

Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI

2/2026

Ihminen kaipaa
ihmistä
terveydenhuollon
palveluissa

Matkalla CPAP-
laitteen kanssa

5
IDEEA
KESÄISEEN
AJANVIETTOON

KESTÄVYYSURHEILIJAJUHO NÄSI SAI
SAIRASTELUKIERTEELLEEN
SELITYKSEN
ASTMADIAGNOOSISTA

 Hengityslitto

85 vuotta työtä hengitysterveyden ja
hengityssairautta sairastavien hyvän elämän puolesta

Auta, voita ja tee unelmistasi totta!

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

Uutiset kertovat viikoittain, kuinka ihmiset eri puolella Suomea jäävät vaille kaipaamaansa tukea selviämään arjesta sairauden kanssa. Hengityслиitto toimii aktiivisesti, ettei kukaan hengityssairautta sairastava jäisi yksin.

Ostamalla Heli-arpoja tuet tärkeää työtä hengitysterveyden edistämiseksi ja hengityssairautta sairastavien elämänlaadun parantamiseksi. Tukesi ansioista voimme lahjoittaa sairaaloille tärkeitä hengityksen apuvälineitä, jotka jaetaan niitä tarvitseville. Apusi mahdollistaa myös Hengityслиiton laajan ohjaus- ja neuvontatyön toteuttamisen.

Osta Heli-arpoja ja tee samalla hyvää

www.tavara-arpa.fi



Ulottuvillasi on laaja valikoima hienoja ja hyödyllisiä palkintoja

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

 Hengityслиitto

Hyödynnä Hengitysliiton vertais- ja neuvontapuhelimit



VERTAIS-PUHELIMET

Kesätauolla 27.5.–31.8.*

KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN

044 407 7013
tiistaisin kello 10–12

UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN

044 407 7011
tiistaisin kello 10–12

HENGITYSSAIRAUTTA SAIRASTAVIEN PUOLISOIDEN VERTAISPUHELIN

044 407 7064

Sovi keskustelu-aika lähettämällä tekstiviesti numeroon.

*Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin päivystää kesällä 2.6., 7.7. ja 4.8.

NEUVONTA-PUHELIMET

STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN

Kesätauolla 29.6.–9.8.

0800 148 484
maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18
torstaisin kello 13–16

KODIN SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONTAPUHELIN

Kesätauolla 17.6.–2.8.

020 757 5181
maanantaista torstaihin kello 9–15

SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN NEUVONTAPUHELIN

Kesätauolla 15.6.–7.8.

020 757 5150
torstaisin kello 9–12

Hae mukaan syksyn Omannäköistä elämää uniapnean kanssa -verkkokursseille!

Kaipaatko tukea uniapnean omahoidon toteuttamiseen? Oletko jo saanut hoito-ohjeet terveydenhuollosta, mutta pohdit, miten parhaiten sovitat niitä arkeesi?

Hae mukaan Hengitysliiton järjestämälle, maksuttomalle Omannäköistä elämää uniapnean kanssa -verkkokurssille.

Kurssi sisältää 8 ryhmätapaamista verkossa syys-lokakuun aikana. Päiväryhmä kokoontuu kello 13–15 ja erityisesti työikäisille suunnattu iltaryhmä kello 17–19 tai kello 18–20. Kurssia ohjaavat Hengitysliiton asiantuntijat. Jokainen osallistuja huolehtii omasta hoitosuhteestaan terveydenhuoltoon.

Lisätietoja ja hakuohjeet:

www.hengitysliitto.fi

> Hengityssairaudet

> Uniapnea

> Omannäköistä elämää uniapnean kanssa

Verkossa tapahtuu

Toukokuussa tarjolla on mielenkiintoisia tapahtumia:

- > Tiistai 12.5. kello 18.30–19.30
Mikrobiomin merkitys hengityssairauksissa ympäristöekologian dosentti **Aki Sinkkonen**, Helsingin yliopisto
- > Tiistai 19.5. kello 18.00–19.00
Kokemustietoa ja vinkkejä: Miehet elintapamuutosten äärellä – astma ja keuhkohtaumatauti

Kesän aikana voit palata menneisiin tapahtumiin ja katsoa tallenteita Hengitysliiton YouTube-kanavalta silloin, kun sinulle sopii.

Tapahtumasyksy starttaa 26.8. ilman päivän verkkotapahtumalla, jossa keskitytään sisäilmasta oireilevien ajankohtaisiin kokemuksiin ja arjen haasteisiin.

Virkeyttä viideltä -etäjumppatuokiot

Keskiviikkoisin kello 17–17.30 aina 27.5. saakka. Luvassa Asahia, faskiavenyttelyä, keppijumppaa ja kasvojoogaa.



Vertaiskeskusteluita verkossa

Joko olet kokeillut vertaiskeskusteluita Microsoft Teamsissa tai Hengitysliiton Silmussa? Löydät tiedot keskusteluista Hengitysliiton tapahtumakalenterista.



Tässä numerossa

HENGITYS 2/2026



8

HYVÄT TAVAT HYÖDYTTÄVÄT

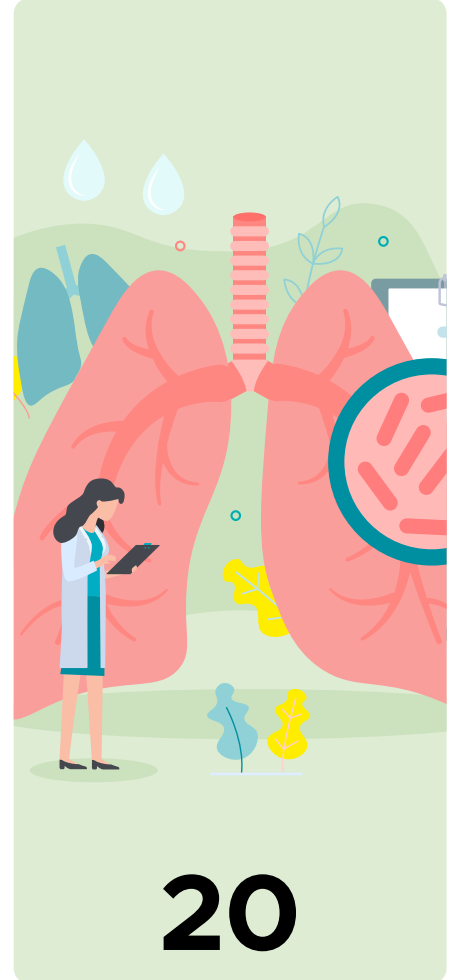
– Mulla on edelleen pieni epäusko takaraivossa. Onko mulla tosiaan astma? Juho Näsi pohtii.



12

LUONTO ANTAA IHMISELLE VOIMAA

Luonnossa ajan viettäminen vaikuttaa mieleen, fyysiseen oloon, kuntoon ja sosiaalisuuteen.



20

EVALI, POPCORNKEUHKOT JA MUUT UUDET KEUHKOVAURIOT

Savuttomien nikotiinituotteiden käyttö kannattaa ottaa puheeksi ikään katsomatta.

3 Tukea ja toimintaa

14 Ihminen kaipaa ihmistä terveydenhuollon palveluissa

16 Perusluottamus Hengityслиittoon on vahva

21 Ulla Rantasen kolumni

22 Ympäristö- ja terveysdatan yhdistäminen on tärkeää

23 Iltavirkut ja sosiaalinen jet lag

24 Terveysuutisia

25 Yhteiset päätökset vastaanotolla kantavat kauas

28 Matkalla CPAP-laitteen kanssa

31 5 ideaa kesäiseen ajanviettoon

32 Onnittelemme 85 vuotta täyttävää Hengityслиittoa

33 Nyt ne ovat täällä: Astmabarometrin tulokset

34 Asuntojen sisäilma kuntoon – mitä jokaisen osakkaan tulee tietää

36 Värityskuva

38 Maarit Tastulan kolumni

40 Tehtyä ja tulevaa

42 Helpompaa hengitystä – mitä kaikkea hengitysfysioterapia voi tarjota?

44 Ristikko

45
På
svenska

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

Ulla Rantanen, Satu
Mustonen, Tiina Salo,
Kirsi Säkkinen, Maarit
Tastula, Sara Willberg-
Heikkilä, Kaija Patokoski,
Annika Suvivuo

KÄÄNNÖKSET

Thomas Harald

TAITTO

Atte Kalke, Vitale Ay

KANSI

Kuva: Adobe

JÄSENASIAT JA TILAUKSET

jasenasiat@
hengityslitto.fi
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
4.9.2026

PÄÄKIRJOITUS



On aika olla iloinen ja ylpeä



Kesä tuo usein tullessaan hymyn huulille. Meille järjestöihmisille se tulee tarpeeseen – onhan tarkoituksperiämme ja toimintaamme viime kuukausina kyseenalaistettu yhteiskunnassa urakalla. Ajoittain tuntuu, että monelta päättäjältä ja somekeskustelijalta on unohtunut mielipiteiden laukomisen tuoksinassa faktat järjestöjen yhteiskunnalle tuottamista hyödyistä. Väite, että euron sijoitus järjestötoimintaan tuo 1,4 euroa yhteiskunnalle takaisin, ei ole tuulesta temmattu.

85 vuotta sitten suomalaisia riepotteli tuberkuloosi ja ihmiset kartoivat toisiaan tartunnan pelossa. Meidän osallemme on langennut pitkä talouden taantuma ja koronavuodet. Mutta kuten sukupolvet ennen meitä, me selviämme eteenpäin tutkimustiedon ja yhteisöllisyyden voimin.

Järjestöt ovat ihmisiä varten. Ne ovat syntyneet tarpeesta, vievät jäsenistönsä ääntä kuuluviin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja toimivat perustehtävänsä toteuttaen ja ajassa eläen. Hengityslitto tukee yhdessä hengitysyhdistysten kanssa omahoitoon motivoitumisessa ja motivaation ylläpidossa, organisoii vertaistukea ja tarjoaa ihmisille mahdollisuuksia tehdä itselleen merkityksellisiä asioita. Samalla liikutamme ihmisiä ja tuemme heidän toimintakykyään, mikä ehkäisee myös sote-kustannuksia.

On ilo jakaa kanssanne tässä numerossa Hengitysliton maine- kyselyn tuloksia. Ne osoittavat vankan luottamuksen toimintaan ja viestintään. Kerrotaan yhdessä erilaisissa arjen kohtaamisissa, mitä kaikkea hyvää järjestötoiminta arkeen tuo, tehdään sen vaikutuksia ja arvoa näkyväksi. Meillä on monta aiheetta olla iloinen ja ylpeä!

Muina tärppeinä nostan jutut, joissa jaetaan vinkkejä vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Pääjutussa huomio kiinnittyy astmaan ja urheiluun ja matkailujutussa nikseihin CPAP-laitteen käytössä tavallisesta poikkeavissa olosuhteissa. Koostimme myös ehdotuslistan mukavista kesäajan tekemisistä päivien piristykseksi.

Toivotan sinulle lukuiloa ja oivalluksen hetkiä lehden parissa!

Hanna Salminen

viestintä- ja kehittämisjohtaja





Hyödynnä Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -opas

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämisskeskus Fimea on julkaissut päivitetyn Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -oppaan, johon on koottu tärkeimmät ohjeet lääkkeiden turvalliseen käyttöön. Oppaalle on myönnetty Selkokeskusten selkotunnus, ja se on saatavilla sähköisesti Fimean verkkosivuilla.

Opas on suunnattu lääkkeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Se sisältää tiivistä tietoa muun muassa lääkkeiden oikeasta käytöstä, lääkekorvauksista, lääkevaihdosta sekä asioinnista apteekissa. Oppaassa esitellään lisäksi luotettavia lääketiedon lähteitä sekä ohjeita lääkehoidon seurantaan ja onnistumiseen.

Vuonna 2019 laadittu opas on nyt uudistettu sekä ilmeeltään että sisällöltään Kansallisen lääkehoidon kehittämisverkoston työryhmän toimesta. Oppaan päivittäneessä työryhmässä oli mukana Hengityслиiton erityisasiantuntija **Satu Mustonen**.

– Opas toimii hyödyllisenä työkaluna sekä lääkkeiden käyttäjille että ammattilaisille potilasohjauksessa, Mustonen kertoo.

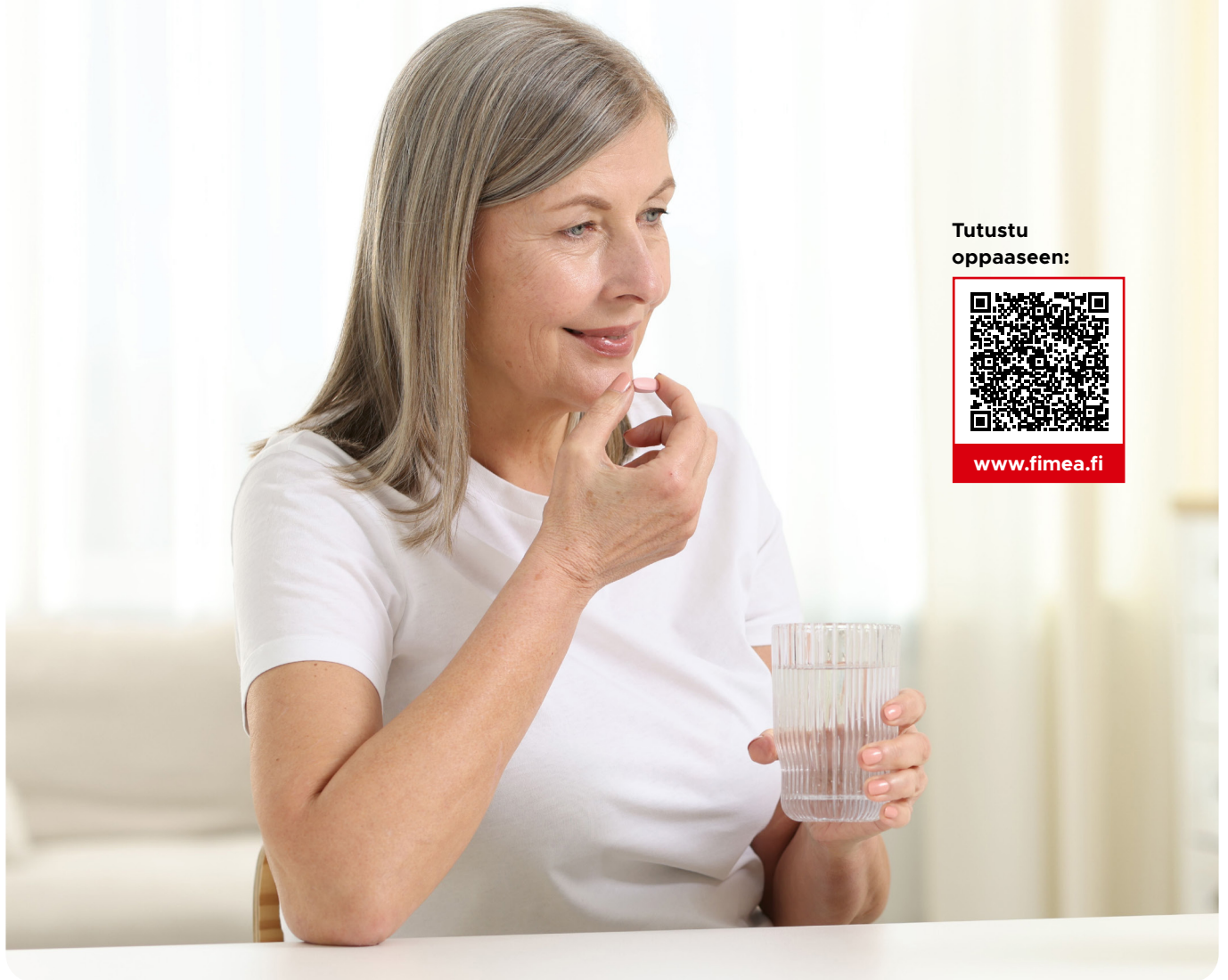
Oppaassa huomioidaan myös läheisten rooli lääkehoidon toteutuksessa ja tukena.

Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -opas julkaistaan lisäksi ruotsiksi ja englanniksi keväällä 2026.

Tutustu
oppaaseen:



www.fimea.fi



Selkeää tietoa sosiaaliturvasta

Järjestöjen sosiaaliturvaopas on päivitetty vuodelle 2026. Opas tarjoaa selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvan, palvelujärjestelmän ja muiden tukimuotojen kiemuroista.

Järjestöjen yhteisestä sosiaaliturvaoppaasta löydät yhdestä paikasta selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaaliturvasta.

