

Silmä



2/2025



**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

Lehtityöryhmä

Tiina Tuomela
Arto Alanko
Anneli Korhonen
Liisa Turunen
Marita Kononen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2025
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.
Seuraava tiedote nro. 3 ilmestyy joulukuussa
Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com, pixabay.com, pexels.com

Yhdistyksen vesi- ja kuntojummat syyskaudella 2025

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Jumppa & Kuntosalit — Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Vantaa

Jumppa — ma 1.9. - 15.12. klo 17.00-17.45

Kuntosali — ti 2.9. - 16.12. klo 16.00-17.00

Kuntosali — to 4.9. - 18.12. klo 16.00-17.00

Hengitysjumppa — ti 9.9. - 16.12. klo 17.15

Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila,
Kielotie 11 A, Vantaa

Hengitä ja hengästy — ti 9.9. - 16.12. klo 16.00

Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34, Vantaa

Vesijumppa — ke 3.9. - 17.12. klo 16.00

Hakunilan uimahalli, terapia-allas,
Sotungintie 17, Vantaa

Vesijumppa — ke 3.9. - 17.12. klo 17.00

Tikkurilan uimahalli,
Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa

Boccian pelaajat — to klo 11.00

Hyrylän uimahalli, hallin alakerta,
Rykmentintie 1, Hyrylä

HEHKU — to 4.9. - 18.12. klo 10.30 (ei 11.9.)

Joka toinen viikko asahia, joka toinen viikko pilatesta.
Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34, Vantaa
Lisää ryhmästä sivulla 7.

Vertaistukiryhmät syyskaudella 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**

17.9; 15.10; 14.11. ja 17.12.

**Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00**

14.9; 22.10; 26.11. ja 18.12.

**Uniapneaa sairastavat
torstaisin klo 17.00**

25.9; 23.10; 27.11. ja 18.12.

Loppukesän tunnelmia

Kevät ja kesä tulivat ja menivät. Aika vierii välillä aivan liian nopeasti. Edelleen voimme toki nauttia alkusyksyn pimenevistä ja toivottavasti vielä lämpimistä illoista. Kynttilät antavat valoa iltoihin, tuoksukynttilöitä tosin ei kannata hankkia.

Keväällä huhtikuussa pidettiin supervaalit eli samana päivänä valittiin sekä uusi kaupunginvaltuusto että uusi aluevaltuusto. Vallanvaihto tapahtui konkreettisesti kesäkuussa. Ota herkästi yhteyttä omaan edustajaasi. Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@vantaa.fi ja etunimi.sukunimi@lh.vakehyva.fi. On tärkeää viestittää ajatuksista ja epäkohdista valtuutetuille, jotta he voivat viedä asioita eteenpäin päätöksenteossa.

Meiltä tulivat valituksi sekä puheenjohtaja Marja Ahava että varapuheenjohtaja Tiina Tuomela molempiin valtuustoihin. Olkaa siis yhteydessä rohkeasti! Keväällä myös valittiin uusi vammaisneuvosto Vantaalle. Meidän Hengitysyhdistyksemme ehdokas oli Pirkko Kiviranta, ja hän tulikin valituksi tehtävään. Lämpimät onnittelut!

Kevät toi mukanaan myös siitepölyt. Koivukausi oli tänä vuonna erityisen paha. Syksyllä on hyvä aika harkita siedätyshoitoa. Lehdessämme onkin juttua siedätyshoidon aloittamisesta ja sen kriteereistä tarkemmin. Allekirjoittanut sai osallistua

siedätyshoitoseminaariin Kööpenhaminassa toukokuussa. Seminaarissa käytiin läpi uusimpia tutkimustuloksia siedätyshoidon vaikutuksista ja tehosta sekä tutustuttiin uutteita valmistaviin laboratorioihin.

Toukokuussa ”astmapäivänä” pidimme puistolääkärin vastaanottoa Tikkurilan kirjaston puitossa. Tapahtumassa oli runsaasti kävijöitä ja paljon kysymyksiä esitettiin ja keskusteluja käytiin. Mukana oli myös onnenpyörä ja ”hiirentappo”-peli sekä kahvia, teetä ja pullatarjoilu. Tapahtumasta lisää lehtemme sivuilla.

Lähdetään syksyyn akut ladattuina. Vertaistukiryhmät ja jumpat aloittavat taas toimintaansa kesätauon jälkeen. Tule rohkeasti mukaan!



PÄÄKIRJOITUS

Tiina Tuomela

Erikoislääkäri
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti



Tapahtumia ja tiedotuksia



Hyvinvointimessut ja unipäivät

Hyvinvointimessut 27.9.
Puistokulma, Hiekkaharju

Hyvinvointimessut 4.10.
Kauppakeskus Myyrmanni

Unipäivät 7-8.11.
Kansalaistoiminnan keskus Leinikki

Yhtistyksemme on mukana tapahtumissa,
tervetuloa mukaan!



Terveydeksi-kävely Tikkurilan uudella torilla

su 26.10. 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. Torilla livemusiikkia ja mehutarjoilu. Liiku itsesi talviaikaan!



Tiistain Turinat

ti 9.9. klo 14.00
Talvikkitie 34, Vantaa

Käynnistämme uuden keskusteluryhmän ti 9.9. klo 14.00 alkaen.

