

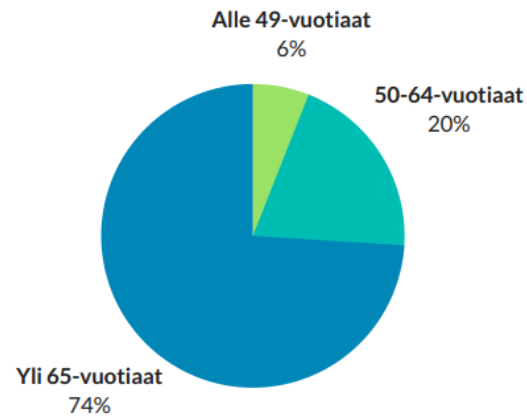


# Vuosikatsaus 2019

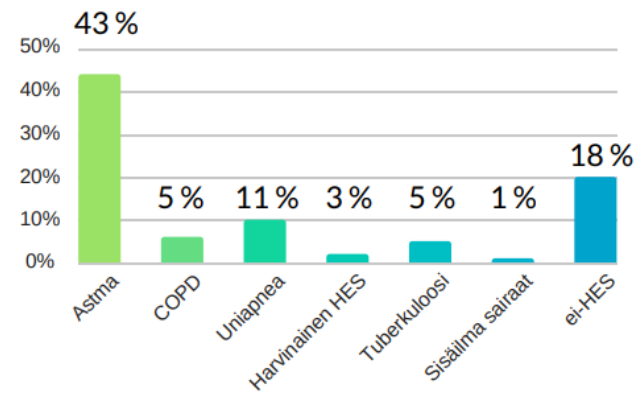
## Vuosi 2019 lukuina



## Ikäjakauma



## Kiinnostuksen kohteet



# Uusi liittovaltuusto ja hallitus 2019-2022

- Uusi liittohallitus kokoontui ensimmäistä kertaa 8.2.2019.

- Kuvassa:

- Liittovaltuuston varapuheenjohtaja Veikko Isoniemi
- Olli Tuomi
- Osmo Tirkkonen
- Hengityслиiton toiminnanjohtaja Markku Hyttinen
- Arto Alanko
- Marjatta Rintala
- Liittohallituksen puheenjohtaja Marina Erhola
- Outi Lukkarila
- Matti Sipiläinen
- Liittovaltuuston puheenjohtaja Arja Karhuvaara
- Irmeli Rosenberg
- Maija Kaverinen

Lisäksi 1.1.-31.12.2019 Jaakko Okkonen ja Martti Savolainen (ei kuvassa)



## Järjestöavustus 59 yhdistykselle

Avustusta jaettiin 62 000 €.

Jäsenyhdistyksistä 69 % sai järjestöavustuksen eli toimintatonnin.

53 hengitysyhdistystä käytti tonnin perustoimintaan (vertaistoimintaan, yhdistysviestintään, hengitysterveyttä edistäviin tilaisuuksiin ja tapahtumiin).

6 hengitysyhdistystä käytti avustuksen yhdistyksenä kehittämiseen.





## Hengitysyhdistysten tuki, ohjaus ja neuvonta

- Järjestöasiantuntijat
  - 110 käyntiä hengitysyhdistyksissä
  - 60 koulutusta
  - 59 tapahtumaa
- Yhteensä 1 282 yhdistysaktiivia sai ohjausta.
- Yhteensä 2 688 jäsentä osallistui koulutuksiin ja tapahtumiin.
- Alueellisia verkostokumppaneita tavattiin 192 tilaisuudessa.
- Yhdistysnetissä oli 5 074 kävijää (+36 %) ja 35 531 katselukertaa. Yhdistysnettiä uudistettiin vuoden lopussa.





# Elinvoimaiset hengitysyhdistykset

Hengityслиhden juttusarja  
käynnistyi Länsi-Suomesta.

- Vaasan Seudun  
Hengitysyhdistys
  - Pelko pois – Kohtaamisia  
ostoskeskusten käytävillä
  - Hyvää mieltä ja kiitosta – siitä  
on hyvä hallitustyöskentely  
tehty
- Etelä-Pirkanmaa  
Hengitysyhdistys
  - Miksei aina voi olla  
maanantai?



