

Hengähdys

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI | 2022

Voimaa ja valoa
vertaisuudesta

Yhteinen tulevaisuus
vaatii tekoja meiltä
kaikilta

Keuhkolääkärin
ajatuksia



Kuopion Seudun
Hengitysyhdistys

Yhteystiedot 2022

HALLITUKSEN JÄSENTEN YHTEYSTIEDOT

Reijo Salli
puheenjohtaja
044 555 1131
reijo.salli@pp.inet.fi

Pentti Kainulainen
varapuheenjohtaja
040 565 1031
penttikainulainen2@gmail.com

Anu Räsänen
hallituksen sihteeri
050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

Pirjo Ainasoja
050 543 6806
pirjoryynanen1@gmail.com

Minna Kellokumpu-Räsänen
040 528 8050
minna.kellokumpu-rasanen@kuh.fi

Urho Koistinen
044 251 3078
urho.koistinen@gmail.com

Anne Laatikainen
050 501 2949
anne.laatikainen@kuh.fi

Merja Mikkonen
050 356 8835
merja.kannassalo@outlook.com

Viljo Nuutinen
040 057 9426
viljo.nuutinen@kolumbus.fi

Anna palautetta!

Kerro meille, mitä mieltä olit
uudesta jäsenlehestämme?
Mikä juttu oli erityisesti sinun mieleesi?
Kaikkien vastanneiden kesken
arvomme yllätyspalkinnon.
Lähetä mielipiteesi marraskuun
loppuun mennessä osoitteeseen

[kuopionseutu@
hengitysyhdistys.fi](mailto:kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi)

PAIKALLISTOIMIKUNTIEN YHDYSHENKILÖIDEN YHTEYSTIEDOT

Juankoski
Terttu Hyvönen
puheenjohtaja
040 824 3275
perttu.21@gmail.com

Kaavi
Terttu Niskanen
sihteeri
040 549 4929
hengitysyhdistyskaavinptk@
gmail.com

Keitele
Oiva Saastamoinen
puheenjohtaja
050 593 5345
oiva.saastamoinen@gmail.com

Kuopio
Eeva Miettinen
varapuheenjohtaja
044 595 1644
eevaa.miettinen@gmail.com

Nilsia
Helga Pitkänen
puheenjohtaja
050 013 1015
helga.pitkanen@gmail.com

Pielavesi
Martti Laitinen
puheenjohtaja
050 307 1530
martti.o@hotmail.com

Rautavaara
Leena Honkanen
puheenjohtaja, sihteeri
040 082 7186
leena.honkanen@meili.fi

Siilinjärvi-Maaninka
Tauno Aumanen
puheenjohtaja
040 053 4784
tauno.aumanen@gmail.com

Suonenjoki-Rautalampi
Pirjo Ainasoja
puheenjohtaja
050 543 6806
pirjoryynanen1@gmail.com

Tervo
Jouko Voutilainen
puheenjohtaja
050 037 1365
joksapa@luukku.com

Tuusniemi
Anu Räsänen
puheenjohtaja
050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

Vesanto
Riitta Kukko
puheenjohtaja/sihteeri
040 7625 130
riitta.kukko@gmail.com

VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

Astma
Tauno Aumanen
044 757 4642
tauno.aumanen@gmail.com

Harvinaiset keuhkosairaudet
Minna Kellokumpu-Räsänen
040 5288 050
minna.kellokumpu-rasanen@kuh.fi

Hengitä ja venyttele
Anneli Siikavirta
040 574 9265
annelisiikavirta@gmail.com

Uniapnea
Merja Mikkonen
050 356 8835
merja.kannassalo@outlook.com

KAT-keuhkoahautamatauti
Hengitysliiton verkkovertaisyryhmä
lisätietoa verkkovertaisyryhmä@
hengitysliitto.fi

Sisäilmasta oireilevat
Ryhmään etsitään vetäjää,
olisitko kiinnostunut aloittamaan?
Ota yhteyttä toimistolle.



Toimisto

Auki arkisin klo 9–15

Järjestöassistentti
Hilkka Lehto

Viestikatu 3, 70600 Kuopio
044 757 4642
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi



Hengähdys

Kuopion Seudun
Hengitysyhdistyksen jäsenlehti
2022

Toimiston osoite:

Viestikatu 3
70600 Kuopio
044 757 4642
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

Päätoimittaja

Reijo Salli, puheenjohtaja
044 555 1131
reijo.salli@pp.inet.fi

Toimitus

Hilkka Lehto, järjestöassistentti
044 757 4642
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

Taitto- ja painopaikka

Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Kansikuva

Shutterstock

Sisällys

- 2 Yhteystiedot
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Yhteinen tulevaisuus vaatii tekoja meiltä kaikilta
- 7 Yhdistyksen viestintä
- 8 Uudet tuulet puhaltavat – helpotusta hengitykseen
- 9 Kaavin paikallis-toimikunnan terveisiä
- 10 Keuhkolääkärin ajatuksia
- 11 Hengitettävä kortisoni pitää astman kurissa
- 12 Vertaistoimintaa sisäilmasta oireileville
- 13 Voimaa ja valoa vertaisuudesta
- 14 Muistoja vuosien takaa
- 15 Jäsenlehden nimikilpailun voittajan, Riitan tarina
- 16 Hoidetaan itseämme, lähdetään luontoon!
- 17 Jäsenedut 2022–2023

AJANKOHTAISET TIEDOT YHDISTYKSEN JA KAIKKIEN PAIKALLISTOIMIKUNTIEN TOIMINNASTA

Yhdistyksen kotisivut

www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi

Facebook

www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys



Hengityслиitto uudistaa syksyllä jäsenrekisteriä.