Aiheet vaihtelevat sen mukaan mistä ryhmä on kiinnostunut. Älypuhelimien ja läppärin käyttö, it-osaaja opastaa, miten pärjään rapistuvan kehoni kanssa, yksinäisyys, mitkä asiat tuovat iloa arkeeni jne.

Ensimmäisellä kerralla luomme hyvin väljät säännöt tapaamisille. Kokoonnummeko kerran kuussa, kaksi kertaa, kuka keittää kahvia, kuka tiskaa. Ryhmän jälkeen on helppo jäädä jumppaan, joka alkaa klo 16.00 samassa tilassa.



Ilman päivänä ti 26.8. klo 17-18
Tikkurilan uusi tori, Tikkurilanaukio 1

Järjestämme kaikille avoimen ja maksuttoman liikuntatapahtuman! Sääkään ei ole este liikkumiselle, koska sateisella ilmalla voimme jumpata kerrostalon katoksen alla. Ei ennakoilmoittautumista. 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.

Menneitä tapahtumia



Alue- ja kuntavaalit maaliskuussa

Kiitos kaikille vapaaehtoisille, jotka käytitte aikaanne ja istuitte lipaskerääjinä sekä kiitos "kuljetuskompanialle". Te kaikki teitte erittäin arvokasta työtä. Kiitos myös niille jotka pysähdyitte lippaan kohdalla tai niille, jotka näppäilitte PieniEle-keräykseen rahaa MobilePayllä. Olitte jatkamassa vuonna 1907 alkanutta keräystä.

Jyrki Anttila – La Strada Kanneltalossa 5.4.2025

Tuttua ja turvallista Jyrki Anttilaa oopperasta iskelmään. Oli myös mukava tutustua Kanneltaloon.

Milana Mistic- "Nainen, laulu ja elämä" Silkkisalissa 9.4.2025

Tuttuja lauluja, hyvä säestys, kivat jutustelut laulujen väissä. Hyvällä mielellä kotiin.

Proteiinit ikäihmisen ruokavaliossa yhdistyksen toimitilassa 9.4.2025

Marianna Markkanen Gerystä kertoi hyvin selväsanaisesti miten tärkeitä proteiinit ovat ruokavaliossa ja varsinkin sen jälkeen, kun ikävuosia on kertynyt mittariin vähän enemmän. Pani miettimään!

Astmanpäivän tapahtuma 10.5.2025 Kirjastonpuistossa Tikkurilassa

Keväiseen tapahtumaan oli tullut mukavasti väkeä paikalle saamaan puheenjohtajiltamme terveystietoa, juomaan kahvia ja pyörittämään onnenpyörää. Lapset pääsivät tutustumaan kivaan peliin "hiirentappoon". Astmaa- ja keuhkohtaumaa sairastavien vertaistukiryhmän jäseniä oli toisistaan tietämättä tullut paikalle samaan aikaan ja juttua ja naurua heillä riitti. Tapahtuma järjestettiin klo 11-13. Erikoista tässä oli se, että aurinko paistoi koko sen ajan, kun olimme paikalla. Paksu musta pilvi peitti taivaan heti kun saimme kerättyä tavaramme kasaan ja pikkuisia sadepisaroitakin tiputteli taivaalta. Kenenkähän suojeluksessa olimmekaan?

Kevätpäivä Helsingin pitäjän kirkolla 22.5.2025 klo 16

Saimme osallistua Vantaan Reumayhdistyksen järjestämään tapahtumaan. Pikkuinen porukka yhdistyksemme väkeä oli saapunut paikalle. Tilaisuus alkoi suvuirrellä. Saimme hyvän infon kirkosta, hautausmaasta ja uudesta kappelista.

Vantaan Järjestörinki ry, 25 v. 7.6.2025

Vantaan Järjestörinki järjesti yleisötapahtuman Vanamonpuistossa. Yhdistyksemme oli mukana tapahtumassa esittelemässä omaa toimintaamme. Järjestörinki oli pistänyt ns. pöydät koreaksi. Kuuma makkara ja kahvi maistuivat hyvälle tuulisessa säässä. Ohjelmaa oli tarjolla kaikenikäisille kulttuurista mölkkyyn.





H E H K U

Kuntoutumisen tukena

“Uniapnea itsessään oli shokki, joka toi mukanaan joukon muitakin terveysongelmia. Kun uniapnea toi tullessaan väsymyksen ja voimattomuuden, sieltä on ollut vaikea päästä normaaliin.”

“Olen sairastanut astmaa lyhyen aikaa. Tuntuu etten vielä tiedä, milloin oloni huononeminen johtuu astmasta. Ja mitä silloin pitää tehdä.”

“Ei ole mahdollisuutta keskustella tärkeistä asioista luottamuksellisesti, eikä tarpeeksi aikaa tai voimavaroja pitää huolta itsestään ja hoitaa sairauttaan.”

Tasapainoa ja taitoja omahoitoon

Sairastuminen ja hengityssairausdiagnoosin saaminen ovat monelle pysäyttäviä hetkiä elämässä. Oman sairauden hoidon suunnitteluun osallistuminen ja omahoidon toteuttaminen vaativat voimavaroja ja taitoja. Omahoidon tavoitteena on löytää tasapaino sairauden vaatimusten, elämäntapojen, sairauden hoidon ja jokapäiväisen elämän välillä. Omahoitoa suunnitellaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa mutta toisinaan tai aika useinkin omahoitoa voivat tukea myös samassa tilanteessa olleet vertaiset.