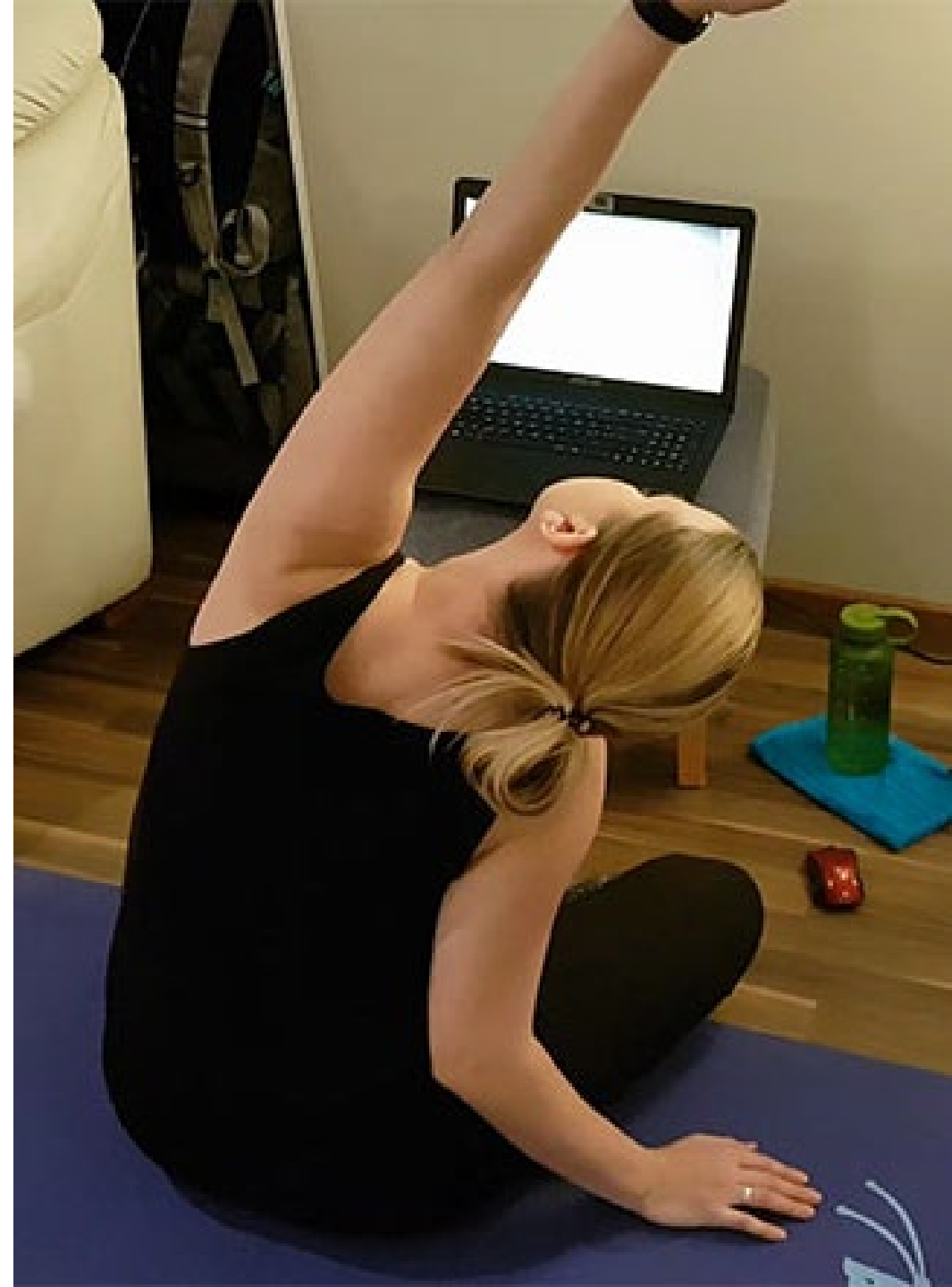
## Vapaaehtoisten koulutuksiin ja työnohjauksiin osallistujat (257 hlöä)

- 100 vertaisohjaajaa - toimivat pääosin hengitysyhdistyksissä
- 98 vertaisliikunnanohjaaja
- 22 Kokemustoimijaa – toimivat liitossa ja hengitysyhdistyksissä
- 14 verkkovertaisohjaajaa – toimivat liiton verkkovertaisryhmissä
- 13 vertaistukijaa – toimivat liiton vertaistukitehtävissä
- 10 vertaispuhelinvastaajaa – toimivat liiton sisäilmastasairastuneiden vertaispuhelimessa ja Vanhempainlinjalla



## Lempeä liike

- Lempeä liike –hanke toteutettiin yhteistyössä Oulun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa KKI-avustuksen tuella.
- Lempeä liike tarjosi kotiharjoittelua ilman erityisiä liikuntavälineitä suljetussa Facebook-ryhmässä sisäilmasta oireileville ja sairastaville.
- Pilatesta ja medijoogaa sisältäviä tunnin mittaisia liikuntakertoja oli 31 kpl ja niihin osallistui yhteensä 200 henkilöä.
- Ohjatusta liikunnasta löytyy edelleen tallenteet ryhmän Facebook-sivustosta.