Onhan sinun nykyinen sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumero yhdistyksen jäsenrekisterissä ajan tasalla?

Tällä hetkellä meiltä puuttuu 130 jäsenen matkapuhelinnumero ja 858 jäsenen sähköpostiosoite. Katuosoitteen tiedot päivittyvät automaattisesti väestötietojärjestelmästä, mutta puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi muutoksista emme saa automaattisesti tietoja.

Jos epäilet, otathan yhteyttä toimistolle, niin tarkistetaan asia yhdessä.

Yhteystiedot kannattaa pitää ajan tasalla, sillä voimme tiedottaa jäsenillemme esimerkiksi viime hetken aikataulumuutoksista tai muista ajankohtaisista asioista tekstiviestein tai sähköpostin välityksellä.

Otathan yhteyttä joko 044 757 4642 tai
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

Kun keuhkofibroosi koskettaa,
tietoa ja tukea saa helposti.

fibroosi.fi



 **Boehringer
Ingelheim**



 **WEHALE.life**

HENGITÄ HELPOSTI

Ajankohtaista tietoa
astmasta ja keuhko-
ahtaumataudista



**ORION
PHARMA**

TUTUSTU
SIVUSTOON!



Pääkirjoitus

teksti **Reijo Salli** | puheenjohtaja



HUOMENNA on syyskuun ensimmäinen päivä, ja jostakin syystä myös vallitseva säätila tietää, että kalenterin lehti kääntyy syyskuun puolelle. Ulkoilman lämpötila on 11 astetta ja sataa. Tietotekniikassa puhutaan, miten tekoäly ohjaa toimintaa. Onko han edellä mainittu säätilan ja kalenterin yhteistyö jo tekoälyn ohjaamaa.

Viime vuonna aloitettu jäsenpalveluiden uudistamisprojekti on saatu päätökseen. Uusi järjestöassistenttimme Hilka Lehto aloitti maaliskuun alussa palveluksessaamme. Hilka on solahtanut hyvin yhdistyksemme toimintaan. Alkuvuodesta otettiin käyttöön uudet toimitilat Viestikatu 3:ssa. Samassa rakennuksessa toimitilojemme kanssa on useita eri kokoisia kokouksiloja, joita voimme vuokrata vertaisryhmien ja muuhun yhdistyksemme tarvitsemaan toimintaan. Näin ollen puitteet yhdistyksemme toiminnan kehittämiseksi ovat erinomaiset.

Keväällä yhdistyksen hallitus tapasi toimikuntien edustajia kahdessa eri tilaisuudessa, joissa teemana oli uuden kehittämisen. Nämä tilaisuudet tuottivat monta hyvää ideaa, joista yhdistyksen hallitus valitsi tämän toimintavuoden kehittämiskohteiksi: **yhdistyksen viestinnän kehittämisen, yhdistyksen hallituksen jäsenten jalkautumisen toimikuntien alueelle tapaamaan jäseniä ja uuden toiminnan kehittämisen.** Uutta toimintaa on esimerkiksi puhelintunti, jossa yhdistyksemme jäsenet voivat kysyä neuvoa keuhkosairauteen liittyvissä asioissa. Asiantuntijoina ovat keuhkosairauksien erikoislääkäri Anne Laatikainen ja kliinisesti erikoistunut hoitaja Minna Kellokumpu-Räsänen. Syksyllä järjestetään Naisten hyvinvoinnin iltoja, joissa on kiinnostavia luentoja, tuote-esittelyitä ja muita aktiviteetteja. Syksyllä aloitamme hanke-

suunnittelun, jossa yhdistyksemme yhdessä oppilaitosten, urheiluseurojen ja Kuopion Hengityssäätiön kanssa kehittää hengityssairaille suunnattua liikuntaa.

Kevään ja kesän aikana olen ilolla huomannut, miten yhdistystoiminta on virkistynyt. Vertaisryhmät ovat aloittaneet toimintansa ja esimerkiksi eri toimikunnissa on tehty kesäteatterimatkoja jne. Syksyä kohti tämä virkistyminen näyttää kiihtyvän. Yhdistyksemme Sereno-kuoro on uudistanut toimintaansa. Sereno on aloittanut yhteistoiminnan kahden muun Kuopiossa toimivan kuoron kanssa. Kuoroharjoitukset ja esiintymiset tehdään tulevaisuudessa näiden kolmen kuoron kanssa yhdessä.

Tämä jäsenlehtemme on myös uudistunut. Uutta on lehden nimi, koko, ulkoasu ja osin sisältökin. Haluaisimme saada Teiltä jäseniltä mielipiteitä siitä, miten olemme uudistuksessa onnistuneet; niin lehden sisällön kuin ulkoasunkin suhteen. Teidän mielipiteenne ovat tärkeitä, sillä haluamme tehdä lehden, joka kiinnostaa teitä lukijoita. Myös toiminnan kehittämiseen liittyvät ehdotukset ovat meille tärkeitä. Ehdotukset voi lähettää sähköpostitse kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse numeroon 044 757 4642.

