



Vantaan
Hengitysyhdistys

Silmu



3/2024

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
Puhelin 045 231 8711
Sähköposti: vantaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys
Instagram: instagram.com/vantaanhengitysyhdistys
Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65
Y-Tunnus 0224374-3

Toimisto on avoinna tiistaisin klo 12.00 – 16.00
tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina
yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.

Hallitus 2024

Puheenjohtaja

Marja Ahava
ahavamarja@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Tiina Tuomela
tiina.tuomela@fimnet.fi

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Anneli Korhonen
Heli Lehtiö
Timo Koivisto
Marita Kononen
Katja Pesonen
Matti Virkkunen

Lehtityöryhmä

Tiina Tuomela
Arto Alanko
Anneli Korhonen
Liisa Turunen
Marita Kononen
Petri Mäkelä

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2024
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.
Seuraava tiedote nro. 4 ilmestyy joulukuussa
Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com, pixabay.com, pexels.com

Yhdistyksen vesi- ja kuntojumpat syyskaudella 2024

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

**Hakunilan Päivätoimintakeskus,
Laukkarinne 4, Vantaa**

Jumppa, Ti 3.9.-17.12.2024 klo 16.00-16.45

Myyrinkoti, Laukkarinne 4, Vantaa

Jumppa, ma 2.9.-16.12.2024 klo 17.00-17.45
Kuntosali, ti 3.9.-17.12.2024 klo 16.00-17.00
to 5.9.-19.12.2024 klo 16.00-17.00

**Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila,
Kielotie 11 A, Vantaa**

Hengitysjumppa, ti 3.9.-17.12.2024 klo 17.00-18.00 ja
18.00-18.45

Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34, Vantaa

Hengitä ja hengästy, ti 3.9.-17.12.2024 klo 16.00-16.45

**Hakunilan uimahalli, terapia-allas,
Sotungintie 17, Vantaa**

Vesijumppa, ke 4.9.-18.12.2024 klo 16.00-16.30

**Tikkurilan uimahalli,
Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa**

Vesijumppa, ke 4.9.-18.12.2024 klo 17.00-17.30

**Hyrylän uimahalli, hallin alakerta,
Rykmentintie 1, Hyrylä**

Boccian pelaajat, torstaisin klo 11.00-12:00

Vertaistukiryhmät syyskaudella 2024

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia
keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta
on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen
tiloissa. Kuullaan ja keskustellaan kiinnostavista asioista.
Tervetuloa!

**Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavat,
keskiviikkoisin klo 14.00**

11.9; 9.10; 13.11. ja 11.12.2024

**Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat,
keskiviikkoisin klo 14.00**

25.9; 30.10; 27.11 ja 18.12.2024

Uniapneaa sairastavat, torstaisin klo 17.00

26.9; 24.10; 28.22. ja 19.12.2024

Syyskauden ensimmäisessä uniapnean vertaistukiryhmän
kokoontumisessa on Tempur-tyynyjen esittely.

Kesä tuli, kesä meni

Kesä heli (tai rasitti) meitä helteillä jo toukokuussa. Näin loppukesästä olemme jo nähneet tuliko helteitä uudelleen. Hellejaksojen määrä on kaiken kaikkiaan ollut nousussa. Puhumattakaan esim. Välimeren alueen 40 asteen paahteista. Helte kuten toisaalta pakkanenkin aiheuttaa merkittävää rasitusta hengitysteille. Onkin tärkeää, että rakennusten, erityisesti hoito- ja hoivalaitosten, sisäilman viilennysmahdollisuudesta myös huolehditaan.

Siitepölykausi on lopuillaan, toki pujo vielä pölyttelee ja ulkohoimeitiöt sinnittelevät aina yöpakasiin asti. Onkin tärkeää muistaa antihistamiini sekä oirelääkityksinä nenäsumutteet ja silmätipat sekä astmalääkityksen tehostus. Jos kärsit siitepölyoireista, lääkitykset ovat käytössä ja ehkä jopa maksimissaan, muistathan siedätyshoidon mahdollisuuden. Siedätyshoitoa saa pistoksina tai tableteina (koivu, timotei-heinä, huonepölypunkki). Siedätyshoitoa voi saada 5 vuoden iästä alkaen. Hoito aloitetaan yleensä syksyllä eli jos kiinnostuit, kysythän omalta lääkäriltäsi, olisiko hoito sinulle mahdollinen ja hyödyllinen. Lieväoireisenakin voi hakeutua siedätykseen. Ainoa edellytys on testipositivisuus eli hoidon tehoa on tutkittu ja vahvistettu erityisesti IgE-positiivisissa allergioissa.

Muistathan kesän auringon väistyessä aloittaa D-vitamiinin, jos olet sen tauolle kesäksi jättänyt. D-vitamiini on ehkäpä tärkeimpiä vitamiineja vaikuttaen mm. luustoon ja elimistön vastustuskykyyn suotuisasti.

Lehdessämme on mm. mielenkiintoinen hammaslääkärin kirjoitus suun ja hampaiden terveyden merkityksestä kokonaishyvinvointiin. Erityisesti hengityssairailta tulee suuhygieniassa huomioida myös lääkitysten vaikutukset.

Syksy kolkuttelee jo ovella ja toiminnot palaavat arkeen. Niinpä Hengitysyhdistyksemmekin vertaisryhmät ja jumpat käynnistyvät. Näistä on lehdessämme tarkempaa tietoa. Muistathan, että vertaisryhmät ovat tarkoitettuja myös sairastuneen läheisille. Tule rohkeasti toimintaan ja tapahtumiin mukaan. Tarkempaa tietoa löytyy lehtemme Tapahtumatosiosta.

Nautitaan pimenevistä illoista ja tulevan syksyn kirpeydestä!



