



#hyvässähengessä

Järjestötoiminnan vuosikatsaus 2024



VISIONME: Suomessa on hyvä hengittää

Perustehtävämme: edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää

STRATEGISET TAVOITTEEMME 2021-2025:

Hengitysterveys on asia, minkä vuoksi suomalaiset haluavat tehdä arjen tekoja.

VIESTINTÄ

Tarjoamme monipuolisia osallistumismahdollisuuksia ja kohtaamisen paikkoja. Hengityssairaat ja hengitysterveydestään kiinnostuneet kokevat itsensä ja toimintamme itselleen merkityksellisenä.

VERTAISTOIMINTA

Tuomme hengityssairaana ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään.

VAIKUTTAMINEN



YHTEISÖLLISYYS



VASTUULLISUUS



VERTAISUUS

Vuosi 2024 lukuina



Jäseniä
17 860



Naisjäseniä
71,6 %



Miesjäseniä
28,3 %



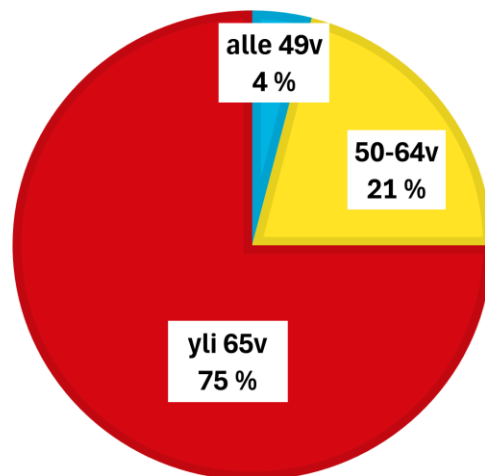
Jäsenyhdistyksiä
66

Uusia jäseniä liittyi 1 136,
heistä 11 % oli alle 50-vuotiaita

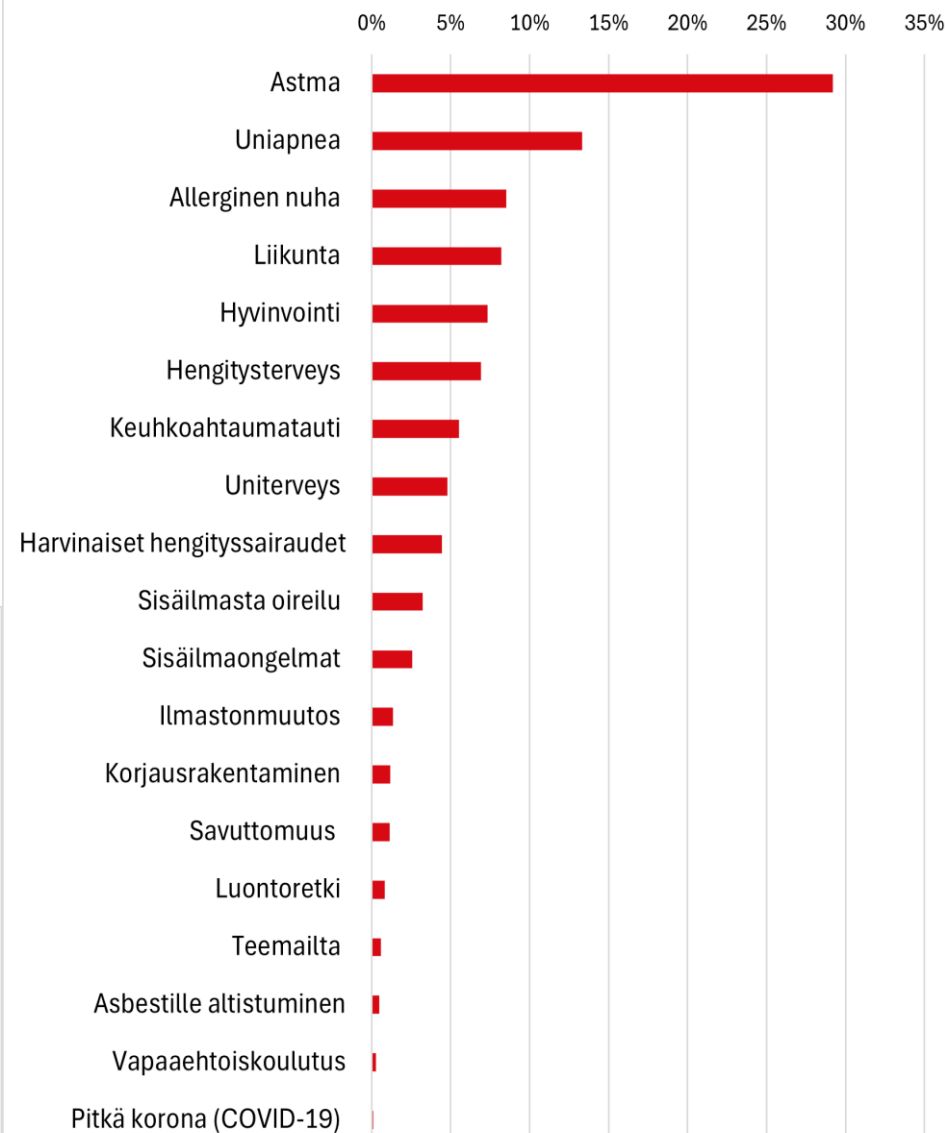
Uusia jäseniä kiinnostavat:
liikunta (13,18 %), hyvinvointi (11,9 %) ja
hengitysterveys (11,65 %)