Tässä yhteydessä haluan kiittää edeltäjäni Osmo Tirkkosta, joka toimi pitkään yhdistyksemme puheenjohtajana ja Hengitysliiton hallituksessa. Minun on ollut helppo jatkaa puheenjohtajana Osmon viitoittamaa tietä. Kiitos Osmo.

KIITOS jäsenemme, että olette mukana kehittämässä yhteistä toimintaamme nyt ja tulevaisuudessa.

Tästä on hyvä jatkaa.

Yhteinen tulevaisuus vaatii tekoja meiltä kaikilta

teksti **Marina Erhola** | Hengitysliiton liittohallituksen puheenjohtaja



ELÄMME suurten muutosten aikaa. Suuret linjat yhteiskunnan sosiaali- ja terveystalvelujen uudelleenjärjestämisessä on jo kirjattu pöytäkirjoihin, uusi arki antaa vielä odotuttaa itseään. Onko meillä varaa riittäviin hoitopalveluihin, onko meillä hoitajat niihin, ovat kysymyksiä, joista vielä käydään keskustelua. Oma näkemykseni on, että tässä tilanteessa, ratkaistiinpa kysymykset tavalla tai toisella, järjestöketän rooli tulee olemaan merkittävä.

Voin ylpeänä todeta Hengitysliiton olevan keskeinen suunnannäyttäjä valtakunnan tasolla. Hengitysliitolla ja paikallisilla hengitysyhdistyksillä on olemassa yleiset edellytykset olla osa uutta todellisuutta hyvinvointialueilla ympäri Suomen. Samalla Hengitysliitolla on tärkeä edunvalvonta-tehtävänsä kansallisella tasolla hoidettavana. Tätä työtä tehdään jatkuvasti ja pitkällä tähtäimellä eri työryhmissä yhteistyössä ministeriöiden lainvalmistelijoiden ja erilaisten julkisten organisaatioiden kanssa. Ensi vuonna vaikuttamistyö tulee näkyväksi eduskuntavaalien yhteydessä, kun hengityssairauksien hyvän elämän edellytyksiä puolustetaan.

Kun yhteiskunta muuttuu ympärillä, mekin muutamme toimintatapojamme. Järjestömuotoisen työmme suuntaviivat mukautuvat uusiin tarpeisiin ja teemme

uusia aloituksia, projekteja ja testaamme erilaisia tekemisen tapoja jäsenyhdistysemme tuella. Yhteinen tulevaisuus vaatii yhteen hiileen puhaltamista, yhteisiä ponnisteluja ja yhteistä intoa vaikuttaa asioihin. Vain hyvässä hengessä yhteistyötä tekemällä voimme turvata toiminnan ja varainhankinnan keinoin työmme jatkuvuuden – niin valtakunnallisella – kuin alueellisellakin tasolla.



Näen, että ihmisten terveydenhuollon arkikokemusten kannalta on suuri merkitys esimerkiksi sillä, miten hyvin järjestöjen teke-

Yhteinen tulevaisuus vaatii yhteen hiileen puhaltamista, yhteisiä ponnisteluja ja yhteistä intoa vaikuttaa asioihin.

mä työ ja paikallisten hengitysyhdistysten toiminnan tunnetuksi tekeminen onnistuu eri puolilla Suomea niin kansalaisten kuin

paikallisten terveydenhuollon ammattilaisten ja päättäjien kanssa. Hengitysliitto antaa tähän työhön valtakunnallista tukea, mutta paljon aktiivisuutta tarvitaan myös paikallisilta jäseniltämme, jotta voimme aidosti olla mukana alueellisissa ja paikallisissa palvelujärjestelmissä. Mutta me, jos ketkä, pystymme siihen.

Ylläpidetään yhteisöllisyyttä ja yhdistystoimintaa. Annetaan jäsenistölle ja kansalaisille apua ja tukea, rakennetaan toivoa ja uskoa tulevaisuuteen. Kansanterveys-työn perinne velvoittaa meitä. Me olemme yhteisöllisyyden monet kasvot, kun ihmisellä on sairautta tai huolta elämässään.

Yhdistyksen viestintä

teksti **Hilkka Lehto** | järjestöassistentti



YHDISTYKSEN uusi toimisto avattiin maaliskuussa Viestikadulla, toimistohotelli Novapoliksella. Täällä toimistolla saatte henkilökohtaista palvelua arkisin klo 9–15, tervetuloa tutustumaan. Toimistomme sijaitsee nyt Kuopion kehittyvän osaamisalueen ytimessä, lähellä KYSiä ja kaikkia koulutuksen järjestäjiä (yliopisto, Savonia AMK ja Sakky). Perinteiselle Mualliman navalle, torille ei ole kuitenkaan kuin reilu kilometri.

