

Silmä



Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys

60 vuotta 2022



**Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys**

Postiosoite: Teijantie 3 B, 01400 Vantaa

Sähköposti: Keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Nettisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

Facebook: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys

Lehtityöryhmä: Piia Olander, Jaana Pahkamäki ja Eija Salo

Lehden kansikuva: Senja Liikonen



**SYLIN TÄYDELTÄ ONNEA –
60-vuotias Hengitysyhdistys onnittelee
kaikkia 2022 tasavuotia täyttäviä jäseniään.**



TERVEISET PUHEENJOHTAJALTA

Aika rientää ja kesä vaihtuu kohta syksyksi. Onhan se ihanaa kun aurinko paistaa mutta pitkään jatkuvat helteet tekevät monen elämän tukalaksi. Itse olen syksyihminen – kun illat pimenevät ja luonto saa ruskan värit niin minulla energia lisääntyy. Voi poltella kynttilöitä, nauttia kodista ja sisällä olemisesta hyvällä omallatunnolla. Odotetut vanhat ja uudet harrastukset alkavat ja rytmittävät viikkoa työn vastapainoksi. Saan taas arkirytmien kuntoon ja tapaan ”jumppatuttuja”. Ilmoittauduin myös Hengitysliiton kokemustoimija-koulutukseen joten opiskelu vaatii tiettyä paneutumista ja ajankäytön hallintaa.

Kauteni puheenjohtajana on käynnistynyt tunnustellen, miten yhdistystoiminta saadaan taas virkistymään parin vuoden ”hiljaiselon” jälkeen ja jäsenet mukaan toimintaan. Onneksi olemme pystyneet tarjoamaan toimintaa tietyillä rajoituksilla poikkeusaikoinakin. Käytännön pakosta yhdistyselämä ja työelämä ovat muuttuneet, etä- ja hybridityö on tullut jäädäkseen. Hengitysliitto on ollut muutoksessa mukana ja tarjonnut paljon vertaistoimintaa, jumppaa ja koulutuksia verkossa. Niihin on ollut helppo osallistua kotisohvalta käsin mutta itse kaipaen kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista. Muistetaan pitää huolta käsihygieniasta ja tullaan tapahtumiin terveinä ja tuoksutta.

Tulethan takaisin mukaan toimintaan. Anna ideoita ja palautetta jotta hallitus ja minä voimme suunnitella jäsenillemme vastinetta jäsenmaksuille. Tutuksi tulleet jumpat jatkuvat syyskuussa ja muuta virkistystoimintaa on suunniteltu. Tänä vuonna juhlistamme **60-vuotiasta** yhdistystämme ja jatkamme hyvin alkanutta yhteistyötä Sote- ja Hyte-toimijoiden kanssa. Seuraa ilmoitteluamme verkkosivuillamme, lehdissä ja Facebookissa.

Ihanaa syksyn odotusta kaikille

Terveisin Piia



OHJATTUA LIIKUNTAA SYKSYYN

**Liikuntaryhmät aloittavat syyskuussa viikolla 36
(vesijumppia ei syysloman aikana viikolla 42)**

Jumpparyhmämme ovat seuraavat:

Maanantaisin Keravalla Viertolassa klo 13.30-14.30 **JUMPPAA** 5.9.-28.11.2022,
ohjaajana Merja Kataja