Hengityслиiton HEHKU-hanke käynnistyi elokuussa 2023 ja se jatkuu vuoden 2025 loppuun asti. Hankkeen tarkoituksena on tukea hengityssairautta sairastavia omahoidon hallinnassa ja lisätä sairastavan tunnetta arjen sujumisesta oman sairauden kanssa. Hankkeessa kehitetään ja toteutetaan yhdessä paikallisyhdistysten kanssa HEHKU-ryhmiä. Ryhmissä yhdistyvät vertaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten tuki omahoidon toteuttamiseen. Hanke toteutetaan testamenttivaroin.

Hankkeessa on mukana yhteensä 26 hengitysyhdistystä ympäri Suomea. Yhdistysten toiveena hankkeelle oli saada toimintaan mukaan uusia jäseniä, saada yhdistykseen uusi toimintamuoto ja luoda uusia tai vahvistaa jo olemassa olevia kontakteja alueen terveydenhuoltoon. Hankkeen kehittämistyön tuloksena on järjestetty yhteensä 18 HEHKU-ryhmää ja 5 avointa luentotilaisuutta. Näissä on tarjottu omahoidon tukea noin 380 hengityssairautta sairastavalle ja heidän läheisilleen. HEHKU-ryhmien jälkeen yhdistyksissä on toteutettu tähän mennessä 11 jatkoryhmää ja jatkoryhmiä järjestetään vielä syksyllä 2025. Jatkoryhmät toteutetaan hanketuella.

HEHKU-ryhmä ja jatkoryhmä Vantaan Hengitysyhdistyksessä

Vantaan Hengitysyhdistyksessä järjestettiin keväällä 2025 HEHKU-ryhmä astmaa ja keuhkohtaumatauti sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmässä oli mukana kaikkiaan 14 osallistujaa. Ryhmän kokoon-tumisiin saattoi osallistua Vantaan yhdistyksen toimistolla tai etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta. Etäyhteydellä tapaamisiin osallistui 40 % ryhmäläisistä. Yhteistyötä tehtiin myös Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n kanssa.

Kokoon-tumisissa oli teemallisia alustuksia astman ja keuhkohtaumataudin omahoitoon, kuntoutukseen ja omahoitotaitoihin liittyen. Ryhmässä tutustuttiin paikallisyhdistysten ja Hengityслиiton valtakunnalliseen toimintaan sekä hyvinvointialueen tarjoamaan tukeen sairastaville. Ryhmässä kuultiin myös Hengityслиiton kouluttaman kokemustoimijan tarina omasta sairastumisestaan ja kuntoutumisen polusta.

Ryhmässä kerätyn palautteen mukaan 87 % koki saaneensa tietoa omahoitonsa toteuttamiseen ja sai jakaa ryhmässä kokemuksiaan omahoitoon liittyen. 89 % koki osallistumisen HEHKU-ryhmään itselleen tärkeäksi ja kaikki palautetta antaneet kokivat olleensa osa HEHKU-ryhmää. Osallistujien kokemus omasta mielenhyvinvoinnista ja liikkumisesta kohentuivat ryhmään osallistumisen aikana. 89 % palautetta antaneista osallistujista olivat kiinnostuneita jatkamaan yhdistyksen toiminnassa myös ryhmän jälkeen.

Seuraavassa muutama osallistujan antama palaute ryhmään osallistumisesta.

”Innosti jatkamaan yhdistysten järjestämiä tapaamisia.”

”Suuret kiitokset erittäin selkeästä, ammattitaitoisesta ja lämpimästä ohjauksesta.”

”Ohjelma oli riittävän tiivis ja vetäjä inhimillinen, iloinen ja osaava.”

Teksti: *Matleena Aitasalo HEHKU-hanke/Hengityслиitto ry*

Syksyllä 2025 Vantaan yhdistyksen toimistolla käynnistyy maksuton Asahia ja Pilatesta yhdistävä liikuntaryhmä.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10.30 – 11.20 yhteensä 14 kertaa 4.9. - 18.12.2025 (ei 11.9.). Ryhmässä on joka toinen kerta Pilatesta ja joka toinen kerta Asahia. Harjoitteet voi tehdä tuolilla tai seisten. Ryhmä sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille. Ohjaajana toimii Asahi- ja Pilates-ohjaaja Eveliina Rusi.

Ilmoittautuminen ryhmään: vantaa@hengitysyhdistys.fi tai soittamalla 045 231 8711. Ryhmään otetaan enintään 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.



Liikunta keuhkosairauksien hoidossa – hengityksen ja hyvinvoinnin voimavara

Ihmisen hyvinvoinnin kivijalkana ovat riittävä uni, sosiaaliset suhteet, terveellinen ruokavalio ja liikunta. Keuhkosairaalle liikunta ei ole vain keino ylläpitää yleiskuntoa, vaan se on myös osa itse sairauden hoitoa. Liikkuessa sydän ja keuhkot vahvistuvat, ja elimistön hapenkuljetus tehostuu. Juuri siksi säännöllinen liikkuminen voi tuoda keuhkosairaille merkittäviä hyötyjä – oireet helpottavat ja toimintakyky paranee.