Verkkosivuille on koottu laajasti tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sekä ikääntyneiden henkilöiden sosiaaliturvasta ja palveluista. Oppaasta hyötyvät kaikki asiasta kiinnostuneet sekä etuusia

tai palveluita käyttävät henkilöt. Se on myös sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden käytettävissä.

Julkaisun on kirjoittanut 19 järjestöstä koostuva työryhmä, johon myös Hengitysliitto kuuluu.



www.sosiaaliturvaopas.fi



Tekstiviestit lähtevät väliaikaisesti tuntemattomasta numerosta

Traficom uudistaa massatekstiviestien sääntelyä 4.5.2026 alkaen, mikä saattaa aiheuttaa tilapäisiä muutoksia Hengitysliiton ja oman hengitysyhdistyksesi sinulle lähettämiin tekstiviesteihin. On mahdollista, että tekstiviestien lähettäjä tiedoissa

näkyvyyden vaihtuessa, näkyy touko-heinäkuun aikana lähettäjä tiedona "tuntematon".

Pahoittelemme tilannetta. Viritämme teknisiä ratkaisuja kuntoon järjestelmätoimittajan ja operaattorin kanssa mahdollisimman nopeasti.

Lukijoiden palautteita Hengityslehdestä 1/26:



Kiitos hyvästä lehdestä ja verkkotapahtumista!



Hyvä ystävä, jota odotan aina mielenkiinnolla tulevaksi.



Vankkaa asiaa sisältävä tietopaketti! Kannattaa lukea tarkasti.

Haluatko saada useammin viestejä omalta hengitysyhdistykseltäsi ja Hengitysliitolta?

Kirjepostin kallistuessa yhä useampi viesti lähtee meiltä sähköpostilla jäsenille, joiden sähköpostiosoite on tiedossa. Jos et ole vielä antanut meille osoitettasi ja haluaisit pysyä ajan tasalla tapahtumista, tutkimuskyselyistä ja muista tärkeistä asioista, lähetä meille viestiä jasenasiat@hengitysliitto.fi -osoitteeseen ja pyydä ottamaan sähköpostiosoitteesi talteen.



Uutta reittiä valitsemassa

Moni astmaa sairastava on sinnittelyn mestari. Niin myös kestävyysurheilija Juho Näsi, jota hengitysoireet piinasivat vuosia. Astmatesteihin hän hakeutui vasta 2025. ”Olisi pitänyt mennä aikaisemmin. Ei jatkuvasta sairasteluista ollut mitään hyötyä mulle”, hän toteaa nyt.

// teksti **Annika Suvivuo** kuvat **Juho Näsin kotialbumi**

Helsinkiäinen **Juho Näsi**, 40, vastaa puheluun autostaan. Elintarvikealalla työskentelevä liiketoiminnan kehitysjohtaja on ajelemassa kohti kotia. Tällä kertaa työmatka on suuntautunut Pohjanmaalle, edellisviikolla ruokamessuille Keski-Eurooppaan. Vaikka päivät ovatkin täysiä, juoksurheilulle löytyy aina hetkensä.

– Tunnit loppuu helposti keasken, kun on perheellinen 10-vuotiaan tytön isä ja kovassa työputkessa. En voi juosta sellaisia kilometrejä, joista haaveilen. Haluan kuitenkin urheilla monipuolisesti ja lähtökohtaisesti joka päivä, hän muotoilee.

Näsi sanoo aloittavansa työt tietokoneella arkipäivisin kello 7 ja pyrkivänsä heti aamusta myös kuntopyöräilemään. Kello 16–17 vuorossa on tunnin lenkki tai kuntosalitreeni. Mieltymys säännölliseen elämään tukee jaksamista. Keho sekä mieli hyötyvät tutusta rytmistä. Unen ja ruokailun ajankohdat toistuvat nekin pitkälti samoina.

– Pysin syömään pieniä annoksia 5 kertaa päivässä, enkä yleensä valvo iltaisin.

Hyvät rutiinit ovat Juholle mielekkäitä. Vielä vuosi sitten sellaisia oli aika lailla mahdotonta ylläpitää. Joka kolmas tai neljäs viikko kaikki karahti flunssantapaiseen.

– Energiat katosi. Kuumetta ei noussut, eikä nenä ollut tukossa, mutta hengittäminen pinnallistui ja rintaan sattui, hän kuvaa.

Juoksulenkeillä hengittäminen tuntui usein siltä kuin imisi pillillä ilmaa. Urheilijan konehuone avautui oikeastaan vasta tunnin juoksun jälkeen. Toisaalta kova treeni johti taas uuteen sairastumiseen. Eteenpäin pääsi lepämällä muutaman päivän ja nielemällä turhautumisensa toistuviin sairastumisiin.

Alkuvuodesta 2025 Juho sai lääkäriltä astmadiagnoosin ja aloitti hoitavan kortisonilääkityksen.

– Oli ihan kiva saada selitys ainaiselle väsymykselle, jatkuville ”miesflunssille” ja kuntotason romahdukselle.

Syksy tappoi kisakunnon

Suomalaisista 10 prosenttia sairastaa astmaa. Joukossa on kaiken ikäisiä ja kaiken kuntoisia ihmisiä, monisairaita ja perusterveitä. Perusterveenä ja kovakuntoisena Juho Näsi kuuluu heihin, joiden hyvinvoinnista puuttuva palanen oli nimenomaan astmalääkitys. Elintapojaan hänen ei tarvinnut muuttaa. Tupakointi tai muut epäterveet tottumukset eivät kuuluneet hänen arkeensa. Hengitysteiden sairaudet sen sijaan kuuluivat, aina poikasesta asti.

KÄÄNNÄ 



”

Haluan urheilla monipuolisesti ja lähtökohtaisesti joka päivä.

Tukholman maratonin jälkeen kesällä 2025. Juho Näsi oli aloittanut astmalääkityksen 3 viikkoa aikaisemmin ja vaikutus oli maratonilla jo merkillepantavissa.

Flunssat ja angiinat toistuivat ja siitä huolimatta urheilu ja kilpailu tuntuivat heti omilta jutuilta.

– Innostuin jo ala-asteella pitämään hiihtöpäiväkirjaa, Juho kertoo.

Piti saada hiihdetyksi ja kirjatuksi 200–300 kilometriä talvessa. 12-vuotiaana hän alkoi kisata suunnistuksessa ja eteni lajissa pian kansalliselle tasolle. Ensimmäiset selkeät muistikuvat hengitysvaikeuksista urheilun yhteydessä sijoituvat tuohon aikaan ja erityisesti syksyihin.

– Olin aina kesän jälkeen hyvässä kunnossa. Sitten syksyn SM-kisoissa hengittäminen olikin vaivalloista ja kunto surkea. Kisakaudella olisi pitänyt pystyä antamaan kaikki mitä koneesta irtoaa, mutta juokseminen oli raastavaa. Tuntui että hengitys verestä.



Kisakaudella olisi pitänyt pystyä antamaan kaikki mitä koneesta irtoaa, mutta juokseminen oli raastavaa.

Juhon äiti työskenteli Päijät-Hämeen keskussairaalan keuhkopoliklinikalla. Keskusteluissa hänen ja lääkäreiden kanssa esiin nousi pojan mahdollinen herkistyminen syksyisen metsän homeitiöille. Allergioita ei kuitenkaan todettu, ja keuhkojen tilavuus sekä toiminta oli testeissä mallikelpoista. Koska hengitys ei myöskään vinkunut, astmaakaan ei osattu epäillä.

16-vuotiaana Juho päätti jättää kilpaurheilun. Hän siirtyi harrastamaan tanssia. Kestävyysurheilu eri muodoissaan kulki sekin matkassa. Armeijassakin hän osallistui sotilassuunnistuksen SM-kisoihin.

Onneksi vaimo kyllästyi

Kaikesta riesasta huolimatta Juho on aikuisiällä juossut paljon. Hän selvitti useita maratonejakin niin Suomessa kuin ulkomailla ennen kuin hakeutui astmatesteihin.

– Hyvä fysiikka varmasti kantoi mua. Astma ei koskaan tullut ihan silmille. Vähän kyllä kaduttaa, että en ottanut aikaisemmin selvää asioista. Prosessi on kuitenkin helppo: kävelet terveyskeskukseen, saat puhalluksen voimaa mittaavan PEF-mittarin ja teet seurannan. Juho kehottaakin jokaista toimimaan, jos hengitysoireita esiintyy.



Lomamatkalla Italian Toscanassa Juhon juoksutreeni vei hänet myös viiniviljelyksille.

Mikä oli hänelle itselleen se viimeinen niitti? Mikä sai lähtemään tutkimuksiin?

– Vaimo. Hän kyllästyi siihen mun arjen nilkuttamiseen. Viikonloppumenoja ja matkoja peruuntui usein sairastumisiini.

Myös vaimolla itsellään on astma. Juho kertoo ennen omaa diagnoosiaan kokeilleensa hänen keuhkoputkia avaavaa lääkettä. Vaikutus oli selkeä.

– Hengityksen pinnallisuus katosi. Happea sai vedettyä ihan pohjaan asti.

Kun lääkäri sitten pääsi tarkastelemaan Juhon PEF-seurannan lukemia ja kuuntelemaan keuhkoja, astmadiagnoosi tuli saman tien. Ensimmäisten astmalääkkeiden mukana tulivat päivitetyt omahoidon ohjeet.

– Tein sellaisen huomion, että enää ei ohjeisteta ottamaan tuplamäärää kortisonilääkettä flunssan tullessa, vaan rinnalle otetaan toinen lääke, Juho kertoo.

”Onko mulla tosiaan astma?”

Arvokkain lääkehoidon vaikutus Juholle on ollut sairastelukierteen loppu. Kuuma sauna ja kova pakkanen käyvät yhä henkeen, mutta elämä ja juoksu sujuvat nyt uudella tavalla.

Lääkityksen oikeaa annostusta piti aluksi vähän hakea ja sykkeiden nousu tuntui epämiellyttävältä. Kuukausien myötä tasapaino kuitenkin löytyi.

– Lenkillä hengittäminen toimii alusta asti. Kaikki muukin on nykyään tasaisempaa. Nukun paremmin. Yöheräilyjä ei enää ole ja energia kantaa koko päivän.

Joskus, jos esimerkiksi stressi tai satunnainen iltavalmominen on pinnalistanut hengitystä, Juho tekee oma-aloitteisesti PEF-mittauksen.

– Jos puhalluksen lukemat ovat hyvät, tulee ymmärrys siitä, että avaavaa lääkettä ei tarvita. PEF on mulle sellainen turva. Tiedän, että kaikki on hyvin.

Aina toisinaan entinen elämä hoitamattoman astman kanssa muistuu mieleen ja kroppaan.

– Kovan treenin jälkeen saatan alkaa psyykätä itseäni, että kohta tulee taas se huono olo. Voin tuntea jonkun sellaisen koptuttelevankin, mutta sitten sitä ei tulekaan.

Kun olo on oikein vahva, urheilijan tekee mieli kyseenalaistaa koko astma.

– Mulla on edelleen pieni epäusko takaraivossa. Onko mulla tosiaan astma? Puhallustekniikan kehittyessä sain nimittäin isojakin PEF-lukemia. Jotenkin sitä ajattelee, että diagnoosia varten pitäisi mennä laboratorioon, ottaa verikokeet ja kudospäytteen tai löytää joku virus tai bakteeri.

Astmalääkärit muistuttavat, että jokainen on oman sairautensa paras asiantuntija. PEF-puhallustekniikka ei ole helppo ja puhaltajia on myös monen kuntoisia. Yhdelle pari maratonia vuodessa sopii, toiselle portaiden kipuaminen toiseen kerrokseen on saavutus. Siksi hoitotasapainon seuraamisessa oman arjen ja voinnin seuranta on vielä PEF-lukemiakin tärkeämpää.

Uuteen kesään

Tämän lehden ilmestymispäivänä Juho kiihtää juoksukengissään pitkin polkuja ja samalia Espoon metsissä. Vuorossa on toukokuinen 21 kilometrin polkujuoksupahtuma Bodom Trail.

– Se on maratonin puolikas ja maastojuoksukauden avaus. Osallistun Bodomiin viimeksi toissa vuonna.

Elämänmittaisella treenillä luotu pohjakunto on pääomaa tuleville maastovuosille ja kilometreille. Tänä kesänä juoksijaa kutuu myös junnuvuosien rakkaus, suunnistus.

– Kesällä aion käydä Helsingissä viikoittain iltarasteilla. Haluan kehittyä suunnistajana ja saada tekemiseeni jatkuvuutta.

Juho kertoo, ettei niin jaksanut nuorena keskittyä suunnistussuoritukseen kokonaisuutena. Kunto riitti metsän mäkiin ja suppiin, maltti ei. Levottomuus tapasi keskeyttää harkinnan, ja rasti jäi monet kerrat metsän piiloon.

– Suunnistus vaatii herpaantumaton keskittymistä. Nuorempana ajattelin, että tonne vaan, sieltä se rasti löytyy. Nyt haluan malttaa tehdä ehjän suorituksen alusta loppuun. Jokainen tekee oman reitinvalintansa, jota toteuttaa. Menen sitä haastetta kohti.



**Nukun paremmin.
Yöheräilyjä ei enää ole ja
energia kantaa koko päivän.**

Luonto antaa ihmiselle voimaa



Hengitysterveys
on tekoja

Luonnossa ajan viettäminen vaikuttaa mieleen, fyysiseen oloon, kuntoon ja sosiaalisuuteen.

Luonnon terveyshyödyt:

- ihon ja suoliston sekä hengitysteiden mikrobiston rikastuttaminen
- immuunijärjestelmän vahvistaminen
- mahdollinen suojaa allergialta
- stressiä, sykettä ja verenpainetta hillitsevä vaikutus
- mielen hyvinvointi.

Ilmaston lämpenemisen vaikutukset hengitysterveyteen:

- Hengitystieoireilu, kuten hengenahdistus, lisääntyy.
- Hengityssairaudet (astma, keuhko-ahtaumatauti) lisääntyvät.
- Unihäiriöt lisääntyvät helteiden vaikutuksesta.
- Pitkittyneen helteen kuormitus voi aiheuttaa hengityssairautta sairastaville lääkityksen ja terveystalvelujen käytön lisäämistä sekä ennenaikaisia kuolemia.
- Lisääntyvä liukkaus aiheuttaa tapaturmia ja vaikuttaa erityisesti kaikkien mahdollisuuksiin liikkua ulkona.



Muutokset ilmanlaadussa sekä veden ja ruoan laadussa sekä eläinten ja kasvien levinneisyydessä eri puolilla maailmaa vaikuttavat pandemioihin. Riskiryhmiin kuuluvien, kuten hengityssairautta sairastavien, on erityisesti suojauduttava tartuntataudeilta. Se voi merkitä rokottautumisen lisäksi eristäytymistä sosiaalisista kontakteista.



Luonto antaa sinulle

puhdas vesi
ja ruoka

kiertotalous

jätteen ja hävikin
minimointi

luontainen
vastustuskyky

ylikulutuksen
välttäminen

mielen hyvinvointi

ympäristön huomioon
ottavat tuotteet ja
palvelut

virikistys

Sinä voit
suojella
luontoa

MAINOS

WEHALE.life

ORION
PHARMA



Yleisosoio | Easyhaler-käyttäjä | Terveydenhuollon ammattilainen



HENGITÄ HELPOSTI

Ajankohtaista tietoa astmasta ja keuhkohtaumataudista



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

WEHALE.LIFE/FI



Ihminen kaipaa ihmistä terveydenhuollon palveluissa

Digitaaliset terveystalvelut ovat hyvä lisä, mutta eivät poista kohtaamisen tarvetta.

// teksti **Hanna Salminen**, **Sari Mäki** kuva Shutterstock

Selvitimme vuoden 2026 kuulemisviikon kyselyllä hengityssairautta sairastavien asenteita, ajatuksia ja kokemuksia terveyteen liittyvien digitaalipalveluiden käytöstä. Kyselyyn oli mahdollista vastata Hengityслиiton

verkkosivuilla 15.1.–5.2. Vastauksia saatiin kaikilta hyvinvointialueilta yhteensä 887 henkilöltä, jotka kertoivat myös huolehtivansa terveydestään eri tavoin. Heistä 300 jakoi myös avoimissa vastauksissa kokemuksiaan.

