

Silmu



2 / 2019




**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

Toimisto on avoinna
tiistaisin klo 15.00 – 18.00
Muina aikoina yhteydenotot
puhelimitse tai sähköpostilla.

HALLITUS 2019

Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215
arto.alanko@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Heikki Heikkinen
Kaarina Jokelainen
Keijo Koikkalainen
Marjatta Korhonen
Liisa Turunen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Ilmestymisaikataulu 2019

Nro 3 elokuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Kansikuva sekä takakannen kuva:

Aune Lehtola.

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jumpat jatkuvat.
Pienikin liike lyhyissä pätkissä
hoitaa terveyttä. Jumpat sopivat
naisille ja miehille, nuorille ja
varttuneille.

**Maksut: varsinaiset jäsenet 20 €,
ei-jäsenet 25 €. Ilmoittautuminen
ohjaajalle tunnin alkaessa.**

Maanantai: Jumppaa hengitystiesairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

7.1. – 13.5.2019

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Hakunilan päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4

7.1. – 29.4.2019

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

8.1. – 14.5.2019

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 18.00 – 19.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

8.1. – 28.5.2019

Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli, terapia-allas

9.1. – 22.5.2019

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 18.00

Tikkurilan uimahalli

9.1. – 29.5.2019

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

10.1. – 6.6.2019

”JOSKUS TÄYTYY VAIN LÄHTEÄ KÄVELEMÄÄN”



Näin totesi vaikutusvaltainen läntinen ajattelija poistuessaan pienehkön kansainvälisen vertaisryhmän kokouksesta. Epäilen, että lausuma ei välttämättä ollut liikuntapoliittinen kannanotto, vaikka sellaisenaakin kyllä naulan kantaan. Kävelyn terveydellisistä vaikutuksista, myönteisistä, olemme kuulleet tuon tuostakin.

Mukavuudenhalu, kiire ja mikä milloinkin

on se syy, jolla takapuoltani rupean auton penkille sovittamaan, mutta edellä mainittua ajattelijaa edelleen lainatakseni, pitäisi päättää, että ”nyt oli se hetki” ja sovittaa jalka tukevaan kävelykenkään.

Vertaisryhmistä meillä on kokemuksia, nekin myönteisiä. Niin sanottua yhteistä agenda löytyy; terveydelliset ongelmat, monenlaatuiset hengitykseen liittyvät sairaudet. Keuhkoahauma, uniapnea, ns. harvinaiset keuhkosairaudet, hengitä ja hengästy -ryhmä, aiemmin myös astmalasten vanhempien ryhmä. Näissä vertaisryhmissä ei pyritä tinkaamaan etuja tai painostamaan osallistujia vastentahtoisiin toimintoihin. Kokoontuminen on vapaamuotoista, joskus sovitun teeman tai esityksen puitteissa, tavoitteena viettää mukava tuokio samojen ongelmien kanssa elävien lähimmäisten kera, kahvin, teen tai muun virkistykseen äärellä. Suuri anti tulee siitä, että näkee ja kokee, ettei ole yksin ongelmissaan; tuolla Nevalaisen Rebecallahan on just samanlaiset riesat kuin minullakin. Kummasti jaksaa vain vitsailla! Tikkurilassa yhdistyksemme lähellä Talvikkitien vastakkaisella puolella toimii ”Old Story”, olutravintola. Siellä vertaisryhmät (eivät nämä meidän?) kokoontuvat ahkerasti, vapaamuotoisin, spontaanein teemoin. Sama sopii kyllä meillekin. Näinhän kyllä tapahtuu jo nykyisinkin; käsityöt, taideaskareet, kirjallisuus, teatteri ym. ovat vaihtelevasti esillä. Jos sinulla, hyvä jäsen, vaikkapa ystäväsi kanssa, on mielessäsi jokin aihealue, ota yhteyttä ja pannaan asia porukalla eteenpäin! Ja tottakai, tervetuloa mukaan jo edellä mainittuihin ryhmiin! Ne eivät ole mitään sisäpiiriläisten klubeja, vaan tervehtivät mielellään, itse asiassa odottavat, uusia tulijoita!

