



Televisiokanavat siirtyvät HD-lähetyksiin kevästä 2025 alkaen

Yleisradio lopettaa ns. perustasoisten eli SD-kanavien lähetykset ja sen jälkeen Ylen kanavat näkyvät vain teräväpiirto- eli HD-tasoisina.

Onko televisioni tai digiboksin HD-valmis?

Television kanavauettelossa HD-kanavien nimessä näkyy HD. Kokeile, näetkö HD-kanavien sisältöä televisiollasi. Jos näet HD-kanavat jo nyt ongelmitta, sinun ei tarvitse hankkia uutta televisiota tai digiboksi.

Jos HD-kanavat eivät näy, syynä voi olla televisiosi, digiboksin tai antennijärjestelmän yhteensopimattomuus HD-lähetyksen kanssa.

Jos tiedät vastaanottavasi lähetyksiä antenniverkon kautta etkä näe HD-kanavia, voit tarkistaa isännöitsijältäsi, voiko kiinteistösi antennijärjestelmällä vastaanottaa HD-lähetyksiä. Jos antennijärjestelmä on kunnossa, tulisi sinun hankkia uusi HD-kykyinen televisio tai digiboksi.

Huomioi, että vaikka televisiosi olisi Full HD- tai HD Ready, niin se ei välttämättä tarkoita, että televisiosi voi vastaanottaa teräväpiirtolähetyksiä. Nuo termit tarkoittavat, että television näytön tarkkuus riittää HD-tasoisien kuvien esittämiseen.

Miten hankin oikeanlaisen television tai digiboksin?

Teräväpiirto-ohjelmien katseluun kaapelitelevisioverkossa tarvittavat television tai digiboksin, jossa on kaapeliverkkoon sopiva HD-viritin (DVB-C).

Teräväpiirto-ohjelmien katseluun antenniverkossa tarvittavat puolestaan television tai digiboksin, jossa on antenniverkkoon tarkoitettu HD-viritin (DVB-T2).

Satelliitti- ja IPTV-lähetyksen vastaanottoon sopivista digibokseista saat tietoa palvelua tarjoavalta operaattorilta.

Lähes kaikista Suomessa myytävistä uusista televisioista löytyy HD-viritin ja useimmiten se soveltuu sekä antenni- että kaapeliverkkoon. Myyjällä on velvollisuus neuvoa laitteen ominaisuuksista.

Lue lisää hdtv-oppaasta
hdtvopas.fi/fi/hdtvopas

Lähde: Traficom

Tunnista eteisvärinä ajoissa

Epäsäännöllinen pulssi voi olla merkki eteisvärinästä. Pulssin tunnustelusta kannattaa tehdä päivittäinen tapa.

Eteisvärinä eli flimmeri on yleinen sydämen rytmihäiriö, jonka ilmaantuvuus lisääntyy iän myötä. Eteisvärinästä sydän lyö epäsäännöllisesti ja usein myös epätavallisen tiheään. Sydämen rytmihäiriöitä on muitakin, mutta eteisvärinä on niistä yleisin.

Aivoliiton asiantuntija **Sanna Reuna** kertoo, että kyse ei ole harmittomasta vaivasta vaan eteisvärinä on merkittävä aivoinfarktin aiheuttaja. Eteisvärinäkohtauksen aikana sydämen sisälle voi syntyä verihyytymiä, jotka saattavat lähteä liikkeelle ja aiheuttaa aivoinfarktin.

Eteisvärinä alkaa yleistyä 60 ikävuoden jälkeen, joten viimeistään silloin olisi hyvä aloittaa pulssin seuraaminen säännöllisesti, hän toteaa.

Sykkeen seuraamiseen on tarjolla useita laitteita. Monet verenpainemittarit, älykellot ja -puhelimet sekä puhelimeen ladattavat sovellukset tunnistavat epäsäännöllisen pulssin. Lisäksi olisi hyvä osata tunnustella pulssia myös ilman laitteita.

Se on helppoa ja nopeaa, ja sen voi tehdä missä tahansa ilman tekniikkaa. Kun pulssin tunnustelusta tulee säännöllinen tapa, huomaa poikkeaman herkemmin, Reuna painottaa.

Ota rento ranneote

Reuna neuvoo kokeilemaan ensin, mistä pulssi tuntuu parhaiten.

Hyvä paikka tunnustella on peukalon puoleinen ranne. Jotkut tuntevat sykkeen paremmin kyynärtaipeesta tai kaulalta. Tunnustelukohtaa painetaan kevyesti yhdellä tai useammalla sormella siten, että pulssi tuntuu.

Ensin kannattaa tunnustella, ovatko sykkykset säännöllisiä vai epäsäännöllisiä. Kannattaa esimerkiksi laskea ääneen tai sanoa "hep" aina lyönnin jälkeen. Näin rytmi on helpompi havaita, Reuna neuvoo.

Lopuksi lasketaan pulssin sykkykset puolen minuutin ajan ja kerrotaan määrä kahdella. Näin selviää, montako kertaa sydän lyö minuutissa.

