin ulkoiluttaminen sekä valokuvaus luonnossa, hiihto ja melominen tai soutaminen.

Vastaajista 80 % teki luontoretkiä. Useamman kerran kuussa tai jopa viikoittain luontoretkiä teki 29 %, kerran kuussa 26 % ja muutama kerran vuodessa 40 % vastaajista. Esteitä luonnossa liikkumiselle olivat useimmiten kulkuväylien liukkaus, säähän liittyvät seikat, pimeys, fyysisen toimintakyvyn rajoitteet ja ajanpuute. Noin 10 %:lla kaverin puute, pelko oman kunnon riittämättömyydestä, eksymisen tai petoeläinten pelko, hyönteiset ja käärmeet sekä levähdyspaikkojen tai penkkien puute estivät luonnossa liikkumista.

Kokemukset luonnon vaikutuksista hyvinvointiin

Luonnon vaikutukset hyvinvointiin ja mielialaan ovat varsin kokonaisvaltaisia. Kyselyn vastauksissa

korostuivat erityisesti mielialaan liittyvät myönteiset vaikutukset. Kyselyyn vastanneista 84 % ilmoitti kokevansa mielialansa paremmaksi ulkoilun jälkeen ja 63 % koki yksinolon luonnossa rauhoittavaksi.

Luonnossa oleskelu koetaan tutkimusten mukaan rentouttavaksi ja rauhoittavaksi, mutta myös virkistäväksi, voimaannuttavaksi ja ajatuksia selkiyttäväksi. Vastaajilla oli vastaavia kokemuksia arjessaan, sillä 77 % vastanneista ilmoittiuntevansa itsensä virkistyneeksi ja 69 % olonsa rennommaksi ulkoilun jälkeen. Yli puolet vastaajista koki myös vireystasonsa paremmaksi. Vastaajista 60 % raportoi ulkoilun ja luonnossa liikkumisen auttavan ajatuksien saamisessa muualle.

Luonto on monelle tärkeä terveellisten ravintoaineiden lähde, ja 58 % vastaajista nostikin terveyttä edistävien luonnonantimien hankkimisen luonnossa liikkumisen hyödyksi. Luonnossa liikkumisen ja ulkoilun myötä yhteyttä luonnon kanssa koki 70 % vastaajista.

Liikunta luonnossa on investointi hyvinvointiin

Suomalaisille terveyshyödyt tulevat tavallisimmin asuin- ja työympäristöjen lähiluonnosta, mutta myös luontoretkiltä ja vapaa-ajan asumisesta. Vaikutukset syntyvät montaa reittiä: Luonto muun muassa suojaa saasteilta, melulta ja liialliselta kuumuudelta, houkuttelee liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiselle. Lisäksi suora kontakti maaperän tai kasvillisuuden hyödyllisiin mikrobeihin voi vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa.

Suomessa meillä on onni asua lähellä luontoa, vaikka kesämökkiä ei olisikaan. Vastaajamme osoittivat, että luonnon hyvinvointivaikutuksille voi altistua kävelymatkan päässä kotoa.

Kesä on käsillä ja luonto kutsuu liikkumaan. Jo se, että laitat kädet multa, lisää vastustuskykyäsi. Kirjoita itsellesi kesäksi luontoliikuntaresepti ja nauti kesästä.

CPAP-laite jopa puolittaa uniapnea-potilaiden kuolleisuuden

Uniapneaa sairastavan riski menehtyä sydän- ja verisuonitautiin on lähes 50 prosenttia pienempi, jos hän käyttää CPAP-laitetta, tuore tutkimus osoittaa. Myös kokonaiskuolleisuus on noin 40 prosenttia vähäisempi verrattuna niihin uniapneaa sairastaviin, jotka eivät käytä CPAP-laitetta.

Tuoreessa tutkimuksessa analysoitiin 30 tutkimuksen ja yhteensä lähes 1,2 miljoonan keskimäärin 60-vuotiaan uniapneapotilaan tiedot.

Tulokset vahvistavat näyttöä CPAP-hoidon tehosta ja osoittavat sen pidentävän uniapneapotilaiden elinikää. Tutkijat toivovat, että tieto myös auttaa potilaita sitoutumaan jokaiseen CPAP-laitteen käyttöön.

CPAP-hoidossa potilas pitää öisin naamaria, johon ohjataan kevyesti paineistettua ilmaa. Tämä pitää ahtautuvat ylähengitystiet auki ja estää uniapneaan kuuluvat hengityskatkokset.



Osa diabeteslääkkeistä auttaa myös keuhko-ahtaumataudissa

Tyypin 2 diabetesta ja keuhko-ahtaumatautia sairastavat voivat saada lisähyötyä, jos heidän diabeteslääkkeensä valitaan huolella. Tietyt lääkkeet voivat jopa ehkäistä keuhko-ahtaumataudin pahenemisjaksoja, osoittaa tuore yhdysvaltalais tutkimus.

Tulosten perusteella keuhko-ahtaumataudin pahenemisvaiheita on noin 15–20 prosenttia vähemmän niillä potilailla, joiden diabeteshoito aloitetaan SGLT2:n estäjillä tai GLP-1-analogeilla.

Viitteitä kyseisten lääkkeiden suotuisista vaikutuksista keuhko-ahtaumatautia potevilla on saatu aiemminkin, mutta nyt julkaistut tulokset lisäävät ja laajentavat näyttöä entisestään. Lääkärien olisikin hyvä huomioida ne hoitotyössä ja mahdollisuuksien mukaan suosia kyseisiä lääkkeitä tyypin 2 diabetesta ja keuhko-ahtaumatautia potevilla.

Keuhko-ahtaumaa sairastavien sydänsairaudet voivat jäädä liian vähälle huomiolle

Samanaikaisesti sydän- ja verisuonitautia sekä keuhko-ahtaumatautia sairastavat näyttäisivät saavan vakavia sydänoireita muita potilaita todennäköisemmin.

Tuoreen kanadalaistutkimuksen mukaan sydäninfarktin, aivoverenkierohäiriön tai muun vakavan sydän- ja verisuonitautioireen riski oli noin neljänneksen suurempi, jos potilas sairasti myös keuhko-ahtaumatautia.

Keuhko-ahtaumatautia sairastavat saivat muita harvemmin sydänoireita ehkäiseviä lääkityksiä ja hoitoa, minkä lisäksi he kävivät muita harvemmin sydänspesialistin vastaanotolla. Tämä voi osin selittää tuloksia.

Keuhko-ahtaumatauti tarkoittaa hengitysteiden kroonista ja etenevää ahtautumista, jonka tyypillisiä oireita ovat jatkuvat hengitystieoireet, etenevä ilmasteiden ahtaus ja krooninen hengitysteiden tulehdus.

Tukitekstarit voivat auttaa tupakoinnin lopettamisessa

Tupakoinnin lopettaminen onnistuu todennäköisemmin, jos henkilö saa häntä auttavia ja tukevia tekstiviestejä, tuore katsaustutkimus osoittaa. Tekstiviestit voivat myös lisätä muiden tupakkavieroituskeinojen tehoa.

Tuoreet tutkimustulokset perustuvat 30 aikaisemman tutkimuksen aineistojen yhteisanalyyysiin.

Tulosten perusteella tekstiviestipohjaiseen tukiohjelman osallistuneet onnistuivat tupakoinnin lopettamisessa lähes kaksi kertaa todennäköisemmin kuin osallistujat, jotka saivat minimaalisesti tai eivät lainkaan apua. Kahden tutkimuksen perusteella tekstiviestit auttoivat myös potilaita, jotka saivat lääkettä tupakoinnin lopettamiseen.

Suomalaiset tupakoijat yrittävät lopettaa tupakoinnin keskimäärin 3–4 kertaa ennen pysyvää onnistumistaan.

Tärkeimpiä syitä uudelleen aloittamiseen ovat tupakanhimo, painonhallinnan ongelmat sekä alkoholinkäyttölähteet.



Lue lisää ajankohtaisia terveysuutisia
www.duodecim.fi/ajankohtaiset
 TERVEYSKIRJASTO

Astma ja työ

// teksti **Selina Kangas** kuvat **Shutterstock**



Jotkut työtehtävät ja -ympäristöt voivat pahentaa olemassa olevaa astmaa tai jopa aiheuttaa astman. Yleisimmin astma syntyy lapsuudessa ja jokin työssä esiintyvä ärsyke pahentaa sitä. Se, että astma aiheutuisi työstä, on puolestaan harvinaisempaa.

Astmaa voivat pahentaa hengitysteitä ärsyttävät aineet, poikkeavat lämpötilat, fyysinen rasitus ja henkinen kuormitus. Myös stressi voi pahentaa astmaoireita, koska se alentaa vastustuskykyä ja vaikuttaa tulehdusreaktioon.

Astmaa aiheuttavat työympäristössä esiintyvät biologiset ja kemialliset tekijät.

Jos epäilet, että työ pahentaa astmaasi tai on aiheuttanut astman, ota yhteys työterveyshuoltoon. Lääkäri selvittää oireiden aiheuttajia sekä astman ja työpaikan yhteyttä. Jos astman todetaan pahenevan työssä, voidaan järjestää työterveysneuvottelu. Neuvottelussa sovitaan mahdollisista muutoksista työtavoissa, käsiteltävissä aineissa, työnkuvassa ja suojavälineissä. Työn vaihtaminen voi olla tarpeen, jos astmaa ei muutoksista huolimatta saada hallintaan tavanomaisella lääkityksellä.



16 %
aikuisiällä
alkaneesta
astmasta johtuu
työhön liittyvistä
syistä.

21 %
aikuisiän astmaa
sairastavista
kokee työssä
pahenevia
astmaoireita.

Työ liittyy
noin **15 %** työssä
käyvien aikuisten
vaikeisiin astman
pahenemis-
vaiheisiin.

Työhön liittyviä astmaoireita

- Yskä
- Limaisuus
- Painon tunne rintakehällä
- Hengenahdistus
- Uloshengityksen vinkuminen

Jos sairastat astmaa ja mietit ammatinvaihtoa, opiskelua tai elämänmuutosta, sinun kannattaa miettiä sitä myös riskitekijöille altistumisen näkökulmasta.



Astma harvoin rajoittaa ammatinvalintaa, jos sairaus on lievä ja hyvässä hoitotasapainossa. Vaikeaa astmaa sairastavan kannattaa keskustella sopivista vaihtoehtoista oman lääkärin kanssa.

Ammatteja, joissa voi altistua astmaa pahentaville tekijöille

- Leipuri
- Kampaja
- Maanviljelijä
- Palomies
- Siivooja
- Kokki ja keittiötyöntekijä
- Hitsaaja
- Ruiskumaalari
- Laboratoriotyöntekijä
- Puuseppä
- Jätetyöntekijä
- Tekstiilityöntekijä



Juttu on tehty keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Hille Suojalehdon** 18.11.2024 Hengitysliitolle pitämän luennon pohjalta. Verkkoluennon järjesti Astman omahoidon ABC -hanke.

Astman omahoidon ABC on STEA rahoitteinen Filha ry:n hallinnoima kolmevuotinen hanke. Hanketta toteutetaan yhdessä Hengitysliitto ry:n kanssa. Yhteistyökumppaneina ovat Suomen Apteekariliitto sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto.

