

Silmä



2/2024



**Vantaan
Hengitysyhdistys**

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. 3 ilmestyy elokuussa
Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com, pixabay.com

Yhdistyksen jumpat kevätkaudella 2024

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Hakunilan uimahalli, Vesijumppa

ke 10.1. - 15.5.2024, klo 16 – 16:30

Tikkurilan uimahalli, Vesijumppa

ke 3.1. - 15.5.2024, klo 17 – 17:45

Sali-Seniorit, Kuntosali, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

ti 9.1. - 21.5.2024, klo 16 – 17:00

Sali-Seniorit, Kuntosali, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

to 11.1. - 23.5.2024, klo 16 – 17:00

Tikkurilan terveysasema, Hengitysjumppa

ti 9.1. - 30.4.2024, klo 17:15 ja 18:00

Hengitä ja hengästy, Jumppaa yhdistyksen toimitilassa

ti 9.1. - 30.4.2024, klo 16 – 16:45

Jumppaa hengitystiesairaille, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

ma 8.1. - 29.4.2024 klo 17:00

Boccian pelaajat, Hyrylän uimahalli

Hallin alakerta, torstaisin klo 11 – 12:00

Vertaistukiryhmät kevätkaudella 2024

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

Huhtikuussa käynnistyy HEHKU - kampanja kuntoutumisen tukena

Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavat

keskiviikkoisin klo 14.00
13.3., 17.4.2024

Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat

keskiviikkoisin klo 14.00
20.3., 24.4.2024

Uniapneaa sairastavat

torstaisin klo 17.00
21.3., 25.4.2024

Uusi vuosi 2024. Luvassa uusia avauksia ja entisiäkin toimintoja.

Tervehdys kaikille. Yhdistyksen uusi hallitus on jo kokoontunut ja kokouksessa suunnittelimme kevään ohjelmaa. Hallitus ja upouudet puheenjohtajat esittäytyvät tämän lehden sivuilla. Ota meihin rohkeasti yhteyttä. Kuulemme mielellään ajatuksia ja ideoita toiminnan kehittämiseen.

Vuosi 2024 on alkanut kovissa pakkaskeleissä. Hengitystieoireileville, erityisesti astmaatikoiden, pakkaset usein aiheuttavat hengenahdistusta ja yskää. Ulkona liikkuminen on vaikeaa jopa hengityssuojaimen kanssa.

Paljon keskustellaan liikuttamisen merkityksestä, ajatuksella liike on lääke. Vantaalla kaupunginhallitus hyväksyi kaupungin ensimmäisen Liikkumisohjelman. Ohjelma etenee seuraavaksi kaupunginvaltuuston käsitteilyyn. Ohjelman tavoitteena on

liikunnan mahdollistaminen eri ikäisille. Tässä on tärkeää huomioida myös eri tavoin vammaiset. Ovatko liikuntapaikat esteettömiä ja saavutettavia? Esteettömyyttä arvioitaessa on tärkeä huomioida myös sisäilman laatu. Harrastetilojen sisäilmaongelmat ja myös hajusteiden käyttö voivat olla esteenä liikuntaan osallistumiselle.

Aina ei tarvitse erikseen lähteä liikkumaan. Myös arkiliikunta, kävelylenkit, kaupassa käynti ovat hyödyksi. Sitten herääkin kysymys, onko kävelytiet hoidettu kuntoon. Umpihangessa on vaikea kävellä ja esim. rollaattorilla se on lähes mahdotonta.

On tärkeää, että ihmiset liikkuvat. Kunto nousee ja mieli virkistyy. Tässä tuleekin kaupungin ja myös hyvinvointialueen toimia mahdollistajana. Yhdistyksemme on esimerkillisesti järjestänyt



PÄÄKIRJOITUS

liikuntamahdollisuuksia niin Hakunilassa, Myyrmäessä kuin Tikkurilassakin. On vesijumppaa, hengitysjumppaa ja tutustumista Asahi-terveysliikuntaan. Osa jumpista on järjestetty myös yhdistyksen toimitiloissa Talvikitie 34, Tikkurilassa. Kivassa porukassa on mukavaa liikkua omien voimavarojen mukaan. Tule siis rohkeasti mukaan!

Vertaistuki antaa tärkeän mahdollisuuden saada tietoa ja tukea. Ryhminä toimii tällä hetkellä Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavien, Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavien ja Uniapneaa sairastavien ryhmät. Ryhmät on tarkoitettu myös läheisille. Ryhmiin voi osallistua vapaamuotoisesti ja leppoisalla asenteella.

Tule toimintaan ja tapahtumiin mukaan. Tarkempaa tietoa löytyy lehtemme Tapahtumat osiosta. Aurinkoista talven taitetta kaikille!

*Tiina Tuomela
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti*



Tapahtumat ja tilaisuudet



Väestönsuoja tutuksi

ke 3.4.2024 klo 12:00 - 14:00

Siltavuorenranta 14, 00170 Helsinki,
Kruunuhaka, Pitkäsillankorvasta
noin 200 metriä.

Väestönsuojan esittely ja
sen jälkeen pullakahvit.
Osallistumismaksu 5 euroa.