Vastaajista

80 %
naisia

89 %
sairastaa
hengitys-
sairautta

92 %
hengitys-
yhdistyksen
jäsen

27 %
75–84
vuotta

2 %
85 vuotta
tai yli

3 %
18–49
vuotta

23 %
50–64
vuotta

18 %
ei

Vastaajien
ikä

45 %
65–74
vuotta

Käyttänyt
joskus
digitaalisia
terveys-
palveluja

82 %
kyllä

67 % vastaajista ilmoitti olevansa melko tai erittäin luottavainen digitaalisten terveystalvelujen suhteen.



”

Digitaalisten palvelujen käyttö vaatii sinnikkyyttä, oma-aloitteisuutta ja ajan hermolla pysymistä.

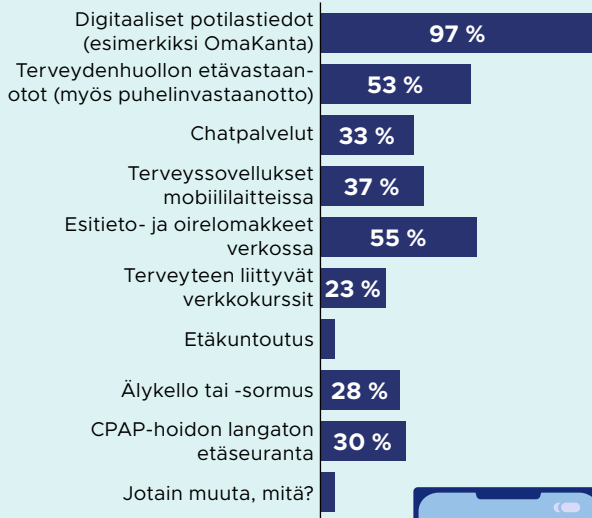
”

Etenkin sairastaessaan ihminen tarvitsee toisen ihmisen kohtaamista ja hoitamista. Mikään digimaailma ei voi auttaa ja hoitaa.

KOMMENTTI:

Tulokset vahvistavat tarpeen tarjota erilaisia tapoja saada terveystalveluja myös tulevaisuudessa. Myös nuoremmilta ikäpolvilta eli alle 50-vuotiailta saimme saman viestin: kaikkea ei voi siirtää digiin. Tätä viestiä viemme eteenpäin päättäjille, sanoo erityisasiantuntija **Sari Mäki**.

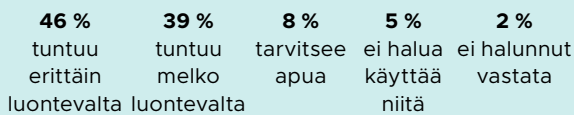
Digitaalisten terveyspalvelujen käyttö



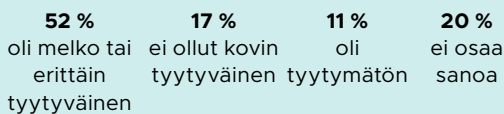
Digipalvelut nopeuttavat vastaanottoajan varausta, reseptien uusimista ja tutkimustulosten näkemistä.



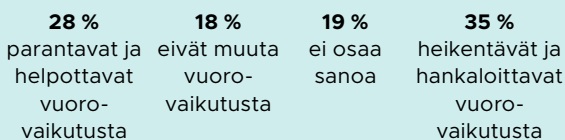
Miten käyttäjät kokivat digitaaliset terveyspalvelut



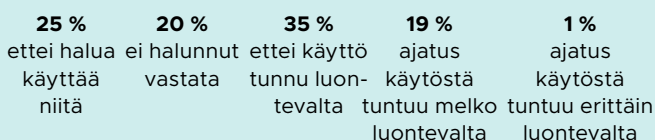
Vastaajien kokemus digitaalisten vastaanottojen toimivuudesta



Vastaajat arvioivat, että digitaaliset vastaanotot

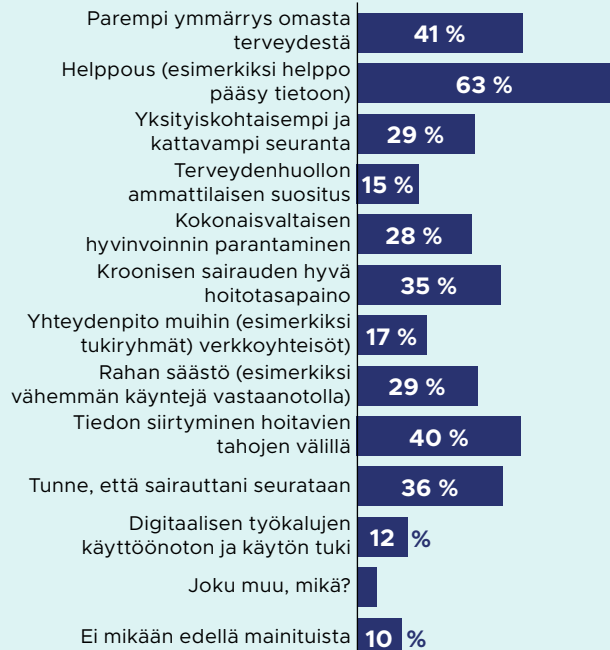


Ne, jotka eivät olleet käyttäneet digitaalisia terveyspalveluja kertoivat



67 % heistä kuitenkin totesi, että voisi ottaa käyttöön digitaalisia potilastietoja, esimerkiksi OmaKanta-palvelut.

Eniten digitaalisten terveyspalvelujen käyttöön motivoi



Haasteelliseksi digitaalisten terveyspalvelujen käytössä koetaan



Ihmiset kantavat paljon huolta siitä, että osa heistä syrjäytyy yhteiskunnan palveluista, kun eivät osaa eivätkä tule oppimaan digitaalisten välineiden käyttöä.

Perusluottamus Hengitysliittoon on vahva

Hengitysliitolla on erinomainen maine niin jäsenten kuin sidosryhmien keskuudessa. Hengitysliiton maineeseen vaikuttaa myös hengitysyhdistysten aktiivisuus.

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

Vuoden 2025 lokakuussa kysyimme jäsenistöltä, yhdistysaktiiveilta, kokemus- ja vertaistoimijoilta, luottamusjohdolta, terveydenhuollon ammattilaisilta, yhteistyökumppaneilta, viranomaisilta ja poliitikoilta sähköpostitse ja verkossa, mitä mieltä he olivat Hengitysliiton maineesta. Tutkimuksen teosta vastasi Prior Oy.

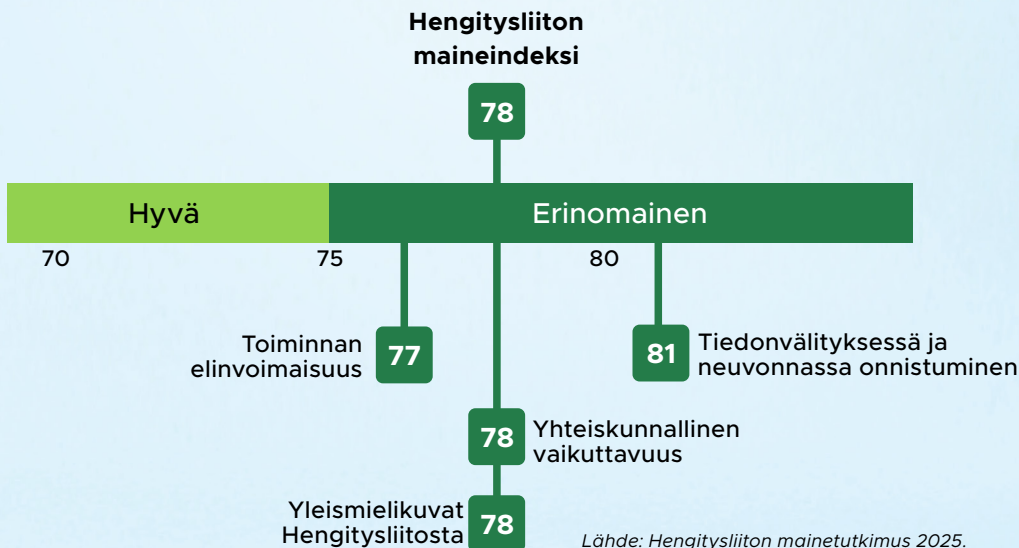
Vastauksia saatiin 895 henkilöltä. Vaikka vastausten tulkintaan tehtiin tavallista tiukemmat kriteerit, Hengitysliiton maineen keskiarvo säilyi erinomaisella tasolla.

Kiitosta saimme erityisesti vaikuttavasta tiedon jakamisesta ja neuvonnasta. Siinä missä jäsenistö arvostaa eniten julkaisuja ja

liikuntatunteja, ulkoiset sidosryhmät arvostavat vertais- ja kokemustoimintaa sekä luentoja.

– Kiitos hyvistä tuloksista kuuluu kaikille toiminnassamme mukana olleille asiantuntijoista vapaaehtoisiin. Olette tehneet vuosien ajan hienoa vapaaehtoistyötä ja se näkyy arvioissa. Samalla haluan julkisesti esittää kiitokset myös osaavalle henkilöstöllemme ympäri Suomen, toiminnanjohtaja **Markku Hyttinen** sanoo.

Hengitysterveyden edistäminen oli tärkeää kaikille vastaajille. Lisäksi odotettiin, että liitto tekee työtä astmaan, keuhkohtaumatautiin, uniapneaan, harvinaisiin hengityssairauksiin, pitkittyneeseen koronatautiin sairastuneiden ja sisäilmasta oireilevien puolesta. Kaksi kolmas-



Seuraavat väittämät kuvasivat jäsenistön mielestä Hengityслиittoa erittäin hyvin tai hyvin:



osaa vaikuttamistyötä arvioineista jäsenistä piti liiton työtä savuttomuuden ja nikotiinittomuuden edistämiseksi sekä työtä sisäilmaongelmien ehkäisemiseksi erittäin tärkeänä.

– Vastauksista näkyy suuri sitoutuneisuus hengitysterveyden edistämiseen. Sille pohjalle on hyvä rakentaa. Osa vastaajista tarjoutui jopa vapaaehtoistehtäviin, mutta vastausten anonymisoinnin vuoksi pyydämme heitä olemaan suoraan yhteydessä meihin tai itseään lähinnä toimivaan hengitysyhdistykseen, järjestöjohtaja **Ulla Rantanen** kannustaa.

Hengityслиitto oli vastaajien mielestä myös asiantunteva ja hyödyllinen (84 %), helposti lähestyttävä ja ystävällinen (74 %) sekä rohkea ja kokeileva (60 %). Liiton yhteiskunnallinen vaikuttamistyö oli suhteellisen tuntematonta reilulle neljännekselle vastaajista. Suurin osa vastaajista lisäisi liiton varainhankintaa nykyisestä.

Yhdistysaktiivit ja kokemusasiantuntijat toivat esille huolensa paikallisyhdistysten toiminnan hiipumisesta ja aktiivien

ikääntymisestä. Yhdistyksille tarjottua tukea, ohjausta ja neuvontaa pidettiin erittäin tärkeänä. Lisäksi liitolta toivottiin ajoittain toimintaan puuttumista ja jäsenhankintaa. Jäsenistö puolestaan lähetti terveisiä paikallisyhdistyksiin. Kiitosten lisäksi toivottiin lisää tapahtumia ilta-aikoihin ja viikonloppuihin niin, että työikäisetkin pystyvät osallistumaan. Vastauksissa korostui myös hallinnon läpinäkyvyyden ja vastuullisen taloudenpidon tärkeys.

Jäsenten taustat vaikuttivat jonkin verran mainearvioihin. Parhaimmat arvosanat antoivat 61–70-vuotiaat, naiset ja alle kolme vuotta jäsenenä olleet. Ruotsinkieliset vastaajat toivoivat enemmän materiaalia ja toimintaa ruotsiksi.

– Hyödynnämme esiin nousseita toiveita ja ajatuksia toiminnan kehittämisessä monella tapaa. Esimerkiksi poimimme juttuideoita Hengitys-lehteen myös näistä vastauksista. Kiittävä palaute kannustaa meitä tekemään parhaamme jatkossakin, viestintäjohtaja **Hanna Salminen** kertoo.

Kiitos kaikille vastanneille palautteista, arvioista ja kehitysehdotuksista! Niitä voi myös kertoa silloin kun itsellesi parhaiten sopii kasvokkain eri kohtaamisissa, lähettää sähköpostitse osoitteeseen jasenasiat@hengityслиitto.fi ja jättää anonymisti verkkosivujen kautta.

EVALI, popcornkeuhkot ja muut uudet keuhkovauriot



Uudet savuttomat, nikotiinia sisältävät tuotteet, kuten sähkösavuke eli vape ja nikotiinipussit, ovat terveydelle erittäin haitallisia. Valitettavasti niiden suosio on jatkuvassa kasvussa. Myös vapen passiivinen käyttö altistaa monenlaiselle oireilulle. Siksi savuttomien nikotiinituotteiden käyttö kannattaa ottaa puheeksi ikään katsomatta.

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

Savuttomat nikotiinituotteet ovat monen nuoren kohdalla ensikosketus nikotiiniin, sillä niitä ei mielletä yhtä vaaralliseksi kuin tupakkaa. Ihmiset yllättyvät, kun saavat kuulla, että niiden sisältämä nikotiinitaakka voikin olla moninkertainen tupakkaan verrattuna. Sähkösavukkeiden käyttö johti

maailmalla vuonna 2019 epidemianomaisiin keuhkovaurioihin.

Nikotiinidarraa voidaan potea jo alakoulussa. Turvallista käyttörajaa ei ole, ja vapehöyryjen passiivisesta hengittämisestä voi saada oireita. Koska savuttomat tuotteet eivät haise, niiden käytöstä omalla, ystävien tai perheen

Hengitysluon Stumppi-palvelut auttavat eroon nikotiinista

Tutkimusten mukaan itsenäisenä kulutustuotteena käytettynä sähkösavuke ei lisää tupakasta vieroittautumista ja johtaa valitettavasti usein tupakan ja vapen sekakäyttöön, mikä on pahempi kuin pelkkä tupakointi. Esimerkiksi keuhkosityöpäriski on nelinkertainen henkilöillä, jotka käyttävät sekä vapea että tupakkaa verrattuna pelkkään tupakointiin.

– Meille tulevista yhteydenotoista jo viidennes liittyy muuhun kuin tupakkaan, terveyden edistämisen päällikkö **Jenni Tuomela** kertoo.

Stumpin tarjoamaan valmennukseen osallistuvista jo kolmannes

pyrkii eroon savuttomista nikotiinituotteista. Monella on ollut virheellinen käsitys nikotiinipusseista nikotiinikorvaushoitotuotteina, mitä ne eivät siis ole.

– Yhteydenottajalla ei tarvitse olla suunnitelmia valmiina. Ensimmäisen keskustelun tavoitteena on luoda pohjaa lopettamissuunnitelmalle ja ohjata eteenpäin sinne, mistä tukea voi löytää, Tuomela kertoo.

Meistä jokainen voi lähimpiensä kohdalla osoittaa välittävänsä ja kieltäytyä hiljaisesta hyväksynnästä nikotiinituotteiden käytölle. Ja jo puheeksi ottaminen voi toimia käytön ennaltaehkäisemisen

tehokkaana keinona erityisesti nuorten kohdalla. Harva nuori haluaa olla riippuvainen mistään.



Stumppi

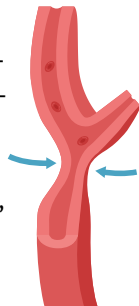
kohdalla pitää uskaltaa kysyä yhä nuoremmilta lapsilta. Koska eri tuotteissa nikotiinipitoisuudet vaihtelevat, pitää myös selvittää tarkemmin, minkälaiselle käytölle ja tuotteelle sekä kuinka usein henkilö on altistunut.

Vapelaiteita on nykyään monenlaisia, ja ne eroavat toisistaan muotoilun, toiminnallisuuden ja käyttötarkoituksen mukaan. Pienimmät laitteet ovat hyvin huomaamattomia, tuottavat vähemmän höyryä sekä voivat muistuttaa leluja, koulutarvikkeita tai kuulokekoteloita. Vapen tunnistamista auttaa tieto siitä, että niissä on aina akku, nestesäiliö ja suukappale, jonka kautta hengitellään.

Päivittäin nikotiinipusseja käyttävät eniten 20–39-vuotiaat, miehet naisia enemmän.

Myrkyt kulkeutuvat kaikkiin kudoksiin

Myös savuttomien tuotteiden sisältämä nikotiini vaikuttaa solurakenteisiin. Käyttötavasta riippumatta nikotiini löytää tiensä elimistön kaikkiin osiin. Se vaikuttaa sikiöön, se vaikuttaa hedelmällisyyteen ja siittiöiden hedelmöittämiskykyyn ja aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini



sitoutuu niin aivoihin, nenä- ja sylkirauhasiin, sydämeen, maksaan, vatsalaukkuun kuin suolistoon. Käyttäjä ei huomaa heti haittoja, kun nikotiini vapauttaa dopamiinit liikkeelle aivoissa.

