# Hengitys

HENGITYSLIITON JÄSENLEHTI
4/2026



ITSEHOITO-LÄÄKKEET, LÄÄKKEET JA LUOTETTAVA TIETO

Yhä useampi tukee lähimmäistään tai on omaishoitaja

Hengityssairauksien omahoito työelämän rytmissä on vienyt Jaana Vanhatalon löytöretkelle itseen: On tärkeää itse määritellä jaksamisensa

## KAIKILLE MUKAVA JOULU SYNTYY PIENISTÄ VALINNOISTA

Hengitysliitto
85 vuotta työtä hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavien merkityksellisen elämän puolesta

www.hengitysliitto.fi/lahjoita

# Elämänlaatua jokaiseen hengenvetoon

Hengityssairaudet koskettavat noin joka viidettä suomalaista. Hengitysliitto on jo 85 vuoden ajan tarjonnut tarjonnut tietoa, vertaistukea ja vaikuttamistyötä hengitysterveyden edistämiseksi.

Järjestämme maksuttomia luentoja, vertaistukea ja liikuntaa sekä tarjoamme ohjausta ja neuvontaa. Lahjoittajiemme tuella voimme myös hankkia tärkeitä hengityksen apuvälineitä sairaaloihin.

Yhteiskunnan antamien avustusten määrä vähenee koko ajan. Jos voit, anna tukesi Hengitysliiton työlle. Se on tuki elämässä kiinni pitäville hengenvedoille, sairastuneen ihmisen toimintakyvyn säilyttämiselle ja monipuoliselle työllemme – jotta jokaisen olisi helpompi hengittää.

Kiitos tuestasi ja hyvää joulua!



**Jokaiselle verkkolahjoituslomakkeen kautta 15.11. mennessä lahjoittaneelle lähetämme taiteilija Minna Immosen suunnitteleman upean joulukalenterin!**

## Valitse itsellesi sopivin tapa olla mukana:

**www.hengitysliitto.fi/lahjoita**

Verkkosivuillamme voit valita haluamasi summan ja tehdä lahjoituksen turvatulla pankkiyhteydellä.

**MobilePay: 56229**

Lahjoita haluamasi summa Hengitysliiton lyhytnumeroon MobilePaylla.

**Suora tilisiirto**

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

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

Hengitysliitto

85 vuotta työtä hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavien merkityksellisen elämän puolesta

Keräyslupa: Poliisihallitus 16.12.2020 RA/2020/1623. Keräyslupa on voimassa toistaiseksi.



# Hengitysliiton neuvonta- ja vertaispuhelimet

**VERTAIS PUHELIMET**

**KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN**
Tauolla 16.12.2026–11.1.2027
**044 407 7013**
tiistaisin kello 10–12

**UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN**
Tauolla 16.12.2026–11.1.2027
**044 407 7011**
tiistaisin kello 10–12

**NEUVONTA PUHELIMET**

**STUMPPI-NEUVONTAPUHELIN**
Tauolla 23.12.2026–3.1.2027
**0800 148 484**
maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18
torstaisin kello 13–16

**KODIN SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONTA-PUHELIN**
Tauolla 23.12.2026–3.1.2027
**020 757 5181**
maanantaista torstaihin kello 9–15

**SOSIAALI- JA TERVEYS-TURVAN NEUVONTAPUHELIN**
Tauolla 18.12.2026– 6.1.2027
**020 757 5150**
torstaisin kello 9–12




## Tiesitkö, että voit halutessasi saada Hengitys-lehden vain diginä?

Saat lehden ilmestymispäivänä linkin sähköpostiisi ja voit lukea digilehden kätevästi missä vain puhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Voit myös halutessasi palata aiemmin julkaistuihin lehtiin.

Digilehden valitseminen painetun lehden sijaan vähentää painamisesta ja kuljetuksesta aiheutuvia ympäristövaikutuksia. Samalla autat meitä pienentämään postikuluja, jolloin voimme kohdentaa enemmän resursseja hengityssairauksien hyvän hoidon ja hengitysterveyden edistämiseen.

Jos haluat siirtyä painetusta lehdestä digilehteen, ota meihin yhteyttä sähköpostitse tiedotus@hengitysliitto.fi.

## Hengitysliiton verkkoasioinnin osoite on muuttunut

Hengitysliiton verkkoasioinnissa tarkistat ja päivität omat tietosi helposti, olet sitten jäsen, tukija tai tapahtumaosallistuja.

Hengitysliiton verkkoasioinnin osoite on muuttunut lokakuussa. Jatkossa löydät verkkoasioinnin osoitteesta *oma.hengitysliitto.fi*.




## Vuoden 2027 jäsenkortti- ja lasku

Jäsenlaskut saapuvat vuoden ensimmäisen, 15.1. ilmestyvän Hengitys-lehden mukana. Lasku ja uusi jäsenkorttisi löytyvät lehden haitarimallisesta kansiliitteestä.

Jäsenille, joille ei toimiteta lehteä, lasku lähetetään kirjekuoressa.

Jos sinulla on kysyttävää jäsenyyteesi liittyen, ota meihin yhteyttä sähköpostitse jasenasiat@hengitysliitto.fi tai puhelimitse 020 757 5000.

# Tässä numerossa

HENGITYS 4/2026




**MENESTYSTÄ JA TASAPAINOTTELUA TYÖELÄMÄSSÄ**
– Olen aina ollut avoin riskiryhmään kuulumisestani. Niin olen säilynyt töissä monilta selittelyiltä. Sairaudet eivät määritä minua, mutta ne kulkevat mukana mun elämässä, **Jaana Vanhatalo** kertoo.




**SUOJAA ITSESI JA LÄHEISESI HENGITYSTIEINFEKTIOILTA**
Tehokkain keino ennaltaehkäistä sairastumista ja mahdollisen sairastumisen vakavampia seurauksia on huolehtia omasta ja läheisten rokotesuojasta.




**KUNTOTARKASTAJAN MATKASSA – ARVOKASTA TIETOA KODIN OSTAJALLE**
Kuntotarkastuksella on tärkeä rooli onnistuneen asuntokaupan varmistamisessa. Asiantuntijamme pääsi seuraamaan tarkastusta paikan päälle.


**3** Tukea ja toimintaa

**5** Pääkirjoitus

**6** Ilmassa nyt

**13** Kaamosaika vaikuttaa uneen

**14** Yhä useampi tukee lähimmäistään tai on omaishoitaja

**19** Ulla Rantasen kolumni

**20** Annetaan toisillemme mahdollisuuksia

**22** Luottamuksen jäljillä

**24** Itsehoitolääkkeet, lääkkeet ja luotettava tieto

**26** Terveysuutisia

**27** Potilaita tarvitaan mukaan digitaalisten terveyspalvelujen kehittämiseen

**28** Verkossa tapahtuu

**30** Tekoja hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavan merkityksellisen elämän puolesta

**31** Kaikille mukava joulu syntyy pienistä valinnoista

**32** Ennen oli paremmin, ainakin näiltä osin

**33** Ilmastoteko- ja luontobingo

**36** Värityskuva

**38** Maarit Tastulan kolumni

**40** Tehtyä ja tulevaa

**42** Lisää liikettä päivään

**44** Ristikko


**45 På svenska**

Hengitys

Hengitysliiton jäsenlehti

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

**PÄÄTOIMITTAJA**
Hanna Salminen

**TOIMITUS**
Toimitussihteeri:
Sampsa Stormbom
Toimituspäällikkö:
Selina Kangas

**TÄTÄ LEHTEÄ TEKIVÄT MYÖS**
Ulla Rantanen, Elina Salo-Orkamaa, Annika Suvivuo, Tiina Salo, Satu Mustonen, Hanna-Leena Kärkkäinen, Hanna Kyrönviita, Maarit Tastula, Sara Willberg-Heikkilä, Kaija Patokoski

**KÄÄNNÖKSET**
Microsoft Copilot -tekoälytyökalu

**TAITTO**
Atte Kalke, Vitale Ay

**KANSI**
Kuva: Adobe

**JÄSENASIAT JA TILAUKSET**
jasenasiat@hengitysliitto.fi
020 757 5000

**TILAUSHINTA**
Vuosikerta 35 €

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

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

**PAINOPAIKKA**
PunaMusta Oy

**PAINOS**
18 500
Ilmestynyt vuodesta 1945.

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

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

Hengitysliitto

**Seuraava numero ilmestyy 15.1.2027**





# Ollaan läsnä toisillemme nykyhetkessä

Vuodenkierron lopun lähestyminen saa usein ihmisissä sekä hyvät että vähemmän mairittelevat piirteet esiin. Juhlakausi nostaa erilaisia tunteita pintaan. Sitä voi huomata saman päivän aikana olevansa tyytyväinen ja tyytymätön itseensä, muihin, kotiin, saamiinsa kutsuihin tai kutsuttomuuteen. Kun kierrokset nousevat korkealle, on hyvä vetää vähän henkeä ja asettaa asioita mittasuhteisiin. Minulla on omat mielipiteeni, toisella omansa, ja niitä sovittelemalla voimme onnistua yhdessä.

Tässä numerossa muistutamme, että onnistuminen on helpompaa yhdessä. Avaamme näkökulmia sekä sukupolvien väliseen ymmärrykseen että luottamuksen rakentumiseen, sillä kyvyllämme luottaa toisiimme on suuri merkitys sekä omalle elämänlaadullemme että yhteiskunnalle.

Ihmisissä on toistensa paras turva monella tapaa. Nostamme esille omaishoitajuuden elämäntilanteena ja muistutamme rokottautumisen tärkeydestä, sillä rokotteiden avulla voimme suojata itsemme lisäksi myös hauraampia läheisiämme.

**Ihmisissä on toistensa paras turva monella tapaa.**

Vaikka tunteet ohjaisivat valintojamme, niiden on hyvä perustua tietoon. Kun otsikoihin nousee uusia väitteitä tuotteista, jotka ratkaisevat monimutkaiset ongelmat silmänkäänteessä, kannattaa olla varuillaan. Tästä lehdestä löydät siksi tietopaketin myös itsehoitolääkkeistä.

Itselläni on tapana pysähtyä vuodenvaihteessa aina miettimään, mistä kaikesta voin olla elämässä kiitollinen. Toimituksen puolesta tähän on helppo vastata. Olemme olleet kiitollisia vuosien ajan kestäneestä yhteistyöstä kolumnistimme **Maarit Tastulan**, kääntäjämme **Thomas Haraldin** ja toimittaja **Tiina Salon** kanssa. Kaikki he ovat omalla tavallaan jättäneet hyviä muistijälkiä lukijoihimme. Ensi vuonna jatkamme uusin voimin ja osin uusin tavoinkin, mutta sitä ennen on vielä monta *nyt*-hetkeä.

Ollaan läsnä toisillemme nykyhetkessä ja ojentaudutaan toisiamme kohti, sillä kukaan ei voi tarttua mahdollisuuteen tulla mukaan joukkoon, ellei sitä anneta. Nautitaan väliin seurasta, väliin hiljaisuudesta, juhlatunnelmista ja tavallisista hetkistä, sillä jokainen päivä on elämässä vain kerran.

Antoisia lukuhetkiä ja hyvää loppuvuotta toivottaen



**Hanna Salminen**
viestintä- ja kehittämisjohtaja





# Tunnelmoi turvallisesti – polta kynttilöitä maltilla ja puuta puhtaasti

Pimeän vuodenajan tunnelma syntyy monessa kodissa kynttilänvalosta ja takkatulen loimusta. Kannattaa kuitenkin muistaa, että sekä kynttilöiden polttaminen että puun pienpoltto vaikuttavat ilmanlaatuun ja voivat lisätä terveydelle haitallisia päästöjä.

Kynttilöiden runsas polttaminen heikentää sisäilman laatua, sillä ne vapauttavat ilmaan muun muassa pienhiukkasia, nokea ja muita epäpuhtauksia. Erityisen paljon päästöjä syntyy, jos kynttilä palaa huonosti ja liekki savuttaa tai lepattaa. Kannattaakin polttaa kerrallaan vain yhtä tai korkeintaan kahta kynttilää, huolehtia hyvästä ilmanvaihdosta ja suosia ympäristömerkittyjä, hajusteettomia kynttilöitä.

Myös puunpoltossa omilla valinnoilla on suuri merkitys. Tulisijassa tulee polttaa vain kuivaa ja puhdasta puuta, sillä epätäydellinen palaminen lisää pienhiukkasten, häkäkaasujen ja muiden haitallisten yhdisteiden määrää.

Päältä sytyttäminen on paras tapa lähes kaikissa tulisijoissa. Viisainta on kuitenkin noudattaa aina tulisijavalmistajan antamia ohjeita. Puhdas palaminen näkyy lähes värittömänä savuna, kun taas tumma savu kertoo suuremmista päästöistä.

Tunnelmasta ei tarvitse luopua. Maltillisuus ja viisaat tavat auttavat pitämään sekä kodin että lähiympäristön ilman terveellisempänä hengittää.

# Tutustu uusiin Kehitä potilastaitojasi -videoihin!

Hengitysliitto on julkaissut Kehitä potilastaitojasi -videosarjan. Videot on suunniteltu erityisesti hengityssairautta sairastavien näkökulmasta, mutta ne soveltuvat muillekin omien potilastaitojensa pohtimisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille.

Potilastaitoja voi ajatella kansalaistaitoina. Ne ovat avuksi, kun osallistumme oman hoitomme suunnitteluun ja toteutamme omahoitoa. Omia potilastaitojaan voi hyödyntää ja kehittää omat voimavarat huomioiden. Kyky pyytää tarvittaessa apua ja tukea on osa potilastaitoja. On tärkeää muistaa, että Sinulla on aina oikeus hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon.

Potilastaitojen pohtiminen ja niistä keskusteleminen on mahdollisuus jäsentää omaa tilannettaan, tunnistaa tiedon ja tuen tarpeita sekä löytää niiden äärelle. Kehitä potilastaitojasi -videoihin voi tutustua itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa. Videot sopivat keskustelun herättäjäksi hengitysyhdistysten vertaistoimintaan tai muihin tilaisuuksiin. Yhteisesti tehty pohdinta tarjoaa mahdollisuuden omien kokemuksien jakamiseen muiden kanssa.



**www.hengitysliitto.fi**
**Kehitä potilastaitojasi**

## Lukijoiden palautteita Hengitys-lehdestä 3/26:

Luen lehden kannesta kanteen.

Lehdestä löytyi paljon luettavaa ja pohdittavaa, kiitos!

Aina on uusia asioita.

Monipuolinen, kiva asialehti.



## Fisher & Paykel Healthcare onnittelee 85-vuotiasta Hengitysliittoa!

Fisher & Paykel HEALTHCARE

## Anna palautetta Sosiaaliturvaoppaasta!

Järjestöjen sosiaaliturvaoppaaseen on koottu ajantasainen tietopaketti erityisesti pitkäaikaissairautta sairastavien, vammaisten ja ikääntyneiden henkilöiden etuuksista ja palveluista. Opas palvelee kaikkia sosiaaliturvasta kiinnostuneita.

Haluamme kehittää Sosiaaliturvaopasta käyttäjien tarpeita paremmin vastaavaksi. Vastaamalla lyhyeen kyselyyn sekä kertomalla kokemuksistasi autat meitä parantamaan oppaan sisältöjä ja käytettävyyttä. Kysely on avoinna vuoden 2026 loppuun.

Jokainen vastaus on meille arvokas.

Vastaa palautekyselyyn







## Limaa hengitysteissä? Ota avuksi pulloon puhallus

Limaisuus ärsyttää hengitysteitä, vaikeuttaa hengittämistä sekä lisää yskänärsytystä ja hengenahdistuksen tunnetta. Limaisuus lisää myös hengitysteiden infektioriskiä. Pulloon puhallus on yksi tapa irrottaa tehokkaasti limaa hengitysteistä. Samalla se harjoittaa hengityslihaksia.

Puhalluspulloja myyvät hyvin varustetut apteekit tai sen voi tehdä itse.

Jos sinulla on sydänsairaus tai pitkälle edennyt hengityssairaus, keskustele lääkärin kanssa ennen pulloon puhalluksen aloittamista.

Hengitysliiton verkkosivuilta löydät sekä kirjalliset ohjeet että ohjevideon pulloon puhalluksen oikeaan tekniikkaan.

www.hengitysliitto.fi – PEP harjoitus eli pulloon puhallus

# Menestystä ja tasapainottelua työelämässä



Kiipeilyn jälkeen. ”Painoni on viimeisen vuoden aikana pudonnut 15 kiloa. Keuhkoillakin on näin enemmän tilaa hengittää”, sanoo Jaana Vanhatalo.