A woman with long brown hair tied in a ponytail stands on a rocky shore, looking out at the sea. She is wearing a patterned short-sleeved top and dark pants. The sea is calm with some small waves. The sky is overcast with grey clouds. Some green leaves from a tree are visible in the top left corner.

Hoitoväsymykseen auttavat

**toivo ja
realistiset
teot**

Osa meistä on hyvin vaativa itsensä suhteen. Jos vaativuus yhdistyy pitkäaikaissairauden sairastamiseen, omat voimat saattavat ylittyä. Silloin keho ja mieli ajautuvat uupumistilaan.

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

Ajattele, että teet kaiken, mitä sinulle on kerrottu hyväksi tehdä, mutta tulokset jäävät vähänlaisiksi. Vähemmästäkin mieli menee matalaksi. Kun asiantilaan ei ole näköpiirissä muutosta, voi väsymys vallata alaa niin, että voimat vähenevät jopa uupumukseen asti.

Ilmiössä on kyse hoitoväsymyksestä, josta erityisesti pitkäaikaissairautta sairastavan kannattaa olla tietoinen. On vaikea arvioida, kuinka yleistä hoitoväsymys on, sillä monesti sairastavat salaavat oireitaan, jos eivät ole jaksaneet panostaa omahoitoonsa. Tällöin oireet eivät tule esiin edes hoitovastaanotolla, jos terveydenhuollon ammattilainen niistä kysyy.

– Hoitoväsymys saattaa iskeä kehen tahansa. Sen seurauksena pahimmillaan omahoito jää kokonaan toteuttamatta, psykoterapeutti ja psykologi **Soili Wallenius** kertoo.



Toki moni oireilu saattaa selittyä myös muulla kuin hoitoväsymyksellä. Joskus asioiden työntäminen pois mielestä saattaa auttaa jatkamaan elämää kuin ennenkin. Toisaalta moni sairastava kuitenkin syyttee itseään, saa pelkotiloja lääkärin tai

hoitajan kohtaamisesta ja tuntee itsensä riittämättömäksi, erityisesti jos sairaus pahentuu. Sairastavan ja hänen läheisensä on hyvä muistaa, että pitkäaikaissairauden omahoito on vaativa asia.

Katastrofi nurkan takana?

Hoitoväsymykseen liittyy monesti lisääntyneet ahdistuksen ja masennuksen tunteet. Erityisesti jos sairastavalla on paljon pelkoja, epävarmuuksia tai taipumusta katastrofiajatuksiin, voi helposti ajautua kielteisten ajatusten kehälle.

– Olen huomannut, että moni tuntee myös ympäristöstään eli läheisiltään ja työpaikalta tulevia paineita omaan terveydentilaansa. Lisäksi tulee punninta omista realistisista mahdollisuuksista omahoidon toteuttamiseen, Wallenius sanoo.

Paljon on vaikutusta hoitoväsymyksen syntymiseen myös sillä, kuinka paljosta ihminen on joutunut sairauden takia luopumaan ja onko hän saanut itselleen tarvitsemaansa tukea. Kaikki asiat eivät yleensä sairauden myötä elämässä muutu. Kannattaa siis muistaa myös, mitä kaikkea hyvää elämään on jäänyt jäljelle sairaudesta huolimatta.

KÄÄNNÄ

Kukaan ei kuntoudu tyhjiössä

Jokainen sairastava hoitaa itseään suhteessa omaan elämäntilanteeseensa ja läheisiinsä. Siksi kuntoutumisen tuen on hyvä olla laajempaa kuin vain fyysisen toimintakyvyn tukemista. Siinä on hyvä ottaa huomioon myös sairastavan arvomaailma, sosiaaliset suhteet ja fyysinen ympäristö.

– Tavoitteeksi kannattaa ottaa sairastavan oman toimintakyvyn, selviytymiskeinojen ja elämänhallinnan vahvistaminen, Wallenius ehdottaa.

Ideaalitilanteessa jokaisella pitkäaikais-sairautta sairastavalla olisi luottamuksellinen hoitosuhde terveydenhuollon ammattilaiseen. Silloin ammattilainenkin voisi tunnistaa, missä sairastavan jaksamisen rajat alkavat häämöttää.

Pienin teoin eteenpäin

Pitkäaikaissairautta sairastavan on hyvä oppia, mitkä ovat omalla kohdalla ne pienimmät asiat, joita on hyvä tehdä silloin, kun ei pysty huolehtimaan kaikista omahoitoon kuuluvista asioista.

– Tärkeää on myös itse tuoda esille oma väsähtäminen. Ei kannata sinnitellä liian

pitkälle omin voimin, Wallenius muistuttaa.

Kannattaa siis kertoa suoraan, eikä kierrellen ja kaarrellen, kun hoitoväsymys iskee. Silloin avautuu mahdollisuus keskustella ratkaisuista, eli minkälaista tukea juuri siinä hetkessä tarvitsee. Joskus voi olla kyse tiedon tarpeesta tai taidoista, joskus taas motivaation tai jaksamisen tukemisesta.

Tavoitteet on hyvä pitää realistisena. Niitä voi, ja kannattaakin, tarkastella aika ajoin uudelleen. Parhaimmat tavoitteet löytyvät omasta arjesta. Rehellinen kannattaa pohdinnoissaan olla, itselleen ja muille. Se lisää luottamusta selviytymiseen ja on viime kädessä parasta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista.

Vaihtelevat tunteet

Kaikille tunteille on tarkoituksensa, eikä niitä tarvitse hävetä. Omien tunteiden tutkiskelu vaatii rohkeutta, erityisesti silloin kun kyseessä ovat jollain tavalla kielletyksi tai epämiellyttäväksi koetut tunteet.

– Tunne ei ole ikinä väärin eikä tuntemisen vaarallista. Jos tunteitaan alkaa

Hoitoväsymys voi oireilla:



keskittymis-
vaikeuksina



mielialan
laskuna



pelkona ja
ahdistuneisuutena



uni-
vaikeuksina



väsymyksenä ja
uupumuksena



ärtyneisyytenä.

Hoitoväsymyksen määrään voivat vaikuttaa:

- heikot hoitotulokset
- henkisen tuen puute
- kielteiset ajatuskulut
- masentuneisuus ja ahdistuneisuus
- riittämätön tiedonsaanti
- sairauden hallitsemattomat oireet
- sairauden pahenemisvaihe
- sairastavan omien tarpeiden ja mahdollisuuksien suhde
- tärkeistä elämänsisällöistä luopuminen
- ympäristön ylimitoitettut odotukset.

Pohdittavaksi:

Mihin voin
oikeasti
vaikuttaa?

Mitä toiveita
ja unelmia
minulle jää?

Minkä takia olen
valmis muuttamaan
käyttäytymistäni?

Mitä tärkeitä asioita
elämässäni säilyy
sairastumisesta
huolimatta?



välttelemään tai säilömään pinnan alle, oma elämä kapeutuu, Wallenius kertoo.

On luonnollista, että oman toimintakyvyn heikkeneminen voi väsyttää, ärsyttää, suututtaa ja surettaa. Tunteiden vieta- väksi ei kuitenkaan tarvitse heittäytyä. Vaikka mitä tuntisi, ihminen voi itse valita mitä tekee tai jättää tekemättä niiden perusteella sekä asettaa omat rajansa.

– Tärkeintä on säilyttää ja ylläpitää toivoa, Wallenius painottaa.

Pitkäaikaissairauden hyväksyminen ei tarkoita periksi antamista eikä alistumista.

Asiat, jotka auttavat selviytymään kuormituksen kanssa

Itsemyötätunnon opetteleminen on ensimmäinen asia, joka helpottaa selviytymistä kuormittavista tilanteista. Kun on tiukka paikka, kannattaa miettiä, olisiko kenellekään muulle niin ankara kuin omalle itselleen.

– Suosittelen pohtimaan myös sitä, miten tyypillisesti reagoi, jos epäonnistuu. Jokainen meistä kuitenkin epäonnistuu joskus, Wallenius kehottaa.

Tosiasioiden tunnistaminen on hyvä alku, vaikka joskus saattaa olla vaikea hyväksyä jotain asiaa, jota ei itse ole halunnut tai valinnut osaksi omaa elämäänsä. Psykologinen joustavuus eli resilienssi on asia, joka auttaa sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin.

On normaalia, että vastoinikäymiset harmittavat. Kun sairastuu pitkäaikaissairautteen, kaikki langat eivät enää ole omissa käsissä. Sairastumista ei voi vain päättää heittää pois kuin kiveä kengästä. Päinvastoin sairaudesta voi tulla se asia, joka määrittää mitä elämässä voi tehdä.

Sairauden myötä ihminen voi pystyä tekemään monia asioita kuin aiemminkin, ehkä vain vähäisemmässä määrin tai eri tavoin.

– Ja vaikka mitä elämässä tapahtuisi, oman suhtautumisensa voi aina valita. Kannattaa keskittyä siihen, mihin oikeasti voi vaikuttaa, Wallenius rohkaisee.

Hoitoväsymyksen iskiessä läheisten ja vertaisten tuen merkitys korostuu. Avun pyytäminen heiltä tai terveydenhuoltoalan ammattilaisilta ei ole heikkouden merkki, vaan kertoo sairastavan halusta selviytyä eteenpäin.

MAINOS:

Sairastatko keuhkohtaumatautia (COPD) ja olet halukas osallistumaan kliiniseen lääketutkimukseen?



Suomessa on meneillään kansainvälinen tutkimus, jossa arvioidaan kahta erilaista hoitoyhdistelmää jo myyntiluvan saaneilla lääkkeillä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, voidaanko sydän- ja verisuonitautien, sekä muiden komplikaatioiden riskiä vähentää COPD-tautia sairastavilla.

Voit osallistua tutkimukseen, mikäli

- Olet 40-80 vuotias
- Sinulla on COPD, mutta ei astmaa
- Tupakoit, tai olet aiemmin tupakoinut vähintään 10 vuotta
- Sinulla on jokin sydän- ja verisuonisairaus tai muita altistavia tekijöitä, kuten diabetes, munuaisten vajaatoiminta, liikalihavuus, korkea verenpaine tai korkeat veren rasva-arvot.
- Et ole käyttänyt säännöllisesti inhaloitavia kortikosteroideja viimeisen vuoden aikana.

Tutkimukseen osallistuminen kestää noin kolme vuotta. Ensimmäisenä vuotena on 7 tutkimuskäyntiä, joista vähintään kolmen on toteutettava klinikakäynteinä ja loput käynnit voidaan toteuttaa videopuheluinä. Tämän jälkeen tapaamisia on kaksi kertaa vuodessa.

Tapaamiset voidaan toteuttaa joko klinikakäynteinä tai videopuheluinä. Jos et tule klinikalle, niin tutkimuslääke toimitetaan sinulle kotiisi.

Tutkimus sisältää lääkärintarkastuksen, spirometrian ja näytteidenoton. Tutkimuksen aikana terveyttäsi seurataan hoitojen tehokkuuden arvioimiseksi. Kaikki tutkimukseen liittyvät toimenpiteet, sekä tutkimuslääkkeet, ovat sinulle maksuttomia. Klinikakäynneistä aiheutuvat matkakulut korvataan.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan THARROS-tutkimukseen, ota yhteyttä klinikalle ja pyydä lisätietoja:

Terveystalo Ruoholahti, Helsinki
050 3408811 / 050 4734341,
tutkimus5.helsinki@terveystalo.com

Satucon, Kuopio
040 126 3009 / 040 7741104, tutkimukset@satucon.fi

Voosaaren Terveysasema, Helsinki
040 2522 033

Tutkimuksesta vastaavina lääkäreinä toimivat Annette Kainu, Sakari Nieminen ja Cinzia Sarti. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa. Antamiasi henkilötietoja käsitellään voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti.