Uusien tutkimustietojen mukaan erityisesti tuotteet, joihin on lisätty mentolia*, aiheuttavat nuorille toiminnan ohjauksen häiriöitä ja jopa ADHD-epäilyjä. Vapet sisältävät runsaasti pienpartikkeleita, formaldehydiä ja alkoholeja. Savuttomiin tuotteisiin lisätään aromiaineita niiden käytön lisäämiseksi. Moni näistä makuaineista on todettu haitalliseksi elimistölle, kuten popcornkeuhkoon yhdistetty diasetyyli.

Kuka tulee riippuvaiseksi?

Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa moni asia. Vapen kohdalla itse laite, nesteen ominaisuudet, geneettinen tausta ja käyttötottumukset (pinnallinen/syvä hengitys, käytön tiheys, käyttömäärä) vaikuttavat yksilöllisesti. Ne, joille tulee riippuvuus herkemmin, tuntevat erilaisia kehollisia vaikutuksia nopeammin. Heillä myös toleranssi kasvaa nopeasti, mikä lisää käyttöä ja nopeuttaa haittavaikutusten syntyä.

KÄÄNNÄ ↻

* Mentoli mahdollistaa nikotiinin ja muiden haitallisten aineiden vaikutukset suuremmassa määrin, sillä sen viilentävä vaikutus lisää nikotiinin sisältävän tuotteen käyttöä. Mentolilla on todettu myös aivoissa reseptoritason muutoksia, jotka vaikuttavat sen käyttömääriä suurentaen.

EVALI ja monet muut ongelmat

EVALI^{*} on tunnettu vakava keuhkovaurio, joka määritelmänsä mukaisesti syntyy sähkösavukkeen tai vapen käytöstä. Viime vuosina EVALI:ta on alettu ymmärtää enemmän, ja sitä edeltää vapen haittavaikutusten seurauksena monen elimen toimintahäiriöt. EVALI:n aiheuttama keuhkojen ja elimistön vakava romahdustila voi olla kohtalokas nuorellekin ihmiselle.

Popcornkeuhkot ovat yksi EVALI:n ilmene mistyyppi, joka voi syntyä jo 3 kuukauden vapettamisen jälkeen.

Passiivinen vapettaminen on merkittävä riskitekijä bronkiitille ja hengenahdistusoireil le, sillä se vaikuttaa vapettajan vieressä olevien henkilöiden hengitysteiden toimintaan.

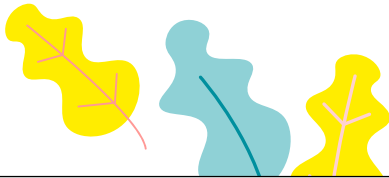
Savuttomat nikotiinituotteet lisäävät myös keuhkosyövän riskiä.

Milloin ottaa vape ja nikotiinipussit puheeksi?

Nikotiiniriippuvuus voi paljastua syyksi monien oireilujen taustalta. Henkilöä voi esimerkiksi pyörryttää tai huimata, olla rytmihäiriötunte muksia tai pitkittynyttä yskää. Joskus oireet ovat samankaltaisia ADHD-oireilun kanssa.



Lähde: Kiitos erikoislääkäri **Maria Juuselalle** luennoista Hengityskoulutuksessa 2025 sekä täydentävästä haastattelusta.



* Sana EVALI tulee englanninkielisestä määritelmästä E-cigarette or vaping product use-associated lung injury, suomennettuna sähkösavukkeen tai vapen käyttöön liittyvä keuhkovaurio.

MAINOS



Laadukkaat palvelut kotiin

Kotisiivouspalvelut -15 %
Esim. säännöllinen siivous, kertasiivous, muuttosiivous, ikkunanpesu, järjestelyapu

Avustaja- ja tukipalvelut -15 %
Esim. ulkoilu, saattoapu, asiointi, ruuanlaitto tai kodinhoito

Kotihoidon palvelut -15 %
Esim. lääke- ja haavahoito, verikokeiden ottaminen ja suihkuapu

Kerro meille, millaista apua tarvitset

Hyödynnä jäsenedet mainitsemalla yhteydenotossa Hengityслиitto.

Tarjoamme myös allergiasiivousta!

 SUOMALAISTA PALVELU

Ota yhteyttä www.onnion.fi



Coronaria®

Sinulla on väliä.

Maksuttomat Kelan kurssit majoituksella

Älä jää yksin hengityssairauden kanssa!

Hae mukaan astmaa, keuhkohtaumatautia tai harvinaista hengityssairautta sairastavien aikuisten sopeutusvalmennukseen!

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

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

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

Onko sinulla hetki aikaa?

Sairastunut ihminen tarvitsee varmuutta siitä, ettei hän joudu pompoteltavaksi, vaan että joku ottaa huolesta kopin. Hoitopolku toimii parhaimmillaan siten, että ihmisellä on turvallinen tunne tietäessään apua olevan saatavilla, kun tarve vaatii.

Monella tämä turvallisuuden tunne on muuttunut turvattomuudeksi takaisinsoittoa tai muuta yhteydenottoa odotellessa. Terveysthuollon digitalisoitumisen tuoksinassa ihmiset kantavat paljon huolta myös siitä, että osa ihmisistä syrjäytyy yhteiskunnan palveluista, kun he eivät osaa tai tule oppimaan digitaalisten välineiden käyttöä.

Kuulemisviikolla kyselimme ihmisten ajatuksia ja kokemuksia etä- ja digipalvelujen käytöstä. Useimmat vastaajat näkivät niiden olevan hyvä lisä, ja niiden koettiin vahvistavan monipuolisia terveyspalveluita tulevaisuudessakin. Monia asioita on näppärä hoitaa silloin, kun itsellä on sopivin aika. Omaa terveyttä koskeviin asioihin voi myös palata rauhasa, kun ne löytyvät sähköisistä palveluista. Huolta aiheutti kuitenkin suoran kanssakäymisen väheneminen hoitavan tahon kanssa. Tällaista viestiä saimme niin vanhemmilta kuin nuoremmiltakin ikäryhmiltä.

Etenkin sairastaessaan ihminen tarvitsee toisen ihmisen kohtaamista. Osa arastelee puhua henkilökohtaisista asioistaan etäyhteyksillä. Osa vuorovaikutuksesta voi jäädä puuttumaan, kun ollaan etänä. Aina diagnoosin tekeminen ei myöskään etänä onnistu. Edelleen tarvitaan siis ammattilaista, jonka voi kohdata kasvojen kautta.

Hoitopolkuja ja -käytäntöjä kehitetään jatkuvasti. Hengityслиitto ja hengitysyhdistykset ovat nostaneet esiin sairastuneiden kokemuksia ja tehneet kehittämisehdotuksia toimintojen sujuvoittamiseksi omilla alueillaan ja valtakunnallisesti. Vaikuttamistoiminta jatkuu aktiivisesti. Sillä välin monelle hoitopolullaan eksyneelle tai vastausta odottavalle yhdistys ja siellä toimivat vapaaehtoiset ja vertaiset ovat niitä tahoja, joissa soittajalle vastataan. Vertaistukijoita on koulutettu varteen kuuntelemaan ja keskustelemaan luottamuksellisesti sairastuneen elämään liittyvistä asioista. Vertaisryhmien ohjaajat järjestävät monipuolista toimintaa, jossa näkee uusia ja vanhoja tuttuja ja saa ajatukset välillä muualle. Kokeustoimijat jatkavat tiedon jakamista ammattilaisille. Liikuntaryhmissä saa liikkua hyvässä seurassa. Yhdistyksissä on tilaa ja aikaa jutella ja tehdä yhdessä mielekkäitä asioita. Tule mukaan!

Ulla

”

Etenkin sairastaessaan ihminen tarvitsee toisen ihmisen kohtaamista.



Ympäristö- ja terveysdatan yhdistäminen on tärkeää

Helsingissä järjestettiin 19.–21.1.2026 kansainvälinen terveysteknologiataapahtuma Radical Health Festival. Hengityслиitto oli Lovexair Foundationin mukana järjestämässä festivaalin yhteydessä ympäristö- ja terveysdatan yhdistämiseen keskittyvää keskustelua.

// teksti ja kuvat **Hanna Salminen**

Ilmansaasteet muodostavat maailman suurimman ja samalla ennaltaehkäistävässä olevan terveyshaasteen. Astma ja keuhkohtaumatauti ovat maailmanlaajuisesti sekä alidiagnosoituja että alihoidettuja sairauksia.

Yleinen ymmärrys maapallon kantokyvyn rajoista lisääntyy koko ajan, vaikka muutokset käyttäytymisessä ja elintavoissamme ovat hitaita. Yksityisautoilun ja lihan syönnin vähentäminen on monelle suomalaisen vaikeaa. Suomessa ilmanlaatu on pääsääntöisesti erinomaisella tasolla, mutta heikentyy katupöly-aikaan merkittävästi ja taajamissa puun pienpolton vaikutuksesta.

Ympäristöpäätökset ovat terveystieteitä ja päinvastoin. Hengityслиiton puheenvuorossa erityisasiantuntija **Satu Mustonen** esitteli erityisesti liiton sää- ja ilmatoriskiohjelmaa ilmaston lämpenemisen vaikutusten ennaltaehkäisemiseen ja vähentämiseen hengitysterveyden kannalta. Lisäksi muistutimme, kuinka päätöksenteossa kokemustieto on tärkeää ottaa huomioon muun datan rinnalla.

Meillä julkisiin terveyspalveluihin ja digitaalisiin tietojärjestelmiin, kuten Kanta-palveluihin, voi suhtautua levollisin mielin, mutta tehtävää riittää digitaalisten taitojen riittävyyden kanssa. Onneksi on kehitetty myös puolesta asioinnin mahdollisuudet.

KOMMENTTI:

Radical Health -tapahtumassa korostui tällä kertaa tiedolla johtamisen näkökulma. Sitä mitä voidaan mitata, on helpompi johtaa.

Väestötasolla analysoidut datamassat voivat parhaimmillaan auttaa tehostamaan terveydenhuollon palveluja monin tavoin, mutta terve kriittisyys tietojen keräämiseen ja käyttöön on syytä säilyttää.

– **Hanna Salminen**, viestintäjohtaja

KOMMENTTI:

Digitaalisten terveyspalvelujen tarjonta on kasvanut ja tulee jatkossa olemaan yhä suurempi osa terveydenhoitoa ja elintapojen ohjausta.

On tärkeää, että voimme järjestönä osallistua ja välittää jäsentemme ääntä ja kokemustietoa palvelujen kehittäjille ja päättäjille. Tutustumme samalla uusiin tuuliin ja vaihdamme tutkittua tietoa hengitysterveydestä.

– **Satu Mustonen**, erityisasiantuntija



Kokemuksia jakamassa Hengityслиiton kokemustoiminnan koordinaattori **Eeva-Liisa Peltonen**, toimitusjohtaja **Shane Fitch** Lovexair Foundationista, erityisasiantuntija **Satu Mustonen** ja kokemustoimija **Tanja Sointu**.



Iltavirkut ja sosiaalinen jet lag

Uni ja palautuminen vaikuttavat painonhallinnan lisäksi moneen asiaan. Terveysriskit kasautuvat tutkimusten mukaan erityisesti iltavirkuille.

// teksti Hanna Salminen // kuva Shutterstock

1. Mihin aikaan menet nukkumaan?

Iltavirkut joutuvat usein heräämään selvästi aikaisemmin kuin olisivat halunneet. Vaikka unen määrä pysyisi heillä hyvällä tasolla, myöhäinen nukkumaanmeno-aika ja myöhäinen herääminen altistavat aikaista nukkumaanmeno-aikaa ja heräämistä enemmän ylipainolle, epäterveelliselle ruokavaliolle, vähäiselle liikunnalle ja pitkälle ruutuajalle.

Iltavirkuilla on yleensä muita ihmisiä:

- enemmän epäterveellistä ruokavaliota ja tunnesyömistä
- enemmän runsasta alkoholin käyttöä
- enemmän tupakointia
- vähemmän liikuntaa
- pidempi ruutu-aika.

Seurantatutkimusten mukaan, mitä vahvemmin ihminen on iltavirkku, sitä enemmän hänellä on myös unettomuutta, painajaisia, ahdistus- tai masennusoireilua, kaamosoireilua, sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä selkäsairauksia ja -kipuja.

**Hyvän yöuni =
unen määrä +
laatu + ajoitus
+ säännöllisyys**

2. Kuinka säännöllinen unirytmisi on?

Epäsäännöllisellä unirytmillä on yhteys uniapnean sairastamiseen, unettomuuteen ja masennusoireiluun. Lisäksi se näyttyy myös vähäisempänä liikunnallisuutena ja runsaampaa alkoholin käyttönä ja metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskin lisääntymisenä.

Sekä unen määrä että laatu ovat tärkeitä hyvän unen kannalta. Ihminen tarvitsee 6–9 tuntia unta vuorokaudessa. Olennaista on, että uni ei ole liian katkonaista.

Päivärytmiväsymystä kutsutaan sosiaalseksi jet lagiksi. Silläkin on vaikutusta paino-indeksiin, ylipainon määrään ja vyötärönympäryksen suuruuteen. Sosiaalinen jet lag syntyy usein tilanteissa, joissa arkena ja viikonloppuna mennään nukkumaan ja herätään eri aikoina. Tyypillisesti viikonloppuna myös kuitataan univelkoja pois nukkumalla pidempään.

Päivärytmiväsymys lisää unenaikaisia hengityskatkoksia uniapneaa sairastavilla, etenkin miehillä ja tupakoitsijoilla. Päivärytmiväsymys lisää myös päiväaikaista väsymystä uniapneaa sairastavilla. Univelan välttäminen voi siten huomattavasti parantaa uniapneaa sairastavien hoitotasapainoa. Päivärytmiväsymyksen merkitystä astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville ei ole aikuisilla vielä lainkaan tutkittu.

3. Syömisestä ajoittamisella on merkitystä

Nykyisin puhutaan myös aterioinnin jet lagista eli siitä, miten syömisestä määrä, laatu ja ajoitus vaikuttavat painonhallintaan. Tutkijat ovat nimittäin huomanneet, että painonhallintaan vaikuttaa kalorien lähteen lisäksi myös niiden nauttimisen ajankohta.

Iltavirkut saavat keskimäärin enemmän kaloreita päivällisellä kello 20 jälkeen. He syövät muita enemmän pikaruokaa ja juovat enemmän sokeroituja juomia. Lisäksi iltavirkuilla hedelmien ja kasvien määrä jää muita vähäisemmäksi. Seurauksena iltavirkujen painoindeksi ja kehon rasvaprosentti suurenevät helposti.

Aamuvirkut onnistuvat painonpudotuksessa iltavirkkuja paremmin jopa silloin, kun kaloreita ei tarvitse rajoittaa.

Ylipainoisen kannattaakin rajoittaa syömisensä 11 tunnin aikaikkunaan vuorokaudessa. Vaikutukset näkyvät sekä energisyydessä että metabolisissa terveystutkimuksissa.

Lähde: tutkimusprofessori **Timo Partonen**, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL



Passiivinen tupakointi lapsena lisää keuhko-ongelmia

Altistuminen tupakansavulle lapsuudessa saattaa heikentää keuhkojen toimintaa pitkäaikaisesti. Passiivinen tupakka-altistus on yhdistetty myös lapsuusiän astmaan.

Tuoreessa australialaistutkimuksessa hyödynnettiin tietoja 890 isästä ja heidän lapsistaan. Jälkeläisten keuhkojen toimintaa mitattiin kuudesti ikävuosien 7–53 välillä.

Heillä, jotka olivat altistuneet alle 15-vuotiaana kotonaan isänsä tupakoinnille, oli keuhkojen toimintakyky useilla mittareilla heikentynyt. Osa yhteydestä liittyi myöhempään tupakointiin ja hengitysteiden sairauksiin, mutta passiivinen tupakointi oli silti suurin selittävä tekijä.

Passiivisen tupakoinnin haitoista lasten terveydelle on runsaasti tutkimusnäyttöä. Keuhkojen toiminnan heikentymisen lisäksi se on yhdistetty muun muassa astmaan sekä välikorvatulehduksiin ja hengitystieinfektioihin.