Liikunta jaetaan kahteen päätyyppiin: hengästyttävään eli aerobiseen liikuntaan ja lihaskuntoa kehittävään harjoitteluun. Aerobista liikuntaa ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, hiihto, uinti ja tanssi – kaikki lajit, jotka saavat sykkeen nousemaan ja keuhkot tekemään töitä. Erityisesti ulkoilmassa liikkuessa vaikutukset ovat parhaimmillaan: raikas ilma helpottaa hengittämistä, limakalvot supistuvat ja lima irtoaa keuhkoputkista tehokkaammin hengästymisen myötä. Ulkoiluolosuhteet on hyvä huomioida: liukkaat tiet, kova pakkanen tai siitepölykausi voivat vaikeuttaa ulkoliikuntaa. Silloin sisäliikunta voi olla parempi vaihtoehto. Lihaskuntoliikunta – olipa se kuntosalilla, jumpparyhmässä tai kotona oman kehon painolla - parantaa, lihaskuntoa, tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia. Näitä molempia liikunnan muotoja, aerobista ja lihaskuntoa ke-

hittävää, tarvitaan viikoittain, jotta toimintakyky säilyy ja olo pysyy virkeänä. Tärkeää on muistaa, että liikuntaa ei tarkoita ääri-erästä. Riittää, että liikkuminen tuntuu reippaalta, mutta sen aikana pystyy vielä puhumaan. Tämä vastaa noin 60–80 % omasta maksimisuorituskyvystä.

Tutkimusnäyttöä liikunnan vaikutuksista keuhkosairauksiin

Astmaa sairastaville säännöllinen, hengästyttävä liikunta tuo selviä hyötyjä: se lievittää astmaoireita ja parantaa keuhkojen toimintaa. Vaikka liikunta ei paranna astman taustalla olevaa kroonista keuhkoputkentulehdusta, se auttaa hallitsemaan tautia. Lihaskuntoharjoittelu parantaa suorituskykyä ja astman hallintaa. Ennen liikuntasuoritusta voi olla hyvä ottaa lyhytvaikutteista avaavaa lääkettä, jotta hengästyminen ei aiheuta hengenahdistusta.

Keuhkohtaumatauti (COPD) sairastaville liikunta on erityisen tärkeää. Se vähentää hengenahdistusta ja uupumusta, parantaa fyysistä suorituskykyä ja pienentää sekä sairaalahoitoon joutumisen että kuoleman riskiä. Liikunta on turvallista myös keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheen jälkeen ja voi jopa ehkäistä uusia sairaalajaksoja.

Myös uniapneaa sairastavat hyötyvät säännöllisestä liikunnasta. Liikunta lieventää uniapnean oireita ja parantaa unen laatua. Nämä liikunnan hyödyt näkyvät voinnissa vaikka paino ei laskisi-kaan.

Päivittäinen liikunta – pieni teko, suuri vaikutus

UKK-instituutti korostaa liikuntasuosituksessaan liikkumisen monipuolisuutta ja sen roolia toimintakykyä ylläpidossa. Liikkeessä pysyminen on tärkeämpää kuin suoritusten mittaaminen. Askeltaivoitteet ja kilometrien kerääminen voivat toki innostaa liikkumaan.

Kevyttä liikuskelua, kuten kotiaskareita, pihatöitä, ulkoilua, kauppareissuja ja muuta arkipuuhaa, tulisi olla mahdollisimman usein päivän

mittaan. Tämän lisäksi reipasta liikuntaa tulisi kertyä viikossa vähintään 2,5 tuntia. Tämän voi tehdä niin pienissä osissa kuin haluaa, vaikka muutaman minuutin pätkissä. Kaikki sydämen sykettä nostava liikunta sopii hyvin kuten kävely, tanssi, hiihto, juoksu tai pyöräily. Jos liikunnan tehoa nostaa niin, että puhuminen käy vaikeaksi hengästyminen vuoksi, niin liikuntaa riittää 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tärkeintä on löytää oma tapa liikkua ja tehdä sitä säännöllisesti.

Lihaskuntoliikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa. Tämä on erityisen tärkeää, sillä lihasvoima alkaa heikentyä jo 35 ikävuoden jälkeen – aluksi hitaasti, mutta vuosien myötä vaikutukset näkyvät selvästi arjessa: nousu tuoilta tai lattialta vaikeutuu, tasapaino heikkenee ja kassien kantaminen käy raskaaksi. Hyvä lihaskuntoliikunta voi olla kuntosaliharjoittelua, joogaa, tanssia, pallopelejä tai vaikka tuolijumpaa. Tärkeintä on, että liike on säännöllistä ja sopii omaan kuntoon.

Liikkuminen ei katso ikää eikä lähtötasoa. Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan pysyä liikkeessä, vaikka sairaus tai heikko kunto rajoittaisi tekemistä. Tärkeintä on aloittaa – ja jatkaa. Sillä liikkuva ihminen on elinvoimainen ihminen.

Lähteet: Käypä hoito suositukset: keuhkohtaumatauti, astma ja uniapnea. Liikuntasuositukseset UKK instituutti.

Marja Ahava

Yleislääkäri





Mitä on siedätyshoito?