Jäsenten keski-ikä oli 72 vuotta.
Ikäjakauma:

■ alle 49v ■ 50-64v ■ yli 65v



Kiinnostuksen kohde



Vertais- ja kokemustoimijat



Paikallisissa tehtävissä
hengitysyhdistyksissä

50

Vertaisohjaajaa

30

Elintapamuutos-
ryhmän
vertaisohjaajaa

32

Vertaisliikunnan
-ohjaajaa

35

Asahi-ohjaajaa

11

Luontohengähdys-
hankkeen vapaaehtoiset

6700 kuulijaa

296 keikkaa

45

Kokemustoimijaa
(liitto ja hengitys-
yhdistykset)

Valtakunnallisissa
tehtävissä
Hengitysliitossa

11

Verkkovertais-
ohjaajaa (liiton
verkkovertais-
ryhmät)

24

Vertaistukijaa
(liitto)

16

Vertaispuhelinvastaajaa
(liitto 4
vertaispuhelininta)



Aktiivien tuki, ohjaus ja neuvonta

Koulutukset, yhdistysohjaukset sekä työnohjaukset luottamushenkilöille ja muille yhdistysaktiiveille:

- 76 koulutusta
- 14 työnohjausta
- 1084 yhdistysohjausta ja yksilöllistä ohjausta.

Yhteensä osallistujina 1 872 yhdistysaktiivia ja vertaistoimijaa.

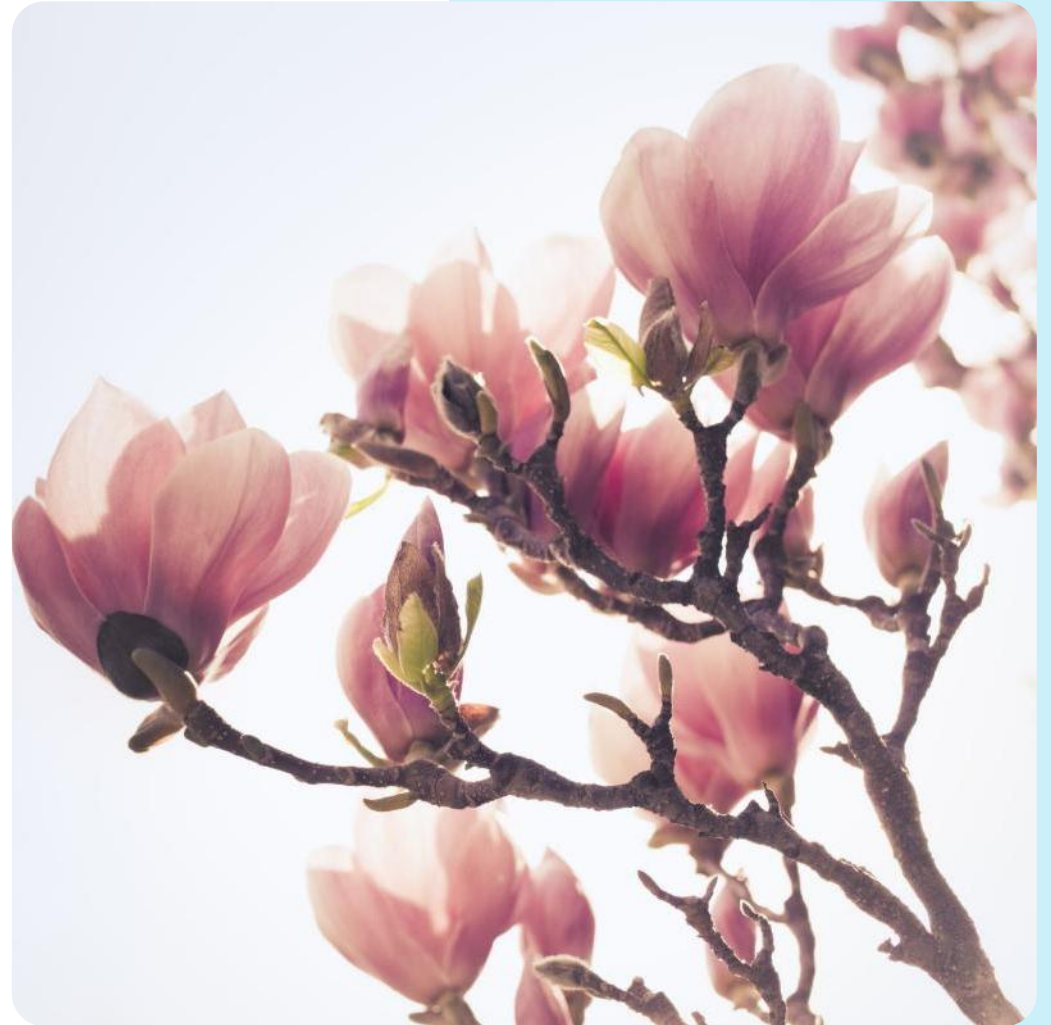


61. Helin kesä: Yhdessä!

Pohdittiin aktiivien kanssa:

- Miten tulla paremmaksi hallituskaveriksi hengitysyhdistyksissä?
- Vertaistoiminnan kehittämistä ja jaettiin onnistuneita kokeiluista ja kokemuksia.