Ilm. viim. 20.3.2024

vantaa@hengitysyhdistys.fi tai
puhelin 045 231 87 11.



Kevätkokous

ke 20.3.2024 klo 18:00

Yhdistyksen kokoushuoneessa
osoitteessa Talvikkitie 34 tai
Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräi-
set asiat sekä Hengityслиiton ja yhdistysten
sääntöuudistus. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Lähde Lappiin retkeilemään
avariin maisemiin, mukavassa
porukassa!

Ruskaretki Saariselälle

7.9.-13.9.2024

Kuljetus

tilausajobussilla
Helsinki-Saariselkä-Helsinki

Lähtö

la 7.9. klo 7.00 Mikonkadun
tilausajopysäkillä

Paluu

pe 13.9. Lähtö hotelliaamiaisen jälkeen ja
perillä Helsingissä noin klo 23

Majoitus

Hotelli Riekonlinna, kahden tai yhden
hengen huoneessa.

Opastetut vaellusretket joka päivä
(su-to) Saariselän ympäristössä.

Hinta 875€/2hh/hlö, 1175€/1hh

Sisältää bussikuljetukset, opastukset, majoituksen, aamupalat, retkievää, päivälliset,
lauantai-iltana iltapalan ja lähtöaamuna aamupalan.

Matkalla pidetään muutama tauko, jolloin kahvistelu/ruokailu omalla kustannuksella.
Reissuun mukaan voi liittyä myös nelostien varrelta.

Varausmaksu 200 € 1.6.2024 mennessä ja loppumaksu 15.7.2024 mennessä. Reissu
toteutuu, kun osallistujia on vähintään 30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Leo Lehtola 0400 627 358
reissuleo@gmail.com tai Aune Lehtola 040 5322 638.



Saapas ja mөлkkyy lentää ja makkara maistuu

la 18.5.2024 klo 12-15

Yhdistyksemme järjestää reippaan ulkoilutapahtuman Tikkurilan uuden torin takana Aikuisopiston edessä olevalla hiekkakentällä.

Heitämme saapasta (lasten ja aikuisten koot), pelaamme mөлkkyyä, petankkia ja hiirentappoa (lastenpeli). Parhaat pelaajat palkitaan!

Pienellä maksulla syömmme kuumaa makkaraa, juomme kahvia, teetä ja mehua tuoreen pullan kera.

Tapahtumassa on myös Wello2:n arpajaiset. Arvan hinta 5 euroa. Arvonta suoritetaan tapahtuman lopussa.

Tapahtuma on kaikille avoin. Tervetuloa mukaan isollakin joukolla!



Oletko ehkä tekemässä kevätsiivousta?

Haluatko päästä erilleen muovipusseissa olevista sukkalangan jämistä? Neulomme niistä lämpimiä sukkia! Voit tuoda ne toimistolle tiistaisin klo 12-16, Talvikkitie 34, Tikkurila.



Wello2 arpajaiset

Osallistu Wello2:n arpajaisiin joko vertaistukitapahtumissa, toimistolla tai 18.5.2024 ulkoilutapahtumassa

Tikkurilan uuden torin takana, jossa arvonta tullaan suorittamaan.

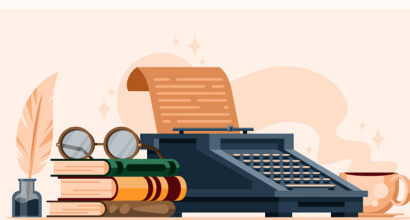
Arvan hinta on 5 euroa.



Tulevia Tapahtumia

- Retki yleisöksi valittuun TV-ohjelmaan
- 'Kokonainen nainen', luento syksyllä.
- Yhdistyksemme on järjestämässä kevään tai alkukesän aikana matkan todennäköisesti Kotkaan Pääkaupunkiseudun Hengityksen kanssa. Valitettavasti emme vielä tiedä kaikkia tarkkoja tietoja matkasta.

Tapahtumien ajankohdat tarkentuvat myöhemmin, seuraa yhdistyksen kotisivuja, facebookia, instagramia ja menoinfoa!



Oletko pöytälaatikko-kirjoittaja?

Kirjoitteletko pöytälaatikkoon niitä näitä, tai haluaisitko kenties ottaa kantaa eri asioihin lehtemme sivuilla? Lähetä juttusi meille! Sähköpostilla:

vantaa@hengitysyhdistys.fi

A close-up photograph of a person's hand resting on a bicycle handlebar. The hand is wearing a silver ring on the ring finger. The background is a blurred outdoor scene with trees and a building. The image is used as a background for the text overlay.