Työperäinen altistus yleinen astman aiheuttaja

Pitkään kestävä työperäinen altistuminen aiheuttaa noin 18 prosenttia aikuisten astmoista. Tutkijat toivovat entistä suurempaa panostusta työntekijöiden suojaamiseen.

Tuoreessa tutkimuksessa hyödynnettiin 13 Euroopan maassa kerättyä aineistoa, joka koostui 5 600 aikuisen työhistoriasta ja terveystiedoista. Osallistujat olivat terveitä seurannan alussa, mutta sen aikana noin viidennes heistä sai astmadiagnoosin.

Hengitysteitä ärsyttävät altistumiset liittyivät 25–40 prosenttia suurempaan riskiin sairastua astmaan, kun altistuminen jatkui vuosikausia. Kemikaalialtistuksen lisäksi ammattiastmoja aiheutti altistuminen eloperäisille aineksille, puupölylle, puhdistus- ja valkaisuaineille sekä homeille ja sienille.

Suomessa korvataan ammattitautina 50–100 astmaa vuodessa. Yli puolet ammattiastmoista kehittyi herkistymisen kautta ja noin 10–20 prosenttia hengitysteitä voimakkaasti ärsyttävistä aineista.

Äänestäminen ennustaa pidempää elinikää

Eduskuntavaaleissa äänestävien riski menehtyä seuraavien vuosikymmenten aikana on selvästi pienempi kuin äänestämättä jättävien.

Helsingin yliopiston tutkimus perustuu lähes 3,2 miljoonan yli 30-vuotiaan suomalaisen rekisteritietoihin.

Tulosten perusteella vuoden 1999 eduskuntavaaleissa äänestämättä jättäneet menehtyivät seuraavien 22 vuoden aikana 60–70 prosenttia todennäköisemmin kuin ääntään käyttäneet. Erityisesti ulkoisista syistä kuten onnettomuuksista, väkivallasta tai päihteistä johtuvat kuolemat olivat yleisempiä. Seurannan aikana kaikkiaan noin kolmannes osallistujista menehtyi.

Myös aiemmissa tutkimuksissa äänestäjät on todettu terveemmiksi kuin samanikäiset, jotka eivät äänestä. Äänestäminen oli tulosten perusteella voimakkaampi kuolleisuuden ennusmerkki kuin koulutustaso, jota pidetään yleisesti hyvin luotettavana terveyserojen mittarina.



Lue lisää ajankohtaisia terveystietoja
www.duodecim.fi/ajankohtaiset

TERVEYSKIRJASTO

Yhteiset päätökset vastaanotolla kantavat kauas

Omiin hoitopäätöksiinsä osallistuva potilas on terveydenhuollon voimavara. Siksi vastaanottokäynnillä kannattaa keskustella myös omista arvoista, elinolosuhteista ja rahasta.

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



Terveystenhoito on oikea-aikaista silloin, kun varhainen diagnosointi mahdollistaa paremman ennusteen sairastavalle. Toisaalta tutkimukset voivat joskus aiheuttaa turhaa huolta ja ylimääräisiä kustannuksia.

Resurssiviisaassa terveydenhuollossa vähähyötyisten toimien käyttöä karsitaan. Vastaanotolla voidaan siis jatkossa keskustella esimerkiksi seuraavista asioista: tarvitaanko tosiaan tiettyä tutkimusta tai hoitoa, mitkä ovat riskit, löytyykö yksinkertaisempia tai turvallisempia vaihtoehtoja, mitä tapahtuu, jos ei tehdä mitään ja kuinka paljon kaikki maksaa.

Vähähyötyiseksi katsotaan puolestaan hoito, tutkimus, kuntoutus ja ennalta ehkäisevä toiminta, joka ei tuota lainkaan tai tuottaa vain vähän terveyshyötyä sairastavalle tai haitat ovat hyötyjä suuremmat tai kustannukset kohtuuttomat saavutettavaan terveyshyötyyn verrattuna.

Jaetuksi päätöksenteoksi kutsutaan terveydenhuollon toimintatapaa, jossa potilas osallistuu hoitopäätöksen tekoon soveltuvin osin. Tutkimusten mukaan jaetun päätöksenteon hyödyt näkyvät hoitoon sitoutumisena, hoidon turvallisuutena ja hoidon vaikuttavuuden määrän lisääntymisenä. Samalla se voi myös vähentää katumisen määrää.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa noudatetaan aina itsemääräämisoikeuden periaatetta, jonka mukaan ihmisellä on oikeus määrätä omasta elämästään sekä tehdä päätökset itseään koskevista asioista.



Yllättäviä kysymyksiä saattaa tulla

Nykyajattelun mukaan ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Sairastavan osallistuminen hoitopäätöksen tekoon tekee hoidosta vaikuttavampaa. Jaettu päätöksenteko toimii erityisesti tapauksissa, joissa voidaan valita yhtä tehokkaista hoitomuodoista sairastavan elinolosuhteisiin sopivin ratkaisu.

Käytännössä se voi tarkoittaa erilaisten hyötyjen ja haittojen punnintaa esimerkiksi hoidon ja sen sivuvaikutusten suhteen tai kannan ottamista esimerkiksi lääkkeenoton tapaan ja aikaväleihin. Sairastavan arvoilla ja päämäärilläkin voi olla vaikutusta lääkärin kliiniseen harkintaan.

Sairastavalle jaetussa päätöksenteossa voi olla omat haasteensa, sillä se asettaa omat vaatimuksensa henkilön tiedonlukutaidolle ja persoonalle. Yhä enemmän on osattava arvioida lähteiden luotettavuutta ja erilaisten somekohujen painoarvoja. Lisäksi tarvitaan mahdollisesti ennakkoluulojen tuuletusta ja asennoitumisen muutoksia.

Raha-asiat kannattaa ottaa puheeksi. Jos ei ole varaa tiettyyn lääkkeeseen tai hoitomuotoon, lääkärin tehtävä on yrittää keksiä muita hoitomuotoja. Jos lääkettä ei oteta määräysten mukaisesti, hoitotuloksiinakaan ei päästä.

Muistetaan myös läheisten tieto

Lääkäri voi saada tärkeää tietoa hoitopäätösten tueksi myös sairastavan saattajalta, omaiselta tai läheiseltä. Sairastavan tahdon mukaisesti myös heitä voidaan ottaa mukaan tekemään päätöksiä.

Osa asioista voi tuntua vaikeilta keskusteltaviksi kasvokkain vastaanotolla tai etävastaanotolla. Moni arastelee tuoda esiin esimerkiksi erimielisyyttä lääkärin kanssa, sitoutumattomuuttaan johonkin hoitoon, elämänlaatuunsa liittyviä mietteitä ja taloustilanteeseensa, seksuaalisuuteensa tai vakaumukseensa liittyviä asioita. Silloin ratkaisuna voi olla niiden pistäminen ylös paperille tai digiviestinä.



Jaetuksi päätöksenteoksi kutsutaan terveydenhuollon toimintatapaa, jossa potilas osallistuu hoitopäätöksen tekoon soveltuvin osin.

Yhä useampi ikääntynyt käyttää nykyisin sähköisiä sosiaali- ja terveyspalveluja. Digitaalinen sairastava läheisineen voikin tuottaa tietoa hoitavalle lääkärille oikeastaan koska tahansa, kun kirjaa toteutuneita asioita ja omia mietteitään esimerkiksi digitaalisiin hoitopolkuihin, terveyssovelluksiin, potilasportaalihin ja vastaaviin.

Arviointi on joskus vaikeaa

Vähähyötyisyyden arviointi ei ole yksiselitteistä, sillä siihen vaikuttavat sairastavan henkilön ominaisuudet, hoidon toteuttaminen ja sen kustannukset. Geeniperimä ja sairauden ominaisuudet vaikuttavat hoitovaihtoehtojen hyödyllisyyteen.

Koska kustannukset vaihtelevat erilaisissa hoitavissa yksiköissä, hyödyn arvioinnissa on otettava huomioon myös hoitopaikka sekä tietysti myös lääkevaihtoehtojen kustannukset. Nykyisin tavoitteena on vähentää, rajoittaa, korvata tai poistaa käytöstä hoitomenetelmiä, joiden vaikutukset jäävät vähäisiksi, sillä vaikuttamattomasta hoidosta sairastava ei itsekään hyödy. Tavoitteena on ensisijaisesti terveydenhuollon laadun parantaminen.

Sairastava voi yksilöllisesti edistää tätä tavoitetta varmistamalla hoitavalta lääkäriltä esimerkiksi lääkityksen määräämisen yhteydessä aina, kuinka kauan lääkettä on tarkoitus syödä ja miten kyseinen lääkitys lopetetaan.

Lähde: PROSHADE-hanke, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa jaettuun päätöksentekoon sekä kehittää siihen liittyviä käytäntöjä, tiedonlukutaitoa ja potilaiden osallistumista terveydenhuollossa. Hankkeen rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

Kiitokset erityisesti:

Jorma Komulainen, LT, dosentti ja emeritus Käypä hoito -päätöimittäjä

Hanna Kuusisto, neurologian yllilääkäri, Pirkanmaan hyvinvointialue, professori, Itä-Suomen yliopisto

Petra Falkenbach, TtM, arviointipäällikkö Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, Oulun yliopisto

MAINOS



VALLOX
ONNITTELEE
85-VUOTIASTA
HENGITYSLIITTOA

MyVallox CFi -ilmanvaihtokone
pitää ilmavirrat tasapainossa
ja kodin sisäilman raikkaana

Muistathan hyödyntää jäsenetusi Vallox-suodattimien ostoon!

VALLOX
HOME of FRESH AIR

www.vallox.com

Matkalla CPAP-laitteen kanssa

Keräsimme yhteen vinkit, mitä sinun kannattaa ottaa huomioon, kun suunnittelet matkustamista tai retkeilyä ja sinulla on tarve ottaa CPAP-laitte mukaasi. Matkatoimistot eivät yleensä osaa vastata tarkempiin kysymyksiin, joten valmistamatoilla sinun on itse huolehdittava jokaisen kohdemaan tilanteen selvittämisestä itse.

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

Kiitos vastauksista:
Sari Kapanen ja
Uniaika

Valmistaudu etukäteen!

- Jos matkasi suuntautuu ulkomaille, ota mukaan tullitodistus, josta käy ilmi laitteen ja sen käyttäjän tiedot suomeksi ja englanniksi. Tullitodistus kannattaa säilyttää yhdessä tärkeiden matkustusasiakirjojen (passit, matkaliput, apteekista saatavat todistukset lääkärin määräämistä reseptilääkkeistä) kanssa omassa käsilaukussa*.
- CPAP-laitteen lainasopimus kannattaa säilyttää varustelaukussa. Omat yhteystiedot on hyvä löytyä varustelaukusta.
- CPAP-laittehoitoa ei kannata keskeyttää, sillä huonosti nukkuminen vaikuttaa usein kykyyn nauttia matkasta. Yli yön tai viikonlopun kestäville matkoille voit ottaa CPAP-laitteen oman harkintasi mukaan. Jos matkasi kestää viikon tai sitä kauemmin, laite kannattaa ottaa mukaan.
- CPAP-laite on tarkoitettu käytettäväksi 5–35 asteen lämpötiloissa. Erilaiset lämpötilat vaikuttavat laitteen käyttömukavuuteen.

*Pyydä tullitodistus tarvittaessa hoitavasta yksiköstäsi uudelleen. CPAP-laitteet eivät yleensä herätä huomiota Euroopan sisällä matkustettaessa, mutta sen ulkopuolella laite saattaa olla tullivirkailijoille tuntematon. Myös matkamallinen CPAP-laite tarvitsee tullitodistuksen.

VINKKI:

Ota tullitodistuksesta kuva puhelimesi muistiin. Voit myös itse ottaa todistuksesta paperikopion, jonka voi kahdella allekirjoituksella todistuttaa oikeaksi jäljennökseksi.



Miten kuljettaa CPAP-laite?

- Voit kuljettaa laitetta sen mukana tullessa varustelaukussa, jossa on lokerot kaikille osille. Voit myös pakata laitteen osat muihin laukkuihin, mutta muista silloin suojata ne niin, ettei rikkoutumisvaaraa ole.
- Tuunaa varustelaukku irrotettavalla nauhalla tai matkalaukkuja varten tarkoitettulla nimitunniste-lapulla, joka ei jätä jälkiä.
- Muista, että kaikki elektroniikka on aina suojattava kosteudelta. Varustelaukussa ei ole kosteus-suojaa, joten laita tarvittaessa sen ympärille esimerkiksi suuri muovikassi.

MUISTA!

CPAP-laitteen vesisäiliö on aina tyhjennettävä, kun laitetta kuljetetaan. Jos vesisäiliössä oleva vesi pääsee kosketuksiin laitteen moottoriosan kanssa kuljetuksen aikana, laite menee rikki.

Lentoyhtiöiden käytännöt vaihtelevat*. Tarkista etukäteen:

- Saatko kuljettaa CPAP-laitetta käsimatkatavaroissasi vai pitääkö se laittaa ruumaan?
- Lasketaanko laite käsimatkatavaroissa sallittuun enimmäispainoon ja laukkujen määrään?
- Mihin mennessä sinun pitää ilmoittaa, jos tarvitset laitetta lennon aikana? Muista myös tehdä ilmoitus.
- Jos matkustat maihin, joissa on tarkat tullimääräykset, varmista etukäteen, miten voit viedä laitteen mukana. Lisäksi pidä huolta, että sinulla on tullitodistus mukana.
- Jos käytät laitetta lennon aikana, se on säädettävä asetuksissa lentokonetiltaan.

*Esimerkiksi Finnair kertoo asiasta verkkosivuillaan. Keväällä 2026 CPAP-laitteen on saanut ottaa mukaan käsimatkatavarana, eikä sitä ole laskettu enimmäispainoon mukaan.

VINKKI:

Joskus oma matkalaukku on kulkenut määränpään myöhässä tai jäänyt kokonaan tulematta. Siksi itse suosisin käsitavariihin pakkaamista muiden arvotavaroitten kanssa.



CPAP-laitteessa käytetyn veden laatu ja saatavuus

- Jos joisit matkallasi vettä vesihanasta, voit laittaa samaa vettä vesisäiliöön. Jos juomavesi olisi pullovetä, niin silloin käytä pullovetä vesisäiliöissäkin.
- Kuplavettä ei saa laittaa vesisäiliöön.
- Jos pullovetä ei ole saatavilla ja tiedät varmasti, ettei hanavedessä ole raskasmetalleja eikä mitään muuta epäilyttävältä, voit harkita hanaveden keittämistä. Muista antaa veden kiehua vähintään minuutin ajan ja jäähdytä se täysin ennen vesisäiliöön laittamista.
- Muista myös huolehtia laitteen osien säännöllisestä pesusta kuplattomalla, juomakelpoisella vedellä.

VINKKI:

CPAP-laitetta voi käyttää myös ilman vettä, jos otat siinä olevan lämmitystoiminnon pois päältä. Säätö löytyy yleensä omat asetukset -valikosta. Tässä on syytä olla tarkkana, sillä laite voi rikkoontua, jos säätäminen unohtuu tai siinä tapahtuu virhe.





CPAP-laite toimii verkkovirralla. Varmista sähkön saatavuus matkan aikana:

- Tarkista etukäteen, tarvitsetko matkakohteessasi adapteria ja hanki se ennen matkaa.
- Jos mahdollista, selvitä etukäteen, miten nukkumapaikoissa pistorasiat on sijoiteltu, sillä CPAP-laitetta ei suositella jatkojohdon kanssa käytettäväksi. Jos ei ole muuta vaihtoehtoa ja niitä on pakko käyttää, ratkaisuun voi satunnaisesti turvautua.
- Voit hankkia esimerkiksi asuntoautoissa ja veneissä laitteen käyttöön tarvittavan konvertterin laitevalmistajalta omakustanteisesti.
- Jos tiedät, ettei sähköä ole saatavilla (esimerkiksi mökki- ja telttaretket, vaellukset), voit hankkia omakustanteisesti CE-merkityn kannettavan latausaseman eli varavirtalähteen elektroniikkaliikkeestä. Muista testata ja ladata se ennen matkaa ja jos mahdollista, matkan aikana.
- Jos huomaat laitteen ylikuumenevan, irrota se heti verkkovirrasta. Anna laitteen jäähtyä kunnolla ennen uudelleen kytkemistä.