Kaikkien yhteinen toive on ollut, että viestimme avoimesti ja ajantasaisesti niin horisontaalisesti kuin vertikaalisesti. Tiedotamme avoimesti toiminnastamme yhdistyksen sisällä toimikunnille, jotta heillä on olennaisin tieto saatavilla. Toimikuntien kanssa yhteistyössä rakentuvat myös yhdistyksen monisivuiset kotisivut. Sieltä löytyy kaikki se tieto, mitä toimikunnat haluavat tuoda esille omasta toiminnastaan ulospäin. Sanomalehtien järjestöpalsta on ollut myös aktiivisessa käytössä niin teatteri- kuin kokousilmoitusten vuoksi. Jäsenille tiedotetaan ahkerasti jäsenrekisterin kautta myös ryhmätekstiviesteillä. Tekstiviestit ovat olleet korona-aikaan näppärä tapa tiedottaa, kun tilanteet ovat muuttuneet hyvinkin nopeasti. Onhan sinunkin nykyinen matkapuhelinnumerosi yhdistyksen jäsenrekisterissä?

Haluamme viestiä toiminnasta ja sen monipuolisuudesta myös kaikille niille, jotka eivät vielä ole jäseniämme. On tärkeää kertoa avoimesti ja toivottaa uusia jäseniä tervetulleiksi mukaan. Facebook ja kotisivut ovat tähän tarkoitukseen nykyaikaiset kanavat. Näiden kanavien kautta voimme jakaa tietoa, tehdä tapahtumailmoituk-

sia ja kertoa ajankohtaisista asioista kuvin ja videoin. Nopeuden, notkeuden ja ajantasaisuuden lisäksi niiden hyvä puoli on edullisuus, siellä ilmoittelu ei maksa yhdistykselle, toisin kuin printtitiedote. Facebookin vuorovaikutteisuus miellyttää myös monia, siellä voi kommentoida, kysyä lisää ja vaikka onnitella postauksen luettuaan.

Mutta emme ole järjestökentällä yksin. Siksi on tärkeää myös verkostoitua ulospäin alueen muiden järjestöjen kanssa. Tämä verkostoituminen on aloitettu ja jatkuu edelleen. Olemme saaneet jo uutta kontaktipintaa ja toivottavasti yhteistyön hedelmiä kerätään myöhemmin iloiten. Olemme mukana Tukipilarin koordinoimassa OLKA-tukipisteessä, joka jakaa tietoa ja materiaalia KYS:in ala-aulassa arkisin. Olemme olleet mukana tilaisuuksissa, joissa järjestöt kertovat omasta toiminnastaan, Kohtaamo ja Järjestötori. Kuopion yliopistollinen sairaala järjestää ensitietopäiviä astmaan ja uniapneaan sairastuneille henkilöille. Esittelemme siellä yhdistyksen toimintaa melkein joka kuukausi ja jaamme liiton julkaisemaa neuvontamateriaalia.

Tiedonkulku sähköistyy, vaikka emme haluaisikaan; videon, kuvan ja vuorovaikutteisuuden aika on tullut ehkä jäädäkseen. Kaikesta huolimatta haluamme ylläpitää perinteitä ja julkaista paperista jäsenlehteä kotiin postitettuna. Tämän vuotinen lehti onkin erityinen, Hengähdys. Lehti on saanut uuden nimen toukokuisen nimikilpailun tuloksena ja lehden toimituksen työryhmässä on paljon uusia henkilöitä. Toivottavasti ponnistelumme tuovat teille mukavan lukukokemuksen ja hyvän Hengähdys-hetken.

Uudet tuulet puhaltavat – helpotusta hengitykseen

teksti **Soile Kosunen** | toimitusjohtaja | Kuopion Seudun Hengityssäitiö



KULUNUT vuosi Hengityssäitiössä on täytynyt arkisten toimien ohella uusien toimintojen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Tavoitteenamme on olla entistä aktiivisempi ja näkyvämpi toimija Pohjois-Savon alueella.

Tavoitteeseen pääseminen edellyttää yhteistyötä, ja olemmekin kasvattaneet verkostojamme niin alueellisella kuin valtakunnallisella tasolla. Alueellisen tason toiminnan keskiössä on erityisesti Pohjois-Savon säätiöiden ja rahastojen verkosto, jonka toimintaa Hengityssäitiö koordinoi. Tässä verkostossa on mukana yhdeksän lähialueen säätiötä ja rahastoa, ja uudet toimijat ovat tervetulleita mukaan. Verkostossa kartoitamme mahdollisuuksia mm. yhteisrahoitteisiin hankkeisiin, jotka edistävivät Pohjois-Savon alueen väestön terveyttä.

Hengityssäitiö on jakanut toimintansa aikana – vuodesta 2006 alkaen – apurahoja yhteensä lähes 800.000 euroa. Apurahoja on myönnetty väitöskirjatutkijoille ja tutkimusryhmille, joiden tutkimus pureutuu hengityssairauksiin, sisäilman ja hengitysterveyden väliseen yhteyteen sekä hengitysterveyden edistämiseen. Vuosien varrella olemme tukeneet mm. pitkittyneen yskän, uniapnean sekä astmalta suojaavien tekijöiden tutkimusta. Viime vuosina, kun koronavirus on muuttanut elämäämme merkittävästi ja myös ilmastonmuutoksen sekä luontokatoon liittyvä tietoisuus on kasvanut, on Hengityssäitiö ollut ajan

hengessä mukana tukien mm. ilmansaasteiden ja muistisairauksien yhteyttä sekä erilaisten päästöjen ja hengitysterveyden yhteyttä selvittäviä tutkimuksia.

Viime keväänä Hengityssäitiö lahjoitti Itä-Suomen yliopiston varainhankintakampanjaan 100.000 euroa. Lahjoitus kohdennettiin lääketieteiden ja farmasian koulutuslalle, jolla se on osaltaan tukemassa yliopistolla tehtävää sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen liittyvää tutkimusta ja koulutusta. Lahjoituksen vaikuttavuutta lisää siihen kytkeytyvä valtion vastinraha, jonka suuruus selviää lähiaikoina.

Aurinkoisia syyspäiviä
kaikille lukijoille!

Hengityssäitiön toiminnan ytimessä on apurahatoiminnan lisäksi Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen tukeminen vuosittaisilla avustuksilla. Avustukset mahdollistavat Yhdistyksen jäsentiedotusta, vertaisryhmien ja paikallistoimikuntien toimintaa sekä hallinnon toimintaa. Yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta löytyneekin kaikille jäsenille jotain sopivaa. Toivomme Yhdistyksen jäsenten seuraavan myös Hengityssäitiön verkkosivuja, joilla tiedotamme tapahtumista, joissa olemme mukana yhteistyökumppanina. Erityisesti Kuopion kansalaisopistolla yhteistyössä järjestämämme kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluennot liittyvät ajankohdaksiin tukemiimme tutkimushankkeisiin. Kannattaa siis tutustua verkkosivuihimme (hengityssaatio.fi) ja mennä kuulolle tilaisuuksiin joko Kansalaisopistolle tai seurata luentoja etäyhteydellä.

Kaavin paikallis- toimikunnan terveisiä

teksti **Terttu Niskanen** ja **Irma Beien** |
Kaavin paikallistoimikunta



KAAVI on yksi Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen elinvoimaisista toimikunnista reilun 100 jäsenen voimin. Etäisyyttä Kuopioon on vajaat 60 km, joten oman paikkakunnan toiminta on tärkeä asia. Nykyinen aktiivinen toimikunta on järjestänyt monipuolista toimintaa jo 10 vuotta.

Liikuntaa on tarjolla paljon läpi vuoden. Yhteiset matkat Outokummun uimahallin vesijumppaan ovat olleet jäsenille mieluinen viikoittainen tapahtuma syksystä kevääseen. Kesäisin pidettiin puistojumppia yhdessä muiden järjestöjen kanssa vuoroviikoin, syksyllä ”Lisäaikaa liikunnalle” on vuosittain toistuva tapahtuma lokakuun lopussa. Kevättalvella on ulkoilto pilkkikisojen merkeissä myös jäällä. Ja paljon muutakin mukavaa yhteistä järjestetään läpi vuoden, kuten kesäteatteriretkiä ja pikkujouluja.



Tervetuloa mukaan uudet jäsenet,
niin nuoret kuin vanhemmatkin!

Yhteinen tekeminen ei rajoitu vain mukavaan yhdessäoloon ja liikuntaan.

Olemme järjestäneet myös luentotilaisuuksia monista aiheista, kuten uniapneasta, keuhkohtaumasta ja ravinnon merkityksestä terveydelle.

Alueen jäsenet ovat osallistuneet mukavasti toimintaan, vaikka niin osallistujat kuin järjestäjätkin ovat melko iäkkäitä. Toimintaan kaivataan kovasti uutta ja nuorempaa väkeä mukaan, jotta hengitysyhdistyksen aktiivinen toiminta jatkuisi edelleen paikkakunnalla.

**AJANKOHTAISET TIEDOT YHDISTYKSEN JA
KAIKKIEN PAIKALLISTOIMIKUNTIEN TOIMINNASTA**

Yhdistyksen kotisivut

www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi

Facebook

www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys

Keuhkolääkärin ajatuksia

teksti **Anne Laatikainen** | keuhkosairauksien erikoislääkäri | KYS



MIELESSÄNI on joitakin arjen asioita, kuten keuhkosairaana ihmisen oikeudet ja velvollisuudet. Oikeus on tulla kuulluksi ja saada hyvää hoitoa ja ohjausta. Kohtaukset eivät ole kovin pitkiä, mutta on tärkeää myös keuhkosairaana ymmärtää oma kykynsä ja halunsa antautua autettavaksi. Siitä harvoin puhutaan suomalaisessa terveydenhuollossa. Sairastuessa meidän elämämmme aina muuttuu jonkun verran epävarmemmaksi ja olo voi olla henkisesti sekava. Kuitenkin on tärkeää ymmärtää, että itse sairastuneella on tärkeä rooli diagnoosin selvittelyssä ja hoidossa. Yritetään auttaa lääkäriä ja hoitajaa ja pohditaan itse jo etukäteen ennen vastaanottoa mm. oireiden kestoa ja sitä, miten ne vaikuttavat arkielämään. Hyvin tärkeää on pitää ajan tasalla oleva lääkelista mukana vastaanotolla. Jos lääkäri ei ole sitä aiemmin tehnyt, selaisen voi aina pyytää. Etukäteen valmistautumalla säästetään vastaanotolla paljon aikaa ja aika voidaan käyttää paremmin.