Tavoitteista syttyvä tamperelainen Jaana Vanhatalo työskentelee tutkijana ja rentoutuu kiipeilyä harrastaen. Hengityssairauksien omahoito työelämän rytmissä on vienyt löytöretkelle itseen.

// teksti **Annika Suvivuo** kuvat **Jaana Vanhatalon kotialbumi**

Syksy on täällä ja flunssat liikkuvat siellä missä ihmisetkin. **Jaana Vanhatalo**, 45, tunnustaa juoksevansa ruokakaupassa karkuun, kun yskänpuuska puhkeaa lähistöllä.

– En ala kuitenkaan eristäytyä täysin flunssa-aaltojen takia. Tiedän, ettei yskiminen välttämättä johdu mistään tarttuvasta taudista. Hyvä käsihygienia ja yskivien ihmisten välttely kuuluvat mun strategiaan, sanoo harvinaisen hengityssairauden ja uniapnean kanssa elävä Jaana.

Kumpikin sairaus on vakaassa tilassa ja hallinnassa, joten työ tutkijana ja opettajana Tampereen yliopistolla hoituu hyvin. Siellä hänen tiiminsä ydinporukka koostuu paristakymmenestä työkaverista. Jos lähikollega alkaa yskiä ja niiskuttaa, hän saattaa nostaa hengitysmaskin kasvoilleen.

Tänä syksynä tiedossa on reilusti opetustunteja, joten Jaanan on ollut tarpeen miettiä parhaita tapoja kommunikoida terveysturvallisuudesta opiskelijoille.

– Etteivät sitten tulisi kipeinä opetustilanteisiin ja varsinkaan ohjaustilanteisiin, joissa yleensä tavataan pienessä työskentelytilassa. Työelämä on vähän sellaista tasapainottelua, hän toteaa.

Kuluvan vuoden aikana Jaana on valmistellut kaupunkiympäristöihin liittyvää väitöskirjaansa. Hän kertoo saaneensa keskittyä vaativaan projektiinsa ilman perussairauksien oireilua.

– Aina ei ole ollut näin, mutta tällä hetkellä olen kaikin puolin hyvässä tilanteessa ja toivottavasti se jatkuu.

### Avoimuus kannattaa

Koronavuosien jälkeen suurin infektoiden tartunnan pelko ja suojautumisen tarve ovat lasketelleet epidemiahuipusta. Jaana sanoo lopettaneensa päivittäisen maskin käytön vasta vuonna 2023.

– Tietysti sitä toivoisi työkaverien muistavan yhä riskiryhmäläisten tilanteen. Olen aina ollut avoin riskiryhmään kuulumisestani. Niin olen säilynyt töissä monilta selittelyiltä. Sairaudet eivät määritä minua, mutta ne kulkevat mukana mun elämässä.

Joskus kollegoiden suhtautuminen sairauslomiin mietityttää. Onko sijaistaminen ehkä rassannut heitä?

– Kukaan ei ole ainakaan puhunut sellaisesta. En koe hengityssairauksieni vaikuttaneen ihmissuhteisiini työpaikalla, Jaana sanoo.

Toimeliaana ihmisenä hänen on pitänyt opetella lepäämistä tosissaan. Flunssan iskiessä hän kysyy helposti itseltään, olenko nyt varmasti tarpeeksi kipeä jäädäkseni pois töistä.

– Vaikka kuumetta ei olisi, sairaana ei kannata sinnitellä liikaa. Sinnittely tuntuu usein johtavan taudin pitkittymiseen, hän sanoo kokemuksesta.

Jaana on oppinut käymään herkästi työterveydessä tarkistamassa tilanteensa. Myös koronatestit ovat edelleen käytössä.

– Testin tulos ei välttämättä vaikuta omahoitoon mitenkään, mutta tieto selkiyttää mieltä ja on tarvittaessa kerrottavissa lääkärille.

**En koe hengityssairauksieni vaikuttaneen ihmissuhteisiini työpaikalla.**

KÄÄNNÄ ↻

### Etätyöhön on jo totuttu

Tilastokeskuksen mukaan noin puolet kaikista Suomen työllisistä tekee osan tunneistaan etänä. Etäilyä tehdään eniten Uudellamaalla sekä Pirkanmaalla, jossa Jaanakin asuu. Hänen kaltaisensa erityisasiantuntijat kuuluvat johtajien lisäksi eniten etätyötunteja tekeviin.

Jaanan oma malli on fifty-fifty. Hän kertoo tekevänsä noin puolet työpäivän tunneista yliopistolla ja puolet kotona.

– Meidän työyhteisössä asuu porukkaa ympäri Suomen, Helsingistä Pietarsaareen. Osa heistä käy työpaikalla todella harvoin. Tänä vuonna, kun viimeistelen väitöskirjaani, etätunteja on itselle tullut aikaisempaa enemmän.

Opetustyö ja kokoukset ovat tietenkin kalenteriin sidottuja, mutta muuten vaaditun työajan voi tehdä liukuvasti. Jaana pitää kuitenkin säännöllisestä päivärytmistä, josta suurimpana poikkeuksena ovat päivät, joina oma terveys vaatii erityistä huomiota.

– Työaikani on aina joustanut ja sairauslomani on ymmärretty. Esihenkilöni ovat tukeneet minua pienten arkipäiväisten asioiden kautta. Sain osallistua kuntoutukseenkin työajalla.

Noin kolmena iltana viikossa Jaana kehittää kehoaan ja mieltään töiden jälkeen harrastamalla kiipeilyä kaveriporukan kanssa. Syksyn edetessä kivimuodostelmien valloittaminen ulkosalla on jätettävä ja siirryttävä talvikaudeksi halliin.

**On tärkeää itse määritellä jaksamisensa.**

### Sohvalle ja sohvalta pois

Joskus terveyshaasteet ja olosuhteet koettelevat niin, että kuka tahansa jää niin sanotusti sohvaan kiinni mahastaan. Sellaista on vaikea hyväksyä, varsinkin jos on saanut tottua vahvuuteensa.

– Olin reilu 10 vuotta sitten elämäni kunnossa. Olin pudottanut 30 kiloa painoa ja tavoitteena oli nousta fitness-lavoille, Jaana kertoo taustastaan.

Sitten terveyshaasteet sotkivat hänen suunnitelmansa perinpohjaisesti. Fibromyalgian puhkeamisen myötä fitness-lavoilla ruskettunein lihaksin kisaamisen sai unohtaa. Alkoi elämänvaihe, jossa saattoi vierähtää päiviä ilman hyötyliikuntaa.

Kaksi vuotta sitten ilmaantuneet uniapnean oireet vain syvensivät vaikeuksia ylläpitää liikuntaa ja painonhallintaa. Kroonisen väsymys piinasi Jaanaa. Silti työkaverit eivät aina edes huomanneet, miten vajailla akuilla hän vastuunsa hoiti.

– Olin aika hyvä peittelemään uupumusta. Työn lisäksi en jaksanut tehdä oikeastaan mitään muuta.

Uupumuksen syitä haettiin parin vuoden ajan aina kilpirauhasen vajaatoiminnasta masennukseen. Vasta laaja uniapneatesti toi esiin asentoriippuvaisen unihäiriön, joka ei ollut tarttunut terveyden ammattilaisten haaviin suppeassa testissä.

– Puolen vuoden päästä diagnoosista CPAP-hoito alkoi toimia. Vuoden 2025 alussa oli jännä huomata, että hei, mullahan on vielä työpäivän jälkeenkin virtaa. Voisin tehdä jotain muutakin kuin maata sohvalla.

### Enemmän unta ja vähemmän kiloja

CPAP-hoidon tehotessa Jaana havaitsi tarvitsevansa elintaparemonttia. Sohvaelämä ja varhaiskeski-ikä tuntuivat juuttuneen vyötärölle. Facebookin yli 40-vuotiaille naisille suunnatussa hyvinvoinnin ryhmässä hän tajusi, että ennen varsinaisia vaihdevuosia pitäisi ehtiä toimia oman kunnon hyväksi.

KÄÄNNÄ




**Kesäkauden jälkeen Jaana haastaa itseään kiipeilyseinällä Tampereen Kaupissa.**

Ja Jaanahan ehti. Hän aloitti elintaparemontin ja sitoutui sairauksiensa hyvään omahoitoon. Ilman painonhallintaa lempilaji seinäkiipeilyäkin olisi työläämpää harrastaa. Jaana ilmaisee faktan värikkäästi.

– Itselleni on huomattavasti helpompaa, kun minun ei tarvitse yrittää repiä melkein sataa kiloa seinällä ylös.

Terveyshaasteet ovat johtaneet tekemään rutkasti töitä oman minuuden ja identiteetin kanssa.

– Olen oppinut prosessoimaan diagnoosien merkitystä elämässäni ja osannut heti hakeutua vertaistuen pariin. Viime keväänä valmistuin myös Hengitysliiton kokemustoimijaksi. Tällä hetkellä vedän verkkovertaisryhmä Fibroosisisaria netissä ja kasvokkain Tampereen harvinaisten ryhmää, Jaana kertoo.

### Jotain ihanaa on odotettavissa

Hyvinvoinnin teemoista Jaanan mielen päällä ovat eniten tällä hetkellä lepääminen ja palautuminen. Hän sanoo paasaavansa muillekin levosta jokaisen omilla ehdoilla.

– Moni tekee tosi paljon ylitöitä ja tietysti työpaikoilla otetaan se ilolla vastaan, mutta on tärkeää itse määritellä jaksamisensa. Kokemuksesta tiedän, että muuten kroppa kertoo kun olet venynyt liikaa.

**Aikaisemmin olin menossa iltoja ja viikonloppuja myöten.**

Iltaeläjänä hän tarkkailee myös vuorokausirytmiään. Kivakin meno on kieltäytymisen arvoinen hetkellä, jona lepo palvelee itseä huvittelua paremmin. Ennen kuin uusi työpäivä alkaa, takana pitäisi olla 7–8 tuntia laadukasta tyynyaikaa.

– Aikaisemmin olin menossa iltoja ja viikonloppuja myöten, mutta enää se ei onnistu. Olen joutunut sen opettelemaan ja päättänyt pitää oppimastani kiinni.

Varsinaisia palautumisen herkkupaloja on varattu Jaanan ja hänen puolisonsa elämään viikoittain ja vuosittain.

– Sunnuntait ovat meillä lepopäivä ja parisuhteen laatupäivä. Siihen ei lähtökohtaisesti oteta mitään ohjelmaa. Talvisin käymme etelän lämmössä. Se on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta.



**Suplautaillen ilta-auringossa Itä-Suomessa.**

# Kaamosaika vaikuttaa uneen

Kaamosoireilun kokee ainakin jossain määrin ongelmaksi Suomessa joka neljäs aikuinen.

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

Yöuni ei virkistä ja toimintatarmo on vähissä. Tekee mieli vetäytyä sosiaalisista kontakteista, kun mielialakin on tavallista matalammalla. Ainoa, mikä lisääntyy elämässä, on ruokahalu ja etenkin iltaisin iskevä makeanhimo. Jos tunnistit itsesi näistä kuvauksista, et ole oireilusi kanssa yksin. Kaamosaika vaatii veronsa.

Kaamosoireilevien paino nousee syksyn ja talven aikana yleensä kahdesta viiteen kiloa. Eihän se mikään ihme ole, kun kerran ihminen nukkuu huonommin, syö enemmän ja liikkuu vähemmän.

Itse lasken ensinnä päiviä jouluun, sitten juhannukseen. “Valoa kohti”, sanon päivinä, jolloin aurinko ei tule esiin lainkaan harmaan pilviverhon takaa.

### Valosta on apua

Tutkimusten mukaan kaamosoireiden lievittämiseen on olemassa kaksi tehokasta keinoa. Ensimmäinen niistä on valo. Valaistuksen voimakkuuden lisääminen aamun ja aamupäivän tunteihin on nopein ja tehokkain keino auttaa itseään.

Rutiiniksi kannattaa ottaa 30–120 minuutin aika kirkasvalossa, kuten kirkasvalolampun äärellä oleskelu kello 5–10 välillä vähintään viitenä aamuna viikossa syksystä kevääseen.

Kirkasvalo alkaa lievittää kaamosoireilua jo noin viikon jälkeen. Ensimmäisenä oireista useimmiten lievenee makeannälkä, minkä jälkeen myös muut oireet alkavat hävitä.

Jos kirkasvalorutiini ei riitä valonkaipuuseen, voi elämänlaatua lisätä ajastamalla sarastusvalon päälle noin 30 minuuttia ennen herätystä. Sen jälkeen voi jatkaa kirkasvalorutiinilla.

Puolenpäivän jälkeen lisävaloja ei enää tarvita, vaan aikaa voi viettää tavanomaisessa valaistuksessa. Valot kannattaa iltaa kohti himmentää ja sammuttaa yöksi.

Kirkasvalolampun käyttö aamulla ja kynttilänvalossa tunnelmointi illalla eivät sulje toisiaan pois.

### Ylläpidä aktiivisuutta

Toinen tehokas keino kaamosoireiden lievittämiseen on liikunta. Siitä on syytä pitää huolta syksystä kevääseen, vaikka ulkona olisi pimeää ja säät vaihtelevia.

Kaamosoireet alkavat lievittyä noin kuukauden jälkeen, kun liikkuu säännöllisesti 45–60 minuuttia kerrallaan 2–3 kertaa viikossa.

Lisäksi hyviä ihmissuhteita on hyvä vaalia myös kaamosaikaan ja samalla kuin huomaamattaan tulee ylläpitäneeksi sosiaalista aktiivisuutta.

Yhdessäolo on yleensä mukavaa, kunhan saa kohtaamisen järjestymään. Voihan olla, että ystävätkin kaamosoireilevat. Vastedes taidan ottaa useammin aloitteen omiin käsiini. Ehdotan vaikka yhteistä kävelyretkeä tai juttuhetkeä jossain ihmisten ilmoilla.

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

# Yhä useampi tukee lähimmäistään tai on omaishoitaja



On lähimmäisiä, jotka tietoisesti valitsevat omaishoitajuuden. Ja on ihmisiä, jotka havahtuvat oman elämäntilanteen muutokseen silloin, kun ulkopuolinen tilanteen heille sanoittaa.

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

Jos pidät huolta perheenjäsenestäsi tai muusta läheisestä ihmisestä, joka ei selviydy arjestaan omatoimisesti sairauden, vamman tai muun arjen erityisen hoivan vuoksi, voit kutsua itseäsi omaishoitajaksi. Etkä ole roolissasi yksin, sillä Suomen omaishoidon verkoston mukaan pääasiallisia auttajia on Suomessa tällä hetkellä noin 350 000 henkilöä ja heistä ainoastaan noin 50 000:lla on viralinen sopimus oman hyvinvointialueen kanssa omaishoitajuudesta.

Omaishoitajuus on edelleen yleisimmin (70 %) naisten juttu. Siihen voi sisältyä niin satunnaista apua asioinnissa kuin ympärivuorokautista vaativaa hoitoa. Omaishoitajuus tuo samalla mukanaan myös monia muita muutoksia perhe-elämään tai parisuhteen dynamiikkaan. Vastuu läheisestä voi tulla yllättäen esimerkiksi äkillisen sairaskohtauksen myötä tai hiljalleen sairastuneen voimien vähetessä. Jokaisen tilanne on yksilöllinen. Omaishoitajuus päättyy yleensä, kun sairastava siirtyy asumaan hoivakotiin tai menehtyy.

### Omasta jaksamisesta pitää huolehtia

Kaikkien myllerrysten sekä mahdollisten omien ja läheisten asettamien odotusten keskellä on tärkeää, että omaishoitajan aseman itselleen ottanut muistaa pitää omasta jaksamisestaan huolta. Ei ole sairastavan etu, jos läheinen uupuu tai masentuu.

Omaishoitajuuteen sitoudutaan usein suurella sydämellä. Usein tuttavien, terveydenhuollon henkilöstön ja monen muun tahon huomio kiinnittyy sairastavaan ja unohtuu, että omaishoitajakin ikääntyy siinä vierellä yhtä nopeasti ja hänenkin kykynsä hoitaa asioita voi vaihdella. Yli voimien ei kannata sinnitellä tai kaunistella hakemuksissa tai ammattilaisten kotikäynneillä hoidontarvetta. Jos sairastava ei tunnista omaa avuntarvettaan, tilanne voi olla vaikea.

Omaishoitajuudesta puhuttaessa nousee usein esiin paljon moraalista ja taloudellista pohdintaa siitä, kuinka paljon ihmisellä on oikeutta omaan elämään ja toisaalta vastuuta toisesta ihmisestä. Vaikka omaishoitosopimuskaan ei estä työntekoa, voi työtä ja omaishoitajuutta olla vaikea arjessa yhdistää



– erityisesti, jos hoidettava asuu eri taloudessa tai kauempana. Yhä useamman ihmisen on opittava läheisen roolissa vetämään omat rajansa. On ihan ok sanoa, ettei aina jaksa. Lisäksi on tärkeää huolehtia omista harrastuksista ja sosiaalisista suhteista. Elämä ei voi olla pelkkää sairauden ympärillä toimimista tai arjen pyöritystä.

