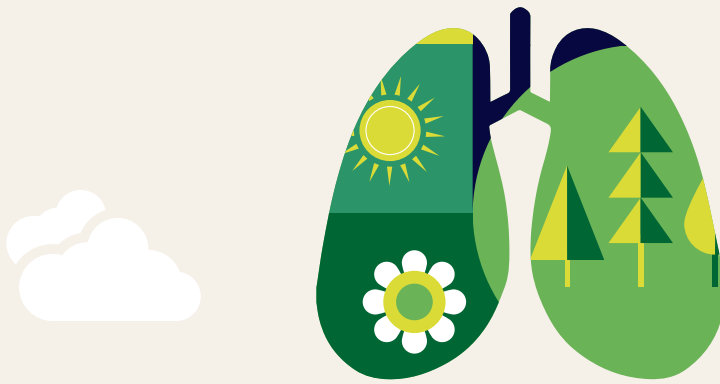


Tekoja hengitysterveyden puolesta – **JOTTA JOKAISEN ON HYVÄ HENGITTÄÄ!**

Ilmaston ja luonnon yhteydet
hengitysterveyteen





Tulevaisuudessakin keuhkomme tarvitsevat
puhdasta hengitysilmaa.

Huonosti nukutuista öistä ja pessimismistä on harvoin apua.
Ilmastoahdistusta vähentää, kun mietit, mitä voit tehdä itse ja mihin
asioihin voit vaikuttaa yhdessä muiden kanssa.

On helpompi tehdä asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä ja iloa. Monella
teolla on suotuisa vaikutus ilmastoon ja luonnon monimuotoisuuteen.

Ne puolestaan vaikuttavat suoraan tai
välillisesti terveyteemme. Madalletaan yhdessä kynnyksiä toimintaan.
oivalletaan uusia tilaisuuksia tehdä parempia päätöksiä.

Tee jotain hyvää. Se tekee hyvää itselle, luonnolle ja muillekin.

 Hengityслиitto
Esittää - Förevisar

**KOLME
POINTTIA**

Lisää ympäristötekoja
arkeen.

Terveystietokulma
mukaan
päätöksentekoon.

Ympäristönäkökulma
mukaan
päätöksentekoon.



Jokaisella on oikeus hengitysterveyteen



1 EI KÖYHYYYTÄ

Hengityssairautta sairastavilla ja sisäilmasta oireilevilla on oltava varaa hoitaa itsensä ja perheensä.



2 EI NÄLKÄÄ

Hengitysterveydestään kiinnostuneilla sekä hengityssairautta sairastavilla on oltava mahdollisuus terveyttä edistävään ruokavalioon.



3 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Jokaisella on oikeus hengitysterveyteen ja hyvään elämään.



4 HYVÄ KOULUTUS

Vapaaehtoisille on tarjottava mahdollisuuksia kehittyä ja koulutautua tehtävissään.



5 SUKUPUOLTEN TASA-ARVO

Moniarvoinen ja moniääninen Hengityслиitto tekee työtä, jotta Suomessa on hyvä hengittää. Tuemme vaihtelevissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä kohti parempaa huomista.



6 PUHDAS VESI JA SANITAATIO

Ymmärrystä tarvitaan kestävästä veden käytöstä sekä huoltovarmuuden ja varautumisen tärkeydestä.



7 EDULLISTA JA PUHDASTA ENERGIAA

Puun poltto lisää pienhiukaspäästöjä. Puuta on poltettava puhtaasti.



8 IHMISARVOISTA TYÖTÄ JA TALOUSKASVUA

Yhteiskunnassa tarvitaan kokemustietoa. Vaikeasti työllistyvillä ihmisillä on oltava mahdollisuuksia palkkatyöhön.



9 KESTÄVÄÄ TEOLLISUUTTA, INNOVAATIOITA JA INFRASTRUKTUUREJA

Hengitysterveys ja hengityssairautta sairastavat ihmiset ja heidän tarpeensa tunnustetaan. Hyvässä hoidossa on kaikkien helppompi hengittää.



10 ERIARVOISUUDEN VÄHENTÄMINEN

Hengityssairautta sairastavat tarvitsevat vertaistukea, tietoa ja kohtaamisen paikkoja.



11 KESTÄVÄT KAUPUNGIT JA YHTEISÖT

Sää- ja ilmastoriskien vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi tarvitaan ne huomioivaa kaavoitusta ja rakentamisen ratkaisuja.



12 VASTUULLISTA KULUTTAMISTA

Kestäväällä tavalla organisoitua järjestötoimintaa ja vastuullisiin valintoihin kannustamista.



13 ILMASTOTEKOJA

Ennaltaehkäistään yhdessä sää- ja ilmastoriskejä sekä vähennetään niiden vaikutuksia.



14 VEDENALAINEN ELÄMÄ

Ei nikotiiniuotteita eikä lääkejäämiä luontoon.