PÄÄKIRJOITUS

Tiina Tuomela

Lastentautien erikoislääkäri
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti



Tapauksia ja tiedotuksia



Wello2-huutokauppa

Myydään 2 Wello2-laitetta eniten tarjoavalle (ovh 200€). Lähtöhinta 150€. Lähetä tarjouksesi sähköpostilla vantaa@hengitysyhdistys.fi tai puhelimella **045 2318711**. Meklarina toimii Marita, saat tiedon huutokaupan etenemisestä joko sähköpostilla tai tekstiviestillä.



Syyskokous

to 21.11.2024 klo 18
Yhdistyksen kokoushuoneessa
osoitteessa Talvikkitie 34 tai
Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Vielä on tilaa bussissa ruskaretkelle Lappiin 7.9.-13.9! Ota yhteyttä reissuleo@gmail.com.

Unipäivät

Vantaan Unipäivät 10.-11.10.2024

Vantaan Uniyhdistys ry järjestää lokakuussa Unipäivät, kaksipäiväisen tapahtuman paremman nukkumisen puolesta, ja yhdistyksemme on mukana tapahtumassa. Tapahtuman yksityiskohdat tarkentuvat myöhemmin, seuraa ilmoittelua!



Kuminauhajumppaa

Ilman päivänä ma 26.8.2024 klo 17-18
Tikkurilan uusi tori, Tikkurilankatu 1

Järjestämme kaikille avoimen ja maksuttoman liikuntatapahtuman! Sääkään ei ole este liikkumiselle, koska sateisella ilmalla voimme jumpata kerrostalon katoksen alla. Ei ennakkoilmoittautumista. Varaathan mukaan oman juoman.

Kaikille osallistujille jaetaan pieniä, liikuntaa edistäviä apuvälineitä.

Puistojumppa on osa Ilman päivän eli sisäilmasta oireilevien päivän valtakunnallista tempausta, jossa liikutetaan yli 600 hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä. Ole sinäkin yksi heistä!

Lisätietoja: Vantaan Hengitysyhdistys,
puhelin 045 231 8711 tai
vantaa@hengitysyhdistys.fi.

Maksutta tukea ja käytännön vinkkejä astman omahoitoon

to 10.10.2024 klo 14-17
Tikkurilan ykkösapteekki, Kielotie 11,
Vantaa

Haluaisitko ohjausta astman omahoitoon asiantuntijalta? Apteekkikiertueella se on mahdollista! Astman omahoidon ABC -hankkeen työntekijät kiertävät apteekeissa ympäri Suomen. Tarjolla on maksuttomasti ohjausta, neuvoja ja tietoa omahoitoon liittyen. Apteeekeissa vierailaan klo 14-17 välillä.

Apua lääkkeenottotekniikkaan, neuvoja liikunnan lisäämiseen ja yksilöllistä ohjausta astman omahoitoon. Paikalla Astman ABC-hankkeen ja Filha ry:n asiantuntijat.

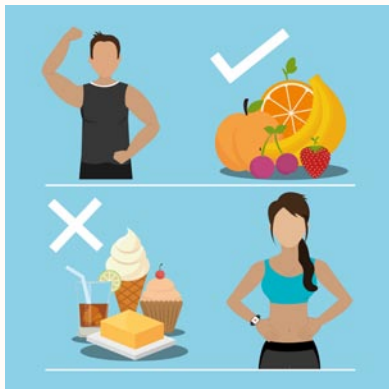


Terveydeksi-kävely Tikkurilan uudella torilla

su 27.10.2024 klo 12-15
Tikkurilan uusi tori, Tikkurilanaukio 1

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävelen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolmesta eri pituisesta ohjatusta kävelyreitistä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Tänä vuonna ennätysmäärä järjestöjä ja kävelijöitä mukana sekä elävää musiikkia. Yhteistyössä Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys, Vantaan Reumayhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto, Vantaan Muistiyhdistys, Kuusijärven jääkarhut, LC Tikkurila, Vantaan ja Keravan astma- ja allergiayhdistys. Tukemassa Osuuspankki.



Hengitysyhdistyksen painonvartijat

Suunnitelmissa on syksyllä aloittaa hengitysyhdistyksen oma painonvartijat-ryhmä, seuraa ilmoittelua!



Hyvinvointimessut

la 16.11.2024 Energia-Areena,
Rajatorpantie 23, Myyrmäki

Tule mukaan hyvinvointimessuille! Hyvinvointimessut tuovat yhteen yhdistyksiä ja yrityksiä juuri sinun hyvinvoinnin edistämiseksi. Mukana on myös Vantaan kaupungin ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen eri toimijoita. Tarkempi ohjelma päivittyy hyvinvointimessujen sivuille: <https://www.vantaalla.info/kavijoille/>

Ohjelmassa mm. pehmoleluagilityä ja ilmailumuseon esittelyä.

Joulukorttitalkoot

ti 12.11.2024 ja ti 19.11.2024 klo 13-15

Tuunaamme vanhoista joulukorteista vielä parempia joulukortteja jaettavaksi sekä Tikkurilan että Keravan hoivakoteihin. Kaikki materiaalit löytyvät toimistolta. Otamme vastaan vinkkejä hoivakodeista, joihin kortteja toivotaan lahjoitettavaksi. Tässä valmisteluryhmässä syntyy mukava jouluihen henki!



Joulukahvit

la 21.12.2024 klo 12-14

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa
Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila

Lunta tulvillaan on raikas talvisää. Kahvi maistuu ja juttu luistaa, ehkä välillä pannaan lauluksikin. Tervetuloa mukaan ottamaan hetki lepoa joulukiireiden keskeltä!



Astma –ja allergialääkkeiden vaikutus suunterveyteen

Takana vasemmalta oikealle: hammashoitaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti Katri Hyytiäinen, palveluntuottaja Tiina Pirhonen, hammashoitaja Annika Shams. Edessä hammaslääkäri Markku Pirhonen.

