

Silmu



1/2025



Vantaan
Hengitysyhdistys

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
Puhelin 045 231 8711
Sähköposti: vantaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys
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

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
Tuula Jungell
Matti Virkkunen - varajäsen

Lehtiyöryhmä

Tiina Tuomela
Arto Alanko
Anneli Korhonen
Liisa Turunen
Marita Kononen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2025
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.
Seuraava tiedote nro. 2 ilmestyy elokuussa
Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com, pixabay.com, pexels.com

Yhdistyksen vesi- ja kuntojummat kevätkaudella 2025

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Vantaa

Jumppa, ma 13.1. - 13.5. klo 17.00-17.45
Kuntosalit, ti 7.1. - 14.5. klo 16.00-17.00
to 9.1. - 15.5. klo 16.00-17.00

Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila, Kielotie 11 A, Vantaa

Hengitysjumppa, ti 7.1. - 14.5. klo 17.00-18.00

Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34, Vantaa

Hengitä ja hengästy, ti 7.1. - 29.4. klo 16.00-16.45

Hakunilan uimahalli, terapia-allas, Sotungintie 17, Vantaa

Vesijumppa, ke 8.1. - 14.5. klo 16.00-16.30

Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa

Vesijumppa, ke 8.1. - 14.5. klo 17.00-17.30

Hyrylän uimahalli, hallin alakerta, Rykmentintie 1, Hyrylä

Boccian pelaajat, torstaisin klo 11.00-12.00

Vertaistukiryhmät kevätkaudella 2025

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

15.1; 12.2; 19.3; 16.4. ja 7.5.

Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat, keskiviikkoisin klo 14.00

22.1; 26.2; 26.3; 23.4. ja 14.5.

Uniapneaa sairastavat, torstaisin klo 17.00

30.1; 27.2; 27.3; 24.4. ja 15.5.

Kesää kohti

Talvi on pikkuhiljaa taittumas-
sa. Valo lisääntyy ja antaa
useimmille meistä uutta intoa ja
voimaa. Iltaisinkin voi vielä läh-
teä kävelyille, kun valoista aikaa
riittää. Osalle meistä kevät voi
kuitenkin olla myös henkisesti
raskasta. Luonto elpyy, mutta
oma mieli onkin maassa. Erityi-
sesti masennus saattaa keväällä
voimistua. Pidetään siis toisis-
tamme huolta. Pyydetään kaveria
lenkkiseuraksi. Ja kuunnellaan
ja kuullaan toisiamme herkällä
korvalla.

Kevät tuo mukanaan myös siite-
pölyt. Allergialääkitys tuleekin
aloittaa ajoissa, mielellään jo
maaliskuussa. Lepän pölytys voi
lauhana talvena alkaa jo helmi-
kuussa ja kaukokulkeutunutta sii-
tepölyä esiintyy joskus hyvinkin
aikaisin. Lääkitykset siis ajoissa
päälle. Siitepölyjen kulkeutu-
mista sisätiloihin voi vähentää
tuuletusikkunoihin asennettavilla
suodattimilla. Myös ilmanvaihto-
koneen suodattimet tulisi vaihtaa
vähintään kahdesti vuodessa.
Sisäilmasta meillä onkin tässä
lehdessä erillinen juttu. Meitä
pyydettiin vierailulle Sagaca-
re Tammilinna palvelutaloon,
jossa pidimme Hengitysliiton
Kirsi Säkkinen kanssa luennot
peräkkäisinä päivinä sisäilman
merkityksestä hyvinvoinnille ja
terveydelle.

Tämä kevät on myös supervaa-
lien aikaa. Sekä kuntavaalit että
aluevaalit pidetään sunnuntaina
13.4. Ennakkoon voi äänestää
2.-8.4. Kuntavaaleissa korostuu
teemoina turvallisuus, koulutus
ja maankäytön asiat. Aluevaaleis-
sa taas sosiaali- ja terveystoimen
laaja asiakokonaisuus. Kunnille

kuuluu myös hyvinvoinnin ja
terveyden edistäminen, joten
yhdyspintoja kunta- ja aluepo-
litiikassa on runsaasti. Olethan
tarkkana, kun äänestät: pinkkiin
lappuun laitetaan aluevaaliehdok-
kaan numero ja valkoiseen kunta-
vaaliehdokkaan numero. Olemme
myös mukana Pieni ele-kerääjinä
äänestyspaikoilla yhdessä muiden
järjestöjen kanssa.

Kesä siintele mielessä. Seuraava
lehtemme ilmestyykin loppuke-
sästä elokuussa. Tapahtumasivul-
la on kerättynä tietoja kevään
tapahtumista. Mainittakoon esim.
10.5. Astmapäivänä puistolääkäri-
n vastaanotto Tikkurilan kirjas-
topuistossa.

Toivotan siis koko hallituksen
puolesta kaikille terveyttä ja
hyvää kevättä ja kesää. Olethan
herkästi yhteydessä, jos mieleen
tulee kysymyksiä tai haluat muu-
ten antaa palautetta.



PÄÄKIRJOITUS

Tiina Tuomela

Erikoislääkäri
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti



Tapahtumia ja tiedotuksia

HEHKU- ryhmä astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastaville ja heidän läheisilleen

6.3. - 17.4.2025 klo 14.00–15.30
Talvikkitie 34, Vantaa tai
etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta.

