



#Hyvässä hengessä

Järjestötoiminnan vuosikatsaus 2025



VISIONimme: 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 hengityssairaan ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään.

VAIKUTTAMINEN



YHTEISÖLLISYYS



VASTUULLISUUS



VERTAISUUS

Strategiaehdotuksen valmistelutyö jatkuu

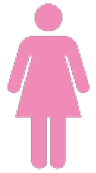
Strategiatyöryhmän luonnos, luottamusjohdon palaute ja jatkotyöstö



Vuoden 2025 tunnuslukuja



Jäseniä liitossa
17 548



Naisjäseniä
72 %



Miesjäseniä
28 %



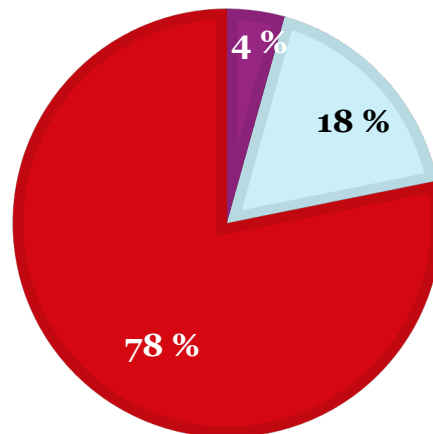
Jäsenyhdistyksiä
66

Uusia jäseniä liittyi **1 244**

- alle 50-vuotiaita noin 8 %
- kiinnostuksen kohteita:
liikunta 41 %, hyvinvointi 37 % ja
hengitysterveys 33 %

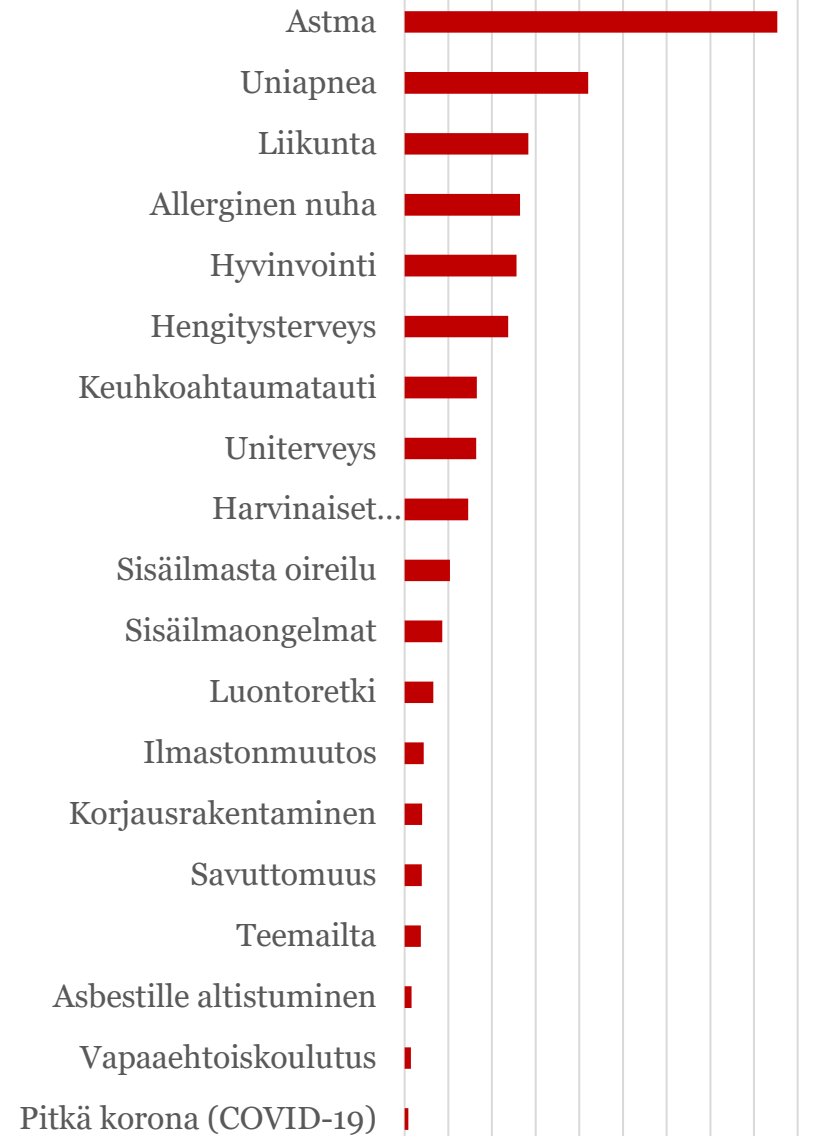
Jäsenten ikäjakauma, keski-ikä 72 vuotta

