

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

4/2025

Apteekin
astmaneuvolasta
löytyi tuki arkeen

Jokainen askel
tekee hyvää –
myös kylmällä
ilmalla

TUNNE
OIKEUTESI!
KIIREETTÖMÄN
HOIDON RAJAT

Anu Hultamo-Rytkösellä ja Henna Paasosella on kummallakin
kokemusta hengitysyhdistyksen puheenjohtajuudesta:

TÄMÄ YHDISTYS ON RYHMÄSYLI



Yhdessä voimme tehdä merkittäviä tekoja

Hengityssairaudet koskettavat satoja tuhansia suomalaisia. Ne vaikuttavat elämänlaatuun, arjen sujuvuuteen ja sairastavan läheisten hyvinvointiin.

Hengityслиitto tekee päivittäin töitä hengityssairautta sairastavien ja hengitysterveyden hyväksi. Tarjoamme tukea, neuvontaa ja muuta konkreettista apua heille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Työmme tavoitteena on, että jokainen voisi hengittää helpommin ja elää täyttä elämää.

Tarvitsemme sinun apuasi. Jokainen lahjoitus on arvokas.

Valitse itsellesi sopivin tapa olla mukana:

www.hengityслиitto.fi/lahjoita

Valitse haluamasi summa ja tee lahjoitus suojatulla pankkiyhteydellä.

MobilePay: 56229

Syötä haluamasi summa MobilePayssa ja lähetä se numeroon Hengityслиiton lyhytnumeroon 56229.

Suora tilisiirto

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

Osoitteessa www.hengityслиitto.fi voit seurata ajankohtaista uutisointia lahjoittajien mahdollistamasta työstä.
Lämmin kiitos tuestasi!

 **Hengityслиitto**

Tiedolla ja tuella kohti astman hyvää hallintaa

// teksti Salla-Maaret Keijälä ja Sanna Lankinen Filha ry:stä kuva TAVATON Media

Astman hoidon tavoitteeksi voidaan tiivistää astman hyvä hallinta. Filhan ja Hengitysliiton yhteistyössä toteutettavan kolmivuotisen Astman omahoidon ABC -hankkeen tavoitteena oli tarjota tukea työikäisille astmaa sairastaville sairautensa hallintaan vuodenaiksidonnaiset haasteet huomioiden. Hankkeen toiminnoilla vahvistettiin osallistujien tietoja ja taitoja astman omahoidosta, lisättiin motivaatiota pitkäaikais-sairauden omahoitoon sekä tuettiin pystyvyyden tunnetta astmaoireiden hallinnassa ja ennaltaehkäisyssä.

Toimintaa digitaalisesti sekä paikallisesti eri puolella Suomea

Kohtaavaa toimintaa toteutettiin kolmessa kauppakeskuksessa ja 36 eri apteekissa. Ohjausta annettiin muun muassa lääkinehalaattorien käytön, liikunnan ja painonhallinnan sekä astmatestin hyödyntämisen teemoista.

Digitaaliset palvelut olivat saatavilla Väestöliiton ylläpitämällä Hyväkysymys.fi-alustalla, josta löytyi

laaja tietopaketti ja verkkokurssi astmasta sekä Kysy asiantuntijalta -chat.

Hankkeen aikana järjestettiin kahdeksan asiantuntijoiden pitämää tietoisuutta eri aiheista. Tietoiskuja oli mahdollista seurata suorana lähetyksenä tai katsoa tallenteena myöhemmin. Hankkeen asiantuntijat pitivät astmaa sairastaville suunnattuja luentoja ja kirjoittivat artikkeleita keuhkoterveysten potilasjärjestöjen ja alan ammattilaisten lehtiin. Ohjausmateriaalia laadittiin sekä astmaa sairastaville että hoitotyön ammattilaisille. Hoitotyön ammattilaisille tarkoitettu sisältö julkaistiin Duodecimin Hoitotyön tietokannassa.

Hanke oli myös aktiivinen sosiaalisessa mediassa: Instagram- ja Facebook-sivuilla jaettiin ajankohtaista tietoa, vinkkejä ja tapahtumia.

Vaikuttavaa tukea yli tuhannelle astmaa sairastavalle

Hankkeen digitaaliset sisällöt tavoittivat kohderyhmää hyvin. Hanke-toiminnan aikana Asiantuntijoiden tietoisuuteen osallistui tai niiden tallenteita katsoi yli 800 henkilöä.

Verkkosivuilla vieraili noin 1 800 aktiivista käyttäjää. Kohtaavassa toiminnassa annettiin tukea noin 350 astmaa sairastavalle, 72 heidän läheiselleen ja 52 apteekin ammattilaiselle.

Jokaisessa hankkeen tapahtumassa tai palvelussa kohderyhmältä kysyttiin palautetta hankkeen tavoitteiden mukaisesti. Palautteiden perusteella (n=152) astmaa sairastavista 90 % koki saaneensa lisää tietoja ja taitoja astman omahoitoon, 87 % koki saaneensa lisää motivaatiota astman omahoitoon ja 81 % koki pystyvänsä hallitsemaan astmaansa paremmin. Tämän lisäksi astmanabc.fi-sivustolla olevan Oliko tästä sinulle apua? -pikapalautteen kautta saatiin 70 vastausta, joiden keskiarvo oli 4/5.

Hankkeen verkkokurssimateriaalit ja ohjeistukset siirretään vuoden 2026 aikana Filhan nettisivuille ja soveltuvin osin Terveyskylän Allergia- ja astmataloon. Tämän lisäksi hankkeen tuloksien ja materiaalien pohjalta on tarkoitus tehdä AMK-yhteistyönä oppimateriaalia. Hengitysliiton osalta hanke tulee päätökseen vuonna 2025.



Tässä numerossa

HENGITYS 4/2025



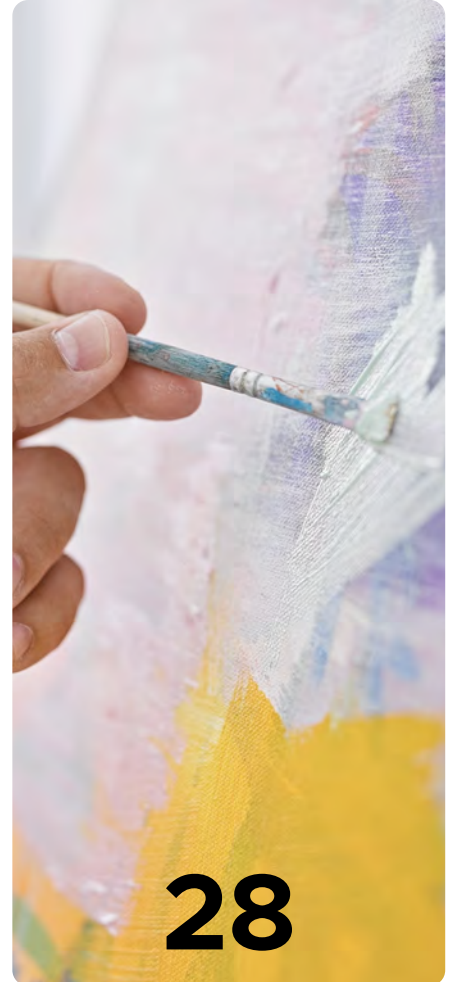
8

– Harva meistä on täysin terve tai sairas. Hengitysyhdistyksessä voidaan yhdessä vaikuttaa paljonkin ihmisten kokemaan hyvinvointiin, **Henna Paasonen** sanoo.



23

ÄLÄ TILAA UNIAPNEAN HOITOON LIITTYVÄÄ LAITETTA OMIN PÄIN
Ulkomaisista halpapaketuista tilatut apuvälineet ja laitteet voivat olla tehottomia tai vaarallisia.



28

SISÄILMASTA OIREILEVAT LUOVUUDEN ÄÄRELLÄ
Superaistit-verkkovertaisyryhmässä vertaistukea jaetaan luovuuden äärellä.

- 3 Tiedolla ja tuella kohti astman hyvää hallintaa
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Ilmassa nyt
- 8 Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja on mahdollistaja
- 12 Tietoa, tukea ja tapahtumia suoraan sähköpostiisi
- 13 Ulla Rantasen kolumni
- 14 Apteekin astmaneurolasta löytyi tuki arkeen
- 17 Mika kutsuu miehet juttusille Äijälään

- 18 Myrskyn jälkeen poutasäätä – uniapnean hoidon ja omahoidon aaltoilevat vaiheet
- 20 Tunne oikeutesi! Kiireettömän hoidon rajat
- 22 Terveystutustia
- 24 Mikä avuksi, jos häpeä rajoittaa elämää
- 26 Huonekasvit tukevat hyvinvointia
- 30 Mikä yhdistää talojuristia ja Hengitysliittoa?

- 35 Värityskuva
- 37 Maarit Tastulan kolumni
- 38 Tehtyä ja tulevaa
- 40 Mikä neuvoksi, jos sattuu ja tapahtuu?
- 42 Jokainen askel tekee hyvää – myös kylmällä ilmalla
- 44 Ristikko

Hengitys

Hengitysliton jäsenlehti

TOIMITUS

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

PÄÄTOIMITTAJA

Hanna Salminen

TOIMITUS

Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Toimituspäällikkö:
Selina Kangas

TÄTÄ LEHTÄÄ TEKIVÄT MYÖS

Salla-Maaret Keijälä,
Sanna Lankinen, Annika
Suvivuo, Päivi Suuniittu,
Kiti Haukilahti, Ulla
Rantanen, Tiina Salo,
Tiina Koskinen-Tammi,
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

Hengityslitto ry
PL 40 (Oltermannintie 8)
00621 HELSINKI
020 757 5000
www.hengityslitto.fi

ILMOITUSMYynti

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



 Hengityslitto

Seuraava numero
ilmestyy
16.1.2026

PÄÄKIRJOITUS

//Kevät Kesä Syksy Talvi

Myönteisyys vahvistaa

Vuodenkierron lähetessä loppuaan on monella tapana listata asioita, joita on saanut aikaan ja tehdä suunnitelmia uudeksi vuodeksi. Mitä myötätuntemmin itseämme ja muita kohtaan pohdintaa teemme, sitä helpompi on hengittää syvään ja rauhoittua. Sitä paitsi ihmisen aivot ovat siitä merkillinen kapistus, että myönteisyys yleensä tuottaa uusia ratkaisuvaihtoehtoja tilanteeseen kuin tilanteeseen.

Kokosimme tähän lehteen jutut, jotka auttavat ennaltaehkäisemään kukkaron nyörien kiristymistä liian tiukalle tapaturmien tai sairausmenojen vuoksi. Paikkansa löysivät myös mielen hyvinvointiin liittyvä juttu häpeän voittamisesta ja tietopaketti liikunnasta kylmillä säillä, jotta lämpötila talvella olisi enemmän olosuhde kuin este. Pääjutussa juhlistamme yhteisöllisyyttä. Kun eri sukupolvet antavat toisilleen tilaa olla ja toimia, kaikki voittavat.

Kun päivänvalo vähenee, pimeä vuodenaika kutsuu sekä hiljentymään että keräämään ympärilleen läheisiä ihmisiä tavallista enemmän. Ruuhkavuosien keskellä painiskelevalle joulunajasta saattaa huomaamatta tulla vain yksi suoritus muun aherruksen lomassa. Kannustan tekemään hyvän mielen asioita silloin tällöin ja kiireettä. Juttelu lähimpien kanssa, itse tehty ruokalahja tai vastaava muistaminen voi tuntua puunattuina parketteja ja lahjapinoja merkityksellisemmältä saajalleen.

Kerätään voimia ja nautitaan talven tulosta. Tapaamme seuraavan kerran jo tammikuussa, sillä vuosi 2026 tuo uudistuksen Hengitys-lehden ilmestymisaikatauluihin. Jatkossa saat lehden tammikuun puolella välissä sekä touko-, syys- ja marraskuun alkupuolella.

Ajatuksia herättäviä lukuhetkiä, hyvää joulua ja uutta vuotta sinulle toivottaen

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja



”

**Kannustan
tekemään
hyvän mielen
asioita silloin
tällöin ja
kiireettä.**





**Lääkeluotto
auttaa
pienituloisia
ostamaan
tarvitsemansa
lääkkeet ilman
velkakierrettä.**

KELA aloittaa lääkeluottokokeilun pienituloisille

Kokeilulla on tarkoitus auttaa ihmisiä, joilla on suuret lääkekustannukset ja vuosiomavastuu täyttyy nopeasti, mahdollisesti jo kertaostolla tai saman kalenterikuukauden aikana. Kelassa havaittiin, että pienituloisella lääkkeitä voivat jäädä ostamatta tai vaatia turvautumisen pikavippeihin. Kokeilun avulla halutaan turvata lääkehoidon jatkuvuutta.

Lääkeluottoa voivat hakea henkilöt, joiden omat tulot eivät riitä lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen. Toimeentulotuen saajille lääkeluottoa ei kuitenkaan

myönnetä, sillä lääkkeiden vuosiomavastuu sisältyy jo tukeen.

Käytännössä lääkeluotto mahdollistaa vuosiomavastuun maksamisen osissa, ja se maksetaan takaisin Kelalle vuoden kuluessa. Luotto on koroton ja kuluton. Lääkeluottoa tulee hakea esimerkiksi sähköisen asiointipalvelun eli Omakelan kautta ennen lääkkeiden ostoa. Jos edellytykset täyttyvät, Kela siirtää asiakkaan tilille luottosumman, jolla saa ostettua apteekista tarvitsemansa lääkkeitä.

Jäsenkortti ja jäsenlasku Hengitys-lehden 1/26 mukana

Jäsenkortit ja jäsenlaskut postitetaan jatkossa Hengitys-lehden mukana tammikuussa. Jäsenet, joilla ei ole lehtitilautusta, kuten perheenjäsenet ja lapsijäsenet, saavat jäsenkortin entiseen tapaan kirjepostina.

Postitustavan muutoksen vuoksi yhdistyskirjeitä ei enää jaeta jäsenkortin yhteydessä. Yhdistystäsi koskevat ajankohtaiset asiat löydät yhdistyksesi omilta verkkosivuilta.



Lukijoiden palautteita Hengitys- lehestä 3/25:



Olen uusi Hengityслиiton jäsen ja yllätyin lehden monipuolisesta sisällöstä.



Lehdessä oli paljon kiinnostavia ja tarpeellisia juttuja. Kiitos hyvistä aiheista.



Nyt oli koko lehti todella mielenkiintoinen.



Oikaisu Hengitys- lehteen 3/25

Kiitokset tarkkaavaiselle lukijalle palautteesta! Hengitys-lehden numerossa 3/25 sivulla 23 oli virhe painoindeksin laskukaavassa. Oikea kaava painoindeksin laskemiseen on jakaa paino pituuden neliöllä (pituus x pituus). Kaava korjattiin heti lehden verkkoversioon.



Tee hyvä päätös ja jätä ilotulitteet väliin

Moni lemmikinomistaja tietää, miten ilotulitteet aiheuttavat eläimille stressi- ja pelkoreaktioita. Se ei ole kuitenkaan niiden ainoa haittavaikutus. Ilotulitteet vaikuttavat myös hengitysterveyteen heikentämällä ilmanlaatua.

Ilotulitteet voivat ärsyttää hengitysteitä ja pahentaa hengityssairautta sairastavan oireita. Moni hengityssairas joutuu pysyttelemään uudenvuodenaattoina kotona, sillä ilotulitteiden päästöt ja hajut voivat aiheuttaa hengityssairauden oireilua useiden tuntien ajan. Ilotulitteet kuormittavat myös ympäristöä muun muassa ilotuliteroskan muodossa.

Hengityслиitto suosittelee jättämään ilotulitteet väliin. Juhlistetaan uuttavuotta muilla keinoilla!



Hae Omannäköistä elämää uniapnean kanssa -verkkokurssille 6.1.2026 mennessä

Kaipaatko tukea ja vertaistukea uniapnean omahoidon toteuttamiseen? Oletko jo saanut hoito-ohjeet terveydenhuollosta, mutta pohdit, miten parhaiten sovitat niitä arkeesi? Hae mukaan maksuttomalle Omannäköistä elämää uniapnean kanssa -verkkokurssille.