Oma sairastuminen ja hengityssairausdiagnoosin saaminen ovat monelle pysäyttäviä hetkiä. Osallistuminen oman sairauden hoidon suunnitteluun ja omahoidon toteuttaminen vaativat voimavaroja ja taitoja. Terveystieteiden ammattilaiset tukevat sairastunutta omahoidon toteuttamisessa. Sairastuneen omahoitoa voivat tukea myös samassa tilanteessa olleet vertaiset.

Vantaan Hengitysyhdistys järjestää yhdessä Hengityслиiton HEHKU-hankkeen kanssa omahoitoa ja kuntoutumista tukevan ryhmän astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ryhmässä saat asiantuntija- ja kokemustietoa sairautesi omahoidon tueksi.

Ryhmä kokoontuu torstaisin 6.3.-17.4.2025 kello 14.00–15.30 yhteensä seitsemän kertaa. Voit osallistua ryhmään paikan päällä Vantaan Hengitysyhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34, 01300 Vantaa tai etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta. Linkin saat ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla.

Ryhmä on maksuton eikä edellytä hengitysyhdistyksen tai Hengityслиiton jäsenyyttä tai hengityssairausdiagnoosia.

Mukaan ryhmään otetaan 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmään voi tulla mukaan myös myöhemmin.

**Lisätiedot: Hengityслиiton asiantuntija
Matleena Aitasalo 044 407 7058 tai
matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi**



Kevätpäivä Helsingin pitäjän kirkolla

To 22.05.2025 klo 16.00

Pyhän Laurin kirkko, Kirkkotie 45, Vantaa

Kevään kauneimpana aikana kutsumme sinut viettämään ainutlaatuista kevätpäivää historiallisessa ja luonnonkauniissa ympäristössä

Pyhän Laurin kirkolla Vantaalla. Tapahtuma tarjoaa tilaisuuden tutustua Suomen vanhimpiin kirkkoihin kuuluvaan Pyhän Laurin kirkkoon sekä Helsingin pitäjän alueen rikkaaseen historiaan ja maisemiin.

Lämpimästi tervetuloa viettämään keväistä kulttuuri- ja musiikkipäivää yhdessä Tikkurilan seurakunnan kanssa! Tapaamme klo 16 Pyhän Laurin kirkon pääovien edessä.

Astmanpäivä

10.5.2025 klo 11-13

Keväinen puistotapahtuma kaupungintalon takana kirjaston puistossa. Paikalla ovat molemmat puheenjohtajamme.

Heidän kanssaan voit keskustella omasta terveydestäsi. Lapset ja lapsenmieliset voivat pelata hiirentappoa ja pyörittää onnenpyörää.

Pienellä rahalla voit nauttia kahvia ja teetä pullan kera.

Reissuleo järjestää:

RUSKAREISSU OLOKSELLE

6.-12. syyskuuta 2025

Majoitus: Lapland Hotels Olos

Lisätietoja: reissuleo@gmail.com

**Tarkemmat tiedot päivittyvät myöhemmin.
Seuraa kotisivuja ja facebookia.**





Milana Mistic - "Nainen, laulu ja elämä"

Pe 9.4.2025 klo 19.00
Teatteri Vantaa Silkkisali,
Silkkitehtaantie 5, Tikkurilantie 44

Milanin uusi esitys, "omilla poluillaan" pitää sisällään mm. irlantilais-, balkanilais- ja argentiinalaisvaikutteisia raikkaita uustulkintoja teoksista, jotka suurelta osalta ovat entuudestaan tuttuja suurelle yleisölle, mutta mukaan mahtuu myös jotain mukavasti yllättävää.

Ohjelma painottuu vahvasti Milanin omaan mielimusiikkiin – teoksiin, jotka koskettavat esittäjää itseään.

**Ilmoittautumiset 15.3. mennessä
joko sähköpostiin
vantaa@hengitysyhdistys.fi tai
puhelin 045 231 87 11.**



Jyrki Anttila - La Strada

La 5.4.2025 klo 14.00
Kanneltalo, Helsinki

LA STRADA -konsertti matkaa Italian taivaan alla ja siihen on kerätty kaikki parhaimmat palat italialaisesta musiikista.

Jyrki Anttila halusi koota tässä vaiheessa uraansa hänelle rakkaimmat ja ihanimmat melodiat oopperasta iskelmään.

**Ilmoittautumiset 15.3. mennessä
joko sähköpostiin
vantaa@hengitysyhdistys.fi tai
puhelin 045 231 87 11.**

Kevätkokous

16.4.2025 klo 17.00
Talvikkitie 34, Vantaa

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajan lausunto). Kahvitarjoilu!

Proteiinit ikäihmisen päivittäisessä ruokavaliossa

ke 9.4.2025 klo 16-17.30
Talvikkitie 34, Vantaa

Marianna Markkanen Gerystä tulee kertomaan kuvin ja sanoin miten tärkeää on yli 60-vuotiaan saada tarpeellinen määrä proteiiniä päivittäisessä ruokavaliossa. Tervetuloa mukaan!



Retki Leonardo da Vilhun veistospuiston 80-vuotisjuhlanäyttelyyn

Sepänrinne 6, Vantaa,
toukokuun lopulla tai kesäkuun alussa.

Kerromme retkestä heti enemmän, kun saamme lisää tietoja. Sovitaan kimpakyydeistä. Retki on omakustanteinen.

**Tarkemmat tiedot päivittyvät myöhemmin.
Seuraa kotisivuja ja facebookia.**

Yhdistyksemme on haastanut Vantaan Reumayhdistyksen pentakki- ja mölkkykisaan. Haaste on vastaanotettu.

Kilpailu järjestetään Talvikkitie 34:n sisäpihalla toukokuun aikana. Jos innostusta riittää, voimme jatkaa pelaamista useammankin kerran kesän aikana.