■ alle 49 v ■ 50-64 v ■ yli 65 v



Kiinnostuksen kohde %

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45



Vertais- ja kokemustoimijat



Paikallisissa tehtävissä
hengitysyhdistyksissä

56

Vertaisohjaajaa

30

Elintapamuutos-
ryhmän
vertaisohjaajaa

33

Vertaisliikunnan
-ohjaajaa

35

Asahi-ohjaajaa

24

Luontohengähdys-
hankkeen vapaaehtoiset

6500 kuulijaa

265 keikkaa

44

Kokemustoimijaa
(liitto ja hengitysyhdistykset)

Valtakunnallisissa
tehtävissä
Hengitysliitossa

10

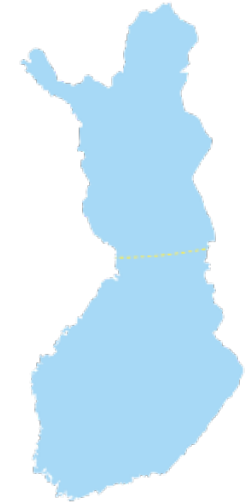
Verkkovertais-
ohjaajaa (liiton
verkkovertais-
ryhmät)

25

Vertaistukijaa
(liitto)

7

Vertaispuhelinvastaajaa
(liitto 4
vertaispuhelininta)



Aktiivien tuki, ohjaus ja neuvonta

Koulutukset, yhdistysohjaukset sekä työnohjaukset luottamushenkilöille ja muille yhdistysaktiiveille:

- 61 koulutusta ja työnohjausta
- 1120 yhdistysohjausta ja yksilöllistä ohjausta.

**Yhteensä osallistujina
1899 yhdistysaktiivia ja vertaistoimijaa.**



Avoimet tapahtumat ja vertaistoiminta verkossa

Yhteensä 126 verkkotapahtumaa:

- 35 (899) vertaistilaisuutta tai -ryhmää
- 15 (1740) asiantuntijaluentoa
- 35 (3616) etäjumppaa
- 41 (400) muuta tapahtumaa

6655
osallistujaa



Avointa palautetta toiminnasta*:

”Saan paljon tietoa, vertaistukea ja apua vaikeaan sairauteeni. Varsinkin vertaistuki on auttanut paljon ja tuonut myös uusia ystäviä.”

”Hengityssairaiden palveluntarjoaja, tutkitun tiedon jalkauttaja ja puhtaan ilmaston puolesta puhuja.”

”Hyvin moderni. Valmis tarjoamaan uuden sukupolven jäsenilleen lähes kaiken tiedon digipalvelujen välityksellä.”

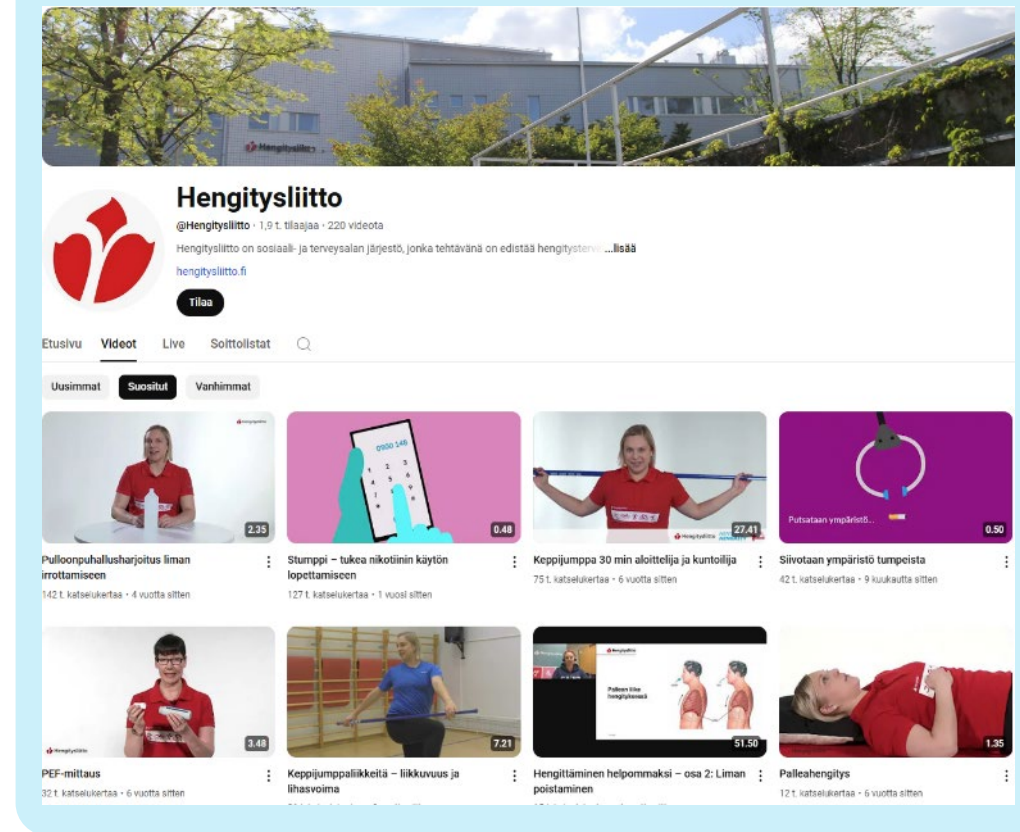
”Luotettava ja erittäin hyvä yhteistyökumppani, jolta saa arvokasta tietoa ammattilaiselle. Asiakkaat kokevat erittäin hyväksi tietolähteeksi ja tukiverkostoksi.”