### Tukea kannattaa pyytää

Yksin omaishoitajan ei tarvitse jäädä hoitovastuuseen. Nykyisin kotihoitoa ei automaattisesti suljeta pois, mutta palveluratkaisut voivat vaihdella hyvinvointialueittain. Valppautta tarvitaan, sillä mitään palvelua, tukea tai etuutta ei myönnetä automaattisesti, vaan niitä on haettava. Sukulaisilta, ystäviltä ja naapureilta kannattaa opetella pyytämään apua tarvittaessa.

Me elämme vain kerran. Omaa oloa voi helpottaa kiinnittämällä huomiota myös asioihin, joista edelleen on mahdollista nauttia sekä haaveisiin, jotka ovat toteutettavissa. Menneistä kokemuksista iloitsemisestakin voi saada hyvää mieltä.

Tietoa omaishoitajuuteen liittyvistä sopimuksista, palkkioluokista, omaishoidon tuen myöntämisedellytyksistä ja vapaista saat oman hyvinvointialueesi lisäksi esimerkiksi omaishoitajat.fi-verkkosivustolta. Kelasta saat tietoa omaishoitajille suunnatuista maksuttomista kuntoutuksista.

***Tulevaisuudesta kannattaa keskustella suoraan. Silloin on enemmän valmiuksia ratkoa hoitokysymyksiä, jos sairastavan tai omaishoitajan terveydentilaan tulee isoja muutoksia.***

*Juttu on kirjoitettu Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:n omaistoiminnan ohjaajan **Päivi Hietasen** 17.2.2026 Hengitysliitolle pitämän luennon ”Omaishoitajuuden tunnistaminen elämäntilanteena” pohjalta.*

# Suojaa itsesi ja läheisesi hengitystieinfektioilta

Influenssakausi kestää usein marraskuusta kevättalveen. RS-viruksen aiheuttama tautiepidemia kestää yleensä vuosittain vaihdellen lokakuusta huhtikuuhun. Koronaa esiintyy ympäri vuoden aiheuttaen syys-talvikaudella epidemia-aaltoja. Pneumokokkibakteeri voi iskeä niin sanotun tavallisen flunssan jälkitautina aiheuttaen keuhkokuumeen tai verenmyrkytyksen. Tehokkain keino ennaltaehkäistä sairastumista ja mahdollisen sairastumisen vakavampia seurauksia on huolehtia omasta ja läheisten rokotesuojasta.

// teksti **Hanna Salminen** kuva **Shutterstock, Eeva Ruotsalaisen kotialbumi**



## Tilastojen mukaan

**Suomessa on lähes**
**1,3 MILJOONAA**
**yli 65-vuotiasta.**
Heistä noin 60–80 prosentilla on kroonisia sairauksia 2 tai enemmän.

**Ikääntyminen lisää**
**MERKITTÄVÄSTI**
**alttiutta vakaville infektiolle.**
Syinä tähän ovat esimerkiksi immuunijärjestelmän heikkeneminen, keuhkokudoksen fysiologiset muutokset ja mahdollinen krooninen lievä tulehdus elimistössä.

Vuosittain keuhkokuumeeseen sairastuu noin **70 000** aikuista. Heistä tiedetään joutuvan sairaalahoitoon yli puolet, ja saman verran on joukossa myös yli 65-vuotiaita. Ikä ei merkitse suoraan sairaalahoidon tarvetta, mutta **yli 65 vuotta on kuitenkin itsenäinen riskitekijä vakavalle taudinkuvalle.**

Vuosittain **600–800** aikuista saa verenmyrkytyksen. **Heistä 65-vuotiaita tai sitä vanhempia on noin puolet.** Verenmyrkytykseen kuolee 10–30 prosenttia sen saaneista.

Hengityselinten sairaudet ja koronavirusinfektio kuuluivat yleisimpien kuolinsyiden joukkoon Suomessa vuosina 2023–2024. Esimerkiksi **yli 75-vuotiaista liki 20 prosenttia** kuoli keuhkokuumeeseen.

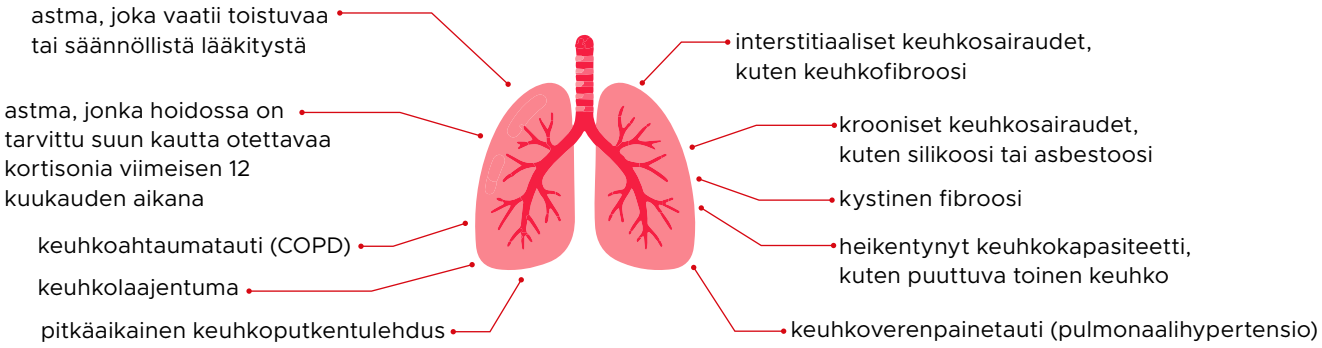
Influenssa, korona, RSV ja pneumokokkibakteeri **LISÄÄVÄT** yli 65-vuotiailla ja sydänsairauksia sairastavilla sydän- ja aivoinfarktin riskiä erityisesti kuukauden sisällä sairastetusta infektiosta. Riski koronan ja pneumokokin osalta kestää ainakin vuoteen asti.

*Lähde: Dosentti, sisätautien ja infektiosairauksien erikoislääkäri **Eeva Ruotsalainen**. Ruotsalaisen aiheesta 14.9.2026 pitämä luento on katsottavissa Hengitysliiton YouTube-kanavalla.*



**Aikuisten hengitystieinfektiot ja rokotukset**

## Vakavalle hengitystieinfektiolle altistavat:




## Vakavat hengitystieinfektiot voivat aiheuttaa komplikaatioita, kuten:

- keuhkokuumetta
- astman ja keuhkoahtaumataudin pahenemisvaiheita
- sydän- ja verisuonikomplikaatioita (sydän- tai aivoinfarkti, sydämen vajaatoiminta, sydänlihastulehdus, laskimoveritulppa)
- diabetekseen, neurologisten tai munuaisten toimintaan liittyviä komplikaatioita
- yleistilan laskua, jossa päivittäistoiminnot heikkenevät (esimerkiksi jalat eivät kanna, minkä vuoksi sairastava tarvitsee ympärivuorokautista sairaanhoitoa).

Yli 65-vuotiaiden kannattaa ottaa myös huomioon, että hengitystieinfektiot lisäävät riskiä joutua sairaala- ja pitkäaikaishoitoon ja ennenaikaisen kuoleman riskiä.

## Voit ennaltaehkäistä vakavia hengitysinfektioita tai niiden pahenemista omalla kohdallasi:

- ottamalla rokotteet
- toteuttamalla hyvää käsi- ja yskimishygieniaa ja käyttämällä hengitystieinfektioepidemia-aikana ruuhkapaikoissa maskia (kirurgista suunenäsuojainta tai hengityssuojainta)
- hakeutumalla sairastumisen varhaisessa vaiheessa lääkärin vastaanotolle diagnoosin tekemistä varten
- oikea-aikaisella lääkehoidolla joko perussairauden pahenemisen takia tai viruslääke- tai bakteeri-antibioottihoidon aloittamiseksi.

Yksilötasolla toipumisen kannalta on huomattava merkitys sillä, kuinka vakavan infektion on sattunut saamaan ja ennaltaehkäisyn kannalta sillä, kuinka laaja-alaisesti on ottanut rokotteet vakavia hengitystieinfektioita vastaan.

## Mitä rokotteita hengityssairautta sairastavan kannattaa ottaa?

Yleistäen voi todeta, että hengityssairautta sairastavan, yli 65-vuotiaan tai muun sairautensa tai lääkityksensä takia riskiryhmiin kuuluvan kannattaa suojautua vakavilta hengitystieinfektioilta ottamalla tarjolla olevat rokotteet eli influenssa-, korona-, RSV- ja pneumokokkirokotteet.

Influenssa- ja koronarokotteet ovat rokotusohjelmassa saatavilla maksutta ikäperusteisesti ja riskiryhmille, ja ne otetaan vuosittain. Pneumokokkirokotteita saavat maksutta vain rajatut riskiryhmät, mutta kerta-annos riittää ja on voimassa elinikäisesti (toistaiseksi).

RSV-rokote on kaikille omakustanteinen. Se on voimassa toistaiseksi eli uusitaan tämän hetken tiedon valossa kolmen vuoden kuluttua. **Ota rokotteet puheeksi oman lääkärisi kanssa** ja keskustele omasta henkilökohtaisesta tilanteestasi!

Omakustanteiset rokotteet ovat usein suhteellisen arvokkaita, mutta jos sattuu sairastumaan, hoitokustannukset voivat tulla paljon kalliimmiksi.

Vakava infektio voi tarkoittaa yli viikkoa erikoissairaanhoidossa ja toipumista perusterveydenhoidon vuodeosastolla jatkohoidossa. Lisäksi hintalappua tulee omalle elämänlaadulle sairauden aikana ja terveydentilalle, jos se ei palaudu sairastumista edeltävälle tasolle.

Influenssa- ja koronavirukset muuntuvat ja vastaavasti myös rokotekehitystä tehdään jatkuvasti. Tänä päivänä on saatavilla aiempaa tehokkaampia rokotteita, mutta merkitystä on myös säännöllisellä rokottautumisella. **Rokote ei aina suojaa tartunnalta, mutta se lieventää taudin vakavuutta, jos sairastuisi ja vähentää tartuttavuutta.** Lisäksi sairastuessaan on paremmat mahdollisuudet toipua kuin ilman rokotteita.

Myös hengityssairautta sairastavien läheisten on syytä huolehtia omasta rokotesuojastaan, etteivät he lisää arjen tartuntariskiä. Läheisten on muistettava vain kertoa tämä perustelu hakeutuessaan syksyllä hyvinvointialueiden joukkorokotuspisteillä rokotukseen.

KÄÄNNÄ

## RSV ROKOTE

RSV-rokote suojaa nimensä mukaisesti RSV-alahengitystieinfektiolta. Uusimpien havaintojen mukaan RSV aiheuttaa vakavia sairaalahoitoon johtavia keuhkoinfektioita pikkulasten lisäksi ikääntyvälle väestölle ja myös hengityssairautta sairastaville. Lievimmillään se aiheuttaa esimerkiksi työikäisillä vain flunssan kaltaiset oireet, kuten käheyttä ja tukkoisuutta.

Suomalaisen tutkimuksen mukaan hengityssairautta sairastavalla RSV lisää moninkertaisesti riskiä astman ja keuhkoahtaumataudin pahenemisvaiheille kuukauden sisällä tartunnasta. Samassa tutkimuksessa RSV kolminkertaisti vakavan sydän- tai verisuonitapahtuman riskin ja 16-kertaisti verenmyrkytyksen ja 5-kertaisti kuoleman riskin kuukauden sisällä infektiosta. 65-vuotiaista tai vanhemmista yli 1 600 henkilöä joutuu RSV:n takia sairaalahoitoon vuosittain.

RSV-rokote ei kuulu kansalliseen rokoteohjelmaan, joten se on kaikille omakustanteinen.

## PNEUMOKOKKIROKOTE

Pneumokokkirokote suojaa pneumokokkibakteerin aiheuttamalta keuhkokuumeelta. Sairastumisen riskiä lisäävät muun muassa yli 65 vuoden ikä, krooninen keuhko- tai sydänsairaus, alkoholismi ja tupakointi, diabetes, maksan vajaatoiminta, pernan toimimattomuus ja muut immuunipuutokset.

Maksuttoman pneumokokkirokotteen julkisesta terveydenhuollosta saavat rajatut riskiryhmät, kuten 65–84-vuotiaat astmaa tai keuhkoahtaumatautia sairastavat, kantasolusiirteen saaneet ja alle 75-vuotiaat vaikeaa munuaissairautta sairastavat ja immuunipuutteiset henkilöt.

Pneumokokkikonjugaattirokotetta (PCV20 tai PCV21) suositellaan omakustanteisesti otettavaksi yli 65-vuotiaille ja niille, jotka kuuluvat sairautensa tai lääkityksensä takia riskiryhmiin (esimerkiksi muut hengityssairautta sairastavat, sydänsairauksia sairastavat). Omakustanteinen rokote antaa suojaa useammalle bakteerin serotyypille kuin maksuton rokote.

## INFLUENSSAROKOTTEET

Influenssarokotteet vähentävät hengityssairauden pahenemisvaiheita, sairaalahoidon tarvetta ja ennenaikaisia kuolemia hengitys- ja sydänsairauksia sairastavilla.

Erään tutkimuksen mukaan, mitä useampana peräkkäisenä vuonna hengityssairautta sairastava on influenssarokotteen ottanut, sen paremman suojan se antaa yleisesti keuhkokuumeeseen sairastumista vastaan. Toisen tutkimuksen mukaan influenssarokote myös ehkäisee yhtä tehokkaasti sydäninfarkteja kuin kolesterolilääkitys.

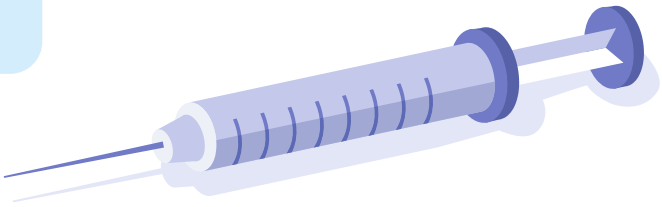
Maksuttoman influenssarokotteen julkisesta terveydenhuollosta saavat kaikki 65 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat ja laajalti sairautensa tai lääkityksensä takia riskiryhmiin kuuluvat, kuten kroonisesti hengityssairautta sairastavat (esimerkiksi astma, keuhkoahtaumatauti) sekä vakavalle influenssalle erityisesti alttiiden henkilöiden terve lähipiiri.

## KORONAROKOTTEET

Koronarokotteet vähentävät sairaalahoidon tarvetta ja ennenaikaisten kuolemien riskiä. Koronavirusta on liikkeellä ympäri vuoden, vaikka kesällä sairaalahoitoa vaativia sairaustapauksia on vähemmän.

Jokainen otettu koronarokote antaa lisäsuojaa, sillä rokotteeseen muutetaan vuosittain uusi, kiertävä variantti.

Maksuttoman koronarokotteen julkisesta terveydenhuollosta saavat kaikki 75 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat sekä kahden tai useamman sairauden vuoksi riskiryhmiin kuuluvat täysi-ikäiset henkilöt, hoivakodeissa ja säännöllisessä kotihoidossa olevat tai omaishoidettavat iäkkäät sekä kaikenikäiset voimakkaasti immuunipuutteiset henkilöt.



***Omakustanteisen rokotteen voi hankkia useammalla tavalla. Pyydä resepti lääkäriltäsi, hanki rokote apteekista ja varaa aika rokotteen pistämiseen terveyskeskuksessa. Rokotteen ja sen pistämisen voi saada helpommin samanaikaisesti yhdessä paikassa paikkakunnasta riippuen apteekeissa, yksityisellä lääkäriasemalla tai rokotepalveluyrityksessä. Tarvittaessa kysy neuvoa lähiapteekistasi.***

”Kansallinen rokoteohjelma takaa osalle iäkkäistä ja pitkäaikaissairauksia sairastavista maksuttomia rokotteita. Hengitysliiton vaikuttamistyössä edistämme kansallisen rokoteohjelman laajentamista nykyisestään kattamaan enemmän kaikkia hengityssairauksia sairastavia ja myös RSV-rokotteen. Välitämme päättäjille hengityssairautta sairastavien kokemustietoa siitä, miten rokotteiden sekä terveyden- ja sairaanhoidon kustannukset vaikuttavat heidän arkeensa.”

