



# Järjestötoiminnan vuosikatsaus 2023



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

**VAIKUTTAMINEN**



**YHTEISÖLLISYYS**



**VASTUULLISUUS**



**VERTAISUUS**



# Uusi luottamusjohto (2023–2026) aloitti toimintansa



Marina Erhola  
jatkaa  
Liittohallituksen  
puheenjohtajana



## Vuoden 2023 lukuja



Jäseniä liitossa  
**18 277**



Naisjäseniä  
**71 %**



Miesjäseniä  
**29 %**



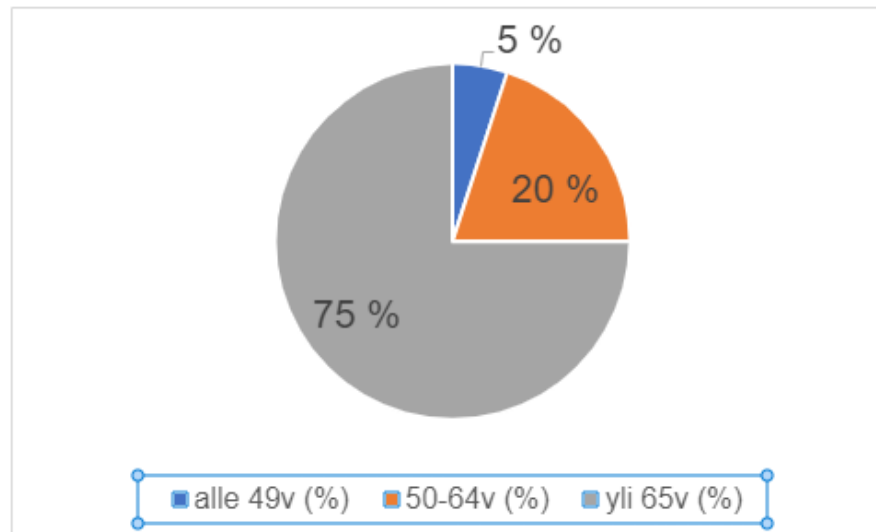
Jäsenyhdistyksiä  
**72**

Uusia jäseniä liittyi **1 404**

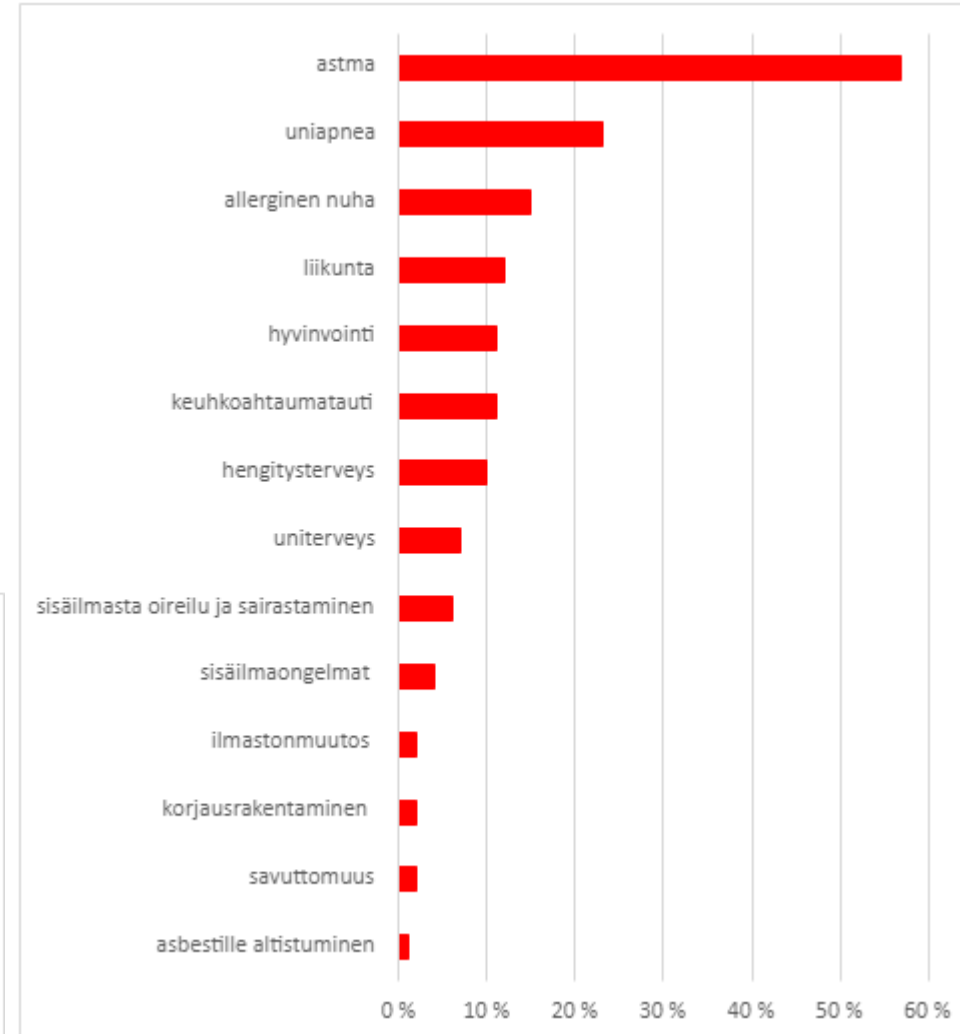
- alle 50-vuotiaita 10 %

- kiinnostuksen kohde: liikunta (42 %),  
uniapnea (41 %) ja hyvinvointi (39 %)

Jäsenten ikäjakauma, keski-ikä 72 vuotta



## Kiinnostuksen kohde



## Vertais- ja kokemustoimijat



Paikallisissa tehtävissä  
hengitysyhdistyksissä

**60–70**

Vertais-  
ohjaajaa

**55**

Vertaisliikunnan-  
ohjaajaa

**6 500** kuulijaa

**263** keikkaa

**39**

Kokemustoimijaa  
(liitto ja hengitys-  
yhdistykset)