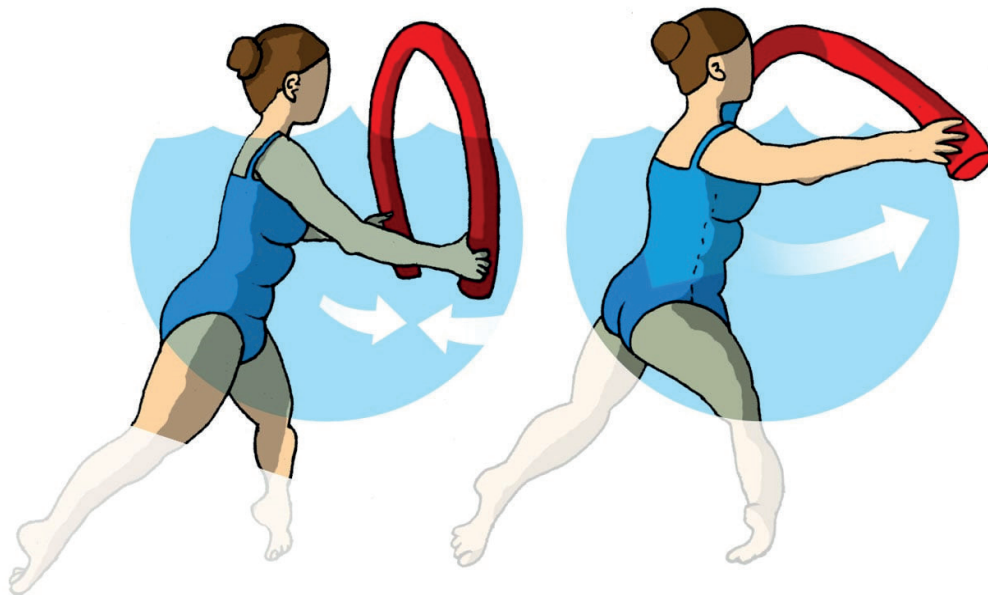
Tiistaisin Hyrylän uimahallissa klo 18.00-18.45 **VESIJUMPPAA** 6.9.-29.11.2022
viitenumero 10210, 30 € / kausi + uimahallimaksu,
ohjaajana fysioterapeutti Tuula Lauttamus

Keskiviikkoisin Järvenpään uimahallissa klo 18.00-18.30 **VESIJUMPPAA**
7.9.-23.11.2022 viitenumero 1957, 30 € / kausi + uimahallimaksu,
ohjaajana Jonna Karppinen

Torstaisin Hyrylän uimahallin alakerrassa klo 11.00-12.00 **BOCCIAA**,
yhteyshenkilönä Kaj Pirhonen, kajpirhonen@elisanet.fi

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

MAKSUT yhdistyksen tilille viimeistään 15.9.2022, tilinumero **OP FI85 5132 0520 0650 04**,
muista lisätä viitenumero niin maksut kohdistuvat oikein



LIIKUNTAKOKEILUT

Suunnitelmissa on myös erilaisia liikuntakokeiluja Hyrylässä Mäntymäessä.

Tarkemmat tiedot ajoista ja paikoista löytyvät yhdistyksen nettisivuilta ja facebook-sivulta.

SYKSYN TOIMINTAA

ULKOILUILTA RUSUTJÄRVELLÄ pe 16.9.2022 alkaen klo 16.30

Parin vuoden tauon jälkeen pääsemme pelaamaan, paistamaan makkaraa, saunomaan ja tapaamaan toisiamme Tuusulan seurakunnan leirikeskukseen Rusutjärven rantaan (osoite Hämeentie 44, Tuusula).

Ilmoittautumiset **sähköpostilla viimeistään**

14.9. keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Järjestämme arpajaiset, ota kolikoita mukaan!

Kiitämme Tuusulan seurakuntaa mahdollisuudesta leirikodin käyttöön!



SYYSKOKOUSHUTSU

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen Tuusulaan Mäntymäkeen (Luurikuja 1, Hyrylä)



torstaina 3.11.2022 kello 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023 ja yhdistyksemme äänien antaminen liittovaltuustovaaleissa

JOULURUOKAILU KERAVALLA VIERTOLASSA

Torstaina 1.12.2022 kello 17.30

(osoite: Timontie 4, Kerava)

Tarjolla perinteistä jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujoulujen merkeissä, ota pieni paketti (noin 5 €) mukaan.

Hinta jäsenille 15 € muille 25 €

Ilmoittautuminen **25.11 mennessä** sähköpostilla:

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Muistathan ilmoittaa allergiat!

Pidämme arpajaiset! Otamme vastaan palkintoja.



