

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys

Kesäinen tervehdys Tikkakoskelta



Nimeni on Leena Uusitalo ja olen tämän hengitysyhdistyksen hallituksen uusin jäsen. Tähän tehtävään minut valittiin viime syksynä. Muuten yhdistyksen toiminta on tuttua jo useiden vuosien ajalta.

Olin aikoinaan innokas hiihtäjä. Asuin alueella, jossa latu alkoi tien toiselta puolelta. Etenkin kevättälvellä nappasin usein sukset kainaloon, kävelin kadun yli ja tein mukavan lenkin työpäivän päätteeksi. Ladun varrella oli yksi korkea mäki. Jossakin vaiheessa huomasin, että tuon mäen nouseminen tuntui suorastaan ylivoimaiselta. Työpaikkalääkäri kuuli keuhkoissa ylimääräisen äänen ja tutkimukset paljastivat, että olin sairastunut astmaan. Siitä alkoi piiputtelu.

Olen selvinnyt sairaudestani piippujen avulla koko elämäni ajan. Flunssat ovat joskus olleet vaikeita ja pitkiä, mutta muuten olen välttynyt suuremmilta ongelmilta. Säännöllinen liikunta on ollut suuri apu.

Läheltä olen seurannut vaikeampaa keuhkosairautta, johon on jouduttu hakemaan monenlaisia apua. Kumppanin kautta myös Hengitysyhdistys tuli tutuksi.

Innostuin vesijumpasta ja laulamisesta. Tuli lähdettyä mukaan retkille ja teatteriin, löytyi uusia tuttavuuksia. Yllätyin siitä, miten laulaminen avasi ääntä ja voimisti keuhkoja. Vedessä liikkuminen teki hyvää paitsi hengitykselle, myös kulleille nivelille.

Vertaistuki on asia, jota pidän erittäin tärkeänä tämänkin yhdistyksen toiminnassa. Keskustelu muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa helpottaa omaa taakkaa. Jutellessa voi myös saada vinkkejä siitä, miten toinen on löytänyt apua ja selvinnyt sairauden eri vaiheista.

Tulkaa siis mukaan laulamaan, jumppaamaan, tapaamaan ihmisiä ja saamaan tietoa yhdistyksen tilaisuuksiin.

Leena Uusitalo, hallituksen jäsen

KOKOUSKUTSU:

**Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous
ma 26.11.2018 klo 18.00 Palokan ABC:llä Palokanorsi 10, Jyväskylä.**
Liittovaltuuston ehdokasvaali. Kahvitarjoilu kokouksen jälkeen.

Tervetuloa!

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2018

* = lisätietoa tapahtumasta näillä sivuilla

*Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!*

Päivä Kello Aihe, paikka

Ti 24.7. 18.00 Kesäteatteriretki Riihivuoren Teatteriin näytelmällä "Kesäloma Soi". *

Ke 29.8. 14.00 Päivin sauvakävely ja makkaranpaisto laavulla Laajavuoressa. *

Ma 3.9. 18.00 Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä SPR:n toimitilassa Ailakinkatu 5, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset maanantaisin **1.10., 5.11. ja 3.12.** *

Ti 4.9. 18.30 Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä kevyttä liikuntaa hengityssairaille ja heidän läheisilleen Jyvälän 1. kerroksen luokka, Palokunnankatu 16, 40100 Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset tiistaisin **18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 27.11., 4.12. ja 11.12.** *

Ke 5.9. 18.00 Kouluissa sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien vertaisryhmä Matarassa nh. Saunio, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. *

To 6.9. 17.00 Vesijumppa alkaa Vaajakosken uimahalli Wellamossa jatkuen aina torstaisin. *

Ti 11.9. 17.30 Harvinaisten tapaaminen, mukana järjestöasiantuntija Helena Narkilahti. *

Ke 19.9. 17.30 Täysin palkein -laulupiiri Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset keskiviikkoisin **17.10., 14.11.** nh. Talvikki sekä Hyvä Olo -illassa **ti 20.11.** Matara-salissa ja pikkujouluissa **ke 12.12.** NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä. *

Ke 26.9. 17.30 Uniapneaa sairastaville CPAP-laitteiden käyttökokemuksista keskustelu- ja kyselytapaaminen Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä.

Ma 22.10.17.00 Lokakuun tapahtumana uniapnean luento ja kyselytunti Matarassa Matarankatu 6. *

Ti 20.11.18.00 Hyvä Olo -ilta Matara-salissa. *

Ke 21.11. 17.30 Uniapneaa sairastavien vertaisryhmän tapaaminen Matarassa nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. *

Ma 26.11. 18.00 Sääntömääräinen syyskokous Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. *

Ke 12.12. 18.30 Yhdistyksen pikkujoulu, NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä. *

JÄSENTAPAHTUMAT

Syyskuussa ti 11.9. klo 17.30 Harvinaisten tapaaminen, mukana alueemme järjestöasiantuntija Helena Narkilahti. Tule kuulemaan viimeisimmät Hengitysliiton ja yhdistyksemme kuulumiset. Paikka Hotelli Alban ravintolan isompi kokoushuone, Ahlmaninkatu 4, Jyväskylä. Kahvitarjoilu.