Terveellinen ruokavalio tukee omahoidossa onnistumista

// teksti Selina Kangas kuvat Shutterstock

Tässä jutussa kerromme uusista ravitsemussuosituksista yleisellä tasolla. Ruokapyramidi ohjaa hyvään ravitsemukseen, ja myös hengityssairautta sairastava voi hyödyntää sitä.

Riittävä, terveyttä edistävä ravinto sekä nesteytys voivat rauhoittaa tulehduksia ja vähentää lääkkeiden mahdollisia haittavaikutuksia.

Tarkempaa tietoa hengityssairautta sairastavalle sopivista ruokavalioista löydät Hengitysliiton verkkosivuilta. Jos ravintoon liittyvät asiat mietityttävät sinua, kysy neuvoa ravitsemusterapeutilta.



Suolan saantisuositus on alle 5 grammaa päivässä, mikä vastaa noin 1 teelusikallista.

Peruna ja täysviljavalmistet

Vähintään 6 annosta päivässä (esimerkiksi 3 viipaletta täysviljaleipää, lautasellinen puuroa ja desi kypsennettyä täysviljalisäketä)

Täysviljavalmistet sisältävät kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Peruna on hyvä elintarvike ja ympäristön kannalta loistava valinta. Se kasvaa Suomessa hyvin ja säilyy pitkään.

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Vähintään 500–800 grammaa päivässä

Täysviljavalmistetiden tapaan kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Ravintoaineet ovat kuitenkin erityyppisiä, joten molempia tarvitaan.

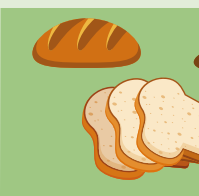
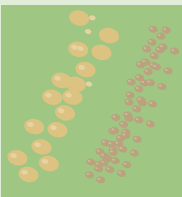
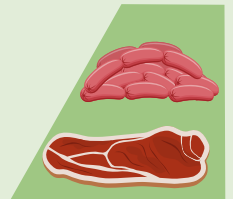
Sattumat

Sattumiin kuuluvat esimerkiksi makkarat, leikkeleet, rasvaiset leivonnaiset, sokeroidut juomat, makeiset ja suolaiset naposteltavat. Sattumia on hyvä syödä vain satunnaisesti.

Mikään ruoka ei ole kiellettyä. On ruokia, joita meidän kannattaa syödä enemmän ja usein ja niitä, joita kannattaa syödä vähemmän ja harvoin.



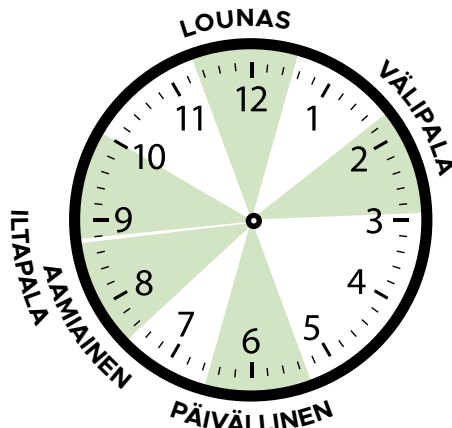
Paras janojuoma on vesi. Kahvia suositellaan juotavaksi 1,25–5 desilitraa päivässä suodatettuna. Jos kahvia ei ole suodatettu, kahvin rasva-aineet päätyvät juomaan ja voivat suurentaa veren kolesterolipitoisuutta. Huomioi myös kerma, maito ja sokeri.



*viitteellinen suositus

Ruoka-aika!

Säännöllinen ruokailu on tärkeää, vaikka yhtä tiettyä ateriarytmiä tukemaan ei ole tutkimusnäyttöä. Päivän ateriarytmi voi näyttää esimerkiksi seuraavalta:



Punainen liha, siipikarjan liha ja kananmuna

Punaista lihaa enintään 350 grammaa viikossa, 1 kananmuna vuorokaudessa

Siipikarjan määrää ei tarvitse terveyssyistä vähentää. Ympäristösyistä kuitenkin suositellaan, että sen käyttöä ei lisätä, vaan sitä voisi vähentää.

Kala ja kalavalmisteet, palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet

Kalaa 2-3 kertaa viikossa, palkokasveja 50-100 grammaa päivässä*

Joka päivä olisi hyvä syödä ateria, jossa on joko kalaa, palkokasveja, siipikarjaa tai vähärasvaista lihaa.

Rasvat ja pähkinät, maito- ja kasvipohjaiset juomat ja niistä tehdyt valmisteet

Kasviöljyä vähintään 25 grammaa päivässä, maitotuotteita 3,5-5 desilitraa päivässä

Pehmeä rasva on rasvoista suositeltava vaihtoehto, kovaa rasvaa taas tulisi välttää. Pehmeää rasvaa saa esimerkiksi kasviöljyistä, kasvimargariinista, kalasta, pähkinöistä, manteleista sekä siemenistä.

Liha sekä maitovalmisteiden rasva on kovaa rasvaa. Maitotuotteet ovat useimmiten kuitenkin hyviä proteiinin, kalsiumin ja jodin lähteitä.

VÄHENNÄ:

- Prosessoidut lihavalmisteet, punainen liha
- Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä sokeria, rasvaa ja suolaa
- Alkoholi

VAIHDA:

- Vähäkuituiset viljavalmisteet → täysviljavalmisteet
- Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt ja pehmeät kasvirasvat
- Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset maitovalmisteet

LISÄÄ:

- Kasvikset
- Marjat ja hedelmät
- Palkokasvit
- Peruna
- Täysviljavalmisteet
- Pähkinät
- Kala

Juttu on tehty ravitsemusterapian professori **Ursula Schwabin** Hengitysliitolle 29.1.2025 pitämän luennon pohjalta.



Otetaan yhdessä puheeksi!

// teksti **Selina Kangas** kuva **Shutterstock**

Terveystieteiden vastuu on yleensä varattu vain vartti tai puolituntinen. Mitä paremmin omaan mieleen ovat jäsentyneet ennalta ne asiat, joista haluaa kysyä ja keskustella, sen tehokkaammin saa ajan käytettyä hyödykseen. Joskus myös se, että ammattilainen uskaltaa kysyä epäterveellisistä elintavoista, riittää muutosprosessin alkamiseen.

Tähän juttuun kokosimme asioita, joita ainakin kannattaa uskaltaa ottaa puheeksi – joko itse tai ammattilaisen aloitteesta. Inspiraatiota jutun tekoon antoi vuoden 2024 terveydenhuollon, apteekki- ja liikunta-alan ammattilaisille suunnattu Hengityskoulutus.

Miten nikotiinin käytöstä voi päästä eroon?

Suomen aikuisväestöstä tupakoi enää vain 11 prosenttia. Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa, vaikka olisi tietoinen sen aiheuttamista haitoista. Lisähoukutusia tuottavat uudet nikotiinituotteet, kuten sähkösavukkeet ja nikotiinipussit.

– Nikotiinin terveyshaittoja ei tunnusteta yhtä yleisesti kuin tupakoinnin haittoja, kertoo terveyden edistämisen päällikkö **Jenni Tuomela** Hengitysliitosta.

Nikotiini itsessään on kaikissa muodoissa haitallista, joten sen käyttö kannattaa ottaa vastaanotolla puheeksi. Syyllistyminen ja syylistäminen kannattaa kuitenkin

unohtaa, sillä ne harvoin tuottavat tulosta. Nikotiinituotteiden käyttöön liittyvät kysymykset ja lopettamisen hyötyjen avaaminen antavat tärkeän viestin nikotiininkäytön lopettamisen merkityksestä hyvinvoinnille. Pelkästään jo ne voivat johtaa käytön vähentämiseen tai lopettamisajatuksen työstämiseen. Jos lopettaminen tuntuu liian suurelta asialta kerralla, valmistautuminen askel kerrallaan vie yhtä lailla lopettamista kohti.

– Nikotiinikorvaushoitotuotteetkin ovat tarkoitettu vain väliaikaiseen käyttöön, Tuomela muistuttaa samalla. Liian moni käyttää niitä suosituksia pidempään.

Lisätehoa keskusteluun ja lopettamispäätöksen tueksi voi saada

Hengityслиiton tuottamista materiaaleista, joihin on tiivistetty tärkeimmät faktat nikotiinista, sähkösavukkeista ja nuuskasta. Materiaalit ovat ladattavissa verkosta.

Hengityслиiton maksuttomat Stumppi-tukipalvelut tarjoavat neuvontaa ja ohjausta nikotiini-tuotteiden käytön lopettamiseen. Lue lisää osoitteessa www.stumppi.fi.

Miten lisätä aktiivisuutta arkeen?

Vastaanotolla kannattaa keskustella liikkumistottumuksista ja tehdä se mahdollisimman realistisesti. Liikunta kun on tärkeä osa hengityssairauksien omahoitoa. Yhdessä ammattilaisen kanssa voi olla hyödyllistä käydä läpi, millaista aktiivisuutta arkipäiviin kuuluu ja miten sitä on luontevaa lisätä. Voisiko esimerkiksi kauppareissun kulkea kävelemällä tai valita portaat hissin sijaan? Yhteinen keskustelu voi tuoda oivalluksia ja motivaatiota pienten muutosten toteuttamiseen. Lisäksi se avaa mahdollisuuden tuen saamiselle, sillä silloin terveydenhuollon ammattilainen voi ohjata eteenpäin kunnan tai hyvinvointialueen liikuntaneuvontaan eli liikuntaan erikoistuneen henkilön puheille ja tuen piiriin.

– Keskeistä aktiivisuuden ylläpidossa on istumisen tauottaminen ja paikallaan olon vähentäminen, liikunnan asiantuntija **Veera Farin** Hengityслиitosta kannustaa.

Päivän aikana on hyvä saada sopiva määrä askelia ja keuhkot töihin. Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla hikipäässä puurtamista. Hyvinvointia lisää myös se, jos esimerkiksi kesken päivän arkitoimien

jaloittelee hieman tai tekee parit venytykset.

Jos yksin liikkuminen ei motivoi, entäpä jos tarkistaisit mitä liikuntaryhmiä tai -tapahtumia oma hengitysyhdistyksesi järjestää? Yhdessä liikunnastakin tulee usein säännöllisempää ja haus Kempaa. Hengityслиiton tarjoama Virkeyttä viideltä -verkkoliikuntatuokio kerää runsaan osanottajajoukon keski-viikkoisin yhteen. Usein suurin kynnys on uskaltaa kysyä, mitä on tarjolla ja lähteä mukaan.

Miten lääkkeet kannattaa ottaa ja otankohan ne oikein?

Monessa hengityssairaudessa lääkkeenottotekniikan hallitseminen on tärkeä osa hoidon onnistumista. Tekniikkaan saattaa ajan kanssa tulla muutoksia, joita ei itse edes huomaa. Joskus ongelma on se, ettei lääkkeen ottamiseen ole

alun perinkään saatu tarvittavaa ohjausta.

– Lääkkeenottotekniikka on hyvä tarkistaa jokaisella vastaanotokäynnillä, sairaanhoitaja ja astmahoitaja **Tanja Utriainen** HUS Hyvinkäältä ehdottaa.

Jos astmaa sairastavan inhalaattori vaihtuu, täytyy inhalaatiotekniikka tarkastaa aina uudestaan. Hyvä lääkkeenottotekniikka takaa lääkkeen perille menemisen, hyvän hoitovasteen ja sitä kautta paremman elämänlaadun.

Onneksi ohjausta oikeanlaiseen lääkkeenottotekniikkaan voi saada terveydenhoidon ammattilaisen vastaanotokäynnin lisäksi myös apteekeista. Jos asia mietityttää vähäisessäkin määrin, ota vastaanotokäynnille mukaan oma lääkelaitteesi ja pyydä varmistamaan oma tekniikkasi. Se on varmin keino saada asia kuntoon.

MAINOS:



Tule kuntoutumaan Kuusamoon!

Sopeutumisvalmennuskursseja luonnon äärellä astmaa, keuhkoauhtaumatautia tai harvinaista hengityssairautta sairastaville.

Kurssit järjestetään **Kylpylähotelli Kuusamon Tropicissa**.

Kurssilta saat voimavaroja arkeen ja tärkeää vertaistukea. Päivän jälkeen voit viettää vapaa-aikaasi ulkoillen ja lähteä vaikka Pienelle Karhunkierrokselle, fatbike-safarille tai rentoutua kylpylähotellin upeissa puitteissa.

Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille ja voit osallistua kaikkialta Suomesta.

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

010 525 8801 | kuntoutus@coronaria.fi | coronaria.fi



Mitä paremmin omaan mieleen ovat jäsentyneet ennalta ne asiat, joista haluaa kysyä ja keskustella, sen tehokkaammin saa ajan käytettyä hyödykseen.

Kaunis ja satoisa puutarha

Niin kaunis koristekukkia valtoimenaan kasvava piha kuin runsaan hyötykasvisadon tuottavat istutuslaatikot tarvitsevat hyvän pohjan, jossa kasvaa. Poimi puutarhuri **Jussi Petäjän** parhaat vinkit onnistumiseen kotipuutarhassa.

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



Lannoittamalla paras

Puutarhaa kannattaa lannoittaa myös kesällä kasvukauden aikana. Kesälannoitteet edistävät kasvien juuriston ja mukuloiden kehittymistä sekä lisäävät kukintaa ja satoa. Lannoitteet myös auttavat kasveja pysymään terveisinä sekä kestämaan tauteja, tuholaisia ja kuivuutta. Kesälannoitteet liotetaan usein kasteluveteen, eli ne imeytyvät suoraan juuristoon.

Sadonkorjuun jälkeen elokuussa on oikea aika huolehtia syyslannoituksesta, joka valmistaa kasvit kohti talvilepoa.

Monissa lannoiteohjeissa puhutaan yleis- ja varastolannoituksesta. Yleislannoituksella tarkoitetaan lannoitteen levitystä pintamullan päälle tai sekoittamista sen joukkoon. Varastolannoituksessa rakeet varastoidaan juuriston viereen niin, että kasvin rinnalle tehdään kynällä tai oksalla kolo, johon rakeet kaadetaan. Juuret kasvavat hakemaan ravinteet sieltä.

Kalkitus kannattaa

Kalkita voi kaikkina vuodenaikoina ja se lisää maaperään erityisesti magnesiumia. Jos maa on kovin hapanta, kasvit eivät pysy käyttämään hyväksi siinä olevia ravinteita. Maaperän pH-arvo vaihtelee 6–7 välillä. Oman puutarhan pH-arvon voi selvittää hyvin varustelluissa rautakaupoissa myytävillä kotitesteillä.

Kalkitus vaikuttaa lannoitukseen: kolmannes lannoituksen hyödyistä voi jäädä saamatta, jos maaperää ei ole kalkittu. Hyvin kalkittuun maahan tarvitaan lannoitetta puolet vähemmän.

Kalkitseminen kannattaa tehdä tasaisesti ja ohjeen mukaan, ei liikaa samaan paikkaan. Ainoat alueet, jotka kannattaa jättää kalkitsematta ovat sellaiset, joissa kasvaa metsänsukuisia kasveja, kuten tuijia, rodoja tai pensasmustikoita. Niille kalkki ei tee hyvää.

Oikeaa multaa

Kun hankit lisää multaa puutarhaasi, muista että erilaiset kasvit tarvitsevat erilaisen kasvualustan. Kesäkukille, perennoille sekä havu- ja rodokasveille on omat multatyypinsä.

Jos käytössäsi on istutuslaatikoita tai kasvulavoja, multatilan syvyyden kasvattaminen laittamalla useamman lavan päällekkäin antaa monipuolisempia mahdollisuuksia kasvatukselle. Mullan sekaan voi niissä lisätä myös valmista savirouhetta.

KÄÄNNÄ



Kumppanuuskasvit avuksi

On kasveja, jotka erityisen hyvin menestyvät toistensa vieressä, lisäävät hyvää makua tai suotuisampia olosuhteita kasvaa. Tällaisia ovat muun muassa tomaatti ja persilja sekä peruna ja korianteri. Myös koristekukkien ja hyötykasvien yhdistelmät toimivat. Laventeli auttaa karkottamaan muurahaisia ja tuholaisia, samettikukka toimii kasvinsuojeluaineen tavoin kasvi-tauteja vastaan sen lisäksi että se houkuttaa puutarhaan pörriäisiä ja tuo väriä.

Vinkkejä kumppanuuskasveista saat esimerkiksi Hyötykasviyhdistyksestä.

Rasittavat rikkakasvit

Alkukesästä kannattaa panostaa rikkakasvien torjuntaan, sillä ne siementävät helposti ja leviävät nopeasti. Vanhan kansan viisaus säännöllisen vaivannäön kannattavuudesta pitää paikkansa rikkakasvien kohdalla.

Saat matalakasvuiset rikkaruohot parhaiten irti juurineen, kun muistat vetää niitä hitaasti ja varovasti maasta. Jos juurenpalasia jää maahan, ne lähtevät nopeasti uudelleen kasvuun.



Mullan päälle laitettavan katteen tarkoitus on pitää rikkakasveja loitolla. Jos sitä on tarpeeksi paksu kerros, lintujen levittämien siementen ei ole helppo itää ja maa pysyy kosteampana.

Multasormi voi hyvin

Puutarhanhoito lisää hyvinvointia ja terveyttä monin tavoin: vähentää stressiä, parantaa mielialaa, pitää vireänä sekä lisää vastustuskykyä. Samalla tulee liikkuneeksi kuin huomaamattaan raikkaassa ulkoilmassa.

Omassa kotipuutarhassa mielikuviutus on usein rajana harrastamiselle, jota voi tehdä helposti ja niin usein kuin mieli tekee. Lisäpalkintona harrastuksesta saa puhdasta ja itse kasvatettua, maistuvaa ruokaa pöytään.

Näyttävä nurmikko

Nurmikkoa ei kannata leikata liian lyhyeksi, vaikka se on hyvä pitää siistinä. Nurmikon pituuteen voi vaikuttaa esimerkiksi se, onko lähettyvillä paljon käärmeitä – ne eivät viihdy lyhyessä nurmikossa ja näkyvät sieltä kauas.

Yleissääntönä on hyvä ajatus leikata nurmikko noin kerran viikossa. Nurmikon korkeudesta voi kerralla leikata noin kolmanneksen pois, ei enempää. Jos on tiedossa, että tuleva viikko tai pari on kuivempaa, nurmikko kannattaa pitää vähän pidempänä, ettei se pala niin herkästi.

Juttu pohjautuu Hengitysliiton 17.3.2025 yhdessä GreenCaren kanssa toteuttamaan verkkoluento, jossa puutarhuri Jussi Petäjä jakoi vinkkejä puutarhan satoisaan kasvukauteen.





Yhteisvoimin vieraslajit pois puutarhoista, pihoilta ja pientareilta

Kasvien vieraslajit voivat olla uusia tuulten mukana tulleita tulokkaita tai koristelajeja, joista olemme ehkä nauttineet pihapiirissä useita vuosikymmeniä. Suomalaiseen luontoympäristöön levittyessään ne ovat kuitenkin alkuperäiselle lajistollemme haitallisia.

Vieraslajit siirtyvät paikasta toiseen ilmastonmuutoksen ja ihmisten tahattoman tai tarkoituksellisen toiminnan myötä. Ne eivät kunnioita kiinteistönrajoja, joten on meidän kaikkien yhteinen asia kantaa kortemme kekoon niiden torjunnassa puutarhoista, pihoilta ja pientareilta. Lajit siirtyvät eteenpäin niin tuulen, veden, eliöiden kuin kenkien pohjiinkin tarttuneen maa-aineksen mukana.

Miten tunnistaa vieraslajit?

Tyypillistä vieraslajeille on aggressiivinen kasvutapa, eli ne leviävät sekä juuriston että runsaan siementuoton kautta. Vieraslajeille löytyy joskus kotoperäisiä vastineita, joten niitä tunnistessa kannattaa kiinnittää huomiota mahdollisen kukinnan lisäksi myös varteen ja lehtiin.

Vieraslajit.fi-verkkopalvelu auttaa tunnistamaan vieraslajeja kotoperäisistä lajeista. Sivustolla on paljon tietoa myös lajien torjunnasta ja asiaan liittyvästä lainsäädännöstä.

Ilmoita vieraslajihavainto

On tärkeää saada kerättyä ajantasaisesti tietoa vieraslajien levinneisyydestä, jotta niiden torjuntaa pystytään järjestämään myös viranomaisten

toimesta. Voit ilmoittaa omista havainnoistasi vieraslajit.fi-verkkopalvelussa.

Näin torjut itse vieraslajeja

Kun lähdet poistamaan vieraslajeja, sinun kannattaa käyttää puutarhakäsineitä ja varustautua suojaamaan myös silmäsi ja kasvos. Monet vieraslajit ovat myrkyllisiä ja voivat aiheuttaa erilaisia allergiaoireita joutuessaan kosketuksiin ihon kanssa.

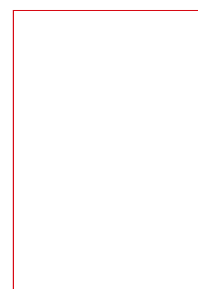
Vieraslaji kannattaa yrittää kaivaa maasta juurineen noin 15 senttimetrin syvyydestä. Puuvartisten kasvien kohdalla voi yrittää näivettämistä eli toistuvaa alasleikkuuta, jossa varret ja vihreät kasvustot kerätään pois.

Jos vieraslaji on levinnyt laajalle tai alue on kivikkoinen, voit kokeilla kuumavesikäsittelyä ja maanpinnan peittämistä kestopelteillä useamman kasvukauden ajan. Odotellessa voi miettiä, mitä alueelle lähtisi kasvattamaan, kun se aika tulee.

Kiitos vastauksista maiseman- ja luonnonhoidon asiantuntija **Marjaana Hassanille**. Katso Hassanin 27.3. verkkoluennon tallenne Hengitysliiton YouTube-kanavalta.