Vantaan kaupungin sosiaalinen vastuu hukassa

liikuntaesteiset olemattoman tasa-arvon
uhreina

Tuskinpa kukaan hyvin liikkuva edes huomaa kaikkia pieniä liikuntaa haittaavia esteitä. Minä en ainakaan niitä huomannut silloin, kun vielä pystyin liikkumaan ilman apuvälineitä. Toista on nyt, kahden selkäleikkauksen ja hermoratavaurion jälkeen – on tullut tutustuttua Vantaan profiiliin aivan uudesta näkökulmasta. Tutuksi on tullut sekä rollaattori- että pyörätuolinäkökulma. Liikkuminen, ja elämä yleensä, on täysin muuttunut. Kaikki on hidasta ja hankalaa. Esimerkiksi kadun ylittäminen rollaattorin tukemana vihreiden valojen palaessa on todella haasteellista. Vihreä valo saattaa hitaan kulkijan mielestä palaa aivan liian vähän aikaa. Oikeastaan moni suojatie on mielestäni enemmänkin vaaratie: suojatien ja jalkakäytävän liitoskohta on usein erittäin jyrkkä, rikkoutuneita kohtia on paikattu huonosti tai ne vielä odottavat korjaajaa.

Suojatielle siirtyminen ei ole sen helpompaa pyörätuolillakaan. Avustaja joutuu kokeilemaan, pääseekö suojatielle paremmin taka- vai etuperin, joten vihreä valo ehtii silloinkin vaihtua punaiseksi. Talvi tuo lisäksi omat haasteensa. Autokaistat aurataan hyvin ja jopa jalkakäytäväkin aurataan jossain vaiheessa, mutta suojatielle siirtyminen vaatii silti pitkiä saappaita ja paljon ruista ranteisiin, jotta pystyy ylittämään ison ja ehkä jäätyneenkin lumivallin.

Joku aika sitten Helsingin Sanomissa oli artikkeli Vantaalle suunnitella olevasta raitiovaunuliikenteestä. Lehdessä kerrottiin, miten helppoa, turvallista ja esteetöntä kulku raiteiden yli rakennettavia suojateitä pitkin tulee olemaan. Tekstistä sain sen käsityksen, että koko kaupunki muuttuu raitiovaunuliikenteen myötä esteettömäksi. Näinköhän on? Mielestäni realistinen toiveeni on, että kaupunki rakentaisi edes yhden mallisuojujaten.

Monen on myös vaikea ymmärtää puhetta raitiovaunuista, raiteista ja esteettömistä raiteiden ylittävistä suojateistä niin kauan kuin Tikkuraitti on todella hurjassa kunnossa. Tämä tärkeä kaupungin keskustan halkaiseva kävelytie on aivan kallellaan molempiin suuntiin. Koko Tikkuraitti on painunut niin paljon, että sen varrella oleviin liikkeisiin on erittäin vaikea päästä. Liikehuoneistojen ovet ovat noin parikymmentä senttiä katutasen yläpuolella.



Kaupungin asukastila Lummetiellä on myös hyvä esimerkki siitä, miten hieno ja kannatettava ajatus asukastiloista vesittyy sen vuoksi, etteivät vatsuuhenkilöt ota huomioon liikuntaesteisten pääsyä rakennukseen sisälle. Sisäänkäsy rollaattorilla tai pyörätuolilla ilman avustajaa on mahdoton. Helppoa kulkeminen ei ole avustajankaan kanssa: asukastilan ulko-ovi on erittäin raskas ja aukeaa ulospäin. Jotta ovi pysyisi auki, liikuntaesteisen tai avustajan on pystyttävä nostamaan iso ja melko painava kivi ovistoppariksi, jotta pääsee edes ensimmäiseen eteiseen. Mutta tämä leikki ei lopu tähän, sillä sielläkin odottaa sama homma; kiven nostaminen, raskaan oven avaaminen ja kivellet sopivan paikan etsiminen. No, tätä jälkimmäistä kiven nostelua ja paikoilleen asettelua liikuntaesteisen ei ilmeisesti odoteta tekevänkään itse, sillä ilman apua hän ei pääse edes uloimmasta ovesta sisälle. Varmaankaan siis asukastilat eivät ole tarkoitettuja ihan kaikille kaupunkilaisille?

On ymmärrettävää, että kaupungilla on varattuna eri budjetit eri tarkoituksiin, mutta jotenkin tuntuu absurdilta, että isolla rahalla ollaan rakentamassa uusia raitiovaunuväyliä tai pikayhteyttä junalla lentoasemalle, vaikka osa kaupunkilaista ei pääse liikkumaan edes nykyisen infrastruktuurin näkökulmasta. Missä on Vantaan kaupungin vastuullisuus? Eikö Vantaan arvoihin kuulukaan tasa-arvo ja syrjimättömyys, vai unohdetaanko nämä jalot puheet, kun on aika kilpaila uusista veroeuroista?

Anneli Korhonen
liikuntaesteinen hallituksen jäsen

Lasten Astma

A close-up profile of a woman with dark skin, wearing a red headband and an orange patterned top. She is holding a blue and white inhaler to her mouth and inhaling. The image is split vertically, with the left side showing her face and the right side being a solid grey background with white text.

Astmaa esiintyy 6–10%:lla lapsista. Astma on länsimaissa yleisin lapsuusiän pitkäaikaissairaus.

Astma on keuhkoputkien ärsytystulehdus, johon liittyy keuhkoputkien supistumistaipumus.