IgE-välitteinen tulehdusreaktio on yhteinen tekijä allergisen nuhan, silmäoireiden ja astman kehittymisessä. Siedätyshoito on allergian syynmukaista hoitoa. Allergisen reaktion sammuttaminen jo varhaisessa vaiheessa on perusta oireettomuudelle, hyvälle elämälaadulle ja liitännäissairauksien, kuten astman, kehittymisen estämiselle. Hoidon vaikutuksesta allergista tulehdusta ylläpitävän immuunijärjestelmän reaktiotapa muuttuu ja allerginen tulehdusreaktio vähenee.

Siedätyshoitoa on saatavilla laajasti eri allergeeneille. Pistossiedätystä on saatavilla koivulle, heinille (timotei), pujolle, huonepölypunkille, eläimille ja pistiäisille. Pistossiedätyksessä on aloitusvaihe, joka kestää 7–15 viikkoa ja jolloin pistoksia annetaan noin viikon välein. Kun on päästy ylläpitovaiheeseen, pistoksia annetaan 6–8 viikon välein. Yhteensä hoidon kesto on 3 vuotta, paitsi ampiais/mehiläis-siedätyksessä 5 vuotta. Tavallisin sivuvaikutus on kutiseva paukama olkavarren pistoskohdassa. Tätä voidaan hoitaa antihistamiinilla ja/tai kortisonivoiteella. Voimakkaita yleisreaktioita nähdään todella harvoin, mutta varoiksi potilasta seurataan pistoksen jälkeen vastaanotolla vähintään 30 minuuttia. Pistossiedätyksen varalääkityksenä tulee aina olla adrenaliinikynä.

Tablettisiedätyshoito on isossa määrin syrjäyttänyt pistoksin annettavaa siedätyshoitoa. Tabletteina on saatavilla koivu (Itulazax), timotei (Grazax) ja huonepölypunkki (Acarizax). Tablettisiedätyshoito voidaan aloittaa perusterveydenhuollossa: ensimmäinen tabletti otetaan valvotusti vastaanotolla ja muiden tabletteja otetaan kotona päivittäin 3 vuoden ajan. Tablettisiedätysshoidon tavallisin sivuvaikutus on ensimmäisinä viikkoina ilmaantuva ohimenevä suun ja/tai korvien kutina, jota voidaan hoitaa antihistamiinilla. Jos oireet ovat kovin voimakkaita, hoidon jatkamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa. Voimakkaat oireet ovat kuitenkin todella harvinaisia.

Hoidon aloittamisen kriteereinä ovat tyypillinen oirekuva, sen voimakkuus ja ajoittuminen sekä oirelääkityksen käyttö. Diagnoosi varmistetaan määrittämällä spesifit IgE-vasta-aineet verikokeella (nk. pölyerittely). Hyvässä tasapainossa oleva astma ei ole este siedätykselle.

Pähkinäpensas aloittaa keväisen kukinnan ensimmäisenä, sitten seuraa leppä maaliskuulta, koivu huhti-toukokuulta, heinät kesä-heinäkuulta ja pujo elokuulta. Ulkohomeotiöt vaivaavat sitten pitkin kosteaa syksyä, aina yöpakkasiin asti.

Jos siis kärsit siitepölyaikaan oireista, ota yhteyttä lääkäriin. Siedätys voidaan aloittaa jo vähäisilläkin oireilla. Mutta erityisesti, jos oirelääkityksenä tarvitaan antihistamiinin lisäksi nenäsumutteita, silmätippoja ja/tai astmalääkkeitä, on siedätys enemmän kuin tarpeen. Syksy on juuri oikea aika aloittaa siedätyshoito, jolla usein saadaan vastetta jo heti seuraavan kevään siitepölykauteen. Siedätysshoidon vaikutus kestää yleensä useita (jopa kymmeniä) vuosia. Jos siedätyksen teho on kuitenkin alkanut hiipua, siedätyksen voi aina aloittaa uudelleen.

Siedätyshoitoa tutkitaan ja kehitetään aktiivisesti. Uusimpana kehityskohteena ovat ruoka-allergiat. Jäämme odottamaan, milloin kehitysvaiheessa oleva pähkinätabletti pääsee markkinoille.

Tiina Tuomela
Erikoislääkäri



Koivun siitepölykausi oli tänä vuonna poikkeuksellisen pitkä

Koivun siitepölykautta kesti maaliskuun lopulta heinäkuun alkuun. Syynä kauden venymiseen olivat varhaiset siitepölykulkeumat etelämpää Euroopasta sekä viileän kevään johdosta pitkittynyt paikallinen kukinta. Lisäksi siitepölyä kantautui Norjan ja Ruotsin vuorilta vielä keskellä kesää. Kukinta oli hieman runsaampaa kuin keskivertovuonna.

Tänä keväänä koivun siitepölyä kulkeutui maan etelä- ja keskiosiin ensimmäisen kerran jo maaliskuun lopulla. Runsaampi ja pidempiaikainen kulkeuma pyyhkäisi lähes koko Suomea huhtikuun puolivälistä eteenpäin. Kukinta alkoi maan eteläosissa huhtikuun loppupuoliskolla.

Pitkä, ajankohtaan nähden viileä jakso kuitenkin viivästytti kukinnan etenemistä. Tämä merkitsi sitä, että siitepölyä vapautui pidemmän aikaa. Lisäksi päiväkohtaiset huippupitoisuudet jäivät suhteellisen pieniksi verrattuna muihin runsaan kukinnan vuosiin.