Lokakuussa ma 22.10. klo 17.00 on lokakuun jäsentilaisuus uniapneasta Matara-salissa Matarankatu 6, Jyväskylä. Kahvia tarjolla 17.00 ja tilaisuus alkaa 17.30. Puhujaksi ja kysymyksiin vastaamaan ovat lupautuneet Keski-Suomen Keskussairaalan keuhkopoliklinikan ylilääkäri Antti Saarinen ja unihoitaja Sanna Tammenoja. Järjestäjänä Seppo Salminen ja ilmoittautumisia kahvitarjoilun määrää varten kerää Sinikka Lampila p. 040 162 0610.

Marraskuussa ti 20.11. klo 18.00 Hyvä Olo -ilta Matara-salissa Matarankatu 6, Jyväskylä. Hyvä Olo -ilta keskittyy monipuoliseen hyvinvointiin, saamme kuulla yhdistyksen tarjoamista harrastusmahdollisuuksista mm. laulupiiri esittäytyy, rentoutua hierojaopiskelijoiden käsissä, syödä pientä iltapalaa, mukana myös WellO2 esittelypiste ja paljon muuta! Tapahtuma on ilmainen. Tervetuloa virkistäytymään! Ilmoittautumiset Sinikalle tarjoilua varten p. 040 162 0610.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ma 26.11.2018 klo 18.00 Palokan ABC:llä Palokanorsi 10 Jyväskylä. Liittovaltuuston ehdokasvaali. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

Joulukuussa pikkujoulu ke 12.12. klo 18.00 -20.00 NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä. Lauletaan joululauluja Aila Kuokkasen johdolla, kahvitellaan, glögitellään ja maistellaan pipareita. Ehkä jotain ohjelmaakin tarjolla. Kaikki yhdessä esiintymään. Tämä on samalla joulukuun laulupiiri.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Kesäteatteriretki Riihivuoreen ti 24.7.2018 klo 19.00 katsomaan musiikkikomedialla ”Kesäloma soi”. Bussikyty lähtee klo 18.00 Riihivuoren Teatteriin, Riihivuorentie 313, 40950 Muurame. Hinta 30 euroa / henkilö sisältäen teatterin, väliaikakahvituksen ja kuljetuksen. Ilmoittautuminen Leena Uusitalo p. 040 563 8645

Päivin sauvakävely ke 29.8. klo 14.00 ja makkarapaisto laavulla Laajavuoreessa, Laajavuorentie 15, Jyväskylä. Lähtöpaikka kävelyyn Laajavuoren parkkipaikalta, tule sauvoilla tai ilman! Vetäjänä Päivi Poskiparta ja makkaravastaavina Veikko Valli ja Seppo Salminen. Tervetuloa mukaan!

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa ohjattua vesijumppaa **torstaisin klo 17.00–17.45** syyskaudella **alkaen 6.9.** ja jatkuen torstaisin. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät ja kaupungin ilmoituksissa vesijumppa on nimellä KEVENNETTY VESIJUMPPA. Hinta on uimahallin normaali pääsymaksu ja kassalta saa rannekkeen jumppaa varten. Lisätietoa Sinikka Lampila, p. 040 162 0610.

Täysin palkein -laulupiiri

Kansalaistoiminnankeskus Matarassa nh. Talvikki (2. kerros) Matarankatu 6 A1, **keskiviikkoisin 19.9., 17.10. ja 14.11. klo 17.30–19.00, sekä ti 20.11. klo 18.00** Hyvä Olo -illassa Matara-salissa ja ke 12.12. klo 18.00 yhdistyksen pikkujoulu, NNKY Puistotori 4, Jyväskylä. Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keuhkohoitoon Aila Kuokkasen johdattamana. Lisätietoa Aila Kuokkanen, p. 050 5923 631.

Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväla, 1. kerroksen luokka, Palokunnankatu 16, 40700 Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille. Ryhmä on avoin kaikille hengityssairaille ja heidän omaisilleen, eikä osallistuminen vaadi hengitysyhdistyksen jäsenyyttä. Tapaamiset **tiistaisin 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 27.11., 4.12. ja 11.12. klo 18.30–19.30.** Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontumiset **maanantaisin 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 18.00–20.00** SPR:n toimitilassa Ailakin-katu 5, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen, p. 040 586 8884.