Erityisasiantuntija **Satu Mustonen**



# Kahvittelu on tärkeää!

Kansalaisyhteiskunta muodostuu ihmisten tarpeista lähtevästä toiminnasta, jota esimerkiksi järjestöt, osuuskunnat, kirkko ja ammattiyhdistysliike harjoittavat. Vapaassa kansalaisyhteiskunnassa voimme kokoontua yhteisen pöydän ääreen ja toimia itsellemme tärkeiden asioiden puolesta. Yhdessä tekeminen luo hyvinvointia ja vaikutusmahdollisuudet lisäävät luottamusta yhteiskuntaan. Voittoa tavoittelematon toiminta synnyttää lisäarvoa, jota rahalla ei pysty ostamaan.

Viime aikojen keskustelussa sote-järjestöjen avustuksista ajatus toimivasta kansalaisyhteiskunnasta näyttää hämärtyneen. Esiin on noussut käsityksiä, joiden mukaan sote-järjestöjen avustuspäätöksiä pitäisi tehdä sillä perusteella, kuinka paljon niistä on hyötyä sotejärjestelmän tai valtion näkökulmasta. Tähän asti järjestöiltä on edellytetty, ettei niiden toiminta missään tilanteessa toimi päällekkäin tai kilpaile julkisen sektorin palvelujen kanssa.

Yhteisten tavoitteiden edistäminen järjestötoiminnan kautta on lisännyt ihmisten osallisuutta ja mahdollistanut vaikeidenkin asioiden esille nostamisen. Moniääninen keskustelu on ollut mahdollista, näkökulmat ja viestit ovat kanavoituneet järjestöjen kautta päätöksentekijöiden pöytiin. Kaikki tämä on edistänyt kokemusta demokraattisesta valtiosta ja rakentanut vankan perustan yhteiskuntarauhalle. Me tarvitsemme erilaisten näkökulmien kunnioittamista ja huomioimista päätöksenteossa.

Valtaosa ihmisistä haluaa elää yhteiskunnassa, joka pitää huolta, välittää ja tukee kansalaistensa yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Kansalaisyhteiskunta on vahvasti läsnä arjessa. Siellä rakentuvat vertaisten verkostot, jotka kannustavat kotisohvalta mukaan ja tuovat päivään piristystä. Hädän hetkellä löytyy joku, jolle soittaa. Tällaisia turvaverkkoja ei voi luoda virkatyönä.

Kun kuulen kriittisiä kommentteja yhdistystoiminnasta kahvikerhoina, muistutan aina siitä, kuinka merkittäviä asioita tapahtuu kahvittelun lomassa. Asioita, jotka saavat ihmiset sitoutumaan toisiinsa sekä huolehtimaan itsestään ja muista. Se on taika, joka on turvallisuutemme perusta.

**Me tarvitsemme erilaisten näkökulmien kunnioittamista ja huomioimista päätöksenteossa.**



*Ulla Rantanen*

järjestöjohtaja



# Annetaan toisillemme mahdollisuuksia

Elävätkö eri sukupolvet kaukana toistensa arjesta? Vaikuttaako ikä ajatuksiin ja arvostuksiin? Entä millaisia seurauksia näillä asioilla on keskinäiseen vuorovaikutukseemme ja yhteiskunnalliseen keskusteluun?

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

Ensin hyvät uutiset: kaikenikäisillä on halua vahvistaa nuorten ja ikääntyneiden vuorovaikutusta. Käytännössä se ei aina ole niin helppoa. Vaikka olisimme yhtä mieltä siitä, että ikääntyneiden elämänkokemusta on tärkeä hyödyntää, lähes puolet suomalaisista on mieluiten tekemissä lähinnä oman ikäistensä ihmisten kanssa. Lisäksi noin kolmannes 65–74-vuotiaista epäilee nuorten myönteistä suhtautumista iäkkäisiin. Nuorista taas 60 prosenttia arvioi, etteivät ikääntyneet arvosta heidän ajatuksiaan. Vastaantuloa tarvitaan siis kaikissa ikäluokissa.

Yksi syy näkemyseroihin voi olla luontevien kontaktien puute. Eri ikäpolvet kohtaavat lähinnä perhepiirissä ja työelämässä. Meitä on kasvatettu itsenäisyyteen ja yksityisyyden kulttuuriin, jota hyvinvointivaltio osaltaan turvaa. Yhdistystoimintakin on usein eriytynyttä niin, että eri-ikäiset toimivat omissa ympyröissään. Se on vahinko, sillä vuoropuhelulla voisimme vahvistaa toistemme selviytymistä arjessa. Toisten elämänkokemusten avulla on helpompaa suhteuttaa omia ajatuksia.

**Toisten elämänkokemusten avulla on helpompaa suhteuttaa omia ajatuksia.**

### Vastuuta toisista ihmisistä kannetaan

On arvioitu, että tällä hetkellä noin joka kolmas työssäkäyvä huolehtii läheisistään ansiotyön ohessa. Väestön ikääntyessä läheisistään huolehtivien osuus tulee tulevaisuudessa kasvamaan. Suomalaisten mielipiteet siitä, kuuluuko lapsille hoivavastuu ikääntyneistä vanhemmistaan vai ei, jakaantuvat kuitenkin aika lailla tasan. Kolmannes suomalaisista on sitä mieltä, että naisten on luontevampaa kantaa enemmän hoivavastuuta perheissä.

Noin kolmannes suomalaisista on valmis tekemään vapaaehtoistehtäviä. Suosituin lahjoituskohde on lasten ja nuorten hyvinvointi. Sen jälkeen tärkeiksi koetaan vähävaraisten auttaminen, ikääntyneiden hyvinvointi sekä terveyden ja mielen hyvinvoinnin edistäminen. Vain joka kymmenes kieltäytyisi kaikista vapaaehtoistehtävistä ja lahjoitusten teoista.

### Miten määritellä itseä ja omaa ikäluokkaa?

Useimmat suomalaiset määrittelevät itseään terveyteensä, henkilökohtaiseen historiaansa, perhesuhteisiinsa, ystäviinsä tai ikään liittyvillä asioilla.

Siinä missä suurten ikäluokkien edustajat muistavat yhteiskuntamme elintason nousun sotien jälkeen, nuoremmat polvet kokevat taloudellisesti vakaan aseman saavuttamisen kaukaisena haaveena. Kuitenkin vain kolmannes suomalaisista allekirjoittaisi väitteen, että suuret ikäluokat porskuttavat nuorempien kustannuksella. Vajaan puolen mielestä suuret ikäluokat ovat taloudellisesti paremmassa asemassa kuin oma sukupolvi.

### Ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemuksia

Vajaa puolet suomalaisista kokee oman ikäryhmänsä olevan riittävästi edustettuna demokratiassa ja poliittisessa vaikuttamisessa. Eniten paitsioon tuntevat jäävänsä nuoret ja yli 75-vuotiaat. Eikä siinä vielä kaikki: vaikka valtaosa suomalaisista tuntee omaavansa useita merkityksellisiä ihmissuhteita, liki kolmannes tuntee itsensä usein yksinäiseksi.

Ulkopuolisuuden kokemus turhauttaa, tekee vihaiseksi ja saa

joskus vetäytymään entistä enemmän. Kun yhteys muihin etääntyy, yhteiskunnan normien kyseenalaistaminen lisääntyy. Millainen arkitodellisuutemme voisikaan olla, jos osaisimme hyödyntää enemmän erilaisia elämänkokemuksia?

Annetaan toisillemme mahdollisuus. Otetaan ihmisiä, nuorempia ja vanhempia, mukaan arkeemme, vietetään aikaa ja tehdään asioita yhdessä. Ja jos homma ei toimi, uskalletaan myöntää se ja lähteä yrittämään toisella tavalla uudelleen.

> **Kun yhteys muihin etääntyy, yhteiskunnan normien kyseenalaistaminen lisääntyy.**





**Nuoremmat ikäluokat arvostavat vanhemmissa ihmisissä:**

- elämänkokemusta ja viisautta
- sisukkuutta ja sitkeyttä
- rauhallisuutta ja harkintaa
- elämäniloa ja myönteisyyttä
- ahkeruutta
- auttamishalua
- ystävällisyyttä.

**Vanhemmat ihmiset arvostavat nuoremmissa ihmisissä:**

- elämäniloa ja energisyyttä
- oppimista ja kehittymistä
- rohkeutta
- avoimuutta
- sosiaalisuutta
- optimismia ja uskoa tulevaan.

**Nuoria ikäluokkia ärsyttää vanhemmissa ihmisissä:**

- itsekkyys ja ylimielisyys
- ennakkoluulot ja suvaitsemattomuus
- muutosvastarinta, jääräpäisyys
- kielteisyys
- hitaus
- passiivisuus.

**Vanhempia ihmisiä ärsyttää nuoremmissa ihmisissä:**

- käytöstapojen puute
- itsekeskeisyys
- välinpitämättömyys
- tiedon ja kokemuksen puute
- kärsimättömyys
- älypuhelinten kohtuuton käyttö.

*Juttu on kirjoitettu Miina Sillanpään Säätiön, Työeläkevakuuttajat TELA ry:n ja E2-tutkimuksen tuottaman **Sukupolvibarometrin** (2025) raportin pohjalta. Raportin taustalla olleeseen kyselyyn vastasi 1 120 suomalaista. Aineistoa painotettiin väestötilastoja vastaavaksi.*

**Sukupolvi-barometri 2025**


MAINOS



# Luottamuksen jäljillä

Klikkiotsikoita, epäilyksen varjoja ja silkkoja erehdyksiä. Kun maailma tarjoaa epävarmuutta ja vaaroja, on helppo turtua jatkuvan epäluottamuksen valtaan. Jos ei luota kehenkään eikä mihinkään, toivo häviää elämästä. Omaa hyvinvointia voi lisätä muistuttamalla itseään asioista, joihin voi luottamuksensa perustaa.

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

Todettakoon heti ensimmäiseksi, että maalaisjärki ja terve varovaisuus on aina paikallaan, sillä sinisilmäinen herkkäuskoisuus johtaa nopeasti pulaan. Kykymme luottaa ei kehity tyhjiössä. Siihen vaikuttavat esimerkiksi aiemmat kokemuksemme ja oma arviomme siitä, onko meillä tarvittavaa osaamista erotella luotettava tieto epäluotettavasta tiedosta.

Suomalaisilla on ollut tapana luottaa Puolustusvoimiin, presidenttiin ja poliisiin. Pohjoismaisen ministerineuvoston teettämässä tutkimuksessa (2026) havaittiin kuitenkin yleisen yhteiskunnallisen luottamuksen heikentyneen. Vähiten ihmiset luottavat sosiaaliseen mediaan, poliittisiin puolueisiin sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä niiden hallintoon. Saman tutkimuksen mukaan Pohjoismaat ovat kuitenkin vastaajien mielestä maailman parhaita valtioita asua ja arjessa mukana oleviin ihmisiin luotettiin.

### Kuka on luottamuksen arvoinen?

Osa meistä on kasvatettu uskomaan, että toisen ihmisen sanaan voi periaatteessa luottaa siihen asti, kunnes luottamus kerran petetään. Piti siis olla valmius luottaa, mutta ei sokeasti. Elämästä tulee aika erilaista, jos oman ihmiskäsityksen taustalla on ajatus kaikkien olevan joko konnia tai kunnollisia. Maailma on sen myötä joko täynnä karikkoja tai mahdollisuuksia.

Itseluottamuskin rakentuu osin suhteessa muihin. Kenen tahansa harkinta horjuu, jos omia havaintoja horjutetaan tai mielipiteitä kyseenalaistetaan pidemmän aikaa. Tilannekuva voi aueta erilaisena, kun saa etäisyyttä ja pystyy vaihtoehtoista reittiä tarkistamaan asioiden paikkansapitävyyttä.

Meille monelle on kuitenkin kunnia-asia olla luottamuksen arvoisia. Venymme ja hoidamme vastuullamme olevat asiat ja pidämme meille uskotut asiat omana tietonamme. Jos mokaamme, pyydämme anteeksi ja koetamme olla entistä tarkempia. Sellaisissa tilanteissa punnitaan kanssaihmisen kyky antaa toinen mahdollisuus pettymyksen tuottaneille.

### Some, media ja kyky luottaa

Osa ihmisistä luottaa automaattisesti auktoriteeteiksi kokemiinsa tahoihin ja henkilöihin, olivatpa ne viranomaisia, tutkijoita tai muuten itselle tärkeitä henkilöitä. Osa taas luottaa ensisijaisesti omiin kavereihinsa ja heidän kertomiinsa asioihin. Ja sitten on vielä se ihmisryhmä, jolle vain omat kokemukset merkitsevät.

Oikeastaan tarvittaisiin uusi kansalaistaito osata erottaa tiedot, arvaukset, luulot, tahattomat erehdykset ja valheelliset väitteet toisistaan.

Erityisesti sosiaalisessa mediassa luottamuksen suhteen on hyvä



**Oikeastaan tarvittaisiin uusi kansalaistaito osata erottaa tiedot, arvaukset, luulot, tahattomat erehdykset ja valheelliset väitteet toisistaan.**



olla valpas, sillä algoritmit ohjailevat tunteitamme tehokkaasti. Eteemme tarjotaan usein tuttujen ja tuntemattomien kärjekkäitä mielipiteitä, jotka joko vahvistavat käsityksiämme maailmasta tai ovat täysin päinvastaista kantaa.

Ja vaikka irtisanoutuisimme somesta kokonaan, iltapäivälehtien lööpit tuuttaavat tietoisuuteemme, mistä älyttömyydestä on taas kohahdettu. Ilman omaa aktiivisuutta eli asiapitoisemman median seuraamista, harjaantunutta lukutaitoa ja arviointikykyä käsityksemme todellisuudesta vääristyy väkisinkin.

### Mikä rakentaa luottamusta?

Vanhassa vitsissä lueteltiin litaniaa valhe, emävalhe ja viimeisenä tilasto, mutta kyllä tilastoaineistojen voi pääsääntöisesti luottaa kuvaavaan niitä asioita, mistä ne on koottu. Tieteelliseen tietoonkin on helppo luottaa, sillä tieteen perusajatuksiin kuuluu tiedon muuttuva luonne, kun uusia asioita ilmenee. Ei ole häpeä tarkistaa käsityksiään, kun asiat muuttuvat.

Tunnustan liittyväni niiden ihmisten joukkoon, jotka kaipaavat kuuntelutaidon arvostuksen palautusta. Erityisesti julkisissa keskusteluissa tuntuu, että osapuolet usein vain esittävät mielipiteensä omille kannattajilleen, eivät keskustelukumppaneilleen. Ei ihme, että asioiden lisäksi ihmiset riitelevät. Jos sen sijaan rakennettaisiin yhteinen ymmärrys tilanteesta, luottamuskin lisääntyisi samalla. Voisimme mennä nukkumaan illalla luottaen siihen, että meillä on kyky ratkaista eteen tulevat ongelmat.

### Elämä kantaa

Joskus kannattaa ottaa myös riski ja luottaa, vaikkei siihen olisi perusteitakaan. Osa lurjuksista on ottanut opiksi, kun heitä on kohdeltu ihmisinä. Elämä on yllättänyt ja tuonut onnekkaita sattumia, kun on uskaltanut yrittää.

Foliohattuteoriat ovat tietysti oma lukunsa. Pankkitunnuksia ei pidä antaa kenellekään ja tekstiviesteissä ja sähköposteissa tulleita linkkejä klikatessa on oltava tarkkana. Mutta muuten on oman mielenrauhan kannalta ehkä paras luottaa entisen valtiopäämiehemme, **Mauno Koiviston**, ajatukseen ”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin” ja luottaa – itseemme, toisiimme ja ympäröivään yhteiskuntaan.



**Ei ole häpeä tarkistaa käsityksiään, kun asiat muuttuvat.**

**POHDINNAN PAIKKA**

## Luottamus voi vaihdella erilaisissa tilanteissa paljonkin

- Mihin itse perustat luottamuksesi?
- Keihin ja millaisiin asioihin luotat?
- Millaiset asiat herättävät epäilyksesi?
- Mitä reittejä voit tarkistaa tarvittaessa tietojesi paikkansa pitävyyden?

Luottamusta kannattaa pysähtyä pohtimaan, sillä sen määrällä on vaikutusta omaan elämänlaatuun.

**Jos sinua kiinnostaa kuunnella lisää ajatuksia luottamuksesta, tutustu SuomiAreenan keskusteluihin MTV Katsomossa.**

SuomiAreena

# Itsehoitolääkkeet, lääkkeet ja luotettava tieto




Itsehoitolääkkeet ovat lääkevalmisteita yhtä lailla kuin reseptilääkkeetkin. Myös niillä on tehon lisäksi haittariskinsä, joten tarkkana on hyvä olla.