Pulssia kannattaa tunnustella joka päivä sekä aamulla että illalla ja merkitä lukemat ylös. Jos aiemmin säännöllinen pulssi on epäsäännöllinen, kannattaa pulssia tunnustella uudelleen puolen tunnin kuluttua. Jos pulssi on edelleen epäsäännöllinen, pitää olla yhteydessä lääkäriin, Reuna toteaa.

Myös silloin on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin tai hoitajaan, jos lepopulssi on selvästi nopeutunut tai hidastunut alle



Tunne pulssisi – estä aivoinfarkti

- Eteisvärinä on yleinen rytmihäiriö iäkkäillä.
- Eteisvärinästä voi seurata aivoinfarkti.
- Epäsäännöllinen syke on eteisvärinän tunnusmerkki.
- Pulssin tunnustelusta kannattaa tehdä päivittäinen tapa.
- Hyvä hoito parantaa vointia ja ehkäisee aivoinfarkteja.



50 lyöntiin minuutissa ilman mitään syytä.

Pulssia nopeuttavat monet asiat, kuten liikunta, stressi, hermostuminen, kipu ja valvominen.

Siksi pulssin tunnustelu kannattaa ajoittaa rauhalliseen hetkeen ja välttää juuri ennen mittaamista myös kahvinjuontia, syömistä ja tupakointia. Myös ne tihentävät pulssia, Reuna kertoo.

Eteisvärinä voi olla oireeton

Eteisvärinä voi oireilla monella eri tavalla. Se voi aiheuttaa väsymystä, sydämen tykytystä, jaksamattomuutta ja huonovointisuutta.

Eteisvärinä voi olla myös täysin oireeton, mutta se on silti yhtä vaarallinen aivoille. Tällöin ainoa keino sen havaitsemiseen on pulssin säännöllinen mittaaminen, Reuna sanoo.

Eteisvärinän taustalla on usein jokin muu sairaus, kuten kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, sydämen läppävika tai diabetes.

Myös ylipaino, kilpirauhasen liikatoiminta, uniapnea ja krooniset keuhkosairaudet altistavat eteisvärinälle. Aina ei kuitenkaan löydy selittävää syytä.

On myös monia yksilöllisiä tekijöitä, jotka saattavat altistaa eteisvärinäkohtaukselle. Niitä voivat olla esimerkiksi valvominen, stressi, runsas alkoholin käyttö, kofeiini, nikotiinituotteet, raskaat ateriat ja kova saunominen, Reuna kertoo.

Haastavaa eteisvärinän tunnistamisessa ja diagnosoinnissa on se, että se esiintyy usein ajoittaisina pyrähdyksinä. Siksi omien havaintojen kirjaamisesta on hyötyä myös lääkärikäynnillä.

Hoito ehkäisee myös aivoinfarkteja

On tärkeää, että eteisvärinä tunnistetaan mahdollisimman varhain.

Jos epäilee eteisvärinää, on aina otettava yhteyttä lääkäriin tai hoitajaan, jotta mahdollinen eteisvärinä voidaan diagnosoida ja aloittaa sen hoito, Reuna kehottaa.

Eteisvärinän hyvä hoito parantaa vointia ja ehkäisee myös aivoinfarkteja. Jopa kaksi kolmesta eteisvärinään liittyvästä aivoinfarktista voidaan ehkäistä lääkehoidolla.

Haastavaa eteisvärinän tunnistamisessa ja diagnosoinnissa on se, että se esiintyy usein ajoittaisina pyrähdyksinä. Siksi omien havaintojen kirjaamisesta on hyötyä myös lääkärikäynnillä.

Eteisvärinää voi lääkehoidon lisäksi hoitaa myös itse kiinnittämällä huomiota elämäntapoihin.

Kannattaa liikkua säännöllisesti ja syödä terveellisesti sekä välttää stressiä ja muita eteisvärinälle altistavia asioita. Säännöllinen elämänrytmi ja riittävä uni parantavat hyvinvointia, Reuna painottaa.

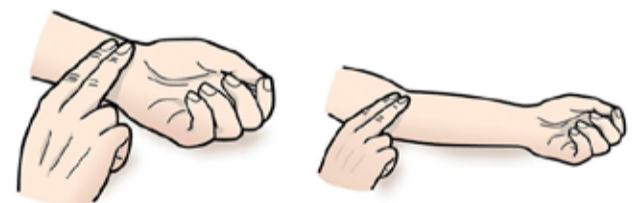
Miia Suoryrjö, viestintäsuunnittelija
Aivoliitto ry

Lisätietoa eteisvärinästä ja pulssin tunnustelusta:
tunnepulssisi.fi

Lisätietoa aivoverenkierto-
häiriöistä: aivoliitto.fi

Lähteenä käytetty Aivoliiton
Tunne pulssisi -materiaalia.

Pulssin tunnustelun ABC



Kokeile, mistä tunnet pulssisi parhaiten.



Paina kevyesti yhdellä tai kahdella sormella tunnustelukohtaa niin, että pulssi tuntuu.



Laske sykkykset puolen minuutin ajan.
Kerro sitten saamasi tulos kahdella.

Aivoliitto