Oireina ovat pitkittynyt yskä, hengenahdistus, limaneritys ja rasituksensiedon heikentyminen. Joskus keuhkoista kuuluu erityisesti uloshengityksen vinkunat.

Lievä astma on usein varsin vähäoireinen. Oireita provosoivat erityisesti infektiot, rasitus tai allergeenit esim. siitepölykaudella. Puhutaankin infektioastmasta, joka on lapsilla yleisin astmamuoto, rasitusastmasta ja allergisesta astmasta.

Yksilöllä oireita voi tuoda esiin tai pahentaa useampikin tekijä eli astma on usein sekoitus edellä mainituista.

Miten astma diagnosoidaan?

Astmaselvityksiä tarvitsevat lapset, joilla on toistuvia uloshengityksen vinkunoita, hengitysvaikeutta ja pitkittynyttä yskää. Selvityksiä tarvitaan myös, jos lapsella on jatkuvasti tihtentynyt hengitys, limaisuutta ja rohinaa sekä lapsilla, joiden suorituskyky on heikentynyt ja ovat siksi toiminnasta vetäytyviä.

Yli 3-vuotiailla astmaoirein oireilevilla lapsilla on aiheellista yrittää keuhkofunktion mittaamista. Oskillometria yhdistettynä bronkodilataatio- tai ulkojuoksukokeeseen parantaa pienten lasten astmadiagnostiikan osuvuutta. Spirometria onnistuu luotettavasti yleensä vasta kouluiässä. PEF-seurannan luotettavuus ei ole lapsilla yhtä hyvä kuin aikuisilla, ja sen käyttöä diagnostiikassa voidaan suositella vasta 12 vuoden iästä alkaen.

Pikkulapsilla hoitokokeilu astmalääkkeillä voidaan aloittaa oireiden ja riskikriteerien perusteella. Muilla diagnoosi pyritään varmentamaan keuhkofunktiomittauksilla. Pääkriteerit ovat: lääkärin toteama astma isällä tai äidillä (perinnöllisyys), lääkärin toteama atooppinen ekseema tai IgE-välitteinen ruoka-allergia. Sivukriteereinä ovat: lääkärin toteama allerginen nuha lapsella, hengityksen vinkuna myös ilman flunssaa ja veren eosinofilia yli 4%.

Yleensä diagnostiikassa tehdään allergiatestit ja usein myös keuhkokuva varsinkin rakenteellista poikkeavuutta epäiltäessä. Joskus käytetään myös typpioksidimittausta tulehdusasteen määrittämiseksi.

Erotusdiagnostiikka

Tärkeimpiä erotusdiagnostisia sairauksia lapsilla ovat infektio tai infektion jälkeinen keuhkoputkien yliartuvuus, gastroesofageaalinen refluksi, synnynäiset rakennepoikkeavuudet, ahtauttavat tekijät (esim. iso kitarisa), inflammatoitilanteet (esim. kystinen fibroosi).

Miten astmaa hoidetaan?

Ensisijainen lääke on inhaloitava kortikosteroidi kaikenikäisillä lapsilla. Montelukasti, pitkävaikutteinen beeta2-agonisti tai antikolinergi voidaan liittää tarvittaessa hoitoon. Alle 5-vuotiaille inhaloitava lääke annetaan ponnekaasuaerosolina tilajatketta käyttäen. Maskia käytetään 3 vuoden ikään asti. Yli 5-vuotiaat lapset voivat usein jo käyttää jauheinhalaattoria.

Kaikilla astmapotilailla tulee olla käytössään tarvittaessa otettava keuhkoputkia avaava oirelääke. Oirelääkkeen säännöllinen tarve toistuviin astmaoireisiin on yleensä merkki huonosta astman hallinnasta.

Myös lapsilla voidaan käyttää vaikean tautimuodon hoitoon biologisia lääkkeitä.

Kaikkien astmaa sairastavien kohdalla tavoitteena on oireettomuus, normaali keuhkojen toimintakyky ja pahenemisvaiheiden esto. Pahenemisvaihe on tila, jossa potilaan astmaan liittyvät oireet lisääntyvät merkittävästi yleensä noin 1–3 viikon ajaksi ja edellyttävät hoidon tilapäistä tehostamista.

Sairauden vaikeuden mukaan voidaan käyttää erilaisia hoitavia lääkkeitä tai niiden yhdistelmiä.

- **Vaikeustaso 1:** hoidoksi riittää satunnainen avaava lääkehoito.
- **Vaikeustaso 2:** taudin hallintaan tarvitaan säännöllinen tulehduslääkehoito (inhaloitava kortikosteroidi, leukotrieenisalpaaja).
- **Vaikeustaso 3:** taudin hallintaan tarvitaan tulehduslääkkeen lisäksi muuta lääkitystä (pitkävaikutteinen beeta2-agonisti, pitkävaikutteinen antikolinergi).
- **Vaikeustaso 4:** Kun taudin hallintaan ei päästä tason 3 lääkityksestä huolimatta, tarvitaan vaikean astman hoitoon perehtyneen lääkärin tekemä astman systemaattinen selvittely ja tarvittaessa harkitaan biologisen lääkkeen aloitusta. Suun kautta otettavaa kortikosteroidia ei suositella pitkäaikaislääkkeeksi.