Tule pelaamaan voitto kotiin!
Seuraa kotisivuja ja facebookia.

Juha Korhonen

A photograph of Juha Korhonen, a Finnish actor, wearing a black tuxedo and glasses, holding a Golden Venla award. The background is a red carpet with a repeating pattern of the award and the text 'KULTAINEN VENLA'.

**Hoidossa oleva sairaus
ei tahtia hidasta –
eräreissuillakaan**

Juha Korhonen on 47-vuotias freelancer- kuvaajaohjaaja, joka on ollut jo viitisentoista vuotta toimittaja Mikko Peltsi Peltolan luottokuvaajana eräreissuilla, viimeksi Venla-palkinnonkin voittaneessa Peltsi ja Osmo -ohjelmassa. Sain tilaisuuden jututtaa Juhaa. Kuulin, että hänellä on sekä astma että uniapnea. Kyselin häneltä muun muassa, miten hän on selvinnyt sairauksiensa kanssa melko rankoillakin reissuilla?

Miten astma sinulla ilmeni?

Juha: Se on ollut itse asiassa jo pitkään, kymmenisen vuotta. Se puhkesi ihan yllättäen ja nopeasti, kun olimme kuvaamassa Erätulilla-ohjelmaa Pohjanmaalla. Aloin tuntea hengenahdistusta siellä hangesa kameran kanssa kahlatessani. Astma on nyt hyvässä hoidossa lääkityksellä. Ei ole tahtia hidastanut. Nyt kun remontoin vanhaa omakotitaloa, se kyllä tuntuu ja lääkettä menee enemmän. Joillekin pölylle olen kyllä altistunut myös nyt aikuisiässä.

Miten uniapnea todettiin?

Juha: Veljelläni on uniapnea ja CPAP-laitteita on muutamalla kavereilla lähipiirissä. Kun veljeni kuuli kuorsaustani, hän totesi, että olisi syytä epäillä samaa sairautta kuin hänellä. En sitä tietenkään heti ottanut tosissaan ja meni liiankin kauan, ennen kuin aloin toimia. Kun olimme tehneet Peltsin kanssa Huippuvuoret-jakson keväällä 2023, minulla oli pari viikkoa sen jälkeen hyvälaatuisia asentohuimausta ja olin muutenkin todella väsynyt. Vaikka olin mielestäni nukkunut ihan hyvät yöunet, iltapäivän tunteina oli vaikea pysytellä hereillä. Aikaisemmin ei ollut varsinaisesti univaikeuksia, mutta nukuin ilmeisesti hyvin kevyesti, koska saatoin herätä pieniinkin rapsahduksiin.

Etsin ensin netistä uniapneatestejä, menin sitten lääkäriin ja kävin läpi sen ”koko protokollan”. Tehtiin testejä ja sain yöksi sen laitteen. Todettiin, että minulla on asentoperustainen vaikea uniapnea. Syksyllä 2023 sain sitten CPAP-laitteen käyttööni.

Onko laitteesta ollut sinulle apua?

Juha: Ihmiset sanovat, että ero on kuin yöllä ja päivällä, kun saa laitteen. Ei se minulla niin ollut. Meni aika kauan ennen kuin minulle löytyi sopiva maski. Aluksi sierainten alla oleva maski saattoi yöllä falskata enkä saanut sitä oikein sopivaksi kasvoilleni. Sitten kun aloimme kuvata Peltsi ja Osmo -sarjaa, sain hankituksi CPAP mini -laitteen, joka oli paljon pienempi ja sain siihen nenän ja suun peittävän kokomaskin. Se toimi minulle parhaiten ja maskivuodot loppuivat.

Miten laitteen kanssa sujui kuvausmatkalla?

Juha: Onhan siinä ollut omat haasteensa. Kameroiden ja muun kuvauskaluston lisäksi tuli nyt kantaa myös CPAP-matkalaitetta varavirtapankkeineen. Yllätys oli, ettei CPAP-laitteeseen ole lainkaan akkuja. Toimiakseen ilman verkkovirtaa laite tarvitsee konvertterin varavirtapankkeihin, joissa on ”tupakansytytin”-sisäänmeno. Nämä virtapankit ovat painavampia kuin pienemmät USB-porteilla varustetut. Reissuilla CPAP-laitteeseen sopiva varavirtapankki kesti vain pari yötä. Tämän jälkeen täytyi vähän ”luovia” ja ketjuttaa virtapankkeja, joita minulla oli kameran akkuja varten. Tämä setti minulla oli sitten teltassa ja nukuin hyvin enkä kokenut sitä mitenkään taakaksi. Toivomukseni olisi kyllä, että kehitettäisiin tekniikkaa, jossa CPAP-laitteen saisi kytkettyä suoraan varavirtaan USB-piuhalla.

Miksi haluat kertoa julkisuudessa sairaudestasi?

Siinä Peltsi ja Osmo -ohjelmassahan kävi ilmi, että kuorsasin ja käytin laitetta. Tulimme tuottajan kanssa siihen tulokseen, että se saa näkyä ohjelmassa. Itselleni se oli tietoinen valinta. Jos joku saa sen kautta tietoa ja tukea, niin hyvä. Paljon olenkin saanut myönteistä palautetta.

Mitä sanot omien kokemustesi perusteella uniapneaa sairastavalle tai sitä epäilevälle?