Verkkokurssi sisältää 8 ryhmätapaamista tammi-maaliskuun aikana. Päiväryhmä kokoontuu kello 13–15 ja erityisesti työikäisille suunnattu iltaryhmä kello 17–19.

Päivämäärät tarkentuvat myöhemmin.

Verkkokurssia ohjaavat Hengityслиiton asiantuntijat. Kurssilla ei tarjota lääkäreiden tai unihoitajien luentoja. Jokainen osallistuja huolehtii omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.



Ilmoittaudu
mukaan

 Hengityслиitto

Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja on mahdollistaja

Henna Paasonen on
kulttuurihyvinvoinnin ammattilainen
ja Heinolan hengitysyhdistyksen
tuore puheenjohtaja.

Vuosi sitten Heinolan hengitysyhdistys oli jäämässä ilman puheenjohtajaa. Sitten ihan uusi ihminen nosti kokouksessa kätensä. ”Mä olen kyllä kiinnostunut”, Henna Paasonen sanoi rohkeasti.

// teksti ja kuvat **Annika Suvivuo**

Hyvin erilaiset yhdistykset kipuilevat samojen asioiden kanssa. Jäsenkunta ikääntyy ja nuoret tuntuvat osallistuvan herkemmin some-ryhmiin kuin perinteiseen yhdistystoimintaan.

Heinolalaiset **Anu Hultamo-Rytkönen**, 80, ja **Henna Paasonen**, 53, ovat aistineet ajan henkeä näköalapaikalta. Kummallakin on kokemusta kotikuntansa hengitysyhdistyksen puheenjohtajuudesta. Hultamo-Rytkönen päätti ansiokkaan 8-vuotisen urakkansa vuodenvaihteessa, ja Paasonen aloitti omansa vuoden 2025 alussa.

– Tarjoutuessani puheenjohtajaksi Heinolan hengitysyhdistykseen minulla ei ollut kokemusta sote-järjestössä toimimisesta. Aikaisemmin olen ollut puheenjohtajana kahdessa mielenterveysyhdistyksessä ja monessa ihmisoikeusjärjestössä, Henna kertoo taustastaan.

– Vastuun ottaminen on ollut minulle pienestä pitäen luontevaa. Jo lukiossa olin oppilaskunnan puheenjohtaja, hän lisää.

Hennan kiinnostus Heinolan hengitysyhdistykseen heräsi viime vuoden pikkujouluissa. Hyvää energiaa henkiviin pippaloihin osallistui peräti 70 henkeä.

– Minulle tuli vaikutelma innostavasta ja inspiroivasta jäsenistöstä. Sitähän se yhdistystoiminta on, yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja virkistystä.

Kulttuuri vetää aina

Heinolan Hengitysyhdistykseen kuuluu noin 200 jäsentä, joista 30–50 on aktiivisiä. Anu kuvaa Heinolaa pikkuisen nukkuvaksi paikaksi Lahden kupeessa.

Yhdistyksen tehtävä siellä ei ole aina helppo.

– Puheenjohtajana halusin tuoda vireyttä toimintaan ja luoda yhteistyöverkostoa. Meillä alkoivat silloin päiväleffat ja yhteislaulut, tuolijumppa, korukurssi ja vaikka mitä muuta. Teatteri- ja konserttimatkojakin on tehty ja ne ovat aina täynnä.

Yhdistystoiminnan pyörittämisen taloudelliset ja henkiset haasteet ovat viime aikoina lisääntyneet. Anun aikaan yhdistyksen hallitukseen kuului 8 jäsentä, mutta nykyiseen saatiin mukaan vain 5 ihmistä.

Väistyneet toimihenkilöt ovat luvanneet antaa uudelle puheenjohtajalle täyden tukensa ja kannustuksensa. Asioihin ei kuitenkaan aiota puuttua turhaan.

– Jokainen puheenjohtaja ottaa omat askeleensa. Ihmisten pitää vaihtua, että yhdistys voi uusiutua, Anu näkee.

Uudet toimihenkilöt ovat lähteneet liikkeelle maltillisella realismilla.

– Ensimmäisenä vuonna olemme tähdänneet entisten toimintojen säilyttämiseen. Seuraavaan vuoteen on varovasti ideoitu uuttakin, Henna kertoo.

Anu pitää kovasti kuulemastaan.

– Siihen nähden, että teitä on niin pieni porukka, tuo on aivan loistavaa. Hienoa että uutta suunnitellaan ja niitä toimintoja ylläpidetään, joihin ihmisten tiedetään tulevan.

Sellaisia ovat esimerkiksi päiväleffat ja yhteislaulut. Tosin joskus musiikki yhteislauluissa soi aika harvalukuiselle joukolle, mutta Anu ja Henna eivät näe mitään järkeä valittamisessa.

– Vaikka meitä on vähän, niin silti me tehdään vaikka mitä, Anu kuittaa.

KÄÄNNÄ ↻



Sitähän se yhdistystoiminta on, yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja virkistystä.

Mokasta oppii ja into tarttuu

Anu Hultamo-Rytkösellä ja Henna Paasolla on kummallakin itsellään hengityssairaus. Terveysnäkökulma on siis ollut heillekin sysäys tutustua hengitysyhdistykseen.

Anua yhdistys auttoi aikanaan myös uuden kotikaupungin haltuunotossa.

– Muutimme mieheni kanssa Heinolaan 10 vuotta sitten. Liitin meidät heti moneen järjestöön. Se oli mukavaa, opin tuntemaan valtavasti ihmisiä.

Anu on ollut koko aikuisen ikänsä osallisena teatterin maailmassa. Siksi ryhmätyö on tuntunut hänestä omalta jutulta jo kauan ennen hengitysyhdistystä. Vuodet

esihenkilönä ja teatterin talouspäälikkönä takasivat, ettei hän aristellut ottaa vastaan johtotehtävää yhdistyksessä.

– On tärkeää saada ihmiset innostumaan. Ihan sama asia teatterissa ja yhdistyksessä. Ihmiset kaipaavat sitä, että puheenjohtaja on itsekin innostunut.

Anu nostaa esiin vielä toisenkin teatterinäyttämöiltä tutun ajatuksen: Moka on lahja. Siinäpä totuus, jonka hän toivoo nyt Hennankin muistavan.

– Kun puheenjohtaja tekee parhaansa se riittää. Kaikessa ei voi onnistua. Mokista me opitaan.

Koettua hyvinvointia kasvattaen

Mikä sitten on hengitysyhdistyksen päätehtävä? Mikä aktivoi jäsenistöä? Heinolassa eniten toivottuja aktiviteetteja ovat jummat ja asiantuntijaluennot. Henna kertoo, että tänä syksynä järjestettiin luento edunvalvonnasta yhteistyössä Heinolan sydän-yhdistyksen kanssa.

– Paikallisen asianajotoimiston edustaja piti luennon. Tilaisuus oli ihan täynnä.

Jummat puolestaan osuvat hyvin Anun näkemykseen siitä, että hengitysyhdistyksen

” Hengitysyhdistyksessä voidaan yhdessä vaikuttaa paljonkin ihmisten kokemaan hyvinvointiin.



Sekä Henna että Anu pitävät hengitysyhdistyksen puheenjohtajuutta paljolti ryhmätyönä. Päämääröinti ei istu kummankaan tyyliin.



Vaikka meitä on näin vähän, niin silti me tehdään vaikka mitä.

kannattaa keskittyä sairauksia enemmän niiden ennaltaehkäisyyn.

– Tuolijumppa ja vesijumppat vetävät. Autamme monella tavalla ennaltaehkäisyssä, kuten tupakan polton lopettamisessa, hajuasteiden välttämässä ja liikunnassa.

Hennasta onkin hyvä hahmottaa ihmisen hyvinvoinnin moninaiset ulottuvuudet.

– Harva meistä on täysin terve tai sairas. Hengitysyhdistyksessä voidaan yhdessä vaikuttaa paljonkin ihmisten kokemaan hyvinvointiin. Yhdessä tekeminen edistää myös mielenterveyttä.

Sekä Hennalla että Anulla on pitkä kokemus kulttuurihyvinvoinnin tuottamisesta. Henna on kuvataiteen ammattilainen ja Anu teatterin. Yhdistyksen pikkujouluissa saadaan nauttia oman väen esittämästä sanataiteesta.

– Anun ohjaama *Luova hulluus* -ryhmä esittää siellä runon ”Mummon mietteitä”, Henna kertoo.

Näkymättömänkin työ tehdään

Yhdistyksen puheenjohtajan sekä hallituksen vastuisiin sisältyy melkoinen hallinnollinen tilkkutäkki. Henna sanoo opettelevansa parhaillaan omien vastuidensa rajoja.

– Opettelen mikä on oma osuuteni töistä. Sitä ei ole aina helppo hahmottaa. Tosi paljon tulee puhelua ja sähköpostia sinne tänne. On ilmoittautumisia ja sähköisiä rekistereitä. On vesijuoksun allasvaraukset ja lehden menoinfojen syöttö.

Hallinto vie joskus huomiota siltä, mihin hän todella haluaisi keskittyä. Onneksi apua saa myös Hengityslitosta.

– Järjestöpäällikkö **Elina Salo-Orkamaan** tuki on tärkeää. Liitto hoitaa paljon sähköposteja ja tekstiviestein tapahtuvaa



Vuosien varrella yhdistyksessä tuli eteen vaikeitakin paikkoja. Kaikesta selvittiin ja periksi ei annettu, Anu kertoo.

tiedottamista suoraan jäsenistölle. Se on ollut helpotus.

Pikkujoulun kulkusten ja tonttujen aikaan Henna on ehtinyt toimia hengitysyhdistyksen puheenjohtajana noin vuoden verran. Millaisin tunnelmin?

– On ollut turvallista aloittaa. Ympärillä on ollut kokeneita ihmisiä, jotka haluavat auttaa. Tehtäväni on nyt huolehtia siitä, että yhdistyksen toiminnot säilyvät ja että hallituksen jäsenet pystyvät hoitamaan tehtävänsä. Se on mahdollistajan tehtävä, Henna luonnehtii.

Hänen mielestään yhdistystoiminnassa on syvimmillään kysymys yksinkertaisista asioista: Mukavien ihmisten kanssa on kiva puuhailla.

– Minulle tämä yhdistys on ryhmäsyli.

Uutiskirjeet kaikille kiinnostuneille

Noin kerran kuussa ilmestyvästä verkkotapahtumakirjeestä löydät kaikki lähiaikojen tulevat tapahtumat kätevästi samasta paikasta.

Ajoittain lähetämme myös varainhankintaan liittyviä kampanjakirjeitä, joissa kerromme työstämme hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavien hyvän elämän edistämiseksi ja miten sitä voi tukea.



Hengityskirje jäsenille

Hengitysyhdistysten jäsenille suunnattu Hengityskirje ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja kokoaa yhteen ajankohtaiset asiat, jotka koskevat erityisesti jäseniä ja Hengityслиiton toimintaa.

Tietoa, tukea ja tapahtumia suoraan sähköpostiisi



Omat kirjeet aktiiveille

Järjestötoiminnassa mukana oleville on tarjolla kohdennettuja uutiskirjeitä, kuten Hengitysuutiset, liikunnan ja vaikuttamisen yhdyshenkilöiden kirjeet sekä vertaistoiminnan kirjeet. Näiden avulla aktiivitoimijat pysyvät ajan tasalla ja saavat tukea tehtäviinsä.

Haluatko kuulla ensimmäisten joukossa Hengityслиiton ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja toiminnasta? Liity uutiskirjeidemme tilaajaksi ja varmista, että tärkeä tieto tavoittaa sinut.

// kuvat Shutterstock

Uutiskirjeidemme tekninen työkalu vaihtuu vuoden 2026 alussa, ja sen myötä myös kirjeiden ulkoasu uudistuu. Tavoitteena on entistä selkeämpi ja yhtenäisempi lukukokemus.

Noin kolmannes jäsenistöstä on kertonut meille sähköpostiosoitteensa – lisäämällä omasi varmistat, että pysyt ajan tasalla.

Näin tilaat tai peruutat kirjeet

Jos et ole jäsen, voit ilmoittaa sähköpostiosoitteesi osoitteeseen markkinointi@hengityслиitto.fi.

Jos olet jäsen, voit ilmoittaa sähköpostisi osoitteeseen jasenasiat@hengityслиitto.fi tai päivittää sen itse jäsenportaalissa. Ohjeet kirjautumiseen löydät Hengityслиiton verkkosivuilta.

Jos haluat peruuttaa uutiskirjeiden tilauksen, voit tehdä sen helposti lähettämällä sähköpostia osoitteeseen markkinointi@hengityслиitto.fi.

Kiva tutustua!

Aloitin työni syyskuun alussa ja olen saanut vähitellen tutustua hengitysväkeen sekä Teamsissa että kasvokkain eri puolella Suomea. Mukavissa juttutuokioissa olen saanut monipuolista tietoa muun muassa eri hengityssairauksista ja niiden kanssa elämisestä, yhdistystoiminnan arjesta ja hengitysterveyden edistämisestä.

Innolla tutustuin myös Hengityслиitossa tehtyihin kyselyihin ja selvityksiin. Ne kertovat jäsenistön ja kiinnostuneiden ajantasaiset mietteet ja kuulumiset. Ilokseni olen pannut merkille, miten hengitysterveys kiinnostaa niin pitkään mukana olleita kuin uusiakin ihmisiä.

Kun luen mediasta lähes päivittäin uutisia sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksista, näen jatkuvan tarpeen liiton ja hengitysyhdistysten tarjoamalle toiminnalle. Ihminen tarvitsee tietoa ja toisten ihmisten tukea, erityisesti silloin, kun tuntee olonsa haavoittuvaiseksi. Me pystymme ojentamaan kätemme haasteellisinakin aikoina ja kutsumaan tutkitun tiedon ja lämpimien vertais-, liikunta- ja elintaparyhmien pariin. Ei jätetä ketään yksin.

Kiitos teille kaikille, jotka olette vastanneet erilaisiin kyselyihin ja kertoneet omia tarinoitanne. Kertyvän tiedon avulla voimme jatkuvasti kehittää toimintaamme ja vaikuttaa yhdessä esiin nousseihin asioihin. Näin voimme tehdä hengitysväen kohtaamisista entistäkin merkityksellisempiä.

Yhdistystoiminta ei ole kaikille tuttua. Siksi haastankin meidät kaikki ottamaan puheeksi yhdistysten tekemän työn ja vapaaehtoistoiminnan omissa piireissämme ja kehumään, mitä kaikkea toiminnalla on saatu aikaan ja mitä se merkitsee itselle.

Tullaan tutuiksi!

Ulla Rantanen

PS Ensi vuonna liitto täyttää 85 vuotta. Silloin pääsemme taas rakentamaan yhdessä upeita uusia tarinoita yhdistystoiminnasta ja paremmasta elämästä.



Ihminen tarvitsee tietoa ja toisten ihmisten tukea, erityisesti silloin, kun tuntee olonsa haavoittuvaiseksi.





Eija Granfors ja Leena Astala rohkaisevat lukijoita kysymään apteekista neuvoja.

Apteekin astmaneuvolasta löytyi tuki arkeen

Viime vuosina olemme saaneet Hengityслиittoon palautetta eri puolilta Suomea, kuinka terveydenhuollon ammattilaisten vastaanotolle on vaikea saada aikaa. Astmaa sairastavien kohdalla seurantakäynnit vaihtuvat liian usein vain reseptin uusintaan. Saimme vinkin, että Satakunnassa on meneillään kokeilu, jossa apteekit tulevat avuksi uudella apteekin lääkeneuvola-konseptillaan ja lähdimme ottamaan selvää, mistä on kyse.

// teksti ja kuvat **Hanna Salminen**

Porin Asema-apteekin apteekkari **Leena Astala** ja erikoisproviisori **Eija Granfors** ottavat minut vastaan iloisen hymyn kera. Nopeasti käy selville, että he ovat käyneet keskustelua oman hyvinvointialueensa kanssa apteekkien mahdollisuudesta palvella monipuolisemmin terveydenhuollon tarpeita jo pitkään – jo ennen hyvinvointialueiden toiminnan aloittamista.