15 MAANPÄÄLLINEN ELÄMÄ

Luonto antaa meille voimaa ja terveyttä.



16 RAUHA, OIKEUDEN MUKAISUUS JA HYVÄ HALLINTO

Yhteiset toimintatavat ohjaavat henkilöstöä, yhdistyksiä ja vapaaehtoisia.



17 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS

Laajaa yhteistyötä tarvitaan, jotta tavoitteista tulee totta.

The content of this publication has not been approved by the United Nations and does not reflect the views of the United Nations or its officials or Member States <https://www.un.org/sustainabledevelopment>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Ennen oli paremmin, ainakin näiltä osin:

- mieliala nousi valkoisten hankien myötä
- katupölyä lensi vähemmän
- tulvat eivät nousseet yhtä korkealle
- siitepölyoireet kestivät vain viikkoja, eivät kuukausia
- hellepäivät eivät olleet yhtä tukalan kuumia
- maastopalot olivat harvinaisempia.



Jos maapallon keskilämpötila nousee yli 1,5 astetta, luonnon keikahduspisteet asettavat elämälle uudet ehdot eri puolella planeettaa.



Ihmiskunta on aiheuttanut ongelmat, joten se voi myös ratkaista ne!

Mitä väliä on pienen ihmisen valinnoilla?

Teot tarttuvat. Kuluttajilla on valtaa yhdessä vaatia ympäristön huomioon ottavia tuotteita ja palveluja. Sen sijaan, että turhakkeet päätyvät kaatopaikalle, ne voisi jättää valmistamatta.

Jokainen voi tehdä jotain luonnon monimuotoisuuden puolesta. Kiinassakin päästöjen kasvu on taittunut ja siirtyminen uusiutuvaan energiaan käynnissä.

Jos emme tee mitään, tänään menee paremmin kuin huomenna. Jokaisella meistä on valta ja vastuu tehdä valintoja oman ja läheisten hengitysterveyden puolesta. Ennaltaehkäistään ja vähennetään ongelmia yhdessä!

Hyvinvointitalous

Hyödyt kasvavat, jos ja kun näihin panostetaan:

- diagnosointi varhaisessa vaiheessa
- oikea-aikainen hoito
- omahoidon tuki.



Kustannukset kasvavat, kun ihmisillä

- ei ole varaa lääkkeisiin
- ei ole varaa terveydenhuoltoon
- toimintakyky vähenee tavalla tai toisella
- varhainen poisjäänti työelämästä lisäänty.

Mitä monihyötyisiä päätöksiä voit tehdä tänään ihmisten, Suomen ja koko planeetan puolesta?

Jokainen ympäristöpäätös on päätös terveyden puolesta. Jokainen terveyspäätös on päätös ympäristön puolesta.

Lainsäädäntö ja taloudellinen ohjaus:

- parempi kaavoitus ja lähiluonto
- ilmastokestävä rakentaminen
- julkisen liikenteen tuki ja käyttö
- saavutettava sosiaali- ja terveydenhuolto
- terveyttä ja luonnon hyvinvointia tukeva julkinen ruokapalvelu
- kiertotalous.



Vihreään terveydenhuoltoon sisältyy:

- matkustuskilometrit* terveydenhuollon toimipisteeseen
- oikea-aikainen hoito, ettei sairaus pääse pahenemaan
- helppokäyttöiset digihoitopolut tukena
- käytettyjen tuotteiden ja laitteiden ekologisuus
- ennaltaehkäistävien sairaalapäivien määrä
- rakennusten kestävyys ja terveydelle suotuisat olosuhteet (sisäilman puhtaus ja lämpötila).



Onnistumiseen vaikuttavat muun muassa:

- ➔ hoidon ja kuntoutuksen saatavuus
- ➔ oikea-aikainen lääkitys
- ➔ motivointi omahoitoon ja pitkäaikaissairautta sairastavan toimintakyvyn tukeminen
- ➔ vuorovaikutus ja viestintä hoidon aikana
- ➔ lähimmäisten terveys ja heille järjestetty tuki.

* Matkustuskilometreinä mitataan sekä kohtuullista matkaa vastaanotolle että kokonaismatkakilometrien vähentämistä digipalvelujen avulla.

Hengityслиitto tukee terveydenhuollon kestävyttä tarjoamalla:



tietoa omahoitoon



vertaistukea ja -toimintaa



tukea tehokkaaseen asiointiin potilastaitoja kehittämällä



ohjaamalla sairastavat julkisten palvelujen piiriin.



Luonto antaa ihmiselle voimaa

Luonnossa ajan viettäminen vaikuttaa mieleen, fyysiseen oloon, kuntoon ja sosiaalisuuteen.