Elämäkokemuksistaan kertoi näyttelijä Miitta Sorvali: *”Jos jollain on elämässä merkitystä, niin sillä, onko ollut ystävällinen ihmisille ja onko osannut rakastaa.”*



Avoimet tapahtumat ja vertaistoiminta verkossa

Yhteensä 112 verkkotapahtumaa, joista:

- 32 vertaistilaisuutta tai -ryhmää
- 46 asiantuntijaluentoa
- 34 etäjumppaa.

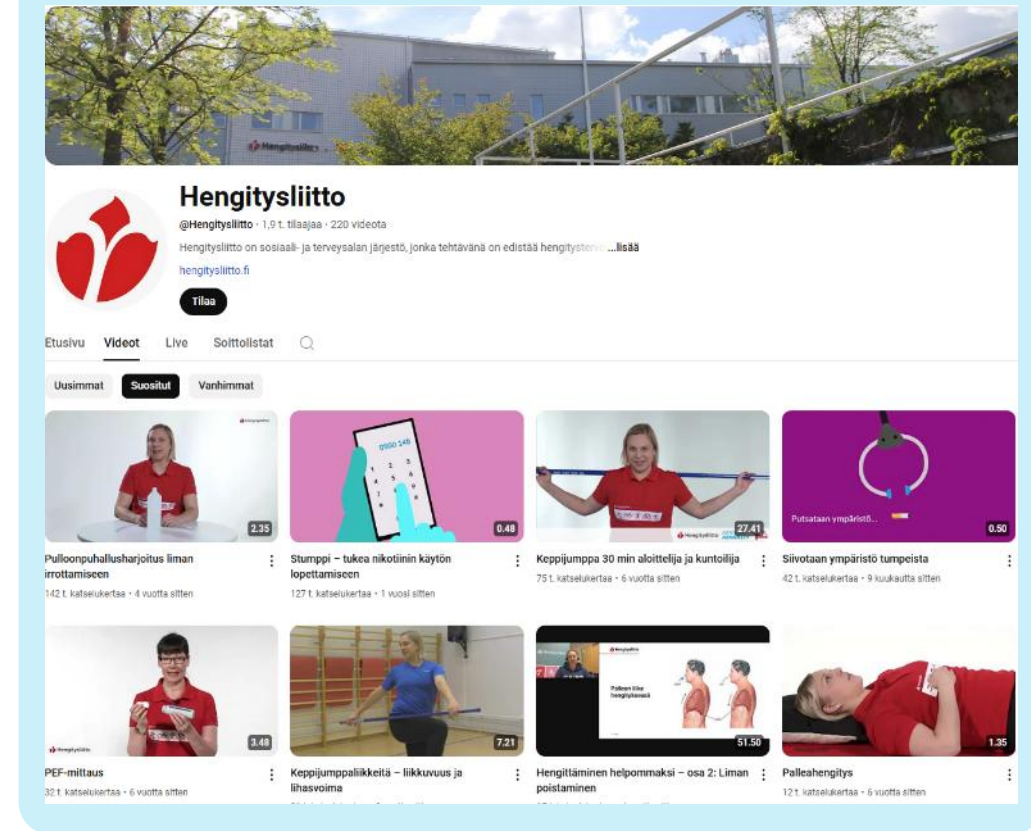


Asiantuntijatieto välittyy videoina

33 uutta videota vuoden aikana. Kaikkien videoiden katselukertoja yhteensä YouTubessa: 149 642.

Kautta aikojen suosituimmat videot:

- Pulloon puhallus 141 000 katselua
- Stumppi – tukea nikotiinin käytön lopettamiseen 127 000 katselua
- Keppijumppa 75 300 katselua



Toimintatonnit eli jäsenjärjestöavustukset

42 hengitysyhdistystä käytti avustuksen perustoimintaan:

- 82 vertais- ja liikuntaryhmää
- 196 erilaista tapahtumaa
- 23 yleisöluentoa
- 19 viestintään
- 15 ICT-laitteiden hankintaan.

8 hengitysyhdistystä käytti avustuksen yhdistyksensä kehittämiseen.



Kaikille avointa puhelinneuvontaa ja vertaistukea



Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin
ma-to klo 9–13
 **020 757 5181**

 Hengitysliitto

Puhelin- ja sähkö-
postineuvontaa **2 056**
henkilölle, messuilla
1 600 kohtaamista



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

 Hengitysliitto

117 sosiaali- ja terveysturvaan sekä terveyteen liittyvää puhelua



Stumppt.fi

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

 Hengitysliitto

1 002
ohjausta



Asiantuntijapuhelinneuvonta harvinaista hengityssairautta sairastaville **138** henkilölle



90 puhelua vertaispuhelimiin (astma, uniapnea, keuhkohtauma-tauti, sisäilmasta oireilu). Sisäilmavertais-puhelimen toiminta päättyi vähäisen puhelumäärän takia.