60 vuotta toimintaa

K U T S U

Tervetuloa juhlistamaan 60-vuotista yhdistystä

LA 01.10.2022 klo 14

os. Viertola, Timontie 4, Kerava

**Ohjelmassa historiikki, tervehdyksiä, musiikkiesitys
sekä pientä tarjoilua.**

**Sitovat ilmoittautumiset 22.9.2022 mennessä
sähköpostilla keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi tai
puhelimella, mieluiten tekstiviesti 041-4350432 Piia
(Huom - mukaan mahtuu 50 ensiksi ilmoittautunutta)**



60 vuotta toimintaa – tuberkuloosista uniapneaan

Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys on perustettu vuonna 1962 eli tänä vuonna tulee täyteen 60 vuotta toimintaa hengityssairaiden hyväksi. Nimi oli aluksi **Keski-Uudenmaan tuberkuloosiyhdistys** syksyyn 1970. Alussa toiminta keskittyi tuberkuloosipotilaisiin kuten muillakin vastaavilla yhdistyksillä. Olihan toiminta keuhkotautiparantoloissa ollut alku yhdistystoiminnoille.

Keski-Uudenmaan Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaiset ry meistä tuli 1.10.1970. Tuberkuloosin hoito kehittyi uusien lääkkeiden myötä ja toimintaan tuli mukaan astmapotilaita. Tärkeää on ollut jäsenten tukeminen liikkumaan ja tiedon jakaminen hengityssairauksista.

Syksyllä 1976 nimestä jätettiin pois tuberkuloosi ja virallinen nimi oli **Keski-Uudenmaan Keuhkovammayhdistys** maaliskuuhun 2001 asti ja siitä asti olemme olleet **Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys**.

Jäseniksi on tullut mukaan keuhkohtaumaa sairastavia, erilaisia allergioita potevat ja vähitellen myös sisäilmaongelmista kärsiviä monioireisia. Viimeisenä suurena ryhmänä on mukaan saatu uniapneetikot.

Haluamme järjestää vertaisryhmiä uniapnean lisäksi myös astmaatikoille ja keuhkohtaumapotilaille. Toinen samaa sairastava osaa antaa kokemukseen perustuvaa tukea ja auttaa jaksamaan.

Liikuntaryhmät ovat tärkeää toimintaa ja nyt sitä on Tuusulassa, Järvenpäässä ja Keravalla. Ohjattujen ryhmien lisäksi järjestämme ulkoilutapahtumia.

Kylpylämatkat Viroon ovat olleet tykättyjä ja hyvä keino tutustua toisiimme. Koronan vuoksi nyt on jäänyt kolme vuotta väliin, mutta odotamme tilanteen tasaantumista, jotta voisimme jatkaa matkailua.

Tärkeää on tiedottaa jäsenille toiminnastamme aktiivisesti ja viime vuosina olemme ottaneet käyttöön myös sosiaalisen median. Postitse lähetämme tammikuussa jäsenkirjeen ja elokuussa lehtemme. Hengitysliitto hoitaa meille alustan nettisivuja varten ja niitä on vuosien varrella uusittu moneen kertaan. Jäsenille lähetämme sähköpostilla tiedotteita niille keiden tiedot ovat liiton jäsenrekisterissä. Facebook on myös ahkerassa käytössä.



VERTAISTOIMINTAA TARJOLLA

Kaikille avoin **UNIAPNEAN vertaisryhmä** kokoontuu sekä Järvenpäässä että Mäntsälässä. **Tulethan terveenä ja tuoksutta.**

Järvenpäässä on varattuna **Myllytien toimintakeskuksesta** (os Myllytie 11) tila maanantaina **12.9. ja 7.11.** klo 18.00 – 19.30

Mäntsälässä on varattuna **Simola** (os. Kivistöntie 3, pysäköinti kunnantalon pysäköintialueelle) maanantaina **10.10 ja 28.11** klo 17.30 - 19.30

Vertaistukea puhelimitse

Hengityслиitto jatkaa vertaistuen tarjoamisen puhelimitse 30.8. alkaen tiistaisin klo 10-12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina klo 18-20. Uniapnea-puhelimen numero on **044 4077 011**

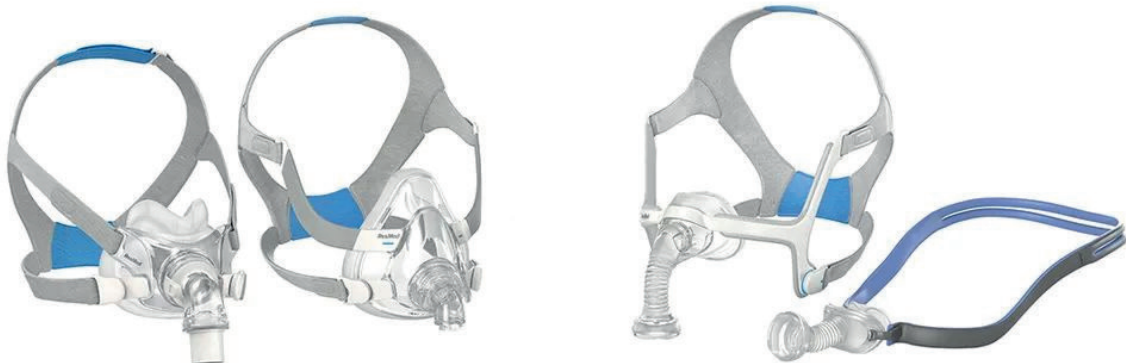
Tarkemmat tiedot syksyn ohjelmista verkossa ja **ilmoittautumis- ja/tai liittymisohjeet löytyvät Hengityслиiton nettisivuilta** ja seuraavassa Hengitys-lehdestä. Myös uniapneaesite on uusittu ja löytyy myös verkosta.

Ota seurantaan Facebookissa Hengityслиiton, yhdistyksemme ja Resmedin sivut niin saat ajantasaista tietoa esim. verkossa järjestettävistä tapahtumista ja koulutuksista.

Tulevia tapahtumia Hengityслиiton sivuilta Microsoft Teamsin kautta
07.09.2022 klo 18:00-19:00 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan vasta sairastuneille
15.09.2022 klo 18:00-19:30 Uniapneaohitajan kyselytunti
17.11.2022 klo 18:00-19:30 Uniapneaohitajan kyselytunti

lisätietoja: www.hengityслиitto.fi ja www.hengityслиyhdistys.fi/keskiuusimaa

Facebookissa sivut nimellä: Keski-Uudenmaan Hengityслиyhdistys, Hengityслиitto ja ResMed
Vertaisryhmiä Facebookissa: Uniapnea ja Uniapneetikot (G47.3 Uniapnea)



Uutta virtaa vertaistoiminnasta

Kun ihminen sairastuu, ensijärkytyksen jälkeen tuntuu, kuin olisi eksynyt suurkaupunkiin. Tietoa löytyy joka suunnalta; verkosta, kirjoista, naapureilta ja vaikka mistä. Tietoa on kyllä mutta kuka voisi oikeasti auttaa ja neuvoa minua.

Vertainen, sana tarkoittaa henkilöä, joka on sairastunut samaan sairauteen kuin sinäkin ja haluaa jakaa kokemuksiaan auttaakseen sinua. Yhdistyksessämme toimii vertaisia niin astmassa, keuhkohtaumataudissa kuin uniapneassakin. Osa vertaisista toimii verkossa vetäen erilaisia keskustelutilaisuuksia, osa toimii Hengityслиiton vertaispuhelinpäivystäjänä ja osa vetää paikallisia vertaisryhmiä. Uniapnean vertaisryhmät toimivat jo Järvenpäässä ja Mäntsälässä ja syksyllä aloitetaan astman ja keuhkohtaumataudin ryhmät Tuusulassa.

Astman ja keuhkohtaumataudin vertaisryhmien aloitus on 20.10.2022 klo 18.00 Tuusulan Mäntymäessä. Vetäjinä on Irma Saari astmaa sairastaville ja Kaj Pirhonen keuhkohtaumataudissa. Tule mukaan!

Haastattelin keuhkohtaumatautiryhmää vetävää Kaj Pirhosta

Hei Kaj, mitä kuuluu?