Perustoiminnat, liikuntaryhmät, jumpat jatkuvat ja vaikka kausi on jo menossa, voi niihin mainiosti lähteä mukaan. Kalenterin tahdissa tulevat kevätkokous, kulttuuritapahtumat, retket ja myös eduskuntavaalit! Vaalit ja PieniEle-vaalikeräys kuuluvat tietysti oleellisesti yhteen. Olemme olleet isolla porukalla osaltamme toteuttamassa vaalikeräystä ja niin varmasti tälläkin kertaa. Se puuha antaa vaaleille aivan erityisen lisäväyksen, lähde vain mukaan kokemaan! Ota yhteyttä toimistolle ja siitä se lähtee. Lähestymässä ovat myös Tuettu loma, yhdistyksen hakemana, ruskaretket ym., mutta näistä tarkemmin sisäsivuilla, joten

Mitä parhaita talven loppua ja kevään odotusta!

Arto Alanko, pj.

Vantaan Hengitysyhdistys ry

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Tule vertaistukiryhmään!

Ryhmät on tarkoitettu erilaisia keuhkosairauksia sairastaville. Toiminnan pääpaino on vapaamuotoisessa, luottamuksellisessa kokemustenvaihdossa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Keskustelut käydään toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Ryhmiin pyritään järjestämään myös asiantuntijavierailuja.

Asiantuntijavierailuista ilmoitetaan erikseen. Ryhmissä on tilaa. Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT**Päiväryhmät klo 14.00:****KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 3.4. ja 8.5.2019. Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466. Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 10.4. ja 15.5.2019. Ohjaajana Anneli Korhonen, puh. 044 0552882 ja Ritva Väyrynen, puh. 040 547 9721

Iltaryhmä klo 17.00**UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana torstaisin 21.3.; 25.4. ja 23.5.2019. 21.3.2019 paikalla Anu Karhunen ResMedistä.

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

YHDISTYKSEN TILOISSA

Talvikkitie 34

Hengitä ja hengästy -ryhmä

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 15.00 – 16.00 joka toinen viikko. Seuraavat kerrat 18.3.; 8.4. ja 15.4.2019.

Asahi-liikuntaa maanantaisin klo 15.30 – 16.30

Seuraavat kerrat 25.3.; 1.4. ja 29.4.2019
Tervetuloa!

**Vantaan Hengitysyhdistyksen
tuettu loma Lehmirannassa Salon
Kotaladossa 5. – 10.8.2019**

Haku aika alkaa 4.3.2019 ja päättyy 12.5.2019. Tuetun loman teemana on ”Yhdessä enemmän”.

Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. Loman hakeminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

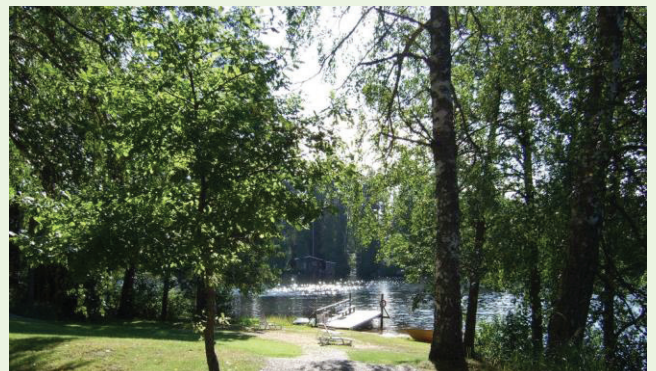
Loma on suunnattu aikuisille. Loman omavastuu on 100 euroa. Hyvinvointilomat ry. lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun.

Hakulomakkeita voi noutaa yhdistyksen toimistolta tiistaisin klo 15 -18, Talvikkitie 34, Tikkurila.