Pääosin pieniä ja kohtalaisia koivun siitepölyn pitoisuuksia havaittiin koko maassa vielä juhanuksen jälkeen. Koivun siitepölykauden päättivät kulkeumat Ruotsin ja Norjan pohjoisilta vuorilta heinäkuussa. Siitepölyä kantautui Suomen eteläosiin saakka.

– En muista uraltani toista vuotta, jolloin olisimme joutuneet varoittamaan allergikkoja maan etelä- ja keskiosissa koivun siitepölystä vielä heinäkuussa, toteaa Turun yliopiston siitepölytiedotuksen esihenkilö Annika Saarto.

Heinäkuun toisella viikolla kausi oli kuitenkin päätynyt koivun osalta. Kukinta oli tänä vuonna hieman voimakkaampaa kuin keskivertovuonna, joskin maan eri osien välillä oli eroja. Viimeisimmistä huippuvuosista 2012 ja 2014 jäätiin silti kauas. Tänä keväänä mitattu suurin vuorokausikohtainen siitepölypitoisuus oli vain reilu viidennes mittaushistorian suurimmasta pitoisuudesta.

Suomen väestöstä noin viidennes on herkistynyt koivun siitepölylle, joka on tärkein siitepölyallergian aiheuttaja. Seuraavina tulevat heinät, leppä ja pujo.

Turun yliopisto on seurannut ilman siitepölypitoisuuksia Suomessa vuodesta 1974 alkaen. Se tiedottaa siitepölykauden etenemisestä kolmesti viikossa Norkko-verkkosivulla.

Lähteet:

Turun Yliopisto,

<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/koivun-siitepolykausi-oli-suomessa-tana-vuonna-poikkeuksellisen-pitka>



Kela-korvaukset yksityisestä terveydenhuollosta

Voit saada osan terveydenhuollon kustannuksista Kela-korvattuina, kun käyt yksityisellä yleislääkärillä tai hammaslääkärillä. Korvauksen voit saada myös etävastaanotosta. Eduskunta päätti, että toukokuun alusta alkaen korvausmenettelyä laajennettiin koskemaan myös fysioterapia- ja gynekologikäyntejä. Kela korvaa myös tutkimuksia ja hoitoja, jotka on määrännyt gynekologi, psykiatri, hammas- tai erikoishammaslääkäri, suu- ja leukakirurgi. Myös psykologisista tutkimuksista, jos ne on määrännyt lääkäri, voi saada korvausta.

Eri toimenpiteille ja tutkimuksille on omat korvaustaksansa. Esimerkiksi yleis- ja erikoislääkärikäyntien korvaus on 30 €, videovastaanoton 5 €, gynekologin 70 euroa, psykologian erikoislääkärin 50 tai 60 €. Korvausmäärät vaihtelevat vastaanottoajan mukaan ja ne voi tarkistaa hoitopaikasta.

Kela ei maksa korvausta palvelumaksuista eikä yksityiseltä lääkäriltä haetusta lääkärintodistuksesta esim. eläkettä tai ajokorttia varten.

Hammashoito

Hammashoidon Kela-korvauksia on korotettu. Suun ja hampaiden terveystarkastuksista saa korvauksen joka toinen vuosi. Korvauksia maksetaan myös röntgen- ja laboratoriotutkimuksista, jotka yksityislääkäri on määrännyt. Suuhygienistin antamasta hoidosta voi saada korvauksen ilman lähetettä kaksi kertaa vuodessa. Hammaslääkärin läheteen perusteella suuhygienistin hoitoja voidaan korvata edelleen 15 kertaa 2 vuoden aikana. Matkakuluistakin voi saada tietyissä tapauksissa korvausta. Hammashoitoon voi hakeutua myös toiseen EU- tai ETA-maahan ja saada Kelalta korvausta. Hammasproteeseihin liittyviä kuluja ei korvata.



Valinnanvapauskokeilu 65 vuotta täyttäneille

Eduskunta päätti, että ns. valinnanvapauskokeilu tulee voimaan 1.9.2025 ja päättyy 31.12.2027. Ikääntynyt eli 65 vuotta täyttänyt tai sitä vanhempi voi varata ajan yksityisen puolen yleislääkärille edullisemmin, jos kyseinen hoitopaikka on liittynyt valinnanvapauskokeiluun. Näin ikääntyneet voivat päästä hoitoon nopeammin ja valita itselleen lääkärin. Kokeilussa mukana olevat yleislääkärit ja palveluntuottajat voi tarkistaa kokeilun alussa Kelan verkkosivuilta.

Yksityinen yleislääkärikäynti saa maksaa enintään julkisen terveydenhuollon palvelumaksun verran (28.20 euroa vuonna 2025). Kela korvaa myös tiettyjä laboratoriokokeita ja kuvantamistutkimuksia. Asiakas maksaa puolet tutkimusten hinnasta. Korvattavia kokeita ovat esimerkiksi verikokeet, virtsatutkimukset, EKG ja keuhkokuivat. Kela vahvistaa lopulliset hyväksyttävät kokeet ennen kokeilun alkua. Käyttökertoja lääkärille saa olla vuonna 2025 kaksi, vuonna 2026 kolme ja vuonna 2027 kolme. Käynti voi olla myös video- tai puheluvastaanotto. - Ikääntyneet eivät tarvitse erillistä hoitotarpeen arviointia palvelun tarjoajalla, kerrotaan Pihlajalinnasta.