Hammaslääkäri Markku Pirhonen on toiminut hammaslääkärinä pian kolmekymmentä vuotta. Tällä hetkellä hänellä on yksityisvastaanotto Vantaalla, Hakunilan Hammaslääkäriasemalla.

Useimmat kysymykset potilailta, jotka sairastavat astmaa tai muita hengitystiesairauksia koskee yleensä sitä, miten astmalääkkeet vaikuttavat suunterveyteen, kertoo hll Markku Pirhonen. Ihan yleisesti ensiksikin astmaa sairastavalla on kaksinkertainen riski hampaiden reikiintymiselle terveisiin verrattuna. Astman vaikutukset suunterveyteen tulevat esille silloin, kun käytetään suun kautta hengitettäviä lääkkeitä. Ne laskevat suun pH:ta, vähentävät syljen eritystä ja lisäävät bakteeriplakin ja reikiintymistä aiheuttavan *Streptococcus mutans*-bakteerin määrää syljessä. Sairauden hyvä hallinta vähentää myös suunterveysriskejä. Niinpä on tärkeää pitää huolta sairauden hyvästä hoidosta, muistuttaa Pirhonen. Silloin, kun sairaus on hallinnassa, on lääkkeiden ottokertoja yleensä 1-2 vuorokaudessa ja jos muuten suunterveyteen vaikuttavat asiat ovat kunnossa, ei tällä ole suurta merkitystä. (Hammaslääkäriliitto)

Mikä sitten on tärkeää astman ja allergian hoidossa suunterveyden kannalta?

Hoidon onnistumiseksi on tärkeää, että lääke saadaan kulkeutumaan keuhkoputkistoon, se ei saisi jäädä suuhun eli oikea inhaloitavan lääkkeen ottotekniikka on ensiarvoisen tärkeää.

Mikäli hengitettävää lääkettä jää nieluun, siitä seuraa nielun sienitulehdus. Kortisoni-inhalaatiolääkkeessä on laktoosia, jonka vaikutukset ovat sokeerin kaltaisia. Allergioissa, joiden hoidossa käytetään inhalaattoria ja suun kautta otettavaa kortisonia on sama juttu.

Koska lääkkeet lisäävät reikiintymistä, on tärkeää huomioida hampaiden hyvinvoinnin kannalta lääkkeen ottotilanne. Hampaat harjataan aina ennen lääkkeen ottoa ja nimenomaan tärkeää on, että hammasahnassa on oikea fluoripitoisuus eli se normaali 1450 ppm. Yleensä tämä määrä onkin päivittäistavarakaupoista ostetuissa tahnoissa ja apteekista hankituissa hammasahnissa, mutta joskus voi olla käytössä aivan huomaamatta joku erityistahna, jossa ei olekaan fluoria. Siksi tämä on tärkeää tarkistaa. Tärkeää on myös vain sylkäistä hammasahna

suusta, ei huuhtoa vedellä, näin fluori jää suuhun ja hampaiden pinnalle vaikuttamaan ja suojaamaan ennen lääkkeen ottoa.

Hampaiden pesun jälkeen otetaan lääke oikealla tekniikalla, jonka jälkeen suu huuhdotaan huolellisesti vedellä ja otetaan vielä ksylitolipastilli tai –purukumi suuhun.

Astma- ja allergialääkkeet myös kuivattavat suuta, joten kannattaa kiinnittää huomioita yleiseen terveelliseen elämäntapaan liittyviin tekijöihin. Ateriarytmi olisi hyvä pitää säännöllisenä, näin happohyökkäysten määrä pysyy siinä viidessä, kuudessa kerrassa päivässä, joka on hampaille hyväksi. Ruokavaliossa voi vältellä happamia ruokia ja juomia, jotka lisäävät eroosion riskiä suussa.

Eroosio on hampaan pinnan kemiallista liukenevista ja vähentynyt syljen erityis altistaa eroosiolle. Koska myös astma- ja allergialääkkeet kuivattavat suuta ja vähentävät syljen eritystä, olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, ettei altista hampaita eroosiolle. Hammaskiilteen kriittinen pH-arvo on 5,5. Eroosioriski kasvaa, jos happamia tuotteita nauttii usein (Hammaslääkäriliitto). Sitrusmehujen ja limpsojen nauttiminen on hyvä ajoittaa ruokailun yhteyteen ja aterioiden välillä janojuomana on vesi parasta. Energiajuomatkin kuluttavat hammaskiillettä ja lisäävät eroosion syntyä, joten terveelliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä sekä kokonaisterveyden että suunterveyden kannalta, kertaa Pirhonen.

Astmalääkkeet myös kuivattavat suuta, mutta siihenkin on olemassa hoitokeinoja. Hyvä hankinta hammastahnaksi on hammastahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia, se on aine, joka tekee vaahdon tahnaan ja samalla kuivattaa suuta. Esim. Apteekista saatava Gum-hammastahna ei sisällä tätä ainetta ja on hyvä kuivalle suulle. Myös Salutem ja BioxTra – tuotteet ovat hyviä kuivalle suulle. Lisäksi on olemassa ksylitolia tuottavia, suun limakalvoille yöksi kiinnittyviä tabletteja, jotka auttavat suuta pysymään kosteampana. Xylimelts- niminen tabletin vaikutus kestää ainakin kahdeksan tuntia, jolloin ei välttämättä herää yöllä kuivan suun tunteeseen. Olemme vastaanotollamme suositelleet näitä potilaille kokeiluun ja olemme saaneet paljon hyvää palautetta, mainitsee hammaslääkäri Markku. Kuivassa suussa myös kieli on katteinen, joten myös kielen puhdistus päivittäin on tärkeää kielenpuhdistimella.

Kotihoito tärkeää

Suun ja hampaiden huolellinen kotihoito astma- ja allergialääkkeitä käyttävillä on tärkeää sekä karieksen että ientulehduksen ehkäisemiseksi. Pesemällä hampaat kahdesti päivässä fluoritahnalla, puhdistam-

alla hammasvälit päivittäin joko hammasvälilankaimella tai hammasväliharjalla ja myös suupurskuteita käyttämällä saadaan lisäarvoa bakteerimäärän vähenemiseen suuontelossa.