Lomakkeen voi täyttää myös osoitteessa <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/36234>. Linkki on avoinna vain hakuajana.

Paperiset hakulomakkeet tulee toimittaa yhdistyksen toimistoon suljetussa kuoressa viimeistään 30.4.2019 mennessä. Kirjeen päälle merkintä Hyvinvointilomat ry. Suljetut kuoret toimitetaan avaamattomina Hyvinvointilomille.

Jos olet kiinnostunut bussikuljetuksesta, ota yhteyttä joko puhelimitse 045 231 8711, 050 354 4995 tai [vantaa\(at\)hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa(at)hengitysyhdistys.fi)



VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n**Kevätkokous**

tiistaina 26.3.2019 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muut esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Hallitus

Potilaan oikeuksien päivä

torstaina 9.5.2019 klo 14.00 – 17.00

HUS, Biomedicum Helsinki 1, P-kerros

Haartmaninkatu 8, 00290 Helsinki

Päivä sisältää mielenkiintoisia asiantuntija-luentoja sekä eri terveydenalan yhdistykset esittelevät omaa toimintaansa.

Tilaisuuteen on kaikilla vapaa pääsy.

Betonityö- ja aurinkovärjäyspäivä

lauantaina 27.4.2019 klo 11.00 – 15.00

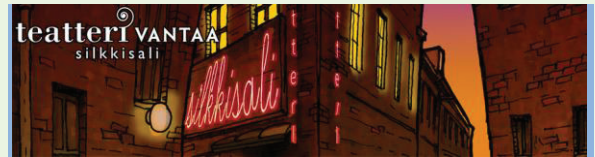
Tapaamme toimistolla ja teemme betonityönä esimerkiksi matoja tai pihatonttuja pihamaamme tai parvekkeemme koristukseksi.

Samana päivänä on mahdollista viimeistään heittää hyvästit muovikasseille tutustumalla aurinkovärjäyksen ihmeeseen ja tehdä itselle persoonallinen kauppakassi. Ota mukaan vanha valkoinen lakana tai pitsiliina sekä sukkahousuja. Tarvikkeiden hinta 5 €. Kahvikassa. Tervetuloa!

**Avoimet ovet Sun Festivalin aikaan**

lauantaina 18.5.2019 klo 10.00 – 14.00

Tule kertomaan toiveistasi syksyn toiminnaksi. Tarjolla kuponnen kuumaa!

**Operamenton kevätkonsertti**

sunnuntaina 19.5.2019 klo 16.00

Mieskuoro Operamenton perinteinen kevätkonsertti. Kesto n. 1 h 30 min. Väliaika. Liput 20 €, ei-jäsenille 27 €. Tervetuloa mukaan! Varaa lippusi 30.3.2019 mennessä. Lipuista on kova kysyntä.

Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse: vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

Enemmän tietoa esityksistä

www.teatterivantaa.fi/

Eduskuntavaalit

Ennakkoäänestys 3. – 9.4.2019

Varsinainen äänestyspäivä 14.4.2019

EU-vaalit

Ennakkoäänestys 15. – 21.5.2019

Varsinainen äänestyspäivä 26.5.2019

PieniEle-keräyksen vapaaehtoisia lipasvahteja kaivataan molempiin vaaleihin. Ota yhteyttä puh. 045 231 8711 tai vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

Onko mielessäsi kysymyksiä hengitysterveydestä ja sisäilmasta? Tutustu Hengitysliiton infoihin seuraavissa medioissa:

Internet: Hengitysliitto YouTube

Hengitysliitto Instagram

Hengitysliitto Twitter

<https://twitter.com/hengitysliitto>

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

”Äijämatka” Rajamäelle

perjantaina 24.5.2019

Matkalle lähdetään Hotelli Vantaan edestä klo 10.15, Keravan rautatieasemalla klo 10.50, Hyrylän linja-autoasemalla klo 11.15 ja sieltä Rajamäelle.