## Valtakunnallista vertaistoimintaa verkossa

- Verkkovertaisryhmiä ohjasivat koulutetut verkkovertaisohjaajat.
- Avoimissa ”Vinkkejä ja vertaistukea” - verkkoilloissa koulutetut kokemustoimijat tarjosivat kokemustietoa ja vertaistukea.

### Kuvassa kokemustoimijat

- Tapio Aaltonen
- Erkki Leipälä
- Eeva-Liisa Peltonen
- Kirsi Koivu



## Toivon ja voiman unikaravaani

- Vertaistuesta ja kokemustiedosta on suuri kysyntä.
- Liitto koulutti unikaravaanin ensimmäiset kokemustoimijat.
- Unikaravaani lähti liikkeelle verkossa ja jalkautui yhdistyksiin kauppakeskuksiin, turuille ja toreille ympäri Suomea.





## 57. Helin kesä 2019

### - Reilua ja vaikuttavaa yhdistystoimintaa

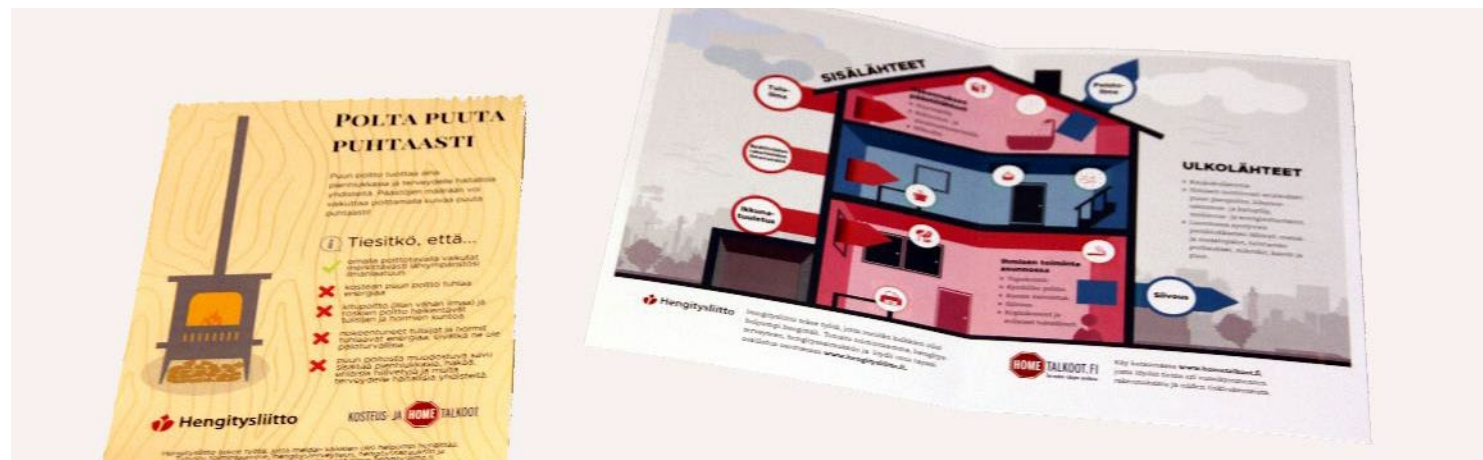
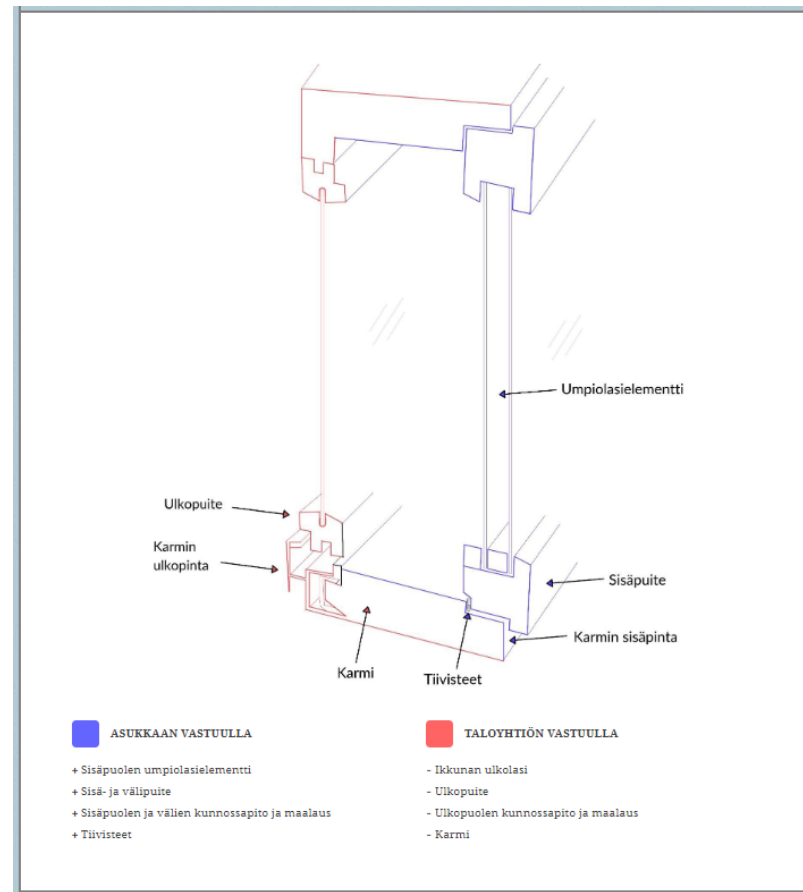
- Kunnioittava kohtaaminen – kuuntelemista, kannustamista ja kiittämistä
- Vapaaehtoista motivoi toiminnan merkityksellisyys ja myötätunnon voima
- Eväitä sovittelutaitoon
- Esimerkkejä vaikuttavasta yhdistyksestä
- <https://youtu.be/gSE81LTavXs>