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

**Valitse sopiva itsehoitolääke**

Kun mietit itsehoitolääkkeiden käyttöä, muista että ne muodostavat osan lääkityksestäsi. Käytössä on otettava huomioon muut käyttämäsi lääkkeet, sairaudet ja allergiat. Jos mietit, sopiiko itsehoitolääke sinulle, kysy neuvoa apteekista tai lääkäriltäsi.

Pakkausselosteet kannattaa myös lukea etukäteen. Niistä löytyy tietoa käyttötarkoituksesta, annosohjeet eri ikäisille sekä säilytysohjeet. Jos ohjeet ovat hukassa, löydät ne sähköisinä Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean lääkehausta.

Jos epäilet jonkin menneen vikaan itsehoitolääkkeiden käytössä, ota yhteys terveydenhoitoalan ammattilaiseen ja kysy neuvoa. Myrkytystilanteissa soita 112.

**Lääkehaku – Fimea.fi**

**Hyödynnä listaa myös lääkkeiden, ravintolisien ja luontaistuotevalmisteiden kohdalla!**

## Varmista, että tiedät vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- [ ] Sopiiko valmiste minulle? _____
- [ ] Kuinka paljon otan valmistetta? _____
- [ ] Millä tavoin otan valmisteen? _____
- [ ] Mihin aikaan päivästä otan valmisteen? _____
- [ ] Otanko valmisteen ruoan kanssa vai ilman? _____
- [ ] Kuinka kauan otan valmistetta? _____
- [ ] Mitä muita asioita minun täytyy ottaa huomioon valmistetta käyttäessäni? _____
- [ ] Kuinka tarkkailen vointiani valmisteen käytön aikana? _____




**Erota luotettava tieto palturista**

Verkko ja sosiaalinen media ovat täynnä sekä luotettavaa että kyseenalaista tietoa. Moni ihminen etsii tietoa nykyisin suoraan somekanavista tai tekoälyn avulla verkosta, mutta voi hakukoneillakin haksahtaa. Erityisesti somesta saatu tieto kannattaa varmistaa muusta lähteestä.

Medioissa kohuotsikoihin nousevat ajoittain somesta poimitut, kärjistetyt terveysväitteet, vitsit, yllytyshaasteet ja rokotekritiikki. Niihin on helppo suhtautua epäilevästi. Digimaailmasta löytyy kuitenkin myös paljon tietoa, joka kuulostaa järkevältä, mutta ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Jos esimerkiksi pelästyy kommentteja lääkkeiden haittavaikutuksista, voi unohtaa sairauden hoitamattomuuden olevan paljon vakavampi juttu itselle. Somesta löytyy myös katteetonta lääkkeiden ihannointia, joka voi johtaa liikakäyttöön tai itselle soveltumattomien lääkkeiden käyttöön.

Luotettavan tiedon lähteitä verkossa ovat esimerkiksi Terveyskirjasto, Käypä hoito -suositusten potilasversiot ja Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean verkkosivut.

## Kysymykset, jotka auttavat arvioimaan tietoa:

- [ ] Mistä tieto on peräisin, eli kuka (esimerkiksi organisaatio, tutkija, terveydenhuollon ammattilainen, vaikuttaja, tavallinen kansalainen) ylläpitää verkkosivustoa tai on tehnyt päivityksen someen? Vertaisuus on hieno asia, mutta itsehoitolääkkeiden ja lääkkeiden kohdalla on parempi luottaa ammattilaisten arvioon niiden soveltuvuudesta itselle.
- [ ] Milloin tieto on päivitetty, eli kuinka tuoretta se on?
- [ ] Mikä tarkoitus tiedolla on? Onko siinä taustalla jokin kaupallinen intressi?
- [ ] Perustuuko tieto yksittäiseen kokemukseen vai onko sen takana laajempaa näyttöä, kuten tutkimuksia?
- [ ] Onko tieto liian hyvää ollakseen totta?
- [ ] Voiko tiedosta olla haittaa?



*Lähteet: sosiaalifarmasian professori **Katri Hämeen-Anttila**, Itä-Suomen yliopisto ja proviisori **Jenni Sainio**, Käpylän apteekki (Valtakunnallinen Lääkehoidon päivän webinaari 12.3.2026)*



# Karkkien syöminen antibioottikuurin aikana voi vahingoittaa suoliston bakteerikantaa

Karkkien ja muiden sokeriherkkujen syöminen antibioottikuurin aikana saattaa lisätä antibioottien aiheuttamia haittoja suoliston bakteerikannoille.

Tuoreessa tutkimuksessa tarkasteltiin verisyöpäpotilaita, jotka saivat antibiootteja kantasolusiirron yhteydessä. Potilaiden suolistojen bakteerikannat olivat sitä yksipuolisempia, mitä enemmän sokereita he olivat syöneet antibioottikuurin yhteydessä. Tämä koski erityisesti karkkeja, sokerilimuja ja muuta lisättyä sokeria nauttineita.

Sokeri saattoi lisäksi kiihdyttää haitallisiin tulehdustiloihin yhdistetyn bakteerin lisääntymistä suolistossa.

Jos havainnot yleistyvät myös muihin potilasryhmiin, voi sokerin rajoittaminen antibioottikuurin aikana osoittautua helpoksi tavaksi vähentää antibioottien haittoja.

## Sähkötupakka yhteydessä sydämen rytmihäiriöihin jo nuorilla

Sähkötupakkaa käyttävät nuoret saattavat keuhko-ongelmien lisäksi olla suurentuneessa vaarassa saada sydämen rytmihäiriöitä ja muita sydämen rytmin poikkeavuuksia.

Tämä käy ilmi yhdysvaltalaistutkimuksesta, jossa käytettiin yli sadantuhannen iältään 11–24-vuotiaan rekisteritietoja vuosilta 2020–2025. Osallistujista puolet kertoi käyttävänsä sähkötupakkaa.

Sähkötupakkaa käyttävistä lähes kaksi kertaa useammalla todettiin sydämen rytmihäiriöitä tai muita sydämen rytmin poikkeavuuksia. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että sähkötupakkaa käyttävistä noin 9 prosentilla ja verrokeista 5 prosentilla todettiin sydämen rytmiongelmia 7–9 kuukauden seurannan aikana.

Myös aiempien tutkimusten perusteella nikotiini ja monet sähkötupakoiden ainesosat voivat vaikuttaa sydämen sähköiseen toimintaan.

## Välimerellinen ruokavalio voi hidastaa aivojen ikääntymistä

Terveellinen ruokavalio voi hidastaa aivoissa iän myötä tapahtuvia rakenteellisia muutoksia tuoreen yhdysvaltalaistutkimuksen mukaan.

Kaksitoistavuotisessa seurannassa osallistujat jaettiin ryhmiin sen perusteella, miten lähellä heidän ruokavalionsa olivat verenpaineen alentamiseen tarkoitettua MIND-ruokavaliota, joka on lähellä Välimeren alueen perinteistä ruokavaliota. Siinä suositaan kasviksia, marjoja, pähkinöitä, täysjyväviljoja, kalaa, palkokasveja, oliiviöljyä ja kohtuullista viinin nauttimista. Vältettävien listalla ovat muun muassa voi, juusto, punainen liha, makeiset ja leivonnaiset sekä pikaruoat.

Tutkijat arvioivat magneettikuvausten perusteella, että terveellistä ruokavaliota noudattavien aivot ikääntyivät seurannan aikana 8–20 prosenttia vähemmän kuin niiden, joiden ruokavalio oli epäterveellisempi.

## Hyvä kestävyyskunto keski-iässä ennustaa terveempiä elinvuosia

Hyvä kestävyyskunto ennen 65 vuoden ikää liittyy vähäisempään sairastavuuteen. Hyväkuntoiset myös usein elävät muita kauemmin, osoittaa tuore yhdysvaltalaistutkimus.

Parhaassa kestävyyskunnossa olleet elivät tutkimuksen mukaan keskimäärin pitempään ja terveempinä kuin he, joiden kestävyyskunto oli huono alle 65-vuotiaana. Hyväkuntoisten elinvuosista suurempi osa oli niin sanottuja terveitä elinvuosia eli vuosia, jotka elettiin ilman kroonisia sairauksia.

Suomalaisissa liikuntasuosituksissa suositellaan reipasta liikkumista, kuten uintia tai kävelyä, 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Raskaampaa liikuntaa riittää noin 1 tunti 15 minuuttia. Liikunnan hyödyt saa, vaikka sitä harrastaisi vain muutaman minuutin pätkissä. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

*Terveyskirjaston ajankohtaisiin uutisiin perustuva Terveysuutisia-palsta päättyy.*

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

# Potilaita tarvitaan mukaan digitaalisten terveyspalvelujen kehittämiseen

Elokuun lopulla Helsingissä järjestetty pohjoismainen potilasturvallisuuden ja terveydenhuollon laadun tutkimuksen konferenssi NSQH 2026 nosti esiin terveydenhuollon keskeiset haasteet: väestön ikääntymisen ja henkilöstöpulan. Digitaaliset terveyspalvelut voivat auttaa vastaamaan niihin, mutta niiden onnistunut käyttöönotto edellyttää uusia taitoja sekä ammattilaisilta että potilailta.

// teksti **Satu Mustonen**

### Potilaiden kokemukset ovat kehittämisen perusta

Konferenssissa käsiteltiin laajasti digitaalisten terveyspalvelujen kehittämistä ja turvallisuutta. Vaikka aihetta tutkitaan Pohjoismaissa paljon, potilaiden näkökulma voisi näkyä nykyistä vahvemmin.

Potilaiden kokemukset ja osallistuminen ovat tärkeitä sekä palvelujen kehittämisessä että potilasturvallisuuden parantamisessa. Etävastaanotot ja etäseuranta voivat lisätä palvelujen saavutettavuutta ja tehokkuutta, kun käyttäjillä on tarvittavat laitteet ja osaaminen.

Teknologian tulee kuitenkin tukea potilaiden tarpeita sekä vahvistaa vuorovaikutusta ja luottamusta hoitoon. Toimiva vuorovaikutus on edelleen turvallisen ja laadukkaan hoidon perusta.

Tulevaisuudessa potilaat tuottavat yhä enemmän terveystietoa esimerkiksi puettavien laitteiden avulla. Tiedon hyödyntämistä rajoittavat kuitenkin edelleen yksityisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset. Lisäksi tutkimusten mukaan terveystietoja jaetaan mieluummin kasvokkain kuin digitaalisesti, etenkin jos ei ole selvää, miten tietoja käytetään hoidossa. Siksi potilaiden on tärkeää nähdä, että heidän antamallaan tiedolla on merkitystä.

Potilaiden osallistaminen jo palvelujen suunnitteluvaiheessa parantaa niiden käytettävyyttä ja toimivuutta. Osallisuuden vahvistaminen onkin tärkeä osa tulevaisuuden digitaalista terveydenhuoltoa.

### Potilasturvallisuus on yhteinen tehtävä

Potilaiden osallisuutta tulee vahvistaa sekä hoidossa että potilasturvallisuuden kehittämisessä. Vastuu turvallisuudesta kuuluu kuitenkin ensisijaisesti palvelujen järjestäjille, ei potilaille tai heidän läheisilleen.

**Vuonna 2026 julkaistu Potilaan ja läheisen opas tarjoaa käytännön vinkkejä siihen, miten potilas ja hänen läheisensä voivat osallistua hoidon turvallisuuden edistämiseen. Hengitysliitto osallistui oppaan valmisteluun ja jatkaa työtään hengityssairautta sairastavien äänen esiin tuomiseksi potilasturvallisuuden kehittämisessä.**




Tutustu oppaaseen verkossa




**Satu Mustonen** (Hengitysliitto) ja **Tarja Pajunen** (Suomen asiakas- ja potilasturvallisuusyhdistys SPTY) oppaan kanssa ständillä.

***Hengitysliitto on mukana Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistys ry:n potilasjaoksessa, kansallisen Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen järjestöjen asiantuntijaryhmässä sekä uuden Asiakas- ja potilasturvallisuusstrategian digikehittämislinjan työssä.***

# Verkossa tapahtuu

Hengitysliitto järjestää toimintaa verkossa koko vuoden ajan. Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite.
Suurimpaan osaan verkkotilaisuuksiamme on käytössä ilmoittautuminen. Markkinointiluvan antaneille henkilöille lähetämme sähköpostitse verkkotapahtumakirjeen ja toiminnastamme kertovan uutiskirjeen.

**TERVETULOA! KUTSU MYÖS YSTÄVÄT MUKAAN!**

**Lisätietoa ja ohjeet osallistumiseen Hengitysliiton verkkosivuilla: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat**

## Tietoa ja hyvinvointia verkossa

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla tai suorana verkkolähetyksenä. Tilaisuuksien aikana voit kirjoittaa kysymyksiä tai kommentteja viestiseinälle. Osasta tilaisuuksista tehdään tallenne, jonka voit katsoa myöhemmin Hengitysliiton YouTube-kanavalta.

**MARRASKUU**

| | |
|---|---|
| tiistai 10.11. kello 18 | Miten siivoan kotini oikein? Tampereen ammattikorkeakoulun lehtori **Leila Kakko** |
| maanantai 16.11. kello 18 | Hinkuyskän ja kurkkumädän uusi nousu Euroopassa filosofian maisteri, tutkija **Alex-Mikael Barkoff** |
| tiistai 17.11. kello 18 | Älyä uniapneaan – kellot, tekoäly ja tulevaisuus lääketieteen tohtori, keuhko-sairauksien ja allergologian erikoislääkäri, asiantuntijaylilääkäri, **Miia Aro**, Filha ry |
| keskiviikko 18.11. kello 18 | Keuhkoahtaumatauti tutuksi – pahenemisvaiheesta parempaan vointiin keuhkosairauksien erikoislääkäri **Tiina Mattila**, HUS Sydän- ja keuhkokeskus |
| maanantai 23.11. kello 18 | Asuntooni kulkeutuu tupakansavua – juridiset näkökulmat asiaan asianajaja **Saara Leinonen** ja lupalakimies **Satu Turunen**, Asianajotoimisto Teräskulma |

**JOULUKUU**

| | |
|---|---|
| keskiviikko 9.12. kello 18 | Uniapneahoitajan kyselytunti sertifioitu uniapneahoitaja **Armi Luukkonen** |



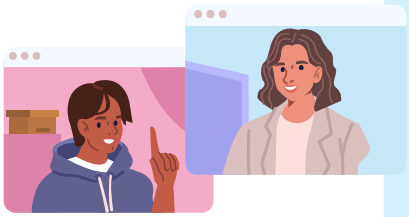
## Kokemustietoa ja vinkkejä -tilaisuudet

Kokemustietoa ja vinkkejä -tilaisuudet tarjoavat mahdollisuuden kuulla ja samaistua kokemustoimijoiden tarinoihin sekä osallistua tilaisuuden aiheesta syntyvään keskusteluun.

Tilaisuuksissa on jokaisessa oma teemansa.

## Vertais-keskusteluita verkossa

Järjestämme vertaiskeskusteluita Microsoft Teamsissa ja Hengitysliiton Silmussa.



## Virkeyttä viideltä -etäjumpat

Keskiviikkoisin kello 17–17.30 järjestettävät Virkeyttä viideltä -etäjumpat jatkuvat taas 13.1. Luvassa Asahia, kasvojoogaa ja hengityksen faskiajumppaa. Kaikki harjoitukset tehdään seisten tai tuolilla istuen.




**MAINOS**

KUN SISÄILMA TUNTUU MIELLYTTÄVÄLTÄ HENGITTÄÄ MYÖS TALVELLA

Valloxin ilmanvaihtokoneita on nyt saatavana entalpiateknologiaan perustuvalla lämmöntalteenottokennolla. Entalpiakenno auttaa ylläpitämään miellyttävämpää sisäilman kosteustasoa lämmityskaudella, sillä se siirtää lämmön lisäksi osan poistoilman kosteudesta takaisin tuloilmaan.

Ristivastavirtakennossa tulo- ja poistoilmavirrat pysyvät erillään, jolloin huoneisiin tuleva ilma pysyy raikkaana ja puhtaana.




Muista hyödyntää jäsenetusi suodatinverkkokauppaamme
www.vallox.com/verkkokauppa

Koodilla HELI2026 saat 25 prosentin alennuksen alkuperäisistä Vallox-suodattimista.

www.vallox.com

VALLOX
HOME of FRESH AIR

# Tekoja hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavan merkityksellisen elämän puolesta

Hengitysliitto juhlii tänä vuonna 85-vuotista taivaltaan. Juhlavuoden kunniaksi kysyimme henkilöstöltämme, miten he ovat edistäneet hengitysterveyttä ja hengityssairautta sairastavan merkityksellistä elämää niin työssä kuin vapaa-ajalla. Esiin nousi pieniä arjen valintoja, konkreettista tukea, vaikuttamistyötä sekä yhteisöllisyyden vahvistamista.