Rajamäen tehdasmuseokierros alkaa klo 12.00, sen jälkeen lounas ”rekkamiesten ravintolassa” Vanhassa Unkassa. Lopuksi vierailaan Vintagen valtakunnassa (Weird Antiques). Paikka on ihan Unkan vieressä.

Matkan hinta 40 €.

Varaus Vantaan Hengitysyhdistyksestä viimeistään 24.4.2019, puh. 045 231 8711 tai vantaa(at)hengitysyhdistys.fi



AirMini™
– pienikokoinen, älykäs
sekä todistetusti tehokas

ResMedin AirMini on tällä hetkellä markkinoiden pienin CPAP-laite. Miksi et tekisi siitä uutta matkakumppaniasi?



Lue lisää ja osta osoitteessa mysleep.fi

info@resmed.fi tai 09 8676 820

ResMed | Verkkokauppa

Maailman tupakaton päivä

lauantaina 8.6.2019 klo 12.00

Tupakattoman päivän ohjelmassa liikutaan ulkona ja sisällä (säästä riippuen). Tapaamme yhdistyksen toimistolla Talvikkitie 34, Tikkurila.

Liikuttelemassa Terhi Karlsson.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Ennakotietoa syksyn tapahtumista

Yleisötilaisuus

”Sisäilmasta sairastuneille”

Järjestäjä: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Viktoria ja hänen husaarinsa

lauantaina 20.10.2019 klo 12.00

Savoy-teatterissa

Liput 36 euroa

RUSKAMATKA PALLAKSELLE

7.-13.9.2019

Hinta 675€/2hh, 825€/1hh.

Hintaan sisältyy: bussikuljetus, majoitus ja ateriat retkieväineen.

Tiedustelut:

Reissuleo

reissuleo@gmail.com

0400 627358



Tarkempia tietoja: www.reissuleo.fi
ja myös Vantaan Hengitysyhdistyksen kotisivuilta sekä Facebookista.

Voinko vielä lentää?

Liisa Turunen

Tein ensimmäisen pitemmän ulkomaanmatkani reppureissaten 1970-luvulla. Siitä lähtien loma- tai työmatkoja on tehty eri puolille maailmaa lähes vuosittain. Kuten niin moni muukin, olin puolisoni kanssa suunnitellut eläkepäiville vielä pitkäkestoisempia reissuja. Oikukkaan fibromyalgiani takia voisimme vaikka asua talvella lämpimässä muutamia kuukausia. Kohtalo puuttui kuitenkin peliin. Pitkäaikainen seuralaiseni iso D eli diabetes on äitynyt pahemmaksi ja oli siirryttävä monipistoshoitoon. Viitisen vuotta sitten loppuelämämme sai vielä kokonaan uudet askelmerkit, kun sain yllättäen keuhkofibroosidiagnoosin ja puolisonikin sairastui. – Voinko vielä lentää? oli ensimmäisiä kysymyksiä keuhkolääkärille. – Niin kauan kuin happisaturaatio on noin hyvä kuin sinulla on, voit tehdä mitä vaan... paitsi et syvänmerensukellusta.

Niinpä tunnustelin lentokykyisyyttäni ensin lyhyemmillä lennoilla. Jokainen kerta jännittää nykyään aina enemmän ja vaatii huolellista valmistautumista. Kerran olen joutunut peruuttamaan matkan sairauden takia. Sittenmin olen lentänyt mm. Kuubaan ja Singaporeen, nyt viimeksi Mauritiukselle. Me ikäihmisetkin uskaltauduimme pitkälle lennolle, koska koko perhe oli mukana. Aikuisten lasten sekä energisten ja auttavaisten lastenlasten kanssa on turvallista matkustaa.

Valmistautuminen lennolle

Ennen pitkälle lennolle lähtöä on keuhkosairaana hyvä käydä keskustelemassa lääkärintensä kanssa, että kaikki on kunnossa: ei ole tulehduksia ja hapenottokyky on riittävä. Ehkä tärkein asia on kuitenkin hankkia mahdollisimman kattava matkavakuutus, joka korvaa paitsi matkan peruuntumisesta aiheutuvat kulut, myös lääkärikulut paikan päällä. Diabeetikkona minun oli hankittava etukäteen Medical Certificate, jolla annetaan lupa ottaa koneeseen mukaan insuliinia ja pistosvälineitä sekä pientä syötävää. Todistukseen liitettiin kopiot kaikista, myös keuhkosairauteen liittyvistä lääkeresepteistäni. Kanta.fi: stä tulostetut reseptit eivät ole virallisia tositteita vaan lääkelistassa oli oltava lääkärin ja minun tapauksessani myös diabeteshoitajan allekirjoitukset ja terveysaseman leima. Keuhkolääkäriltä ja -hoitajilta saa vastaavanlaisen todistuksen. Hengitettävät nestettä sisältävät astma- ja keuhkolääkkeet sekä nenäsuihkeet ja silmätipat on pakattava pieniin pusseihin ja esitettävä myös turvatarkastuksessa. Kaikki lääkkeet on syytä pakata käsimatkatavaroihin. Kymmenen päivän matkalle lääkkeitä tulikin melkoinen määrä. Avaamattomien insuliinikynien säilyttämiseen jääkaappilämpötilassa tarvittiin Ice Box kylmäkalleineen ja paikan päälle toinen kylmäkotelo, jossa lääkkeet säilyivät alle 25 asteessa siinä helteessä.

Eri maiden ja lentoyhtiöiden käytännöt saattavat vaihdella huomattavasti. Joillakin kentillä riittää, että vilauttaa lääketodistusta, joissakin, kuten tällä kertaa Helsinki-Vantaalla, oli insuliinikyniä sisältävä Ice Box avattava. Frankfurtissa käsimatkatavaran sisältöä tutkittiin läpivalaisulaitteessa tavallista pidempään ja Mauritiuksen kentällä kyseltiin tarkkaan lääkkeitten määriä. Singaporessa on yksi maailman tiukimmista lääkemääräyksistä. Ennen matkaa oli käytävä kirjeenvaihtoa terveysviranomaisten kanssa, oli lähetettävä todistuksia ja täyteltävä netissä monenlaisia lomakkeita, joissa piti erikseen ilmoittaa mm. rauhoittavat tai unilääkkeet. Tiedot löytyivät monitorilta, joten itse kentällä kukaan ei tarkistanut mitään. Kuubassa laukussani olleet gluteenittomat keksit kiinnostivat tarkastajaa eniten ja niiden mukanaoloa jouduin pitkään selittelemään. Kaikenlaiseen saa siis varautua.

Lennolla

Nousut ja laskut eivät ole koskaan miellyttäviä, mutta keuhkosairaana on hyvä valmistautua niihinkin. Itse suihkuttelin nenäsuihketta ja avaavaa astmalääkettä jo kentällä. Rento ajurin asento ja hyy-hengittely auttavat ainakin minua nousun aikana. Olimme varanneet vähän tilavimmat istuinpaikat, joten matkantekosujuu oikein mukavasti. Lento- ja villasukat jalkaan, tyyny niskan taakse ja huopa peitoksi, joten pienet torkutkin onnistuivat. Puuduttavaahan se monen tunnin istuminen oli, mutta välillä piti vain nousta jaloittelemaan ja vähän jumppaamaan. Paineenvaihtelu ei juurikaan tuntunut matkustamossa. Kerran, kun kone nosti korkeutta, tunsin lievää hengenahdistusta ja henkilöilini Atroventia. Joskus yöilmoista maanpinnalle laskeuduttua on saattanut olla hetken aikaa vähän heikko olo. On kuulemma tavallista

muillakin, mutta painerot vaikuttavat erityisesti keuhkosairailta. Sokereiden kanssa oli haasteellisempaa: näyttivät nousevan yläilmoissa korkealle ja jouduin mittaamaan ja pistelemään tavallista useammin.