Hyvien elämäntapojen, hyvän lääkkeen ottotekniikan ja oikeanlaisten suunhoitotuotteiden avulla suunterveys pysyy hyvänä astmasta ja allergiasta huolimatta. Tietenkin on tärkeää käydä myös säännöllisesti hammastarkastuksessa kerran vuodessa, jotta mahdolliset alkavat reikiintymiset huomataan ajoissa ja niihin voidaan puuttua. Samoin hammaskiven poistaminen ja sen muodostumista ehkäisevät toimenpiteet ovat tärkeitä. Myös hampaiden kiinnituskudossairauksia saattaa esiintyä, kuten muillakin astmasta tai allergiasta huolimatta.

Määrittelen hammaslääkärinä jokaiselle potilaaleni sopivan yksilöllisen tutkimus- ja ylläpitohoitovälin suun tarpeiden mukaisesti. Joskus hammaskiven poistossa on syytä käydä puolen vuoden välein. Samoin otan kantaa siihen, tarvitseeko astmaa sairastava potilas karieksen hallintaan tehostettuja toimia ja suunhoitotuotteita, kuten esim. Enem-män fluoria sisältävää hammastahnaa ja tiheämpää hoitoväliä. Yhdessä potilaan kanssa löytyy yleensä hänelle sopiva hoitoväli ja hoitotuotteet, muistuttaa Pirhonen ja toivoo, että jos astma on vaikeahoitoinen ja joudutaan käyttämään muitakin kuin hengitettäviä, immuunipuolustusta heikentäviä lääkkeitä, muistetaan pitää huolta siitä, ettei suussa ja hampaissa ole tulehduspesäkkeitä. Tämä mahdollistuu juuri säännöllisellä hammaslääkärissä käynnillä.

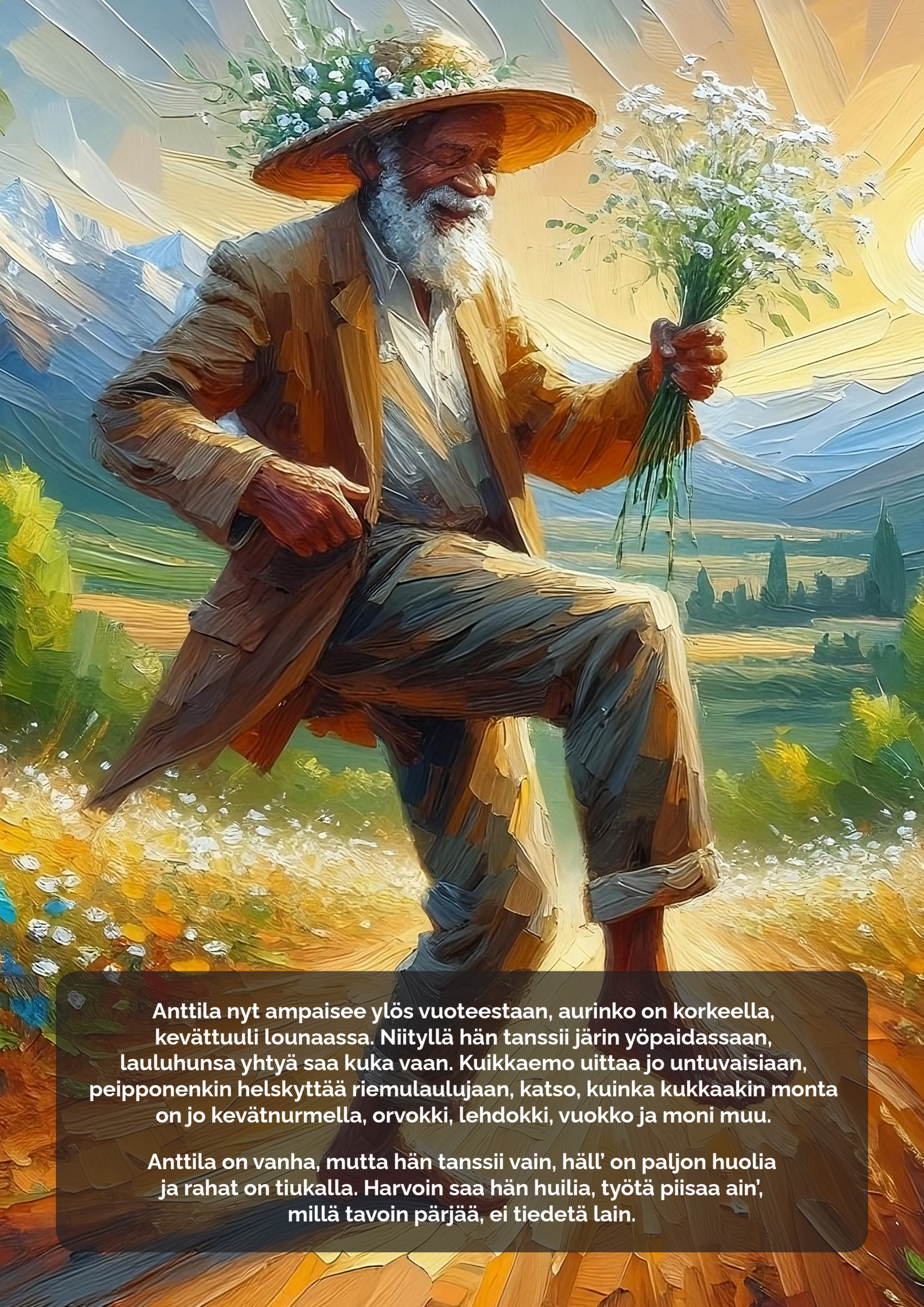
Pitämällä hyvää huolta astman ja allergian hoidosta, pidät samalla myös hyvää huolta suusi terveydestä!