Ryhmässä on voimaa ja on helpottavaa puhua asiasta, jota toisetkin ymmärtävät. Toivottomuuden tilalle voit löytää toivoa ja uskoa huomiseen. Olet tervetullut ryhmään.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Uniapneaa sairastavien ryhmä kokoontuu Kansalaistoiminnankeskus Mataran neuvotteluhuone Talvikissa, 2. kerros, (Matarankatu 6 A, 40100 Jyväskylä) keskiviikkona 26.9. (ResMedin edustaja Anna Karppinen puhuu uniapneasta ja CPAP-laitteista) ja keskiviikkona 21.11. klo 17.30–19.30. Vertaisohjaajina Pirkko-Leena Aarnikoivu, p. 040 552 5698 ja Marja-Leena Kerttula.

Maanantaina 22.10. klo 17.00 on lokakuun jäsentilaisuus uniapneasta Matarassa. (kts. JÄSENTA-PAHTUMAT lokakuu).

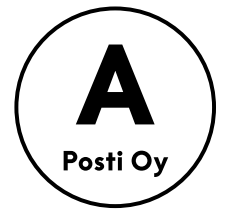
CPAP-laitteiden säännölliset seurantakäynnit keskussairaalan unihoitajien vastaanotoilla on lopetettu. Uniapnean hoidosta ja laitteen käytöstä voi kysyä ottamalla yhteyttä numeroon 014 269 2353. Keuhkosairauksien poliklinikalta on mahdollisuus hakea unihoitajalta CPAP-laitteidossa tarvittavia varusteita ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 9–11 ja 12–15 välisenä aikana.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

Ryhmä voidaan käynnistää heti, jos riittävästi kiinnostusta ilmenee. Kertokaa halunne Veikko Vallille, p. 0400 546 766.

Kouluissa sisäilmasta oireilevien lasten vanhempien vertaisryhmä

Tapaaminen **ke 5.9. 18.00–19.30** Matarassa, nh. Saurio, Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä. Lisätietoa ryhmän vetäjältä Taina Laurinaholta, p. 050 437 9403.



Harvinaisia hengityssairauksia sairastavat

Vertaistapaaminen toteutuu **ti 11.9. klo 17.30** syyskuun jäsentapahtuman yhteydessä (kts. JÄSENTAPAHTUMAT syyskuu).

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Ennakkotietoa kevään 2019 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsenmaksulomakkeen mukana tammikuussa 2019. Vuoden alkupuolella pyritään Huoneteatterissa järjestämään perinteisesti yhdistykselle tuoksuton teatteriesitys.

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä www.hengityслиitto.fi/fi/liity-jaseneksi tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu mm. 4 kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys -lehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijumput ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2018 ovat 25 € / pääjäsen ja 17 € / perheenjäsen sekä nuorisojäsen.

Hallituksen jäsenet:

Seppo Salminen, puheenjohtaja, IT, p. 045 126 0597
Veikko Valli, vpj, jäsenrekisterin hoitaja, vertaisryhmän vetäjä, p. 0400 546 766
Tiina Salminen, sihteeri, kokemustoimija, vertaisryhmän vetäjä, p. 040 586 8884
Taina Laurinaho, lapset ja perheet, hengitysterveyden edistäminen, p. 050 437 9403
Outi Puukari, tiedottaja, kokemustoimija, p. 044 325 1684
Sinikka Lampila, matkavastaava, p. 040 162 0610
Leena Uusitalo, tiedottaja, p. 040 563 8645

Yhteystiedot:

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite:
Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry, c/o Salminen,
Silokkaantie 8 C 12, 40640 Jyväskylä
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
p. 045 126 0597

Yhdistyksen viestintä

Hengityслиiton Hengityskirje lähetetään kaikkiin jäsenrekisterin sähköpostiosoitteisiin. Myös yhdistyksen tapahtumista lähetetään tietoa sähköpostilla. Yhdistyksen tekstiviestitys lähetetään jäsenrekisterin kautta kulloisenkin tarpeen mukaisesti otantoihin perustuen. Jos haluaisit saada viestejämme tai Hengityskirjettä ja et ole saanut, ota yhteyttä (p. 0400 546 766 tai yhdistyksen sähköpostiin) yhteystietojesi täydentämiseksi. Kannattaa käydä myös tutustumassa yhdistyksen uudistuneisiin kotisivuihin.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton palvelut ovat maksuttomia. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 8,35 senttiä/ puhelu + 16,69 senttiä/ minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9–15 numerossa 020 757 5181.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin klo 16–19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta sairastuneille ja oireileville sekä heidän omaisilleen tukea sisäilmasairaudesta kanssa elämiseen.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9–12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaasta sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta, tuetuista lomista ja omahoidosta.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita maksutta Stumppi-neuvontapuhelimeen 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin klo 10–18 sekä torstaisin klo 13–16. Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset.