

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys

Uuden edessä

Minulla on kunnia aloittaa puheenjohtajuuteni Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen täyttäessä 80 vuotta. Yhdistys on aloittanut toimintansa Muuramessa, vuosien saatossa alue on laajentunut ja nyt juhluvuotena toimitaan 18 kunnan/kaupungin alueella. Jäseniä yhdistykseemme kuuluu yli 600 henkilöä. Juhlavuoden kunniaksi 16. heinäkuuta istutamme yhdistyksen perustamispaikalle entisen Kinkomaan sairaalan piha-alueelle puun, jonka yhteyteen tulee myös muistokyltti kertomaan puun merkityksestä. Tule sinäkin paikalle juhlistamaan tilaisuutta. Varsinaista juhlaa ja pikkujouluja vietämme Ränssin Kievarissa 13.12., joka on yhdistyksen virallinen perustamispäivä.

Hyvää loppukesää ja tulevaa syksyä. Toivottavasti tapaamme juhlan merkeissä joulukuussa.

Mari Sorsa
Puheenjohtaja

Kun yhdistyksemme 80 vuotta sitten perustettiin, elettiin maassamme poikkeuksellisia aikoja. Maailmassa raivosi sota, joka jatkui myös Suomessa. Tuberkuloosi ja sen yleisin muoto keuhkotuberkuloosi aiheutti väestön keskuudessa sairastumista ja ennen aikaista kuolemaa sekä kuormitti koko yhteiskuntaa. Keski-Suomen Parantolassa Kinkomaalla kokoontui parikymmentä potilasta perustamaan yhdistystä ajamaan tuberkuloosia sairastavien asioita ja lievittämään taudin aiheuttamaa suurinta hätää. Edellisenä vuonna perustetun valtakunnallisen tuberkuloosipotilaiden liiton tapaan yhdistys ryhtyi edistämään sairastuneiden asemaa, sekä poistamaan sopivalla valistustyöllä yhteiskunnassa vallitsevia ennakkoluuloja tuberkuloosia sairastavia kohtaan.

Tämä työ jatkuu edelleen. Useiden nimen muutosten myötä Keski-Suomen tuberkuloosipotilaiden yhdistyksestä on muodostunut Keski-Suomen Hengitysyhdistys, joka alkuperäisten tavoitteitten-

sa lisäksi pyrkii vaikuttamaan hengitysterveyden edistämiseksi. Yhdistyksen juhluvuotena olemme uuden tilanteen edessä. Euroopassa soditaan jälleen, mikä vaikuttaa myös meidän turvallisuuteemme. Pitkällisten poliittisten kiumuroiden jälkeen on yhteiskuntamme ryhtymässä suureen sosiaali- ja terveydenhuollon uudistukseen, jossa siirretään palveluiden järjestämisvastuu maakunnallisten hyvinvointialueiden toteutettavaksi. Tavoitteena on kehittää palvelujen yhdenvertaista saatavuutta, vaikuttavuutta ja yhteen toimivuutta sekä ohjata palvelutoimintaa alueella.

Uudistus on käynnistynyt. Hyvinvointialueet on määritelty ja niiden poliittiset päättäjät ja vastuunkantajat on valittu demokraattisin vaalein. Toteuttamis- ja johtamisvastuun kantajien valinta on käynnissä. Tulevaa toimintaa ohjaavien suunnitelmien eli strategian rakentaminen on käynnissä. Tähän työhön on otettu mukaan ns. kolmas sektori eli osallistettu mahdollisimman laajasti potilas- ja kansalaisjärjestöt, joiden asiantuntemusta ja kokemusta halutaan hyödyntää palveluiden rakenneuudistuksessa. Monialainen yhteistyö mahdollistaa tarvittavan osaamisen palvelu- ja hoidon tarpeen arviointiin sekä palvelurakenteen määrittämiseen. Vaikuttavimmat terveys- ja ympäristöhyödyt ovat saavutettavissa pitämällä ihmiset terveisinä panostamalla sairauksien ehkäisyyn ja tarveperusteisen hyvinvoinnin lisäämiseen.