Muutoksia sisäilma- ja korjausneuvonnassa sekä vertaistoiminnan tukimuodoissa

Sisäilma- ja korjausneuvontaan soittaneiden määrä kasvoi edellisvuodesta 24 % ja 88% sai parasta mahdollista palvelua.

Hometalkoot.fi-sivuston ylläpito päättyi vuoden 2024 lopussa ympäristöministeriön päätöksellä.

Vertaistuki siirtyi Facebookiin ja verkkovertaisryhmiin. Osallistujia oli yhteensä 12 148. Yksilöllistä neuvontaa tarjosi vertaistoiminnan koordinaattori.



Hengityskoulutus 2024

Osallistujia yhteensä 594, Tampere-talolla 140 ja etänä 454 henkilöä. Tallenteella 208 katsojaa.

Odotukset ylittyivät 41 % ja koulutus vastasi odotuksia 58 % osallistujista.

Aiheina: kylmän vaikutus hengitysterveyteen, rasitusoire, hoitoväsymys, keuhkosairaudet ja sydän, keuhkohtaumataudin kulku ja ennuste, lääkkeenottotekniikan, nikotiinituotteiden käytön, liikunnan ja unen puheeksi ottaminen.



Stumppi

Siivotaan ympäristö tumpeista -somekampanja WWF ja Pidä saaristo siistinä ry:n kanssa. Metan kanavissa kampanja sai yli 1 000 tykkäystä. Hengitysliiton YouTube-kanavalla animaatiota on katsottu 42 000 katselukertaa.

Savuttomana leikkaukseen -faktakortti

Nikotiinin käytön lopettamisen tuki -ryhmät pilotoitiin.



Hyvää puhinaa liikkeellä!
–liikuntakampanja jatkuu

Harvinaista palloilua Tammelan stadionilla

Harvinaista hengityssairautta sairastavat ja heidän läheisensä kokeilivat uteliaalla mielellä matalan kynnyksen liikuntalajeja.

Sisututkija Elisabeth Lahti alusti sisun olemuksesta ja toimittaja Maarit Tastula keskustelutti panelisteja.

Osallistuneet lapset saattelivat jalkapallo-ottelun Ilves—Ekenes Idrottsförening pelaajat kentälle.



Puistoissa jumpattiin 26.8.2024

Hengitysyhdistykset järjestivät 42 puistojumppatapahtumaa. Yksi tapahtuma toteutettiin valtakunnallisesti verkossa.

Lähes 900 osallistui jumppaan.

Liikuntalajeista suosituimmat olivat asahi ja kuminauhajumppa.