Lähteet: Hammaslääkäriliitto



HLL Markku Pirhonen, yleishammaslääkäri

valmistunut Helsingin yliopistosta v. 1995
Yksityisvastaanotto Hakunilan Hammaslääkäriasema



Anttila nyt ampaisee ylös vuoteestaan, aurinko on korkeella,
kevätuuli lounaassa. Niityllä hän tanssii järin yöpaidassaan,
lauluhunsa yhtyä saa kuka vaan. Kuikkaemo uittaa jo untuvaisiaan,
peipponenkin helskyttää riemulaulujaan, katso, kuinka kukkaakin monta
on jo keväturmella, orvokki, lehdokki, vuokko ja moni muu.

Anttila on vanha, mutta hän tanssii vain, häll' on paljon huolia
ja rahat on tiukalla. Harvoin saa hän huilia, työtä piisaa ain',
millä tavoin pärjää, ei tiedetä lain.

Mitä ikä tuo tullessaan

Ikä muuttaa kaikkia ihmisiä tasapuolisesti. Iän myötä tulevien muutoksien vuoksi ihmisen täytyy huolehtia tarkemmin elämäntavoistaan hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Hyvinvoinnin kivijalat ovat terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja sosiaaliset suhteet.

Iän myötä joka puolella elimistöä tapahtuu muutoksia.

Iho ja limakalvot kuivuvat. Tämän vuoksi iho saattaa kutista herkästi. Tähän hoidoksi sopii perusvoiteet. Kannattaa kokeilla erilaisia voiteita, jotta löytää itselle sopivan voiteen. Limakalvojen kuivuus aiheuttaa silmien kirvelyä ja sameutta, nielun limaisuutta ja äänen mataluutta. Tähän auttaa kostutustipat ja riittävä juominen. Tarvittaessa oikein kuivaa suuta voi kostuttaa ruokaöljyllä. Alapään limakalvojen hoitoon käy ihoöljyt.

Sidekudos kuivuu, jäykistyy ja ohenee. Iho rypistyy ja alkaa roikkumaan. Aurinko aiheuttaa ruskehtavia maksaläiskiä. Iholle voi tulla rasvaluomia ja punaisia pisteitä. Myös riski ihon solumuutoksiin kasvaa. Yleisimpänä aurinkoke-ratoosi. Tämä on hilsehtivä ihomuutos, jossa voi olla haavaumaa, joka ei parane kuukausien kuluessa, vaikka hoitaisi erilaisilla voiteilla. Uudet ja parantumattomat ihomuutokset on hyvä käydä tarkistuttamassa terveydenhuollossa.

Niveliin voi tulla nivelrikkoa rustojen kuluessa. Nivelrikkoa voi olla missä tahansa nivelessä selkärangasta varpasiin, polviin ja olkapäihin. Ilman nivelrikkomuutoksiakin nivelet jäykistyvät ja ihminen kangistuu. Jäykkä nivel kipeytyy helposti. Huonosti liikkuvan nivelen ympärillä olevat lihakset jäykistyvät ja heikkenevät, tämä lisää kipua. Tärkein hoito on säännöllinen sopivan rasittava liikunta. Monet hyväkuntoiset iäkkäät tekevät säännöllisesti aamujumpan, jotta nivelet ja lihakset vetreytyvät pitkän levon jälkeen. Lihakset alkavat surkastua jo 35 ikävuoden jälkeen, mutta sen vaikutuksen huomaa vastaa naiset noin 50-vuotiaana ja miehet noin 60-70 vuotiaana. Miehillä on isompi lihasmassa alun

perin, joten muutokset tulevat esiin hitaammin. Lihasmassan vähentyessä ja elimistön elintointojen hidastuessa aineenvaihdunta muuttuu. Rasvaa kertyy erityisesti keskivartalolle ja sisäelinten ympärille. Pienemmät ruoka-annokset, riittävä proteiinin saanti ja kasvikkunnan tuotteet joka aterialla auttavat painonhallinnassa. Lihasten surkastumista voi estää liikunnalla. Kaksi kertaa viikossa lihaskuntoliikuntaa on riittävä määrä. Lisäksi joka päivä 30 min perusliikuntaa, esimerkiksi kävelyä. Heikot lihakset heikentävät kävelykykyä, lattialta ja tuolilta ylösnousua ja tasapainoa.

Iän myötä muisti muuttuu ilman muistihäiriösairauksia. Muisti heikkenee ja uuden oppiminen vaikeutuu. Huomiokyky ja toimintojen nopeus heikkenee. Toisaalta elämän aikana kertynyt tieto ja kokemus auttavat päättelyssä ja kokonaisuuk-sien hahmottamisessa. Aivoja täytyy käyttää, koska muuten niiden toiminta heikkenee. Ristikot, lukeminen, juttelu ja osallistuminen kerhoihin ja järjestötoimintaan ovat tärkeitä. Yhtä tärkeää on liikunta ja ulkoilu.

Iän mukanaan tuomia muutoksia ei voi estää, mutta niiden kanssa voi elää huolehtimalla hyvinvoinnistaan liikunnalla, ruokavaliolla, levolla ja puuhastelulla.

Marja Ahava

Yleislääkäri
puheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys





Sosiaali- ja terveydenhuollon maksukatot

Monelle paljon lääkkeitä käyttävälle on tullut tutuksi lääkekustannusten maksukatto, mutta se, että muillakin terveyskuluilla on vuotuinen maksukatto, on vieraampi asia. Näin kävi minullekin, kun parina viime vuonna olen joutunut käyttämään paljon erikoissairaanhoidon palveluja, mukaan lukien muutama sairaalajaksokin. Sosiaalisessa mediassa joku vertainen kyseli, miten terveydenhuollon maksukatto toimii. Itse en tiennyt koko asiasta mitään, mutta halusin ottaa selvää.