Suomessa on 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiasta, joten kokeilu koskee yli viidesosaa väestöstä.

Fysioterapia

Fysioterapiassa korvauskäytäntö on vähän monimutkaisempi ja ehkä vaikeasti hahmotettava. Kannattaa varmistaa vielä hoitopaikasta, mistä hoidosta on kysymys ja kuuluko kyseinen palveluntarjoaja Kela-tukien piiriin. Kela korvaa 15 € yhdeltä vastaanottokäynniltä laillistetulla fysioterapeutilla ilman lääkärin lähetettäkkin. Hoidon pitää olla voinnin kannalta tarpeellista. Korvausta maksetaan neljältä käyntikerralta kalenterivuodessa.

Korvausta ei makseta ryhmäterapiasta, kuntosaliharjoittelusta tai esim. lymfaterapiasta, lämpöhoidosta ja akupunktiosta, jos ne muodostavat koko hoitokäynnin. Kelasta kerrotaan, että pääsääntöisesti esim. hieroja, kiropraktikko tai osteopaatti ei kuulu korvauksen piiriin, mutta jos fysioterapeutin antamaan hoitoon sisältyy myös lymfaterapiaa tai osteopatiaa yhtenä osana asiakkaalle annettavaa hoitoa, siitä saa Kela-korvauksen. Fysioterapiaa voidaan antaa joko hoitopaikassa tai asiakkaan kotona. Erillistä kotikäyntikorotusta tai matkaa ei tällöin kuitenkaan korvata.

Apuvälineet

Kun keuhkosairaalla kunto heikkenee, hän voi tarvita arjessa selviytymiseensä apuvälineitä. Tiettyjä apuvälineitä kuten rollaattoreita, pyörötuoleja ym. saa hyvinvointialueen apuvälinelainaamosta. Keuhkosairaita kiinnostaa, korvaako Kela esim. uniapnealaitteita. Kelasta vastataan: Sairasvakuutuslaissa (2.luku, 3 &) todetaan, ettei sairaskorvauksesta korvata ”sairaanhoitoon liittyvien tai vakuutetun muutoin tarvitsemien hoitotarvikkeiden, apuvälineiden ja proteesien

hankkimisesta aiheutuvia kustannuksia. Pelkistä laitteista kuten uniapnealaitteesta ei siis korvausta makseta.

Sen sijaan, jos asiakas saa apuvälineen julkisesta terveydenhuollosta tai jos terveyshuollosta on annettu maksusitoumus, palveluseteli tai lähete sairaanhoitoon kuuluvan apuvälineen valmistus-, huolto- tai välityspaikkaan, voidaan maksaa korvausta apuvälineen noutamisesta aiheutuneista kustannuksista. Matka korvataan, kun asiakas itse on mukana. Lähetys- tai kuljetuskuluja ei sairausvakuutuksesta korvata.

Miten Kela-korvausta haetaan?

Voit saada Kela-korvauksen suoraan maksun yhteydessä hoitopaikasta, jos ko. hoitopaikalla on käytössä Kelan suorakorvaustietojen kyselypalvelu. Voit hakea korvausta myös jälkikäteen täyttämällä Kelan Suomessa syntyneet sairaanhoitokustannukset SV 127 -lomakkeen. Saat lomakkeen Kelan toimipisteestä tai verkkosivulta: www.kela.fi/lomakkeet. Voit postittaa tai toimittaa lomakkeen Kelan toimistoon tai lähettää sen sähköisesti OmaKela-palvelun kautta. Yleensä tarvitaan liitteeksi terveydenhuollon ammattilaisen selvitys hoidosta. Hae korvausta kuuden kuukauden sisällä siitä, kun olet maksanut laskun.

Lisätietoja: palvelunumerosta 020 692 204.

Lähteet:

Kela. kela.fi

Juhani Saarinen. Fysioterapian Sv-korvaus selkeytyi.

<https://kuntoutusyrittajat.fi>

Riikka Palomäki, etuuspäällikkö Kela

Miten hävität vanhat ja käyttämättömät lääkkeet?

Moni heittää edelleen käyttämättömät lääkkeet sekajätteeseen, jopa viemäriin. Sinne ne eivät missään tapauksessa kuulu. Lääkejämät päätyvät ympäristöön ja lisäävät sen kemiallista kuormitusta. Erityisesti antibioottien heittäminen viemäriin edistää lääkkeille vastustuskykyisten mikrobikantojen muodostumista ja vaikeuttaa jopa jäteveden käsittelyä. Elohopea on vaarallinen ympäristömyrkky, joka kertyy ihmiseen ja vahingoittaa muun muassa keskushermostoa. Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen mukaan noin 10 % suomalaisista ei palauta lääkkeitä apteekkiin. Helsingin seudun ympäristöpalvelut HSY kuntayhtymän kyselyn mukaan 16–30-vuotiaista 14 % laittaa lääkkeitä sekajätteeseen ja 4 % heittää viemäriin. Turvallisin ja oikea tapa on kuitenkin palauttaa lääkejätteet apteekin lääkekeräyspisteeseen.

Miten toimit käytännössä?