Asiantuntijatieto välittyy videoina

38 uutta videota vuoden aikana. Kaikkien videoiden katselukertoja yhteensä YouTubessa: 131 665.

Kautta aikojen suosituimmat videot:









- Pulloon puhallus 159 731 katselua
- Stumppi –tukea nikotiinin käytön lopettamiseen 144 481 katselua
- Keppijumppa 79 223 katselua



Hengitysliitto
@Hengitysliitto · 1,9 t. tilaajaa · 220 videota
Hengitysliitto on sosiaali- ja terveysalan järjestö, jonka tehtävänä on edistää hengitysterve...lisää
hengitysliitto.fi
Tilaa

Etusivu Videot Live Soitollistat

Uusimmat Suosittu Vanhimmat

Videon kuva	Videon otsikko	Katselukertoja	Aika
	Pulloon puhallusharjoitus liman irrottamiseen	142 t. katselukertaa · 4 vuotta sitten	2:35
	Stumppi – tukea nikotiinin käytön lopettamiseen	127 t. katselukertaa · 1 vuosi sitten	0:48
	Keppijumppa 30 min aloittelija ja kuntoilija	75 t. katselukertaa · 6 vuotta sitten	27:41
	Siivotaan ympäristö tumpeista	42 t. katselukertaa · 9 kuukautta sitten	0:50
	PEF-mittaus	32 t. katselukertaa · 6 vuotta sitten	3:48
	Keppijumppaliikkeitä – liikkuvuus ja lihasvoima		7:21
	Hengittäminen helpommaksi – osa 2: Liman poistaminen		51:50
	Palleahengitys	12 t. katselukertaa · 6 vuotta sitten	1:35

Kaikille avointa puhelinneuvontaa ja vertaistukea



Puhelin- ja sähkö-
postineuvontaa **1565**
henkilölle, messuilla
2784 kohtaamista



100 sosiaali- ja terveysturvaan sekä terveyteen liittyvää puhelua



967
ohjausta



Asiantuntijapuhelinneuvonta harvinaista hengityssairautta sairastaville **150** henkilölle



77 puhelua vertaispuhelimiin (astma, uniapnea, keuhkohtaumatauti, sisäilmasta oireilu).

Toimintatonnit eli jäsenjärjestöavustukset

39 hengitysyhdistystä käytti avustuksen perustoimintaan:

- 62 vertais- ja liikuntaryhmää
- 239 erilaista tapahtumaa ja luentoa
- 1315 viestinnällistä toimenpidettä
- 12 ICT-laitteen hankintaan.

4 hengitysyhdistystä käytti avustuksen yhdistyksensä kehittämiseen.



Palautetta sisäilmatoiminnasta

Sisäilma- ja korjausneuvontaan soittaneista 97 % sai vastauksen tai apua ongelmaansa (tavoite vähintään 90%).

Neuvonnan asiantuntevuus, hyödyllisyys ja tärkeys oli hyvää tai erittäin hyvää 98 % mielestä.

99 % yhteydenottajista suosittelisi neuvontaa muille samassa tilanteessa oleville.

Eri vuosikymmenten omakotitalot Suomessa julkaistiin verkkosivuilla.

*Sisäilmasta oireilevien vertaistuki Facebookissa ja verkkovertaisryhmissä. Osallistujia oli yhteensä **960** . Yksilöllistä neuvontaa vertaistoiminnan koordinaattorilta.*



Hengityskoulutus 2025

Osallistujia yhteensä **484**, Tampere-talolla 130 ja etänä 354 henkilöä. Tallenteella **539** katsojaa.

Odotukset ylittyivät 28 % ja koulutus vastasi odotuksia 70 % osallistujista.

Aiheina: korkea keuhkovaltimoverenpaine (PAH), pahenemisvaiheiden ehkäisy ja hoito astmassa ja COPD:ssä, hengitysfysioterapian perusteet, nikotiinituotteiden terveyshaitat, uniapnea, lasten hengityssairaudet, keuhkosityöpä, Hengityслиiton hankkeet hyödyksi ammattilaisille, kokemustiedon lisääminen.