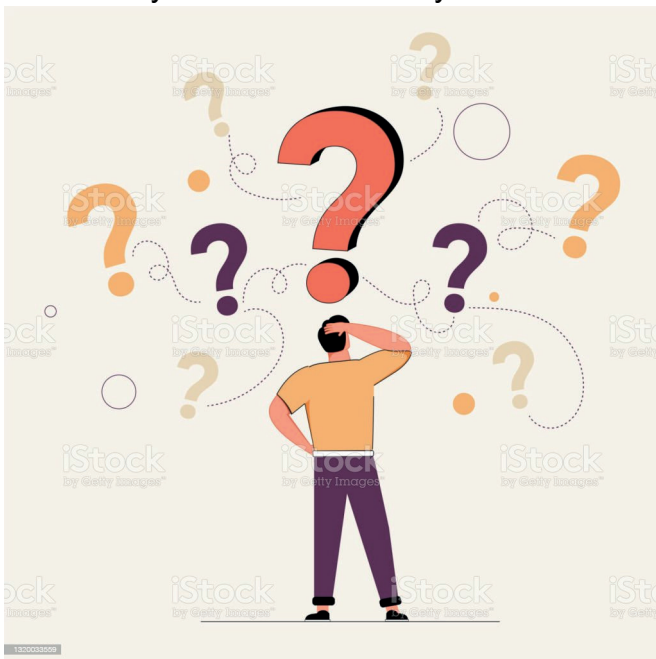
-Kiitos, ihan kivasti menee. Korona on estänyt kehittämästä toimintaa, mutta nyt toivottavasti päästään hyvin liikkeelle. Tarkoitus on tavata jatkossa kerran kuukaudessa. Saa muuten sanoa Kaitsu.

Millainen kokemus sinulla itsellä on keuhkohtaumataudista?

- Sairastuin 2002. Sen jälkeen olen opiskellut Hengityслиiton kokemustoimijaksi ja olen käynyt useita liiton Teams-koulutuksia ja tapaamisia vertaisille. Lisäksi olen ollut 2 vuotta liiton vertaispuhelinpäivystäjänä.

Entä tupakka, oletko itse lopettanut tupakoinnin.

-Kyllä lopetin heti sairastuttuani. Olen myös vetänyt useita tupakanvieroituskursseja. Uudessa ryhmässä voidaan myös tarvittaessa keskustella tupakoinnin lopettamisesta.



Älä enää ihmettele vaan tule mukaan!

Vertaistoiminta on täysin luottamuksellista.

LIIKU JA HENGÄSTY FRISBEEGOLFIN PARISSA

Frisbeegolf on hauska ja monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä parantaa rintakehän liikkuvuutta mikä on tärkeää hengityssairaille. Siitepölyaikaan hengitysoireet saattavat lisääntyä mutta ulkoilu kannattaa silti. Liikunnan tehon vähentäminen helpottaa usein oireita. Tähän frisbeegolf sopiikin erinomaisesti.

Varusteesi riittää muutama liitokiekko, joita voi lainata useista kirjastoista, kuntien liikuntapalveluista tai Hengityслиittoyhdistyksistä. Pihapeleihin voi hankkia liikuteltavia frisbeekoreja tai keksiä maalikohteita itse esim. ämpäri.

Ratoja on useita satoja ympäri Suomea, lähes jokaisessa kunnassa ja ne ovat maksuttomia. Niitä ylläpidetään talkoovoimin. Radat sijaitsevat yleensä vaihtelevassa maastossa, tasaisia ja esteettämiäkin väyliä löytyy.

PELIOHJEET

Pelin ideana on saada kiekko maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin. Heittojen määrä merkitään ylös jokaiselta väylältä. Lopussa heitot lasketaan yhteen ja pienin tulos voittaa.

KARTTA

Radan alussa on usein aluekartta, josta näkee väylien lukumäärän ja sijainnin. Radalla väylät on numeroitu ja ne on tarkoitus pelata järjestyksessä.