Jos astman hallinta on ollut pitkään (esim. 3–6 kuukautta) hyvä, voidaan kokeilla lääkityksen vähentämistä ja myöhemmin lääketaukoa. Jatkossa lapsi voi edelleen tarvita kuuriluontoista lääkitystä infektioiden ja siitepölykauden aikana.

Astmaa sairastavan tulee välttää tupakansavua, myös passiivista tupakointia. Astma saattaa rajoittaa jonkin verran ammatinvalintaa (esim. pölyiset tai hajusteiset ammatit). Aktiivista astmaa sairastavan ei suositella aloittavan laitesukellusharrastusta. Muuten rajoituksia ei juurikaan ole, vaan tavoitteena on täysipainoinen elämä.

Tiina Tuomela

Lastentautien erikoislääkäri, LKT



Seniorit netissä – netti on hyvä renki, mutta huono isäntä

Internet on todellinen sähköinen tietopankki aina lempimusiikista keittokirjaan saakka. Netti helpottaa elämäämme monella tapaa ja monet asiat aina pankki- ja viranomaisasioinnista terveyspalveluihin hoituvatkin sujuvasti verkkopalveluista vuorokauden ajasta riippumatta. Itseasiassa monien asioiden hoitaminen ilman nettiyhteyttä on tämän päivän Suomessa jopa todella haastavaa. Monet toimijat ovat rakentaneet palvelunsa ja ennen kaikkea asiakaspalvelunsa verkkopalveluiden varaan. Suurin osa toimijoista on jopa luopunut täysin asiakassähköpostin käytöstä. Organisaatiot edellyttävät kirjautumista omiin palveluportaaleihinsa ja muutosta he perustelevat tietoturvallisuudella. Todellisuudessa digiloikan taustalla lieenee kuitenkin enemmänkin omat tarkoitusperänsä, kuten oman toiminnan tehokkuuden parantaminen.

Mutta kuinka asiakas- ja käyttäjäystävällisiä monet esimerkiksi netissä olevat viranomaispalvelut sitten ovat? Hyvin moni voi varmasti yhtyä ajatukseen siitä, että eivät todellakaan ole! Lähes jokainen palvelu vaatii oman kirjautumisensa ja salasanoja alkaa yhdellä ihmisellä helposti olla kymmeniä. Ja joissakin palveluissa jopa vaaditaan salasanojen uusimista aika ajoin. Välillä tuntuu, että olisi syytä palkata jopa henkilökohtainen sihteeri pyörittämään salasanarumbaa! Lainkaan seniori-ikäisiä netinkäyttäjiä väheksymättä on helppoa ymmärtää niitä haasteita, joita vanhempi sukupolvi joutuu kohtaamaan netissä asioidessaan. Tällaisen vaikutelman olen ainakin saanut isäni, joka on jo ehtinyt 80 vuoden paremmalle puolelle, kohdalla.

Parhaimmillaan netti sujuvoittaa arkea, mutta on sen hyödyntämisessä on kuitenkin hyvä tunnistaa omat vaaransa. Perusasioihin kuuluu, että netin syövereissä surffaillessa on syytä huolehtia siitä, että virustorjunta on ajan tasalla. Ylipäänsä tiedon valtateillä sivuilta toiselle siirtyessä on syytä jatkuvasti pitää mielessä, että kaikki netissä lukeva ei ole suinkaan totta. Netin käyttö edellyttääkin hyvää medialukutaitoa, sillä vain tietyt sivustot netissä voidaan lukea varteenotettaviksi luotettaviksi lähteiksi.

Oma lukunsa ovatkin sitten nettihuijaukset, sillä rikolliset keksivät jatkuvasti uusia ja entistä ovelampia keinoja omien päämääriensä saavuttamiseksi. Myös sosiaalinen media, kuten mm. Facebook, omat vaaran paikkansa. Verkkoviestintäympäristöt tarjoavat parhaimmillaan ikäihmisille yhteisöllisyyttä, mutta maalaisjärjen pitäminen mukana on näissä kanavissa syytä pitää mukana.



Nettihuijareiden rahojen kalasteluyritykset ovat yleensä taitavampia kuin tämä...

Myytti kuitenkin siitä, ettei ikäihminen koskisi tai ettei heidän olisi syytä koskea tietokoneeseen tai älylaitteeseen, on kuitenkin paikkaansa pitämätön. Nettiä voi hyödyntää moniin asioihin, mm. tiedon hakemiseen, yhteydenpitoon, valokuvien muokkaamiseen jne. ja netin käyttöä voi opetella pikkuhiljaa. Tarvittaessa netin käyttöön on saatavilla opastusta saa esim. kirjastoista, eri yhdistyksiltä ja kansalaisopistojen järjestämiltä kursseilta. Lisäksi kannattaa hyödyntää omaisten ja ystävien kokemusta, esimerkiksi lapsenlapsilla on usein paljon kokemusta ja tietoa netin käytöstä.