Tilaisuutta tukemassa olivat:



Stumppi

Proaktiivisessa valmennuksessa oli **67 henkilöä**, joista **yli puolet (51%) lopetti** nikotiininkäytön kokonaan tai tilapäisesti.

Anonyymiin neuvontaan soittaneista **59%** kertoi pystyneensä **lopettamaan** nikotiininkäytön neuvonnan avulla.

Nikotiininkäytön lopettajien pienryhmissä (2 kpl) puolet osallistujista onnistui lopettamaan tai vähentämään käyttöä ryhmän aikana. Facebookin vertaiskeskusteluryhmässä **1015 osallistujaa**

Nikotiinittomuus-materiaaleista tuotettiin pohjoissaamenkieliset käännökset



Liikunnan edistäminen

MTV Huomenta Suomi-lähetys 26.8. ja puheenvuorot Farmasian päivillä, BeActive Day:n seminaarissa, Kansallisessa liikuntafoorumissa Rovaniemellä.

Tuotettiin Youtube-videot (6 kappaletta) suosituimmista Virkeyttä viideltä-jumpista.

Liikunnan vertaisohjaajia yhdistyksiin koulutettiin lihasvoimaharjoittelusta ja Asahi-ohjaajia täydennyskoulutettiin.

Järjestettiin maksuttomat ja kaikille avoimet webinaarit lihasvoimaharjoittelusta sekä kylmällä ilmalla liikkumisesta.



Puistoissa jumpattiin 26.8.2025

Hengitysyhdistykset järjestivät 51 puistojumppatapahtumaa. Yksi tapahtuma toteutettiin valtakunnallisesti verkossa.

Sateisesta ja pilvisestä säästä huolimatta puistojumppiin osallistui yhteensä noin **600** henkilöä.

Suosituimmat liikuntalajit olivat Asahi ja kuminauhajumppa.



Hengitysliitto tutki ja selvitti

Kuulemisviikon kyselyssä luonnon terveysvaikutukset ja liikunta

Yhteensä **392** vastaajaa

Luonnon vaikutus hyvinvointiin ja mielialaan kokonaisvaltaista.

Luonto paransi oloa ja rauhoitti. Luonto myös virkisti, voimaannutti ja selkeytti ajatuksia.

58 % vastaajista nosti terveyttä edistävien luonnonantimien hankkimisen luontoliikunnan hyötyihin mukaan.



Maine- ja sidosryhmätutkimus 2025

Yhteensä 895 vastaajaa.

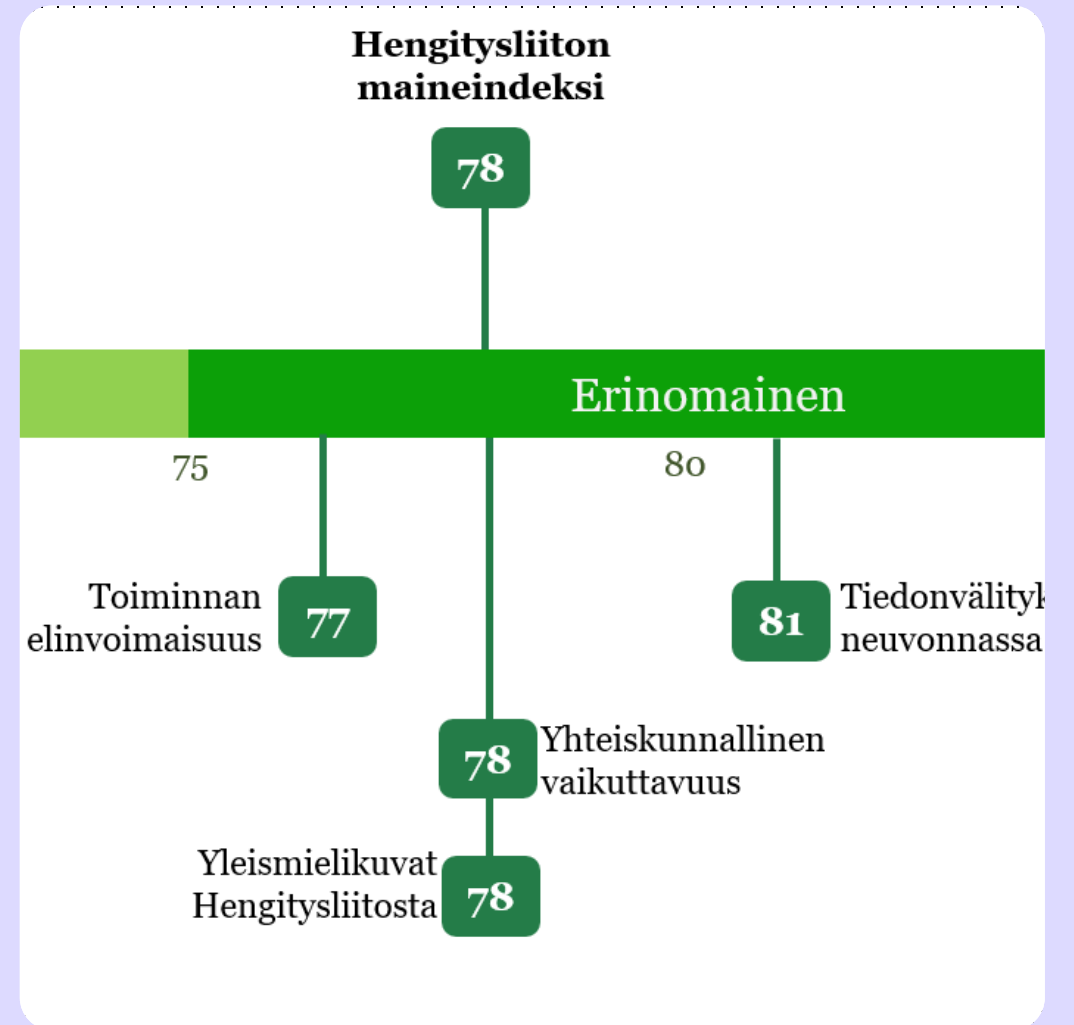
Erinomaiset arviot ja hyviä kehittämisehdotuksia.