Muita mietittyviä asioita:

- Suojaa laite matkan aikana niin mahdolliselta pakkaselta kuin suoralta auringonpaisteelta. Tutustu laitevalmistajan käyttöohjeisiin, sillä niistä saat selville myös mahdolliset käyttörajoitukset (esimerkiksi vuoristot).
- Jos sairastut matkan aikana, on mahdollista, ettet pysty käyttämään CPAP-laitetta.
- Sinun on itse huolehdittava CPAP-laitetta koskevasta vakuutusturvasta matkan (kuten muunkin käytön) aikana. Laitteen arvo on noin tuhat euroa. Jos CPAP-laite menee rikki tai hukkaat sen matkan aikana, sinun on pyydettävä toimintaohjeet ensin omasta vakuutusyhtiöstäsi ja sitten hoitavalta yksiköltä.
- Jos CPAP-laite varastetaan tai se joutuu ilkeivallan kohteeksi, tee asiasta rikosilmoitus. Sen jälkeen ilmoita asiasta vakuutusyhtiölle ja hoitavalle yksikölle.

Huomioi, että ilmoitukset ikävistä asioista on tehtävä viimeistään ja viivyttämättä silloin, kun palaat kotiin.

Etäseuranta matkan aikana:

- Vaikka CPAP-laite toimii, sen etäseuranta ei välttämättä toimi matkan aikana. Silloin laite tallettaa käyttötiedot muistiinsa ja siirtää ne etänä hoitavaan yksikköön vasta palattuasi kotimaan verkkoon.
- Jos olet matkoilla pidempään (yleensä 2 viikkoa tai enemmän), ilmoita asia hoitopaikkaasi etukäteen ja kerro, mihin olet menossa. Silloin he voivat antaa sinulle omia ohjeitaan ja tietävät, ettei sinuun tarvitse olla yhteydessä seurantatietojen puuttumisen takia.



VINKKI:

Huolehdi CPAP-laitteesta aina huolellisesti. Vaikka ikävät asiat korvattaisiin ja saisit käyttöösi uuden laitteen, se voi tapahtua pitkällä viiveellä.

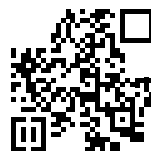


Mistä luotettavia neuvoja?

Kysy lento- ja rautatieyhtiöiden sekä varustamoiden asiakaspalvelusta suoraan. Löydät niiden yhteystiedot verkosta tai matkatoimiston kautta.

Kysy kohdemaan omasta lähetystöstä neuvoja.

Katso verkosta, miten ulkoministeriö ohjeistaa matkustamista:
<https://um.fi/matkustaminen>



www.um.fi

Värikävely

Värikävely on oiva tapa nähdä oma lähiympäristö uudella tavalla. Valitse ennen lähtöä yksi tai kaksi väriä, joita haluat etsiä. Kävelyn aikana pysähdy hetkeksi, kun kohtaat valitsemaasi väriä: ota kuva, tee luonnos tai vain katso ja hengitä hetki rauhassa. Retken päätteeksi voit tehdä kuvista tai merkinnöistä kollaasin.

Venyttely auringonlaskussa

Auringonlasku antaa kesäillalle oman taikansa. Valitse paikka, josta näet taivaan värien vaihtelun – vaikkapa kallio, laituri tai puiston rinteet. Tee kevyitä venytyksiä ja liikeratoja sen mukaan, mitä kehosi kaipaa: hartioiden avauksia, lonkankoukistajien venytyksiä tai selän lempeää kiertoa. Anna hengityksen tahdittaa liikettä.



5 ideoita kesäiseen ajanviettoon

// kuvat Shutterstock

Piknik ja hengityshetki lähiluonnossa

Kesäinen piknik ei vaadi suuria valmisteluja – viltti, eväät ja rauhallinen paikka riittävät. Kesäpäivän äänet, kuten lintujen laulu ja lehtien havina, auttavat kehoa rentoutumaan.

Voit kokeilla piknikin lomassa lyhyttä hengitysharjoitusta: hengitä nenän kautta sisään neljän sekunnin ajan, pidätä hetki ja puhalla hitaasti ulos.



Lukumaraton sateen säestyksellä

Sadepäivä tarjoaa täydellisen syyn rakentaa kotiin viihtyisiä lukunurkkaus ja kaapata kätevästi kirjat, jotka ovat olleet lukulistalla jo pitkään. Sateen ropina luo luonnollisen taustamusiikin, joka tekee lukuhetkestä erityisen tunnelmallisen.

Kesäillan ääniretki

Kesäilta on täynnä ääniä, joita ei päivällä huomaa. Lähde kävelyille ilman kuulokkeita ja anna illan äänimaiseman johdatella kulkuasi: ehkä kaukainen lokin huuto, polulla rahisevat hiekanjyvät tai järven loiske rantaa vasten. Läsnä oleva kuuntelu syventää hengitystä luonnollisesti ja auttaa rauhoittamaan kehoa ja mieltä.

Onnittelemme

85

Hengityслиittoa!

vuotta täyttävää

Yhteistyöstä kiittäen


AZETS

Boehringer
Ingelheim


FluAcute

Mina & Immonen

ORION
PHARMA

Papermark

Pfizer

SCHETELIG
LUOMME KASVUA

SUOMEN JONAS OY

Tavara-
arpa^{RY}

Nyt ne ovat täällä: vuoden 2025 Astmabarometrin tulokset

// teksti ja kuvat Hanna Salminen kuvat Shutterstock

Astmabarometrin toteuttajat ovat Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, Luontoterveyden osaamiskeskus, Hengitysliitto, Filha ry ja HUS yhteistyökumppaninaan Apteekkariliitto ja Oriola. Tutkimuksen ovat rahoittaneet ALK, Orion Pharma ja Sanofi.

Vastauksia tuoreimpaan astmabarometriin saatiin 744 henkilöltä, joista

naisia oli 540. Vastausmäärä jäi aiempia vuosia alhaisemmaksi, mutta sitä voidaan pitää silti riittävänä. Vastajien iät vaihtelivat 16–75 vuoden välillä, ja vastausten mediaani-ikä oli 54. Eniten vastauksia saatiin Uudeltamaalta, Pirkanmaalta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Valtaosa vastaajista sairasti astmaa. Lääkärin toteamaa allergiaa oli yli puolella vastaajista.



Astmabarometri on noin 5 vuoden välein apteekkeissa toteutettu kyselytutkimus, jonka avulla arvioidaan astmaoireiden esiintyvyyttä, lääkkeiden käyttöä sekä hoidon onnistumista väestötasolla. Tutustu raporttiin osoitteessa www.hengitysliitto.fi.



Poimintoja tuloksista:



Yli puolet vastaajista oli käynyt lääkärin tai hoitajan vastaanotolla. Eniten käynnit suuntautuivat julkiseen terveydenhuoltoon ja työterveys- huoltoon. Poissaoloja astman vuoksi työstä oli ollut 15 %:lla. Keskimääräinen poissaoloaika oli kuitenkin lyhentynyt 13 päivään. Terveydenhuollon päivystykseen oli turvautunut astman vuoksi 9 % ja sairaalahoitossa ollut 3 % vastaajista. Kaksi kolmesta vastaajasta oli saanut omahoito-ohjeita.



Useimmalla astmaa sairastavalla oli ollut käytössä avaa lääke ja/tai yhdistelmävalmiste. Selvästi yli puolella vastanneista ei ollut hankaluuksia astman lääkehoidossa. Eniten astmaan liittyvistä asioista häiritsi vastaajia lääkityksen tarve ja niiden mukana pitäminen. Vastauksissa erottuivat lääkkeiden ajallaan ottamisen ja lääkkeenottotekniikan haasteellisuus sekä lääkevaihtoon liittyvät kysymykset.



Varsinaisista astmaoireista häiritsevimmäksi koettiin hengästyminen, nenän tukkoisuus ja yöheräilyt. Moni astmaa sairastava käytti myös allergialääkettä, tavallisemmin antihistamiineja, jos hänellä ei ollut lääkärin toteamaan allergiaa.



Yli puolella vastaajista oli lieviä astma- tai allergiaoireita, jotka eivät haitanneet päivittäistä unta. Kohtalaisia oireita oli noin kolmanneksella. Vakavien astmaoireiden saajien määrä oli pienentynyt noin prosenttiin. Tupakojien määrä on jatkanut vähentymistään, astmaa sairastavista 12 % tupakoi, heistä 7 % säännöllisesti.



Tärkeimmät astma- ja allergiatiedon lähteet olivat apteekit, hoitajat ja lääkärit. Sosiaalisen median ja verkkosivujen merkitys tietolähteinä oli kasvanut. Lisäksi yhdistysten ja järjestöjen tiedotuksen merkitys oli kasvanut. Tietoa saatiin niiden tapahtumista, neuvonnasta ja verkkosivuilta.



Asuntojen sisäilma kuntoon – mitä jokaisen osakkaan tulee tietää

Sisäilman laatu vaikuttaa suoraan asumisviihtyvyyteen ja terveyteen, ja sen ylläpito on sekä taloyhtiön että osakkaan yhteinen tehtävä.

// teksti Kirsi Säkkinen kuva Shutterstock

Vastuu rakennuksen kunnossapidosta on pääsääntöisesti sen omistajalla. Asunto-osakeyhtiössä kunnossapitovastuu jakautuu yhtiön ja osakkaan kesken. Yhtiö huolehtii rakennuksen rakenteista, eristeistä ja perusjärjestelmistä, ellei yhtiöjärjestyksessä ole toisin sovittu. Osakkaan vastuulla puolestaan ovat asunnon sisäosat, kuten lattia- ja seinäpinnat. Osakkaan on myös hoidettava asuntoa huolellisesti, jotta yhtiön vastuulla olevat osat eivät vaurioidu. Osakkaan velvollisuus on myös ilmoittaa viipymättä poikkeavista hajuisista, vaurioista tai muista sisäilmaan liittyvistä havainnoista.

Osakkeenomistajana voit vaikuttaa asumisolosuhteisiin, asumisen kustannuksiin sekä asuntesi arvoon osallistumalla yhtiökokoukseen. Yhtiökokous on taloyhtiön tärkein päättävä elin, jossa linjataan esimerkiksi remonttien tarpeesta ja laajuudesta. Osakas voi esittää asioita kokouksen käsiteltäväksi toimittamalla vaatimuksen kirjallisesti hallitukselle hyvissä ajoin ennen kokousta. Yleensä yhtiökokoukset järjestetään asunto-osakeyhtiöissä keväisin tai alkukesästä.

Ilmanvaihdon yleisimmät haasteet

Sisäilmaongelmien taustalla on usein puutteellinen tai väärin

säädetty ilmanvaihto. Painovoimainen ilmanvaihto on herkkä sääolosuhteille: kylmällä ilmankierto toimii liiankin tehokkaasti ja lämpimällä lähes pysähtyy. Koneellisessa poistoilmanvaihdossa taas ongelmat liittyvät usein korvausilman riittämättömyyteen – venttiilejä voi olla liian vähän tai ne ovat suljettuina, jolloin ilma kulkeutuu sisään epätiivien rakenteiden kautta. Koneellisessa tulo- ja poistoilmanvaihdossa yleisiä ovat väärät ilmamäärät, puutteellinen äänenvaimennus ja liian harvoin vaihdetut suodattimet.

Taloyhtiö vastaa ilmanvaihtojärjestelmän kunnossapidosta ja

Rakennus ei pysy kunnossa ilman säännöllistä huoltoa. Tarkkailemalla ja huoltamalla kotia ja sen järjestelmiä säännöllisesti sekä korjaamalla käyttöikänsä päässä olevat rakenteet ajoissa, voi ennaltaehkäistä sisäilmaan liittyviä ongelmia. Huollon laiminlyönti ja lykätty remontit lisäävät vahinkojen syntymisen ja rakennuksen vaurioitumisen riskiä.



suodattimien vaihdosta. Osakkaan tehtäviin kuuluu venttiilien sisäosien säännöllinen puhdistus sekä ilmanvaihdon oikea käyttö.

Milloin kyse voi olla sisäilmaongelmasta?

Sisäilman laatuun vaikuttavat muun muassa siivous, materiaalipäästöt ja ulkoa kulkeutuvat epäpuhtaudet sekä sisäilman lämpötila- ja kosteusolosuhteet, kuten kuiva talvi-ilma. Poikkeavat hajut ja tunkkaisuus ovat tyypillisiä merkkejä ilmanvaihdon puutteista.

Mikäli asunnossa on jatkuva poikkeava hajua ja asuntoon liittyy oireilua, joka helpottaa muualla, on syytä lähteä selvittämään, mistä on kyse. Samoin, jos asunnon sisäpinnoilla näkyy kosteuteen viittaavia jälkiä tai muutoksia kuten värimuutoksia, maalin hilseilyä, tapetin kupruilua, lattiapinnoitteiden tummumista tai rakennuslevyn turpoamista.

Miten taloyhtiön tulee toimia?

Kun ongelmasta ilmoitetaan, tutkimukset on aloitettava viipymättä. Tutkimusten tekijän pitää olla pätevä ja tutkimusten on oltava riittävän laajoja, sillä ongelmat johtuvat usein useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Tutkimustulokset toimivat korjaussuunnittelun pohjana, ja suunnitelmassa määritellään tarkasti tarvittavat korjaukset ja niiden laajuus.

Korjaustoimenpiteiden järeys riippuu ongelman laadusta: lämpötila- ja ilmanvaihto-ongelmat voivat ratketa kevyillä toimilla, mutta rakenteiden kosteus- ja homeauriot edellyttävät usein rakenteiden avaamista, purkamista ja kunnostusta.

Jos taloyhtiö ei ryhdy toimenpiteisiin terveyshaitan poistamiseksi, asukkaalla on oikeus kääntyä kunnan terveydensuojeluviranomaisen puoleen, joka voi määrätä yhtiön korjaamaan tilanteen.



Jos sinulla on kodin sisäilmaan tai remontteihin liittyviä kysymyksiä, ota yhteys Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimeen. Asiantuntijamme vastaavat kysymyksiin maanantaista torstaihin kello 9–15 numerossa 020 757 5181. Tavoitat heidät myös sähköpostitse korjausneuvojat@hengityslitto.fi.

GeloRevoice®
Kurkkutabletit

Ärsyttääkö allergia ja katupöly?



GeloRevoice®-kurkkutabletit lievittävät mm. allergian, katupölyn ja ilmastoinnin aiheuttamaa kurkun ärsytystä ja kutinaa.

Tabletti muodostaa suun ja nielun limakalvolle kosteuttavan suojakalvon, jolloin ärtyneet alueet nielussa elpyvät. Kurkun ärsytys, kutina sekä ärsytysiskä lievittyvät.

**Ota GeloRevoice®
– se erilainen kurkkutabletti!**

VAIN APTEEKEISTA

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



Tule mukaan!

Yhteensä meitä hengitysterveyden edistäjiä ja hengityssairautta sairastavien hyvän elämän puolestapuhujia on noin 18 000. Mukaan liittyy noin 1 000 henkilöä vuosittain.

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

www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi



Liity jäseneksi
tästä

HAE SYKSYN TUETULLE LOMALLE



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

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

Tuetuilta lomilta saa yhteisiä lomamuistoja, uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta. Sähköisen lomatumihakemuksen voi täyttää osoitteessa www.lomajaterveys.fi.

Lomakohde	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Vertaisloma aikuisille: Kylpylähotelli Kunnonpaikka	16.–21.8.2026	16.5.2026

Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus:

Loma ja terveys ry
www.lomajaterveys.fi
puhelin: 050 406 4616
arkisin kello 9–13



Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, jonka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Loma ja terveys ry:n tuetuille lomille osallistuneita hengityssairaita. Vuosina 2023–2026 Loma ja terveys ry ei peri omavastuuta hengityssairaille suunnatuille tuetuille lomille valituilta.

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:

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

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

Arvomme kaikkien
vastauksensa
30.6.2026 mennessä
toimitukseen
lähettäneiden kesken
palkintoja.

Suden hetkiä

Päivä kerrallaan, yö kerrallaan. Se on ystäväni salainen resepti, jonka avulla hän selviää ahdistavien elämäntilanteiden keskellä. Hän ei siis kuvittele elämänsä kauas eteenpäin, kuten minulla on tapana tehdä. Siksi olen vähän kade ystävälleni. Minulla on vaikeuksia saada mieli pysymään tässä hetkessä.

Syytän tästä nuoruudessani harrastamaani shakkipeliä. Se opetti minua ennakkoimaan omia ja vastustajan liikkeitä ja punnitsemaan etukäteen vaihtoehtoisia reaktiotapoja niihin. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa, ja tässä sitä nyt ollaan. Mieleni yrittää varautua yllättäviin siirtoihin, katastrofeihin ja uhkiin, joita näkymätön vastustaja saattaa asetella tielleni.

