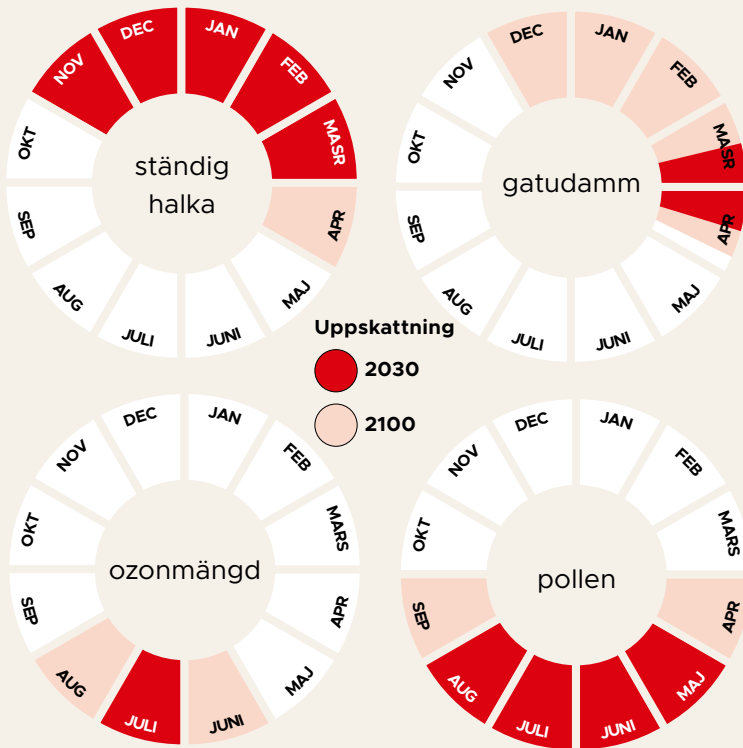


Förlusten av biologisk mångfald och luftföroreningar ökar fysiska hälsoproblem och minskar mentalt välbefinnande.



Effekterna känns redan i Finland



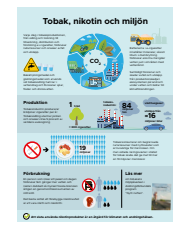
Luftföroreningar och partikelutsläpp från terrängbränder färdas också med vinden till Finland.



Klimatförändringarna har höjt medeltemperaturen i Finland med **more than 2°C over the last 120 years.**

Nordliga områden värms upp snabbare än jorden i genomsnitt.

Du hittar fler forskningsrön och förslag till praktiska gärningar i Andningsförbundets väder- och klimatriskprogram "Sitä on nyt ilmaassa" och "Uutta ilmaassa" samt i informationsbladet "Tupakan ympäristövaikutukset".





Vad spelar en liten människas val för roll?

Gärningar smittar av sig. Tillsammans har konsumenterna makten att kräva produkter och tjänster som tar hänsyn till miljön. I stället för att slänga onödiga prylar på soptippen kunde man låta bli att tillverka dem.

Alla kan göra något för den biologiska mångfalden. Även i Kina har utsläppsökningen börjat avta och övergången till förnybar energi pågår.

Om vi inte gör något så går det bättre idag än imorgon. Var och en av oss har makten och ansvaret att göra val för vår egen och våra närståendes andningshälsa. Vi förebygger och minskar problemen tillsammans!

Välfärdsekonomi

Fördelarna ökar om och när vi satsar på:

- tidig diagnos
- behandling i rätt tid
- stöd för egenvård.



Kostnaderna ökar när

- människor inte har råd med läkemedel
- människor inte har råd med hälso- och sjukvård
- handlingsförmågan blir nedsatt på ett eller annat sätt
- tidig utevaro från arbetslivet ökar.

Vilka beslut med flera fördelar kan du fatta idag för människorna, Finland och hela planeten?

***Varje miljöbeslut är ett beslut för hälsan.
Varje hälsobeslut är ett beslut för miljön.***

Lagstiftning och ekonomisk styrning:

- bättre planläggning och närnatur
- klimathållbart byggande
- stöd och användning av kollektivtrafik
- tillgänglig socialvård och hälso- och sjukvård
- offentlig måltidsservice som stöder hälsa och naturens välbefinnande
- cirkulär ekonomi.



Grön vård inkluderar:

- resekilometer* till en hälsovårdsinrättning
- behandling i rätt tid för att förhindra att sjukdomen förvärras
- lättanvända digitala vårdvägar som stöd
- ekologiska produkter och utrustning
- antal sjukhusdagar som kan förebyggas
- byggnaders hållbarhet och häsovänliga förhållanden (ren inomhusluft och temperatur).