Petri Mäkelä



Energiankäytön jalo taito

Suomi on sähkön osalta lähes omavarainen ja pohjoismaisilla markkinoilla sähkö liikkuu kaikkien hyödyksi. Olemme siirtyneet uudenlaiseen aikakauteen, jossa energiaa riittää kaikkeen käyttöön, mutta hinta vaihtelee. Tuotannon ja kulutuksen tasapaino määrittää hintatason tunneittain, ja se vaikuttaa pitkällä aikavälillä kaikkien kuluttajien maksuihin. Energiansäästö on yhä enemmän oikea-aikaista sähkönkäyttöä ja kulutuksen siirtämistä.

Takana on taas yksi kohtuullisen koviakin pakkasia tarjonnut talvi, ja kaikkein ankarimpina pakkaspäivinä sähkön pörssihintakin kävi varsin korkealla. Mutta nämä päivät olivat onneksi poikkeuksia koko talven muuten kohtuullisen tasaisina pysytelleillä sähkön hintamarkkinoilla.

Energian riittävyyden osalta olemme tulevanakin talvena vakailla vesillä kaikkien asiantuntija-arvioiden mukaan. Sähköä tuotetaan Suomessa enemmän kuin vuosi sitten ja siirtoyhteydet Norjan, Ruotsin ja Viron välillä ovat pääosin kunnossa. Suomen ja Viron välisessä kaapelissa ilmeni loppu-talvesta häiriö ja siirtoyhteys on tilapäisesti poikki ja huollettavana.

Aiempina vuosina Venäjältä tuotu sähkö korvattiin jo viime talvena energiansäästötoimilla ja pohjoismaisella tuonnilla. Säästötoimet ja kulutuksen siirtäminen myös hillitsivät hintojen nousua kriittisinä hetkinä, kun sähkön riittävyyden rajoja koeteltiin.

Jatketaan samalla linjalla ja jätetään tarpeeton energiankäyttö historiaan. Energiatehokasta ja vähän energiaa käyttävää kotia ei energian hinnan vaihtelut heiluta. Energiafiksusti ja oikea-aikaisesti.

Olet tasapainottava voima

Sähkön tuotanto ei ole jatkuvasti tasaista eikä kulu- tus eri vuorokauden ja vuodenaikoina samalla tasolla. Tämän vuoksi hinta muodostuu tarjonnan ja kysynnän mukaan. Jokainen sähkölaitteen sytytys tai sammutus noteerataan. Kollektiivisesti päivittäiset rutiinimme – aamukahvimme, päivällisemme, pyykipäivämme ja saunailtamme – vaikuttavat myös hintaan.

Taloudestaan tarkka seuraa hintaa ja ohjaa mahdollisimman paljon kulutustaan niihin hetkiin, jolloin sähkö on edullisimmillaan. Näin kannattaa toimia, vaikka oma sähkösopimus olisikin kiinteähintainen. Se tasapainottaa sähköjärjestelmää ja heijastuu tulevaisuudessa kaikenlaisiin sähkösopimuksiin

Sähkösopimuksen tyypin valintaan ei ole yhtä oikeaa ohjetta. Kodeissa on erilaista tekniikkaa, kulutuksen määrä vaihtelee ja myös asumistottu- muksemme vaikuttavat kulutuksen määrään jaajan- kohtaan. Lisäksi olemme ihmisinä erilaisia: yksi haluaa hinnoittelulta varmuutta ja vakautta kuukau- siksi tai vuosiksikin eteenpäin, toinen hakee suurinta mahdollista säästöä ja on valmis ohjaamaan kulutus- taan hinnan mukaan.

Vain sinä itse tiedät, millainen hinnoittelumalli ja miten pitkään sitova sopimus sinulle on sopivin. Seuraamalla sähkön hinnan kehittymistä ja kilpailut- tamalla sähkönenergian toimittajan löydät sopivan sähkökumppanin. Luotettava tietolähde tähän on Energiaviraston ylläpitämä sähkön hinta.fi- verkkopalvelu.

Miksi sähkönkäyttöä pitää ohjata?

Oikea-aikainen sähkönkäyttö liittyy puhtaan sähkön tuotantoon sekä käyttöikänsä lopussa olevien fossiilisia polttoaineita käyttäneiden voimalaitoksien sulkemiseen. Tuotamme Suomessa sähköä ydin- ja vesivoimalla sekä kasvavia määriä tuuli- ja aurinkoenergialla. Sähköntuotantomme muuttuu nyt nopeasti sääriippuvaiseksi ja vähäpääs- töiseksi ja omavaraisuus kasvaa.

Sähköjärjestelmän riskitön toiminta edellyttää, että sähköverkkoon syötetään sähköä yhtä paljon kuin sitä käytetään – sekunnilleen. Ydinvoima takaa tasaisen ”pohjavirran” sähköverkkoon.

Myös vesivoima on osa vakaata sähköntuotantoa. Sitä voidaan käyttää myös säätövoimana: tuotannon määrää nostetaan tai lasketaan kulutuksen mukaisesti. Vaikka vesivoima on vakaata, se

on lopulta luonnonvoimien armoilla. Kuivina ja vä- häsateisina vuosina vesivoiman tarjonta vähenee.