**9**

Verkkovertais-  
ohjaajaa (liiton  
verkkovertais-  
ryhmät)

**16**

Vertaistukijaa  
(liitto)

**12**

Vertaispuhelinvastaajaa  
(liitto 4 vertaispuhelin-  
tointia)

Valtakunnallisissa  
tehtävissä Hengitysliitossa



## Hengitysaktiivien tuki, ohjaus ja neuvonta

- Koulutukset ja yhdistysohjaukset sekä työnohjaukset luottamushenkilöille ja muille yhdistysaktiiveille:
  - 52 koulutusta
  - 27 työnohjausta
    - yhteensä 1 428 osallistujaa
  - 581 yhdistysohjausta ja yksilöllistä ohjausta.
- Yhteensä **2 009** yhdistysaktiivia osallistui koulutuksiin tai sai ohjausta.





## Avoimet tapahtumat ja vertaistoiminta verkossa

111 verkkotapahtumaa, joista

- 30 vertaisiltaa
- 46 asiantuntijaluentoa
- 35 etäjumppaa.

Yhteensä 8 890 osallistujaa



## Asiantuntijatieto perille videoilla

- 65 uutta julkista videota
- Kaikkien uusien videoiden katselukerrat  
YouTubessa: **142 339**
- Lisäksi keustosuosikit keräävät paljon katseluja





## Hengitysyhdistykset

- 51 sai jäsenjärjestöavustuksen eli toimintatonnin.
- 38 käytti avustuksen perustoimintaan:
  - 139 vertais- ja liikuntaryhmää
  - 154 erilaista tapahtumaa
  - 44 yleisöluentoa.
- 14 käytti avustuksen yhdistyksensä kehittämiseen.

***51 sai  
jäsenjärjestö-  
avustuksen.***



# Kaikille avointa puhelinneuvontaa ja vertaistukea

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



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



Puhelin- ja sähköpostineuvontaa **1 617** henkilölle, messuilla **880** kohtaamista

**136**  
puhelua

**43**  
puhelua



**Stumppt.fi**

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



**848**  
ohjausta



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



**86** sosiaali- ja terveysturvaan sekä terveyteen liittyvää puhelua



**Astmaa sairastavien vertaispuhelin**  
**044 4077012**  
maanantaisin kello 18-20

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.



**Kuuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin**  
**044 4077013**  
tiistaisin kello 10-12 numerossa

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.



**Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin**  
**044 4077011**  
tiistaisin kello 10-12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18-20. Perjantapäivystykset ovat keväällä 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.



**Sisäilmavertaispuhelin**  
ti klo 9-12, to klo 16-19  
 **044 407 7010**

## MTV3 Huomenta Suomi

Kokemustiedon ja  
asiantuntijatiedon rakentava  
kohtaaminen

- Sisäilmasta oireilevan kokemukset/vertaistoiminnan koordinaattori Pirkko Moisio
- Asiantuntijat pääsihteeri Tuula Vasankari, Filha ry ja Työterveyden professori Kari Reijula, Helsingin yliopisto





## Suora tuki hengityssairaille, jotka tarvitsivat eniten tuettuja lomia vuonna 2023

- Maaseudun Terveys ja lomahuolto järjestää tuettuja lomia hengityssairautta sairastaville.
- Hengitysliitto välitti tietoa tuetuista lomista ja siitä, että testamenttilahjoitus hengityssairautta sairastavien hyväksi mahdollistaa kaikista tarvitsevimpien osallistumisen.
- Maaseudun Terveys ja lomahuolto huolehti valintaprosessista. Lomille valittujen omavastuuosuus 125 euroa maksettiin testamenttivaroin.
- Tuki jatkuu vuonna 2024.



## 60. Helin kesä Peurungassa teemalla

### ”Osallistu ja jaa kokemuksesi!”

- Kokemustietoa tarkasteltiin osallisuuden, oman kokemuksen ja median näkökulmista.
- Vaikuttavia kohtaamisia arjessa esittivät näytelmän keinoin Hengitysliiton mainiot kokemustoimijat.
- Minua ei ohiteta! Kokemuksia ikääntymisestä jakoi näyttämötaiteen legenda Seela Sella.

*”Täytyy uskoa, että teoillamme on ollut joku merkitys” – Seela Sella*





# Stumppi uudistui – savuton ja nikotiiniton elämä

- Facebookissa 580 vertaista tuki toisiaan nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa.
- Uusia materiaaleja ja nostoja myös Hengitysliiton verkkosivuille savuttomuus-osioon. Verkkoluentoja ja juttuja eri kanaviin.
- Vuodenvaihteessa animaatio nikotiinituotteiden käytön lopettamisesta sai suursuosion.

## Tupakka, nikotiini ja ympäristö



Tupakan valmistuksen jokainen vaihe viljelystä ja kuivauksesta savukkeiden valmistukseen, jakeluun ja hävittämiseen kuluttaa luonnon resursseja ja aiheuttaa jätettä sekä päästöjä.

Tupakanviljelyssä käytettävät torjunta-aineet ja lannoitteet päätyvät vesistöihin ja saastuttavat järviä, joita sekä juomavettä.

Sähköavukkeiden akut sisältävät mineraaleja, kokenutsumia. Sen louhinta kuluttaa valtavia määriä vettä juuri saltaalisia alueilla, jossa vedestä on pulaa.

Samaan aikaan tuotantoketjussa muodostuvat jätteet ja päästöt saastuttavat sekä pilaaavat maapinnalla ja vedenalaisia ekosysteemejä ja edistävät ilmastonmuutosta.

**Tuotanto**  
Tupakkateollisuus valmistaa 6 biljoonaa savuketta vuodessa. Tupakanviljely kiihdyttää maaperää ja aiheuttaa noin 5 prosenttia maailman metaanikaasosta.