Jokaisen väylän aloituspaikalla eli tiillä on yleensä

Vihreä tekonurmialusta jolta avausheitto heitetään

Väylätaulu, josta ilmenee maalikorin sijainti ja etäisyys, väylän kulku, kierrettävät esteet sekä heittojen ihannemäärä eli par-tulos

PELIN ALOITUS

Peli alkaa ensimmäisen väylän avauspaikalta. Aloittaja voidaan päättää yhdessä tai arpoa.

Jokainen heittää avausheiton vuorollaan, jonka jälkeen siirrytään kiekkojen luokse. Kauimpana korista oleva pelaaja heittää ensimmäisenä. Heittoa jatketaan siitä, mihin kiekko edellisellä heitolla pysähtyi. Yksittäinen väylä on suoritettu kun frisbee osuu maalikoriin.

HEITTÄMINEN

Rystyheitto: heittokäsi lähtee takaa. Kyli osoittaa heittosuuntaan ja heittokäsi tuodaan eteen läheltä kehoa ja vartaloa kiertäen. Heiton lopussa ranne lukitaan.

Kämmenheitto: isoin ero rystyheittoon on se että kämmenheittoon voima tulee enemmän ranteesta ja sormista. Heittoon lähdetään kyynärpää edellä.

Varmista aina ettei edessä ole muita pelaajia kun heität. Muidenkin kannattaa seurata mihin kiekko lentää niin helpompi etsiä jos menee sivuun väylältä. Sopiva ryhmäkoko on 2-4 pelaajaa.

HENGÄSTYTTÄVÄN HAUSKOJA PELIHETKIÄ

Lisätietoja radoista: frisbeegolfradat.fi ja lajista ja peliohjeista: frisbeegolfliitto.fi



Kuva: Kolme kiekkoa – draiveri, midari ja putteri

JALKOJEN OIKEA HOITO

Meiltä kysytään usein miten hoitaa jalkoja niin että olisivat mahdollisimman hyvässä kunnossa. Lyhyt vastaus on RASVAA, RASVAA, RASVAA. Ei siis raspia vaan rasvausta.

Aloita **kylvetyksellä**, noin 15 minuuttia ja voit lisätä veteen vaikka rakeista merisuolaa ellei sinulla ole jotain jalkakylpyyn tarkoitettua erikoistuotetta. Jalat tulisi pestä joka päivä. Kuorinta tekee myös hyvää iholle ja vähentää kovettumia.

Kylpy pehmentää varpaiden kynnet ja ne on helpompi lyhentää. Älä leikkaa pyöreäksi vaan leikkaa suoraan eikä liian lyhyiksi. Näin vähennät kynsien kasvua kynsivallin sisään ja siitä aiheutuneita tulehduksia ja kipuja.

Mikäli kuitenkin sinulla on kovettumia jaloissa niin vain hellävarainen raspaus hohkakivellä tarvittaessa.

RASVAUS on tärkeintä. Valitse mahdollisimman rasvainen voide niin saat parhaan tuloksen. Puuvillasukat jalkoihin yöksi lisäävät vaikutusta. Hetkeksi voi jalkoja pehmittää käärimällä jalat rasvauksen jälkeen kelmuun.

Jalkoja kannattaa jumpata säännöllisesti eli vaikka nousta vuorotellen päkiöille ja kannoille. Tärkeää on myös valita hyvät oikeankokoiset kengät.

Jos haluat hemmotella itseäsi niin käynti jalkaterapeutilla on satsausta omaan hyvinvointiisi. Kun jalat ovat kunnossa niin jaksat paremmin.

Kun muistaa rasvata, niin ei tarvitse raspata.



Kuva Järvenpään lähiapteekin jalkojenhoitoon tarkoitetuista tuotteista.

Asiantuntijana juttuun haastateltu jalkaterapeutti Hanna Pellistä.



Kuin auringon välähdys silmissäni - muisto

Todellakin, muistot kuin isoäidin räsymatto

Katselen yhdistystoiminnan muistojani

- tuon raidan minä muistan
- ja tuon!
- voi kuin tuostakin muistoraidasta on kauan

Kudotaan jatkossakin yhdessä Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen muistoraitoja.

On kiva olla mukana.