Vaikka uudistus on nyt käynnissä muutos ei tapahdu hetkessä. Vuosikymmenten aikana muotoutuneiden toimintatapojen ja käytäntöjen muuttaminen on pitkän ajan vaativa tehtävä. Rakenneuudistus ei kuitenkaan automaattisesti paranna palveluja. Sisältöohjelman toteuttaminen edellyttää laajasti kaikkien osapuolten osallistumista ja sitoutumista uudistukseen. Tässä myös hengitysyhdistyksellä on merkittävä vastuu ja mahdollisuus toteuttaa hengitysterveyttä ja hengityssairaiden etuja ajavia toimenpiteitä.

Tapahtumiin saattaa tulla mm. koronan vuoksi muutoksia tai peruutuksia. Ajan tasalla olevat tapahtumat löydät aina parhaiten yhdistyksen kotisivuilta hengitysyhdistys.fi/keskisuomi

Myös puhelimitse voit kysyä lisätietoja tai varmistaa tapahtuman toteutumisen. Yhteystiedot sivulla 4. Ilmoitathan ajan tasalla olevan puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteesi, näin saat tiedot mahdollisimman kattavasti.

JÄSENTAPAHTUMAT

80-vuotisjuhlavuoden puun istutus la 16.7. klo 12.30 yhdistyksen perustamispaikalla entisen Kinkomaan sairaalan pihalla-alueella. Paikalla Mieskuoro Sirkat juhlistamassa tilaisuutta.

Teneriffa-ilta to 25.8. klo 17.30 Piipurannan klubilla. Keskustelemme Teneriffan vaikutuksesta ja kokemuksista hengitysterveyteen sekä katselemme saaren ihanuusja ja nähtävyyksiä videoiden kera. Kahvitarjoilu. Vastuuhenkilönä kokenut Teneriffan kävijä Päivi Poskiparta.

Jäsenilta Keuruulla syksyn aikana. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous to 10.11. klo 18.00 Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi.

Tervetuloa!

Pikkujoulut ja yhdistyksen 80 vuotisjuhla ti 13.12. Ränssin Kievarissa. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet tiedotetaan syksyn aikana.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Kesäteatteriretki Riihivuoreen la 16.7. klo 14. Näytelmänä **UIT**-twistillä maustettu ikiklassikko, Suomen suosituin kesäteatterinäytelmä **Tukkijoella**. Päärooleissa mm. Kai ”Kuju” Hyttinen ja Rinna Paatso. Lipun jäsenhinta 28 € sisältää lipun, kuljetuksen

ja väliaikakahvin. Lisätietoja ja ilmoittautumiset arkisin klo 15 jälkeen soittamalla numeroon 044 321 4829/Minna Hallman. Matkalla teatteriin klo 12.30 poikkeamme 80-vuotisjuhlapuun istutuksessa entisen Kinkomaan sairaalan pihalla-alueelle, jossa Mieskuoro Sirkat esiintyy.

Petankki, mölkky, frisbee ja muut pihapelit. Ma 23.5. alkaen aina maanantaisin klo 17 säävarauksella pelailemme petankkia leikkimielellä Korteniityn kentällä, Korteniityntien päässä. Toiveiden mukaan voidaan myös pelata mölkkyä, heitellä frisbeeta tai pelata muita pihapelejä. Välineet löytyvät paikan päältä.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimitaltaassa ohjattua vesijumppaa. Tason 1 jummat vastaavat aiempaa kevennettyä vesijumppaa. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät. Hinta on uimahallin normaali pääsymaksu ja kassalta saannekkeen jumppaa varten. Ilmoittautuminen **18.8. klo 8.00** alkaen puhelimitse 014 266 0179 tai sähköisesti <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen>. Linkistä löytyy myös kesän aikana vahvistuvat jumpan aikataulut ja tarkempia tietoja.

Kaupungin kevennetyt ryhmät

Lisätietoja osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/soveltava-2>

Täysin palkein -laulupiiri

Kansalaistoiminnankeskus Matarassa nh. Talvikki (2. kerros) Matarankatu 6 A1, **keskiviikkoina 28.9. ja 23.11. klo 17.15-19.00.** Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keuhkohanjoitteluun Aila Kuokkasen johdattamana. Lisätietoa Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374.

Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväskylä, 1. kerroksen Pajatila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille ja avoin kaikille hengityssairaille ja heidän omaisilleen. Vetäjänä Elena Friedmann. Tapaamiset **keski-
viikkoisin 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11.,
30.11. ja 14.12. klo 17.00-18.00.**

Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontumiset **tiistaisin 6.9., 4.10. ja 8.11. klo 18.00-19.30** Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Jyväskylässä

Kokoontuu **ke 14.9. klo 18.00** Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Vertaisohjaajana Merja Paananen. Hoitoosi liittyvissä asioissa ota yhteyttä Keski-Suomen keskussairaalan keuhkopoliklinikan puhelinnumeroon 014 269 2353.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Äänekoskella kokoontuu **ke 26.10. klo 18.00.** Paikka tarkentuu ja ilmoitetaan myöhemmin. Vertaisohjaajana Merja Paananen.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaaminen 7.12.2022 klo 17.00 Jyväskylässä, tarkempi paikka tiedotetaan lähempänä ajankohtaa. Lisätietoja Hengitysliitosta Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai yhdistyksestä p. 045 126 0597.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

Kiinnostuksesta ryhmään voi ilmoittaa yhdistykselle sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Jäsenalennukset Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen jäsenille – muista jäsenkortti!

Mini-Laukku Oy

myöntää -10% alennuksen jäsenille seuraavista tuotteista: olka- ja käsilaukut, salkut, reput, kassit, lompakot, rukkaset, sormikkaat, avainkotelot ja matkustustarvikkeet. Ei koske erikoisalennettuja tuotteita.

Forum Kultra Oy

myöntää -20% alennuksen jäsenille ostamilleen tuotteille, koruille ja kelloille. Ei koske kello- tai korutöitä, eikä kellonrakennetta.

Alennukset saa jäsenkorttia näyttämällä.

Timanttiset Vehmas

myöntää -20% alennuksen jäsenille normaalihintaisiin tuotteisiin. Tarjous ei koske tilaustuotteita, eikä sen yhteydessä voi käyttää muita etuja.

Kytölan Kello ja Kultra

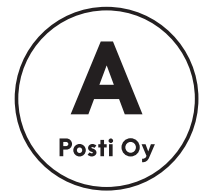
myöntää -15% alennuksen tuotteistaan. Edut myönnetään jäsenkorttia vastaan.

Ennakkotietoa kevään 2023 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsenmaksulomakkeen mukana tammikuussa 2023. Vuoden alkupuolella pyritään Huoneteatterissa järjestämään tuoksuton teatteriesitys.

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä <https://kilta.hengitysliitto.fi/helikotisivut/liittymislomake.aspx> tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu edellä mainittujen jäsenetujen lisäksi mm. neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys-lehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijummat ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2023 ovat 25 €/pääjäsen ja 17 €/perheenjäsen sekä nuorisojäsen.



Posti Green

Hallituksen jäsenet

Mari Sorsa, puheenjohtaja,
p. 045 126 0597
Tiina Salminen, sihteeri
Susanna Miettinen, rahastonhoitaja
Minna Hallman, varapuheenjohtaja
Kari Venho

Yhteystiedot

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry,
c/o Miettinen, Hetteentie 12, 40950 Muurame
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
Facebook-sivut: www.facebook.com/keskisuomenhengitysyhdistys
p. 045 126 0597 ma-to klo 12-16.

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 sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597. Kannattaa käydä myös tutustumassa yhdistyksen kotisivuihin.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€/ puhelu + 0,17€/ minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9-13 numerossa 020 757 5181. Neuvontapuhelimen kesätauko 17.6.-7.8.2022.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9-12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaana sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutukselta, tuetuista lomista ja omahoidosta. Neuvontapuhelimen kesätauko 23.6.-10.8.2022.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita maksutta Stumppi-neuvontapuhelimeen 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin klo 10-18 sekä torstaisin klo 13-16. Stumppineuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Neuvontapuhelimen kesätauko 18.7.-31.7.2022.

Sisäilmavertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 9-12 ja torstaisin klo 16-19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta oireileville sekä heidän omaisilleen tukea sisäilmasairauden kanssa elämiseen. Neuvontapuhelimen kesätauko 3.6.-29.8.2022.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin ma klo 18-20 numerossa 044 407 7012. Neuvontapuhelimen kesätauko 1.6.-28.8.2022.

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin ti klo 10-12 numerossa 044 407 7013, kesällä palvelee ti 5.7. ja ti 2.8. klo 10-12.

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin ti klo 10-12 ja joka kuukauden viimeisenä pe klo 18-20, numerossa 044 407 7011. Vertaispuhelin kesätauolla 1.6.-28.8.2022.