Autettavaksi antautumiseen liittyy myös ohjauksen vastaanottaminen. Emme pysty itse itseämme hoitamaan ellemmme tiedä, minkälainen meidän sairautemme on, mitkä ovat hoidon tavoitteet, miksi pitää käyttää lääkkeitä, mitkä omahoito-ohjeet minua auttavat. Lääkärillä ja hoitajalla taas on velvollisuus kertoa potilaalle ymmärrettävästi hänen terveydentilastaan, hoidon merkityksestä ja hoidon vaihtoehdoista niin, että potilas kykenee osallistumaan hoitoaan koskevaan päätöksentekoon. Keuhkosairauden diagnoosin löytymisen jälkeen sekä lääkäri että hoitaja toistuvasti antavat ohjausta moniin oireita ja vointia helpottaviin asioihin. Kaikkea ei tarvitse oppia yhdellä kertaa. Myös ensitietopäivät ja vertaisryhmät ovat tärkeitä. Vertaisryh-

missä voidaan saada monia hyviä vinkkejä ja myös henkistä tukea.

Aina kaikkia oireita ei saada pois eikä aina saada sairauksia parannettua. Olisi myös tärkeää miettiä, onko kuitenkin käytettävä lääkettä, vaikka ei pääsekään ihan oireettomaksi. Hyvä esimerkki on mielestäni esimerkiksi nenäoireen hoito. Voi olla, että nenän hoidolla saadaan nenä pysymään auki, mutta aamuisin saattaa joutua yskimään nielusta limaa ja niistämään nenää. Kuitenkin tuolloin autetaan hengittämistä paljon, kun pystymme hengittämään nenän kautta ja tällöin hengitysilmä



puhdistuu, kostuu ja lämpenee ennen kuin menee keuhkoputkiin. Toinen esimerkki on keuhkohtaumatauti. Jos keuhkohtaumatauti on edennyt siten, että henkeä ahdistaa herkästi ja puhalluskokeessa on ahdaat keuhkoputket, emme välttämättä saa

Uuden äärellä on enemmän kuin ok epäröidä, haparoida, pelätäkkin. Silti voit astua kynnyksen yli.

hengenahdistusta kokonaan pois. Silti tupakoinnin lopettaminen ja liikunta on tärkeää ja keuhkolääkkeet. Niillä tavoitellaan keuhkohtaumataudissa pahenemisvaiheiden estoa. Eli esimerkiksi lääkahoito, joka ei tunnu tänään arjessa, vaikuttaakin auttavasti tuleviin elinvuosiin.

Potilas itse on aktiivinen itsensä auttaja. Kun tietää, mitä sairastaa ja miten sairautta hoidetaan ja miksi hoidetaan, motivoituu hoitoon. Moni keuhkosairaus on mukana lopun elämää, mutta silti voimme elää hyvää ja rikasta elämää.

Me suomalaiset voisimme myös opetella kertomaan toisillemme, mitä meille kuuluu. Esimerkiksi keuhkosairauden hoito voi väsyttää ja keljuttaa. On hyvin luonnollista välillä kokea hoitoväsymystä ja olla toivoton, mutta sen ääneen lausuminen voi olla jo yksi vaihe saada uudestaan voimia jaksaa hoitaa itseään.

Hengitettävä kortisoni pitää astman kurissa

teksti **Petra Vidgren** | apteekkari, dosentti | Niiralan Apteekki



APTEEKISSA neuvomme päivittäin astmalääkkeitä hakevia asiakkaitamme. Olen koonnut tähän lyhyesti yleisimpiä lääke-neuvonnassa esiin tulevia asioita.

Tärkeintä on muistaa, että tehokkain astmatulehdusta hoitava lääke on keuhkoihin hengitettävä kortisoni. Sitä käytetään joka päivä pienimmällä mahdollisella oireet kurissa pitävällä annoksella.

Lääkkeen tehoon vaikuttaa ratkaisevasti oikea inhalaatiotekniikka. Tarkistuta lääkkeenottotekniikka mieluiten vuosittain joko apteekissa, sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotolla.

Kun astma on hyvässä hoitotasapainossa, ei avaavaa lääkettä ole tarvetta käyttää. Uuden hoitosuosituksen mukaan astman pahenemisvaiheessa – yskä, hengenhädistys tai lisääntyvä limaneritys – otetaan avaava lääke säännölliseen käyttöön. Pitää kuitenkin muistaa jättää se tauolle, kun vointi helpottuu.

Uusi hoitosuositus suhtautuu kortisonin käyttöön hieman eri tavoin kuin vanha. Nyt pyritään entistä selvemmin etsimään pienin tehoava annos eikä sitä rutiininomaisesti tuplata, jos astma pahenee.

Toisaalta lääkitystä voi suunnitellusti tehostaa eli kortisoniannosta nostaa, jos potilas tietää oman astmahistoriansa perusteella, että esimerkiksi siitepöly tai talven pakkaset aiheuttavat vuosittain astman pahenemista.

Oleellista on muistaa palata takaisin kortisonin matalaan ylläpitoannokseen, kun ärsyke poistuu.