# Korjausneuvonta

- Uutta sisältöä hometalkoot.fi-sivuille
  - Kuvitettu ohje listaa taloyhtiön kunnossapitovastuut.
- Uudistettua materiaalia
  - Asbestiopas
  - Polta puuta puhtaasti –esite
- Uutta
  - Sisäilman pienhiukkaset -esite



## Lisäaikaa liikunnalle –kampanja uudistui

- Hengitysliton ja Apteekkariliiton Lisäaikaa liikunnalle -kampanja täytti 20 vuotta.
- Juhlavuoden teema oli: Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä!
- Lähtöpisteitä keräsi 606 henkilöä.



RASTITA TÄHÄN LÄHTÖPISTEESI

|    |    |    |    |    |       |
|----|----|----|----|----|-------|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6     |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12    |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18    |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24    |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30/31 |

ESIMERKKI: Kortin lähtöpisteiksi tässä esimerkissä on merkitty kahvila, kauppa ja kirkko. Käyttäjän on syytä täyttää kortti omilla lähtöpisteillä.

**LÄHTÖPISTEEN SAAT**, kun lähdet esim. kotoa töihin, kauppaan, kyläilemään tai harrastamaan. Tärkeintä on, että lähdet liikkumaan!

**VOIT OSALLISTUA ARVONTAAN**, kun olet kerännyt rauhokseen 31 lähtöpistettä. Lähtöpisteitä kerätään lokakuun ajan. Käy täyttämässä lähtöpisteitäsi 15.11. mennessä osoitteessa [hengityslitto.fi/liikunta](http://hengityslitto.fi/liikunta)

**KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN KESKEN** arvotaan matkalahjakortti (500 euroa)!



**SILLÄ EI OLE NIINKÄÄN VÄLIÄ MITEN LIIKUT –  
KUNHAN LIIKUT JOKA PÄIVÄ.  
VIELÄ PAREMPI, JOS HENGÄSTYT.**

# Ratkaistaan yhdessä! - julkaisu

## SISÄLLYS

Lukijalle

Koulujen sisäilmaongelmat

Viestintä ja vuoropuhelu koulujen sisäilma-asioissa

Kodin ja koulun välinen yhteistyö sisäilma-asioissa

Kouluterveydenhuollon tuki ja yhteistyö sisäilma-asioissa

Lasten koulunkäynnin turvaaminen sisäilmaongelmien selvittämisen aikana

Sisäilmasta oireilevien lasten sosiaalisten suhteiden tukeminen

Sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien tuen tarpeet

## YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN!

Koulun sisäilmasta oireilevan lapsen tukeminen  
koulunkäynnissä, kaverisuhteissa ja hyvinvoinnissa –  
havaintoja ja hyviä käytäntöjä





# Kaikille avointa puhelinneuvontaa

Asiantuntijat paikallispuhelun hinnalla jäsenten & jokaisen kansalaisen tukena!  
Trendinä puheluiden keston pidentyminen.