**1 puu** = 200 savuketta

**84 miljoonaa tonnia** kasvihuonekaasuja = 16 miljoonan auton päästöt

**19 miljoonaa** ihmistä käyttää tupakkaa päivittäin

Tupakka kilpailee rajoittamista luonnonvaroista ihmisille elintarvikkeiden hyödykkeiden kanssa. Jos tupakkaa ajatellaan ravintokasvina, saataisiin ruokittua yli 19 miljoonaa ihmistä.

## 30 faktaa nuuskasta

**Tarua ja totta**

- Mielikuvat nuoksan otelusta hyödyistä ja savukkeita vähäisemmistä vaaroista ovat tarua.
- Nuuskasta nikotiini imeytyy hitaammin, mutta veren nikotiinipitoisuus säilyy pidempään korkeana verrattuna savukkeiden polttamiseen.
- Nuuska on jauhetta, kostutettua tupakkaa, johon on lisätty maku-, säilöntä- ja muita lisäaineita.
- Nuuska aiheuttaa huulen alle joko ihonvaurioita tai armoitusuusia.
- Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi 28 haitallista syöpää aiheuttavaa yhdistettä. Lisäksi nuuska sisältää rasva- ja hiilivähiä sekä haitallisia ja kasvinyksien jätettä.

**Nikotiinin haitat:**

- heikentää vastustuskykyä
- nostaa sykeä ja supistaa verisuonia → lisää verenkiertoeläinten rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- voi aiheuttaa myös emotionaalisia
- lisää verisuonten seinämien vauriota
- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa
- lisää veren rasvakokumusta haitalliseen suuntaan
- lisää veripaineiden
- lisää sydämen kertymistä
- lisää oksidatiivista stressiä eli vapaiden radikaalien aiheuttamaa solujen vaurioitumista, joka saattaa johtaa myöskin sairauksiin sekä edistää vanhenemista.

**Nikotiini sydän- ja verenkiertoeläimistöön:**

- nostaa sykeä ja supistaa samalla verisuonia lisää verenkierron rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- lisää verisuonten seinämien vauriota
- lisää veren rasvakokumusta haitalliseen suuntaan
- lisää veripaineiden
- lisää sydämen kertymistä
- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa

**Nikotiini muut vaikutukset:**

- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa
- lisää veren rasvakokumusta haitalliseen suuntaan
- lisää veripaineiden
- lisää sydämen kertymistä
- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa

Stumppi Hengitysliitto

## 30 faktaa nikotiinista

**1 savuke = 1 mg nikotiinia verenkierrossa**

**Nikotiini sydän- ja verenkiertoeläimistöön:**

- nostaa sykeä ja supistaa samalla verisuonia lisää verenkierron rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- lisää verisuonten seinämien vauriota
- lisää veren rasvakokumusta haitalliseen suuntaan
- lisää veripaineiden
- lisää sydämen kertymistä
- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa

**Nikotiini muut vaikutukset:**

- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa
- lisää veren rasvakokumusta haitalliseen suuntaan
- lisää veripaineiden
- lisää sydämen kertymistä
- lisää oksidatiivista stressiä, joka aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa

Stumppi Hengitysliitto

## 25 faktaa sähkösavukkeista

**Aluekylttiön toteutus, joka kuumentaa lähteen sanassa olevaa nestettä.**

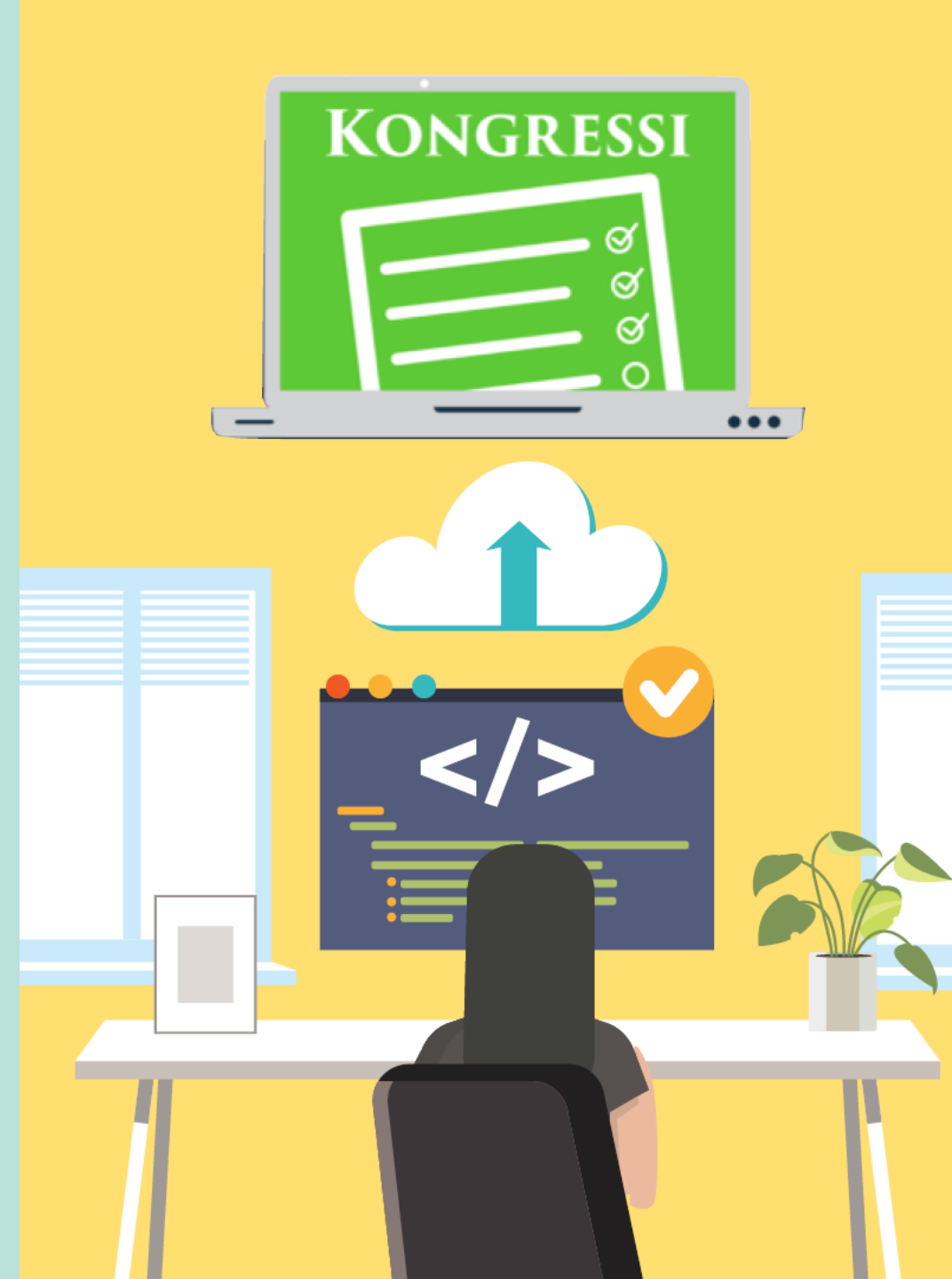
- Kuumentava neste muuttuu aerosoliksi, joka siirtyy keuhkoihin.
- Laattavaa akua ja täytettävää nestesäiliötä olevia sekä latauslaitteita.
- Ei suositella tupakkaa vierailijain käyttöön.
- Pitkäaikainen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä selvää tutkimustietoa.
- Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiiniton. Vainoista sähkösavukkeita käytetään nikotiinipitoisista nesteistä.
- Sähkösavukkeiden nikotiinipitoisuus vaihtelee samankaltaisissa valmistajien tuotteissa.
- Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiiniton. Vainoista sähkösavukkeita käytetään nikotiinipitoisista nesteistä.
- Pitkäaikainen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä selvää tutkimustietoa.
- Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiiniton. Vainoista sähkösavukkeita käytetään nikotiinipitoisista nesteistä.
- Pitkäaikainen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä selvää tutkimustietoa.