Vieraslajien haittavaikutuksia ovat:

- luonnon monimuotoisuuden väheneminen (lajisto yksipuolistuu ja vähenee, geneettinen monimuotoisuus häviää)
- elinympäristön muutokset (pölyttäjien katoaminen, taudit lisääntyvät)
- taloudelliset vaikutukset (saden heikentyminen, eroosio, torjuntakustannukset)
- ihmisten hyvinvoinnin heikentyminen (allergiat, virkistymismahdollisuudet luonnossa vähenevät).



Kanadanpiisku

Pienet tulot ja suuret menot

Niinhän se on, että ihmisen olisi parempi olla rikas ja terve kuin köyhä ja kipeä. Aina eivät kuitenkaan asiat mene niin kuin haaveillaan. Erityisesti eläkkeelle siirtyminen on asia, jota jokaisen ihmisen kannattaisi pohtia hyvissä ajoin.

Useimmille meistä käy niin, että tulot pienenevät ja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät menot suurenevat. Mutta jos kohdalle on osunut pitkäaikaissairaus, työttömyyttä tai muita vastoinkäymisiä, voi olla, ettei varautumista ole voinut tehdä kovin paljon.

Pääsin keväällä kuuntelemaan Takuusäätiön asiantuntijaseminaaria, jossa pohdittiin, miksi julkiset sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksut päätyvät ulosottoon. Syitä löydettiin monia. Tietoa asiakasmaksujen helpotuksista voi olla vaikea löytää ja hakuprosessitkin ovat hankalia. Eikä anomuksen läpimenostakaan voi olla varma, sillä vain pieni osa niistä hyväksytään.

En tiedä itkisinkö vai olisinko ennemmin vihainen, kun seuran verkkokeskusteluja sosiaalietuuksista, niissä kun tarvitsevat näyttäytyvät usein vain yhteiskunnan rasitteina. Kyse on useimmiten kuitenkin ihan tavallisista pienituloisista ihmisistä, joille vaikeudet ovat kasautuneet. Ulosottoon päätyi viime vuonna 190 000 sosiaali- ja terveysasiaa, joista kolmannes koski 60 vuotta täyttäneitä tai iäkkäämpiä ihmisiä. Ei niissä mahdollittoman suurista summista ole kyse, sillä keskimääräiset saatavat vaihtelivat 150–200 eurossa. Ehkä kohdalle sattui useampi terveyskeskuskäynti, tihentynyt palvelutarve kotona tai sairaalassa tapahtunut hoitajakso, joka romahdutti talouden.

Lainsäätäjä on antanut hyvinvointialueille mahdollisuuden harkita asiakasmaksujen alentamista tai jättää ne kokonaan perimättä. Jokainen hyvinvointialue tekee omat valintansa, miten se näissä asioissa toimii ja viestii. Toivotaan, että uusilla aluepäättäjillä on rohkeutta tarkastella kokonaisuutta myös pienten ihmisten näkökulmasta. Me Hengitysliitossa jatkamme valtakunnallista vaikuttamista sosiaali- ja terveysalan kysymyksiin, jotta inhimillisyys toteutuisi.

Suomalaiset eivät usein mielellään puhu raha-asioista, mutta puhetta kannattaisi lisätä läheisten kanssa. Anomukset, selvitykset ja todistukset tehdään nykyisin pääosin digitaalisissa järjestelmissä, jotka haastavat tottuneetkin tietojärjestelmien käyttäjät. Kynnys hakea itselleen kuuluvia tukia ja seurata erilaisten maksukattojen toteutumista voi madaltua, jos niitä voi tehdä oman luottoihmisen tuella. Ja jos kohdalle osuu palvelutarpeen arviointikokous, niin sielläkin kannattaa rohkeasti keskustella, mitkä vaihtoehdot ovat realistisia omalle lompakolle.

Aina kannattaa kysyä, sillä asiat ovat usein hajallaan Kelan, hyvinvointialueiden ja muiden mahdollisten tahojen välillä. Jos et tiedä mistä aloittaa, älä jää yksin. Yleisluonteisena neuvona pienituloiselle ehdottaisin otta-
maan yhteyttä mahdollisimman hyvissä ajoin Kelaan ja selvittämään mahdollisuutta toimeentulo- ja asumistukeen. Oikeuspalveluviraston talous- ja velkaneuvonta on taas paikka, jossa neuvotaan, jos velkaantumista on jo taustalla. Ja tietysti Hengitysliiton oma sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin ohjaa sinut alkuun ja samalla saat vinkit, mitä kaikkea muuta on hyvä muistaa samalla selvittää.

Hanna Salminen

”

Ulosottoon päätyi viime vuonna 190 000 sosiaali- ja terveysasiaa, joista kolmannes koski 60 vuotta täyttäneitä tai iäkkäämpiä ihmisiä.



Verkossa tapahtuu alkusyksystä

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

Ajankohtaiset tiedot, vastuuhenkilöt ja osallistumislinkit Hengitysliiton tapahtuma kalenterissa



TERVETULOA!
KUTSU MYÖS
YSTÄVÄT
MUKAAN!



Tietoa ja hyvinvointia verkossa

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsillä tai suorana verkkolähetyksenä. Tilaisuuksien aikana voit kirjoittaa kysymyksiä tai kommentteja viestiseinälle. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta.

ELOKUU

tiistai 26.8. kello 18.30	Ilman päivän tapahtuma: Valtakunnallinen etäliikuntatuokio
torstai 28.8. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Sisäilmasta oireilu herättää tunteita

SYYSKUU

tiistai 2.9. kello 17.30	Esteetön ja soveltava luonnossa liikkuminen Ramat Retkeilijät -yhteisön perustaja Tiina Nopanen ja Kokemustoimija Krista
tiistai 2.9. kello 18	Hengityssairaus haastaa työelämää ja arkea
torstai 4.9. kello 18	Miten pärjätä häpeän kanssa? Psylogogi ja kouluttajapsykoterapeutti Katja Myllyviita ja kokemustoimija Päivi

Teemaillan
järjestää Luonto-
hengähdys-hanke

tiistai 9.9. kello 17	Infektiokausi astmaa sairastavan näkökulmasta Keuhkolääkäri Antti Saarinen
tiistai 16.9. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Uniapnean tuomat tunteet

Webinaarin järjestää
Astman omahoidon
ABC -hanke

keskiviikko 17.9. kello 18	Kokemustietoa ja vinkkejä: Tupakoinnin lopettajien tai lopettamista harkitsevien verkkovertaistila
keskiviikko 24.9. kello 18	Uniapneahoitajan kyselytunti Sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen
tiistai 30.9. kello 18	Kysy sisäilmasta ja remonteista Hengitysliiton korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala , korjausneuvoja Hanna Kyrönviita ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen

Vertaisryhmiä käynnistyy

Ryhmät ovat suljettuja. Ilmoittaudu ryhmään verkkolomakkeella. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Armollisuutta ja asahia -vertaisryhmä. Tapaamiset kahden viikon välein keskiviikkoisin 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12. kello 17.30. Ilmoittaudu mukaan ryhmään 5.9. mennessä.



Syksyn tarinoita -kirjoittava vertaisryhmä. Tapaamiset maanantaisin 15.9., 29.9., 20.10., 10.11. ja 1.12. kello 18.00. Ilmoittaudu mukaan ryhmään 10.9. mennessä.



Virkeyttä viideltä -etäjummat

Virkeyttä viideltä -etäjummat jatkuvat 3.9. joka keskiviikko kello 17–17.30. Luvassa Asahia, kehonhuoltoa ja keppijumppaa.





Ilmastonmuutos vaikuttaa myös rakennuksiin

Ilmastonmuutos vaikuttaa luonnon, ihmisten ja terveyden lisäksi myös asumiseen ja rakennuksiin. On arvioitu, että suurin osa Suomen rakennuksista kestää kohtuullisen hyvin ilmaston muuttumista. On kuitenkin asioita, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Myös rakennusten säännöllinen huolto ja kunnossapito on tärkeää.

// teksti **Kirsi Säkkinen** kuvat **Shutterstock**

HELTEET

Perinteisesti Suomessa rakennukset on suunniteltu kestämaan kylmää ja pitämään pakkasen loitolla, eikä jäädytykseen ole kiinnitetty juuri huomiota.

Jo nykyisin ja etenkin tulevaisuudessa pitkittyneet hellejaksot voivat aiheuttaa rakennusten ylikuumenemista. Pienissä asunnoissa jäädytysmahdollisuudet ovat usein

heikot, ja niistä voi tulla terveydelle haitallisen kuumia. Jos asunnon lämpötila pysyy korkeana myös öisin, terveyshaitat lisääntyvät, kun uni häiriintyy eikä elimistö saa tarvittavaa lepoa.

Mitä voin tehdä asunnon viilentämiseksi?



- Huolehdi, että asunnon perusilmanvaihto toimii oikein ja ilmanvaihtojärjestelmä on puhdas.
- Tuuleta öisin ja pidä ikkunat päivällä kiinni.
- Sulje sälekaihtimet tai verhot asunnossa auringon puolelta päiväsaikaan. Aurinkosuojaukseen voi käyttää myös ulos asennettavia markiiseja.
- Sammuta turhat lämpöä tuottavat sähkölaitteet.
- Jos mahdollista, käytä erillistä jäähdytyslaitetta tai ilmalämpöpumppua viilennykseen. Jäähdytä ilmalämpöpumpulla maltilla. Älä viilennä seinärakenteita liiaksi, jotta et aiheuta kosteus- ja homevaurion riskiä rakenteelle. Yleensä jo asteen tai parin viilennys riittää tekemään sisäilman miellyttäväksi, koska huoneilmasta poistuu samalla myös kosteutta.
- Vietä aikaa mahdollisuuksien mukaan asunnon viileimmissä osissa.
- Hanki auringonsuojalasit ikkunoihin tai pinnoita ikkuna- ja parvekelasit säteilyltä suojaavalla auringonsuojakalvolla.
- Hyödynnä puita ja istutuksia rakennuksen varjostuksessa ja viilennyksessä.

SATEET

Kun sateet ja erityisesti viistosateet* lisääntyvät, lämpötila nousee ja pilvisyys lisääntyy, rakennusten kosteusvaurioriski kasvaa. Viistosti satava vesi voi kulkeutua tuulen painamana saumojen, tuuletusrajojen, räystäsrakenteiden tai julkisivupinnan mahdollisten halkeamien kautta syvemmälle rakenteseen, jopa eristetilaan saakka.

Lisääntynyt pilvisyys erityisesti syksy- ja taviaikaan hidastaa rakenteiden kuivumista. Suurempi kosteusmäärä yhdistettynä korkeampiin lämpötiloihin mahdollistaa suotuisat olosuhteet homeen kasvulle rakenteissa. Jotta raken-

teet lisääntyvissä sateissa toimivat hyvin, on tärkeää, että seinän ulkoverhouksen takana on avoin tuuletusrako, rakennuksen julkisivu on mahdollisimman vähän viistosaadetta läpäisevä ja rakennusmateriaalit eivät ole herkästi homehtuvia. Lisääntynyt kosteus maaperässä voi myös vaurioittaa kellari- ja perustusrakenteita, jos rakennuksesta puuttuu asianmukainen salaojitus, sadevedenpoistojärjestelmä ja alapohjan kapillaarikatko-kerros.