Perusluottamus liittoon on vahva.

Vastaajat tunsivat ja arvostivat eniten sitä toiminnan aluetta, joka oli heille tuttua.

Vaikuttamistyötä tunnettiin vähiten.

Paikallisten toiminnan elinvoimaisuus huolestutti osaa vastaajista. Varainhankintaa haluttiin lisää.



Hankkeet vuonna 2025

4 hanketta päättyi

4 hanketta jatkui

1 uusi hanke alkoi

Vertaistoiminnan kehittämishanke 2024–2025

- Koulutettu **40** elintapamuutosryhmän ohjaajaa **19** yhdistyksestä.
- Pidä huolta –ryhmissä yhteensä **46** osallistujaa.
- Puolisoiden ryhmissä vertaistapaamisissa yhteensä **20** osallistujaa
- Oma astma tutuksi –ryhmässä **8** osallistujaa
- Kaksikielisessä kokeilussa ja huoltoasema-kokeilussa yhteensä **16** osallistujaa
- Yhdistysvierailut ja ideakeskustelut yhteensä **50** osallistujaa.

Yhteensä hanke on henkisesti liikuttanut **470** eri ihmistä, osaa heistä monta kertaa. Uusia tekijöitä saatu mukaan, myös työikäisiä.



HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena -hanke (2023–2025)

- Toteutettiin testamenttivaroin. Hankkeessa oli mukana **26** hengitysyhdistystä ja yli **40** terveydenhuollon ammattilaista. Hankkeessa tuettiin reilun **240** hengityssairautta sairastavaa ja heidän läheistään.
- HEHKU-hankkeen ryhmäinterventiot lisäsivät osallistujien tietämystä omahoidon ja kuntoutumisen työvälineistä ja he pystyivät aiempaa paremmin soveltamaan niitä omaan arkeensa.
- Hankkeessa tuettiin paikallisyhdistysten osallisuutta ja näkyvyyttä hengityssairautta sairastavien alueellisissa palvelupoluissa ja vahvistettiin kontakteja alueella toimiviin terveydenhuollon ammattilaisiin.
- Paikallisyhdistykset kokivat hankkeessa tehdyn yhteistyön olevan tulevaisuuden toimintamalli, jota tulisi jatkaa ja laajentaa.



Potilastaito-selvityshanke

Selvitimme tekijöitä, jotka vaikuttavat hengityssairautta sairastavien omaan toimijuuteen ja osallisuuteen omassa hoidossaan.

Case-esimerkiksi valittiin uniapneaa sairastavien hoito ja omahoito. Saimme verkkokyselyyn 206 kertomusta uniapneaa sairastavilta. Narratiivisessa analyysissä tunnistettiin uniapnean hoidon ja omahoidon aaltoilevia vaiheita.

Aineistoa on hyödynnetty Omannäköistä elämää uniapnean kanssa -hankkeen (OEUK) suunnittelussa ja verkkokurssisisällöissä. Hyödyntäminen ja tulosten esittely jatkuu osana OEUK-hanketta vuonna 2026.

Hanke toteutettiin testamenttivaroin.