– Olimme itse asiassa aktiivisia, kun oivalsimme, että osaamistamme tunnettiin huonosti ja kuitenkin voisimme olla enemmänkin asiakkaiden tukena, Astala aloittaa.

– Apteekkien tehtävähän ei ole vain myydä lääkkeitä, vaan myös neuvoa ja edistää lääkkeiden turvallista käyttöä sekä lääkeshoidon hyvää toteutumista, hän jatkaa.

– Kokeilu päätettiin kohdistaa astmaa sairastaviin, sillä heitä on

paljon. Käytännön kokemus oli osoittanut, että erikoissairaanhoidossa kyllä huolehtii vaikeaa astmaa sairastavista, mutta arkista terveyskeskuksessa seurattavaa astmaa sairastavien tuelle oli tarvetta, Granfors täydentää.

Tarvetta uusille ratkaisuille oli, sillä Porin alueella työskenteli kokeilun alkaessa vain yksi astmahoitaja ja Raumalla toinen. Kun Sata-sairaalan keuhkosairauksien yli-

lääkäriltä tuli tukea ajatukselle, ryhdyttiin asiassa käytännön toimiin kokeilun aloittamiseksi. Mukaan saatiin Porin apteekin lisäksi Ulvilan, Harjavallan, Rauman Parolhon ja Säkylän apteekit.

Apteekki on ihmistä lähellä

Apteekkeihin tehdään vuosittain 60 miljoonaa asiakaskäyntiä. Säännöllisesti lääkkeitä käyttävä pitkäaikaissairautta sairastava käy apteekissa vähintään neljä kertaa vuodessa. Ei ole liioiteltua sanoa, että apteekit ovat matalan kynnyksen terveydenhuollon paikkoja, jotka periaatteessa tavoittavat koko väestön.

– Meille voi aina tulla ja pyytää neuvontaa farmaseuteilta ja proviisoreilta, Astala muistuttaa

Astmaneuvo-la-kokeilusta saadut kokemukset raportoidaan osana erikoisproviisori **Sanna Rantilän** väitöskirjatyötä ja Granforsin erikoistumisopintoja. Kokeiluun suhtauduttiin alusta alkaen kunnianhimoisesti, joten neuvonnan tasalaatuisuutta varmistettiin Farmasian oppimiskeskuksen räätälöimän verkkokoulutuksen avulla.

– Lisäkouluttautuminen on näkynyt käytännön asiakaspalvelutyössä. On ollut helpompi tunnistaa avuntarve ja ottaa hoidon mahdolliset ongelmat puheeksi, Astala kertoo.

Asiakkaat saatiin mukaan kokeiluun sekä lehti-ilmoitusten että asioiden yhteydessä tehtyjen ehdotusten perusteella. Virallisesti ilmaistuna kyse oli farmaseutin vastaanottokäynnistä apteekin lääkeneuvolassa.

Saadun suoran palautteen perusteella nekin osallistujat, jotka hallitsivat omahoitonsa, kokivat neuvolassa käydystä keskustelusta olleen hyötyä itselleen.

Mitä astmaneuvo-lassa tapahtuu?

Keskustelun runko oli tarkkaan mietitty, jotta kaikki olennaiset



Huomasimme, että on hyvä muistuttaa, millainen sairaus astma on, sillä ihmiset tottuvat vuosien aikana omaan oloonsa.

asiat ehdittiin käydä läpi noin tunnissa. Reseptikeskuksesta tarkistettiin osallistujien suostumuksella heidän lääkitystietonsa, millä varmistuttiin, oliko heillä joitain astman oireiluun vaikuttavia muita lääkityksiä. Samalla koottiin osallistujille ajantasainen lääkelista ja käytiin yleisimminkin keskustelua lääkkeiden käytöstä sekä siitä, käyttivätkö he avaavia lääkkeitä ja tiesivätkö, mihin ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa ja pahenemisvaiheissa.

Luvassa oli myös perusasioiden kertausta, kuten astmatestin teko verkossa, PEF-mittaus, inhalaatio-tekniikan tarkistus ja sairauden perusasioiden läpikäynti.

– Huomasimme, että on hyvä muistuttaa, millainen sairaus astma on, sillä ihmiset tottuvat vuosien aikana omaan oloonsa ja PEF-mittauksetkin unohtuvat monelta. Ei ehkä tulla ajatelleeksi, että hoitamalla itseään eri tavoin oireet voisi saada paremmin hallintaan, Granfors kertoo.

– Tietysti pyysimme osallistujia myös kertomaan, kokivatko he itse erityisesti joitain asioita ongelmallisiksi, hän jatkaa.

Useimmiten vastauksista huomasimme, että tilajatkkeen käytössä oli käytännön haasteita. Ihmiset jopa unohtivat, että tilanjatkkeitakin pitää säännöllisesti pestä ja uusia. Suun hoitokin otettiin esille tärkeänä osana omahoitoa. Nikotiinituotteiden käyttö otettiin puheeksi ja erityisesti tupakoinnin lopettamisen tarkeys, jos asiakas sitä edelleen harjoitti.

– Kyllä me otamme tietysti esille myös rokotukset ja elintavat elintarvikkeiden, painonhallinnan ja liikunnan tärkeyden. Vieläkin moni astmaa sairastava välttelee liikuntaa, vaikka se on tärkeää terveyden kannalta, Astala kertoo.

Keskustelun jälkeen jokainen osallistuja sai lääkelistan lisäksi mukaansa kirjattuna tärkeimmät huomiot ja jopa mahdolliset apteekin terveiset hoitavalle lääkärille asioista, joita hänen olisi hyvä katsoa seuraavalla vastaanottokäynnillä. Mukaan osallistujille lähti usein myös Hengitysliiton oppaita ja muita materiaaleja, joiden hyödyllisyyttä haastateltavat kiittelivät.

Apteekin lääkeneuvolapalveluun kuului vielä se, että apteekista soitettiin kuukauden kuluttua käynnistä osallistujille. Heiltä haluttiin varmistaa, miten he voivat, oliko käynnistä ollut apua ja olivatko mahdolliset muutokset toteutuneet arjessa.

Mitä kokeilun jälkeen?

Molemmat haastateltavani ovat silminnähden innostuneita jatkaamaan astmaneuvo-la-toimintaa.

– Näen tämän tärkeänä palveluna ihmisten itsensä, terveydenhuollon kantokyvyn ja yhteiskunnan kustannusten kannalta. Astma on sairaus, jota pitää hoitaa. Se pysyy hallinnassa eikä oireile juuri hoidon ansionsa. Kokenut farmasisti tunnistaa myös hoitoväsymyksen ja osaa kannustaa ihmistä hoitamaan itseään, Astala kommentoi.

KÄ ÄNNÄ

Nyt kyse oli maksuttomasta kokeilusta, jatkossa todennäköisesti se olisi osa apteekin tarjoamia maksullisia palveluita, joka vaatii erillisen ajanvarauksen. Sairastavien lisäksi palvelusta voivat hyötyä omaishoitajat, jotka vastaavat myös hoidettavansa lääkeseisioista.

– Yksi vaihtoehto voisi myös olla, että palvelu toteutettaisiin palvelusetelien avulla, Granfors pohtii.

– Tämä kokeilu on tehty ajatuksella, että kaikki apteekit voivat sen sisältöä hyödyntää. Palvelumallia voi laajentaa myös muihin pitkäaikaissairauksiin, kuten keuhkohtaumatautiin ja diabetekseen, Astala jatkaa.

Vaikka moni palvelu menee yhä enemmän digitaalseksi, kohtaamisillekin on paikkansa. Usein lääkkeitä tai iäkkäämpien

ihmisten tilanteista keskusteltaessa yhdessä asioiden pohtiminen tuottaa parhaimmat tulokset.

– Näyttää siltä, että tulevaisuudessa ihmisten on otettava todella paljon vastuuta itse omasta terveydenhoidostaan. Me voimme osaltamme voimaannuttaa heitä

pärjäämään sairautensa kanssa, Astala summaa päätteeksi.

Silläkin voi olla iso merkitys omahoitoon sitoutumiselle, kun kuulee hoitavansa itseään hyvin ja osaavansa toimia oikein. Ja uutta tietoa välitettäväksi saadaan jatkuvasti.



Vaikka moni palvelu menee digitaalseksi, aptekeissa on tilaa kohtaamisillekin.

MAINOS



Coronaria®
Sinulla on väliä.

**Maksuttomat
Kelan kurssit
majoituksella**

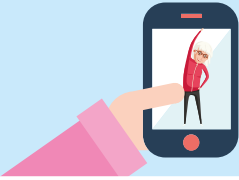
Älä jää yksin hengityssairauden kanssa!

Hae mukaan astmaa, keuhkohtaumatauti tai harvinaista hengityssairautta sairastavien aikuisten sopeutumisvalmennukseen!

Kurssi hotelliympäristössä on hyvä irtiotto arjesta. Saat tärkeää tietoa sairaudestasi ja voimia arkeesi, rentoutumista ja vertaistukea unohtamatta. Kurssi sisältää myös etäkuntoutusta.

Järjestämme kursseja Oulun lähellä Kempeleessä, mutta voit osallistua mistä päin Suomea tahansa.

Ota yhteyttä ja kysy lisää: 010 525 8801
kuntoutus@coronaria.fi | coronaria.fi



Uusia liikuntavideoita Hengitysliiton YouTube-kanavalla!

Virkeyttä viideltä -videotarjassa esitellään Hengitysliiton viikoittaisten etäjumppatuokioiden parhaat palat. Tarjolla on muun muassa kuminauhajumppaa, kasvojoogaa ja faskiavennytelyä.

Löydät kaikki Virkeyttä viideltä -videotarjan osat kätevästi samalta soittolistalta.



**Siirry
soittolistalle**



Mika kutsuu miehet juttusille Äijälään

// teksti Päivi Suunittu kuvat Shutterstock, Merja Komulainen

Mika Komulainen on innostujaihminen. Kuopiolainen osallistui innostavaan verkkovertaisryhmään ja hankki vertaisohjaajakoulutuksen. Koulutuksen jälkeen mies tutustui Hengityслиiton Silmuun ja ideoi sinne miehille oman tapaamispaikan. Nyt Äijälä on tyyssija miesten juttuhetkille.

– Uniapnea on aiheena minua lähellä, mutta muustakin poristaan osallistujien toiveiden mukaan, lupaa Mika. Hän itse innostuu erityisesti englantilaisia moottoripyöriä, retkisuunnitelmia ja kalastusta koskevista tuumauksista.

Oman uniapnean ja kolmesti sairastetun koronan myötä Mika

kiinnostui hyvinvoinnista laajemminkin. Ja kuten odotettavissa oli, löysi uuden näkökulman.

– Kuntoutus on tärkeä osa omahoitoa. Puhallinsoitto vahvistaa nielun ja kaulan lihaksia ja on siis hyvää harjoitusta hengittämiseen, Mika kertoo. Hän on syksyllä aloittanut oman puhallintreeninsä.

– Hengityслиitto järjesti perehdytyksen didgeridoon soiton perusteisiin. Se tuntuu tehokkaalta ja on hauskaakin, eli keho ja mieli hyötyvät.

Australian alkuperäiskansan perinnesoitimen lisäksi Mika saa ääntä aikaan suomalaisilla tuohitorvilla. Ne tulivat miehelle tutuiksi

hänen käsistään taitavan isänsä rakentelemina. Mika haaveilee oman torven askartelemisesta alusta lähtien. Ehkä jo ensi vuonna.

– Varmemmin uskallan luvata pajupillin valmiiksi, Mika nauraa. Siinä olisikin mukava keväinen luontoharrastus kenelle tahansa. Maanomistajan luvalla kuitenkin.

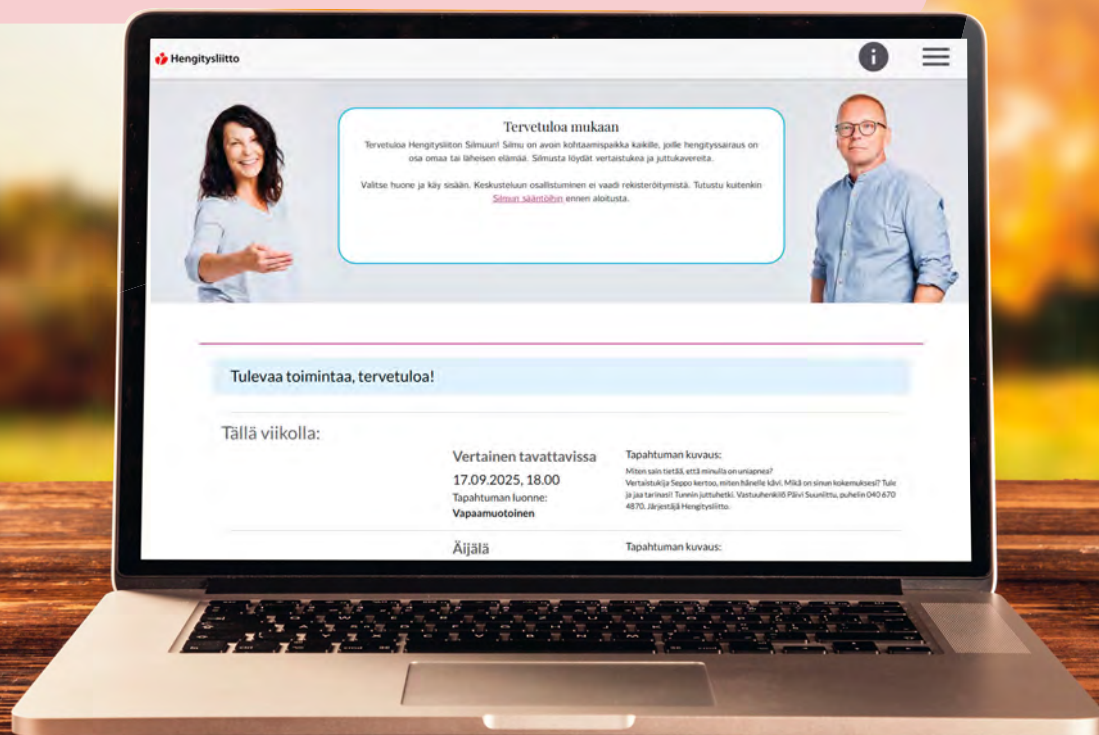


Kirjoittamalla hyvää mieltä itselle ja toisille

Syksyn tarinoita -ryhmä on syksyn mittaan koonnut pienen joukon kirjoittamista harrastavia vertaisia keskustelemaan ja lukemaan tekstejään. Joitakin heidän tarinoistaan saattaa päättyä yleisönkin luettavaksi.

Viestin kirjoittaminen on erityinen tapa kohdata itsensä ja puhutella viestin vastaanottajaa. Tässä sinulle idea Syksyn tarinoita -ryhmästä: mitäpä jos joululahjan ostamisen sijaan kirjoittaisitkin ystäväillesi, kaverillesi tai sukulaisellesi kirjeen, jossa kerrot, mitä hänessä arvostat ja miksi hän on sinulle tärkeä? Viestin kuljettama ajatus lämmittää sekä lähettäjää että vastaanottajaa. Luontokin kiittää aineettomasta lahjasta.

Mika on tavattavissa Hengityслиiton Silmun Äijälä-huoneessa joka toinen torstai kello 18 alkaen. Ohjelmassa on mahdollisesti keskustelun lisäksi myös puhallinharjoituksia. Oma torvi mukaan!



Myrskyn jälkeen poutasäätä – uniapnean hoidon ja omahoidon aaltoilevat vaiheet

// teksti Kiti Haukilahti kuva Shutterstock

Parhaimmillaan uniapnean hoito ja omahoito lähtevät rullaamaan hienosti ja oireiden väheneminen näkyy arjessa ja omassa voinnissa nopeasti. Kun päiväsävy väistyy, kuvataan voimien palaamista usein kuin uuden elämän aluksi.

Uniapnean hoidon ja omahoidon matka ei kuitenkaan ole kaikilla yhtä suoraviivainen, selviää Hengityслиiton Potilastaidot-selvityshankkeessa kerätyistä kertomuksista. Uniapneaa sairastavien kokemukset sisältävät sekä monenlaisten haasteiden kohtaamista että niiden voittamista.

Kovaa merenkäyntiä – muista ettet ole yksin

Uniapnean hoitopolku voi alkaa kuin soutuna kovassa merenkäynnissä. Väsymys painaa, oireita ei aina tunnisteta uniapneasta johtuvaksi ja tutkimuksiin ja hoitoon pääsy etenee hitaasti. Toisaalta oireet on saatettu huomioida hyvin, mutta ne on ensin liitetty johonkin toiseen sairauteen tai elämäntilanteeseen.

Oireisiin voi havahtua ensimmäisenä oma puoliso tai muu läheinen, joka

huomaa hengityskatkokset nukkuessa. Mikäli läheisten kertoma jää huomiotta, voi hoitoon hakeutuminen viivästyä vuosia. Se, että uniapnea yhdistetään pelkätään ikääntymiseen, miessukupuoleen tai ylipainoon, vaikuttaa kerättyjen kertomusten valossa joidenkin ihmisten hoitoon hakeutumiseen ja uniapnean mahdollisuuden hoksamiseen terveydenhuollossa heidän kohdallaan.

Uniapnean hoidon ja omahoidon aloittamiseen kuuluu paljon uutta omaksuttavaa. Väsyneenä on raskasta huolehtia itsestään, vaikka terveys olisi tärkeä arvo. Tällöin on tärkeää ottaa haasteet esille terveydenhuollossa ja hakea tukea ja vertaistukea. On lohduttavaa saada kuulla, että muut ovat kokeneet samanlaista ja että tilanteet ovat helpottuneet ajan kanssa.

Navigointia merellä – kysy, kokeile ja hanki tukijoukkoja

Uniapnea-diagnoosin saaminen on joillekin suuri helpotus. He saavat selityksiä oireilleen ja tarjolla on hoito-ohjeita, joita

lähteä sovittamaan omaan arkeen. CPAP-laitehoidon koetaan tuovan voimia ja mahdollistavan taas asioita, joista oli joutunut luopumaan. Toisille diagnoosiuutinen taas on hämmäntävä ja erityisesti CPAP-laitehoidon aloittaminen ajatuksenaakin vieras.

Vaikka hoitomyöntyvyys olisi hyvä, saattaa haasteita tulla vastaan. Huonosti istuva CPAP-laitteen maski voi hiertää, puhaltaa silmille tai olla muuten mahdoton käyttää, jolloin innolla alkanut laitehoidon kokeilu lopahtaa. On tärkeää, että sopivan maskimallin löytymistä tai olemassa olevan maskin onnistunutta käyttöä tuetaan terveydenhuollossa. Tämän asian esillä pitäminen voi vaatia uniapneaa sairastavalta erityistä sinnikkyyttä, oman tilanteen kuvaamista ja maskin vaihdon tarpeen perustelua hoitotaholle.

Uniapnean omahoitoon kuuluu usein elintapahoitoa, kuten säännöllistä liikuntaa, painonhallintaa tai vaikka yleistä unenhuoltoa. Kerättyjen kertomusten perusteella omaa aktiivisuutta tarvitaan, jotta itselle sopivat tavat toteuttaa elintapahoitoa löytyvät. Kannattaa selvittää, onko tarjolla elintapaneuvontaa tai liikuntaneuvontaa. Elintapamuutosta voi olla mukavampi toteuttaa porukalla, esimerkiksi paikallisen hengitysyhdistyksen ryhmätoiminnassa.

Poutasäällä seilaten – vaali kaikkea, joka toimii hyvin

Kun uniapnean hoito ja omahoito lopulta onnistuvat, on kuin aurinko tulisi esiin

pilvien takaa. Moni on kiitollinen puolisoinsa ja muiden läheistensä antamasta tuesta sekä eri paikoista saadusta vertaistuesta. Toiveissa on päästä auttamaan muita uniapneaa sairastavia.

Parhaimmillaan vastoinkäymisiä on ollut vähän. Tutkimukset ja hoito ovat edenneet odotetusti, kohtaamiset terveydenhuollossa on koettu myönteisinä ja kysymyksiin on saatu vastauksia nopeasti. Lisäksi hoidon seurannan askeleet ovat selvillä.

CPAP-laitehoidosta terveyshyötyjä ja merkittävän avun saaneet kertovat, etteivät luopuisi laitteesta enää mistään hinnasta. Kovan väsymyksen väistyminen ja tunne uuden elämän alkamisesta on näissä kertomuksissa käsinkosketeltavaa. Tunnetta ei välttämättä himmennä edes se, että elintapamuutos ei ole edennyt omien toiveiden mukaisesti.

Voimien lisääntymisen toivotaan näkyvän oman liikkumisen lisääntymisessä ja muussa itsestään huolehtimisessa. Osalla jo kertoman mukaan näkyykin. Toisilla elintapamuutokseen ei ollut aihetta alun perinkään, ja toiset ovat onnistuneet jatkamaan jo aiemmin omaksumaansa muutosta.

On tärkeää vaalia sitä, mikä toimii jo hyvin. Omahoidossa tulee vastaan vaiheita, jolloin tuntuu, etteivät asiat etene tai ne ottavat takapakkia. Kannattaa olla myötätuntoinen itseään kohtaan ja huomata asiat, jotka jo sujuvat. Pienetkin hyvinvointiteot ja onnistumiset vievät eteenpäin.

”

Kun uniapnean hoito ja omahoito lopulta onnistuvat, on kuin aurinko tulisi esiin pilvien takaa.



Tunne oikeutesi! Kiireettömän hoidon rajat

Hyvinvointialueiden käytännöt vaihtelevat, mutta samaa lainsäädäntöä niiden kaikkien on noudatettava. Otimme selvää, millaisissa rajoissa kiireetöntä hoitoa on järjestettävä, kun arkipuheessa korostuvat usein pitkät hoitojonot ja vastaanottoaikojen saannin vaikeus.

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

Jokaisen ihmisen oikeutta riittävään hoitoon turvataan meillä perustuslain lisäksi potilaslaissa ja joissain erityislaeissa. Tämä oikeus kuuluu kaikille Suomessa pysyvästi asuville ihmisille, ei vain niille, joilla on Suomen kansalaisuus.

Julkisen vallan on turvattava riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut. Samalla terveydenhuolto toimii niiden voimavarojen puitteissa, jotka sille on osoitettu.

Perustuslaki ei suoraan kerro, miten sosiaali- ja terveyspalvelut pitää järjestää, mutta edellyttää että voimavaroja on oltava riittävästi. Lisäksi palvelujen pitää olla järjestetty niin, että ihmisellä on niihin varaa.

Hoitotakuu, palvelusetelit ja aikarajat

Terveydenhuoltolaissa määritellään niin sanottu hoitotakuu, jonka mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä hoito lain mukaisissa enimmäisajoissa joko omana palveluntuotantonaan tai hankittava se muilta palveluntuottajilta.

Arvio palveluntuottajatahosta on tehtävä jo hoidon tarpeen arvioinnin yhteydessä eli silloin, kun ihminen ottaa yhteyttä terveyskeskukseen. Ihminen itse voi esittää toiveen palvelusetelistä, mutta hän ei voi sellaista vaatia. Ja jos niin haluaa, voi tarjotusta palvelusetelistä myös kieltäytyä.

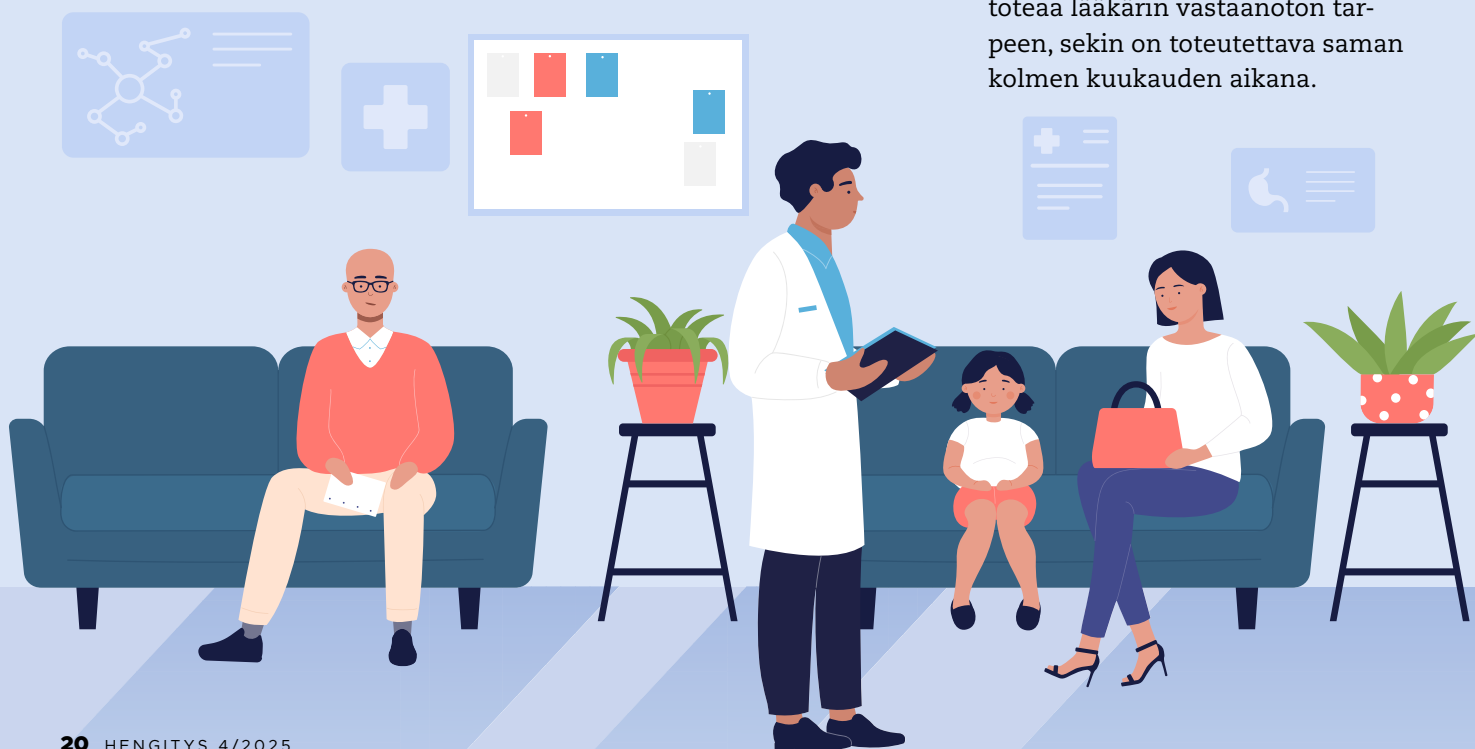
Ihmisen on voitava lain mukaan saada yhteys terveyskeskukseen tai muuhun perusterveydenhuollon toimintayksikköön saman päivän aikana arkipäivisin virka-aikana.

Takaisinsoiton pitää siis tapahtua tuossa ajassa, ei viikon päästä. Ihmisellä on myös oikeus saada samalla yksilöllinen arvio tutkimuksen tai hoidon tarpeesta ja kiireellisyydestä sekä arvio siitä, minkä terveydenhuollon ammattilaisen tutkimuksia tai hoitoa tarvitaan.

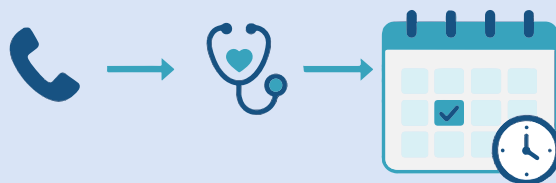
Potilaslain mukaan potilaalle on ilmoitettava hoitoon pääsyn ajankohta. Ja jos tuo ajankohta muuttuu, uusi ajankohta ja muutoksen syy on kerrottava välittömästi.

Ensimmäinen hoito- tai kuntoutustapaaminen on järjestettävä kohtuullisessa ajassa, mutta kuitenkin 23 vuotta täyttäneille kolmen kuukauden sisällä, hammashoidon osalta taas kuuden kuukauden sisällä.

Jos ensimmäinen tapaaminen varataan muulle ammattihenkilölle kuin lääkärille ja tämä toteaa lääkärin vastaanoton tarpeen, sekin on toteutettava saman kolmen kuukauden aikana.



”



Potilaslain mukaan potilaalle on ilmoitettava hoitoon pääsyn ajankohta. Ja jos tuo ajankohta muuttuu, uusi ajankohta ja muutoksen syy on kerrottava välittömästi.

Erikoissairaanhoitoon pääsy

Jos kyse on erikoissairaanhoitoon pääsystä, hoidon tarpeen arviointi on aloitettava kolmen viikon kuluessa lähetteen saapumisesta toimintayksikköön.

Jos tarvitaan erikoislääkärin arviota tai tutkimuksia, ne on aloitettava kohtuullisessa ajassa, korkeintaan kolmen kuukauden sisällä lähetteen saapumisesta.

Tarpeelliseksi todettu hoito ja neuvonta on aloitettava hoidon edellyttämä kiireellisyys huomioon ottaen kohtuullisessa ajassa, mutta kuitenkin kuuden kuukauden kuluessa tarpeen toteamisesta.

Erikoissairaanhoidossa voidaan joskus myös todeta, että potilas on tarkoituksenmukaisinta hoitaa terveyskeskuksessa, jolloin hänet ohjataan sinne takaisin.

Missä hoitoon pääsee?

Kiireetöntä hoitoa saat lähtökohtaisesti vain yhdeltä terveysasemalta kerrallaan.

Jos omaan hoitosuunnitelmaan on kirjattu, että toisella paikkakunnalla oleskelun aikana voi hoidattaa siellä tiettyjä nimeltä mainittuja asioita, näin voidaan tehdä.

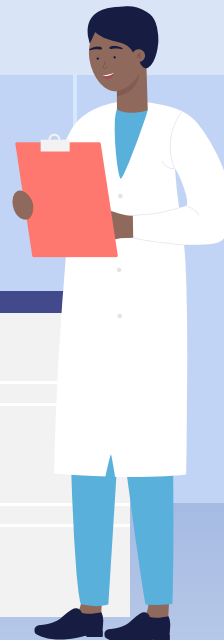
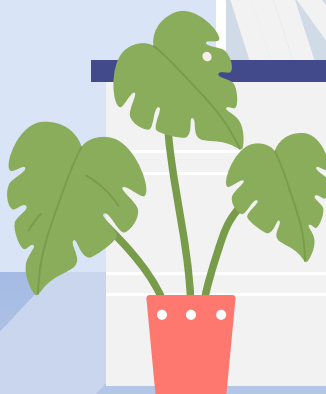
Hyvinvointialueilla on velvollisuus julkaista säännöllisesti tietoa hoitotakuun enimmäisaikojen toteutumisesta. Jos haluat, voit seurata tilannetta ja mahdollisesti asuin-

paikastasi riippuen hyödyntää valinnanvapauttasi hoitoyksikön suhteen.

Hoitotakuun aikojen ylittyessä voit tehdä muistutuksen potilasasiavastaavan tuella kyseiseen terveydenhuollon yksikköön, kantelun aluehallintovirastolle tai Valviraan tai potilasvahinkoilmoituksen. Kuluttajaliitolla on myös maksutonta kaikille avointa neuvontaa potilaan oikeuksista numerossa 09 454 22 150 (avoinna maanantaisin kello 9–11 ja 13–15).

Kohtuullisen ajan arvioinnissa otetaan huomioon potilaan terveydentila, työ-, opiskelu- ja toimintakyky, palveluiden tarve sekä sairauden tai vamman ennakoitavissa oleva kehitys.

*Lähteet: juristi **Ella Ylikarhu**, Kuluttajaliitto ry ja Kuluttajaliiton webinaari "Hoitoon pääsy ja potilaan oikeudet 1: Milloin kiireettömään hoitoon täytyy päästä?" 27.8.2025.*



Liikunta voi pienentää astmariskiä

Tuoreen yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus saattaa vaikuttaa riskiin sairastua astmaan aikuisena.

Tutkimuksessa seurattiin 4–6 vuoden ajan 7 700 tervettä ja 450 astmaa sairastavaa aikuista. Tuona aikana todettiin 210 uutta astmaa.