Stumppi Hengitysliitto



# Rekisterijärjestelmässä siirtyminen käyttöön otosta arkeen

- Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten yhteisen jäsenrekisterin käyttöönoton tuki jatkui. Aktiiveille avoimia käyttötukitunteja ja henkilökohtaista opastusta järjestettiin viikoittain koko vuoden ajan.
- Digiturvallisuuskäytäntöihin panostettiin. Kaksivaiheinen tunnistus, käyttöoikeuksien päivityskäytännöt ja digiturvamateriaalit yhdistysnettiin. Myös verkkokoulutusta aktiiveille.
- Hengitysliiton oma sidosryhmärekisteri ja tukijarekisteri otettiin käyttöön.
- Rekisterijärjestelmän kehittämistä jatketaan.



## Hengityskoulutus 28.11.

- Teema: Tutkimus- ja kokemustieto – merkityksellisen työn mahdollistajat. Ohjelmayhteistyö: Tampereen yliopistollisen sairaalan keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Petri Salmela.
- Osallistujia oli Tampere-talolla 140 ja etänä 226 henkilöä.
- Koulutustallennetta katsottiin 679 kertaa.
- Palaute: odotukset ylittyivät 45 prosentilla ja koulutus vastasi odotuksia 55 prosentilla osallistujista.
- Aiheina bronkiektasiatauti, palliatiivinen hoito, korona, ammattilaisen ja asiakkaan vuorovaikutus, omahoitoon motivointi, ilmastonmuutos ja luontokato.
- Toteutuksen mahdollistavat Tampereen tuberkuloosisäätiö ja 12 yhteistyökumppania.



# Uusia avauksia

– ajan hengessä mukana usealla tavalla



# Pysähdy hetkeksi – hyvinvointisi on tärkeä asia!

Videosarja hyvinvoinnista sai alkunsa kysymyksistä, joita moni pitkäaikaissairautta sairastava pohtii.

Tavoitteena on saada pitkäaikaisairautta sairastavassa hyvinvointiin liikahtus – sen suunnan ja määrän jokainen voi valita itse.

Yhteistyössä  **Boehringer  
Ingelheim**



## Pysähdy hetkeksi -videosarja

Pysähdy hetkeksi -videosarja tarjoaa näkökulmia ja keinoja pohtia omaa hyvinvointia. Tavoitteena on saada pitkäaikaissairaiden hyvinvointiin liikahtus – sen suunnan ja määrän jokainen voi valita itse. Sarjan aiheet käsittelevät niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia, ja puhevuoron saa myös kokemuksen ääni.



Hengityслиiton hyvinvointitoiminnan asiantuntija Marika Kikata-Sjukan:  
Osa 1: Jokaisella on oikeus omiin valintoihin  
Osa 15: Tästä eteenpäin!



Psykologi Satu Lähteenkorva:  
Osa 2: Ajan ilmiöt  
Osa 3: Känsäsalainen  
Osa 4: Jokaiselle ihmiselle tärkeää



Psykologi Soili Wallenius:  
Osa 5: Hyväksynnän voima  
Osa 6: Uskalla kohdata vaikeat tunteet  
Osa 7: Ylläpidä toivoa



Hengityслиiton liikunnan asiantuntija ja fysioterapeutti Veera Parin  
Osa 8: Hengittämällä auttaa rentoutumaan  
Osa 9: Nopea tapa rentoutumiseen  
Osa 10: Oman kehon hyväksyntää ja arvostusta



Hengityслиiton kokemustoimija Eeva-Liisa Pelttonen  
Osa 11: Kokemus lisää ymmärrystä



Kesähoitosairauksien erikoislääkäri Maria Holminen  
Osa 12: Kesähoitot  
Osa 13: Kesähoitot  
Osa 14: Kesähoitot



Sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram) kannustettiin välittämään läheisistä. Kampanja tavoitti 222 000 henkilöä.