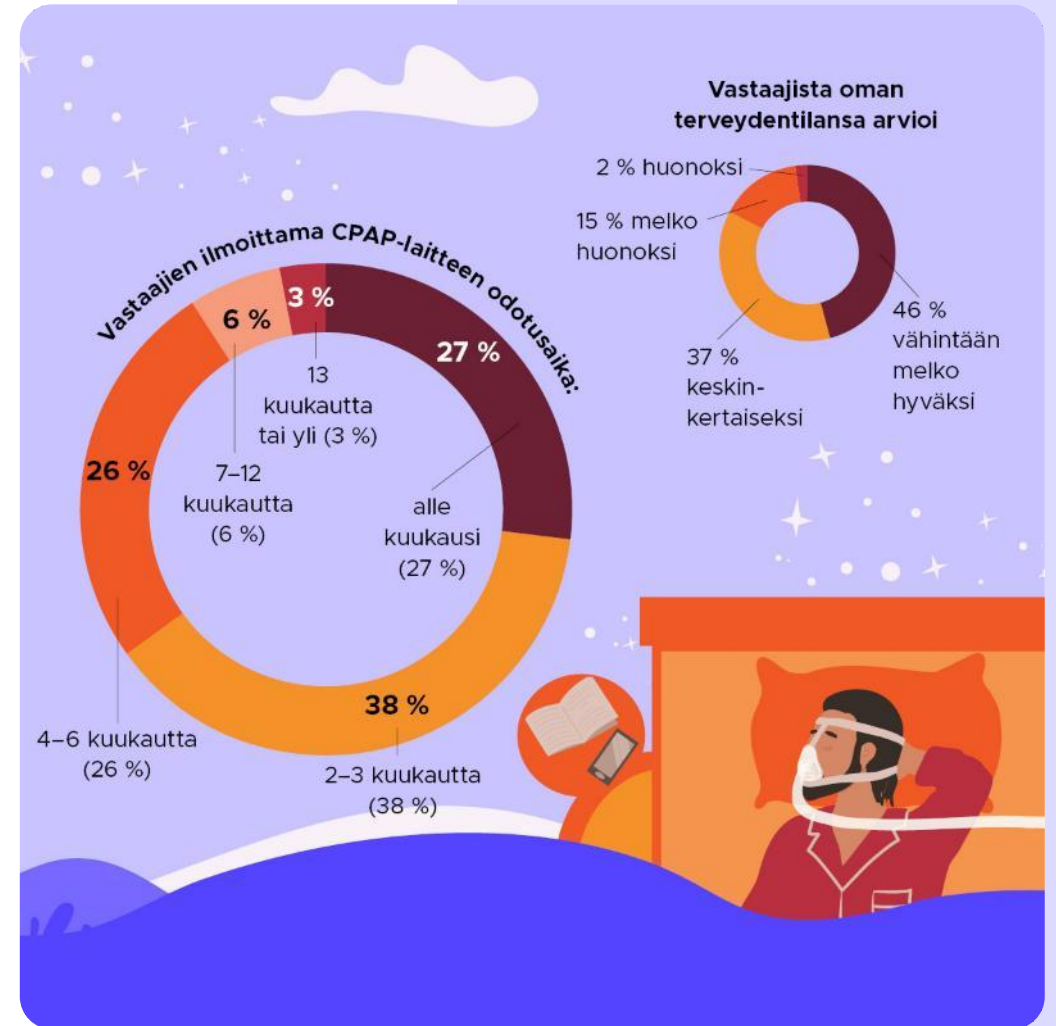
Hengitysliitto tutki ja selvitti

Uniapneaa sairastavien kokemukset: hoito & omahoito

Yhteensä 709 vastaajaa, joilla 97 % oli käytössään CPAP-laite.

- Yli 50 % CPAP-laitteen käyttöä seurattiin etänä.
- Vähintään vuoden välein seurannassa kävi 24 % .
- 45 % ei ollut saanut ohjeita seurannan toteuttamisesta.

Joka viides ei ollut saanut omahoidon ohjeita ollenkaan ja noin neljännes oli saanut niitä erittäin vähän.



Keuhkofibroosia sairastavien kokemukset: ohjaus ja tuki

Yhteensä 91 vastaajaa, noin puolet heistä oli tyytyväisiä samaansa ohjaukseen ja tukeen.

Hoidon laatuun oli tyytyväisiä 59 % vastaajista. Tyytyväisyyttä lisäsivät säännölliset ja tiheät seurantakäynnit, tieto vastuutahosta ja hoitosuunnitelmasta. Tyytyväisimpiä olivat he, joilla sairaus oli diagnosoitu yli 5 vuotta sitten.

Tukea kaivattiin liikuntaan, ravitsemukseen ja mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Joka kolmannelle oli tehty palliatiivisen hoidon suunnitelma.



Yksilöllisesti voimaannuttava ja yhteisöllisesti vaikuttava kokemus

Laadullinen tutkimus: 31 kokemustoimijan ja 6 eri tahojen edustajan haastattelut.

”Kokemustoimijuus mahdollisti oman sairastumisen kääntämisen omaksi* ja muiden hyödyksi.**”

*tunne siitä, että on tärkeä osa kokonaisuutta, taloudellinen hyöty, sosiaaliset suhteet ja vertaistuki

** kokemustiedon jakaminen: vertaistuki, asiantuntijakohtaamiset

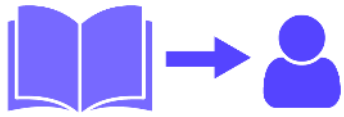
Yksilöllisesti
voimaannuttava ja
yhteiskunnallisesti
vaikuttava kokemus

”Kokemustoimijuus tuntui sellaiselta omalta jutulta, että voin jakaa sekä kokemustani että osaamistani.”



Tekijät: Sari Mäki ja Hanna Salminen 2025

Hengitys-lehden lukijatutkimus



Yli puolet lukijoista (58 prosenttia) piti lehteä erittäin hyödyllisenä tai hyödyllisenä.



Lehteä pidetään selkeänä ja hyötytietoa tarjoavana.



Hengitys-lehti tavoittaa yli 90 prosenttia jäsenistöstä.



Hengitysliiton toiminta saa hyvän arvion jäseniltä.



Alle 70-vuotiaat ja jäseniältään nuorimmat ovat muita tyytyväisempiä lehden yleisilmeeseen ja sisältöön.



Osa vastaajista haluaa tietoa uusista tutkimuksista, osa jostakin tietystä sairaudesta, osa hengitysterveydestä ja sen edistämisestä eri keinoin. Osalle lukijoista kolumnit ja ristikot ovat hyvin tärkeitä, toiset jättävät ne aina väliin.



Vastaajat toivovat lehden sisällöstä erityisesti ajankohtaista asiaa ja omanikäisten kokemuksia.

Hankkeet vuonna 2024

2 hanketta päättyi

5 hanketta jatkui

1 uusi hanke alkoi

Koronasta kuntoon 2022-2024



Kohtaamisia oli 736 henkilön kanssa. Verkkosivustolla olevalla kurssilla oli 5 527 kävijää.

- Kaikki vertaistoimintaan osallistuneet kokivat sen vahvistaneen mielen hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta.
- 70–83 % koki osallistumisen lisänneen arjesta selviytymistä.
- Hankkeen asiakasuskollisuusmittari NPS oli 87, kertoo asiakastyytyvyydestä ja suositteluhaluudesta.

Itsehoito-ohjelma julkaistiin Terveyskylässä.

Vertaistoiminta siirtyi osaksi Hengitysliiton harvinaista toimintaa.