Vaikka kuivuus lisääntyy pitkien hellejaksojen seurauksena, äkilliset rankkasateet ja ukkosmyrskyt

kesäisin yleistyvät. Hetkellisesti vesimäärät voivat nousta korkeaksi. Tämä voi aiheuttaa suuria paikallisia vahinkoja ja kasvattaa erityisesti kaupunkitulvien riskiä alueilla, joissa on paljon vettä läpäisemättömiä pintoja ja joissa hulevesiverkosto ylikuormittuu. Myös kevään sulamisvedet voivat aiheuttaa tulvimista sadevesiviemäriverkostossa sekä piha- ja ka-tualueilla tiiviisti rakennetuilla alueilla.

Kosteusvaurioiden kannalta riskialttiit rakenteet on tärkeä tunnistaa ja tutkia sekä korjata ne ajoissa oikeilla toimenpiteillä.

Miten voin estää kosteuden pääsyn rakenteisiin?

- Huolehdi, että katto- ja pintavedet johdetaan pois rakennuksen vierustoilta, mielellään erilliseen huollettuun sadevedenpoistojärjestelmään. Tarkista, että sadevesikourut ja -kaivot ovat puhtaat.
- Estä kosteuden kulkeutuminen maaperästä rakennukseen toimivalla salaojajärjestelmällä. Huolla ja tarkasta järjestelmä säännöllisesti.
- Huolehdi, että pintamaa kallistuu rakennuksen vierustalta pois päin vähintään 15 cm 3 metrin matkalla, jotta pinta- ja sulamisvedet eivät aiheuta kosteusrasitusta sokkelille ja perustusrakenteille.
- Huolehdi, että ikkuna- ja julkisivuliitokset ovat vedenpitäviä ja tiiviitä.
- Tarkasta ja seuraa erityisesti rakenteita ja tiloja, jotka ovat kosteusrasitukselle alttiita kuten kellarit.

*Viistosade tarkoittaa tuulen mukana vaakasuorasti ulkoseinärakenteisiin tulevaa sadetta.

Lue lisää Hengitysliiton sää- ja ilmastoriskiohjelmista.



Yhteissoitto

Minulla on kaksi instrumenttia. Toinen soittelee aivokuoren hermosoluja, ja toinen rummuttaa muuta kroppaa ja sisäelimiä. Siis mieli ja keho, oma pieni kamariorkesterini.

Kyseessä on sananmukaisesti kamariorkesteri, sillä syvällisimmät keskustelut käydään usein vaaka-asennossa makuukamarissa. Instrumenttini ovat näet vähän riitasointuista sakkia. Mieli on kuin viuluvirtuoosi Paganini, lurittelee menemään kiihkeästi ja aina yhtä innokkaana tutkiessaan uusia kuvioita eikä malttaisi millään rauhoittua. Keho taas on toista maata. Se muistuttaa lähinnä mietiskelevään soittoon taipuvaista selloa. Ihan jo muodoltaankin, kun se on vuosien mittaan kerännyt kurveihinsa hieman vararavintoa pahojen päivien varalle.

Tämä Paganini pitää orkesteria valveilla puoleenyöhön asti. Sello olisi ollut jo ajat sitten valmis laskemaan kaarevan kantensa sängyn pohjalle mutta ei tule kuuloonkaan. Kun lopulta molemmat on saatu vällyjen väliin, alkaa kinastelu.

– Jos sopii, teen vähän vielä sudokua. Jäi viimeks jännään kohtaan, sanoo Paganini.

– Rauhoittuisit nyt jo, alkaa vetää suonta, jos en pääse suoristamaan ote-lautaan, valittaa sello.

– Jep, jep. Saatan vielä hetken lukea Stalinin vainoissa kuolleiden elämäkertaa.

– Et varmasti lue. Herätät taas minut aamuyöllä, kun yrität auttaa jotakuta Tseljabinskin työleirillä kuolemaan tuomittua pakomatkalle, ja panet minut potkimaan parakin ovea.

Tätä on jatkunut vuosikausia. Koska pääkopallani eli Paganinilla on taipumusta sooloiluun, olen kapellimestarina joutunut puuttumaan asiaan. Orkesterissa olennaista on, että soittajat soittavat yhteen, siis kuuntelevat toisiaan. Kyse on vuorovaikutuksesta. Jos kropalla on niskat jumissa, jumittaa pääkin. Joten pyly ylös penkistä, Paganini, ja hus, metsälenkille siitä!

Kroppani mietiskelijäluonteena ymmärtää pitkien ja rauhallisten kävelylenkkien päälle. Se nauttii lintujen laulusta ja Näsijärven aalloista ja pysähtyisi mielellään ihmettelemään avautuvia puiden silmuja. Mutta ylienerginen pääkoppa! Se komentaa koko ajan herkkäsieluista kumppaniaan: Sykkeet ylös! Lisää askelia askelmittariin! Vain tehdyt maalit ratkaisevat!

Huh, elä nyt näiden kanssa.

Koska olen vuosien myötä alkanut kuunnella enemmän vähään tyytyvää toista osapuolta, olen ottanut projektiksi opettaa pääkopalleni hengittämisen taitoa.

Sänkykamarissa Stalinin vainouhrit jätetään lepäämään yöpöydälle ja keskitytään perusasioihin. Aloitetaan isosta varpaasta. Hengitetään se rennoksi. Siirrytään sääreen. Kiitetään säärtä päivän ponnisteluista. Edetään ruumiinosa kerrallaan kohti rakennelman pallonmuotoista huippua, jossa asuu levoton mieli. Silitelään vähän sen poskea, jotta yhteenpuristetut hampaat irtoavat toisistaan, ja hypnotisoidaan se hissunkissun uneen. Luvataan sille, että aamulla, heti kun silmä hiukankin suostuu raottumaan, lähdetään yhdessä tutkimaan taas maailmaa.

Tätä se yhteiselämä on. Vuorovetoa. Hengittämisen taitoa. Virtuoosi- maista viulunsoittoa.

Maarit

”

Orkesterissa olennaista on, että soittajat soittavat yhteen, siis kuuntelevat toisiaan.



Tutustu vuoden 2025 jäsenetuihin!

Hengityслиiton valtakunnalliset jäsenedut kuuluvat sekä paikallisten hengitysyhdistysten jäsenille että Hengityслиiton kannattajajäsenille.

 Ateljee Elsalala silkkinen unibonnet -10 %	GYMSTICK™ Gymstick-tuotteet -15 %	 Hotelli Lasaretti, Oulu Kysy!	 Ikaalinen Spa & Resort -30 %	instrumentarium Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymlät -15-30 %	Steripolar Steripolar hengitysharjoitus-tuotteet -10 %
Stoppari® Stoppari tuuletusluukun pölysuodatin -10 %	SUOMEN JONAS OY Suomen Jonas Oy hengitysilmanlämmittimet -15 %	TALLINK SILJA LINE Tallink Silja -30 %	VALLOX HOME of FRESH AIR Vallox Alkuperäiset Vallox-suodattimet -25 %	well2 Wello2 hengitysharjoituslaite Kysy!	+ Maksuton Hengitys-lehden vuosikerta!

Seuraa etuja osoitteessa www.hengityслиitto.fi/jasenedut
Minkä jäsenedun sinä haluaisit saada jatkossa? Lähetä ideasi ja kysy sähköpostitse markkinointi@hengityслиitto.fi.

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- ☐ Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
- ☐ Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI ☐ 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

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

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

Väritys-
kuva



Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

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

Hengitysliiton kannattajajäsenenä:

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

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

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

Tunnus 5005132

00003 Vastauslähetys

seuraa:
@Hengitysliitto
www.hengitysliitto.fi



HAE SYKSYN TUETULLE LOMALLE



Varaa paikkasi Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettävälle tuetulle lomalle! Loma sisältää täysihoidon, majoituksen ja loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa.

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

Tuetulta lomalta saa yhteisiä lomamuistoja, uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle. Sähköisen lomatukihakemuksen voi täyttää osoitteessa www.mtlh.fi.

Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, jonka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Maaseudun Terveys ja Lomahuollon tuetuille lomille osallistuneita hengityssairautta sairastavia.

Vuosina 2023–2025 MTLH ei peri omavastuuta hengityssairautta sairastaville suunnatuille lomille valituilta. Omavastuuosuus on 125 euroa.

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Lehmirannan lomakeskus	27.10.2025–1.11.2025	27.7.2025

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



PARAS JUTTU

Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI
OSOITE

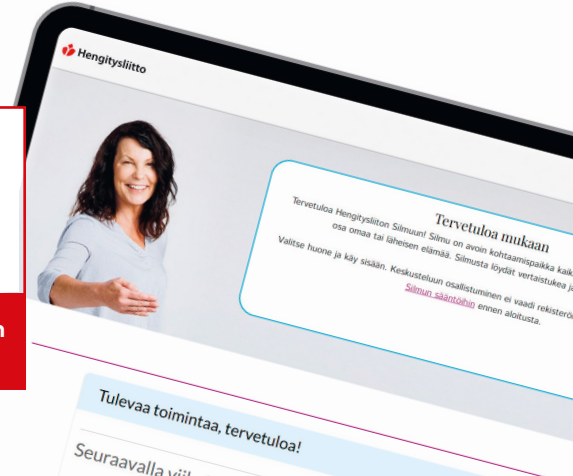
Palauta osoitteeseen: Hengitys-lehti, PL 40, 00621 Helsinki.
Kuoreen tunnus "Paras juttu". Vastaukset voi lähettää myös osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi.

Arvomme kaikkien
vastauksensa
25.8.2025 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Silmu kutsuu keskustelemaan

Hengitysliitto avasi toukokuussa Silmun, uuden toiminta-alustan verkossa. Se vastaa toiveeseen helposti verkossa löydettävästä ja käytettävästä kohtaamispaikasta. Silmu sopii erityisen mainiosti keskustelemaan vertaistoiminnan kotipesäksi. Löydät Silmun osoitteesta <https://silmu.hengitysliitto.fi>.

Jos sinulla on kysymyksiä, ideoita tai toiveita Silmun suhteen tai haluat antaa palautetta, lähetä sähköpostia osoitteeseen silmu@hengitysliitto.fi.



Neuvonta- ja vertaispuhelimet kesätauolla

Tauolla 27.5.–3.8.2025



Stumppi-
neuvontapuhelin
maanantaisin ja tiistaisin
kello 10–18 sekä torstaisin
kello 13–16
☎ 080 014 8484
Hengitysliitto

Tauolla 27.5.–31.8.2025



Astmaa sairastavien
vertaispuhelin
syksyn päivystysajoista
tiedotetaan myöhemmin.
☎ 044 407 7012
Hengitysliitto

Tauolla 13.6.–3.8.2025



Sisäilma- ja
korjausneuvonnan
neuvontapuhelin
maanantaista torstaihin
kello 9–15
☎ 020 757 5181
Hengitysliitto

Tauolla 28.5.–1.9.2025



Uniapneaa sairastavien
vertaispuhelin
tiistaisin kello 10–12 ja joka
kuukauden ensimmäisenä
maanantaina kello 18–20
☎ 044 407 7011
Hengitysliitto

Tauolla 27.6.–30.7.2025



Sosiaali ja terveysturvan
neuvontapuhelin
torstaisin kello 9–12
☎ 020 757 5150
Hengitysliitto

Tauolla 4.6.–1.9.2025, päivystys 5.8.