Kampanja-aika marraskuusta 2022 helmikuun 2023 loppuun.

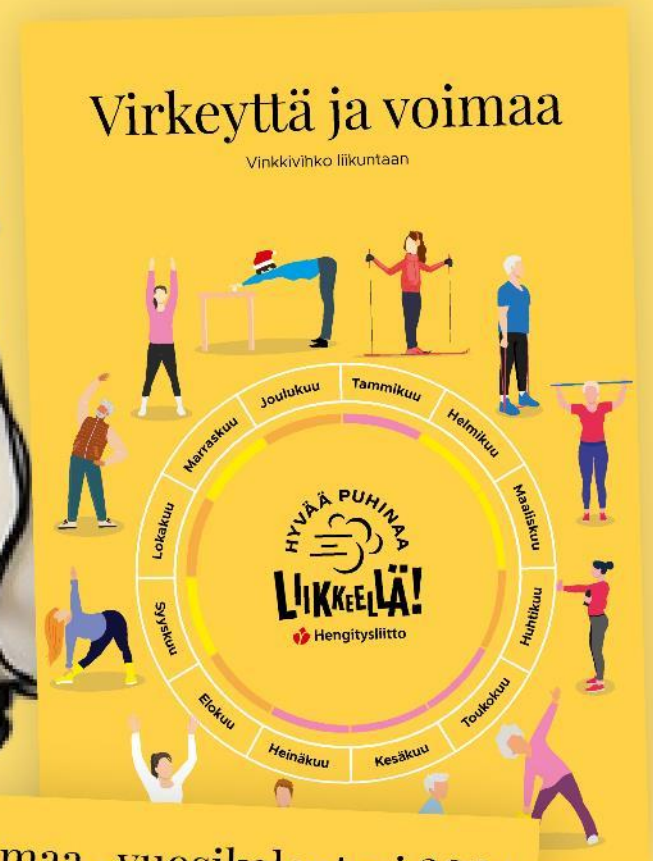
# Hengitysliitto liikuntajärjestönä

– luontoliikuntaa ja kohdennettuja tapahtumia



# Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

- Uusi ympärivuotinen liikuntakampanja käynnistyi.
- Kampanja tuo aiemman Lisäaika liikunnalle –ajatuksen hyödynnettäväksi Hengitysyhdistyksille niille itselleen sopivimpina ajankohtina.
- Tavoitteena lisätä liikuntaa ja liikuntatapahtumien määrää.



## Asahi-ohjaajia hengitysyhdistyksiin

- Asahi yhdistää itämaista liikuntaa suomalaiseen terveystuokuntaan ja perustuu länsimaalaiseen ajatteluun ja lääketieteeseen.
- Asahi mukana lajina Virkeyttä viideltä -etäjumpissa.
- Liikuntavideot Hengitysliiton Youtube-kanavalla tukevat omatoimista harjoittelua.
- Ohjaajakoulutuksessa osallistujia 11 hengitysyhdistyksestä.
- 9 hengitysyhdistyksessä aloitti Asahi-ryhmä.



# Hengitysliitto selvitti 2023

Tutkittua tietoa ja itse kerättyä kokemustietoa



## Seurantakysely rokotteisiin liittyvistä arvoista ja asenteista

- Yli 1300 vastaajaa. Heidän asenteensa jopa aikaisempaa kyselyä myönteisempi.
- Vastaajista 86 % oli ottanut influenssarokotuksen, 56 % pneumokokkirokotuksen ja 98 % COVID 19-rokotuksen. Kaikki 3 rokotetta 70 %:lla.
- Säännöllisesti uusittavien rokotteiden rokotushistorian muisti 51 % ja osittain sen muisti 32 % vastaajista. Aikaisempaa useammin lääkäri tai hoitaja oli muistuttanut heitä niistä.
- Yhteistyössä



### Rokotteisiin liittyvä tieto saadaan useimmiten\*:

**59 %**

Viranomais-tiedotteista (esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL)

**56 %**

Uutisista (TV tai sanomalehdet)

**32 %**

Hakukoneen kautta verkosta

**32 %**

Hoitajakäynnin yhteydessä

**29 %**

Lääkärikäynnin yhteydessä

**20 %**

Ystäviä ja sukulaisilta

**14 %**

Vapaa-ajan lehdistä (esimerkiksi aikakauslehdistä)

**12 %**

Sosiaalisesta mediasta

**7 %**

Muualta

\*Vastaajat saattoivat valita yhden tai useamman tiedonlähteen.

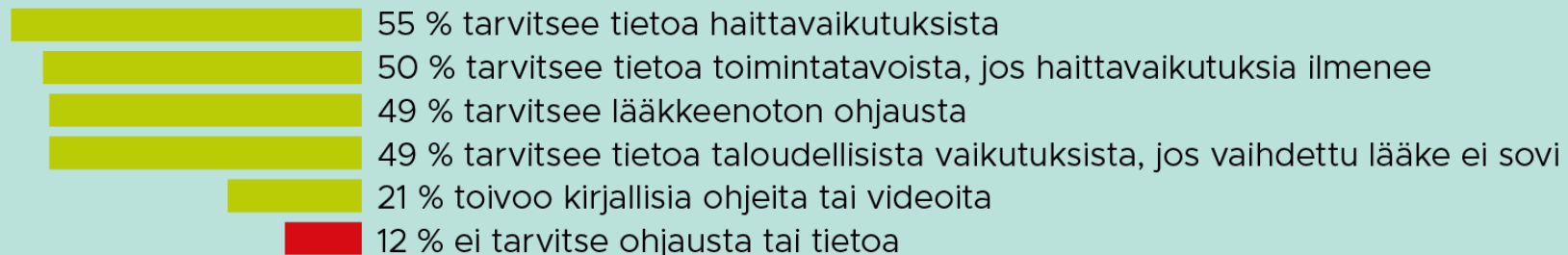


# Inhaloitavien lääkkeiden lääkevaihtokyselyt

- Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 1 220 henkilöä ja toiseen kyselyyn 213 henkilöä.
- Hengitettävien lääkkeiden lääkevaihdon laajeneminen tunnettiin huonosti.
- Yhteistyössä