Ystäväni resepti on siis mainio, jos siihen mieli taipuu. Samaa suositteli jo reilut kaksituhatta vuotta sitten roomalainen runoilija **Horatius**, joka käytti ensi kertaa ilmaisua *Carpe diem*, nauti päivästä. Runoilija kehotti nappamaan päivän kuin kypsän hedelmän, kun se kohdalle sattui ja nauttimaan herkusta, koska tulevaisuudesta ei ihmispolo tiedä mitään.

Olen teoriassa samaa mieltä Horatiuksen kanssa, mutta haluaisin kyllä huomauttaa hänelle: helppo on runoilijan kirjoitella elämänohjeita, toista on tavallisen taaperon yrittää elää ne todeksi. Horatiuksella oli äveriäs mensenaatti, itse keisari **Augustus**, joten runoilija saattoi rahahuolilta rauhassa haukkailla hedelmiä, juoda hyviä viinejä ja seurustella ystäviensä kanssa.

Päivästä voi vielä nauttia, mutta entäs sitten, kun lamppu sammuu ja saapuu oikea yö? Toisilla huolten kerä alkaa purkautua heti, kun päänsä tyyneyn laskee. Ei auta vaikka kuinka pistäisi jonoon lampaita tai kuuntelisi korvanapeista valtameren loiskintaa. Ja jos saakin unen päästä kiinni, hiipii aamuyöllä lammaslauan sijaan susihukka. Sudenhetkiä ovat ne aamuyön varhaiset tunnit kello kolmen ja viiden välillä, jolloin ihmisen uni on usein syvintä ja vastustuskyky heikoimmillaan. Kun järki nukkuu, painajaiset ja pelot voivat vapaasti rynnätä sisään ja kietoa ihmisen ahdistavien ajatusten kireään ruuvi-penkkiin. Siitä kun hätkähtää hereille, ei hetkeen tiedä, missä kulkee unen ja toden raja. Uni ei tunnu katkeavan, vaikka silmät ovat apposen auki.

Pohjoiset kansat yhdistivät suden tuohon aamuyön hetkeen ehkä siksi, että muinaisilla esi-isillä oli vahtia pitäessään taipumus nukahtaa nuotion ääreen juuri noihin aikoihin. Sudet tietysti odottelivat puskassa vesi kielellä, milloin vahti aloit-taisi kuorsauksen. Monien muiden maiden kansanperinteessä ei ole pelätty susia vaan noitita, keijuja ja muita yliluonnollisia voimia, joilla oli tapana riekkua juuri aamuyön tunteina, kun ihminen ei tarjonnut kunnon vastusta vaan leijui jossain elämän ja kuoleman rajalla.

Joskus auttaa, kun nousee ylös, keittää kahvit, lukee päivän trumpit sanoma-lehdestä ja uskottelee hermostolle, että äläpä huoli, maailma on tapansa mukaan taas ihan yhtä sekaisin kuin eilenkin: yön aikana on räjäytelty kerrostaloja ja ammuttu droneja sekä viattomien että viallisten ihmisten niskaan. Ei tarvitse kuin vaihtaa perspektiiviä, ja yhtäkkiä omat huolet kutistuvat silmissä.

Kun mieli on harhautettu, ja saatu järki hereille, voikin taas painua turvallisesti pehkuihin ja kiittää maailmankaikkeutta uudesta aamusta. Yö kerrallaan, niinhän se ystävä sanoi.

Maarit



Ei tarvitse kuin vaihtaa perspektiiviä, ja yhtäkkiä omat huolet kutistuvat silmissä.



Hengitystiesairaudet ja särkylääkkeet

Tärkeät vinkit arkeen

1 Sairaudet vaikuttavat särkylääkevalintaan

Hengitystiesairauksien sairastaminen ei sulje pois särkylääkkeiden käyttöä, paitsi jos tiedät kuuluvasi niiden astmaa sairastavien 5 % joukkoon, joilla on lisäksi harvinaisen asetyylisalisyylihappo- eli ASA-allergia. Silloin asetyylisalisyylihapon tai muiden tulehduskipulääkkeiden käyttöä ei suositella, sillä ne voivat lisätä astmaoireilua. Jos sinulla on munuais- tai maksasairaus, mahahaava tai sepelvaltimotauti, neuvottele särkylääkkeiden käytöstä lääkärisi kanssa.

2 Muiden lääkitysten, luontaistuotteiden ja lisäravinteiden vaikutus

Jos käytössäsi on jokin anti-inflammatorinen lääke, esimerkiksi suun kautta otettava kortisoni, reumalääkitys tai verohennuslääkitys, neuvottele särkylääkkeiden käytöstä lääkärisi kanssa.

Hengitettävän kortisonin ja allergialääkkeiden käyttö ei vaikuta särkylääkkeiden käyttöön.

Jos sinulle on määrätty useita lääkityksiä, ota lääkärisi kanssa puheeksi, tarvitsetko mahdollisesti myös mahansuojälääkettä. Jos suunnittelet luontaistuotteiden (esimerkiksi mäkikuisman) tai lisäravinteiden käyttöä, varmista apteekista, sopivatko ne lääkitykseesi.

3 Kuinka paljon ja kuinka pitkään särkylääkkeitä voi syödä?

Itsehoitokipulääkkeet on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön tilapäisten oireiden hoitamiseksi. Jos sinulla on toistuvia särkyjä, neuvottele tilanteesta lääkärisi kanssa. Usein säännöllinen särkylääkitys määrätään esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistön vaivojen tai syöpäsairauden takia.

Ota särkylääkkeet ohjeiden mukaan, pääsääntöisesti kuureina. Annostuksen voit tarkistaa pakkausselosteesta.

Ajan kanssa tulehduskipulääkkeisiin voi tulla tottumusta, joka voi joutaa tilanteeseen, jossa niitä tulee käytettyä enemmän. Jos sinulle määrättyt kipulääkkeet eivät riitä, neuvottele lääkityksestä lääkärisi kanssa.

4 Mitä eroja särkylääkkeissä on?

Kuumeiseen oloon sopiva vaihtoehto on parasetamoli. Se käy myös flunssaisen olon aiheuttamaan pään- ja lihassärkyyn. Parasetamoli lievittää kipua ja laskee kuumetta, mutta se ei vähennä tulehdusreaktiota tulehduskipulääkkeiden tavoin.

5 Pitääkö olla huolissaan ja jos, niin mistä?

Jos sinulla on ollut tapana käyttää jotain tiettyä särkylääkettä, eikä sinulla ole ilmennyt haittavaikutuksia, ei kannata olla huolissaan. Kiinnitä kuitenkin huomiota käytön säännöllisyyteen, eli kuinka usein ja paljonko särkylääkettä otat.

Maksa hajottaa parasetamolín ja ibuprofeini erittyy munuaisten kautta pois. Muista, ettet saa ylittää särkylääkkeiden maksimivuorokausiannoksia. Iän myötä pienemmätkin särkylääkemäärät saattavat rasittaa maksaa tai munuaisia.

Jos sinulla on ripulia tai suolisto-ongelmia, särkylääkkeet voivat imeytyä huonommin ja niiden teho voi heikentyä. Niiden annostusta ei silti saa lisätä. Suurempien annoksien käytöstä on hyvä neuvotella lääkärisi kanssa.

Muista, että jokainen käyttää itse omat lääkkeensä. Älä käytä muiden lääkkeitä.

Vanhentuneet lääkkeet kuuluvat apteekin keräyspisteisiin.

6 Älä muuta lääkitystäsi omin päin

Saat apteekeista ja tuoteselosteista luotettavaa tietoa lääkkeitä. Silloin, kun käytät lääkärin määräämää lääkitystä, on tärkeää ottaa lääkkeet ohjeiden mukaan. Jos sinulla on lääkkeisiin liittyviä huolia, ota ne puheeksi lääkärin kanssa, sillä vain otettu lääke auttaa.

Kiitos vastauksista:
keuhkolääkäri
Joni Niskanen



Tervetuloa Hengitysliittoon, Linda!

Linda Lindroos aloitti jäsenpalveluiden koordinaattorina maaliskuuhun vaihteessa. Linda on koulutukseltaan tradenomi, ja työkokemusta järjestötyöstä hänelle on kertynyt noin kahdeksan vuoden ajalta.



Uudet matkahappirikastimet Jorvin Sairaalalle ja Sairaala Novalle

Hengitysliitto lahjoitti tammikuussa HUS Jorvin sairaalan keuhkoyksikölle kaksi matkahappirikastinta ja maaliskuussa Sairaala Novalle yhden matkahappirikastimen.

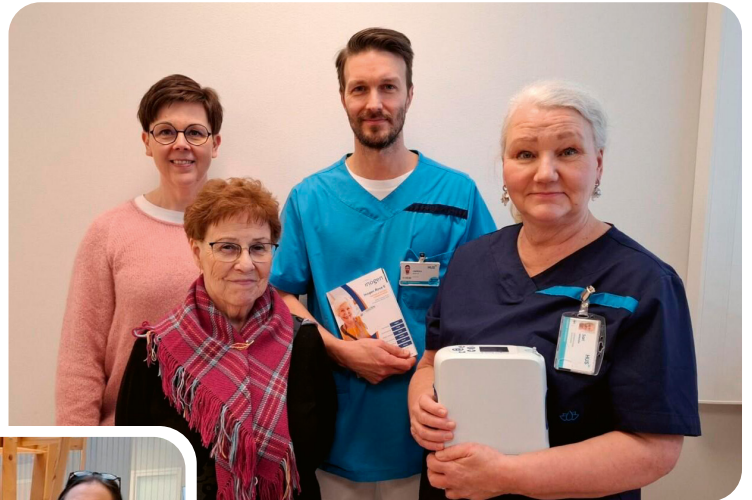
Matkahappirikastin on kevyt ja kannettava akullinen happirikastin, jota

käytetään sekä lasten että aikuisten keuhkosairauksien hoidossa, kun ongelmana on hengitysvajauksesta johtuva hapenpuute.

Hengitysliiton lahjoittamat laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Varat

mahdollistavat myös Hengitysliiton laajan tiedon tuottamisen, vertais-toiminnan ja monipuolisen järjestötyön.

– Lahjoitus on erittäin tärkeä ja tulee tarpeeseen. Matkahappirikastimia lainataan potilaillemme, joilla on pysyvä happihoito. Niiden avulla voidaan mahdollistaa esimerkiksi potilaan kuntoutusjakso, toivotulle reissulle pääseminen tai vaikkapa perhejuhliin osallistuminen. Erityisesti kesäaikaan matkahappirikastimia kysytään lainaan paljon, vt yllä lääkäri **Minna Tommola** Sairaala Novasta toteaa.



– Monille vaikeaa keuhkosairautta sairastaville potilaillemme ulos lähteminen ei ole itsestäänselvyys, vaan usein jopa mahdotonta ilman toimivaa fysioterapeuttista sekä lääkkeellistä tukea. Hengitysliiton lahjoittamat matkahappirikastimet eivät ole potilaille vain tekninen apuväline, vaan konkreettinen mahdollisuus liikkua ja tavata läheisiä kodin ulkopuolella sekä osallistua tapahtumiin, yllä lääkäri **Jarkko Mäntylä** HUS Jorvin sairaalasta kertoo.

Pienilläkin teoilla voi tukea tärkeää toimintaa



Hengitysliitto järjestää vuosittain perinteiset Heli-arpajaiset. Syksyllä 2025 päävoitto paljastui arpalipukkeesta arpajaisten nimikaimalta Vantaalta.

– En meinannut uskoa todeksi, kun päävoitto löytyi omasta arpanipustani, **Heli** kertoo.

Hänen mielestään arpojen osto on helppo ja mukava tapa tukea tärkeää toimintaa. Samalla voi voittaa hyödyllisiä palkintojakin.

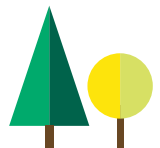
Oman voittonsa Heli aikoo käyttää kylpyhuoneen kunnostamiseen. Todennäköisesti mukaan tarttuvat myös uudet nastalennkarit ja päivittäistavaroita – lahjakortin kun voi käyttää kaikkeen itselle mieluisen.

Hengitysliiton toiminta on Helille tuttua lapsuudesta saakka. Hän on ollut Nurmijärven Hengitysyhdistyksen jäsen niin kauan kuin muistaa. Tutuksi tulivat ensin kerhot ja monenlaiset hauskat retket ja tapahtumat joulujuhlia myöten. Vaalivuosina Heli on innostunut osallistumaan pieni ele -keräyksen toteuttamiseen lipasvahtina.

– Koko perheemme on ollut aina aktiivisesti mukana paikallisen hengitysyhdistyksen toiminnassa, hän muistelee.

Heli aikoo olla jatkossakin mukana arpajaisissa ja kokeilla onneaan uudelleen.

– Kokeile sinäkin, hän kannustaa.



Palauta täytetty ristikko tai paras juttu -vastauksesi – voit voittaa LV Kiinteyttävä -sarjan ihonhoitoseitin

Iho on mukanamme syntymästä saakka – ja ansaitsee tulla hoidetuksi sen mukaisesti. Uusi LV Kiinteyttävä -sarja on suunniteltu juuri tätä varten. Se tukee ihon luonnollista uudistumista ja auttaa ehkäisemään ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä hellävaraisesti mutta tehokkaasti.

Kaikki sarjan tuotteet ovat hajusteettomia, väriaineettomia, täysin vegaanisia ja sopivat kaikille ihotyypeille.



Hengitys-lehti 1/2026

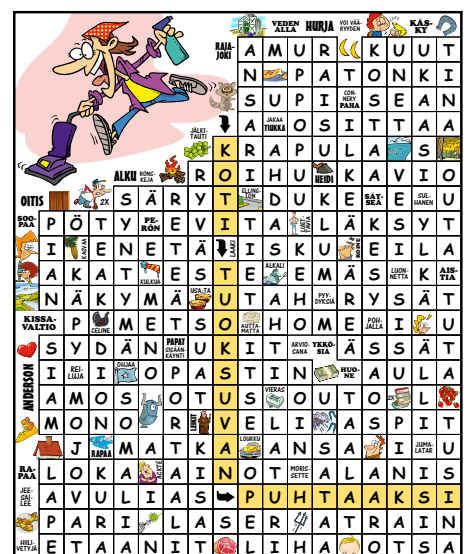
Parhaat jutut:

1. Tunne oikeutesi! Pääsy kiireelliseen hoitoon
2. Hyvät tavat hyödyttävät
3. Uupumusta ja unelmia höyhensaarista, eli miten saada unen päästä paremmin kiinni

Paras juttu ja ristikko -arvontojen voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



Ristikon ratkaisu:



Helpompaa hengitystä – mitä kaikkea hengitysfysioterapia voi tarjota?

// teksti Sara Willberg-Heikkilä kuvat Shutterstock

Hengittäminen on asia, jota harva pysähtyy ajattelemaan ennen kuin se vaikeutuu. Hengitysfysioterapia on fysioterapian osa-alue, jossa pyritään edistämään hengityselimistön toimintakykyä ja suojuvoittamaan hengitykseen liittyviä toimintoja. Koronapandemian myötä hengitysfysioterapian kysyntä kasvoi, mutta silti ala monelle edelleen hämärän peitossa.

Hengitysfysioterapiassa hyödynnetään erilaisia harjoituksia ja muita fysioterapian menetelmiä, joiden tavoitteena on helpottaa hengittämistä ja mahdollisesti parantaa hengityselimistön toimintakykyä.

Hengitysfysioterapian menetelmistä hyötyvät erityisesti hengityssairauksia sairastavat, mutta esimerkiksi myös leikkauksesta toipuvat, pitkäaikaista kipua, mielenterveysaasteita, neurologisia sairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinongelmia kokevat henkilöt.

Mitä fysioterapeutin vastaanotolla tapahtuu?

Kun uusi asiakas saapuu hengitysfysioterapiaan, ensin selvitetään lähtötilanne. Hengitysfysioterapiassa yksi keskeinen osa on testaaminen ja mittaaminen. Fysioterapeutti voi testata asiakkaan fyysistä suorituskykyä erilaisilla toimintakykytesteillä.



Hengitysfysioterapiassa hyödynnetään erilaisia harjoituksia ja muita fysioterapian menetelmiä, joiden tavoitteena on helpottaa hengittämistä ja mahdollisesti parantaa hengityselimistön toimintakykyä.

Kuuden minuutin kävelytesti

Kuuden minuutin kävelytestissä asiakas kävelee 30 metrin mittaista käytävää edestakaisin niin reippaasti kuin pystyy. Testin aikana seurataan:

- sykettä
- happisaturaatiota
- koettua kuormitusta
- mahdollista hengenahdistusta
- hengästyistä.