Lääkekustannusten lääkekatto eli vuosiomavastuu on 629,94 euroa vuonna 2024. Kela lähettää tiedon apteekkiin heti omavastuun täytyttyä eikä asiakkaan tarvitse itse seurata tilannetta vaan apteekki seuraa. Kun lääkekatto täyttyy, voi asiakas ostaa lääkkeitä vain 2,50 euron omavastuulla. Jos lääkäri on määrännyt viitehintaa kalliimpaa lääkettä eikä asiakas halua vaihtaa sitä edullisempaan, omavastuun lisäksi on maksettava viitehinnan ylittävä osuus.

Terveydenhuollon maksukatton seuranta on hieman monimutkaisempi juttu. Tiedot asiakkaan maksuista eivät liiku automaattisesti eri palveluntuottajien välillä vaan maksukatton täyttymisen seuranta on asiakkaan omalla vastuulla. Tietoa tästä palvelusta oli vaikea löytää. Herra Google kehotti ottamaan yhteyttä omalle hyvinvointialueelle. Ensin yritin tavoittaa (useamman puhelun ja soittopyynnön verran) henkilöä, joka neuvoisi asiassa.



Terveydenhuollon maksukaton piiriin kuuluvat:

- perusterveydenhuollon avosairaanhoidon lääkäripalvelut
- erikoissairaanhoidon poliklinikkakäynnit, tutkimukset ja hoito
- päiväkirurgiset toimenpiteet
- suun ja hampaiden tutkimus ja hoito (paitsi hammastekniset kulut)
- suun ja leukojen hoitotoimenpiteet
- ammattihenkilön antama fysioterapia, neuropsykologinen kuntoutus, ravitsemusterapia ja jalkojen hoito
- sarjahoidon maksut
- tilapäinen kotisairaanhoido
- lyhytaikainen laitoshoido
- lyhytaikainen päivä- ja yöhoito

Laskutuksessa ystävällinen asiakaspalvelija tarkisti tietoni ja totesi, ettei minulla ollut terveyskeskuskäyntejä kyseisenä ajankohtana. Hän antoi kuitenkin uuden puhelinnumeron HUS:n laskutukseen. Kun oikea osoite löytyi, asian hoitaminen sujuikin helposti. Järjestelmästä löytyivät kaikki minun tietoni ja maksuni selkeänä listauksena. Riitti, kun lähetin vaan pankkitilini numeron, ja tililleni palautettiin sitten vuosikaton ylittävä summa. Kun en tiennyt aikaisemmin koko asiasta, minulle palautettiin yllätyksekseni myös edellisenä vuonna yli mennyt osa. Nyt vuonna 2024 vuosikatto on 762 euroa. Maksukattoon tehdään indeksitarkistus joka toinen vuosi. Alle 18-vuotiaiden käyttämistä palveluista perityt maksut lasketaan yhteeni huoltajan maksujen kanssa.

Maksukattoa kerryttävät myös ostopalveluina tuotetut palvelut, jos ne kuuluvat hyvinvointialueen järjestämisvastuulle. Kannattaa itse selvittää, mitkä maksut eivät kuulu maksukaton piiriin (terveydenhuoltolaki 29. pykälä). Näitä ovat esimerkiksi monet sosiaalihuollon ja vanhuspalvelun piiriin kuuluvat

maksut, palvelusetelit, sairaankuljetus jne. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista todella edellyttää, että palvelun käyttäjä itse seuraa katon täyttymistä. Hyvinvointialue saa kerätä tietoja asiakkaan maksukaton täyttymisestä ja lisäksi hyvinvointialueella on oikeus saada julkiselta ja yksityiseltä saadut tiedot maksukaton seuraamiseksi. Ohjeistuksen mukaan maksukuitit on säilytettävä ja esitettävä pyydettyessä. Minun tapauksessani, kun oli maksuja ainoastaan HUS:n alueelta, asia hoitui mutkattomammin. Vielä helpompaa olisi, jos valmis listaus, joka terveydenhuollossa näköjään on, lähetettäisiin automaattisesti asiakkaalle. Kuinkahan monelta tämä etuus jää käyttämättä?

Liisa Turunen

Lähteet:
Kela/Henkilöasiakkaat/Sairastaminen/
Lääkekorvaukset/Näin haet
Kuluttajaliitto: Tietoisku: Terveydenhuollon maksukatto. <https://www.kuluttajaliitto.fi>
Sosiaali- ja terveysministeriö
<https://stm.fi>>terveydenhuollon maksut
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
<https://vakehyva.fi>

Avaimet kodin hyvään sisäilmaan

Kirsi Säkkinen
sisäilma-asiantuntija
Hengityслиitto

Sisäilman laadulla on suuri merkitys hyvinvointiimme ja terveyteemme, koska vietämme sisätiloissa ja kodeissa aikaa yhä enemmän. Hyvä sisäilma koostuu monesta eri tekijästä, joihin asukas voi vaikuttaa itse. Tässä sinulle muutamia vinkkejä mitä voit itse tehdä, jotta kodissasi olisi mahdollisimman hyvä sisäilma ja terveelliset asuinolosuhteet:

- Varmista, että kodin ilmanvaihto toimii. Raikkaan ja terveellisen sisäilman edellytys on hyvä ja oikein toimiva ilmanvaihtojärjestelmä. Ilmanvaihdon tehtävä on poistaa sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuhtauksia ja kosteutta sekä tuoda raikasta ulkoilmaa tilalle. Ilmanvaihdon tulee toimia asunnoissa vuorokauden ympäri jokaisena viikon päivänä.
- Rajoita hiukkasmaisten epäpuhtauksien määrää sisätiloissa. Hyvällä tuloilman suodatuksella voidaan tehokkaasti estää ulkoilman epäpuhtauksien kulkeutuminen sisäilmaan. Älä tupakoi, etenkin sisätiloissa.