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

## Puhtaamman ilman puolesta

Puhtaan ilman merkitystä on tuotu esiin työssä, kodeissa ja taloyhtiöissä. Henkilöstö on edistänyt savuttomuutta, huolehtinut hyvästä sisäilmasta, käyttänyt tuoksuttomia tuotteita ja jakanut tietoa ilmanlaadun vaikutuksista terveyteen.

**Olen vienyt eri tahoille viestiä puhtaan ilman tärkeydestä sekä työssä että vapaa-ajalla.**

**Olen vienyt #tuoksutON-materiaaleja taloyhtiön pesutupaan.**

## Liikettä ja luontoa keuhkoille

Moni on suosinut kävelyä, pyöräilyä ja joukkoliikennettä sekä kannustanut myös läheisiään liikkumaan. Luonnossa on ulkoiltu, kerätty roskia ja torjuttu vieraslajeja.

**Käyn kävelyllä metsässä lähes päivittäin ja otan mukaan myös perheenjäseniä, ystäviä ja sukulaisia tilanteen mukaan.**

**Käytän paljon julkista liikennettä. Teen lomamatkat pääasiassa junaa ja linja-autoa hyödyntäen.**

## Tukea ihmiseltä ihmiselle

Hengityssairautta sairastavia on ohjattu palveluiden, vertaistuen ja ajantasaisen tiedon äärelle. Samalla on kannustettu hakemaan apua ajoissa ja huolehdittu siitä, ettei kukaan jää yksin.

**Olen vinkannut Hengitysliiton vertais- ja neuvontapuhelimista.**

**Olen auttanut hengityssairautta sairastavia sosiaaliturvaan liittyvissä kysymyksissä.**

## Vaikuttamalla muutoksiin

Vuoden aikana on järjestetty verkkoluentoja ja -ryhmiä, laadittu lausuntoja, tavattu päättäjiä sekä vahvistettu hengitysterveyden näkyvyyttä viestinnässä ja kampanjoissa.

**Olen vienyt Hengitysliiton viestejä päättäjille ja yhteiskunnalliseen keskusteluun.**

**Olen kertonut Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten toteuttamasta toiminnasta omassa lähipiirissäni ja ammatillisissa verkostoissa.**

## Yhdessä olemme enemmän

Yhteisöllisyys näkyy vapaaehtoistyön ja yhdistysten tukemisessa sekä hyvän ilmapiirin rakentamisessa. Jokainen kohtaaminen ja kannustava sana voivat parantaa jonkun päivää.

**Olen kiittänyt vapaaehtoisia heidän tärkeästä työstään.**

**Yritän omalla toiminnallani luoda hyvää henkeä ympärilleni.**

# Kaikille mukava joulu syntyy pienistä valinnoista

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

Joulunviettoon liittyy paljon perinteitä, tunnelmaa ja läheisten kohtaamista. Samalla se on hyvä hetki muistaa, että kaikille hyvä joulu ei tuoksu piparkakuilta ja havuilta. Erityisesti keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa osalle ihmisistä erilaisia oireita ja tehdä yhdessäolosta hankalaa.

Suomessa 10–40 prosenttia ihmisistä on herkistynyt tuoksuille. Pienillä teoilla voimme tehdä juhlasta viihtyisämmän kaikille.



## Helppoja tuoksuttomuustekoja

Jokainen voi omilla valinnoillaan edistää yhteistä hyvinvointia:

- Jätä voimakkaat hajuvedet ja partavedet vähemmälle ennen yhteisiä juhlia.
- Suosi hajusteettomia pesu-, siivous- ja hygieniatuotteita. Ne ovat yhtä tehokkaita kuin hajustetut tuotteet.
- Vältä keinotekoisia ilmanraikastimia, huonetuoksuja, tuoksukynttilöitä ja suitsukkeita, jotka aiheuttavat usein ärsytysoireita.
- Tuuleta tilat ennen vieraiden saapumista.
- Kerro kutsussa, että tilaisuudessa toivotaan hajusteettomuutta. Ystävällinen maininta riittää.

## Paras lahja on toisen huomioiminen

Tuoksut herättävät vahvoja muistoja ja tunteita, mutta joulun lämmin tunnelma syntyy ennen kaikkea yhdessäolosta. Kun vähennämme keinotekoisten tuoksujen käyttöä, voimme auttaa tuoksuille herkistyneitä osallistumaan yhteisiin hetkiin turvallisesti ja mukavasti. Hengitysterveyden näkökulmasta keinotekoisten tuoksujen käytön vähentäminen on aina hyvä asia.

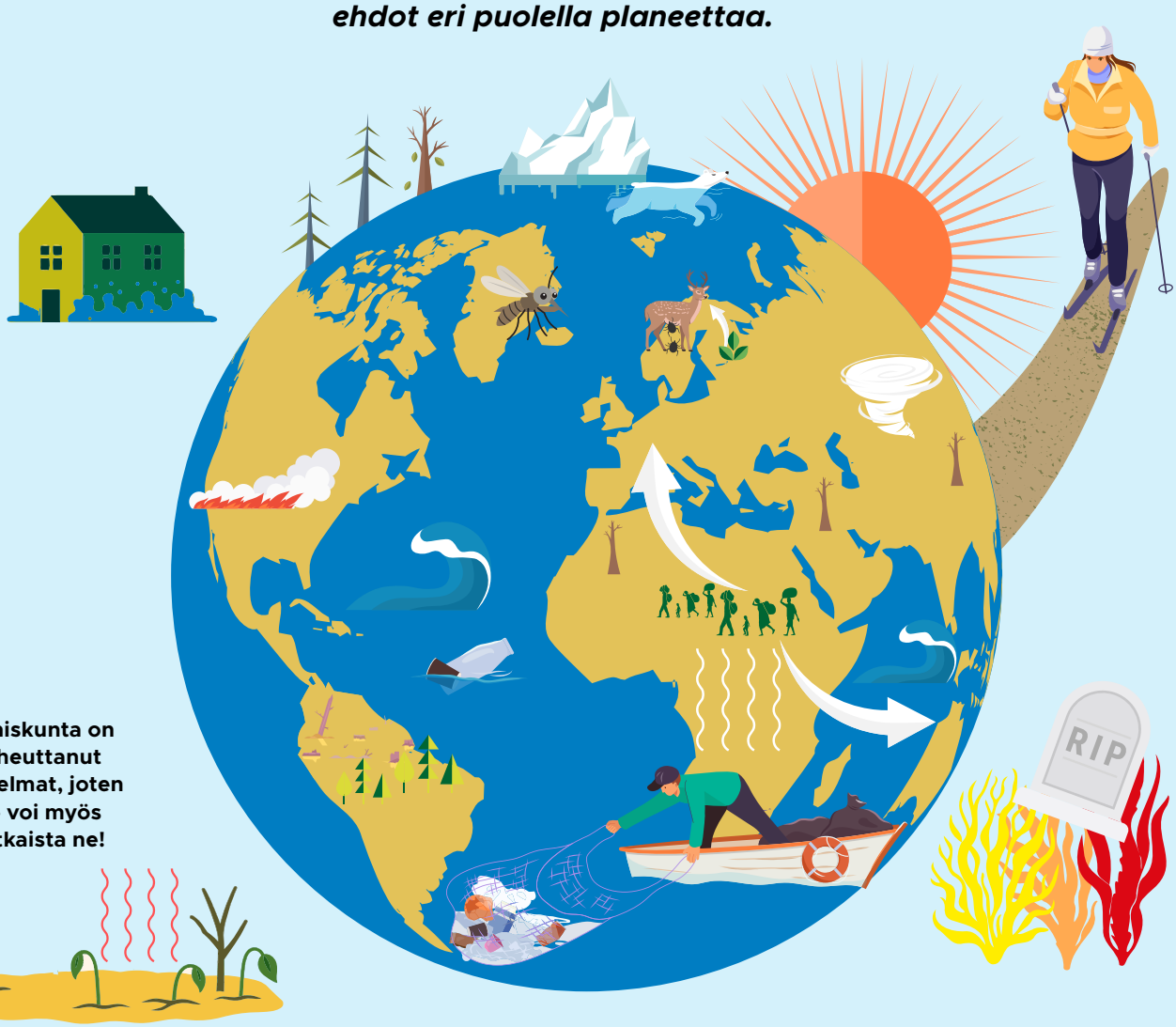
Tänä jouluna yksi kauneimmista lahjoista voi olla pieni huomaavaisuuden teko: varmistetaan, että jokainen voi hengittää vapaasti ja nauttia yhteisestä juhla-ajasta.

# Ennen oli paremmin, ainakin näiltä osin:



- mieliala nousi valkoisten hankien myötä
- katupölyä lensi vähemmän
- tulvat eivät nousseet yhtä korkealle
- siitepölyoireet kestivät vain viikkoja, eivät kuukausia
- hellepäivät eivät olleet yhtä tukalan kuumia
- maastopalot olivat harvinaisempia.

***Jos maapallon keskilämpötila nousee yli 1,5 astetta, luonnon keikahduspisteet asettavat elämälle uudet ehdot eri puolella planeettaa.***




**Ihmiskunta on aiheuttanut ongelmat, joten se voi myös ratkaista ne!**

# Ilmasto- ja luontoteko-BINGO

**Näin pelaat:** Rastita jokainen teko, jota jo toteutat kotioloissasi. Laske lopuksi rastien yhteissumma, minkä tuloksen sait?

**Oma tulos: _____ x BINGO!**

**1**
Ymmärrän mitä ovat kotini ilmanvaihto- ja lämmitysjärjestelmät. Osaan tarvittaessa säätää niitä.



**2**
Käytän jotain energiansäästövälinettä (esimerkiksi vettä säästävä suihkupää, termostaatti, jatkojohto kytkimellä).

**3**
Kävelen, pyöräilen tai käytän julkisia liikennevälineitä päivittäisiin lyhyisiin asiointimatkoihin.



**4**
Lähden lomalle tai retkelle junalla tai bussilla lentämisen sijaan.



**5**
Ruokavaliooni kuuluu palkokasveja ja/tai kasviproteiineja.



**6**
Vähennän ruokahävikkiä (esimerkiksi punalaputetut tuotteet, ruuantähteitä hyödyntävät luottoreseptit, ylijäämäruuan pakastus, first-in, first-out -periaate jääkaapissa).

**7**
Olen jättänyt osan pihastani luonnontilaan.



**8**
Pidän huolta puista – sekä omista että yhteisistä.



**9**
Olen saanut/antanut käytettyjä tavaroita tai ostanut/myynyt jonkin tavaran kirpputorilla tai jossain muualla käytetyn tavaran markkinapaikalla.

**10**
Olen korjannut itse tai korjauttanut käytössäni olevan tavaran tai laitteen uuden ostamisen sijaan.



Kun toteutat ainakin yhtä väittämistä, niin olet voittaja! Palkintona on hyöty ilmastolle ja luonnolle sekä samalla tietenkin myös terveydellesi! Lisää vinkkejä ilmasto-, luonto- ja terveystekoihin saat Hengitysliiton ilmasto-ohjelmista.

# Kuntotarkastajan matkassa – arvokasta tietoa kodin ostajalle

// teksti **Hanna Kyrönviita** kuva **Hanna Kyrönviita, Hengitysliitto**

Asuntokauppa on monelle elämän suurin taloudellinen päätös. Siksi kuntotarkastuksella on tärkeä rooli onnistuneen kaupan varmistamisessa. Pääsin hiljattain seuraamaan kuntotarkastusta kaksikerroksisessa, 1930-luvulla rakennetussa ja 1970-luvulla laajennetussa omakotitalossa. Tarkastukseen osallistuivat minun lisäkseni tarkastaja, myyjä sekä ostajaehdokkaat.

Pidän tärkeänä, että myös ostaja osallistuu kuntotarkastukseen. Paikan päällä voi esittää tarkastajalle kysymyksiä havainnoista ja saada arvokasta tietoa rakennuksen kunnosta sekä mahdollisista korjaustarpeista. On tärkeää ymmärtää, millaista kohdetta on ostamassa. Nykyisin myös pankki voi edellyttää kuntotarkastusta asuntolainan myöntämisen ehtona.

Kaikki alkaa osaavan kuntotarkastajan valinnasta. Pätevöityneet Asuntokaupan kuntotarkastajat (AKK) löytyvät Fisen pätevyysrekisteristä. Ennen tarkastusta myyjä toimitti kuntotarkastajalle kohteen lähtötiedot, kuten rakennepiirustukset, jotta tarkastukseen voitiin valmistautua mahdollisimman hyvin.

### Tarkastus alkaa ulkopuolelta

Kuntotarkastus käynnistyi rakennuksen ulkopuolelta. Talossa oli tuulettuva alapohja eli rossipohja, johon tarkastaja pääsi tarkastusluukun kautta. Alapohja vaikutti siistiltä ja tuuletus riittävältä.

Yhdellä ulkoseinustalla havaittiin korjaustarvetta maanpintojen kallistuksissa. Maanpintoja suositellaan muotoiltavaksi siten, että sade- ja sulamisvedet ohjautuvat rakennuksesta poispäin eivätkä pääse kerääntymään sokkelin viereen. Lisäksi tarkastaja suositteli sokkelin vedeneristyksen parantamista, vettä läpäisevän maa-aineksen asentamista seinän vierustalle sekä salaojituksen ja tarkastuskaivojen rakentamista.

Sisätiloissa kaikki huoneet käytiin läpi aistinvaraisesti. Tilojen pinnoilla tai rakenteissa ei havaittu merkkejä kosteusvaurioista. Myöskään kylpyhuoneen ja saunan pintakosteusmittauksissa ei saatu poikkeavia tuloksia. Pintakosteusmittaus on suuntaa antava menetelmä, joka perustuu materiaalin sähkönjohtavuuteen.

Tarkastuksessa ei havaittu irronneita eli niin sanottuja kopolaattoja. Vuonna 1995 remontoitu kylpyhuone oli yleisilmeeltään siistissä kunnossa. Tuolloin ve-



**Fisen pätevyys-rekisteri**

**Päivän aikana konkretisoitui, kuinka tärkeä rooli kuntotarkastuksella on onnistuneessa asuntokaupassa. Huolellinen tarkastus lisää läpinäkyvyyttä, vähentää epävarmuutta ja auttaa sekä ostajaa että myyjää tekemään päätöksiä luotettavan tiedon pohjalta.**



deneristeenä käytettiin kosteussulkua. Nykyisin käytössä oleva vedeneristysmenetelmä yleistyi vasta muutama vuosi myöhemmin. Vaikka kylpyhuone alkaa lähestyä teknisen käyttöikänsä loppupäätä, sen yleiskunto vaikutti edelleen hyvältä.

### Riskirakenteet eivät tarkoita automaattisesti vaurioita

Talossa oli painovoimainen ilmanvaihto, mikä on tämän ikäisille rakennuksille tyypillistä. Monista vanhoista taloista puuttuivat kuitenkin korvausilmaventtiilit, eikä tämäkään kohde ollut poikkeus. Tarkastaja suositteli niiden asentamista ilmanvaihdon toimivuuden ja sisäilman laadun parantamiseksi.

Kuntotarkastukseen sisältyi myös yksi rakenneavaus, joka tehtiin makuuhuoneen seinän alaosaan kohtaan, johon arvioitiin kohdistuvan eniten ulkopuolista kosteusrasitusta. Rakenteen kunto vaikutti hyvältä, eikä poikkeavia havaintoja tehty. Puun kosteusmittauksessa alaohjauspuun kosteudeksi mitattiin 10 prosenttia, mikä kertoo rakenteen olevan kuiva.

Koska rakennus on valmistunut ennen vuotta 1994, tulee mahdollinen asbestin esiintyminen huomioida tulevia remontteja suunniteltaessa. Tässä kohteessa asbestia voi esiintyä esimerkiksi vanhoissa muovimatoissa tai niiden kiinnityksessä käytetyissä liimoissa. Ennen rakenteita rikkovia korjaustöitä onkin tehtävä lain edellyttämä asbestikartoitus.

Tarkastuksen päätteeksi kuntotarkastaja kävi havainnot huolellisesti läpi ja kertoi myös rakennuksessa havaituista riskirakenteista, joiden lisätutkimista suositeltiin. Riskirakenne ei kuitenkaan tarkoita, että rakenteessa olisi vaurio. Sillä tarkoitetaan rakennusratkaisua, jonka tiedetään olevan keskimääräistä alttiimpi kosteus- ja homeongelmille. Niiden tunnistaminen auttaa ennakoimaan mahdollisia korjaustarpeita ja suunnittelemaan rakennuksen ylläpitoa pitkällä aikavälillä.