Testi kertoo muun muassa siitä, miten hengityselimistö ja sydän jaksavat fyysistä rasitusta.

Kyykkyjä ja puristusvoimaa

Toimintakykyä voidaan arvioida myös kyykistymistesteillä. Niissä tehdään tietty määrä toistoja ja katsotaan, kuinka paljon aikaa toistojen tekemiseen kuluu.

Puristusvoiman on havaittu olevan yhteydessä koko kehon lihasvoimien tasoon. Puristusvoimaa testataan siihen tarkoitettulla laitteella. Testi kertoo muun muassa siitä, miten hengityselimistö ja sydän jaksavat fyysistä rasitusta.

Testejä toistetaan säännöllisesti, jotta fysioterapeutti voi seurata asiakkaan kehitystä ja kuntoutumista. Fyysisten testien lisäksi fysioterapeutti voi tutkimuksissa hyödyntää myös erilaisia kyselyitä ja mikrospirometriamittaus. Näistä saatuja tuloksia peilataan potilaan omaan kokemukseen terveydentilastaan. Hengitysfysioterapiassa ei siis ainoastaan mitata ja tarkastella mittareiden antamia tuloksia, vaan potilaan oma kokemus esimerkiksi erilaisista oireista on tärkeä huomioida.

Harjoituksilla helpotusta hengitykseen

Asiakkaalle ohjataan usein hengitysfysioterapiassa erilaisia hengitysharjoituksia. Yksi tunnetuimmista harjoitusmenetelmistä on vastustettu uloshengitys, jota voi tehdä esimerkiksi puhalluspullolla.

Puhalluspullo koostuu vedellä täytetystä pullosta ja letkusta. Harjoituksen aikana asiakas hengittää ensin sisään nenän kautta ja puhalttaa ilman sen jälkeen tasaisesti ulos letkun kautta veteen. Pullossa oleva vesi luo uloshengitykseen positiivisen paineen, joka auttaa irrottamaan hengitysteihin kertynyttä limaa. Puhalluspullon lisäksi markkinoilla on muitakin vastustettuun uloshengitykseen tarkoitettuja välineitä, jotka edesauttavat liman poistossa.

Vastustetun uloshengityksen lisäksi fysioterapeutti voi ohjata erilaisia hengitysrytmin, asentojen ja hengityksen rentouttamisen harjoituksia, joiden avulla hengitys muuttuu taloudellisemmaksi. Rentouttavien hengitysharjoitusten lisäksi asiakkaalle voidaan ohjata muun muassa vastustettuja sisäänhengitysharjoituksia, joita tehdään niihin tarkoitetuilla välineillä. Tällaisia välineitä tarvitaan usein esimerkiksi keuhkoleikkauksen jälkeen.

Liikunta on yksi parhaimmista keuhkojen kuntouttajista

Liikunnalla on keskeinen rooli hengitysfysioterapiassa. Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan on muun muassa havaittu:

- parantavan hengityssairautta sairastavien elämänlaatua ja arjessa toimimista
- nostavan hengenahdistusoireen kynnystä
- vähentävän sairaalajaksoja.

Erityisesti ryhmämuotoinen liikunta tarjoaa monille tarvittavaa tukea ja lisää motivaatiota, sillä vertaistuki ja yhteinen harjoittelu vahvistavat usein sitoutumista ja tekevät liikkumisesta innostavampaa.

Liikunnallisessa kuntoutuksessa tulee kuitenkin huomioida, että vaikka diagnoosi olisi potilailla sama, on fysioterapiassa huomioitava yksilöllisyys ja nousujohteinen harjoittelu.

Miten pääsen alkuun?

Jos koet, että hengitysfysioterapiasta voisi olla sinulle apua, voit pyytää lähetettäväksi fysioterapiaan omalta lääkäriltäsi. Myös yksityisellä puolella on fysioterapeutteja, jotka ovat perehtyneet hengitykseen liittyviin asioihin tarkemmin.

Dags att välja ny rutt

Många personer som har astma är mästare i att kämpa på. Det var också uthållighetsidrottaren Juho Näsi, som i många år pinades av andningssymptom. Det var först år 2025 som han sökte sig till astmatester.

// text Annika Suvivuo
bild Juho Näsis personliga fotoalbum

Helsingforsbon **Juho Näsi**, 40, svarar i telefonen från sin bil. Utvecklingschefen för affärsverksamheten inom livsmedelsbranschen kör mot sitt hem.

– Dygnet timmar vill inte alltid räcka till för en familjefar med en 10-årig dotter och ett krävande arbete. Jag vill ändå idrotta mångsidigt och i princip varje dag, formulerar han sig.

På vardagarna inleder Näsi arbetet på datorn klockan 7 och strävar också till att genast på morgonen hinna med att trampa på konditionscykeln. Klockan 16–17 är det dags för en timmes löpning eller gymträning.

Goda rutiner känns bra för Juho. Ännu för bara ett år sedan var det så gott som omöjligt att upprätthålla några rutiner alls. Var tredje eller fjärde vecka satte någon slags flunsa stopp för alla rutiner.

I början av år 2025 fick Juho sin astmadiagnos av läkaren och en behandlande cortisonmedicinering inleddes.

Hösten tog kål på tävlingsformen

Av finländarna lider 10 procent av astma. Med god grundhälsa och god kondition hör Juho Näsi till dem, för vilken astmamedicineringen var den pusselbit som saknades för välmåendet.

Ända från det att han var pojke hörde sjukdomar i andningsvägar till Juhos vardag. Trots upprepaflunsa och anginor kändes idrott och tävlingar som hans grej.

Som 12-åring började han tävla i orientering och nådde snart

nationell nivå i den grenen. De tidigaste minnesbilderna av andningssvårigheter kan härledas till den här tiden och speciellt till höstarna.

– Efter sommarn var jag alltid i god form. Men sedan i FM-tävlingarna på hösten hade jag svårt att andas och konditionen var usel.

Juhos mamma arbetade på lungpolikliniken vid Päijät-Hämeen keskussairaala. I hennes diskussioner med läkarna nämndes överkänslighet för mögelsporer i höstskogen som en möjlig orsak. Ingen allergi kunde konstateras, och lungornas volym och funktion var utmärkta. Eftersom ingen pipande andning heller konstaterades, misstänktes inte astma.

Lyckligtvis fick frun nog

Trots alla besvär har Juho löpt mycket under sitt vuxna liv. Han klarade också av flera maratonlopp innan han sökte sig till astmatesterna.

– Nog ångrar jag mig lite, satt jag inte tidigare tog reda på de här sakerna. Processen är enkel, du promenerar till hälsocentralen, får en PEF-mätare och börjar följa upp dina värden.

Vad var det för honom själv som var sista droppen? Vad fick honom till undersökningarna?

– Det var frun. Hon tröttnade på att se mig stappla omkring där hemma.

När läkaren sedan kontrollerade värdena från Juhos PEF-uppföljning och lyssnade på lungorna, kom diagnosen omedelbart.

”Har jag verkligen astma?”

Den viktigaste effekten av medicineringen har för Juho varit att den onda cirkeln av insjuknande har upphört. Het bastu och hård köld tar ännu på andningen, men nu går livet och löpningen på ett helt nytt sätt.

– På löprundan fungerar andningen från början till slut. Också allt annat är numera i bättre balans.

Jag sover bättre. Jag vaknar inte längre på natten och har tillräckligt med energi för hela dagen.

Då han känner sig riktigt stark, har idrottaren lust att ifrågasätta hela sjukdomen.

– Jag har fortfarande ett litet tvivel i bakhuvudet. Kan jag verkligen ha astma?

Astmaläkarna påminner om, att varje astmatiker är den bästa experten på sin egen sjukdom. För någon kan det vara lämpligt med ett par maratonlopp per år, för en annan kan det vara en bedrift att gå upp för trappan till andra våningen.

Mot en ny sommar

Samma dag som denna tidning utkommer ilar Juho omkring i sina löparskor längs stigar och mossor i Esbos skogar. Det är dags för det 21 kilometer långa traillopningsevenemanget Bodom Trail i maj.

Den grundkondition som det livslånga tränandet har gett är ett kapital för kommande år och kilometer i terrängen. Denna sommar är det också ungdomsårens kärlek, orientering, som kallar på löparen.

– I sommar tänker jag besöka Helsingfors för att delta i motionsevenemanget Iltarastit som ordnas varje vecka. Jag vill utvecklas som orienterare och få kontinuitet i det jag gör.



Efter Stockholms maraton sommaren 2025. Juho Näsi hade påbörjat astmamedicinering tre veckor tidigare, och effekten var redan märkbar under maratonloppet.



Människan behöver en annan människa i hälsovårdens tjänster

// text Hanna Salminen, Sari Mäki bild Shutterstock

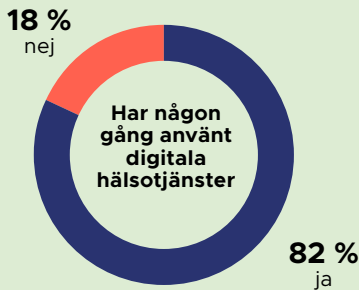
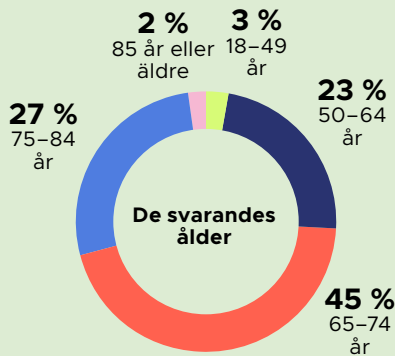
Under utfrågningsveckan 2026 utredde vi de andningssjukas attityder till, tankar om och erfarenheter av användningen av digi- och distanstjänster i anslutning till hälsan. Det var möjligt att svara på förfrågan

15.1.–5.2 på Andningsförbundets webbsidor. Svar fick vi från sammanlagt 887 personer från alla välfärdsområden. I de öppna svaren delade också 300 av dem med sig av sina erfarenheter.

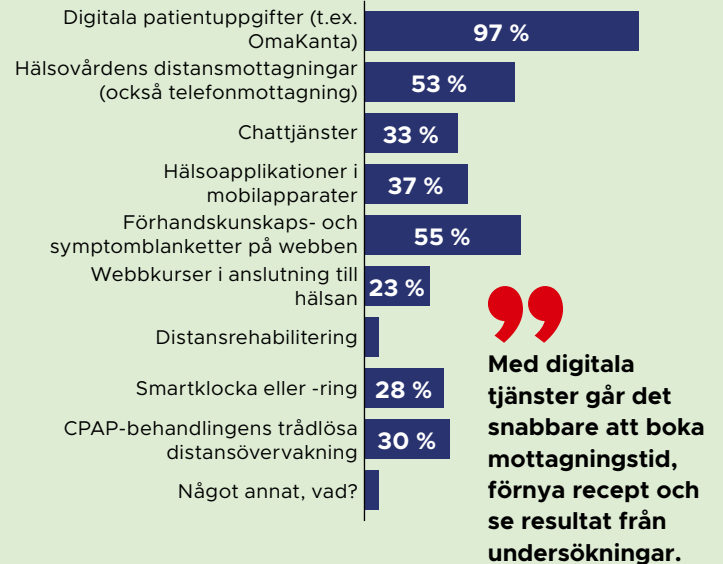
80 %
kvinnor

89 %
har en andningssjukdom

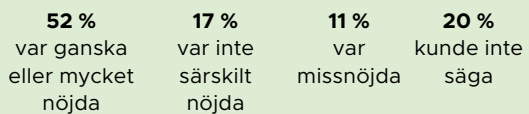
92 %
medlem i en andningsförening



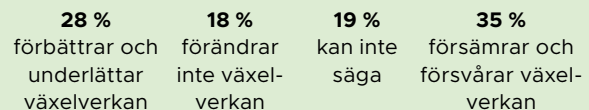
Användning av digitala hälsotjänster:



De svarandes erfarenhet av de digitala mottagningarnas funktionsduglighet



De svarande ansåg, att de digitala mottagningarna



” Användningen av digitala tjänster kräver uthållighet, initiativförmåga och att man följer med sin tid.



67 % av de svarande sade sig ha ganska stort eller mycket stort förtroende för de digitala hälsotjänsterna.

Kvällspigga och social jet lag

Sömn och återhämtning påverkar förutom viktkontrollen också många andra saker. Hälsorisker samlas enligt undersökningar speciellt hos kvällspigga personer.

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

1. Vilken tid lägger du dig?

Kvällspigga människor tvingas ofta vakna betydligt tidigare än de skulle önska. Fastän deras sömnmängd skulle vara tillräcklig, har de en ökad risk för övervikt jämfört med dem, som lägger sig tidigare och stiger tidigare upp. De äter också mera ohälsosamt, motionerar mindre och har längre skärmtid.

Kvällspigga jämfört med andra människor:

- har mera ohälsosamma matvanor och känslomässigt ätande
- har ofta rikligare alkoholbruk
- röker mera
- motionerar mindre
- har längre skärmtid.

Uppföljningsundersökningar har visat, att ju mera utpräglat kvällspigg en människa är, desto mera har han eller hon också sömnlöshet, mardrömmar, ångest- eller depressionssymptom, symptom under den mörka årstiden, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes samt ryggsjukdomar och -smärtor.

**En god nattsömn =
sömmängd +
kvalitet + tidpunkt +
regelbundenhet**

2. Hur regelbunden är din sömnrhythm?

En oregelbunden sömnrhythm har samband med insjuknande i sömnapné, sömnlöshet och depressionssymptom. Dessutom tar den sig också uttryck i mindre fysisk aktivitet och rikligare alkoholanvändning och metaboliskt syndrom samt ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Både sömnens mängd och kvalitet är viktiga för en god sömn. Människan behöver 6–9 timmar sömn per dygn. Väsentligt är, att sömnen inte är alltför avbruten.

Dygnsrytmströtthet kallas för social jet lag. Den inverkar också på viktindexet, mängden övervikt och midjemåttet. Social jet lag uppstår ofta i sådana situationer, där man lägger sig och vaknar vid väldigt olika tidpunkter vardagar och veckoslut. Typiskt är också, att man under veckoslutet försöker kvittera bort sömnunderskottet genom att sova längre.

Dygnsrytmströtthet ökar andningsavbrotten under sömnen hos sömnapnétiker, särskilt hos män och rökare. Dygnsrytmströtthet ökar också tröttheten under dagtid hos sömnapnétiker. Genom att undvika sömnunderskott kan sömnapnétiker därför på ett betydande sätt förbättra sin vårdbalans. Bland vuxna personer med astma eller KOL har dygnsrytmströtthetens betydelse ännu inte undersökts.

3. Att äta vid rätt tidpunkt har betydelse

Numera talar man också om jet lag i samband med ätandet eller det, hur ätandets mängd, kvalitet och timing påverkar viktkontrollen. Forskare har nämligen märkt, att på viktkontrollen inverkar förutom kaloriernas källa också det, vid vilken tid de intas.

Kvällspigga får i genomsnitt i sig mera kalorier vid måltider efter kl 20. De äter också mera snabbmat än andra och dricker mera sockerhaltiga drycker. Dessutom äter kvällspigga mindre frukt och grönsaker än andra. Som en följd av detta ökar lätt de kvällspiggas viktindex och fettprocent.

Morgonpigga lyckas lättare än kvällspigga gå ner i vikt till och med då, när kaloriintaget inte behöver begränsas.

För personer med övervikt lönar det sig att begränsa sitt ätande till ett tidsfönster på 11 timmar per dygn. Effekten syns i form av ökad energi och i mätningarna av de metabola hälsovärdena.

*Källa: forskarprofessor **Timo Partonen**, Institutet för hälsa och välfärd THL*

AirTouch™

N30i

Kangas tekee ihmeitä



Tutustu Resmedin AirTouch™ N30i -maskiin

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

Lue lisää ja osta shop.resmed.com

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

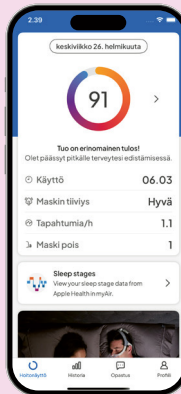
¹ Resmedin sisäinen testiraportti. Tiedostomuodossa olevat tiedot; ID A5500551

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheisiin, varoituksiin 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 ennakkoi ilmoitusta. © 2025 Resmed. 102528/1 FI 2025-07

Resmed.com/AirTouchN30i

Seuraa uniapnean hoitoasi

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



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

 **Resmed**