- Säädä kodin lämpötila- ja kosteusolosuhteet sopiviksi. Sekä liian matala että liian korkea sisäilman lämpötila haittaavat asumisviihtyvyyttä ja voivat aiheuttaa terveyshaittoja. Sopiva huonelämpötila on noin 20–22 °C. Sisäilman kuivuus on yleinen ongelma asunnoissa talvisaikaan. Laskemalla hieman sisälämpötilaa voit vähentää sisäilman kuivuutta. Tarvittaessa voit kostuttaa sisäilmaa. Kostutusta käytettäessä pitää sisäilman suhteellista kosteutta seurata ja kostutus lopettaa, kun sisäilman kosteus ylittää 40 prosentin rajan, jotta ei aiheuteta vaurioita rakenteisiin.
- Siivoa säännöllisesti. Säännöllinen ja huolellinen siivous on yksi tärkeimmistä kodin puhtaaseen sisäilmaan vaikuttavista tekijöistä. Siivouksessa kannattaa suosia pölyä sitovia siivousmenetelmiä kuten nihkeäpyyhintää.



- Valitse kotiin vähäpäästöisiä sisustus- ja rakennusmateriaaleja. M1-merkki tuotteessa kertoo sen vähäpäästöisyydestä.
- Tarkkaile kotisi kuntoa ja tee mahdollisimman nopeasti tarvittavat huolto- ja korjaustoimenpiteet. Ilmoita viipymättä havaituista puutteista tai ongelmista kiinteistön omistajalle, jotta toimenpiteisiin ongelmien selvittämiseksi ja korjaamiseksi voidaan ryhtyä. Esimerkiksi asunnossa esiintyvä jatkuva tunkkainen ja poikkeava hajua ei ole normaalia ja hajun syy tulee selvittää.

- Estä kosteus- ja homevaurioiden syntyminen. Ylimääräinen ja pitkäaikainen kosteus rakenteissa mahdollistaa homeen kasvun. Pidä siis rakenteet kuivina!
- Selvitä asunnon radonpitoisuus. Asunnon radonpitoisuus voidaan selvittää vain mittaamalla ja mittaus tulisi tehdä kaikissa pien- ja rivitaloasunnoissa sekä kerrostalojen alimpien kerrosten asunnoissa. Mittaus tulee suorittaa syyskuun ja toukokuun välisenä aikana.



Jäikö jokin asia mietityttämään? Soita Hengityслиiton kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimeen 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–15. Soittaminen maksaa 0,08 € / puhelu + 0,17 € / minuutti tai lähetä kysymyksesi sähköpostitse korjausneuvojat@hengityслиitto.fi.

TUOKSUETIKETTI

Mihin sitä tarvitaan?

Tuoksujen käyttö lisääntyy yhteiskunnassamme jatkuvasti. Yhä enemmän lisätään erilaisia tuoksua arkisiin tuotteisiin. Mediassa on ollut myös esillä nuorten lisääntynyt tuoksujen käyttö. Tuoksujen käyttö ei ole ongelmatonta, sillä monille tuoksut aiheuttavat hankalan olon tai terveyshaasteita.

Huomioi muut ja käytä harkiten

Vastuullinen ja huomaavainen ihminen käyttää hajusteita harkiten ja ottaa huomioon niiden vaikutukset sekä omaan mutta myös muiden terveyteen. Tietyt sairaudet tai herkistyminen tuoksuille voivat aiheuttaa sen, että pienikin määrä tuoksua voi laukaista hankalia oireita. Oireet voivat olla moninaisia kuten esimerkiksi huonoa oloa, silmien tai nenän vuotamista, äänen katoamista, hengenahdistusta tai päänsärkyä. Oireilu voi alkaa hyvin pienistä tuoksumääristä, joita muut eivät haista lainkaan.

Tuoksut aiheuttavat oireita monille

Tuoksuille herkistyminen on yleistä, arviolta noin 10-40% väestöstä kokee olevansa herkistyneitä erilaisille tuoksuille. Kyseessä on siis tavallinen ilmiö. Kenenkään ulkonäöstä ei voi päätellä sitä, miten tuoksut vaikuttavat yksilöön. Myöskään sitä, miten voimakkaita oireita tuoksu aiheuttaa, ei voi päätellä mistään. Siksi onkin huomaavaista välttää voimakkaita tuoksua julkisilla paikoilla.

Tuoksut voivat lisätä myös tiettyjen sairauksien oireita. Esimerkiksi astmaa sairastavat voivat saada astmaoireita voimakkaita tuoksuista. Erityisesti aerosolimaiset suihkutettavat tuotteet voivat aiheuttaa hankalaakin astmaoireilua. Myös migreeniä sairastavan oireet voivat pahentua tuoksujen vuoksi.

Tuoksuherkkyys vai hajusteallergia?

Tuoksuherkkä saa voimakkaita oireita tuoksuista. Tuoksuylherkkyys ei ole varsinainen diagnosoitava sairaus vaan se tarkoittaa elimistön poikkeavaa tapaa reagoida ympäristön tuoksuihin ja hajuihin.

Taustalla on luultavasti keskushermoston herkistyminen vaarattomalle, mutta jostain syystä vaaralliseksi koetulle ympäristötekijälle. Osa tuoksuherkistä reagoi herkästi myös moniin muihin asioihin, kuten homeeseen ja kemikaaleihin.

Hajusteallergia ei ole sama asia kuin tuoksuherkkyys. Hajusteallergiassa hajustetut tuotteet aiheuttavat ihokosketuksessa ihottumaa. Hajusteallergia on todettavissa allergiatesteillä, tuoksuherkkyyttä ei taas voi tutkia millään laboratoriotekijällä. Silti oireet ovat todellisia ja saattavat rajoittaa voimakkaasti elämää. Siksi tuoksuille oireiluun ei tulisi suhtautua vähätellen.