Mene hyvissä ajoin tutkimuksiin, jos vähänkään epäilet uniapneaa. Terveystieteiden tutkimuksesta saa kyllä hyvää opastusta hoitoon ja maskin hankkimiseen. Kannattaa kokeilla eri vaihtoehtoja, jotta saa sopivan kasvoilleen. Kuten omatkin kokemukseni osoittavat, useampi yökin retkiolosuhteissa onnistuu matkalaitteen kanssa, varsinkin jos on mahdollisuus välillä yöpyä myös paikoissa, joista saa verkkovirtaa. Vaatii vain suunnittelua ja valmistautumista erilaisiin olosuhteisiin. Ei tietenkään tarvitse lähteä mihinkään extreme-olosuhteisiin vaan kaikenlainen liikunta on hyväksi sekä astmasta että uniapneasta kärsiville.

(Lisää uniapneasta seuraavalla sivulla.)

Liisa Turunen

Uniapnea

Uniapnea on sairaus, joka aiheuttaa unenaikaisia hengityskatkoja ja unen laadun heikkenemistä. Uni jää usein pinnalliseksi ja päiväaikaan esiintyy muun muassa väsymystä, päänsärkyä, masentuneisuutta ja keskittymisvaikeuksia. Hoitamaton uniapnea saattaa aiheuttaa kohonnutta riskiä sairastua rytmihäiriöihin ja verisuonisairauksiin sekä heikentää pitkäaikaissairauksien kuten diabeteksen hoitotasapainoa. Lieväänkin uniapneaan liittyy lisääntynyt verenpainetaudin riski.

Suomessa 9–24 % väestöstä sairastaa uniapneaa, moni tietämättään. Sitä voi sairastaa kaikenikäiset ihmiset. 50–70 % uniapneasta kärsivistä ovat ylipainoisia. Muita syitä voivat olla ahdas nenä tai nielu tai purennan poikkeavuudet. Alkoholi, tupakka ja rauhoittavat lääkkeet voivat lisätä hengityskatkojen määrää ja pahentaa oireita.

Tärkein itsehoito on laihdutus sekä liikunta, Tarvittaessa otetaan käyttöön nukkuessa pidettävä uniapneakisko tai unenaikainen ylipainehengityshoito eli CPAP-hoito. CPAP-hoito toteutetaan pienellä laitteella, joka puskee tavallista huoneilmaa suodattimen läpi käyttäjän hengitysteihin pitkän letkun ja maskin kautta. Alkuvaiheessa saattaa olla haasteita tottua nukkumaan ilman puhaltaessa hengitysteihin, mutta useimmiten hoito on hyvin siedetty. Hoidoilla pyritään helpottamaan oireita, säilyttämään työkyky ja parantamaan elämänlaatua.

<https://www.terveyskirjasto.fi>, <https://www.kaypahoito.fi>, <https://www.hengitysliitto.fi>



ResMed **AirFit™ F40**

Hoidon ei tarvitse olla vaikeaa.

ResMed AirFit F40

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

Lue lisää ja osta verkkokaupastamme shop.resmed.com

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

* Maski sisältää magneetteja, jotka voivat häiritä tiettyjä implanteita tai lääketieteellisiä laitteita. Sitä ei tule käyttää potilailla tai muilla, jotka ovat fyysisessä lähikontaktissa maskin käytön aikana, ja joilla on aktiivisia lääketieteellisiä implanteita, jotka reagoivat magneetteihin ja/tai metallisia implanteja/esineitä, jotka sisältävät ferromagneettista materiaalia. Pidä magneetit turvallisella, vähintään 150 mm:n etäisyydellä implanteista tai lääkinällisistä laitteista, joihin magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa häiritsevästi. Katso käyttöoppaasta täydelliset tiedot, mukaan lukien magneettien vasta-aiheet ja varoitukset.

AirFit ja AdaptiSeal ovat ResMedin tavaramerkkejä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. © 2024 ResMed. 102503/1 FI 2025-01



Närästys- ja ylävatsaoireet

Närästys on yleinen oire aikuisilla. Oireina voi olla kipua tai poltetta rintalastan takana, palan tunne nielussa ja jopa nielemisvaikeus. Mahalaukun oireina voi olla ruokailun jälkeinen vatsan täyteläisyyden tunne, ylävatsakipu ja -turvotus. Lääkkeettöminä hoitoina on sängyn päädyn kohottaminen, laihdutus, närästysoireita aiheuttavien ruokien välttäminen ja ruoka-annosten pienentäminen. Tyypillisesti vatsaa ärsyttäviä ruokia ovat rasvaiset ruoat, sipuli, sitruhedelmät, suklaa, kahvi ja alkoholi. Tulehduskipulääkkeet voivat myös vatsaa ärsyttävänä aiheuttaa näitä oireita.

Itsehoidossa voi kokeilla apteekista ilman reseptiä saatavia happosalpaajia tai antasidreja. Nämä kaikki saattavat vähentää muiden lääkkeiden imeytymistä. Happosalpaajat vaikuttavat verenkiertolääke Klopidooreeliin niin, että verenkiertolääkkeen teho heikkenee merkittävästi.

Jos kahden viikon itsehoidon jälkeen oireet eivät ole selvästi helpottaneet, niin on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.



Peräpukamat

Peräpukamat tarkoittavat verisuonten pullistumista peräaukon seudussa. Pukamat voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Oireita ovat verenvuoto ulostamisen yhteydessä, kutina ja joskus myös kipu.