Keuhkohtaumatautia
sairastavien
vertaispuhelin
tiistaisin kello 10–12
☎ 044 407 7013
Hengitysliitto



Iloa laitelahjoituksista

Hengityслиitto lahjoitti toukokuussa matkahappi-rikastimia Tampereen yliopistolliselle sairaalalle sekä Uudelle lastensairaallalle.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Varat mahdollistavat myös Hengityслиiton laajan tiedon tuottamisen, vertaistoinnin ja monipuolisen järjestötyön.



Lämpimät kiitokset lahjoituksesta. Näinä taloudellisesti tiukkoina aikoina, kun kustannuksia tarkoin seurataan ja rajataan, on arvokkaille matkahappi-rikastimille todella tarvetta.”

ylilääkäri **Hannele Hasala**, Tampereen yliopistollinen sairaala

HENGITYS-LEHTI 1/2025

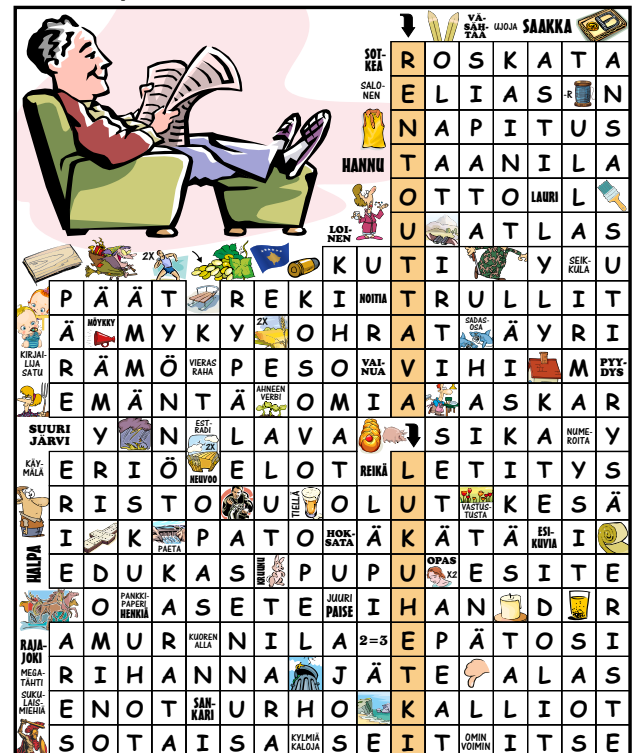
Parhaat jutut:

1. Long covid ja itsen inventaario
2. Kylmän ilman vaikutukset hengitysterveyteen
3. Vinkkejä elämään CPAP-hoidon alussa

Paras juttu ja ristikko -arvontojen voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



Ristikko 1/2025 ratkaisu:



Lihaskuntoa ulkokuntosalilta

// teksti Sara Willberg kuvat Sara Willbergin arkisto

Monipuolinen liikunta on tärkeä osa hengityssairautta sairastavan omahoitoa.

Kestävyystyypin liikunnan lisäksi tulisi myös lihasvoimaharjoittelua harrastaa säännöllisesti, vähintään 2 kertaa viikossa. Hyvä lihaskunto

vahvistaa luustoa sekä ylläpitää hyvää ryhtiä ja toimintakykyä arjessa.

Ympäri Suomen yleistyneet ulkokuntosalit ovat loistavia, matalan kynnyksen kuntoilupaikkoja. Niiden avulla esimerkiksi kävelylenkin lomaan on helppo yhdistää lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä.

Helppo koko kehon lihasvoimatreeni ulkokuntosalille:

Kyykky

Seiso noin hartioiden levyisessä asennossa. Lähde kyykistymään koukistamalla polvia ja viemällä samalla lantiota hieman taaksepäin.

Pyri kyykistymään vähintään 90 asteen kulmaan, mikäli vain pystyt. Voit kyykistyä alemmaksi, jos liike tuntuu hyvältä. Nouse kyykystä ylös ja palaa lähtöasentoon.

Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.



Pystypunnerrus

Istu penkillä hyvässä ryhdisä ja ota kiinni laitteen kahvoista. Työnnä kahvoista ylös niin, että kyynärnivelet ojentuu lähes suoraksi.

Laske kädet hitaasti takaisin alkuasentoon.

Älä päästä alaselkää notkolle työnnon aikana, vaan paina selkää selkänojaa vasten.





Kehonpainosoutu

Ota kahvoista napakka ote. Aktivoi lapojen seudun lihakset ja vedä itsesi ylös. Laskeudu rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Pidä keskivartalo tiukkana koko ajan.

Älä vedä itseäsi ylös pelkästään käsilihaksien avulla, vaan pidä selän lihakset koko ajan aktiivisina.

” Löydät tiedot oman kuntasi liikuntapaikoista kunnan omilta verkkosivuilta.

MAINOS:

inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.

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
- Älykäs pulssiannostelu
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

HUIPPULAADUKAS!

Kröber 4.0 -happirikastin kotiin

- Jatkuva virtaus 1-5 litraa/minuutti
- Erittäin hiljainen käytössä, 31 dBA
- Takuu 30.000 käyttötuntia tai 5 vuotta
- Paino vain 16 kg
- Pieni energian kulutus - 280 W
- Made in Germany



MADE IN USA



Kysy lisää:

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

Palvelemme myös iltaisin!

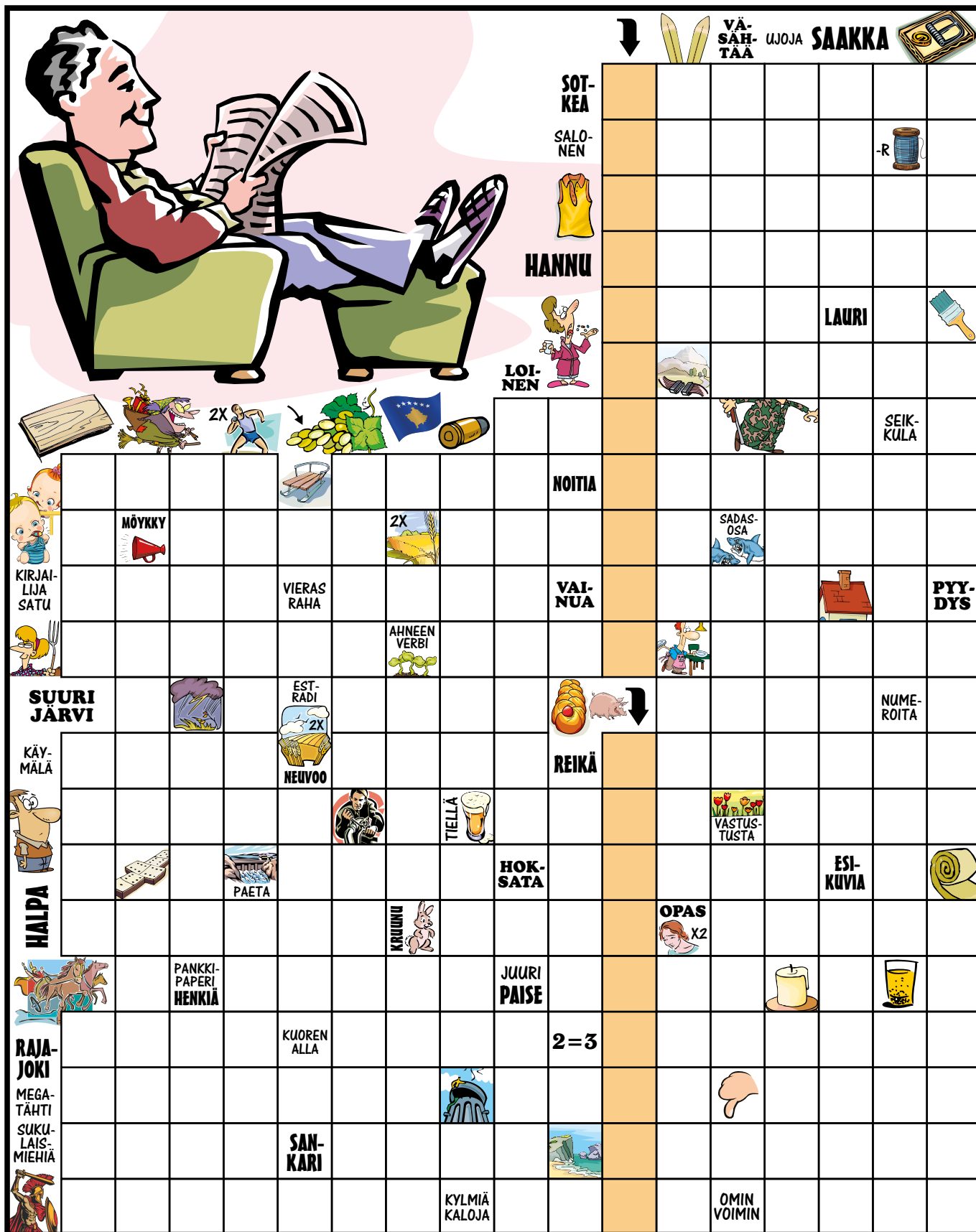
RISTIKKO 1/2025

Osallistu ylätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 25.8.2025 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA



”Fåglarna känner igen mig”

Den som rör sig ute i naturen väljer själv tiden, rutten och farten. Naturen bjuder på upplevelser, och ju oftare man beger sig ut, desto fler upplevelser får man.

// text och bild Annika Suvivuo

– **H**är blir ju varmt, konstaterar **Pertti Virtanen, 76.**

Det är morgon, fåglarna sjunger men det har varit kyligt i luften. Nu när solen redan stigit över Heinola blir det varmt kring brasan och Virtanen hänger mössan på en spik i det timrade vindskyddet.

I hela sitt liv har Virtanen rört sig i skogarna och på vattnet i sin hemkommun. Rutterna har under årens lopp utformats till att passa honom.

– Nog har ju de här backarna vuxit under de senaste 50 åren, men det har inte hindrat mig från att röra på mig, konstaterar han.

Virtanen tycks ha hundra goda orsaker till att öppna dörren till naturen. Oftast är det en promenad som står på programmet. Ibland har han med sig kikaren och kameran eller ett ämbar som ska fyllas med blåbär.



Expert på sitt eget mående

På en av sina standardrundor brukar Pertti få bevingat sällskap.

– Då jag promenerar in i skogen, börjar småfåglarna flygande följa med mig. Precis som om de skulle känna igen mig.

Naturrelationen, som byggts upp ända från barndomen, är varm och stadig. Redan i unga år fick Pertti och hans bröder följa med pappan ut på sjön, där de övernattade ute på en ö. På vintern skidade de över isen till samma ö.

I unga år utvecklades Pertti till en skidlöpare på tävlingsnivå. Ett insjuknande i tuberkulos i början av 1970-talet satte stopp för fortsatt tävlande. Som konvalescent, efter ett halvt års vårdavsnitt på sanatorium, hörde sig Pertti för om fortsättning. Läkaren visade rött ljus för skidningen.

Lyckligtvis visste pappa Eino bättre. ”Det är farten som dödar, inte sträckan”, konstaterade han.

– Efter tiden på sanatoriet har jag skidat tiotusentals kilometer, berättar Pertti medan han placerar ett par korvar på grillgallret.