Luonnon terveyshyödyt:

- ihon ja suoliston sekä hengitysteiden mikrobiston rikastuttaminen
- immuunijärjestelmän vahvistaminen
- mahdollinen suoja allergialta
- stressiä, sykettä ja verenpainetta hillitsevä vaikutus
- mielen hyvinvointi.

Ilmaston lämpenemisen vaikutukset hengitysterveyteen:

- Hengitystieoireilu, kuten hengenahdistus lisääntyy.
- Hengityssairaudet (astma, keuhkohtaumatauti) lisääntyvät.
- Unihäiriöt lisääntyvät helteiden vaikutuksesta.
- Pitkittyneen helteen kuormitus voi aiheuttaa hengityssairautta sairastaville lääkityksen ja terveystalvelujen käytön lisäämistä sekä ennenaikaisia kuolemia.
- Lisääntyvä liukkaus aiheuttaa tapaturmia ja vaikuttaa erityisesti kaikkien mahdollisuuksiin liikkua ulkona.



Muutokset ilmanlaadussa sekä veden ja ruoan laadussa sekä eläinten ja kasvien levinneisyydessä eri puolilla maailmaa vaikuttavat pandemioihin.

Riskiryhmiin kuuluvien, kuten hengityssairautta sairastavien, on erityisesti suojauduttava tartuntataudeilta. Se voi merkitä rokottautumisen lisäksi eristäytymistä sosiaalisista kontakteista.



Luonto antaa sinulle



Sinä voit suojella luontoa



Fiksu tarkistaa kantojaan. Missä sinun rajasi kulkevat?



- Mitä pitää tapahtua, ennen kuin ryhdyt toimiin?
- Kuinka paljon tavaroita ja neliöitä tarvitset?
- Voitko muuttaa liikkumistasi vähemmän ilmasto-kuormittavaksi?
- Voitko kuluttaa tavalla, joka oli tuttua aiemmille sukupolville?
- Millaisessa maailmassa sinun lapsesi ja lapsenlapsesi elävät?

Vanha kansa jo tiesi:

- Ei kannata ostaa halpaa.
- Vähemmälläkin pärjää.
- Tee itse, paikkaa ja korjaa pikkuviat.
- Kierrätä kaikki mitä voit.
- Liha kuuluu juhlapöytään, arkena suositaan kasviksia. Ruokahävikkiä ei jätetä.
- Kävelenkin ja julkisilla kulkuneuvoilla pääsee perille. Lentämällä harvoin matkaan.
- Kannattaa vaihtaa ystävien kanssa suosikkireseptejä ja vinkkejä.

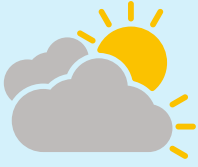


Vaikuta!

- Osallistu keskusteluun.
- Pysy ajan tasalla, seuraa Hengityслиiton viestejä.
- Kannusta muutokseen, jaa Hengityслиiton viestejä.
- Vaadi päättäjiltä ja yrityksiltä kestäviä ratkaisuja.



Kun toimimme kaikki tahot yhdessä, asiat voivat vielä mennä parempaan suuntaan!



Ilmasto- ja luontoteko-

BINGO




Näin pelaat: Rastita jokainen teko, jota jo toteutat kotiloissasi. Laske lopuksi rastien yhteissumma, minkä tuloksen sait?

Oma tulos: _____ x BINGO!

1

Ymmärrän mitä ovat kotini ilmanvaihto- ja lämmitysjärjestelmät. Osaan tarvittaessa säätää niitä.




2

Käytän jotain energiansäästövälinettä (esimerkiksi vettä säästävä suihkupää, termostaatti, jatkojohto kytkimellä).

3

Kävelen, pyöräilen tai käytän julkisia liikennevälineitä päivittäisiin lyhyisiin asiointimatkoihin.



4

Lähden lomalle tai retkelle junalla tai bussilla lentämisen sijaan.



5

Ruokavaliooni kuuluu palkokasveja ja/tai kasviproteiineja.



6

Vähennän ruokahävikkiä (esimerkiksi punalaputetut tuotteet, ruuantähteitä hyödyntävät luottoreseptit, ylijäämäärueen pakastus, first-in, first-out -periaate jääkaapissa).

7

Olen jättänyt osan pihastani luonnontilaan.



8

Pidän huolta puista – sekä omista että yhteisistä.




9

Olen saanut/antanut käytettyjä tavaroita tai ostanut/myynyt jonkin tavarankirpputorilla tai jossain muualla käytetyn tavarankirpputorilla.

10

Olen korjannut itse tai korjauttanut käyttössäni olevan tavarankirpputorilla tai laitteen uuden ostamisen sijaan.



Kun toteutat ainakin yhtä väittämistä, niin olet voittaja! Palkintona on hyöty ilmastolle ja luonnolle sekä samalla tietenkin myös terveydellesi! Lisää vinkkejä ilmasto-, luonto- ja terveystekoihin saat Hengityслиiton ilmasto-ohjelmista.