Usein pukamat liittyvät toistuvaan ulostamisen vaativaan ponnisteluun. Hoitona on peräaukon seudun pesu 1-2 kertaa vuorokaudessa ja aina ulostamisen jälkeen. Mahdollinen ummetus pitää hoitaa. Apteekissa on peräpukamien paikallishoitovalmisteita, joita voi käyttää viikon ajan. Myös perusvoiteet tehoavat peräpukamien hoidossa todennäköisesti yhtä hyvin. Jos verenvuoto on pitkäaikaista, oireet kestävät viikkoja omahoidosta huolimatta tai peräaukon seudussa on kipua, niin on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.

Ummetus

Ummetus tarkoittaa sitä, että uloste on kovaa ja ulostuskertoja on harvemmin kuin joka toinen päivä. Oireena voi olla myös, että ulostetta tulee vain vähän kerrallaan pieninä papanoina. Suolen toiminta hidastuu iän myötä ja ummetus on yleinen vaiva. Itsehoidon perustana on kuitupitoinen ruokavalio, riittävä nesteiden nauttiminen, riittävä liikunta, säännöllinen ateriarytmi ja säännöllinen ulostamisrytmi. Muutokset elämäntavoissa näkyvät 1-2kk kuluttua. Apteekista on saatavilla useita ulostetta pehmentäviä lääkkeitä, joita voi turvallisesti käyttää missä iässä tahansa ja tarvittaessa myös pitkäaikaisesti. Jos nämä eivät auta, niin apteekissa on myös suolen toimintaa vauhdittavia lääkkeitä, joita voi käyttää tilapäisesti. Lääkkeiden annostelu on sopiva, kun ulostetta tulee vähintään joka toinen päivä eikä ulostaminen tee kipeää.

Itsehoitolääkkeiden turvallinen käyttö

Monia oireita voidaan hoitaa turvallisesti elämäntavoilla ja apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeitä eli itsehoitoläkkeillä. Apteekkihenkilökunta neuvoo lääkkeiden oikeassa käytössä.



Marjan
Vinkkinurkkaus

Marja Ahava

Yleislääkäri



Sisäilma ja terveys

- mistä sisäilmaongelmissa on kyse?



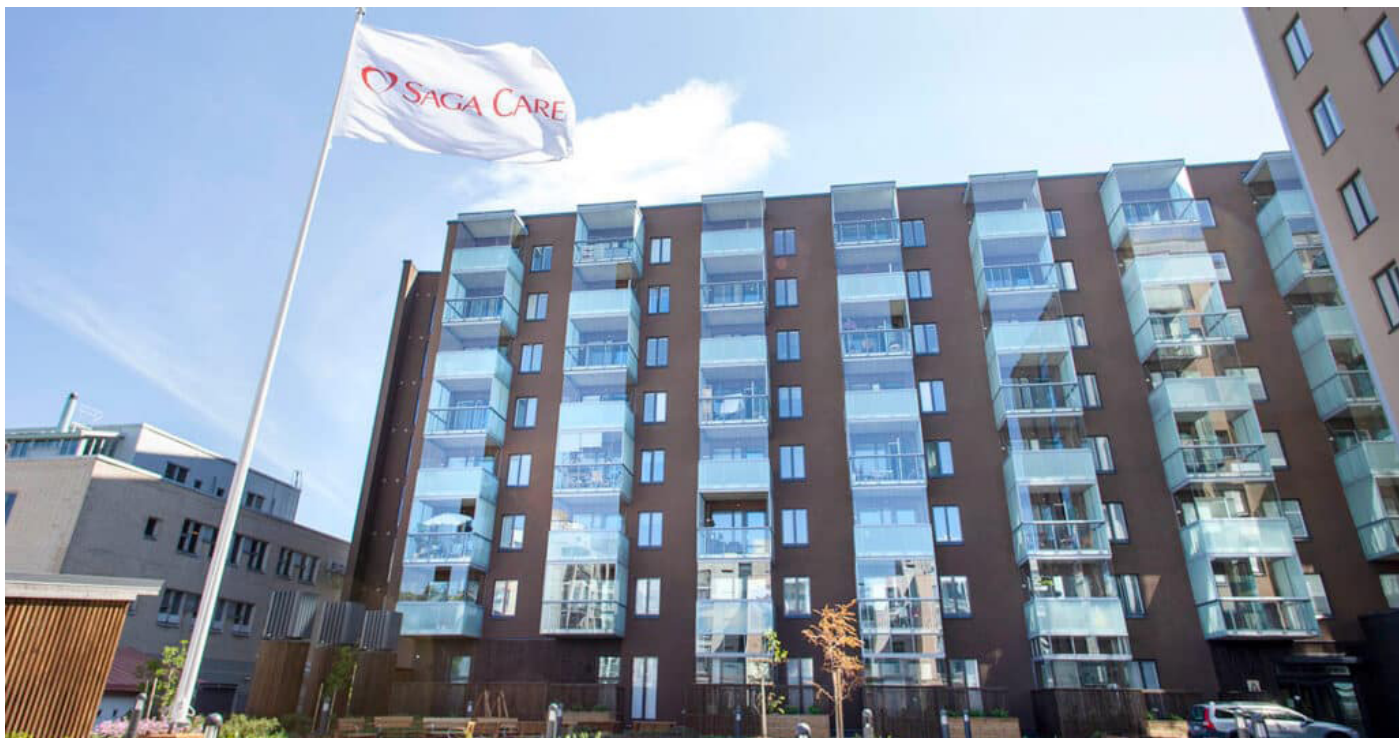
Vantaan Hengitysyhdistys sai kutsun palvelukoti Saga Tammilinnasta tulla puhumaan puhtaasta sisäilman merkityksestä. Otimme kutsun vastaan: 11.2. varapuheenjohtaja Tiina Tuomela ja 12.2. Hengitysliiton Kirsi Säkkinen, kävimme puhumassa sisäilman vaikutuksesta terveydelle ja hyvinvoinnille. Yleisöä oli varsin suuri määrä paikalla ja kysymyksiäkin esitettiin.