**Jotta vastaajat ovat valmiita vaihtamaan hengitettävän lääkkeensä\***



**Tietämys lääkevaihdon laajenemisesta\***

**85 %**  
ei ollut kuullut asiasta



**11 %**  
kuullut asiasta apteekista

**3 %**  
kuullut asiasta mediasta

**2 %**  
kuullut asiasta lääkärin tai hoitajan vastaanotolta

**1 %**  
kuullut asiasta kaverilta tai vertaiselta

## Kokemustoiminnan osallisuuden vaikutukset -hanke

- Kaksivuotinen (2023–2024) hanke käynnistyi.
- Tavoitteena on osoittaa kokemustoiminnan vaikuttavuutta kokemustoimijoille itselleen, liitolle sekä yhteiskunnallisesti.
- Hankkeessa selvitetään, kuinka kokemustoimintaan osallistuminen on edistänyt osallistujan osallisuuden (hyvinvointi, tulevaisuuden usko, mahdollisuudet) kokemusta.





# Hengitysliiton yhteistyö- ja kehittämishankkeet

2 jatkuvaa hanketta ja 4 uutta hanketta

# Astman omahoidon ABC – kohti oireettomampaa arkea 2023–2025

- Filha ry hallinnoi hankkeen, Hengitysliitto ja Allergia-, Iho- ja Astmaliitto kumppaneina.
- Tavoitteena lisätä työikäisten astmaa sairastavan omahoidon tietoja ja taitoja vuodenaikaisidonnaisesti sekä lisätä heidän pystyvyyden tunnetta oireidensa hallintaan ja ennaltaehkäisyyn.
- Hanke tuottaa verkkosivuston, kysy asiantuntijalta -chatin sekä ryhmätietoiskuja kohtaavassa toiminnassa.



## ELO-tutkimus 2023–2033

- Yhteistyössä Filha, Sairaala Nova ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Tavoitteina selvittää muun muassa CPAP-hoidon, yksilöllisten elintapojen ja liikuntatottumusten vaikutuksia lääkkeiden käyttöön, liitännäissairauksiin, hoitotasapainoon ja sairauspoissaoloihin.
- Tutkimus toteutetaan Hengityслиiton saamalla testamenttivaroilla ja HES-säätiön tuella.





## Elinvoimaa kuntoutuksesta -projekti

- Kela kehittää uutta ryhmäkuntoutusta 2023–2026 yhteistyössä asiakkaidensa, kuntoutuksen palveluntuottajien, perusterveydenhuollon, Hengitysliiton ja Diabetesliiton kanssa.
- Tavoitteena on tukea elintapojen muutoksessa ja estää tyypin 1 ja 2 diabeteksen ja uniapnean vaikeutumista.
- Kohderyhmänä ovat 18–68-vuotiaat tyypin 1 ja 2 diabetesta ja uniapneaa sairastavat asiakkaat.



# HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena

- Kehitetään hengityssairautta sairastavien omahoitoa ja kuntoutumista yhteistyössä paikallisten hengitysyhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Mukaan hankkeeseen ilmoittautui 25 hengitysyhdistystä.
- HELLÄ-intensiiviverkkoryhmiä järjestettiin 2.
- Ensimmäisen HEHKU-ryhmä keuhkohtaumatautia sairastaville käynnistettiin Kanta-Hämeen Hengitys ry:n ja Kanta-Hämeen hyvinvointialueen kanssa.
- Hanke toteutetaan Hengitysliiton saamalla testamenttivaroilla vuosien 2023–2024 (2025) aikana.





# Koronasta kuntoon -hanke jatkui

- Avoin verkkokurssi [www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi) tarjosi tietoa ja harjoitteita toipumisen tueksi: 2 902 kävijää.
- Instagram: 913 kävijää.
- Ammattilaisten ohjaamia maksuttomia intensiiviverkkokursseja: 76 henkilöä.
- Vertaistukea, kokemusten vaihtoa ja koulutuksia vapaaehtoistoimijoille: 45 henkilöä.
- Yksilöllistä puhelinneuvontaa: 103 puhelua.

## Ohjaus osallistumaan hankkeen toimintaan

- Terveyskylän Vertaistalosta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.
- Tiedon välitys terveydenhuollon ammattilaisille (asiantuntijapooli ja ammattilaisten tilaisuudet).





# Unilukkarit! Virkistyneenä rattiin -hanke 2022–2024

## Liikuntapisteet ammattikuljettajille ABC-Liikenneasemien taukotiloihin

- Tupos (Liminka)
- Hirvaskangas
- Vaajakoski
- Kuortti
- Juva
- Salo
- Lohja



# Unilukkarit ja Hengitysliiton kokemustoimijat yhdessä esillä erityisesti ABC-liikenneasemilla





# Hengitysliiton vaikuttaminen ja viestintä

Jatkuva työ strategian ja tavoitteiden eteen



# Laaja ja pitkäjänteinen vaikuttamistyö

- 743 henkilökohtaisesti tavoitettua päättäjää.
- Aktiivinen osallistuminen 54 toimielimessä, yhteistyöorganisaatiossa ja verkostossa.
- Lisäksi vaikuttamassa 6 kansallisessa työryhmässä: Terveet tilat 2028, Sisäilma ja terveys 2018–2028 toimenpideohjelma, Harvinaisten sairauksien kansallinen ohjelma 2019–2023, FIMEA:n potilasneuvottelukunnassa, Kansallisen asiakas- ja potilasturvallisuusstrategian työryhmissä ja Ensietoryhmässä.