Moni miettii kortisonin sivuvaikutuksia. Keuhkoihin hengitettävässä lääkkeessä annokset ovat kuitenkin niin pieniä, että karkeasti voidaan sanoa VIikon tabletti-

kuurin vastaavan VUODEN inhaloitavan lääkkeen määrää. Uudessa hoitosuosituksessa tablettikuurien kestoa on lyhennetty ja erityisesti painotetaan, että niistä pitäisi päästä eroon kokonaan. Ja tähän hoituu, kun otat lääkkeesi ohjeen mukaan päivittäin oikealla tekniikalla.

Lopuksi kannattaa muistaa, että astmaa aiheuttava eosinofiilinen tulehdus on syynä myös allergiseen nuhaan. Sen vuoksi nenä hoidetaan samoilla periaatteilla kuin keuhkot. Allergisen nuhan hyvä lääkehoito edesauttaa astman hyvää hoitotasapainoa.

Digitukea arjen tarpeisiin!

Tarvitsetko apua digiasioissa?
Me voimme auttaa!

Savonetti järjestää senioreille henkilökohtaista ja maksutonta digitukea useissa eri ohjauspisteissä.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!
puh. 044 723 1195



savonetti.fi



Vertaistoimintaa sisäilmasta oireileville

VERTAISTUKI on omien kokemusten kertomista ja toisen kuulemista, tunteiden ilmaisemista ja niiden käsittelemistä sekä toisten kokemuksista oppimista ja uusien selviytymiskeinojen löytämistä. Vertaistoinnassa ihmiset, joita yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai ongelma, kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Vertaistointi perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen ja kunnioittavaan kohtaamiseen.

Hengitysliitto tukee paikallisyhdistysten vertaisryhmien ja -ohjaajien toimintaa. Vertaisohjaajille tarjotaan koulutustapaamisia ja työnohjauksellista tukea säännöllisesti. Paikallisissa vertaisryhmissä koonnutaan vertaisohjaajan aloitteesta pääsääntöisesti kasvokkain, käydään luottamuksellisia vertaiskeskusteluja ja toisinaan kutsutaan ulkopuolisia asiantuntijoita. Kuopion Seudun Hengitysyhdistys aktivoi vertaistointiansa sisäilmasta oireileville, ja tämä on näin syksyn alkuun todella mukava uutinen.

Kuopion Seudun Hengitysyhdistys järjestää sisäilmatilaisuuden 25.10. klo 18 Viestikatu 7 Parkway-kokoustilassa. Sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen luennoi ”Kodin hyvä sisäilma” ja sisäilmasta oireileva kokemustoimija Pirkko Moisio kertoo tarinansa ”Jokaisella meillä on tarina”. Tilaisuuden lopuksi perustetaan sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä, johon halukkaat voivat ilmoittautua mukaan. Jatkossa tiedot vertaisryhmästä löytyvät Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen verkkosivuilta.

Viimeisten vuosien aikana Hengitysliiton sisäilmatoiminnan vertaistoinnissa on kehitetty paljon uutta. Vertaistointiaan on vakiintunut kaksi Facebook-ryhmää sisäilmasta oireileville, yksi verkkovertaisryhmä sekä sisäilmavertaispuhelin.

Lempeä liike – hyvinvointia hengittäen
Facebook-ryhmä tarjoaa lempeitä treenitunteja kerran viikossa etänä sekä lisäksi ryhmässä käydään vertaiskeskustelua.

Hengitysliiton sisäilmavertaisryhmä
Facebookissa on pääsääntöisesti vertaiskeskusteluja varten. Lisäksi ryhmässä tarjotaan noin kerran kuukaudessa hyvinvointikeskeistä sekä virkistävää toimintaa etänä.

Hengitysliiton sisäilmavertaispuhelin
on avoinna tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin klo 16–19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelimessa Hengitysliiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen.

Hengitysliiton valtakunnallinen verkkovertaisryhmä sisäilmasta oireileville (Superaistit) on heille, jotka haluavat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan luovuuden kautta. Ryhmä tapaa kerran kuukaudessa. Uudet jäsenet pääsevät mukaan syyskauden alkaessa sekä vuoden alussa.

Halutessasi mukaan Hengitysliiton sisäilmasta oireilevien vertaistointiaan osallistujana tai vapaaehtoisena, otathan rohkeasti yhteyttä: pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

Mukavaa syksyä Hengitysliitosta toivottaen



PIRKKO MOISIO
vertaistoinnin
koordinaattori



SARI MÄKI
asiantuntija, sisäilma sekä vertais- ja vaikuttamistoiminta

Voimaa ja valoa vertaisuudesta

teksti **Piritta Mattinen**

KESÄLLÄ 2021 äidilleni tuli yskä, joka jatkui syksyn mitta. Luulimme, että kyseessä on sitkeä kesäflunssa. Yskiminen oli jatkuvaa ja voimakasta, ja se vei äidiltäni valtavasti voimia. Hän ei jaksanut tehdä juurikaan mitään, eikä toisaalta kehdannut lähteä minnekään kovan yskimisen vuoksi. Tässä vaiheessa oli jo useaan kertaan tescattattu, että kyseessä ei ollut korona. Yskä ei hellittänyt, ja syksyn aikana äitini hakeutui useaan eri kertaan tutkimuksiin.