Hyvä sisäilma tuntuu raikkaalta. Huono sisäilman sijaan vaikuttaa tunkkaiselta ja raskaalta hengittämällä. Sisäilmaan vaikuttavat monet tekijät esim. huonelämpötila. Liian kuuma ilma vaikuttaa usein tunkkaiselta ja liian kylmä aiheuttaa vedon tunnetta. Optimaalinen huonelämpötila on 21–22 astetta. Huoneilman kosteusaste vaikuttaa myös sisäilman kokemukseen. Erityisesti talvella huoneilma on liian kuivaa. Optimaalinen kosteusprosentti lämmityskaudella on 25–45 %.

Sisäilmassa on myös paljon erilaisia pölyjä (huonepölyä, siitepölyä ja eläinpölyä), haihtuvia orgaanisia yhdisteitä, joskus jopa kuituja. Lisäksi on huomioitava erilaiset tuoksut ja mahdollinen passiivinen tupakointikin. Esimerkiksi astmaa sairastava saa helposti hengitysoireita, koska tulehtunut ja turvonnut limakalvo on herkkä erilaisille ärsykkeille kuten tuoksuista erittyville kemikaaleille. Usein ei tulla ajatelleeksi, että esimerkiksi tavalliset pyykinpesu- tai huuhteluaineet voivat aiheuttaa vierustoverille oireita. Monet hengityssairaat ovatkin siirtyneet kauttaaltaan tuoksuuttomien tuotteiden käyttöön oireidensa vähentämiseksi.

Vesivuodon seurauksena on saattanut syntyä varsinainen kosteus- ja homevaurio. Kosteus houkuttelee paikalle sieniä ja bakteereja, joista osa on nk. toksisempia erittäviä. Kosteus- ja homevauriot ovat siis vain yksi osa sisäilmaongelmia, vaikka niistä puhutaankin paljon. Sisäilman arviointi onkin siis laaja-alainen tehtävä.

Hyvä ilmanvaihto on merkittävin yksittäinen sisäilman laatuun vaikuttava tekijä. Ilmavaihtokoneen suodattimet tulisi vaihtaa vähintään kahdesti vuodessa ja kanavien puhdistus sekä säätöjen tarkistus tulisi tehdä vähintään 10 vuoden välein. Hyvä siivous on



myös avainasemassa. On muistettava pyyhkiä myös nk. yläpölyt kaappien päältä ja puhdistaa lattiakäivotkin säännöllisesti. Ilmanpuhdistimia voi käyttää alkuun ensiapuna oireilun lievittämisessä. Kunnan selvitykset ja korjaukset kuitenkin aina tarvitaan.

Sisäilma voi joskus sairastuttaa. On tärkeää kertoa oireistaan, jotta tiedetään ryhtyä toimiin sisäilman parantamiseksi. Rakennusta tutkitaan ja kohteen henkilöille saatetaan tehdä myös oirekysely.

Millaisia oireita huonosta sisäilmasta voi tulla?

Oireet ovat monenlaisia. Joillakin silmiä kutittaa, punottaa ja on hiekan tunnetta. On nuhaa, nenän tukkoisuutta, aivastelua tai nenäverenvuotoa. Joskus ääni käheytyy ja on yskää. Voi puhjeta astma tai olemassa oleva astma voi pahentua. Voi esiintyä myös korva-, poskiontelo-, keuhko- ja muita tulehduksia aiempaa herkemmin. Usein esiintyy myös väsymystä, päänsärkyä, pahoinvointia, kuumeen nousua, huimausta, kiputiloja, ihottumia tai erilaisia vatsaoireita.

Kukin voi oireilla omalla tavallaan. Mikään yksittäinen oire ei ole vain sisäilmatilanteesta tyypillinen, vaan oireet voivat liittyä muihinkin sairauksiin. Joten tutkimuksissa tulee poissulkea muita sairauksia. Jos oireilu häviää tai merkittävästi lievittyy muualla ja palaa jälleen nk. ongelmatilassa, on se tärkeä viite sisäilman tekijöistä oireiden aiheuttajana.

Ihmiset ovat yksilöitä ja siten reagoivat asioihin eri lailla. Joillakin tulee oireita herkemmin kuin toisilla. Joillekin voi myös kehittyä nk. monikemikaaliherkkyys eli reagoitavuus monille erilaisille ärsy-

keille. Pitkäaikaisvaikutukset ovat aina vakavampia, mitä pitempään altistutaan.

Joskus puhutaan, että huoli sairastuttaa. Asia on pikemmin päinvastoin. Oireilu varmasti aiheuttaa huolta ja masennus tai ahdistus ei siis ole syy oireille, vaan seuraus vaikeasta tilanteesta. Sisäilmasta sairastuneella ei valitettavasti ole oikeutta sairaskuutusetuiksi tai kuntoutukseen, sillä käytössä ei ole virallista diagnoosikoodia. Monissa maissa esim. Norjassa, Saksassa, Itävallassa, Espanjassa, Luxemburgissa ja Japanissa on käytössä virallinen diagnoosi.

Miten ennaltaehkäistään sisäilmaongelmia?