**Stumppi**  
**-neuvontapuhelin**  
ma ja ti klo 10–18 ja to klo 13–16  
**0800 148 484**



**Sisäilmasta sairastuneiden**  
**vertaispuhelin**  
ti klo 9–12 ja to klo 16–19  
**044 407 7010**

**859 puhelua (-19 %)**

**126 puhelua**



**Sosiaali- ja terveysturvan**  
**neuvontapuhelin**  
to klo 9–12  
**020 757 5150**



**Sisäilma- ja korjaus-**  
**neuvontapuhelin**  
ma-to klo 9–15  
**020 757 5181**

**129 puhelua & 136 muuta terveyteen  
liittyvää puhelua**

**1 967 puhelua &  
sähköpostineuvonta 502 henkilölle**

## Liitto lahjoitti 70 häkämittaria äitiyisneuvoloihin

- Häkämittarien avulla kannustetaan savuttomuuteen ja tuetaan raskausaikana vanhempia nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.
- Ammattilaisten käyttäjäkoulutus toteutettiin yhteistyössä Filha ry:n kanssa.
- Neuvoloiden sijaintialueet: Kuopio, Oulu, Siun sote, Rovaniemi, Kemi, Tornio, Kempele, Savukoski, Salla, Pello, Kittilä
- Kuvassa terveydenhoitaja Miia Kivelä.



# Tiedotteita, mielipidekirjoituksia, haastatteluja

- valtakunnallisia mediatiedotteita 19 kpl
- yhdistystiedotteita 10 kpl (suomeksi & ruotsiksi)
- liittohallituksen ja valtuuston tiedotteet 7 kpl
- digitaalisessa mediaseurannassa 277 osumaa
- mielipidekirjoituksia julkaistiin 1 kpl
- haastatteluja annettiin n. 35 kpl
- haastateltavia medialle etsittiin 5 henkilöä
- blogikirjoituksia 6 kpl
- liiton verkkouutisia 169 kpl
- pop up-tapahtumia 2 kpl
- uutiskirjeitä; Hengityskirje jäsenille 4 kpl, Hengitysuutiset aktiiveille 5 kpl ja Hengityskanava ammattilaisille 4 kpl







Hengitysliiton Facebook-sivujen  
kokonaiskattavuus oli n. 48 750 /kk



→ uusia videoita 45 kpl  
→ 64 000 näyttökertaa



Twitterissä twiittien kokonaiskattavuus  
→ Kattavuus on lähes kolminkertaistunut  
→ 337 656



→ Seuraajia 703  
→ Kattavuus 43 662



www.hengitysliitto.fi-sivustolla  
kävijöitä 738 024 (+28 %)  
Sivun katseluja 3 446 614 (+7 %)



Verkkosivustolla kävijöitä 28 625 (-13 %)  
Sivun katseluja 162 960 sivua (-15 %)

## Monipuolinen medianäkyvyys

- Huomenta Suomi – lähetyksessä 2 kertaa järjestöjohtaja Mervi Puolanne
- Mediaplanetissa pääkirjoituksia tai haastatteluja 4 kertaa
- Aikakauslehdissä juttuja (277 osumaa)
- Yhteensä tavoitettiin median kautta useita satoja tuhansia ihmisiä useampaan kertaan.



## Uutta ja uudistettua materiaalia

- Oppaat
  - Tänään on oikea päivä
  - Uniapneaopas
  - Astmaopas
  - Asbestiopas
- Sitä on nyt ilmassa –ohjelma
  - Hengityслиiton ratkaisut sää- ja ilmastoriskeihin varautumiseen sekä niiden vähentämiseen
- Esitteet
  - Stumpin Lopettaisinko tupakoinnin –esite
  - Unikaravaani- ja vertaiskortit
  - Graafinen ohje yhdistyksille





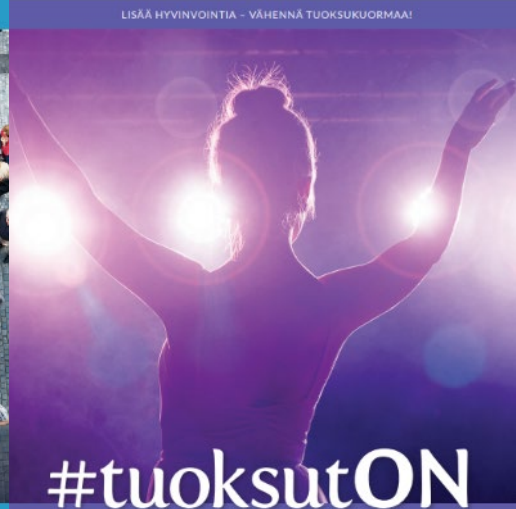
# #tuoksutON-kampanja & Kela

- Jokaisen Kelan toimipisteen inforuuduilla pyörivät usein kuukausien ajan #tuoksutON – kampanjan julisteet ja viestit tuoksujen vähentämisen ja toisten huomioonottamisen puolesta.
- Näyttökertojen määrä useita kymmeniätuhansia
- Sosiaalisessa mediassa kampanja tavoittanut n. 50 000 henkeä
- Yhdistysaktiivien pyynnöstä tehtiin tarroja.