Osallistujan riski sairastua astmaan seurannan aikana oli sitä suurempi, mitä vähäisempää hänen päivittäinen fyysinen aktiivisuutensa oli. Yhteydet nähtiin senkin jälkeen, kun analyysissa huomioitiin muun muassa ikä, sukupuoli, painoindeksi ja muut hengityselinten sairaudet.

Havainnot viittaavat siihen, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus saattavat pienentää riskiä sairastua astmaan. Yhteys voi kuitenkin myös selittyä esimerkiksi sillä, että alkavat astmaoireet saavat vähentämään liikuntaa. Joka tapauksessa tulokset auttavat tutkijoiden mukaan tunnistamaan potilaita, jotka ovat suurentuneessa vaarassa sairastua astmaan.



Lääke auttaa nuoria sähkötupakoinnin lopettamisessa

Tupakkavieroituksessa käytettävä varenikliini-lääke näyttäisi myös auttavan nuoria sähkötupakoinnin lopettamisessa.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa hyödyt nähtiin kolmen kuukauden hoidossa. Tutkimukseen osallistui 250 säännöllisesti sähkötupakkaa käyttävää 16–25-vuotiasta, jotka satunnaisesti verrokki-, varenikliini- ja lumeryhmään.

Tulosten perusteella varenikliinia saaneista 28 prosenttia oli päässyt eroon sähkötupakoinnista puolen vuoden seurannan päättyessä. Lumevalmistetta saaneista tähän pystyi 7 prosenttia. Lääkityksen lisäksi osallistujat saivat myös viikoittaista etätukea ja lopettamisessa auttavia tekstiviestejä, joten pelkkä lääke ei todennäköisesti tuota yhtä hyviä tuloksia.

Havainnot olisi hyvä varmistaa lisätutkimuksissa, mutta ne viittaavat varenikliinin auttavan tupakan lisäksi myös nuoria sähkötupakan käyttäjiä.

Voin vaihtaminen kasviraavaan tuo lisää elinvuosia

Paljon voita käyttävien kannattaisi vaihtaa ainakin osa voista kasviöljyihin. Tämä pienentäisi heidän riskiään menehtyä muun muassa syöpään tai sydän- ja verisuonitauteihin.

Kolmen suuren seurantalutkimuksen aineistoja hyödyntäneessä tutkimuksessa seurattiin yhteensä 220 000 aikuista keskimäärin 33 vuoden ajan. Eniten voita käyttävät menehtyivät seurannan aikana 15 prosenttia todennäköisemmin kuin voita vähiten käyttävät. Paljon kasviraavaa käyttävät puolestaan menehtyivät 16 prosenttia epätodennäköisemmin kuin niitä vähiten käyttävät.

On mahdollista, että muutkin elämäntavat ovat vaikuttaneet tuloksiin, mutta tutkijat arvioivat joka tapauksessa, että riski menehtyä syöpään tai muuhun syyhyn voisi pienentyä 17 prosenttia, jos paljon voita käyttävät vähentäisivät päivittäistä kulutustaan 10 grammalla ja korvaisivat sen kasviraavoilla.

7 000 askelta päivässä ottava elää terveempänä ja pidempään

Päivittäisten askelten mittaaminen on kätevä tapa arvioida liikkumista, mutta kuinka monta askelta päivässä olisi hyvä ottaa?

Tuoreessa tutkimuskatsauksessa analysoitiin 57 tutkimuksen aineistot. Sen perusteella päivittäin 7 000 askelta ottavien riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin oli 25 prosenttia, tyypin 2 diabetekseen 14 prosenttia, dementiaan 38 prosenttia ja masennukseen 22 prosenttia pienempi kuin niiden, jotka ottivat keskimäärin 2 000 askelta päivässä. Lisäksi heillä kaatumiset olivat harvinaisempia, ja he menehtyivät sydänsairauksiin, syöpään tai muihin syihin 40–50 prosenttia epätodennäköisemmin.

Vaikka 7 000 päivittäistä askelta toi suurimmat terveyshyödyt, myös vähäisempi liikkuminen pienensi monia riskejä. Nykykäsityksen mukaan kaikki liikunta onkin hyväksi, vaikka suurimmat hyödyt saa liikkumalla enemmän.



Lue lisää ajankohtaisia terveystietoja
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Älä tilaa uniapnean hoitoon liittyvää laitetta omin päin

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



Ulkomaisista halpaketjuista tilatut apuvälineet ja laitteet voivat olla tehottomia tai vaarallisia. Hengityслиitto ei suosittele hengityssairauksien hoitoon tarkoitettujen apuvälineiden ja niiden varaosien ostoa muilta kuin laitevalmistajilta itseltään.

Julkisen terveydenhuollon kautta uniapneaa sairastavat voivat saada maksutta itselleen CPAP-laitteen ja kasvomaskin. Lääkäri arvioi CPAP-hoidon tarpeellisuuden, sillä kaikki uniapneaa sairastavat eivät tarvitse hoitoaan varten lääkinnällisiä apuvälineitä.

Jos sairastava haluaa myöhemmin omakustanteisesti hankkia itselleen esimerkiksi matkustusta varten pienempikokoisen laitteen saamansa CPAP-laitteen lisäksi, se on turvallisinta ostaa laitevalmistajan suomalaiselta jälleenmyyjältä.

Uniapneakisko tuo avun osalle uniapneaa sairastavista. Sen kohdalla on tärkeää, että hammaslääkäri varmistaa kiskon soveltuvan sairastavalle. Kiskot tilataan

hammaslääkärin kautta ja valmistetaan yksilöllisesti.

Elintavat, useimmiten painonhallinta ja säännöllinen liikunta, ovat uniapnean hoidon tärkeimmät kulmakivet.

– Elintapamuutosta on usein vaikeaa tehdä yksin. Siksi meillä on paljon vertaistoimintaa, johon uniapneaa sairastavat ovat tervetulleita. Lisätietoa erilaisista liikunta- ja vertaisryhmistä saa paikallisista hengitysyhdistyksistä. Jokainen kiinnostunut on myös tervetullut Hengityслиiton verkkotoiminnan pariin, järjestöjohtaja **Ulla Rantanen** kannustaa.

– Terveystenhuollon ammattilaiset eivät voi ottaa vastuuta sellaisen CPAP-laitteiden toiminnasta, joita ei ole EU:n ja Suomen lainsäädännön mukaisesti tarkastettu. Kyseisiä laitteita ei voida myöskään kytkeä terveydenhuollon yksiköiden etäseurantaohjelmiin, Tyksin Uni- ja hengityskeskuksen koordinoiva johtaja, professori **Tarja Saaresranta** painottaa.

– Hammaslääkärit eivät suosittele ostamaan itsenäisesti uniapneakiskoja, koska ne voivat aiheuttaa leukanivel- ja purentaongelmia ilman asiantuntijan arviota. Uniapnean Käypä hoito -suosituksen mukaan tuleekin käyttää vain hammaslääkärin yksilöllisesti sovittamia uniapneakiskoja ja seurata niiden käyttöä ja mahdollisia haittavaikutuksia asianmukaisesti, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri **Ulla Anttalainen** Tyksistä muistuttaa.

Tietoa uniapnean hoidosta ja omahoidosta löydät Hengityслиiton Uniapnea-oppaasta, jonka voit ladata maksutta tai tilata kotiisi postituskuluja vastaan Hengityслиiton verkkokaupasta.



Uniapnea
opas



Terveydenhuollon ammattilaiset eivät voi ottaa vastuuta sellaisten CPAP-laitteiden toiminnasta, joita ei ole EU:n ja Suomen lainsäädännön mukaisesti tarkastettu.



Mikä avuksi, jos häpeän tunne rajoittaa elämää?

On inhimillistä tuntea häpeää. Samalla on hyvin yksilöllistä, kuinka helposti sitä tunnemme ja mitkä asiat häpeän punan poskillemme nostattavat. Häpeän aiheuttajia miettimällä ja lempeämpää suhtautumista harjoittelemalla on mahdollista löytää ratkaisut häpeän tunteen lievittämiseen, lohduttaa aiheeseen perehtynyt psykologi **Katja Myllyviita**.

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

Häpeä on sekä sosiaalinen että hyvin syvästi itseen liittyvä tunne. Se voi pistää miettimään, olenko epäonnistunut jossain asiassa lopullisesti, toisille näkymätön vai vain liian erilainen sopiakseni mukaan porukkaan. Todennäköisesti ihmiset, jotka lukevat hyvin toisten tunteita ja eleitä, ovat herempiä myös häpeäkokemuksille.

– Häpeä syntyy vertailusta muihin tilanteissa, jossa ihminen ei koe tulevaisuutta nähdäkseen sellaisena kuin haluaisi. Seurauksena hän voi tuntea alemmuutta, riittämättömyyttä tai ulkopuolisuutta suhteessa muihin, psykologi Katja Myllyviita tiivistää.

Ympäristön suhtautumisella on iso merkitys. Jos tuomitseva ja



Jotta löytyisi toimiva ratkaisu häpeän tunteen lievittämiseen, on tiedostettava, onko kyse sisäisestä vai ulkoisesta häpeästä.



On tärkeää, että sairastunut oppii puhumaan myönteisesti itselleen sen sijaan, että olisi täynnä itsesyytöksiä tai ylivastuullisuutta.

hylkäävä käytös ketä tahansa ihmistä kohtaan jatkuu pidempään, hän alkaa lopulta itsekin uskoa olevansa vääränlainen ja arvoton. Tilanne heikentää ihmisen toimintakykyä ja jopa passivoi, sillä miksi kannattaisi edes yrittää, jos ei kuitenkaan kelpaa?

Sisäistä vai ulkoista häpeää?

Jotta löytyisi toimiva ratkaisu häpeän tunteen lievittämiseen, on tiedostettava, onko kyse sisäisestä vai ulkoisesta häpeästä. Sisäistä häpeää tunteva ihminen kohdistaa negatiivisen huomion itseensä. Tunne aktivoituu myös yksin ollessa eikä vaadi muiden kriittistä suhtautumista. Taustalla on yleensä ankaraa suhtautumista itseän muiden taholta ja joskus myös ulkoista häpeää.

Ulkoista häpeää tunteva keskittyy siihen, miten muut hänet näkevät ja mitä tunteita hän muissa ihmisissä herättää. Sosiaaliset tilanteet voivat tulla silloin vinoutuneesti tulkituksi tavalla, joka vahvistaa ihmisen sisäisiä uskomuksia.

Ulkoisen häpeä voi olla seurausta tilanteista, joissa itse on kohdistunut muiden taholta kriittisyyttä ja naureskelua. Silloin on ensisijaista hoitaa sosiaalisen ympäristön vuorovaikutus turvallisesti ja toimivaksi.

Sairauteen voi liittyä häpeän tunnetta

Pitkäaikaissairaudet, kuten hengityssairaudet, voivat muuttaa ihmisen suhdetta omaan kehoonsa erityisesti silloin, kun sairaus asettaa rajoitteita toimintakyvylle.

– Vaikeus hyväksyä sairaus lisää itsekriittisyyttä ja häpeää kaikenikäisillä ihmisillä. On tärkeää, että sairastunut oppii puhumaan myönteisesti itselleen sen sijaan, että olisi täynnä itsesyytöksiä tai ylivastuullisuutta, Myllyviita painottaa.

Häpeä voi saada aikaan sairauden kieltämistä ja jopa huonoa hoitomotivaatiota, mikä lisää sairauden oireilua ja edelleen häpeän määrää. Häpeästä selviäminen liittyy vahvasti asiantilan hyväksyntään. Kun pystyy sen tekemään, seuraukset näkyvät usein hoitomotivaation ja sitä kautta oman voimien kohenemisena.

Ihmisellä on universaali tarve kuulua laumaan ja tulla kosketetuksi niin fyysisesti kuin emotionaalisestikin. Haluamme tarpeemme tulla tunnistetuiksi ja että niihin myös vastataan, vaikka samalla haluamme pitää kiinni omasta itsenäisyydestämme. Ja kun on sen aika, haluamme kaikki tulla hoivatuksi, saada tukea ja joskus mielipiteinemme vaikuttaakin.

Mitä huonommin fyysisesti voimme, sitä voimakkaammaksi yleensä kasvaa hoivatuksi tulemisen tarpeemme. Keho ja mieli liittyvät toisiinsa monin tavoin. Siksi tunteiden voimaa ei kannata ohittaa.

Jos tunnemme olomme tarpeelliseksi ja rakastetuiksi, uskallamme tehdä muutoksia enemmän ja pelkäämme epäonnistumisia vähemmän. Ja jos meillä on aikaisempia puutteellisia kokemuksia hoivatuksesta tulemisesta syystä tai toisesta, emme niin helposti viitsi itsekään nähdä vaivaa itsemme eteen. Tutkimusten mukaan esimerkiksi stres-

si- ja muiden hormonien lisääntyminen vaikuttaa tunteisiin.

– Olen lukenut tutkimuksesta, jossa todettiin astmaa sairastavien oireilun pahenevan, kun parisuhhteessa on pulmia, Myllyviita toteaa.

Mitä stressaantuneempi ihminen on, sitä vaikeampi on löytää myötätuntoista sisäistä ääntä, vaikka juuri se voisi tuoda helpotusta omaan oloon.

Eroon sisäisestä kriitikosta

Häpeän hoidossa on tärkeää huolehtia, ettei ympäristö tuota ihmiselle enää häpeäkokemuksia ja että hän itse oppii uudenlaisia tapoja toimia sosiaalisissa ryhmissä.

Jos kyse on sisäisestä häpeästä, tärkein asia on heikentää oman sisäisen kriitikon ääntä ja vahvistaa itsemyötätuntoa. Helpoiten se käy, jos ympärillä on arvostavia ja hyväksyviä ihmisiä, jotka näkevät meidät sellaisina kuin olemme.

Sisäinen kriitikko puhuu meille usein ikävään sävyyn, joten sen rauhoittamiseksi on hyvä opetella kauempi puhetapa itseään kohtaan.

Itsemyötätuntoinen ihminen pystyy olemaan ystävällinen itselleen, vaikka kohtaisi vaikeuksia ja kestämaan pettymyksen ilman itSENSÄ solvaamista tai muiden tuomitsemista. Silloin pystyy muistamaan, että vaikeuksia tulee joskus eteen kaikille ihmisille ja jokainen epäonnistuu joskus.

– Itsemyötätuntoon liittyy myös tietoisien läsnäolon tuoma ymmärrys asioiden ohimenevyydestä. Ihminen ei ole yhtä kuin tunteensa ja ajatuksensa, Myllyviita muistuttaa lopuksi.

Huonekasvit tukevat hyvinvointia

// teksti Selina Kangas kuva Shutterstock

Luonnossa vietetty aika tukee tutkusti sekä kehon että mielen hyvinvointia. Kun metsään ei pääse, palan luontoa voi tuoda kotiin huonekasvien muodossa – ja vaikutukset ovat yllättävän monipuolisia.

Huonekasvit eivät ole vain kauniita sisustuselementtejä. Ne laskevat sykettä, verenpainetta ja stressitasoja. Tutkimukset osoittavat, että huonekasvien mikrobeilla voi olla positiivinen vaikutus myös vastustuskykyyn.

Kasvit herättävät meissä myönteisiä tunteita, jotka puolestaan aiheuttavat kehossa reaktioita. Pelkkä kasvien läsnäolo aktivoi aisteja ja kohottaa vireystilaa.

Miellyttävät aistikokemukset voivat lievittää pelkoa, huolta ja ahdistusta sekä tukea palautumista. Lisäksi kasvien hoitaminen ylläpitää toimintakykyä ja tuo kokemuksen omasta tarpeellisuudesta. Työskentelytiloissa kasvit voivat lisätä keskittymiskykyä ja sitä kautta vähentää virheitä.

Huonekasveilla on myös konkreettisia vaikutuksia sisäilmaan. Ne kosteuttavat ilmaa, mikä voi helpottaa iho-, silmä- ja nenäoireita, joita kuiva sisäilma aiheuttaa. Kosteammassa tilassa myös ilmassa leijuvan pölyn määrä vähenee. Muistetaan myös kohutus kaikessa, niin huonekasvien määrässä kuin niiden kastelussa.