2022-2024

- Liikuntapisteet 7 ABC-liikenneasemalle
- Faktakortit
- Verkkovalmennusohjelma

Ohjeita kuntien liikuntaneuvontaan.



Jatkuvat hankkeet

ELO-hanke 2023–2033

Tutkimushanke selvittää muun muassa CPAP-hoidon, yksilöllisten elintapojen ja liikuntatottumusten vaikutuksia lääkkeiden käyttöön, liitännäissairauksiin, hoitotasapainoon ja sairauspoissaoloihin.

Yhteistyössä Sairaala Nova, Filha, Jyväskylän yliopisto

Astman omahoidon ABC – kohti oireettomampaa arkea 2023–2025

Hanke tuottaa verkkosivuston, kysy asiantuntijalta -chatin sekä ryhmätietoiskuja omahoidon tiedoista ja taidoista vuodenaikaisidonnaisesti kohtaavassa toiminnassa.

Elinvoimaa kuntoutuksesta – projekti 2023–2026

Kela kehittää uutta ryhmäkuntoutusta yhteistyössä uniapneaa ja diabetes 1 ja 2 sairastaville, kuntoutuksen palveluntuottajien, perusterveydenhuollon, Hengitysliiton ja Diabetesliiton kanssa.

HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena

Vuonna 2024 kuntoutusryhmiä 20 hengitysyhdistyksessä, yhteensä 11 ryhmää ja 158 osallistujaa. Jatkoryhmiä 8 hengitysyhdistyksessä 7 ryhmää ja 87 osallistujaa.



92 % osallistuneista koki, että ryhmä oli vastannut heidän odotuksiaan ja sen toteutustapa oli sopinut hyvin.



Ryhmä oli tarjonnut osallistujille tietoa, vertaistukea ja motivoinut omahoidon toteuttamiseen.



Kaikki osallistujat saivat tietoa yhdistysten toiminnasta ja suurin osa osallistujista aikoi tai harkitsi osallistumista yhdistysten toimintaan.



Vertaistoiminnan kehittämishanke 2024–2025

- Koulutettu 33 elintapamuutosryhmän ohjaajaa 19 yhdistyksestä.
- Pidä huolta -ryhmissä yhteensä 34 osallistujaa.
- Puolisoiden ryhmissä vertaistapaamisissa yhteensä 25 osallistujaa
- Oma astma tutuksi -ryhmässä 9 osallistujaa
- Kaksikielisessä kokeilussa ja huoltoasema-kokeilussa yhteensä 16 osallistujaa
- Yhdistysvierailut ja ideakeskustelut yhteensä 32 osallistujaa.

Yhteensä hanke on henkisesti liikuttanut 215 eri ihmistä, osaa heistä monta kertaa. Uusia tekijöitä saatu mukaan, myös työikäisiä.



Luontohengähdys -hanke 2024–2026



Edistää yli 50-vuotiaiden pitkäaikaista hengityssairautta sairastavien hyvinvointia ja hengitysterveyttä tarjoamalla vertaistuellisia luontoretkiä Pirkanmaan ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueilla.

Kannustaa luontotoiminnan pariin järjestämällä teemailtoja ja muita tapahtumia.

Kehittää hyvinvointialueiden kanssa luontoreseptin.

Hanke toteutetaan sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus, STEAn avustuksella. Hallinnoijana Filha.



Hengitysliitto vaikutti ja viesti

Kansainvälistä yhteistyötä ja vaikuttamista

Eurooppalaisen keuhkojärjestön (European Lung Foudation, ELF) johtavan neuvoston neuvoa antavaan komiteaan (Patient Advisory Committee) valittiin erityisasiantuntija Satu Mustonen kaudeksi 2024–2026.

Puheenvuoro 14.11.2024 Allergiaohjelman väestöviestinnästä Ruotsin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen työryhmälle.

Vaikuttamassa keuhkohtaumataudin hoidon standardiin, jonka potilasjärjestö European Federation of Allergy and Airway Diseases julkaisi.



Vahvaa vaikuttamista ja edunvalvontaa

610 päättäjää tavoitettiin. **10** lausuntoa hallituksen esityksiin ja **6** kannanottoa.

Hengitysliiton edustajat toimivat **73** kansallisessa tai kansainvälisessä toimielimessä, yhteistyöorganisaatiossa tai työryhmässä kuten:

- Terveet tilat 2028 –ohjelma
- Sisäilma ja terveys 2018–2028 toimenpideohjelma
- Lääkeinformatioverkosto
- Kansallisen asiakas- ja potilasturvallisuusstrategian työryhmissä ja
- Ensitietyöryhmässä.