Uloimmat lääkepakkaukset ja potilastietoja sisältävät merkinnät poistetaan. Läpipainopakkauksissa olevia tabletteja ei tarvitse irrottaa foliosta vaan liuskat palautetaan muovipussissa. Läpinäkyvään muovipussiin voi pakata irtonaiset pillerit, lääkelaastarit ja inhalaattorit. Voiteet ja nestemäiset lääkepakkaukset pakataan myös muovipusseihin. Muusta lääkejätteestä erillään apteekkiin viedään jodipitoiset lääkkeet, ruiskut ja neulat sekä elohopeakuumemittarit, särkynyt mittari tiiviissä paketissa. Insuliini-neulojen hävittämisessä on alueellisia eroja. Omasta apteekista voi kysyä, voiko neulat laittaa sekajätteeseen läpinäkymättömässä

astiassa vai pitääkö ne palauttaa apteekkiin. Tyhjä lasipakkaukset kuuluvat lasinkeräykseen ja pahvikääreet kartonkikierrätykseen. Ravintolisät ja vitamiinit voi heittää sekajätteeseen.

Aptekeista on tullut viestiä, että keräysastiat täyttyvät nopeasti, koska niihin tuodaan kaikkea mitä kylpyhuoneen kaapista löytyy: erilaisia kemikaaleja ja meikkejä, jopa silmälasia ja tekohampaita, kertoo proviisori Salimäki. Joskus lajittelu voi olla vaikeaa. Esim. nestemäinen kynsilakka kuuluu vaarallisen jätteen keräyspisteeseen, mutta täysin kuivuneen kynsilakkapullon voi laittaa sekajätteeseen tai lasin kierrätykseen. Jos et tiedä, onko tuote lääke vai ei, varmista asia apteekkihenkilökunnalta tai tarkista HSY:n jäteoppaasta. HSY vastaa vaarallisten jätteiden jätehuollosta pääkaupunkiseudulla ja Kirkkonummella. Apteekit toimivat lääkejätteiden keräyspisteinä yhteistyössä HSY:n kanssa. Apteekit eivät ota lääkejätekeräyksen yhteydessä vastaan muita jätteitä.

Liisa Turunen

Lähteet:

HSY. Tiedote. Palauta lääkkeet ja elohopeakuumemittarit apteekkiin. hsy.fi. Palauta lääkkeet apteekkiin -opas.

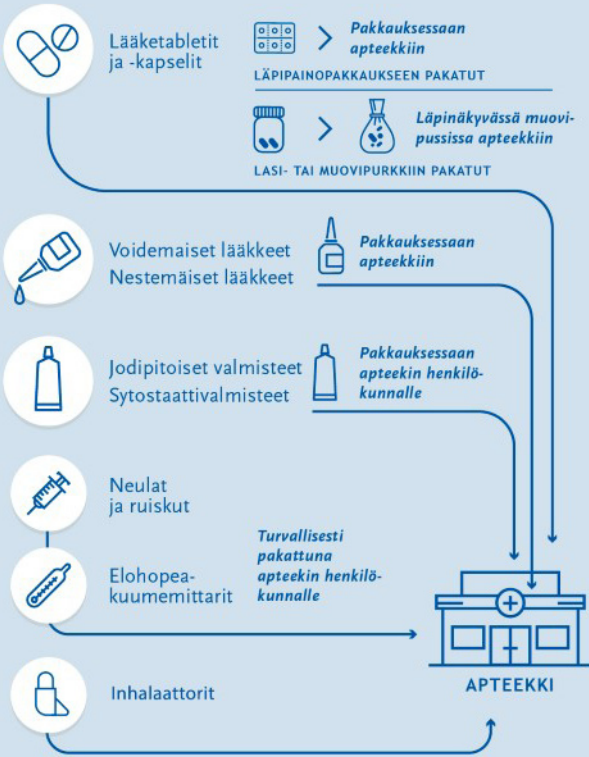
Terveystieteiden tutkimuskeskus. Asiantuntijat: proviisori Johanna Salimäki ja kemisti Noora Perkola. Suomen ympäristökeskus. <https://www.apteekki.fi/terveydeksi/läaketietao/palauta-laakkeet-apteekkiin.html>

Kotiliesi 29.12.2023. Essi Kähkönen. Yllättävän moni heivaa käyttämättömät lääkkeet roskikseen tai viemäriin – näin teet ekoteon ja hävität lääkejätteen oikein.

Kuvat: itsehoitoapteekki.fi

Vie apteekkiin

Palauta lääkkeet aina apteekkiin!



Vie muuhun kierrätykseen

Kierrätä vain tyhjät ja puhtaat pakkaukset



2-4-2020



ResMed AirFit F40

AirFit F40 -maskin innovatiivisessa AdaptiSeal™-maskityyppinä 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 implanteja tai lääketieteellisiä laitteita. Sitä ei tule käyttää potilailla tai muilla, jotka ovat fyysisessä lähikontaktissa maskin käytön aikana, ja joilla on aktiivisia lääketieteellisiä implanteja, jotka reagoivat magneetteihin ja/tai metallisia implanteja/esineitä, jotka sisältävät ferromagneettista materiaalia. Pidä magneetit turvallisella, vähintään 150 mm:n etäisyydellä implanteista tai lääkinnällisistä laitteista, joihin magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa haitallisesti. 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



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