Viikon tilaisuus, hoidon ainoa ja ensisijainen on jatkuvasti tärkeä. Se on onnistunut ja läsnäoloa huolehtimista. Moni joutuu rajoittamaan elämänsä, sillä keuhkotautien hoito ja niiden yhdistelmä vaikeuttavat hengittämistä ja lisäävät ärsytysoireita noin 10–40 prosentilla ihmisistä. Muistot jäivät väliin.

Miläistä tuoksuuormaa sinä kannat mukana?



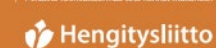
Kulttuuri on osa elämää. Se lähettää etu- ja jalkakäsi. Monen kulttuurielämä on väliin tai keskeytyy, sillä keuhkotautien hoito ja niiden yhdistelmä vaikeuttavat hengittämistä ja lisäävät ärsytysoireita noin 10–40 prosentilla ihmisistä. Muistot jäivät väliin.

Miläistä tuoksuuormaa sinä kannat mukana?



Tuoksut ovat osa elämää. Tuoksu on keuhkotautien hoitoa ja läsnäoloa huolehtimista. Moni joutuu rajoittamaan elämänsä, sillä keuhkotautien hoito ja niiden yhdistelmä vaikeuttavat hengittämistä ja lisäävät ärsytysoireita noin 10–40 prosentilla ihmisistä. Muistot jäivät väliin.

Miläistä tuoksuuormaa sinä kannat mukana?



Ulkomailla ja kotona tuoksu on keuhkotautien hoitoa ja läsnäoloa huolehtimista. Moni joutuu rajoittamaan elämänsä, sillä keuhkotautien hoito ja niiden yhdistelmä vaikeuttavat hengittämistä ja lisäävät ärsytysoireita noin 10–40 prosentilla ihmisistä. Muistot jäivät väliin.

Miläistä tuoksuuormaa sinä kannat mukana?



## Eduskuntavaalit 2019 – Hengityслиitto vaati & työ jatkuu

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





# Jatkuvaa edunvalvontaa ja vahvaa vaikuttamista

- Lainsäädäntöprosesseihin liittyviä lausuntoja 8 kpl
- Päättäjien kontaktointi
  - Eduskuntavaalit: 15 edellisen hallituksen ministeriä tai kansanedustajaa
  - Uusi hallitus: 3 ministeriä
  - Europarlamentti: 4 meppiä
- Hengityслиitto toimi aktiivisesti 50 toimielimessä, yhteistyöorganisaatiossa sekä verkostossa
  - Terveet tilat 2028
  - Sisäilma ja terveys 2018-2028 –toimenpideohjelmassa
  - SOSTE:n vaikuttamistyöryhmissä
  - Yksi Elämä –vaikuttamisverkosto
- SuomiAreenassa keskusteltiin lukuisten päättäjien ja yhteistyökumppaneiden kanssa
- Liiton asiantuntijat puhujina julkisissa ym. tilaisuuksissa





## Vapaaehtoistoiminta puhutti SuomiAreenassa

- Hengitysliitto järjesti Porissa 15.7. SuomiAreenassa keskustelutilaisuuden HelsinkiMission, Kalliolan Settlementin, Kansalaisareenan, Siskot ja Simot -yhteisön, Suomen Golfliiton ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton kanssa. Järjestöt julkaisivat manifestin, jolla tehdään vapaaehtoistoimintaa näkyväksi ja houkuttelevaksi.
- Kuvassa perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiuru, Demos Helsingin tulevaisuudentutkija Aleksi Neuvonen, Kansalaisareenan toiminnanjohtaja Leo Stranius ja Kuntaliiton Minna Karhunen.