Vaikuttamista EU-vaaleissa: Turvataan ihmisten terveys ja toimintakyky

*Ihmisen terveys perustuu
vastuulliseen ympäristöpolitiikkaan.*

*Tupakka- ja nikotiinipolitiikalla voi
ehkäistä sairauksia.*

*Terveysvaikutusten arviointi
mukaan päätöksentekoon.*

*Lääkkeiden saatavuus ja
turvallisuus on taattava.*

Viestinnän tunnusluvut

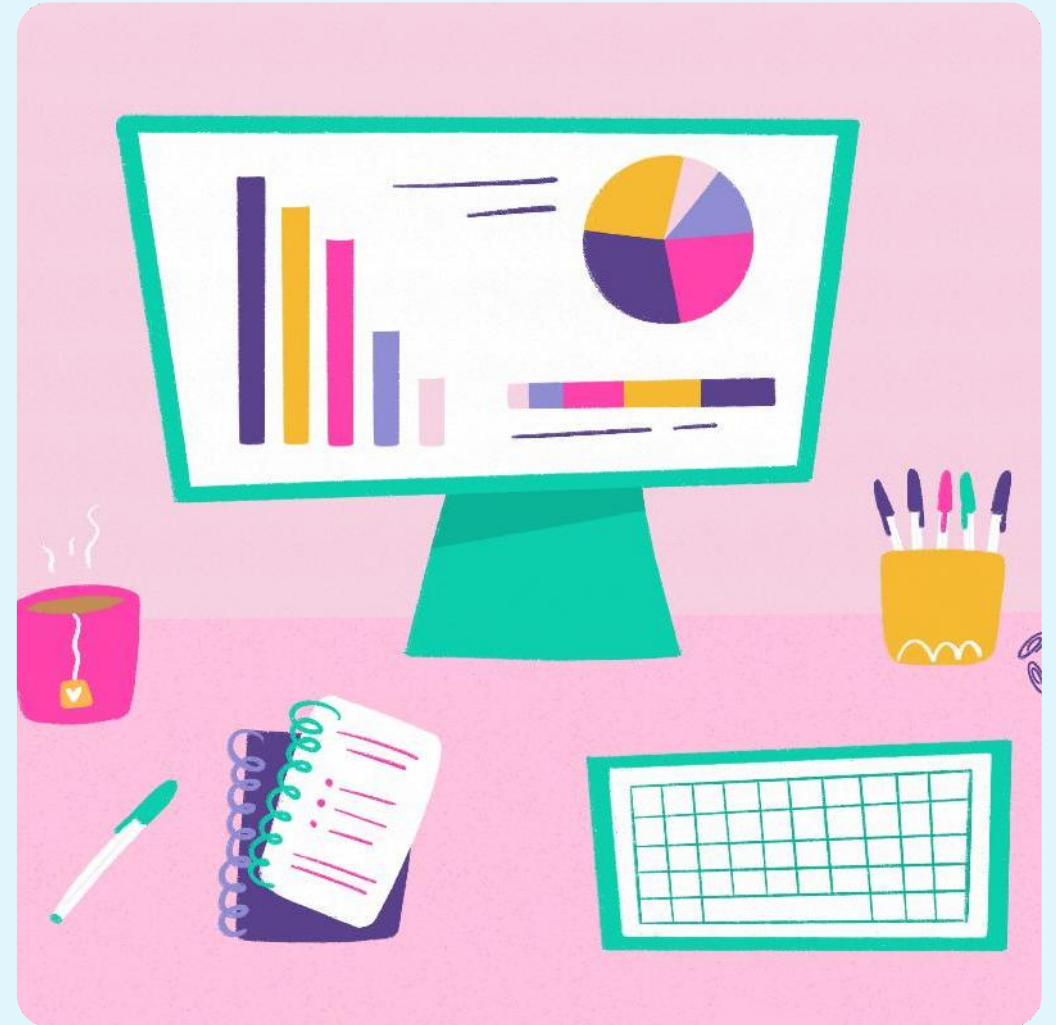
Haastatteluja annettiin noin 34 kappaletta.

Verkkosivuille tuotettiin 139 uutista. 2 täysin uudistettua opasta (astma, keuhkohtaumatauti).

12 valtakunnallista mediatiedotetta, 5 paikallisyhdistystiedotetta ja 4 luottamusjohdon tiedotetta.

Utiskirjeitä jäsenille 4, aktiiveille 5 ja verkkotapahtumakirjeitä 8.

Digitaalisessa uutismediaseurannassa 270 osumaa.
Sosiaalisen median osumia 984.



 Hengitysliitto**www.hengitysliitto.fi-sivusto**

- ✓ 368 670 kävijää
- ✓ 839 878 sivun katselua

Ruotsinkieliset sivut

- ✓ 24 805 kävijää
- ✓ 45 128 sivun katselua

Englanninkieliset sivut

- ✓ 4 398 kävijää
- ✓ 7 496 sivun katselua

 Hengitysliitto

Yhdistysnetti

Yhdistysnetti.fi

- ✓ 6 800 kävijää
- ✓ 29 800 sivun katselua

 Hengitysyhdistys**Yhdistysten sivut -kokonaisuus**

- ✓ 27 099 kävijää
- ✓ 149 188 sivun katselua

**Palautetyökalu React & Sharen
vuorovaikutus**

- ✓ 61 % oli saanut tiedon
- ✓ 20 % oli saanut osittain tiedon
- ✓ 12 % ei ollut saanut lainkaan tietoa
- ✓ 7 % kaipasi lisätietoa

Huomattavaa:

Luvuissa on huomioitu vain ne kävijät, jotka ovat sallineet evästeiden käytön.

Todellinen kävijämäärä on suurempi.