Tämän jutun teossa on hyödynnetty tekoälyä.

Vinkki:
hanki kotiin
huonekasveja,
jotka eivät aiheuta
allergiaoireita.

Liiku lämpimästi kylmässä

**Rajoittaako pakkanen
liikkumistasi talvella?
Aiheuttaako kylmä ongelmia?**

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

Jonas-tuotteet ovat ihanteellisia

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

Sopii kaikille!

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

**Kysy Jonas-
hengitysilmanlämmittimiä
omasta yhdistyksestäsi**

Valmistaja:

Suomen Jonas Oy

Puh. (09) 724 3538

e-mail: jonas@jonas.fi
www.jonas.fi



Sisäilmasta oireilevat luovuuden äärellä

// teksti Pirkko Moisio kuvat Shutterstock

Hengitysliiton sisäilmavertaistoiminnassa on toiminut jo viisi vuotta verkkovertaisryhmä Superaistit, jossa vertaistukea jaetaan luovuuden äärellä. Ryhmä tapaa kerran kuukaudessa Microsoft Teamsilla maanantai-iltaisina. Osallistujia yhdistää niin sisäilmasta oireilu kuin kiinnostus luovuuteen. Luovuudella tässä yhteydessä tarkoitetaan esimerkiksi piirtämistä tai maalausta, savitöitä, tanssia, kirjoittamista tai vaikkapa makrameetöitä. Tapaamisten teemoissa pyritään huomioimaan ryhmäläisten toiveita ja välineitä, joita jokaiselta löytyy kotoa. Toisinaan osallistujille postitetaan tarvikkeita tapaamisista varten, kuten ilma-kuivaavaa savea tai makrameelankoja.

Osallistuakseen ei tarvitse osata piirtää tai olla muutoinkaan taiteellinen. Riittää, että on kiinnostunut aiheesta ja kaipaa tämän tyyppistä vertaistoimintaa arkeensa. Luovuuden äärellä keskustelut voivat polveilla luontevasti monenlaisten sisäilmaan liittyvien teemojen ja arjen vinkkien parissa. Ja toisinaan luova tekeminen vie keskittymisen niin mennessään, että ruutujen äärellä puuhastellaan hiljaisuudessa mitä hienoimpia taideteoksia. Riittää, että kokee kuuluvansa porukkaan, omaan pieneen yhteisöön, jossa saa olla myös hiljaa.

Ryhmä tarjoaa osallistujilleen turvallisen ja hyväksyvän yhteisön, jossa voi jakaa kokemuksia ja olla oma itsensä niin hiljai-



Ryhmä tarjoaa osallistujilleen turvallisen ja hyväksyvän yhteisön, jossa voi jakaa kokemuksia ja olla oma itsensä niin hiljaisena kuin puheliaana tyyppinä.

sena kuin puheliaana tyyppinä. Ryhmän positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa osallistujat kokevat olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi, rohkaisee luovuuteen ja uusien ideoiden kokeilemiseen sekä myös jakamaan omia kokemuksiaan.

Luovuus auttaa näkemään maailmaa uudella tavalla ja kenties tuo myös uusia tapoja suhtautua elämään oireilun ja sairastelun tuomien haasteiden kanssa. Innostava ja kannustava ilmapiiri auttaa myös luovuutta kukkimaan. Ryhmän toiminta rohkaisee kokeilemaan uutta ja innostaa luovuuteen sekä myös sallii epäonnistumisen.

Etänä toteutettava ryhmä tukee myös ilmastotavoitteita: osallistuminen ei vaadi matkustamista, mikä vähentää liikkumisen

aiheuttamia päästöjä. Lisäksi ryhmässä suositetaan kotona jo valmiiksi olevia materiaaleja ja tulevaisuudessa vielä entistä enemmän ekologisia vaihtoehtoja, mikä tukee kestävästä kehityksestä ja vähentää resursien kulutusta. Tällainen luova tekeminen voi innostaa myös kierrätysmateriaalien hyödyntämiseen ja ekologisiin arjen ratkaisuihin. Tämä tukee ympäristötietoisuutta ja vähentää kulutusta.

Ryhmä ottaa mukaan uusia osallistujia aina kauden alussa, eli alkuvuodesta ja loppukesästä. Tämän jälkeen ryhmä on suljettu ja ryhmään voi hakeutua mukaan taas seuraavan kauden alkaessa. Jos kiinnostuit ryhmän toiminnasta, kannattaa olla jo yhteydessä. Kevätkausi starttaa tammikuun lopulla!

Kiinnostuitko? Kysy lisää:

vertaistoiminnan koordinaattori **Pirkko Moisio**
pirkko.moisio@hengityслиitto.fi, 044 407 7054

Superaistien kevään 2026 tapaamiskerrat toteutetaan jokaisen kuukauden viimeisenä maanantaina tammikuusta toukokuuhun aina kello 18–19.30. Tapaamisten teemat vahvistuvat myöhemmin.



Superaistit – verkkovertaistukea luovuuden keinoin

Sisäilmasta oireilevien lämminhenkinen vertaisryhmä Microsoft Teamsissa.

Ryhmässä etsitään voimavaroja arkeen luovuuden kautta ja jaetaan vertaistukea yhdessä taiteillen.

Kysy lisää:
pirkko.moisio@hengityслиitto.fi.

Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmä Facebookissa

Vertaistukea sisäilmasta oireileville luottamuksellisessa ja voimavarakeskeisessä ympäristössä.

Noin kerran kuukaudessa tarjoamme virkistystoimintaa ja asiantuntijaluentoja Facebook Livessa.

Ryhmä löytyy Facebookista nimellä Hengityслиiton sisäilmavertaisryhmä.

Lempeä liike – verkkoliikunta-ryhmä Facebookissa

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

Ryhmä löytyy Facebookista nimellä Lempeä Liike – Hyvinvointia hengittäen.

Hengitysyhdistysten vertaisryhmät

Osa paikallisista hengitysyhdistyksistä on perustanut sisäilmasta oireilevien vertaisryhmiä, joissa jaetaan kokemuksia ja vinkkejä arkeen.

Katso ajantasainen lista hengitysyhdistyksistä.



www.hengityслиitto.fi/hengitysyhdistykset

Mikä yhdistää talojuristia ja Hengityслиittoa?

// teksti Tiina Koskinen-Tammi kuvat Shutterstock



Mikä yhdistää kiinteistöriitajuristia ja hengitysterveyden puolesta puhuvaa liittoa? Voisi ajatella, ettei yhteys ole välttämättä kovin kummoinen, mutta kyllä meillä selvä yhteys kuitenkin on.

Mikrobivaurioiden aiheuttama oireilu on tyypillisesti muun muassa hengitystieoireilua. Joskus jollekin puhkeaa home- talossa asumisen johdosta astma. Erityisen raskaalta voi perheen vanhemmista tuntua perheen lasten oireileminen tai sairastuminen heidän altistuttuaan uudessa kodissa homeelle.

Usein koko riitatapaus lähtee liikkeelle, kun joku jollakin tavalla oireilee talossa ja oireilun syytä lähdetään selvittämään. Oireilija on useimmiten kiinteistön omistaja itse tai joku perheenjäsen tai muu läheinen. Omistaja päätyy tutkimaan rakennusta, josta löytyy asumisterveysnormiston asettaman toimenpiderajan ylittäviä kosteus- ja mikrobivaurioita. Tästä lähtee liikkeelle prosessi, jossa kiinteistön omistaja esittää jollekin rahallisia vaatimuksia näiden vaurioiden perusteella. Jos kiinteistökaupan rekламаatioaikaa on yhä jäljellä, esitetään vaatimuksia kiinteistön myyjälle.

Oireilu ei kuitenkaan riitä riita-asiaassa selvitykseksi rakennuksen virheestä. Se, että joku oireilee kiinteistöllä oleskellessaan ei edes ole rakennuksen virheen välttämätön edellytys, vaan tärkeintä on hankkia rakennustekninen selvitys rakennuksen kunnosta ja mahdollisista vaurioista.

Mitä kuluja ostaja voi vaatia korvattavaksi?

Joskus asiakas kyselee vahingonkorvauksen hakemista myyjältä ostajalle aiheutuneesta oireilusta tai sairaudesta. Vahingonkorvaus edellyttää kuitenkin myyjän tuottamusta eli huolimattomuutta, jota harvoin on olemassa. Lisäksi myös muiden vahingonkorvauksen edellytysten tulisi täyttyä,

jotta korvausta voitaisiin tuomita. Näistä syistä korvauksen saaminen on ”käytännössä teoreettista”. Rahallisen korvauksen saamisen toivossa ei kannata sairastaa.

Sen sijaan, jos talossa ei pysty normaali-terveellisesti sen terveyshaittaa aiheuttavien mikrobivaurioiden vuoksi asumaan ja ostaja joutuu muuttamaan sijaisasuntoon, tällaisia sijaisasunnon vuokratuloja useammin vaaditaan myyjän korvattavaksi. Niidenkin korvaaminen edellyttää myyjän tuottamusta sekä muiden vahingonkorvauksen edellytysten täyttymistä.

Riskit eivät aina tule yllätyksenä juristille

Vuosien kuluessa olen kokenut välillä turhautumista, kun samankaltaiset riitatilanteet ja vaurioituneet rakenteet toistuvat työpöydälläni olevissa jutuissa viikosta ja vuodesta toiseen. Eikö pystytä tekemään mitään sille, että taas kerran valesokkelitalon ostaneet oireilevat ja talo todetaan kuntotutkimuksessa vaurioituneeksi ja seuraa riita taloudellisine ja muine seurauksineen ostajalle sekä myyjälle?

Jo ympäristöministeriön Hometal-koot-toimenpideohjelman Asuntokaupan turvan parantamisen hankkeeseen (2010–2012) osallistumisesta lähtien näkökulmamme talokaupoista riitelyyn ja ostajan ja myyjän aseman parantamiseen on ollut riitojen ennaltaehkäisy. Tähän ovat liittyneet useiden eri hankkeiden kautta tehdyt ehdotukset talokauppaa tekevien tietoisuuden lisäämisestä eri vuosikymmenien omakotitalojen ominaisuuksista ja riskeistä, riskirakenteiden tunnistamisesta, riskihin varautumisesta, realismista vanhojen talojen korvaustarpeista sekä kuntotarkastusten ja kaupantekotapojen kehittämisestä siten, että kaupan jälkeisiä riitatilanteita voitaisiin välttää.

Kun se tavallinen tarina on, että osteetaan talo ja aletaan oireilla siellä, pitäisi tunnistaa tällaiset kohteet ja joko jättää

KÄ ÄNNÄ 



vaurioriskejä sisältävä kohde ostamatta tai ottaa riskin toteutumisen mahdollisuus toisissaan ja varautua korjausten tarpeeseen sekä ylipäättään että taloudellisesti. Sekä ostajan että myyjän tulisi ymmärtää paremmin, millaisesta kohteesta ovat kauppa tekemässä.

Tällainen riskien ymmärtäminen ja niihin varautuminen vaikuttaa myös hengitysterveyteen. Jos oireilua aiheuttavaan taloon ei muuteta eikä siellä asuta, ei terveyshaittojakaan aiheudu. Samoin toisaalta, jos talon riskit ja vauriot on tunnistettu ja ne korjataan ajoissa, voidaan terveyshaittoja välttää.

Ostajan ei pitäisi talokaupassa tuuditautua siihen, että ”jos jotain tulee, myyjä hän vastaa siitä”. Riskeihin kannattaa varautua ennalta, jälkikäteinen myyjän vastuu ei ole läpihuutojuttu vaan usein aika häilyvä asia, johon vaikuttaa esimerkiksi ostajan ennakkotarkastusvelvollisuuden täyttämisen ja salaisen virheen merkittävyyssynnyksen ylittymisen oikeudellinen arviointi. Mahdollista on myös aiempien vuosikymmenten talojen sielunelämään perehtymisen jälkeen yrittää välttää niiden tyypillisiä riskirakenteita ostamalla sen sijaan uudempi talo, jossa esimerkiksi vallesokkelia tai puukoolattua lattiaa, riitoja eniten kokemuksemme mukaan aiheuttavia ja helposti vaurioituvia riskirakenteita, ei ole.

Merkille pantava näkökohta on, että oireilun ja terveyshaitat kohtaa käytännössä riitatapauksen ostaja, ei koskaan myyjä, koska hän ei enää kaupan jälkeen asu talossa. Vaikka riitojen ennaltaehkäisy

sinänsä on sekä ostajan että myyjän intressissä, terveyshaittojen välttäminen on eritoten taloa ostavan ja sittemmin talossa asuvan huomioitava intressi.

Varautuminen ja ennaltaehkäisy korostuu tulevaisuudessa

Elämäämme ja yhteiskuntaamme läpileikkaavin ilmiö tänä päivänä ja tulevaisuudessa on ilmastonmuutos. Käytännössä ilmastonmuutos lisää rakenteiden kosteusrasitusta, koska tuulien ja sademäärän lisääntymisen vuoksi viistosaderasitus lisääntyy. Lisäksi talvella sade ei tule enää yhtä usein lumena, vaan vetenä, joka imeytyy helposti rakenteisiin. Kun lämpötila nousee, syksyllä ja talvella on aiempaa enemmän homeen kasvulle otollisia olosuhteita.

Uudet rakennukset tulee tämän tiedon valossa rakentaa sietämään kosteutta nykyistä paremmin. Jo rakennettuja rakennuksia emme voi kuitenkaan rakentamisella enää parantaa. Vanhojen talojen ominaisuuksien ja riskien ymmärtäminen ja korjaustarpeisiin varautuminen nousevat vielä nykyistä tärkeämpään rooliin.

Ilmastonmuutos on kehityskulku, joka on isompi kuin yksittäinen ostajan ja myyjän välinen riitatapaus. Tämä kehityskulku ei voi olla vaikuttamatta riitatapauksiin. Voi olla, että oikeuskäytäntömme tulee ohjautumaan sen faktan perusteella, että on ennistä mahdollisempaa ja todennäköisempää, että vanhat rakennukset kosteusvaurioituvat, jollei niitä ylläpidetä, huonoja muuteta toisenlaiseksi tai korjata.

Ilmastonmuutoksen eteneminen korostaa ennaltaehkäisyn ja varautumisen tarvetta myös rakennuksissa asuvien hengitysterveyden vaalimisen kannalta. Ennaltaehkäisy on paitsi mielekästä, myös välttämätöntä.



Tiina-Koskinen Tammi on Hengitysliiton liittohallituksen jäsen, asianajaja, oikeustieteen tohtori sekä varatuomari. Artikkelit on tiivistelmä Talojuristit.fi-verkkosivuston blogikirjoituksesta 28.05.2025.

Haluan nähdä hänen kasvavan.

Mikä on sinun syysi suojautua hengitystieinfektioilta?

Hengitystieinfektiot tarttuvat erityisesti syys- ja talvikaudella. Influenssavirus on jo monelle tuttu taudinaiheuttaja. Sen lisäksi sairauksia aiheuttavat mm. pneumokokkibakteeri, RS-virus ja koronavirus. Hengitystieinfektiot voivat johtaa myös vakavampiin tautimuotoihin, kuten keuhkokuumeeseen, aivokalvontulehdukseen tai verenmyrkytykseen. Toisille meistä riski sairastua vakavasti on suurempi. Ikä lisää riskiä merkittävästi, samoin kuin tietyt perussairaudet ja elinolosuhteet.

Testaa, mikä voi lisätä sinun tai läheisesi riskiä sairastua.

Influenssa

Pneumokokki

RSV

COVID-19



Hallitse astmaasi ettei se hallitse sinua

www.omaastma.fi



Astma on yleisin hengitystiesairautemme, ja noin 10% suomalaisista sairastaa sitä.

Nykyään suurin osa astmaa sairastavista voi elää ilman oireita tai rajoitteita päivittäisessä arjessa.

Astman oireisiin kannattaa hakea apua, sillä niitä on mahdollista hallita. Nykyään hoitoa voidaan yksilöidä ja oireiden kehittymisen riskiä pienentää. Pidä huolta keuhkoistasi.