Hengähdyshetki –hanke

- Toteutettiin testamenttivaroin.
- Mukana **10** paikallista hengitysyhdistystä
 - yhdistyksistä 75 % sai uusia jäseniä
- Järjestettiin **19** paikallista Hengähdyshetki-työpajaa. Työpajoissa **110** osallistujaa. Palaute työpajojen harjoituksista:
 - lisäsivät voimavarojani omahoitoon: 87 % osallistujista
 - rentoutuivat: 99 %
 - helpottivat hengittämistäni: 90 %
 - lisäsivät tietoisuutta omasta hengityksestäni: 95 %
 - antoivat käytännön vinkkejä arkeeni: 96 %
- Tarjosi **30** vapaaehtoiselle täydennyskoulutusta hengitys- ja tietoisuusharjoitteiden ohjaamiseen ja tukea omaan jaksamiseen.

Työpajoissa **225**
käyntikertaa.



Jatkuvat yhteistyöhankkeet

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.

Luontohengähdys -hanke 2024–2026

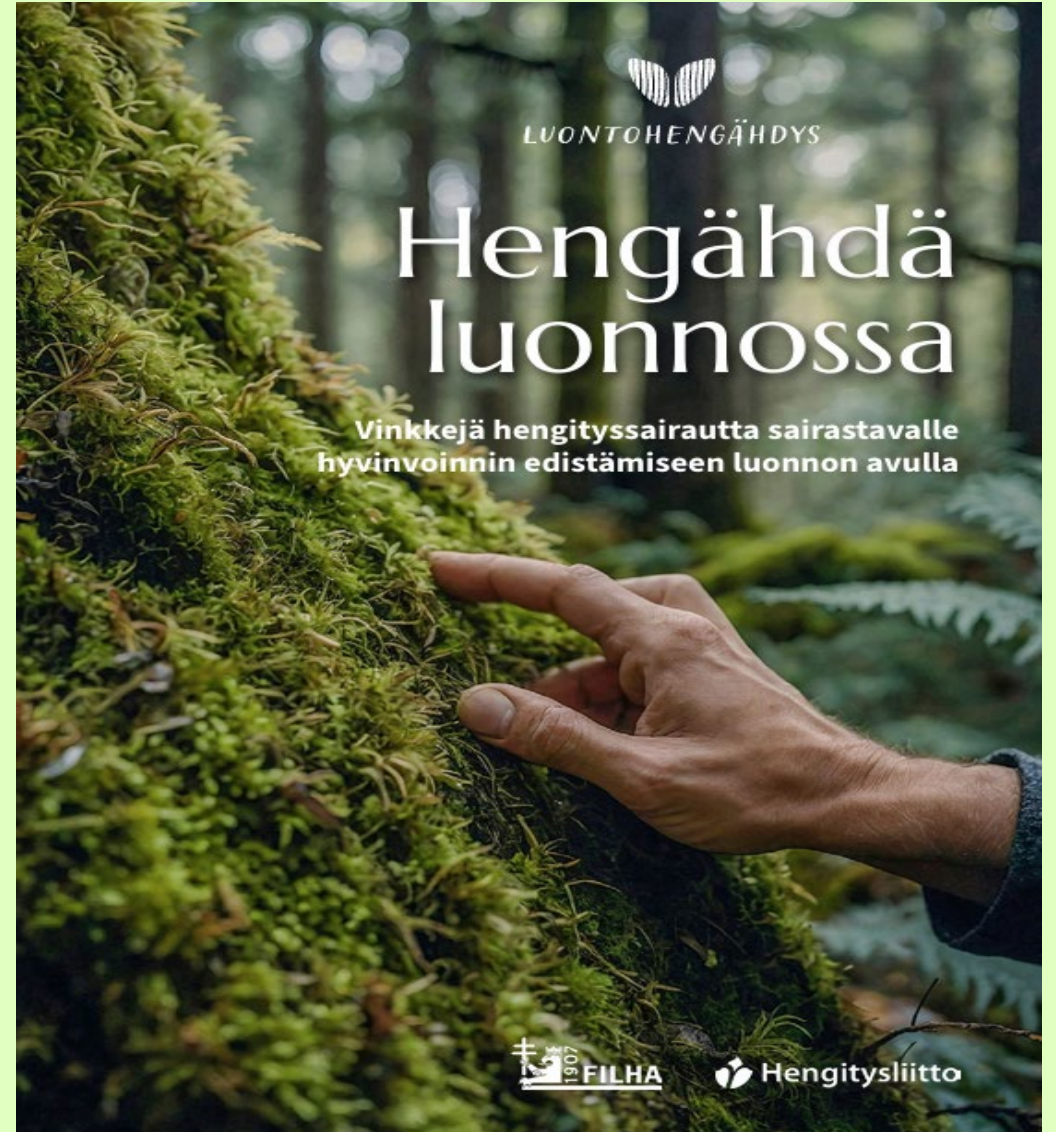


Retkiä järjestettiin vuonna 2025 yhteensä 21 kpl.
Osallistujia oli 175 hlöä, yhteensä 212 kohtaamista.
5 teemailtaan osallistui 124 hlöä.