## Yksi elämä -yhteishanke

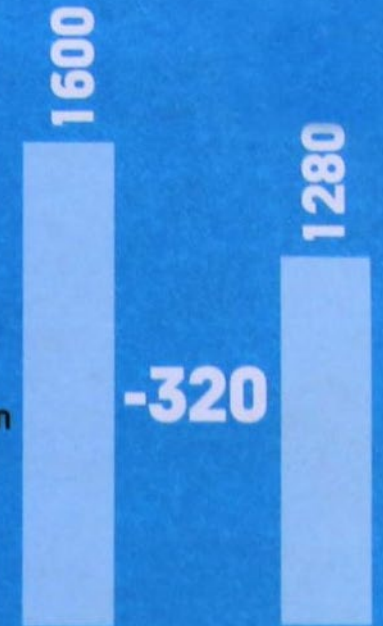
- Seitsemän sosiaali- ja terveys- sekä kansanterveysjärjestön hanke siirtyi Hengityслиiton hallinnoitavaksi (2019–2020)
- 17 tapaa säästää rahaa terveysinvestoinneilla – pienhiukkaset – seteli mukaan esimerkkeihin
- Terveys ehdokas.fi-vaalikone: 475 eduskuntavaaliehdokasta, joista valittiin 43. Joka viides eduskuntaan valituista on Terveys ehdokas.
-  **Unelmien työpäivä** 4.10.2019
  - 900 työyhteisöä
  - n. 45 000 osallistujaa
- n. 1500 työyhteisöä mukana Yksi elämä -terveystalkoissa

CASE PUUN PIENPOLTON VÄHENTÄMINEN

## Lisää terveyttä haittojen vähennystoimilla



Jos kaikki puun pienpolton haittojen vähennystoimet otetaan käyttöön 2030 mennessä, ennenaikaisia kuolemia olisi vuodessa 320 vähemmän.



CASE MINSKNING AV SMÅSKALIG VEDELNING

## Mera välbefinnande genom att begränsa skador



Om vi tar i bruk minskningarna som gäller för de skador som förorsakas av småskalig vedeldning innan året 2030, kan vi ha 320 färre för tidiga dödsfall per år.





# Yksi elämän vaikuttajaviestintä

- Kaksi Puhutaan rahasta –seminaaria
  - Helmikuussa keskusteltiin uusista terveyden edistämisen esimerkeistä ja siitä, kuinka kansa ja poliitikot käyttäisivät terveyseurot.
  - Marraskuussa puhuttiin terveysperusteisesta verotuksesta.
- Eduskunnan Yksi elämä –verkosto perustettiin syksyllä 2019.
- SuomiAreenan järjestettiin keskustelutilaisuus: Terveydenhuollon hyvät ja huonot uutiset.
- Kuntamarkkinoilla puhuttiin terveyden edistämisen taloudellisista vaikutuksista.





## Kuulemisviikko 2019:

- 1 094 vastaajaa
- 93 % oli huolestunut sää- ja ilmastoriskeistä.
- 31 % ilmoitti välttelevänsä ulkoilua pakkasilla, katupölyaikaan, helteellä ja pahimpina siitepölykausina.



**93 %**

vastaajista on huolestunut  
sää- ja ilmastoriskeistä



**76 %**

katupöly ja ajo-  
neuvoliikenteen  
päästöt



**55 %**

lämpötilan  
vaihtelu



**42 %**

siitepöly-  
kauden  
pidentyminen



**25 %**

tulvariskien,  
rankkasateiden  
ym. vaikutus  
rakennuksiin



**22 %**

maastopalot



**20 %**

pimeän ajan  
lisääntyminen



**13 %**

puun pienpolton  
vaikutukset

## Ratkaisut julki 6.11.2019

- Huomio sää- ja ilmastoriskeihin varautumiseen sekä niiden vähentämiseen.
- Jokainen voi tehdä valintoja omassa elämässään. Luontosuhteen vaaliminen eli yhteyden säilyttäminen luontoon on tärkeää niin terveille kuin hengityssairaille.
- Lisäksi ehdotuksia päättäjille, miten kaavoituksen ja suunnittelun keinoin ongelmia voi ennaltaehkäistä.
- Ohjelma sai heti runsaasti mediahuomiota.