Talgoxen visade exempel

Beträffande andningshälsan ställdes den erfarna motionären i början på 2000-talet inför ett annat faktum, som fick honom att stanna upp.

– Ute i terrängen blev det plötsligt helt omöjligt att andas.

Undersökningsresultaten på sjukhuset ledde till en astmadiagnos.



Nog har ju de här backarna vuxit under de senaste 50 åren, men det har aldrig hindrat mig från att röra på mig.

– I dag, om det i terrängen finns en lång uppförsbacke, måste jag nog sakta farten, men något totalstopp i andningen blir det inte, berättar Pertti.

Med stödande medicinering har han kunnat fortsätta med motionen, som ju upprätthåller både allmänkonditionen och andningshälsan.

Astman får honom att tänka på händelsen med en talgoxe. Pertti berättar, hur han följde med när fågelmamman vägledde sina ungar ur holken och ut i världen.

– En unge föll neråt, men så slog den ut sina vingar och märkte, att vingarna bär.

Den bästa årstiden ligger ännu framför

När fåglarna häckat och vi är framme vid midsommaren, är det många som redan börjar sörja över Finlands korta sommar. Till den här gruppen hör inte Pertti.

– Hösten är en fin tid att vistas utomhus. Nätterna är mörka och strandklipporna fortfarande varma, säger han drömmande.

Senaste höst var han med och organiserade en mörkerutflykt för medlemmarna i Heinolas andningsförening.

Prövning eller vistelse?

Pertti har också rört sig mycket i Lapplands natur.

På kartan valde jag bara en plats som såg trevlig ut, oftast på stranden av en liten älv eller någon sjö.

Den som rör sig ute i naturen måste känna sina egna gränser. Det behöver inte alltid vara så svårt. I dag har Pertti som mål valt ett vindskydd i skogen, 700 meter från en parkeringsplats.

Korvarna på grillen är färdiga. Det är dags att gräva i ryggsäcken efter senap och kaffe.

”Vad naturen har gett mig? Jag kan nog säga, att den har gett mig allt.”



Mot vårdtrötthet hjälper hopp och realistiska handlingar

En del av oss ställer väldigt höga krav på sig själv. Höga krav i kombination med en långtids-sjukdom kan leda till, att de egna krafterna tar slut.

// text **Hanna Salminen** bild **Shutterstock**

Tänk dig, att du gör allt det, som man sagt att det är bra att göra, men ändå blir resultatet blygsamma. Tröttheten kan ta över så, att krafterna minskar och utmattning blir följden.

Det här fenomenet kallas vårdtrötthet, en sak som det speciellt för långtidssjuka lönar sig att vara medveten om.

– Vem som helst kan drabbas av vårdtrötthet. Denna kan i värsta fall leda till att egenvården helt försummas, berättar psykoterapeut och psykolog **Soili Wallenius**.

En katastrof bakom hörnet?

Till vårdtröttheten hör ofta en ökad känsla av ångest och depression.

– Jag har märkt, att många också känner ett tryck från omgivningen på sitt eget hälsotillstånd, fortsätter Wallenius.



Sjukdomen leder ändå i allmänhet inte till att alla saker i livet förändras. Det lönar sig alltså, att också minnas allt det goda som livet trots sjukdomen ännu innehåller.

Ingen rehabiliteras i ett tomrum

Var och en som insjuknar sköter sig själv i förhållande till sin egen livssituation och sina närmaste. Det stöd som rehabiliteringen ger borde omfatta mera än enbart stöd för den fysiska funktionsförmågan. Stödet borde också beakta den insjuknades värderingar, sociala relationer och fysiska omgivning.

– Det lönar sig, att som mål sätta förstärkandet av den insjuknades funktionsförmåga, knep för att klara sig och livshantering, föreslår Wallenius.

Framåt med små handlingar

För en person med en långtidssjukdom är det bra att lära sig, vilka de små sakerna är, som just för honom eller henne går att göra då, när det är omöjligt att klara av alla de saker som ingår i egenvården.

– Viktigt är också, att man själv berättar om man blir trött. Det lönar sig inte att alltför länge med egna krafter kämpa vidare, påminner Wallenius.

Det är bra om målen är realistiska. Man kan, och bör, granska dem då och då.

Växlande känslor

Det finns alltid en mening med känslorna, och man behöver inte skämmas för dem. Det är helt naturligt att man känner sig trött, irriterad, arg och sorgsen, då den egna funktionsförmågan blir sämre.

– Viktigast är då att bevara och upprätthålla hoppet, betonar Wallenius.

Att acceptera sin långtidssjukdom är inte samma som att ge upp eller underkasta sig.

Saker, som gör det lättare att klara av stressen

Att lära sig självempati är den första saken, som kan underlätta i stressande situationer.

En människa som insjuknat kan göra många saker som tidigare, kanske bara i mindre mängd eller på annat sätt.

– Och oberoende av vad som händer i livet, sin egen inställning kan man alltid välja. Det lönar sig att koncentrera sig på det, som man verkligen kan påverka, uppmuntrar Wallenius.

Då vårdtröttheten slår till betonas stödet från de närstående. Att begära hjälp är inte ett svaghets-tecken, utan vittnar om den insjuknades vilja att klara sig vidare.



Svaren från utfrågningsveckan bevisade: vi mår bra av naturen

En del av oss ställer väldigt höga krav på sig själv. Höga krav i kombination med en långtidssjukdom kan leda till, att de egna krafterna tar slut.

// text **Hanna Salminen** bild **Shutterstock**

Klimatförändringen och urbaniseringen utmanar andningshälsan både hos människor med god grundhälsa och hos andningssjuka. Nästan alla kan exponeras för naturens hälso- och välmåendepåverkan, men detta kräver allt mera egen aktivitet.

Vi ville höra medborgarnas tankar om naturen, hur dess inverkan på hälsan upplevs och speciellt om att motionera i naturen. Under utfrågningsveckan i februari 2025 svarade 392 personer på våra frågor. Vi tackar alla som delat med sig av sina erfarenheter. Resultaten använder vi i vårt påverkande arbete i anslutning till andningshälsan.

Närhet till naturen och motionering

Över hälften av de svarande bodde i städer. Drygt hälften av de svarande hade ett avstånd på högst 300 meter från sitt hem till närmaste park eller skött grönområde. Ännu flera hade från sitt hem högst 300 meter till närmaste skog eller annat naturområde.

Av de svarande rörde sig cirka en fjärdedel ute i naturen minst 4–7 timmar i veckan, hälften rörde sig ute i naturen 1–3 timmar och en fjärdedel minst en timme i veckan. De mest populära naturaktiviteterna var promenad, bär- och svampplockning samt trädgårdsskötsel. 80 % av de svarande gjorde utflykter i naturen. Hinder för att röra sig ute i naturen var oftast hala trafikleder, väderförhållanden, mörker, begränsningar i den fysiska funktionsförmågan och tidsbrist.

Erfarenheter av naturens inverkan på välmåendet

Av dem som deltog i utfrågningen uppgav 84 % att humöret steg efter att de vistats ute och 63 % upplevde vistelsen ensam i naturen som lugnande. 77 % av de svarande uppgav att de kände sig piggare och 69 % att de kände sig mera avslappnade efter utomhusvistelsen. Över hälften av de svarande upplevde också en högre energinivå, och 60 % rapporterade att friluftsliv och vistelse i naturen hjälpte dem att fästa tankarna på annat.

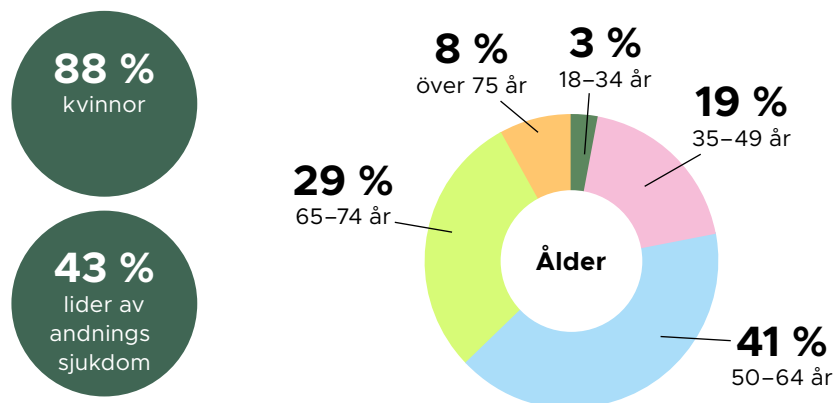
Som en fördel med motionerandet lyfte 58 % av de svarande fram insamlandet av naturens gåvor med hälsofrämjande effekt. Tack vare friluftslivet och vistelsen i naturen upplevde 70 % av de svarande ett samband med naturen.

Motion i naturen är en investering i välmåendet

Sina hälsofördelar får finländarna i allmänhet från naturen i närheten av hemmet och arbetsplatsen, men också från naturutflykter och fritidsboende. Naturen skyddar från föroreningar, buller och överdriven hetta, uppmuntrar till motion och erbjuder möjlighet till att lugna ner sig. Den direkta kontakten med nyttiga mikrober i marken eller på växtligheten kan förstärka kroppens försvarssystem.

I Finland har vi den turen att bo nära naturen, också fast vi inte skulle ha en sommarstuga. Svaren på vår utfrågning visade, att man på gångavstånd från sitt hem kan dra nytta av naturens positiva inverkan på välbefinnandet.

De svarandes (N=392) bakgrundsuppgifter



Boendeort

- landsbygd 20 %, tätort 24 %, stadscentrum 16 %, förort 39 %
- Av de svarande bodde 30 % i Nyland, 15 % i Birkaland, 10 % i Egentliga Finland och resten 45 % jämnt fördelat runt om i Finland.

88 %
kvinnor

43 %
lider av andnings sjukdom

15 %
medlem i andnings förening



AirFit™ F40

Hoidon
ei tarvitse olla
vaikeaa.

ResMed AirFit F40

AirFit F40 -maskin innovatiivisessa AdaptiSeal™-maski-tyynyssä ei ole kovia osia, maskin runko on joustava ja magneettikiinnikkeet* tekevät maskin pukemisesta helppoa. AirFit F40:n minimalistinen muotoilu on suunniteltu sopimaan nukkumistottumuksiisi.

Lue lisää ja osta verkkokaupastamme shop.resmed.com

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheisiin, varoituksiin ja varotoimiin liittyvät tiedot, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

* Maski sisältää magneetteja, jotka voivat häiritä tiettyjä implantteja tai lääketieteellisiä laitteita. Sitä ei tule käyttää potilailla tai muilla, jotka ovat fyysisessä lähikontaktissa maskin käytön aikana, ja joilla on aktiivisia lääketieteellisiä implantteja, jotka reagoivat magneetteihin ja/tai metallisia implantteja/esineitä, jotka sisältävät ferromagneettista materiaalia. Pidä magneetit turvallisella, vähintään 150 mm:n etäisyydellä implanteista tai lääkinnällisistä laitteista, joihin magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa haitallisesti. Katso käyttöoppaasta täydelliset tiedot, mukaan lukien magneettien vasta-aiheet ja varoitukset. AirFit ja AdaptiSeal ovat ResMedin tavaramerkkejä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. © 2024 ResMed. 102503/1 FI 2025-01