Mukaan saatiin 24 vapaaehtoista. Hanke järjesti 2 vapaaehtoiskoulutusta, joista mukaan tuli 14 uutta henkilöä.

[Hengähdä luonnossa -vinkkejä hengityssairautta sairastavalle hyvinvoinnin edistämiseen luonnon avulla](#)

-julkaisu on saatavana painettuna ja sähköisesti.



Omannäköistä elämää uniapnean kanssa 2025-2026

OEUK-verkkokursseilla tarjotaan tukea ja vertaistukea omahoidon sovittamiseen omaan arkeen ja omannäköisen elämän vahvistamiseen.

Syksyllä 2025 kursseille (2 kpl) osallistui 17 uniapneaa sairastavaa. Verkkokurssi sisältää 8 ryhmätapaamista verkossa ja kurssisivut.

Osallistuneista arvioi saaneensa tukea melko hyvin tai hyvin:

päiväryhmä/iltaryhmä työikäisille

- 75 % / 71 % tärkeiden asioiden tekemiseen omassa arjessa
- 75 % / 71 % uniapnean omahoidon sovittamiseen omaan arkeen
- 67 % / 33 % uniapnealaitteiden sovittamiseen omaan arkeen
- 50 % / 60 % elintapahoidon toteuttamiseen omassa arjessa

Hanke toteutetaan testamenttivaroin.



Hengitysliiton vaikutti ja viesti

Kansainvälistä yhteistyötä ja vaikuttamista

Hengitysliitto osallistui aktiivisesti European Lung Foundation (ELF) työryhmien toimintaan. Liitolla on edustaja ELF:n Patient Advisory -komiteassa 2024–2026.

Hengitysliiton edustajat vaikuttivat myös muissa yhteistyöryhmissä ja verkostoissa, kuten European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations (EFA) ja EU Quitline -network.



Vahvaa vaikuttamista ja edunvalvontaa

Hengitysliitto vaikutti palveluiden ja lainsäädännön kehittämiseen, tapasi päätöksentekijöitä ja toimi aktiivisesti verkostoissa.

Tavoitettiin **449** päättäjää, annettiin **40** kannanottoa ja **8** lausuntoa hallituksen esityksiin.

Hengitysliiton edustajat toimivat yli **50** toimielimessä, yhteistyöorganisaatiossa tai työryhmässä kuten:

- Sisäilma ja terveys 2018–2028 toimenpideohjelma
- Lääkeinformaatioverkosto
- Savuton Suomi 2030-verkosto
- Tarttumattomien sairauksien järjestöverkosto
- VR:n ja HSL:n esteettömän matkustamisen yhteiskehitysryhmä



Viestinnän tunnusluvut

Haastatteluja annettiin noin 30 kappaletta. 16 valtakunnallista mediatiedotetta, 5 paikallisyhdistystiedotetta ja 11 luottamusjohdon tiedotetta.

Verkkosivuille tuotettiin 135 uutista, aloitettiin verkkosivujen uudistaminen osa-alue kerrallaan. Digitaalisessa uutismediaseurannassa 250 osumaa. Sosiaalisen median osumia 639.

1 uusi julkaisu (Hengitysterveys on tekoja) ja 2 lisäpainosta suosituimmista oppaista. Uutiskirjeitä jäsenille 4, aktiiveille 5 ja verkkotapahtumakirjeitä 9.



 Hengitysliitto

www.hengitysliitto.fi-sivusto

- ✓ 296 747 kävijää
- ✓ 668 576 sivun katselua

Ruotsinkieliset sivut

- ✓ 14 113 kävijää
- ✓ 25 818 sivun katselua

Englanninkieliset sivut

- ✓ 3 469 kävijää
- ✓ 5977 sivun katselua

 Hengitysliitto

Yhdistysnetti

Yhdistysnetti.fi

- ✓ 2647 kävijää
- ✓ 18 106 sivun katselua

 Hengitysyhdistys

Yhdistysten sivut -kokonaisuus

- ✓ 19 535 kävijää
- ✓ 124 109 sivun katselua

Palautetyökalu React & Sharen vuorovaikutus

- ✓ 62 % oli saanut tiedon
- ✓ 20 % oli saanut osittain tiedon
- ✓ 11 % 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