Tropiikin ilmaston ihmeitä tekevä vaikutus

Olen aina viihtynyt lämpimässä ja paratiisisaaren kosteankuuma ilmasto suorastaan helli keuhkojani. Mitään lääkitystä en tarvinnut koko aikana ja ihmeellisesti sokeriaronikin laskivat ihannelukemiini. Pienet trooppiset sadekuurot ja leppeät tuulet vain puhdistivat ilmaa, mutta hotellihuoneen voimakas ilmastointi aiheutti ongelmia. Siihenkin löytyi ratkaisu: ilmastointi sai olla päällä, kun olimme poissa ja suljimme sen sitten huoneessa oleskelun ajaksi. Koska yölläkin oli 26–27 astetta oli välillä pakko vähän tuulettaa, vaikka aamulla yskittikin vähän. Eihän se sairaus mihinkään katoa. Autoreissuilla vuoriston vehreisiin ja huikaisevan kauniisiin maisemiin, auton ilmastointi aiheutti pariksi päiväksi oikein kunnan köhän. Hyviä ja huonoja päiviä on keuhkosairaalla täällä kotonakin. Rohkeasti matkaan vaan ja takaisin monta luonto- ja makukokemusta rikkaampana ja ennen kaikkea virkeämpänä! Jos kaukomatkat eivät ole mahdollisia tai et muuten halua lentää, onhan meillä VR ja yhdistyksen mukavat kotimaan retket.



Sisäilmasta sairastavien tilanne ratkaistava osana sosiaaliturvauudistusta

Sisäilmaongelmille altistuu 600 000 µ 800 000 ihmistä päivittäin. Heistä osa oireilee ja sairastaa pitkäaikaisesti. Sisäilmaongelmien ratkaisemiseksi on ehkäistävä ennalta huolehtimalla rakennusten laadukkaasta rakentamisesta, huoltamisesta ja korjaamisesta. Jos kosteusvaurioita tai muita sisäilmaongelmia havaitaan, tulee ne korjata. Ihmisten terveyden kannalta näissä ratkaisuissa kestää vielä liian kauan.

Sisäilmaongelma oireileva ja sairastava saattaa jäädä kokonaan ilman tuloja. Jos ihminen ei pysty työskentelemään sisäilmaongelmaisessa työpaikassa, ei hän välttämättä ole oikeutettu sairauspäivärahaan tai työkyvyttömyyseläkkeeseen. Työpaikoilla on mahdollista tehdä erilaisia ratkaisuja, kuten järjestää työskentely etätyhteydellä tai väistötiloissa. Näitä keinoja käytetään edelleen liian harvoin. Kaikkein työhön edellä mainitut keinot eivät kuitenkaan sovi työn luonteen vuoksi. Sisäilmaongelmien ratkaisemiseksi tulee taata sosiaaliturva, jotta he pääsevät toipumaan, etsimään uuden työn tai kouluttautumaan uudelle alalle.

Hengitysliiton eduskuntavaalitavoitteet

- Lääkekorvausten, terveydenhuollon maksujen ja matkakorvausten maksukatot on yhdistettävä ja tason on oltava aiempaa alhaisempi.
- Sisäilmaongelmien oireilevien ja sairastavien työkyvyttömyyden ja työpaikkakyvyttömyyden tilanne on ratkaistava osana sosiaaliturvauudistusta.
- Ihmisten terveys on huomioitava ilmastonmuutoksen ehkäisyssä ja muutokseen varautumisessa.
- Sisäilmaongelmissa on hoidettava sekä ihmiset että rakennukset. Terve sisäilma on kaikkien etu.

Lisätietoja tavoitteista: Katri Nokela, sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija, p. 040 669 2096

P.S. Muistathan ennen vaaleja kysyä eduskuntavaaliehdokkailta, mitä mieltä he ovat yllä mainituista asioista.