Facebook-kokonaiskattavuus

- ✓ 243 440
- ✓ 10 608 seuraajaa
- ✓ *noin 18 päivitystä kuukaudessa*



Instagram-kokonaiskattavuus

- ✓ 56 815
- ✓ 1 996 seuraajaa
- ✓ *noin 10 päivitystä kuukaudessa*



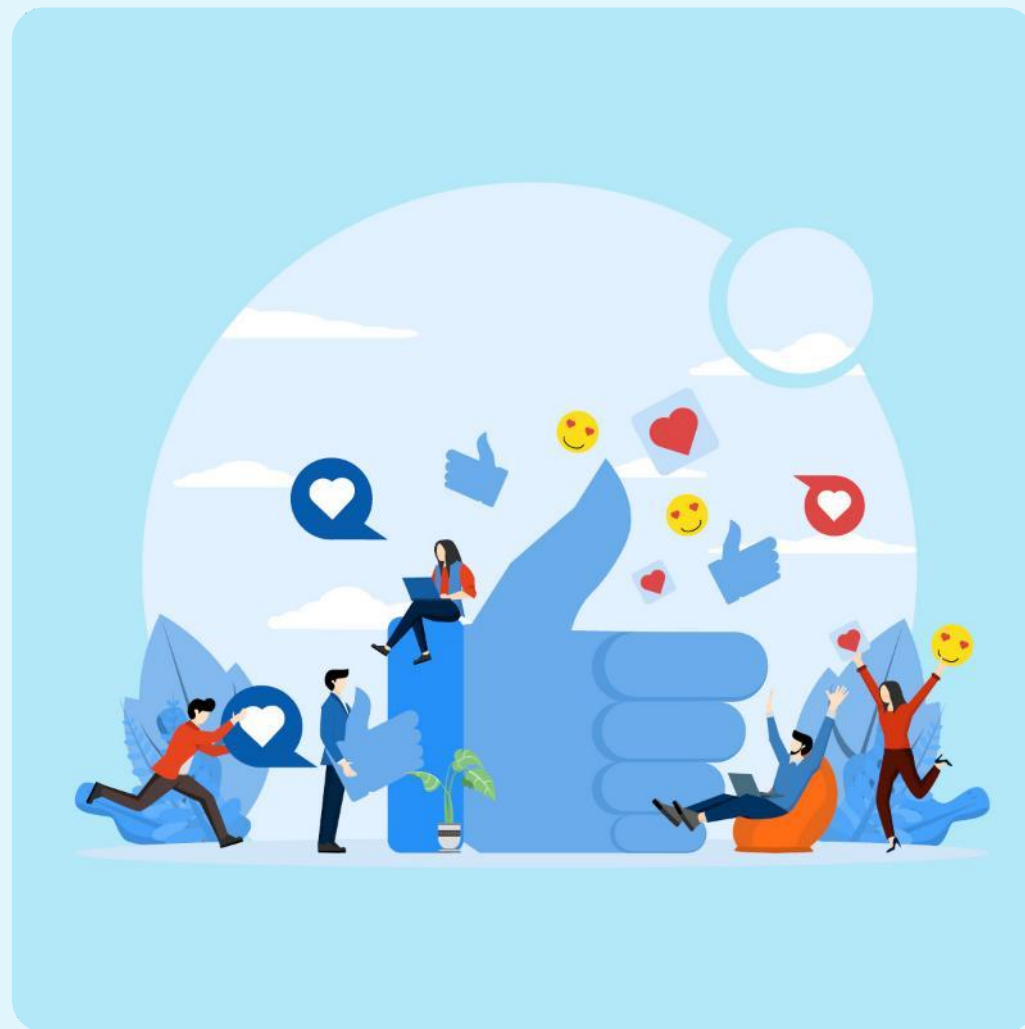
Maksullisen mainonnan osuus (Facebook, Instagram)

- ✓ 631 962 kokonaiskattavuus
- ✓ 104 mainosta vuoden aikana



X-kokonaiskattavuus (läsnäolo)

- ✓ 3 942
- ✓ 3 587 seuraajaa
- ✓ *2 tviittiä kuukaudessa*



Vaikuttavaa varainhankintaa

Kevät- ja joulukeräykset tuottivat yhteensä suunnitellusti.

Heli-arpajaiset onnistuivat odotettua paremmin.

Yritysyhteistyötä tehdään aktiivisesti, kumppanien määrä vakiintunut noin 30:een.

Ensimmäiset kannattajajäsenet liittyneet mukaan.

”Kiitämme lämpimästi tukijoitamme! Jokainen lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saatu tuki on tärkeä.”



Laitelahjoitukset

Vuonna 2024 laitelahjoituksia annettiin kahteen sairaalaan ja kahdelle hyvinvointialueelle.

”Yhteistyö Hengitysliiton kanssa tukee potilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakyvyn ylläpitämistä vaikeissa keuhkosairauksissa.”

”Näiden laitteiden avulla nekin vaikeasti keuhkosairaavat potilaamme, jotka eivät tavallisesti liiku kotoa, voivat päästä kokemaan asioita kodin ulkopuolella.”



Kuvassa lahjoituskäynti Pohjanmaan hyvinvointialueelle

Onnistumme yhdessä vapaaehtoisten kanssa!