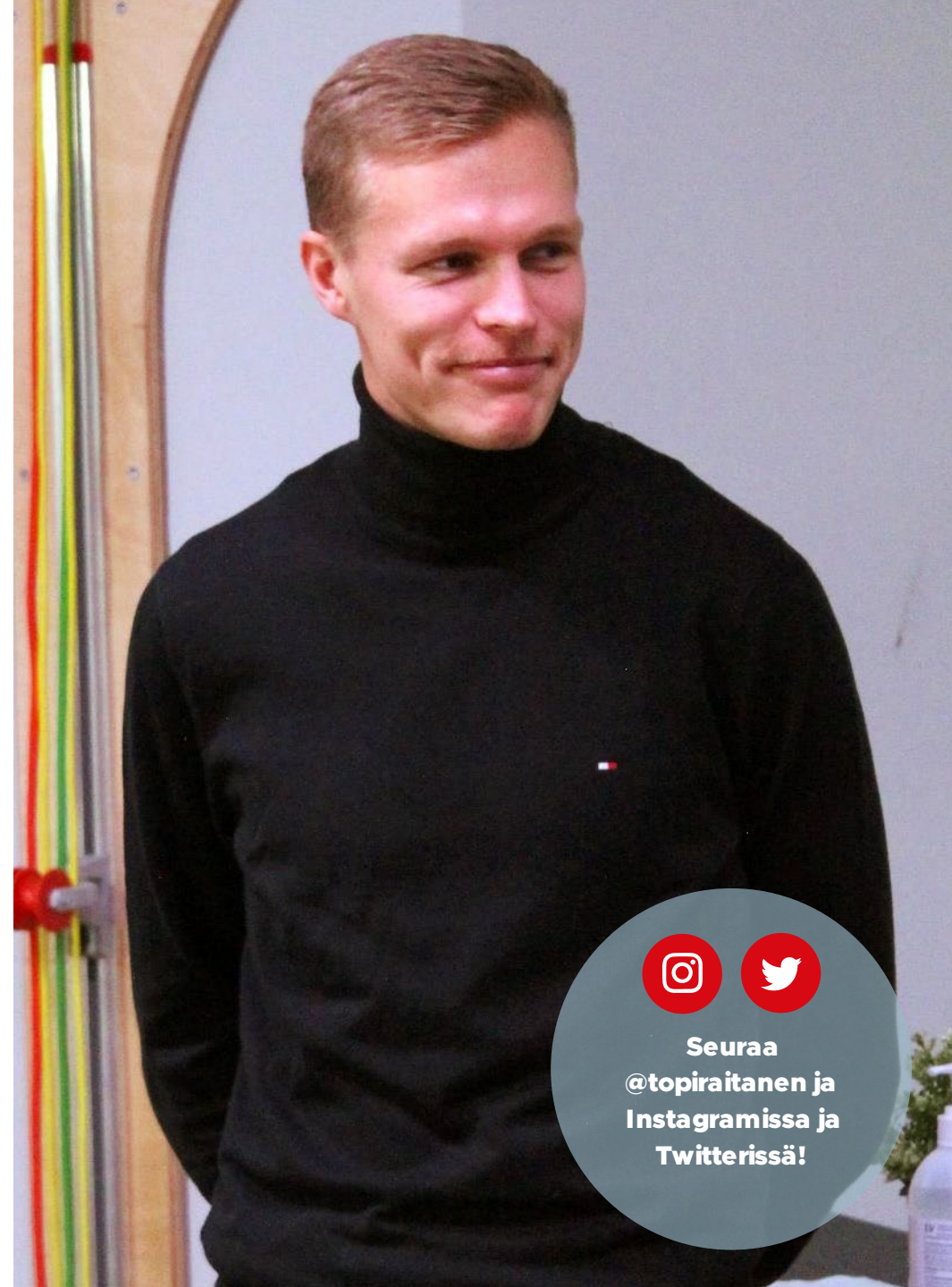
## ”Sitä on nyt ilmassa”

Hengityслиiton ohjelma sää- ja ilmastoriskeihin varautumiseen sekä niiden vähentämiseen



## Kummiurheilija vie viestiä

- Estejuoksija, Tokion olympialisiin valittu nuori urheilijätähti Topi Raitanen kannustaa liikkumaan ja pitämään ilmastosta huolta.
- Juttu Hengitys-lehdessä 2/2019
- Topi jakaa ajatuksiaan liikunnasta ja sää- ja ilmasto-olosuhteiden vaikutuksesta hengitysterveyteen meiltä ja maailmalta sosiaalisessa mediassa.
- Topi osallistuu myös liikuntatoimen tempauksiin.



Seuraa  
@topiraitanen ja  
Instagramissa ja  
Twitterissä!

# Hengitysliiton 10 ratkaisua

## RATKAISU 1

Säilytä ja edistä yhteyttä luontoon

## RATKAISU 3

Vaali kaupunkiluontoa kaavoituksessa

## RATKAISU 2

Vaali luonnon monimuotoisuutta

## RATKAISU 4

Varaudu eläinten välittämiin sairauksiin

## RATKAISU 5

Varaudu sääriskeihin, erityisesti helteeseen

## RATKAISU 7

Ota rakentamisessa huomioon maaperän kosteusmuutokset

## RATKAISU 9

Polta puuta puhtaasti – erityisesti talvisin ja kaupunkialueilla

## RATKAISU 6

Ota rakentamisessa huomioon vaihtelevat sääolosuhteet

## RATKAISU 8

Vaadi pienhiukkaspäästöjen vähentämistä

## RATKAISU 10

Vähennä katupölyä ja sen terveysriskejä