### Hyvä kuntotarkastus maksaa itsensä takaisin

Kokonaisuutena kuntotarkastus sujui hyvin. Ostajaehdokkaat saivat arvokasta tietoa talon kunnosta ja mahdollisista jatkotoimenpiteistä. Myyjille tarkastus puolestaan toi vahvistusta käsitykselle rakennuksen nykyisestä kunnosta.

Perusteellinen kuntotarkastus kestää useita tunteja, ja sen tuloksena syntyy yksityiskohtainen raportti valokuvineen. Raporttiin on helppo palata myöhemmin esimerkiksi remontteja suunniteltaessa tai rakennuksen kunnossapitoa arvioitaessa.

Vaikka kuntotarkastus maksaa, on kustannus usein pieni verrattuna siihen, että kyseessä on monelle elämän arvokkain omaisuus. Tarkastus ei voi taata, ettei rakennuksesta löytyisi myöhemmin korjattavaa, mutta se auttaa tunnistamaan mahdolliset riskit ja tekemään asuntokauppaa huomattavasti turvallisemmin mielin.

**Lisää tietoa asuntokaupan kuntotarkastuksesta löydät verkosta!**

**www.hengitysliitto.fi – Asuntokaupan kuntotarkastus**



## Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Hengitysliiton asiantuntijat vastaavat Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimessa kansalaisten kysymyksiin kodin sisäilmasta, kosteus- ja homevaurioista, ilmanvaihdosta, remontoinnista ja huoltamisesta maanantaista perjantaihin kello 8–16 numerossa **020 757 5181.**

Tavoitat asiantuntijamme myös sähköpostitse: korjausneuvojat@hengitysliitto.fi.

# VÄRITYSKUVA




Hengitysliitto

## Tule mukaan!

Yhteensä meitä hengitysterveyden edistäjiä ja hengityssairautta sairastavien hyvän elämän puolestapuhujia on lähes 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 Hengitysliiton kannattajajäseneksi.

**www.hengitysliitto.fi/liity-jaseneksi**



**Liity jäseneksi tästä**

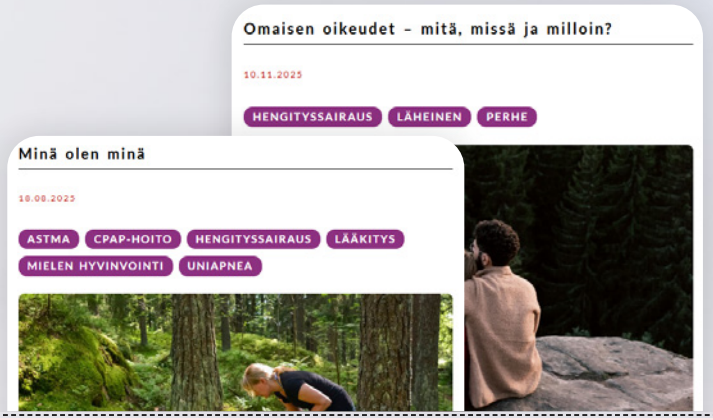


# Heittäydy Hengitystarinoiden pariin!

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

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

**Anna meille palautetta ja lähetä juttutoiveita.**
Voit myös jakaa oman tarinasi julkaistavaksi. Ota yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi.




www.hengitystarinoita.fi

Hengitysliitto

## PARAS JUTTU

# Mikä on tämän lehden paras juttu?

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

**Arvomme kaikkien vastauksensa 4.12.2026 lähettäneiden kesken Jonaset lämpökaulurin.**

Parhaat jutut tässä lehdessä olivat mielestäni:

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

Juttutoiveeni ja palautetta lehdestä:

NIMI

OSOITE

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

# Takerru toivoon

Tämä on jäähyväiskirje ja viimeinen kolumnini tämän lehden palstoilla. Koska sana jäähyväiset tarkoittaa sananmukaisesti "jääkää hyvästi elämään", ajattelin kirjoittaa omat hyvin elämisen ohjeeni.

Numero yksi: Meillä on vain toisemme. Yritetään elää sovussa, vaikka se ei ole helppoa. Puhuminen vaikeista asioista on vaikeaa, mutta kuunteleminen ja toisen taakan kantaminen joskus vielä vaikeampaa. Me ihmiset olemme usein salaisuuksia myös itsellemme, meissä on monta kerrosta hyvää ja pahaa, ja uusiin elämäntilanteisiin heitettyinä omat reaktiot voivat tulla yllätyksinä. Usein me itse seisomme leveässä haara-asennossa uusien ovien edessä ja ihmettelemme, miksi ne eivät aukea.

Ehkä ihmiseen pitäisi aika ajoin kiinnittää samanlainen varoitus kuin särkyviin paketteihin: Fragile, käsittele varovasti. Toisaalta ei koskaan pitäisi aliarvioida omaa kykyään selviytyä sietämättömästäkin. Jos meillä ei ihmislajina sitä kykyä olisi ollut, olisimme kuolleet jo ajat sitten sukupuuttoon.

Numero kaksi: Nauru ei ehkä pidennä ikää, mutta se rentouttaa lihaksia. Nauru on yhdessä jakamisen iloa, mutta myös omien ajatusjumien hölskyttelyä. Parasta on, jos oppii nauramaan itselleen. Kun oma minä tuntuu täyttävän koko maailman, on hyvä asetella itsensä suurempaan kuvaan. Jo vain alkaa naurattaa, kun tajuaa hetken verran olevansa vain itikanpaska Atlantin valtameressä. Saattaa se tietysti vähän itkettääkin. Mutta onhan lohdullista ajatella, että samaa tietä ovat kulkeneet ihmiset sukupolvesta toiseen, me vain seuraamme heidän tallomiaan polkuja.

> **Kun oma minä tuntuu täyttävän koko maailman, on hyvä asetella itsensä suurempaan kuvaan.**

Numero kolme: Optimistinen elämänasenne olisi tietysti toivottava tapa olla maailmassa. Mutta elämänhistoria on voinut opettaa meitä valmistautumaan pettymyksiin. Pessimisti saattaa tosin olla salaa ns. kaappioptimisti: hän ei koskaan pety vaan vain yllättyy iloisesti, kun onni potkaisee persuksiin. Onnekas se, joka kykenee siihen, mihin **Yrjö Kallinen** meitä kannusti: *"Olkoon valo miten sarastavaa tahansa, se on sittenkin valoa"*.

Numero neljä: Lukekaa runoja. Runoilija on fundeerannut asiaa vuosikaudet ja tiivistää sitten ajattelunsa ytimen muutamaan riviin, joissa onkin kaikki oleellinen. Runo ei aukene hetkessä. Joskus vaatii vuosikymmeniä, ennen kuin ymmärryksen valo syttyy. Hidasta oivaltamista, sitähän elämä myös on. Runoilija **Helena Anhavan** sanoin: *Ei elämäntaitoa voi opettaa/se on opeteltava itse/hitaina hitaina vuosina/ja kun jotain luulet oppineesi/vuodet käyvät lentämään.*

Viimeinen numero: Takertukaa toivon rippeisiin. Toivo on usein laimeampi tunne kuin epätoivo. Joskus sitä täytyy etsiä suurennuslasilla. Epätoivo halvaannuttaa ihmisen, mutta toivo on kuin paistaisi nuotion viimeisellä hiilloksella hookoon sinisen ja yllättyisi iloisesti, että uskalsi vielä yrittää. Koska *"sellaista elämää ei ole, joka edes hetken verran ei olisi kuolematon. Siksi ilossa on aina ripaus pelkoa eikä epätoivo ole vailla hiljaista toivoa"*, kirjoitti Nobel-runoilija **Wisława Szymborska**.

Entäs elämän tarkoitus? Se on elämä itse: rosoinen ja juuri siksi lähes täydellinen.

*Maarit Tastula*



PP-UNP-FIN-1075-9/2025

Pfizer




# Mikä on sinun syysi suojautua hengitystieinfektioilta?

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

**Testaa, mikä voi lisätä sinun tai läheisesi riskiä sairastua.**

Influenssa | Pneumokokki | RSV | COVID-19

www.rokotesuoja.fi

 // koonnut **Selina Kangas** kuvat **Hengitysliitto, Laura Malmivaara, Shutterstock**

# Hengitysliitto lahjoitti hengityksen apuvälineitä Päijät-Hämeen keskussairaalalle

Hengitysliitto lahjoitti 30.9.2026 Päijät-Hämeen keskussairaalalle matkahappirikastimen sekä kolme Acapella-hengitysharjoitusvälinettä.

– Matkahappirikastin mahdollistaa hapesta riippuvan potilaan liikkumisen kodin ulkopuolella myös tilanteissa, joissa kaasupulloa ei ole mahdollista käyttää, ylilääkäri **Oscar Hilden** kertoo.

– Lainaamalla matkahappirikastinta potilaillemme voimme mahdollistaa vaikeaa keuhkosairautta sairastavan täysipainoisempaa elämää, hän jatkaa.

**Kuvassa hengitystukihoitaja Anssi Matoniemi, apulaisosastonhoitajat Mikko Partio ja Mari Häkkinen, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Henri Vartiainen, Hengitysliiton järjestöjohtaja Ulla Rantanen sekä Päijät-Hämeen Hengitysyhdistyksestä Marja Ketolainen.**




***Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Hengitysliitto kiittää kaikkia lahjoittajia. Jos haluat lahjoittaa hengitysterveydelle, voit tehdä sen verkossa osoitteessa www.hengitysliitto.fi/lahjoita.***

HENGITYSLIITON RAHANKERÄYSLUPA: RA/2020/1623



KUVA: LAURA MALMIVAARA

## Uusi kolumnisti aloittaa Hengitys-lehdessä

Vuoden 2027 alusta lähtien Hengitys-lehden uutena kolumnistina aloittaa Finlandia-palkittu kirjailija **Sirpa Kähkönen**.

Sirpa on erikoistunut historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin. Hänen tuotantoonsa kuuluu muun muassa lukuisia romaaneja, tietoteoksia ja näytelmiä.

Tervetuloa, Sirpa!

## Sinustako lipasvahti Pieni ele -keräykseen?

Monessa hengitysyhdistyksessä on tarjolla helppoja lipasvahtien tehtäviä eduskuntavaalien äänestyspaikoilla vuonna 2027.

Tehtävään voi sitoutua juuri siksi aikaa, kun ehtii, oli se sitten tunteja tai vahtikertoja. Lipasvahtivuorosi jälkeen olet antanut konkreettista apua vammaisten ja pitkäaikaissairautta sairastavien hyväksi. Kysy lisää lipasvahdin tehtävästä omasta yhdistyksestäsi.



Pieni ele

ele pieni ele

## Hengitys-lehti 3/2026

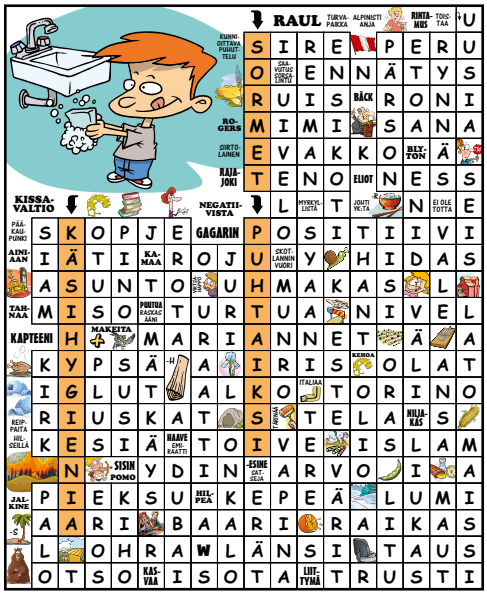
### Parhaat jutut:

1. Liikunta on lääkettä moniin sairauksiin
2. Näin onnistut elintapamuutoksen aloittamisessa
3. Uskallanko myydä vanhan talon?

**Paras juttu ja ristikko -arvontojen voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.**




### Ristikon ratkaisu:



# Lisää liikettä päivään

// teksti **Sara Willberg-Heikkilä** kuva **Sara Willberg-Heikkilän kotialbumi**

Iso osa meistä viettää merkittävän osan päivästään tietokoneen tai jonkin muun ruudun ääressä. Vaikka istuminen tai toimistossa työskentely ei välttämättä ole fyysisesti raskasta, se kuormittaa kehoa monin tavoin. Erityisesti pitkäkestoinen, staattinen istuma-asento altistaa tuki- ja liikuntaelimistön oireille. Näistä yleisimpiä ovat niska-hartiaseudun kivut sekä erilaiset alaselän vaivat.

Staattisella kuormituksella tarkoitetaan sitä, että lihaksia jännitetään pitkään lähes samassa asennossa ilman merkittävää liikettä. Tietokoneella työskennellessä esimerkiksi niskan, hartioiden ja yläselän lihakset ylläpitävät jatkuvasti pään ja yläraajojen asentoa. Kuormitus on yksittäiselle lihakselle usein melko vähäinen, mutta pitkäkestoinen kuormitus voi heikentää lihasten verenkiertoa. Pitkään jatkunut staattinen asento ei siis ole elimistölle optimaalinen, minkä vuoksi keho voi alkaa oireilemaan.

Fyysisten oireiden lisäksi pitkäaikainen paikallaanolo vaikuttaa usein myös vireyteen ja työtehoon. Aivojen optimaalisen toiminnan kannalta paikallaanoloa tulisi tauottaa, jotta myös aivojen verenkierto tehostuisi. Mikäli tauottamista ei päivän aikana tee, voi se näkyä muun muassa keskittymiskyvyn heikentymisenä, väsymyksenä sekä yleisesti kognitiivisten toimintojen laskuna.

Taukojumpat ovat tehokas keino katkaista kehon ja mielen kuormitusta. Jo muutaman minuutin mittainen liike aktivoi lihasten toimintaa, lisää verenkiertoa ja palauttaa kuormittuneita kudoksia. Niskan ja hartioiden liikkuvuusharjoitukset, rintarangan avaukset, yläraajojen venytykset sekä ruudun äärestä nouseminen vähentävät lihasjännitystä ja auttavat ehkäisemään esimerkiksi päänsärkyä.

Hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeintä ei ole yksittäisen taukojumpan pituus, vaan säännöllisyys. Lyhyetkin liiketauot useita kertoja päivän aikana ovat tehokkaampia kuin yksi pidempi tauko.

Jos työssä priorisoi taukojen pitämiseen, voi se näkyä työn tehokkuuden lisääntymisenä. Lisäksi säännölliset tauot ja taukojumpat voivat yleisesti edistää työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

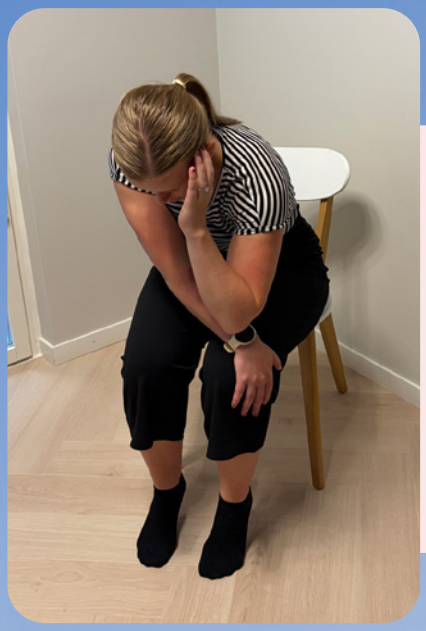
***Toista liikkeitä 6–12 kertaa tai itsellesi sopiva määrä.***

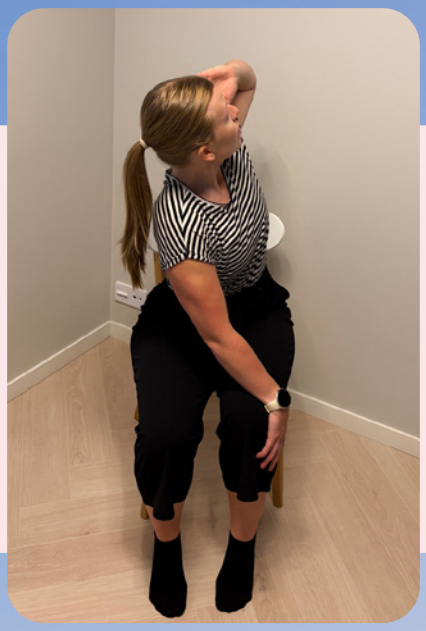
## Selän pyöristys ja rinnan avaus

- Kurota käsillä pitkälle eteen ja pyöristä selkää. Vie samalla leukaa rintaa kohti.
- Avaa rintakehää ja nosta leukaa.