Mitä tarkoittaa tuoksuetiketti?

Tuoksuetiketti tarkoittaa sitä, että huomioidaan muut kanssaihmiset ja käytetään tarvittaessa tuoksua maltilla ja muut huomioiden. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ei lisätä tuoksua, kun ollaan menossa sellaisiin tilaisuuksiin tai paikkoihin, joissa tuoksua ei toivota käytettävän. Tuoksuetikettiin kuuluu myös se, että selvitetään etukäteen, onko tuoksujen käyttö sallittua.

Katariina Ijäs
Asiantuntija,
Allergia-, iho- ja astmaliitto

Tuoksuuttomuus on myös esteettömyyttä

Tuoksujen käytön rajoittamisella voidaan lisätä esteettömyyttä. Näin mahdollistetaan tuoksuista oireita saavien mahdollisuuksia osallistua erilaisiin tapahtumiin, työpaikoille ja sosiaalisiin kanssakäymisiin. Jokainen voi tässäkin asiassa kantaa kortensa kekoon, sillä arjen pienillä teoilla todella on vaikutusta.



Tapahtuma- raportti

Ulkoilutapahtuma 18.5.

Aurinkoinen sää helli meitä, kun jalkauduimme 18.5. Tikkurilan kirjaston puistoon. Ulkoilutapahtumamme tarjosi sekä tietoa että hupia. Järjestimme mm. arpajaiset, joiden pääpalkintoa Wello2-laitetta ei kukaan valitettavasti voittanut. Tarjolla oli grillimakkaraa, mehua ja kahvia/teetä. Lapsille oli myös tarjolla hauska ”hiirentappo”-peli.

Varsin paljon oli kansaa liikkeellä ja monet olivat hyvin kiinnostuneita yhdistyksemme toiminnasta. Tällaisia tapahtumia ehdottomasti lisää.



Väestönsuoja tutuksi 3.4.

Oliko kunnan räntäsade esteenä, ettei kovin monta yhdistyksen jäsentä uskaltanut mukaan tutustumaan väestönsuojaan? Me, jotka uhmasimme luontoa, saimme kattavasti tietoa Helsingin pommittamisesta sekä väestönsuojasta. Kahvittelun lomassa kävimme tietysti läpi niitä muistoja, joita vanhempamme ovat meille kertoneet omista kokemuksistaan sodan aikana.

Jos halukkuutta löytyy, voimme toki varata väestönsuojan esittelyn uudelleen ja silloin toivotaan parempaa säätä.



Retki Kotkan Merikeskus Vellamoon 23.5.

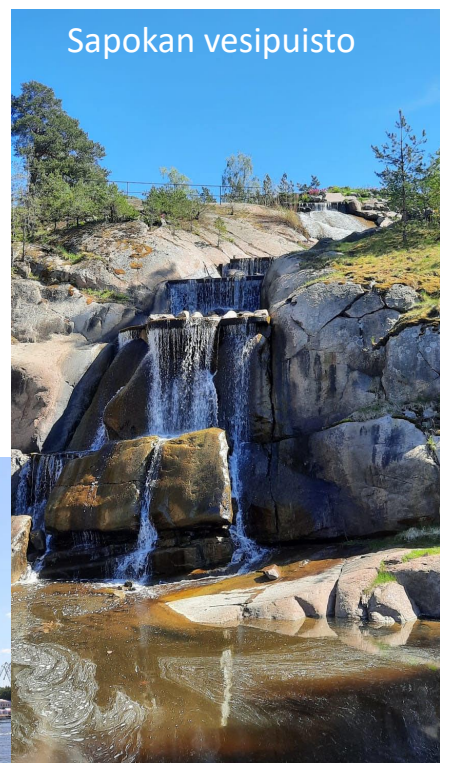
Olimme mukana Pääkaupunkiseudun Hengityksen järjestämällä Kotkan matkalla. Onneksi tieto tapahtumasta oli hyvin tavoittanut myös yhdistyksemme jäsenet.

Tutustuimme yhdessä hyvin kattavasti kerrottuun kahteen eri näyttelyyn Merikeskus Vellamossa. Ruokailun jälkeen joukko jakaantui kolmeen osaan.

Osa jäi vielä tutustumaan Vellamon kolmanteen näyttelyyn, osa valitsi tutustumisen Kotkan keskusta ja sen upeisiin puistoihin. Noin puolet osallistujista valitsivat Vesipuisto Sapokan tutustumiskohteeksi. Vesipuisto tarjosi vieraille parastaan, aurinko paistoi, kukat kukkivat, kalat uiskentelivät hyvin näyttävästi rantavedessä ja putouksen vesi solisi rentouttavasti.

Iloinen puheensorina paluumatkalla autossa kertoi viestiä, että matka oli onnistunut.

Sapokan vesipuisto



Merikeskus Vellamo



Liity jäseneksi!

 Hengitysliitto



Tule mukaan,

löydä oma tapasi osallistua!

Hengitysliitto tarjoaa valtakunnalliset jäsenetunsa kaikille paikallisten hengitysyhdistysten jäsenille. Valtakunnalliset jäsenedut näet Hengitysliiton sivuilta, esim. alennuksia tuotteista ja palveluista- mukana Tallink Silja, Instrumentarium, Nissen ja Keops-myymälät + muita yrityksiä. Lisäksi:

- Hengitysyhdistyksen palvelut, esim. liikuntaryhmät ja -tapahtumat, luentotilaisuudet, kerhot, leirit, virkistystoiminta
- Vertaistapaamisia ja -ryhmiä sekä alueellisia ja valtakunnallisia vertaistapahtumia
- Ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja kuntoutuksesta
- Hengitys-lehti neljä kertaa vuodessa
- Yhdistyksen oma Silmu-lehti neljä kertaa vuodessa

Voit liittyä Vantaan hengitysyhdistyksen jäseneksi kätevästi netissä!

hengitysyhdistys.fi/vantaa