## Kokemustoimijat mukana vaikuttamistyössä

- 28 lainsäädäntöprosesseihin liittyvää lausuntoa ja kannanottoa. Kokemustoimijoita mukana lausuntojen ja kannanottojen laadinnassa 11 kertaa.
- Kokemustoimija, kokemustoiminnan koordinaattori Eeva-Liisa Peltonen mukana laatimassa Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisua [Vakavien vaaratapahtumien tutkinta – Opas sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioille.](#)





## Liitto otti kantaa hallituksen esityksiin ja luonnoksiin, kuten

- luonnos: Euroopan komission kuuleminen ilmanlaatudirektiivin kehittämisestä
- luonnos: Sosiaaliturvakomitean välimietintö
- hallituksen esitys: asiakasmaksuista annetun asetuksen muuttaminen
- luonnos: sairausvakuutuslain 5 luvun 8§:n muuttaminen (lääkkeiden vuosiomavastuun korottaminen)
- luonnos: Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutus-perusteet 2020 -oppaan päivitys
- lakiesitys: virvoitusjuomavero
- lakiesitys: tupakkaverosta annetun lain muuttaminen (savuttomat nikotiinituotteet veron piiriin)
- lakiesitys: tupakkalain muuttaminen (kuumennettavat tupakkatuotteet)
- luonnos: valtioneuvoston asetus koskien sosiaali- ja terveysalan yhdistysten ja säätiöiden rahoitusta
- selvitys: järjestöjen varainhankinnan avustaminen ja tukeminen valtionavustustoiminnassa
- asetusesitys: mikroyhdistysten tilinpito.



# Eduskuntavaaleissa vaikutimme yhdessä Tarttumattomat sairaudet verkoston kanssa

- Kansakunnan pulssilla – vaalipaneeli terveydestä ja taloudesta 21.3.
  - Kokemusasiantuntijat Sydänliitosta ja Eeva-Liisa Peltonen Hengitysliitosta alustivat.
  - Panelisteina olivat Paula Risikko (kokoomus), Aki Linden (sosiaalidemokraatit), Katja Hänninen (vasemmistoliitto), Saara Hyrkkö (vihreät) ja Hanna Kosonen (keskusta), Kike Elomaa (perussuomalaiset).

## Yhteiset vaaliteemat:

***Hoidon yhdenvertaisuutta on määrätietoisesti edistettävä alentamalla kustannuksia ja rakentamalla yhtenäisiä ja yhteneviä hoitopolkuja.***

***Ihmisten yhdenvertaisuudesta on huolehdittava.***

***Edistetään terveyttä ehkäisemällä sairastumista.***

***Ihmisen hyvinvointi edellyttää hyvinvoivaa luontoa.***

# Hyödynnämme tilaisuuudet vaikuttaa arkikokemuksiin

- Lähdimme mukaan VR:n Esteettömän matkustamisen yhteiskehitysryhmään (EMY) ja Helsingin seudun liikenne HSL:n Esteettömyystyöryhmään.
- Kuntamarkkinoilla 13.–14.9.2023 nostimme esiin hengitysterveyden teemat, jotta Suomessa on hyvä hengittää:
  - puhdas hengitysilma ja ilmanlaatu
  - sisäilma sekä
  - savuttomuus ja nikotiinittomuus.





## Savuttomat kodit ja rakennukset

- Mukana Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämistyöryhmässä. Mietintö julki 31.1.
- Ehdotus: automaattinen tupakointikielto uusiin vuokrasuhteisiin asuinhuoneistossa, siihen kuuluvalla parvekkeella sekä ulkotiloissa.
- Ehdotus: enemmistöpäätös hyväksyttävä, kun äänestetään tupakointikiellosta asuinhuoneistoissa, niiden parvekkeilla ja vastaavissa ulkotiloissa, jos niistä voi kulkeutua savua muiden asukkaiden tiloihin.





## Majvik-suosituslauselmat

- Hengitysliitto työryhmäjäsenedenä. Kokouksia yhteensä 9. Lausuntokierros päättyy 2.2.2024.
- Avainasemassa suositus ennaltaehkäisystä: rakennukset ja ihmiset pitää hoitaa.
- Suositus sisäilmasta oireilevan kunnioittava kohtaaminen, kohtaamiseen varataan aikaa ja hoitosuhteen jatkuvuuteen kiinnitetään huomiota.
- Suositus oireilevan huolellisesta kliinisestä tutkimuksesta ja toimintakyvyn arvioinnista. Tehdään lääketieteellisesti perustellut tutkimukset.
- Kuntoutusmenetelmistä tarvitaan lisätietoa.
- Sosiaaliturva jäi tulevaisuudessa ratkaistavaksi.
- Suositus vertaistuen roolista ja kolmannen sektorin tukitoimista.