Rakentamisen laatuun, aikatauluihin ja valvontaan tulee kiinnittää huomiota. Onneksi nykyään käytetään valtaosin rakentamisen kuivaketjua eli rakennetaan huputettuna ja moduulit usein tehdään jo valmiiksi tehtailloilla. Myös käyttäjällä on vastuunsa eli ennakoivaa kiinteistöhoitoa kuntotarkastuksineen ei voi liikaa korostaa.

*Tiina Tuomela
Erikoislääkäri*

Neuvontapuhelin Sisäilma- ja korjausneuvonta
puh. 020 757 5181 ma - to klo 9-15

Sähköposti: korjausneuvojat@hengityслиitto.fi
Hengityслиiton sisäilma- ja korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä.



Toisen puolesta asiointi

Jokaisen täysi-ikäisen kannattaa tehdä edunvalvontavaltuutus hyvissä ajoin tulevaisuuden varalle. Koskaan ei voi tietää, mitä elämä tuo tullessaan. Edunvalvontavaltuutuksella voi itse määritellä, kenet haluaa nimetä hoitamaan asioitaan, sitten kun ei siihen pysty itse esim. sairastumisen, vammautumisen tai muistisairauden takia. Edunvalvontavaltuutus on kevyempi tapa hoitaa läheisensä asioita. Muussa tapauksessa määrätään ulkopuolinen, yleinen edunvalvoja.

Jos henkilöllä on vaikeuksia sairauden, ikääntymisen tai fyysisen toimintakyvyn heikentyessä hoitaa asioitaan tai käyttää sähköisiä palveluja, hän voi antaa luottohenkilölle Suomi.fi- valtuutuksen, niin sanotun toisen puolesta -asiointiluvan. Toisen henkilön puolesta on mahdollista asioida niissä palveluissa, jotka ovat ottaneet käyttöön Suomi.fi-valtuudet. Palvelun omista ohjeista tai asiakaspalvelusta voit tarkistaa, onko sillä käytössä Suomi.fi-valtuudet. Tällaisia palveluita ovat esimerkiksi OmaKela, OmaKanta tai Verohallinnon OmaVero.

OmaKelassa voidaan hoitaa lähes kaikkia Kela-asioita. Kaikkia Kela-asioita voi hoitaa

toisen puolesta puhelimessa, palvelupisteessä tai postitse valtakirjalla. Valtakunnallisessa terveystietoverkkopalvelussa OmaKannassa voidaan hoitaa terveyteen liittyviä asioita: katsella valtuuttajan terveydentilaa tai sosiaalipalveluja koskevia tietoja, tehdä ajanvarauksia, asioida apteekissa jne. Jotta voi asioida toisen puolesta Suomi.fi-palvelussa, on oltava pankkitunnukset, mobiilivarmenne tai sirullinen henkilökortti. Valtuutuksen voi saada myös henkilöltä, joka ei käytä verkkopalveluja ja jolla ei ole verkkopankkitunnuksia. Hyvinvointialueilla voi olla omia sähköisiä palvelujaan kuten Maisa-palvelu, johon voi antaa luottohenkilölleen puolesta asiointiluvan. Kutsu lähetetään sähköpostilla valitulle henkilölle, joka hyväksyy sen Maisa-palvelussa. Puhelinasioimiseen ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimipaikassa toisen puolesta asioimiseen vaaditaan kirjallisesti annettava valtuutus.

Raha-asiat

Raha-asioissa yksityiskohtaista ohjausta toisen puolesta asioimiseen saa pankeista. Pankkitilin käyttöoikeuden voi antaa luottohenkilölle silloin, kun kokee tilin käytön itse haasteelliseksi. Pankkikonttorissa asioimiseen tarvitaan yleensä kertaluontoinen valtakirja esim. käteisen nostoon, laskujen maksamiseen ja saldotietojen saamiseen. Pankit ovat melko tarkkoja valtakirjojen suhteen. Yleisvaltakirjaan tulee kirjoittaa tarkasti yksilöiden, mitä pankkiasioita valtuutettu läheinen voi hoitaa.

Tilin käyttöoikeuden siirtäminen pitää hoitaa oman pankin kanssa joko henkilökohtaisesti tai niin että sekä käyttöoikeuden antaja että saaja tunnustetaan pankin sähköisessä palvelussa. Pankeilla on omat käytäntönsä. Käyttöoikeuden nojalla voi maksaa laskuja ja operoida vain sen tilin kanssa, johon on oikeus. On tärkeää huomata, että verkkopalvelutunnuksia ei saa luovuttaa kenellekään, ne ovat aina henkilökohtaisia. Puoliso tai lapsikaan ei saa käyttää tiliä, johon ei ole myönnetty käyttöoikeutta. Raha-asioiden hoitamista helpottaa se, jos puolisoilla on yhteinen tili, johon

toisella on käyttöoikeus tai niin sanottu Tai-tili, jota kumpikin voi käyttää itsenäisesti.

Edunvalvontavaltuutus

Edunvalvontavaltuutus annetaan laatimalla edunvalvontavaltakirja. Moni saattaa ajatella, että valtakirjalla halutaan puuttua hänen asioihinsa ja itsemääräämisoikeuteensa, mutta sillä varmistetaan asioiden sujuva hoitaminen, ja se vahvistetaan vasta sitten, kun asianomainen ei enää pysty hoitamaan itse asioitaan. Edunvalvontavaltuutus tulee voimaan, kun lääkäri on todennut henkilön kyvyttömäksi hoitamaan asioitaan ja Digi- ja väestötietovirasto on sen vahvistanut.

Edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä itsekin, mutta jotta se olisi juridisesti pätevä, se on laadittava tiettyyn lain vaatimaan muotoon ja sen on oltava kahden esteettömän todistajan allekirjoittama. Yleisesti suositellaan, että laatimiseen käytetään lakimiestä. Tavallisesti valtakirjaan kirjataan valtuutetun oikeudet hoitaa valtuuttajan taloudellisia kuten pankki- ja vakuutusasioita. Edunvalvontavaltakirja saattaa kattaa laajastikin omaisuuden hoitoon liittyviä asioita. Siihen voidaan kirjata myös terveyteen ja asumiseen liittyviä asioita kuten toiveita hoitopaikasta tai vapaa-aikaan liittyvistä asioista. Nykyään edunvalvontavaltakirjaan sisällytetään usein myös ohjeita digitaalisen aineiston (sähköpostien, valokuvien, tärkeää tietoa sisältävien sopimusten ja muiden dokumenttien sekä some-tilien) hallintaan tai mahdolliseen poistamiseen.

Liisa Turunen

Lisätietoja:

Digi- ja väestötietovirasto. <https://www.dvv.fi>

Kanta.fi. <https://www.kanta.fi>

Kela. [kela.fi](https://www.kela.fi)

Maisa. <https://www.maisa.fi>

Muistiliitto. <https://muistiliitto.fi>

OP. <https://www.op.fi>

Nordea. <https://www.nordea.fi>

S-Pankki. <https://www.s-pankki.fi>

Suomi.fi -verkkopalvelu. suomi.fi



Lisää iloa elämääsi – ryhdy vertaisohjaajaksi

Vertaisuus on kokemus, joka syntyy ihmisten kesken, kun jokin tärkeä asia yhdistää heitä. Yhdistävä tekijä voi olla esimerkiksi kiinnostus, elämäntilanne tai sairaus. Vertaisuuden liima on jaettu kokemus. Sen pohjalta vertaisten on helppo vaihtaa vinkkejä, jakaa ideoita, iloja ja suruja ja tukea toinen toistaan. Vertaistuki on monelle hengityssairautta sairastavalle tärkeä osa elämää.

Ryhmämuotoisen vertaisuuden toteutumisen mahdollistavat vertaisohjaajat. He ovat tavallisia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita kanssaihmissen kohtaamisesta ja valmiita antamaan aikaansa yhteisen hyvän edistämiseksi.

Vertaisohjaajuus on tehtävä, joka tutkitusti vahvistaa myös tekijänsä hyvinvointia ja onnellisuutta. Antamalla aikaansa ryhmälle vertaisohjaajat laajentavat omaa elämämpiiriään, pääsevät oppimaan ja kokemaan uutta. Vapaaehtoistyö antaa tekijälleen myös kokemuksen oman elämän ja panoksen merkityksestä muille ihmisille.

Katsooko sinun peilistäsi vastaan vielä piilevä vertaisohjaaja? Hengityслиitto tarjoaa aloitteleville ohjaajille koulutuksen ja myöhemmin tukea ohjaajan tehtävässä. Seuraava peruskoulutus järjestetään jo huhtikuussa. Haku koulutukseen jatkuu 26.3. asti. Tervetuloa mukaan hyvään porukkaan!

Lue lisää Hengityслиiton Yhdistysnetistä, löydät sivun esim. googlella hakusanoilla ”Hengityслиitto uusien vertaisohjaajien koulutus”.





VÄRIANALYYSI

Varaa aika puh.
045 78341992

(Tiedustele myös ryhmille)

Vantaan Hengitysyhdistyksen
jäsenille - 10 %

Kevätretki kuvataiteilija Soile Yli-Mäyryn näyttelyyn Orimattilaan ja Radio- ja TV-museo Mastolaan Lahteen

Aika: lauantai 17.5.2025 klo 9.00

Lähtöpaikka: Mikonkadun tilausajopysäkki, Helsingin rautatietori

Hinta: jäsenet 51€, ei jäsenet 61€. Matkan hintaan sisältyy opastus.



Reitti:

Helsinki - Tikkurila - Kerava - Orimattila - Lahti - Helsinki

Aikataulu:

11.00 Taidelinna Soile Yli-Mäyryn Taidelinna, Orimattila, pääsymaksu sis. matkan hintaan.

12.45-14.00 Lounas Ravintola Tehdas, Orimattila, sis. matkan hintaan.

14.45 -16.45 Radio- ja tv-museo Mastola Lahti, pääsymaksu 15 €/museokortti (jokainen maksaa itse).

Ilmoittautumiset: Vantaan Hengitysyhdistys Marita p. 041 4516 155 tai vantaan@hengitysyhdistys.fi, Pääkaupunkiseudun Hengitys Tuula p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi. Ilmoittautuminen on sitova. Peruutuksen voi tehdä 3.5.mennessä, tämän jälkeen tulevista peruutuksista perimme 50% matkan hinnasta. Kuljetuksesta huolehtii T:mi Reissuoleo



Hengityслиitto

**Tule mukaan,
löydä oma tapasi osallistua!**

Hengityслиitto tarjoaa valtakunnalliset jäsenetunsa kaikille paikallisten hengitysyhdistysten jäsenille. Valtakunnalliset jäsenedut näet Hengityслиiton 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
- Tuettuja lomia, tuetun loman voi saada maksimissaan 3 vuoden välein ja enintään 3 kertaa 10 vuoden aikana
- Hengitys-lehti neljä kertaa vuodessa
- Yhdistyksen oma Silmu-lehti kolme kertaa vuodessa

Voit liittyä Vantaan hengitysyhdistyksen jäseneksi kätevästi netissä!

hengitysyhdistys.fi/vantaa