Framgången påverkas av bland annat:

- tillgång till vård och rehabilitering
läkemedelsbehandling i rätt tid
- motivering till egenvård och stöd för
handlingsförmågan hos långtidssjuka
- Interaktion och kommunikation under vården
- närståendes hälsa och stöd som ordnas för dem.

* Som resekilometer mäts både ett rimligt avstånd till mottagningen och minskning av totala resekilometer med hjälp av digitala tjänster.

Andningsförbundet stödjer en hållbar hälso- och sjukvård:



information för egenvård



kamrattstöd och verksamhet



stöd för att sköta ärenden genom att utveckla patientfärdigheter



genom att hänvisa sjuka personer till offentliga tjänster



Naturen ger människan kraft

Att tillbringa tid i naturen påverkar sinnet, det fysiska måendet, konditionen och det sociala livet



Naturens hälsofördelar:

- förbättrar hudens och tarmens samt luftvägarnas mikrobiom
- stärker immunförsvaret
- kan skydda mot allergi
- sänker stress, blodtrycket och pulsen
- bättre mentalt välbefinnande

Den globala uppvärmningens inverkan på andningshälsan:

- Andningssymtom, som andfåddhet, ökar.
- Andningssjukdomar (astma, KOL) ökar.
- Sömnstörningar ökar på grund av värme.
- Belastningen av långvarig värme kan orsaka ökad medicinering och användning av hälso- och sjukvårdstjänster samt förtida dödsfall bland personer med andningssjukdomar.
- Ökad halka orsakar skador och påverkar särskilt allas möjligheter att röra sig utomhus.



Förändringar i luftkvaliteten, vatten- och livsmedelskvaliteten samt i spridningen av djur och växter runtom i världen påverkar pandemier.

Särskilt personer som hör till riskgrupper, som personer med andningssjukdomar, måste skydda sig mot infektionssjukdomar. Det kan innebära att man utöver att vaccinera sig också isolerar sig från sociala kontakter.



Naturen ger dig



Du kan skydda naturen



Det är smart att se över sina ståndpunkter. Var går dina gränser?



- Vad måste hända innan du gör något?
- Hur många saker och kvadratmeter behöver du?
- Kan du röra på dig så att miljön belastas mindre?
- Kan du konsumera på ett sätt som var bekant för tidigare generationer?
- I en hurdan värld lever dina barn och barnbarn?

Förr i tiden visste man:

- Det lönar sig inte att köpa billigt.
- Man klarar sig gott med mindre.
- Gör själv, laga och reparera små fel.
- Återvinn allt du kan.
- Kött hör till festbord, till vardags föredrar vi grönsaker. Vi lämnar inget matavfall.
- Man kommer fram också till fots och med kollektivtrafik. Flyg sällan.
- Det lönar sig att byta favoritrecept och tips med vänner.



Påverka!

- Delta i debatten.
- Håll dig uppdaterad, följ Andningsförbundets meddelanden.
- Uppmuntra till förändring, dela Andningsförbundets meddelanden.
- Kräv hållbara lösningar av beslutsfattare och företag.



När vi alla arbetar tillsammans kan saker ännu bli bättre!



Klimat- och naturgärnings




BINGO

Så här spelar du: Kryssa för varje gärning du redan gör hemma. Räkna till slut ihop antalet kryss. Vilket resultat fick du?

Mitt resultat: _____ x BINGO!

1

Jag förstår vilka ventilations- och värmesystemen i mitt hem är. Jag kan justera dem vid behov.




2

Jag använder vissa energibesparande redskap (t.ex. vattenbesparande duschhuvud, termostat, skarvsladd med strömbrytare).


3

Jag går, cyklar eller använder kollektivtrafik för korta dagliga ärenden.



4

Jag åker på semester eller utflykter med tåg eller buss i stället för att ta flyget.



5

Min kost innehåller baljväxter och/eller växtproteiner.



6

Jag minskar matsvinnet (t.ex. rödmärkta varor, favoritrecept med matrester, frysa in matrester, first in-, first out-principen i kylskåpet).

7

Jag har lämnat en del av min gård i naturligt tillstånd.



8

Jag tar hand om träden – både mina egna och gemensamma.



9

Jag har fått/gett bort begagnade varor eller köpt/sålt varor på loppmarknad eller på annan marknadsplats för begagnade varor.

10

Jag har själv reparerat eller låtit reparera varor eller apparater jag använder istället för att köpa nya.



När du förverkligar minst ett påstående är du en vinnare! Priset är nyttan för klimatet och naturen, och samtidigt förstås också din hälsa! Fler tips om klimat-, natur- och hälsogärningar hittar du i Andningsförbundets klimatprogram.