# Kansainvälistä vaikuttamistyötä

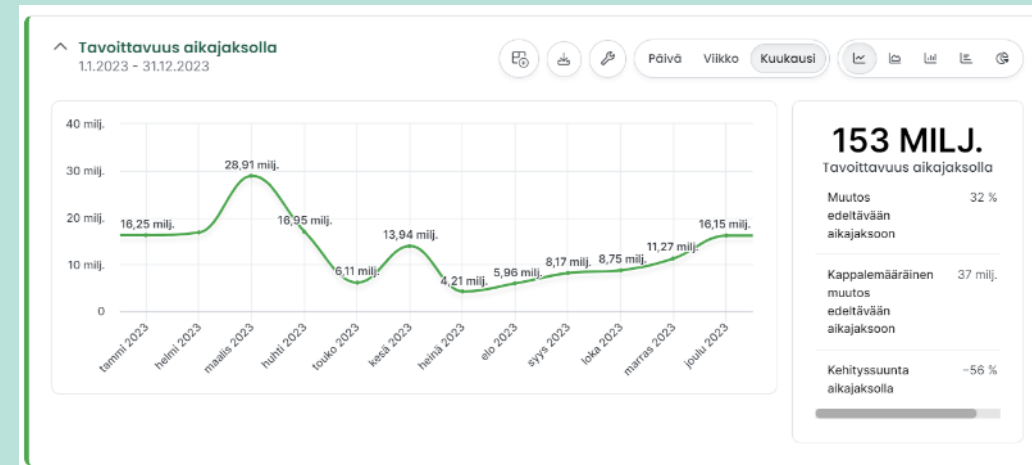
- Puheenvuoro 27.9. Stumppi-toiminnasta Filhan järjestämällä Baltian maiden terveysministeriöiden edustajien vierailulla.
- Esittely 6.11. Stumppi-toiminnasta, sisäilmasta oireilusta ja Hengitysliiton toiminnasta Ranskan sosiaali- ja terveysministeriön AUDIT-työryhmälle.
- Vaikuttamiskirjeet ympäristöministeriöön, YK:n ilmastokokoukseen COP28 ja Euroopan (EU) komission kuulemiseen.





# Tiedotteita, uutisia, haastatteluja

- Valtakunnallisia mediatiedotteita 23 kappaletta.
- Yhdistystiedotteita 5 kappaletta (suomi, ruotsi).
- Liittohallituksen ja valtuuston tiedotteita 3 kappaletta.
- Uutiskirjeitä:
  - Hengityskirjeitä jäsenille 4 kappaletta
  - Hengitysuutisia aktiiveille 6 kappaletta
  - Verkkotapahtumakirjeitä 8.
- Digitaalisessa mediaseurannassa 332 osumaa ja sosiaalisen median osumia 970, yhteensä 1302.
- Haastatteluja annettiin noin 40 kappaletta.
- Verkkosivuille tuotettiin 203 uutista.





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

- ✓ 301 000 kävijää
- ✓ 648 071 sivun katselua

**Ruotsinkieliset sivut**

- ✓ 25 500 kävijää
- ✓ 45 500 sivun katselua

**Englanninkieliset sivut**

- ✓ 2 798 kävijää
- ✓ 4 638 sivun katselua

**Palautetyökalu React & Sharen vuorovaikutus**

- ✓ 61 % oli saanut tiedon
- ✓ 20 % oli saanut osittain tiedon
- ✓ 11 % ei ollut saanut lainkaan tietoa
- ✓ 8 % kaipasi lisätietoa

**Huomattavaa:**

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

Todellinen kävijämäärä on suurempi.

 **Hengitysliitto**

Yhdistysnetti

**Yhdistysnetti.fi**

- ✓ 3 500 kävijää
- ✓ 15 553 sivun katselua

 **Hengitysyhdistys****Yhdistysten sivut -kokonaisuus**

- ✓ 20 077 kävijää
- ✓ 94 183 sivun katselua



### Facebook-kokonaiskattavuus

- ✓ 1 427 435
- ✓ 9 800 seuraajaa
- ✓ *noin 37 päivitystä kuukaudessa*



### Instagram-kokonaiskattavuus

- ✓ 110 276
- ✓ 1 824 seuraajaa
- ✓ *noin 14 päivitystä kuukaudessa*



### Maksullisen mainonnan osuus (Facebook, Instagram)

- ✓ 449 169 kokonaiskattavuus
- ✓ 182 mainosta vuoden aikana



### X-kokonaiskattavuus

- ✓ 13 200
- ✓ 3 757 seuraajaa
- ✓ *5 tviittiä kuukaudessa*



## Varainhankinta

- Kevät- ja joulukeräykset sekä Heli-arpajaiset tuottivat kokonaisuutena suunnitellusti.
- Yritysyhteistyökumppanien määrä ja tyytyväisyys yhteistyöhön ovat kasvaneet.
- Kiitämme lämpimästi tukijoitamme! Jokainen lahjoitus on tärkeä.



## Sinun lahjoituksellasi on merkitystä

Moni hengityssairas tietää miltä tuntuu, kun rintakehää kiristää panssari ja keuhkot ovat kuin tulessa. Happi tuntuu loppuvan eikä kodin ulkopuolelle halua lähteä, ellei ole aivan pakko. Aktiivinen omahoito ja liikunta ovat monesti avainasemassa hoidon onnistumiseksi, mutta siihenkin tarvitaan apuvälineitä. Esimerkiksi arjen asioita helpottaville matkahappirikastimille on eri puolella Suomea jatkuva tarve.

Kukaan ei halua sairastua, mutta silti näin käy. Vertaistukea tarvitaan antamaan uskoa tulevaan ja voimaa sitoutua omahoitoon. Tiedän sen kokemuksesta.

Hengitysliitto tekee tärkeää työtä hengityssairaiden hyvinvoinnin parantamiseksi muun muassa lahjoittamalla erilaisia hengittämisen apuvälineitä yliopisto- ja keskussairaaloitten kautta lainattavaksi tarvitseville. Lahjoitukset Hengitysliitolle mahdollistavat myös laajan tiedon tuottamisen, vertaistoiminnan ja monipuolisen järjestötyön.

**Kiitos, kun olet mukana tukemassa Hengitysliiton työtä lahjoittamalla sopivaksi katsomasi summan joulukeräykseen.**

**Heli Salo**  
kokemustoimija  
Hengitysliitto ry








## Laitelahjoitukset 2023 – Hengityслиitto

Lahjoituksia 11 sairaalalle,  
2 neuvolaan ja 7 terveyskeskukseen  
vuonna 2023.

Mediatiedotteet lahjoituksista kiinnostavat.



# Hyvässä hengessä yhdessä vapaaehtoisten kanssa!