Tuulivoimaa saadaan säiden mukaan ja aurin- koenergiaa keväästä syksyyn. Suomi on tuulinen maa ja talvella tuuliturbiinit tuottavat sähköä verkkoon. Tuulimyllyjen tuotantoa voidaan rajoittaa, mutta tuulettomilla säillä turbiinit eivät pyöri ja tuota sähköä. Hankalinta tämä on kylmän tuulettoman pakkasjakson aikana, jolloin koteihin tarvitaan lisää lämpöä.

Hinta vaihtelee, kulutus joustaa

Olemme jo nyt lähes omavaraisia sähköntuotannos- sa, mutta emme jokaisella hetkellä. Hyvän tuotan- totilanteen ansiosta Suomi vie nyt enemmän sähköä kuin tuo kotimaan käyttöön.

Pohjoismaiset sähkömarkkinat takaavat sen, että meillä ja naapurimaissamme energiaa on tarjolla kaikkien tarpeisiin. Sähkö liikkuu käyttäjille luotet- tavasti sieltä, missä sitä parhaillaan tuotetaan edullisimmin. Yhteiseltä markkinalta saamme säh- köä myös silloin, jos oma sähköntuotantomme ongelmatilanteissa äkillisesti vähenee tai siirtoyhteys reistaa.

Sähkön hintavaihtelut ovat tulleet jäädäkseen. Hinta on alhaalla, kun tuulivoimaa saadaan paljon, eikä markkinoilla ole häiriöitä. Pakkasjaksoilla hinta varmasti nousee, ja silloin kaikkien kannattaa vähentää ja ajoittaa sähkönkäyttöään.

Energiaviraston sähköasiakkaiden puhelinneuvonta on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-12: p. 029 5050 250. Soittaminen ja jonotus maksaa lankapuhelimesta soitettuna paikallisverkkomaksun ja matkapuhelimesta soittaessa matkapuhelumaksun.

Kuluttajien energianeuvontaa saa maksutta valtakunnallisesti Motivasta sähköpostitse kuluttajaneuvonta@motiva.fi sekä puhelimitse ma ja pe klo 9-12 numerosta (09) 6122 5150. Soittaminen ja jonotus maksavat paikallisverkko- tai matkapuhelinmaksun.

Tarkempaa tietoa asumisen energiansäästöstä www.motiva.fi/koti

Tilaamalla Asiaa energiasta -uutiskirjeen saat ajankohtaiset energiansäästövinkit suoraan sähköpostiisi kerran kuukaudessa: www.motiva.fi/asiaaenergiasta-uutiskirje

Lähde: Artikkelit on julkaistu alun perin valtakunnallisen energiansäästökampanjan astettaalemmas.fi-sivustolla.



Vantaan Hengitysyhdistyksen hallitus

Marja Ahava

puheenjohtaja
ahavamarja@gmail.com

Syksyllä 2024 minut valittiin Vantaan hengitysyhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi, ja olen erittäin innoissani päästessäni osaksi tätä aktiivista yhdistystä. Taustaltani olen yleislääkäri, ja olen työskennellyt terveysasemilla lähes kolme vuosikymmentä. Työssäni olen kohdannut lukuisia tilanteita, joissa potilaille on ollut äärimmäisen tärkeää saada vertaistukea, ja olen nähnyt, miten arvokasta työtä potilasjärjestöt tekevät.

Asun Länsi-Vantaalla yhdessä mieheni kanssa, ja perheeseeni kuuluu kolme aikuista poikaa. Perhekiireiden helpottaessa minulla on nyt hyvin aikaa osallistua järjestötyöhön. Lisäksi toimin aluevaltuutettuna ja aluehallituksen jäsenenä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella sekä Yleislääkäriliiton hallituksessa.

Minulla on vankka ammatillinen kokemus keuhkosairauksista lääkärinä, mutta myös henkilökohtaista kokemusta keuhkosairauksien vaikutuksista, sillä lähisukulaissillani on astmaa, keuhkohtaumatautia, uniapneaa, keuhkofibroosia ja trakeobronkomalasiaa. Päivittäisessä työssäni yleislääkärinä keskustelen potilaiden kanssa ihmisen hyvinvoinnista, korostaen liikunnan, yöunien sekä säännöllisen ja terveellisen ruokavalion merkitystä. Kontaktit muihin ihmisiin ovat myös olennainen osa ihmisen hyvinvointia.

Liikunta on yksi tärkeimmistä hoitomuodoista keuhkosairauksissa, ja Vantaan hengitysyhdistyksen liikunta- ja vertaistukiryhmät ovat merkittävä tekijä ihmisten hyvinvoinnin parantamisessa.

Toivon tulevaisuudessa voivani edistää yhdistyksen toimintaa ja houkutellessa mukaan entistä enemmän ihmisiä, jotta voimme yhdessä voida hyvin.