- ✓ 307 666
- ✓ 11 216 seuraajaa
- ✓ *noin 28 päivitystä
kuukaudessa*



Instagram-kokonaiskattavuus

- ✓ 139 259
- ✓ 2 229 seuraajaa
- ✓ *noin 13 päivitystä kuukaudessa*



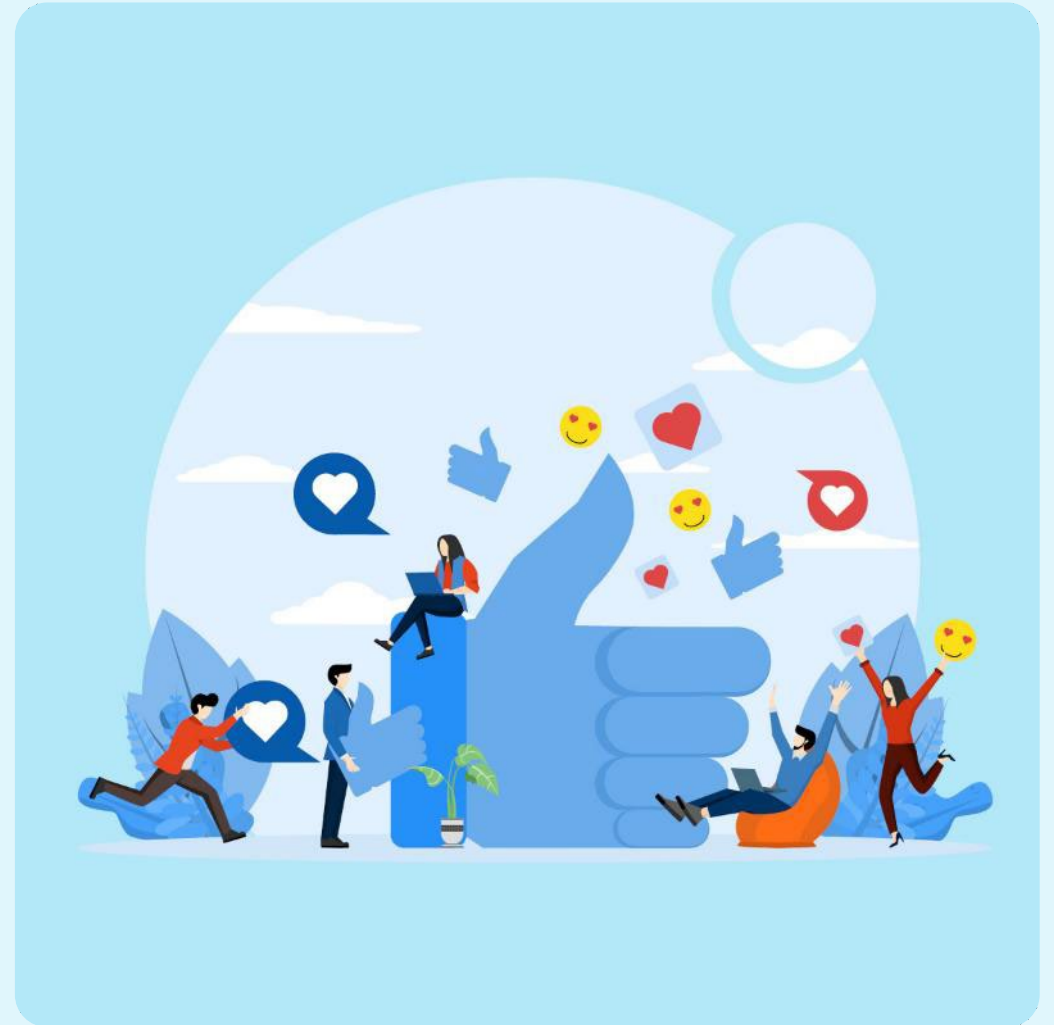
Maksullisen mainonnan osuus (Facebook, Instagram)

- ✓ 1 846 978 kokonaiskattavuus
- ✓ 137 mainosta vuoden aikana



LinkedIn-kokonaiskattavuus

- ✓ 12 552 kokonaiskattavuus
- ✓ 552 seuraajaa



Varainhankinnan vuosi

Heli-arpajaiset ja kevätkeräys onnistuivat suunnitellusti, joulukeräyksessä tavoitteeseen ei päästy.

Kannattajajäsenyys on kiinnostanut toistaiseksi vähäisessä määrin sekä yksityishenkilöitä että organisaatioita.

Yritysyhteistyön määrä toteutui suunnitellusti.

”Kiitämme lämpimästi tukijoitamme!

Jokainen lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista sekä yritysyhteistyöstä saatu tuki on tärkeä.”



Laitelahjoitukset

Vuonna 2025 Hengityслиitto teki kuusi lahjoituskäyntiä sairaaloihin eri puolille Suomea. Sairaalat saivat muun muassa matkahappirikastimia ja lääkesumuttimia.

”Yhteistyö Hengityслиiton 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 Tampereen yliopistolliseen sairaalaan

Maineen rakentajat yhdessä vapaaehtoisten kanssa!