Oma
Astma



Tietoa keuhkohtaumataudista

www.omahtauma.fi



Jos mietit, onko sinulla tai jollain läheiselläsi keuhkohtaumatauti, tämä sivusto sisältää tietoa, josta voi olla hyötyä. Mitä enemmän tiedät sairaudesta, sitä helpompi on elää hyvää elämää keuhkohtaumataudin (COPD) kanssa.

Useimmilla keuhkohtaumatautia sairastavilla on lieviä oireita ja monet sairastavat tietämättään.

Lue lisää keuhkohtaumataudin oireista.

16428_08.2025

VÄRITYSKUVA



Tule mukaan!

Yhteensä meitä hengitysterveyden edistäjiä ja hengityssairautta sairastavien hyvän elämän puolestapuhujia on noin 18 000. Mukaan liittyy noin 1000 henkilöä vuosittain.

Kierrätä Hengitys-lehti ystävillesi ja kannusta heitä liittymään mukaan merkitykselliseen toimintaan. Verkossa voi liittyä kätevästi oman valinnan mukaan sekä paikalliseen hengitysyhdistykseen että Hengityслиittoon kannattajajäseneksi.

www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi



Liity jäseneksi
tästä



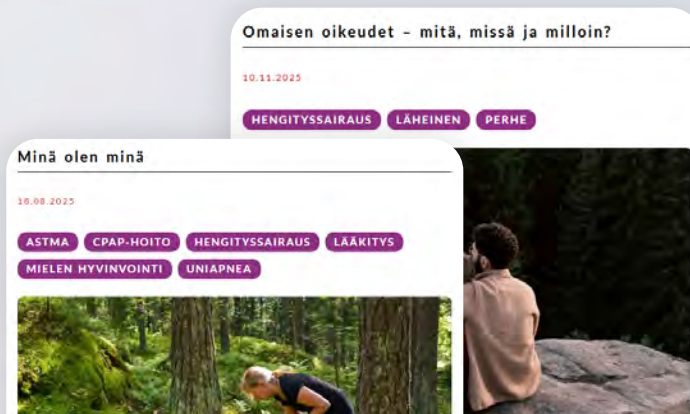
Heittäydy Hengitystarinoiden pariin!

Ihminen tarvitsee tuekseen toisia ihmisiä ja heidän kokemuksiaan. Hengityслиiton Hengitystarinoita.fi-sivustolla jaamme saamaamme muisti- ja kokemustietoa sellaisena kuin ihmiset itse ovat sen meille kertoneet.

Henkilönimet on pääosin muutettu, sillä useissa jutuissa käsitellään omia tai läheisten ihmisten terveystietoja.

Anna meille palautetta ja lähetä juttutoiveita.

Voit myös jakaa oman tarinasi julkaistavaksi. Ota yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen tiedotus@hengityслиitto.fi.



www.hengitystarinoita.fi

 Hengityслиitto

PARAS JUTTU

Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI
OSOITE

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

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
31.12.2025 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
yllätyspalkintoja.

Pessimisti koirakoulussa

Olin kansakoulussa tunnollinen lettipää, alusta alkaen niitä pahamaineisia kymppin tyttöjä. Olin oppinut lukemaan pari vuotta ennen koulun alkua ja suhtauduin kirjoihin, joita ei kotoani montaa löytynyt, suurella arvostuksella. Niinpä tavasin tarkkaan jokaisen sivun aina alalaitoja myöten.

Sivujen viimeisille riveille olikin koottu mittava kokoelma tuon ajan elämätaito-oppeja: sananlaskuja. Painoin ne mieleeni ja tutkiskelin niitä pienessä sydämessäni.

”Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.”

”Älä nuolaise ennenkuin tipahtaa.”

”Itku pitkästä ilosta.”

Ymmärrätte varmasti, että tällaisen varhaiskasvatuksen johdosta ei ole ollut helppoa sukeltaa nykyaikaiseen yltiöpositiivisuuden aallokkoon. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Epäilen jopa, etten ole ainoa ikäluokkani edustaja, jota pessimismi vaanii ihon alta heti, kun vähän pintaa raaputtaa. Ehkä sanalaskujen keksijöillä onkin ollut alun perin ovela tarkoitus: saada rahvaan lapset tyytymään omaan alaoksaansa, sen sijaan että kurottelisivat kohti latvatahteä.

En ole koskaan allekirjoittanut uskomusta, että jokainen olisi oman onnensa seppä. Elämä ei ole kaksikaistainen moottoritie, jota voi huristella huoletta eteenpäin, vaan sinne tänne haarautuva ryteikkö. Moniin valintoihin voi toki itsekin vaikuttaa, vaikka ryteikössä rämpiessä on vaikea tietää, mikä polku vie perille. On myös monta asiaa, jotka jättävät jälkensä meihin eikä syy ole aina itseaiheutettu. Jollekin se asia voi olla lapsuuden perhe tai koulun piha, toiselle konkurssi tai huonosti valittu seura. Tai ne sananlaskut.

Pessimisti ei pety, sanotaan, mutta en usko, että se pitäisi aina paikkansa. Pessimistin sisällä voi lymytä tyyppi, joka ei muuta toivokaan kuin kohdalleen osuvaa onnenkantamoista. Ja jos tämä tyyppi sitä odotellessa pettyy monta kertaa, hän palaa vähin äänin turvapaikkaansa, sen sijaan että ottaisi uudelleen riskin ja murtautuisi häkistä ulos.

Optimismi vaatii luottamusta itseän ja maailmaan. Eivät ne hetkessä synny. Optimismin harjoittelu etenee askel kerrallaan, vähän kuin koiranpennun koulutus: tarvitaan monta toistoa ja paljon makupaloja. Siitä huolimatta taitoa kannattaa kehittää, koska elämä itserakennetussa häkissä voi ajan mittaan muuttua ahtaaksi.

Se lettipää on opetellut sitä taitoa koko elämänsä. Ensin oli voitettava häpeä, sitten oli selätettävä epäonnistumisen pelko. Kaikki se vei vuosia eikä valmista ole vielä.

Myönteistä katsetta omaan itseän ja maailmaan kannattaa ruokkia makupaloilla siksikin, että kuten viisisataa vuotta sitten elänyt filosofi **Michel de Montaigne** totesi, ”ei elämä itsessään ole hyvä eikä paha: siinä on sijaa hyvälle ja pahalle sen mukaan, mitä sinä siihen sisällytät”.

Vaikka kaikki ei ole ihmisestä itsestään kiinni, kannattaa keskittyä siihen, mikä on. Koska elämä – se on lyhyt joka tapauksessa.

Maarit



Elämä ei ole kaksikaistainen moottoritie, jota voi huristella huoletta eteenpäin, vaan sinne tänne haarautuva ryteikkö.





Lastenkliniikka sai uuden matkahappirikastimen

Hengityслиitto lahjoitti lokakuussa Oulun yliopistollisen sairaalan lastenkliniikalle akullisen matkahappirikastimen.

– Akullinen matkahappirikastin on erinomainen matkustamiseen ja muihin siirtymiin sekä sähkökatkojen ja laitehäiriöiden varalle. Laite on helpokäyttöinen ja helpottaa arkea mahdollistamalla lyhyet siirtymät kodin ulkopuolella, erikoislääkäri **Jonna Komulainen-Ebrahim** kertoo.



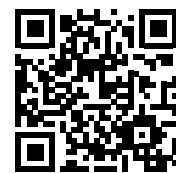
Kuvassa vasemmalta osastonhoitaja **Mervi Jokitalo**, Hengityслиiton harvinaisten hengityssairauksien vertais- ja vaikuttamistoiminnan asiantuntija **Marika Kiikala-Siuko** sekä erikoislääkäri **Jonna Komulainen-Ebrahim**.



Kaupungilla bongattua

Omaa tuoksukuormaa pohtimaan kannustavan #tuoksutON-kampanjan julisteita on näkynyt julkisissa tiloissa ympäri Suomea, kuten Kansallisoopperassa Helsingissä ja koulutuskuntayhtymä Gradian tiloissa Jyväskylässä. Julisteita voi tulostaa Hengityслиiton verkkosivuilta sekä tilata verkkokaupan kautta.

Tutustu kampanjaan tarkemmin verkossa osoitteessa www.hengityслиitto.fi/tuoksuton



HENGITYYS-LEHTI 3/2025

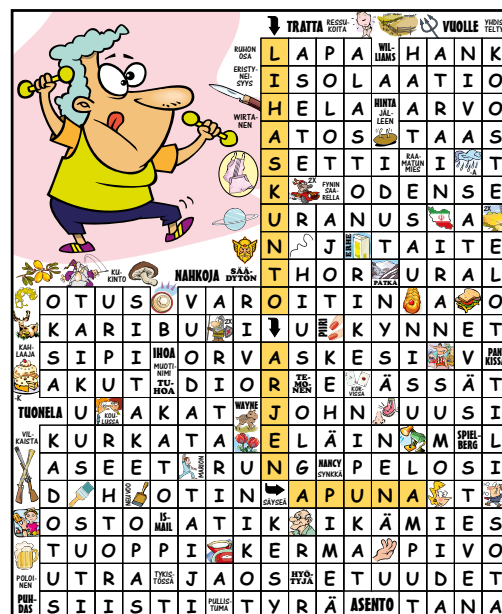
Parhaat jutut:

1. Ikääntyminen ja uniapnea
2. Painavaa asiaa ylipainosta
3. Mieli on avain

Paras juttu ja ristikko -arvontojen voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



Ristikon ratkaisu:



Neuvonta- ja vertaispuhelinten joulutauot



Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin on tauolla 19.12.2025–6.1.2026. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181.



Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin on tauolla 16.12.2025–12.1.2026. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 407 7013.



Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin on tauolla 8.12.2025–7.1.2026. Tauon jälkeen puhelin palvelee torstaisin kello 9–12 numerossa 020 757 5150.



Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin on tauolla 16.12.2025–12.1.2026. Tauon jälkeen puhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 numerossa 044 407 7011.



Stumppi-neuvontapuhelin on tauolla 19.12.2025–4.1.2026. Tauon jälkeen puhelin palvelee maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16 numerossa 0800 148 484.

Stumppi

Järjestötoiminta sekä oppaiden ja muiden materiaalien toimitus on tauolla 22.12.2025–6.1.2026.

Lämmin kiitos kaikille vuonna 2025 toiminnassamme mukana olleille vapaaehtoisille, aktiiveille, vertaistehtävissä toimineille ja kokemustoimijoille!

Haluamme toivottaa hyvää joulun aikaa ja onnea uudelle vuodelle heidän lisäksi myös jäsenillemme, lahjoittajille sekä yhteistyökumppaneille.



Hengitysliitto

Mikä neuvoksi, jos sattuu ja tapahtuu?

Mitä vanhemmaksi elämme, sitä enemmän lisääntyy myös hoidon tarpeemme. Noin kolmanneksen hyvinvointialueiden työntekijöistä arvioidaan eläköityvän vuoteen 2035 mennessä. Jos mikään nykytilassa ei muutu, vastaanotolle voi olla tulevaisuudessa entistä vaikeampaa päästä.

// teksti **Hanna Salminen** kuva **TAVATON Media**

LähiTapiolan vuonna 2025 teettämän Arjen katsaus -kyselytutkimuksen (n=1100) mukaan suomalaisten luottamus terveydenhuoltoon on romahtanut. Noin puolet vastaajista on omakohtaisesti

kokenut, ettei hän itse tai hänen läheisensä ole päässyt julkiseen terveydenhuoltoon riittävän nopeasti.

Tutkimuksen mukaan valtaosalle suomalaisista ei ole väliä, hoidetaanko heitä





**Vakuutusturvan tarkoitus on täydentää,
ei korvata julkisia palveluja.**



yksityisellä vai julkisella puolella, kunhan hoitoon vain pääsee. Suomalaiset arvostavat edelleen myös julkisen puolen terveydenhuollon laatua.

– Jos hoitoon pääsy julkiselle puolelle olisi helpompaa, sitä myös käytettäisiin enemmän, LähiTapiolan johtaja **Laura Miettunen** arvioi.

Finanssiala ry:n mukaan suomalaisilla on jo 1,3 miljoonaa sairauskuluvakuutusta. Myös sairauskuluvakuutusten korvaushakemusten määrä on kasvanut viime vuosina vajaan 10 prosentin vuositahtia.

Perusterveydenhuollon vahvistaminen ratkaisisi monta asiaa

Sairauskuluvakuutusten kysyntä ja käyttö kasvaa koko ajan, ja niiden kustannukset ovat nousseet rajusti. Niillä hoidetaan aika moni suhteellisen pieni vaiva flunssista korvatulehduksiin.

Aikuisilla terveysvakuutuksissa tulevat monesti erilaiset rajoitusehdot vastaan. Eniten terveysvakuutuksia otetaan pieniä lapsia varten akuuttien vaivojen hoitamiseksi.

Ei ole ihmisten eikä yhteiskunnan etu, jos terveyspalveluista maksetaan verojen muodossa, mahdollinen työnantaja kustantaa työterveyden ja niiden päälle otetaan vielä vakuutusturvaa.

– Perusterveydenhuoltoa on vahvistettava ja päällekkäisyyksiä karsittava, Miettunen painottaa.

– Vakuutusturvan tarkoitus on täydentää, ei korvata julkisia palveluja, hän jatkaa.

Kaatumiset tulevat kalliiksi

Liukastumis- ja kaatumistapaturmia tapahtuu vuosittain noin 125 000. Iän myötä seuraukset usein pahenevat ja toipuminen on hitaampaa. Jos mustelmilla ei selvitä, on tyypillinen seuraus olkapään tai raajojen luunmurtumat, venähdykset ja ruhjeet. Niiden parantumiseen voidaan tarvita leikkaushoitoa, jonka kustannukset kipuavat helposti tuhansiin euroihin. Sen päälle saattaa tulla välillisiä kustannuksia, kuten sairauspoissaoloja tai leikkausjonossa odotellessa vaivojen pahentumisesta aiheutuvia kuluja.

Erityisesti kiinteistöjen omistajien kannattaa huolehtia liukkailla keleillä riittävästä hiekotuksesta, sillä vakuutusyhtiö todennäköisesti lähtee perimään maksamiaan kuluja muilta vastuutahoilta takaisin.

Mitä kannattaa itse tehdä?

Omasta vakuutusturvasta kannattaa huolehtia ajoissa. Tapaturmavakuutusta kannattaa harkita varttuneemmallakin iällä, ja sen saa periaatteessa jokainen vauvasta vaariin.

Sairauskuluvakuutus esimerkiksi korvaa usein hoitokustannusten lisäksi lääkärin määräämät lääkkeet ja mahdollisesti myös fysioterapiaa. Rokotus- ja muita ennaltaehkäisykuluja vakuutuksesta ei korvata. Hinnat vaihtelevat.

Tunnista liukastumisvaaran merkit:



Lämpötila saahanollan tuntumassa.



Vettä, räntää tai lunta sataa jäiseen maahan.



Lumi tamppautuu tai jäätyy kulkuväylillä.

A full-page photograph of a man standing in a snowy outdoor setting. He is wearing a dark green zip-up jacket, dark trousers, black boots, a dark beanie with white stripes, and glasses. He is holding a long-handled broom with both hands in front of him. The background shows a white building on the left, a tall evergreen tree, and snow-covered bushes. The lighting is soft, suggesting a winter day.

Jokainen askel tekee hyvää – myös kylmällä ilmalla

// teksti Sara Willberg kuvat TAVATON Media

Talven kylmyys ja pakkasella liikkuminen voi tuntua erityisesti hengityssairautta sairastavalle haastavalta, mutta oikeilla varotoimilla se on mahdollista. Kuuntele kehoasi, suojaudu kylmältä ja liiku omien voimiesi mukaan – pienikin ulkoilu tukee terveyttä ja jaksamista.

Fyysinen aktiivisuus tukee hengityssairautta sairastavan terveyttä ja hyvinvointia myös talvella. Liikkumattomuus voi heikentää keuhkojen toimintakykyä ja lisätä oireita pitkällä aikavälillä.

Kylmästä ilmasta oireilu on yksilöllistä, joten on tärkeää oppia tunnistamaan, millaisessa säässä omat oireet pahenevat.

Vinkit turvalliseen talviliikuntaan



1.