## Rangan kierto

- Aseta käsi vastakkaisen polven ulkosivulle. Laita toisen käden kyynärpää koukkuun.
- Kierrä selkää ja avaa rintaa toiselle puolelle. Käännä päätä, jotta liike tulee myös kaularangasta.

## Polven nosto

- Kosketa kyynärpäällä vastakkaista polvea.
- Halutessasi voit kiertää selkää enemmän. Tällöin selälle tulee enemmän liikettä.



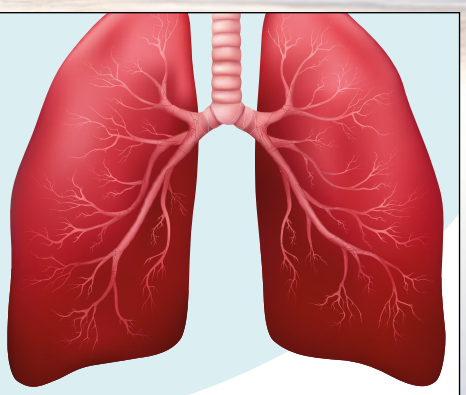


MAINOS

# Oireileeko astmasi hyvästä hoidosta huolimatta?

Jos astma oireilee hyvästä hoidosta huolimatta, saattaa kyseessä olla sairauden vaikeampi muoto eli **vaikea astma**.

**Lue lisää osoitteessa vaikeaastma.fi**



FI-16943-12-25-RI

AstraZeneca

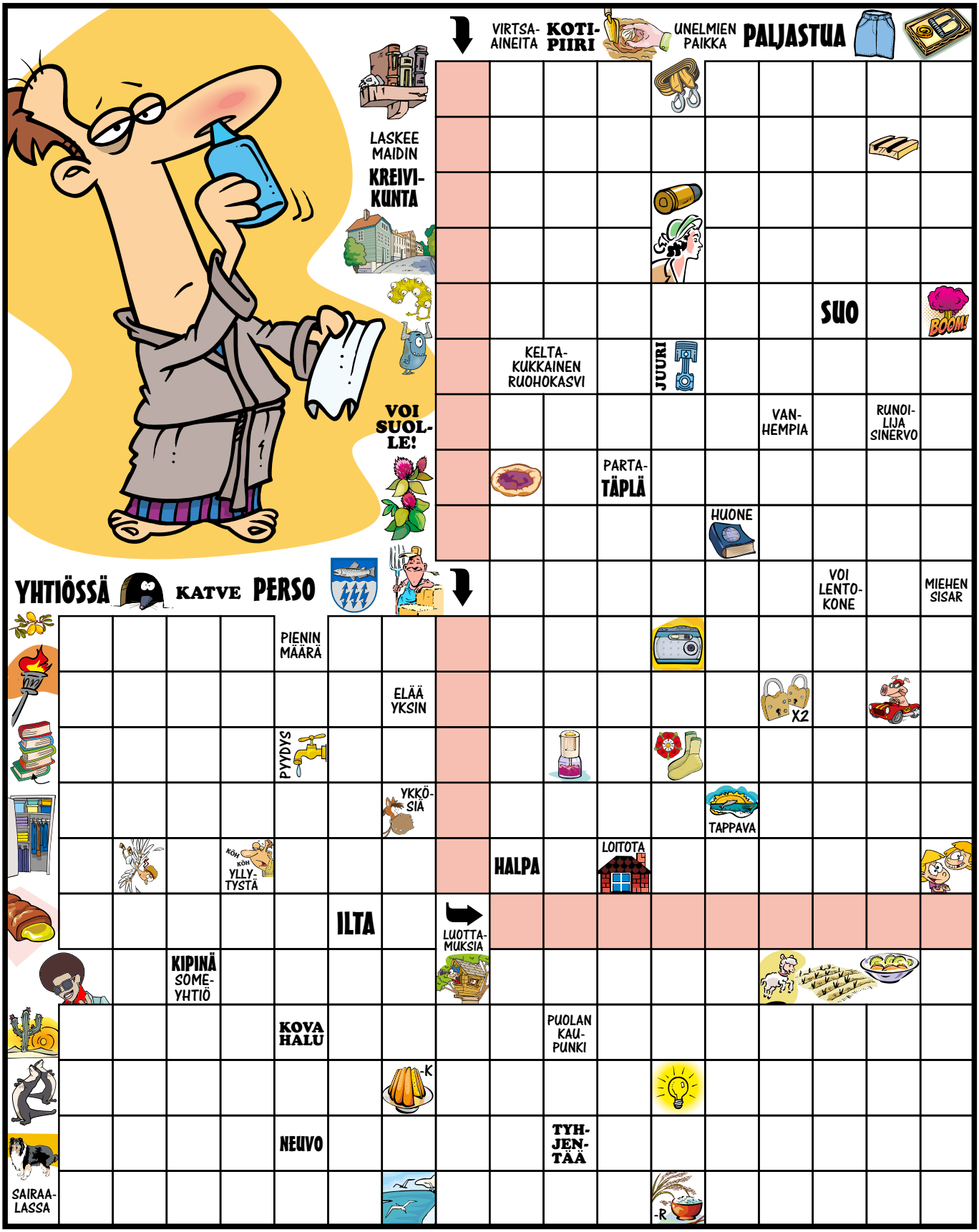
# RISTIKKO 4/2026

Osallistu Jonaset-lämpökaulurin arvontaan lähettämällä ristikon ratkaisulause 4.12.2026 mennessä osoitteeseen tiedotus@hengitysliitto.fi. Voit palauttaa täytetyn ristikon myös paperipostitse: Hengitys-lehti/ristikko, PL 40, 00621 Helsinki.

NIMI

JAKELUOSOITE

POSTINUMERO
JA -TOIMIPAIKKA



AI MODIFIED

# Framgång och balans i arbetslivet

Den målmedvetna Tammerforsbon Jaana Vanhatalo arbetar som forskare och kopplar av genom klättring. Egenvården av hennes luftvägssjukdomar i arbetslivets tempo har blivit en resa till självinsikt.

// text **Annika Suvivuo** bild **Jaana Vanhatalos fotoalbum**

Förkylningar rör sig där människor rör sig. **Jaana Vanhatalo**, 45, medger att hon i mataffären gärna går åt andra hållet när någon i närheten får en hostattack.

– Jag isolerar mig ändå inte helt på grund av förkylningsvågor, säger Jaana, som lever med en sällsynt lungsjukdom och sömnapné.

Båda sjukdomarna är stabila och under kontroll, så arbetet som forskare och lärare vid Tammerfors universitet fungerar bra.

Under det gångna året har Jaana arbetat med sin doktorsavhandling om stadsmiljöer. Hon berättar att hon har kunnat fokusera på sitt krävande projekt utan symtom från sina grundsjukdomar.

Öppenhet lönar sig

Efter coronåren har den största rädslan för smittspridning och behovet av skydd minskat från epidemins toppnivåer.

– Sjukdomarna definierar inte mig, men de följer med mig genom livet.



Som en aktiv person har hon varit tvungen att lära sig att vila. När hon blir förkyld frågar hon sig lätt om hon verkligen är tillräckligt sjuk för att stanna hemma från jobbet.

– Även om man inte har feber lönar det sig inte att kämpa på för mycket när man är sjuk, säger hon av erfarenhet.

Distansarbete är redan en naturlig del av vardagen

Jaana berättar att hon arbetar ungefär hälften av sina arbetstimmar på universitetet och hälften hemma. Undervisning och möten är naturligtvis bundna till kalendern, men i övrigt kan arbetstiden förläggas flexibelt.

– Min arbetstid har alltid varit flexibel och mina sjukskrivningar har bemötts med förståelse. Mina chefer har stöttat mig genom små vardagliga handlingar.

Ungefär tre kvällar i veckan utvecklar Jaana både kropp och sinne efter jobbet genom att utöva klättring tillsammans med sina vänner.

Från soffan och bort från soffan

Ibland prövas man av hälsoutmaningar och livsomständigheter så att vem som helst så att säga fastnar i soffan.

– För drygt tio år sedan var jag i mitt livs bästa form. Jag hade gått ner 30 kilo i vikt och målet var att stå på fitnessscenen, berättar Jaana om sin bakgrund.

Sedan satte hälsoproblemen grundligt stopp för hennes planer. När fibromyalgin bröt ut fick hon glömma drömmen om att tävla på fitnessscenen med solbrända muskler. De tillkommande symtomen på sömnapné gjorde det bara ännu svårare att upprätthålla motionen och viktkontrollen.

> **Det är viktigt att själv sätta gränser för vad man orkar med.**

– Ett halvt år efter diagnosen började CPAP-behandlingen fungera.

Mer sömn och färre kilon

När CPAP-behandlingen började ge resultat insåg Jaana att hon behövde förändra sina levnadsvanor. Hon påbörjade förändringen och engagerade sig i en god egenvård av sina sjukdomar.

Hälsoutmaningarna har lett till ett omfattande arbete med den egna identiteten och självbilden.

– Jag har lärt mig att bearbeta vad diagnoserna betyder i mitt liv och sökte mig genast till kamratstöd. I våras utbildade jag mig också till erfarenhetsmedarbetare inom Andningsförbundet. Just nu leder jag en digital kamratstödsgrupp på nätet och en grupp för personer med sällsynta sjukdomar i Tammerfors som träffas fysiskt, berättar Jaana.

Något härligt att se fram emot

När det gäller välmående är det framför allt vila och återhämtning som upptar Jaanas tankar just nu.

– Många arbetar väldigt mycket övertid och arbetsplatserna tar förstås gärna emot det, men det är viktigt att själv definiera sina gränser för vad man orkar med.

Jaana och hennes partner har avsatt särskilda stunder för återhämtning varje vecka och varje år.

– Söndagar är vår vilodag och vår kvalitetsdag för relationen.

**Efter klättringspasset. – Under det senaste året har jag gått ner 15 kilo i vikt. Nu har även lungorna mer utrymme att andas, säger Jaana Vanhatalo.**

AI MODIFIED

# Skydda dig själv och dina nära mot luftvägsinfektioner

// text **Hanna Salminen** bild **Eeva Ruotsalainens hemalbum**

Influensasäsongen varar ofta från november till vårvintern. Epidemier orsakade av RS-virus förekommer årligen och pågår varierande mellan oktober och april. Covid-19 förekommer året runt och orsakar epidemi¬vågor särskilt under höst- och vintersäsongen.

Pneumokockbakterier kan orsaka följdsjukdomar efter en så kallad vanlig förkylning och leda till lunginflammation eller sepsis (blodförgiftning). Det effektivaste sättet att förebygga insjuknande och de allvarligare konsekvenser som en sjukdom kan medföra är att se till att både du själv och dina nära har ett gott vaccinationsskydd.

## Enligt statistiken

**I Finland finns det nästan**
**1,3 MILJONER**
**personer som är över 65 år.** Av dem har cirka 60–80 procent två eller fler kroniska sjukdomar.

**Åldrande ökar betydligt MOTTAGLIGHETEN för allvarliga infektioner.** Orsakerna är bland annat ett försvagat immunförsvar, fysiologiska förändringar i lungvävnaden och eventuell kronisk låggradig inflammation i kroppen.

Varje år insjuknar omkring **70 000** vuxna i lunginflammation. Mer än hälften av dem behöver sjukhusvård, och ungefär lika stor andel är över 65 år. Hög ålder innebär inte automatiskt behov av sjukhusvård, men en ålder **över 65 år är en självständig riskfaktor för ett allvarligt sjukdomsförlopp.**

Varje år drabbas **600–800** vuxna av sepsis (blodförgiftning). **Omkring hälften av dem är 65 år eller äldre.** Mellan 10 och 30 procent av dem som får sepsis avlider.

Sjukdomar i andningsorganen och covid-19-infektion hörde till de vanligaste dödsorsakerna i Finland under åren 2023–2024. Bland personer **över 75 år var nästan 20 procent av dödsfallen** orsakade av lunginflammation.

Influensa, covid-19, RS-virus och pneumokockbakterier **ÖKAR RISKEN** för hjärtinfarkt och stroke hos personer över 65 år samt hos personer med hjärtsjukdomar, särskilt under den första månaden efter infektionen. För covid-19 och pneumokockinfektion kvarstår den förhöjda risken i åtminstone ett år.



*Källa: Docent **Eeva Ruotsalainen**, specialistläkare i invärtesmedicin och infektionssjukdomar på finska. Hennes föreläsning om ämnet från den 14 september 2026 finns att se på Andningsförbundets YouTube-kanal.*

### Du kan förebygga allvarliga luftvägsinfektioner eller förhindra att de förvärras genom att:

- vaccinera dig
- upprätthålla god hand- och hosthygien samt använda munskydd (kirurgiskt mun- och nässkydd eller andningsskydd) på platser med trängsel eller där många människor vistas under epidemiperioder för luftvägsinfektioner
- söka läkare i ett tidigt skede av sjukdomen för att få en diagnos
- få rätt behandling i rätt tid, antingen på grund av en försämring av en underliggande sjukdom eller för att påbörja behandling med antivirala läkemedel eller antibiotika.

På individnivå har det stor betydelse för återhämtningen hur allvarlig den infektion man insjuknat i har varit. Ur förebyggande synvinkel är det också viktigt hur omfattande vaccinationsskydd man har mot allvarliga luftvägsinfektioner.



AI MODIFIED

# Fikastunden är viktig!

Det civila samhället består av verksamhet som utgår från människors behov och som bedrivs av till exempel organisationer, kooperativ, kyrkan och fackföreningsrörelsen. I ett fritt civilsamhälle kan vi samlas kring samma bord och arbeta för frågor som är viktiga för oss. Att göra saker tillsammans skapar välbefinnande, och möjligheten att påverka stärker förtroendet för samhället. Ideell verksamhet skapar ett mervärde som inte kan köpas för pengar.

I den senaste tidens diskussion om bidrag till social- och hälsovårdsorganisationer verkar förståelsen för ett välfungerande civilsamhälle ha blivit otydligare. Det har framförts uppfattningar om att beslut om stöd till social- och hälsovårdsorganisationer borde fattas utifrån hur stor nytta verksamheten ger ur social- och hälsovårdssystemets eller statens perspektiv. Hittills har organisationerna förutsatts se till att deras verksamhet under inga omständigheter överlappar eller konkurrerar med den offentliga sektorns tjänster.

Att främja gemensamma mål genom organisationsverksamhet har ökat människors delaktighet och gjort det möjligt att lyfta fram även svåra frågor. En mångstämmig samhällsdiskussion har varit möjlig, och olika perspektiv och budskap har kanaliserats via organisationerna till beslutsfattarnas bord. Allt detta har stärkt upplevelsen av att leva i en demokratisk stat och byggt en stabil grund för samhällsfreden. Vi behöver respekt för och beaktande av olika perspektiv i beslutsfattandet.

**Vi behöver respekt för och beaktande av olika perspektiv i beslutsfattandet.**

De flesta människor vill leva i ett samhälle som bryr sig om, visar omtanke för och stöder sina medborgares gemenskap och välbefinnande. Civilsamhället är starkt närvarande i vardagen. Där byggs nätverk mellan jämlikar som uppmuntrar människor att lämna soffan hemma och delta, och som ger energi och glädje i vardagen. När nöden är som störst finns det någon att ringa. Sådana skyddsnät kan inte skapas genom myndighetsarbete.

När jag hör kritiska kommentarer om föreningsverksamhet som bara ”kaffeklubbar” brukar jag alltid påminna om hur betydelsefulla saker som sker just under fikastunderna. Saker som får människor att engagera sig i varandra, ta hand om sig själva och om andra. Det är den magi som utgör grunden för vår trygghet.



*Ulla Rantanen*

organisationsdirektör

AirTouch™
N30i

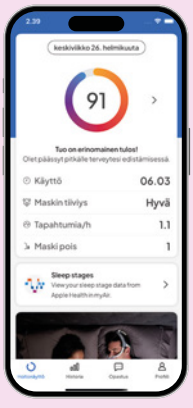


# Kangas tekee ihmeitä

## Tutustu Resmedin AirTouch™ N30i -maskiin

AirTouch N30i -maskissa on innovatiivinen silikoni-päällysteisestä kankaasta valmistettu ComfiSoft™-maskityyny[1]. Maskirungon pehmeä[1] kangaspäällys on kasvoille ja hiuksille hellävarainen[1]. Hengittävä ja kosteutta imevä kangas pitää ihon viileänä ja raikkaana.[1]

Lue lisää ja osta shop.resmed.com




### Seuraa uniapnean hoitoasi

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

* 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 ennakkoilmoitusta. © 2025 Resmed. 102528/1 FI 2025–07

Resmed.com/AirTouchN30i

Resmed