Tiina Tuomela

varapuheenjohtaja, Silmu-lehti päätoimittaja.
tiina.tuomela@fimnet.fi

Ammatiltani olen lastenlääkäri. Olen perehtynyt erityisesti astman ja allergisten sairauksien hoitoon sekä sisäilmaongelmiin. Harrastan ulkoilua ja salapoliisiromaaneja. Ehkä vapaa-ajankäytöstä suurimman osan lohkaisee yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Olen mm. Vantaan kaupunginvaltuutettu ja Vantaa-Keravan aluevaltuutettu.

Ota rohkeasti yhteyttä!



Marita Kononen

toimistonhoitaja, taloushallinto, sihteeri
marita.kononen@gmail.com

Vapaa-aika: lenkkeily, ystävät, kasvimaata, vapaaehtoistyö (valvojana Taidekeskus Sinkassa), sukkiin kutominen.
Motto: Kohti kesää ja kasvimaata!



Raili Alatalo

Toimin ryhmänohjaajana astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavien ja harvinaisia keuhkosairauksia sairastavien vertaistukiryhmässä. Harrastuksena tanssi, lukeminen, ooppera ja klassinen musiikki.



Anneli Korhonen

Hallituksessa toimin harvinaisten sairauksien vertaisryhmän ohjaajana ja lehtityöryhmän jäsenenä. Harrastuksena lukeminen, liikunta voimien mukaan ja yhdistystoiminta.



Timo Koivisto

Astman kokemustoimija
Astman vertaisryhmän ohjaaja
Astman vertaistukihenkilö
Harrastuksena liikunta, työläiskotimuseon hoito



Heli Lehtiö

Jäsenrekisterin ylläpitäjä ja sekatyöläinen. Mielipuuhaani ovat erilaiset kulttuuririennot ja vesikuntoilu.



Katja Pesonen

Toimitusjohtaja, yrittäjä, isännöitsijä, asuntosijoittaja. Vapaa-ajan harrastuksiin kuuluu erilainen järjestötoiminta pääasiallisesti kiinteistöalan eri järjestöissä. Muutoin minut voi löytää kuntosalilta tai nauttimassa hyvästä musiikista livekeikoilta. Harrastuksena myös asuntotoiminta eli 30v ajan olen harrastanut asuntosijoittamista. Taloyhtiöt ovat työ ja harrastus – molemmat samassa paketissa.



Matti Virkkunen

Hallituksen jäsen

WellO2 – tutkittu lääkkeetön apuväline hengitysoireisiin

Vastapainehengitysharjoitus yhdistettynä lämpimän höyryn hengittämiseen parantaa keuhkojen toimintakykyä ja lievittää oireita.

Uuden suomalaisen astmapotilailla tehdyn kliinisen tutkimuksen mukaan* verrattain kevyt kotona tehty vastapainehengitysharjoitus yhdistettynä lämpimän höyryn hengittämiseen lisäsi jo kuukauden harjoittelulla hengitysvoimaa 20 % ja lievitti useita hengitykseen liittyviä oireita. Tutkimuksen mukaan yskä, hengityksen vinkuna, hengitysteiden limaisuus, hengenahdistus sekä äänen käheys lievittyivät tilastollisesti merkitsevästi. Tutkittavia oli 47 joista 43 ilmoitti, että kuukauden harjoittelun jälkeen hengitys oli muuttunut helpommaksi (asteikolla 1-5 mediaani 4). Lisäksi 20 potilasta 24:stä, joilla oli käytössä myös lyhytvaikutteisia sympatomimeettejä (rescue medicines) vähensi tätä lääkitystään. Muutoin kaikilla potilailla lääkitys pidettiin samana koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksessa käytettiin suomalaista WellO2-hengitysharjoituslaitetta.

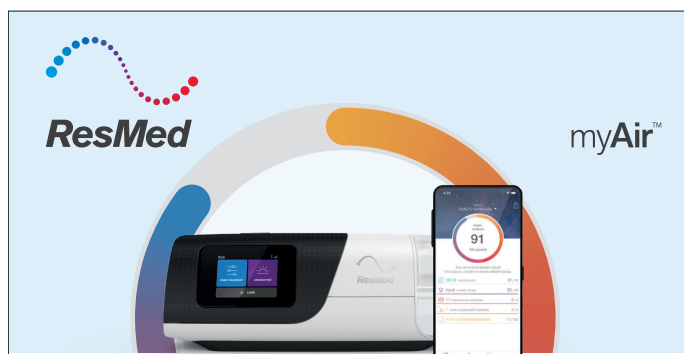


*Ilpo Kuronen, Jukka Heinijoki, Anssi Sovijärvi: *Effects of low workload respiratory training with steam inhalation on lung function in stable asthma: A controlled clinical study.* Clinical Physiology and Functional Imaging, 2023.



WellO2-harjoittelu helpottaa näitä oireita:

- Yskä
- Hengityksen vinkuna
- Hengitysteiden limaisuus
- Hengenahdistus
- Äänen käheys



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.

Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varotoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

Reissuleo

Bussimatkoja lähelle ja kauas

jo vuodesta 1994!

p.0400627358

reissuleo@gmail.com



Lavarakenne Oy Paavo Teräväinen