Käytä hengitysilman lämmitintä tai huivia suun edessä. Huomaa, että hengittäminen voi tuntua hieman raskaammalta. Suojaa myös kaulan alue, sillä se on herkkä kylmälle.



2.

Laske liikunnan raskautasoa: hidasta kävelyvauhtia tai valitse tasaisempi maasto mäkisen sijaan.



3.

Ota tarvittavat avaavat lääkkeet 15–30 minuuttia ennen liikuntaa ja pidä lääkkeet mukana. Oireet voivat yllättää, vaikka ulkoilu olisi lyhyt.



4.

Suosi sisäliikuntaa kovilla pakkasilla. Esimerkiksi kuntosali, uinti tai kävely kauppakeskuksessa voivat olla hyviä vaihtoehtoja.

Kylmä ilma ja hengityssairaudet

Kylmän ilman hengittäminen ärsyttää keuhkoputkien limakalvoja ja voi pahentaa hengityssairauden oireita.

Kylmässä keuhkoputket supistuvat herkemmin ja liman erityis lisääntyy, mikä voi johtaa yskään, vinkuvaan hengitykseen ja hengenahdistukseen. Erityisesti astmaa, keuhkohtaumatautiä tai allergista nuhaa sairastavat voivat kokea oireiden pahenemista.

Kylmä sää vaikuttaa myös koko elimistön toimintaan. Esimerkiksi lihasten hapensaanti voi heikentyä, kun ääreisosien verisuonet supistuvat.



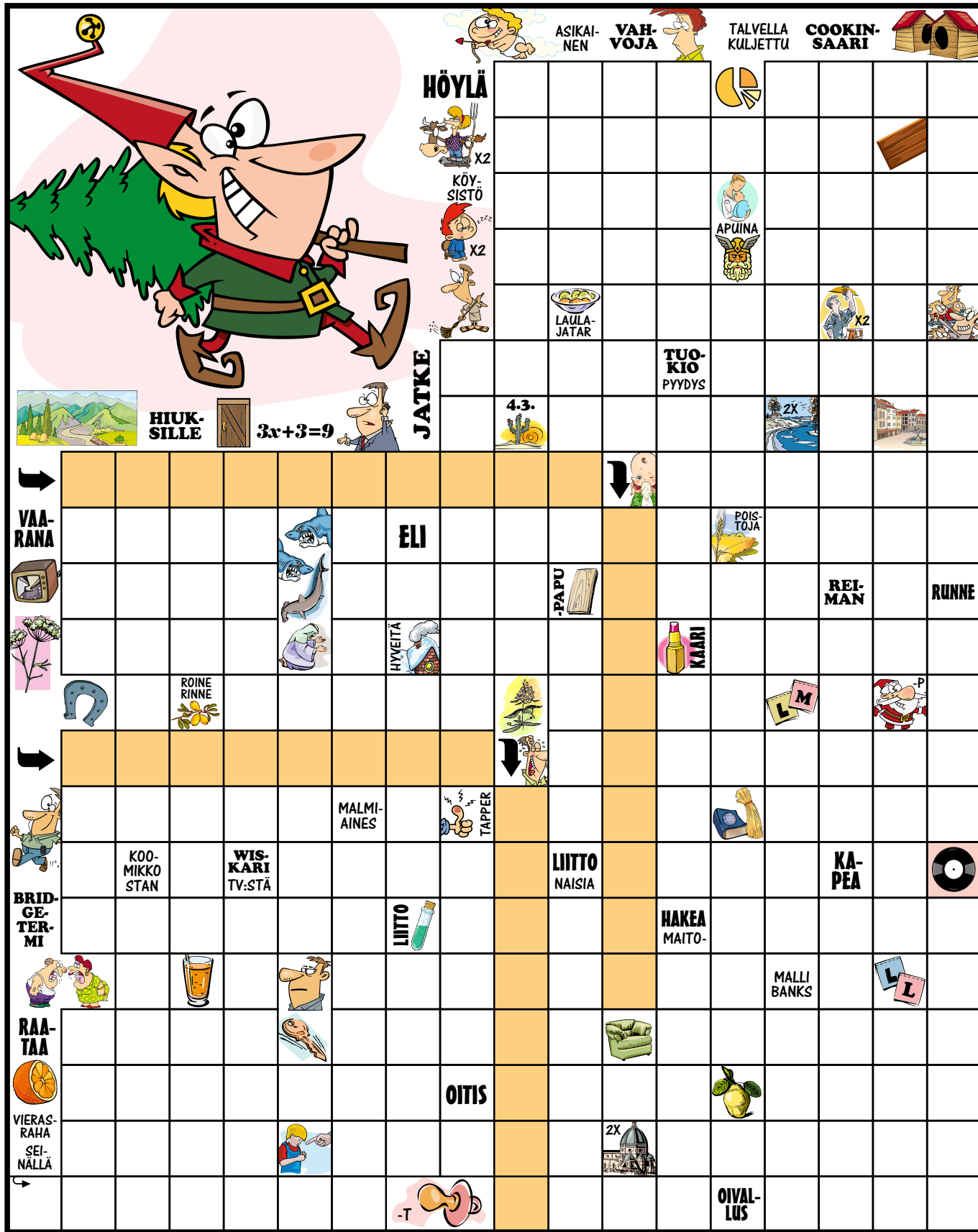
RISTIKKO 4/2025

Osallistu yllätyspalkintojen arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 31.12.2025 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAikka



Andningsföreningens ordförare är en möjliggörare

För ett år sedan höll Heinolan Hengitysyhdistys på att bli utan ordförande. Då räckte en ny person upp sin hand. ”Jag är nog intresserad”, sade Henna Paasonen modigt.

// text och bild Annika Suvivuo

Olika föreningar kämpar med samma frågor. Medlemskåren blir äldre och de unga tycks hellre delta i some-grupper än i föreningsverksamheten.

Heinolaborna **Anu Hultamo-Rytkönen**, 80, och **Henna Paasonen**, 53, har på nära håll kunna följa med utvecklingen. Båda har erfarenhet av ordförandeskapet i sin hemkommuns andningsförening. Hultamo-Rytkönen avslutade vid årsskiftet sin 8-åriga period och Paasonen inledde sin egen i början av år 2025.

– Jag fick intrycket av en inspirerande medlemskår. Det är ju det som föreningsverksamheten är, gemenskap, delaktighet och rekreation, berättar Henna.

Kultur drar alltid

Till Heinolan Hengitysyhdistys hör cirka 200 medlemmar, av vilka 30 – 50 är

mera aktiva. Anu beskriver Heinola som en slumrande ort intill Lahtis. Föreningens uppgift där är inte alltid lätt.

– Som ordförande ville jag få mera aktivitet i verksamheten. Vi började ha filmföreläsning och allsång, stolygymnastik, smycketillverkningskurs och allt möjligt annat. Teater- och konsertresor har också gjorts.

De ekonomiska och psykiska utmaningarna för att hålla föreningsverksamheten i gång har under den senaste tiden ökat. Under den tid Anu var ordförande ingick åtta medlemmar i styrelsen, i dag är de bara fem.

De avgående funktionärerna har lovat ge den nya ordföranden sitt fulla stöd och uppmuntran.

– Människorna måste emellanåt bytas ut, för att föreningen ska kunna förnya sig, anser Anu.

Man lär av misstagen och entusiasmen smittar

Anu Hultamo-Rytkönen och Henna Paasonen har båda själva en andningssjukdom. Hälssosynvinkeln har alltså också för dem varit en impuls till att bekanta sig med andningsföreningen.

Anu har under hela sitt vuxna liv levt med i teatervärlden. Åren som föreståndare och ekonomichef på teatern borgade för, att hon inte tvekadde att ta emot ledaruppgiften i föreningen.

– Det är viktigt att väcka människors entusiasm. Det gäller både på teatern och i föreningen.

Anu lyfter ännu fram en annan tanke som är bekant från teaterscenen: Att göra bort sig är en gåva. Där har vi en sanning, som hon nu önskar att också Hanna ska minnas.

Ökande av det upplevda välmåendet

Vilken är då andningsföreningens huvuduppgift? Hur aktivera medlemskåren? De mest önskade aktiviteterna i Heinola är jumpa och sakkunnigföreläsningar.

– Få av oss är fullständigt frisk eller sjuk. I andningsföreningen kan vi tillsammans på ett betydande sätt inverka på människornas upplevda välmående. Att göra saker tillsammans främjar också det psykiska välmåendet.

Också det osynliga arbetet utförs

Det ansvarsområde som tillfaller föreningens ordförande och styrelse utgör ett tämligen stort administrativt lapptäcke. Henna säger, att hon som bäst håller på att lära sig gränserna för sitt ansvar. Till all lycka får hon också hjälp från Andningsförbundet.

Henna har hunnit vara ordförande för andningsföreningen i cirka ett år. Hur känns det nu?

– Det har känts tryggt att börja. Jag har haft erfarna människor omkring mig, som vill hjälpa, beskriver Henna.

Hon anser, att det i föreningsverksamheten sist och slutligen är fråga om enkla saker: Det är roligt att göra saker tillsammans med trevliga människor.



Både Henna och Anu anser, att ordförandeskapet i andningsföreningen till stor del är teamwork. Att kommendera passar inte någon av dem.

”

Det är ju det som föreningsverksamheten är, gemenskap, delaktighet och rekreation.



Vad göra, om skammen begränsar ens liv?

Det är mycket mänskligt att känna skam. Genom att fundera på, vad som orsakar skammen och träna ett mera överseende förhållande till den är det möjligt att hitta en lösning för att lindra känslan, tröstar psykolog **Katja Myllyviita**, som satt sig in i ämnet.

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

Skam är både en social och en mycket personlig känsla. De, som är bra på att läsa andras känslor och gester, har sannolikt lättare för att uppleva skam.

– Skammen föds ur jämförelsen med andra i situationer, där människan inte upplever sig bli sedd sådan som hon skulle önska. Som en följd av detta kan hon känna otillräcklighet eller utanförskap, förklarar psykolog Kaija Myllyviita.

Omgivningens inställning har stor betydelse. Ifall ett dömande och underkännande beteende mot vem som helst pågår under en längre tid, börjar personen själv till slut tro sig vara onormal och värdelös.

Inre eller yttre skam?

För att hitta en fungerande lösning för lindrandet av skamkänslan, gäller det att bli medveten om, ifall det är fråga om inre eller yttre skam.

Den som känner inre skam riktar den negativa uppmärksamheten mot sig själv. Känslan aktiveras också när personen är ensam. I bakgrunden finns i allmänhet en kritisk inställning till sig själv, kanske också från andra och ibland också yttre skam.

En människa som känner yttre skam koncentrerar sig på det, hur andra uppfattar henne. Sociala situationer kan då tolkas förvrängt på ett sätt, som förstärker de egna föreställningarna.

Yttre skam kan vara en följd av situationer, där man mötts av en kritisk inställning eller förlöjligande från andra. Viktigast är då att se till, att den sociala omgivningen blir trygg och fungerande.

Till sjukdomen kan förknippas en känsla av skam

Långtidssjukdomar, så som andningssjukdomarna, kan förändra människans förhållande till sin egen kropp speciellt då, när sjukdomen ställer gränser för funktionsförmågan. Svårighet att godkänna sjukdomen ökar självkritiken och skammen.

– Det är viktigt, att den insjuknade lär sig tala på ett positivt sätt till sig själv, betonar Myllyviita.

Skammen kan orsaka sjukdomsförnekande och till och med dålig vårdmotivation, vilket ökar sjukdomssymptomen och därmed också skammen.

Människan har ett behov av att höra till flocken och bli berörd, både fysiskt och emotionellt. Ju sämre vi mår fysiskt, desto kraftigare ökar i

allmänhet vårt behov av att bli omskött.

Om vi känner att vi är tillräckliga och älskade, vågar vi göra förändringar och är mindre rädda för att misslyckas. Ju mera stressad människan är, desto svårare är det att hitta den empatiska inre rösten.

Bli kvitt den inre kritikern

I behandlingen av skam är det viktigt att se till, att inte omgivningen orsakar skammupplevelser för människan. Ifall det är fråga om inre skam, är det viktigast att förstärka självempatin. Detta går enklast, om man omkring sig har uppskattande och godkännande människor.

En människa med självempati kan vara vänlig mot sig själv och tål besvikelser utan att beskylla sig själv eller döma andra.

– En medveten närvaro ger en förståelse för sakernas övergående natur, vilket också är en del av självempatin. Människan är inte det samma som sina känslor och tankar, påminner Myllyviita till sist.



Artikeln är skriven på basen av Katja Myllyviitas föreläsning som hon höll för Andningsförbundet 4.9.2025.

Trevligt att träffas!

Jag inledde mitt arbete i början av september och har så småningom fått bekanta mig med andningsfolket både via Teams och ansikte mot ansikte i olika delar av Finland. Under trevliga pratstunder har jag fått mångsidig kunskap bland annat om olika andningssjukdomar och hur det är att leva med dem, om föreningsverksamhetens vardag och främjande av andningshälsa.

Det har också varit intressant att bekanta sig med de enkäter och utredningar som gjorts i Andningsförbundet. De berättar om aktuella funderingar och nyheter hos medlemskåren och andra intresserade. Till min glädje har jag lagt märke till, hur andningshälsan intresserar både dem som varit länge med och också nya människor.

Då jag i medierna nästan dagligen stöter på nyheter om reformer inom social- och hälsovården, ser jag ett fortsatt behov av den verksamhet förbundet och andningsföreningarna erbjuder. Människan behöver kunskap och stöd av andra människor, speciellt då, när hon känner sig sårbar. Vi kan också i utmanande tider räcka ut en hand och i vår krets erbjuda kunskap baserad på forskning och varma kamratstöds-, motions- och levnadsvanegrupper. Ingen lämnas ensam.

Tack till er alla, som har svarat på olika enkäter och berättat era egna historier. Med hjälp av det insamlade materialet kan vi fortgående utveckla vår verksamhet och tillsammans påverka i olika frågor som uppstår. Så kan vi göra andningsfolkets träffar ännu mera betydelsefulla.

Föreningsverksamheten är inte ju bekant för alla. Därför utmanar jag oss alla att i våra egna kretsar ta på tal det arbete föreningarna utför och frivilligarbetet och skryta om, vad allt verksamheten har åstadkommit och vad det betyder för oss själva.

Vi lär känna varandra!

Ulla Rantanen

PS Nästa år fyller förbundet 85 år. Då har vi igen möjlighet att tillsammans bygga nya strålande berättelser om föreningsverksamheten och ett bättre liv.

”

Människan behöver kunskap och stöd av andra människor, speciellt då, när hon känner sig sårbar.



AirTouch™
N30i

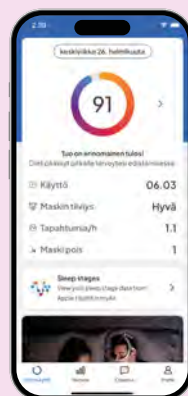
Kangas tekee
ihmeitä



Tutustu Resmedin AirTouch™ N30i -maskiin

AirTouch N30i -maskissa on innovatiivinen silikonipäällysteisestä kankaasta valmistettu ComfiSoft™-maskityyny¹. Maskirungon pehmeä kangaspäällys on kasvoille ja hiuksille hellävarainen¹. Hengittävä ja kosteutta imevä kangas pitää ihon viileänä ja raikkaana.¹

Lue lisää ja osta shop.resmed.com



Seuraa uniapnean
hoitoasi

Käyttämällä ilmaista myAir™-sovellusta saat hyödyllisiä vinkkejä ja voit seurata uniapnean hoitoasi ja hoidon edistymistä*.



* myAir toimii vain Resmedin Air10- ja Air11-laitteissa.

¹ Resmedin sisäinen testiraportti. Tiedostomuodossa olevat tiedot; ID A5500551

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheet, varoitukset ja varotoimiin liittyvät tiedot, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana. AirTouch, ComfiSoft ja myAir ovat Resmedin tavaramerkkejä. Patentit ja muut immateriaalioikeuksia koskevat tiedot ovat osoitteessa Resmed.com/ip. Tietoja voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta. © 2025 Resmed. 102528/1 FI 2025-07