Aluksi yskää hoidettiin antibiooteilla, mutta lopulta hän pääsi tarkempiin tutkimuksiin. Useiden eri tutkimusten jälkeen marraskuussa -21 äidilläni todettiin viitteitä keuhkofibroosista. Jatkuva yskä verotti äitini jaksamista ja helmikuussa -22 hän hakeutui sairaalahoitoon heikentyneen vointinsa vuoksi. Siitä alkoi sarja uusia tutkimuksia, jonka seurauksena saimme tiedon, että fibroosi oli edennyt odotettua nopeammin.

Tämä tieto pysäytti. Uutinen oli shokki äidilleni sekä meille läheisille. Työssäni vammaisjärjestöissä olen nähnyt ja erityislapsen äitinä myös kokenut vertaistuen voiman. Kun synnytin oman vammaisen lapseni, koin erittäin vahvasti jo heti alkuvaiheessa, siinä shokkitilassa, tarvitsevani keskusteluseuraa saman kokeneesta henkilöstä. Itse sain heti alusta alkaen vertaistukea, joka kantoi minut pahimman ajan yli. Siksi aloin miettiä myös äidilleni vertaistukea. Kun myös äitini kertoi kaipaavansa vertaistukea, lähdin välittömästi etsimään oikeita tahjoja.

Otin yhteyttä Kuopion Hengitys yhdistykseen, josta sain tietoa Kuopiossa koostuvasta harvinaisten ryhmästä. Ryhmän vetäjä Minna ymmärsi tuen akuutin tarpeen ja jo muutaman päivän päästä sain tiedon, että toinen saman kokenut

henkilö olisi kiinnostunut olemaan äitini kanssa yhteydessä. Tämä tieto tuntui valon pilkahdukselta muuten niin vaikeassa tilanteessa sekä minulle että varsinkin äidilleni. Pikaisesti tämän jälkeen äitini ja hänen vertaisensa olivat yhteydessä toisiinsa puhelimitse. Puhelun jälkeen kuulin äitini nauravan ensimmäisen kerran pitkään aikaan. Rinnalle oli löytynyt toinen saman kokenut henkilö.

Keskusteluissa he löysivät myös muita heitä yhdistäviä asioita, joten juttua on riittänyt sairauden lisäksi myös paljon muista asioista. Sittemmin naiset pääsivät näkemään toisiaan harvinaisten ryhmän kokoontumisessa.

Tämä on yksi niistä monista tarinoista, joissa todistetaan vertaistuen merkitystä ja voimaa. Tärkeää on, että vertaistukea olisi saatavilla oikea-aikaisesti;

tarvittaessa heti diagnoosin saatua sekä jatkossa rinnalla kulkijaksi. Tärkeää myös olisi, että vertaistukea olisi saatavilla helposti ilman isoja etsintäoperaatioita. Tuskin kenelläkään on näissä elämän vaikeissa kohdissa ylimääräistä energiaa etsimiseen. Siksi onkin tärkeää, että on olemassa näitä ”Minnoja”, jotka ymmärtävät tilanteen ja haluavat auttaa. Mielestäni juuri tässä ollaan yhdistystoiminnan ytimessä. Tarvitaan yhdistyksiä ja niissä toimivia henkilöitä tuomaan yhteen saman kokeneita henkilöitä.

Tässäkin tilanteessa tarvittiin vain yksi henkilö, jolla oli halu auttaa vertaistuen löytämisessä. Parhaimmillaan se on pieni vaiva yhdelle, mutta mittava, jopa elämän mullistava toiselle.

Vertaistuki tuo, laulunkin sanoin, voimaa ja valoa elämän vaikeina hetkinä. Vertaisuus onkin kantava voima, myös meille läheisille.

”
Vertaisuus onkin kantava voima,
myös meille läheisille.

Muistoja vuosien takaa

teksti **Maire Koistinen** | Tuusniemen paikallistoimikunnan jäsen

KERRON teille pari tositarinaa muutaman vuosikymmenen takaa. Mummolassa olimme paljon kesällä ja siellä erikoinen juttu puuliiterissä. Kävimme nuuskimassa niitä ratapölkkyjä, joita ukki oli hilannut polttopuiden lisukkeeksi. Ne ratapölkkyt on kylästetty jollain myrkyllä jota kait kutsutaan kreosiitiksi. Niitä kyllä polttivat ainakin karjakeittiön padan alla, ehkä myös saunalla, mutta niitä hajuja nuuskimme ja varsinkin ukki ja vanhemmat enoni, kun hakkasivat ja sahasivat niitä polttopuiksi. Siinä työn keskellä he tupruttelivat savukkeita. Niinpä ukki ja kaksi enoa kuolivat syöpään, ja äidiläni oli astma ja Mirjami-tädillä homepölytauti ja lopulta myös syöpä. Nuoremmat tätiini Kaarina ja Hienohelma ovat keuhkoiltaan terveitä.

Nämä sisarukset pitivät tiivistä yhteyttä, ja joka kesä pidettiin jossakin kesätapaaminen. Me asuimme lähellä isoa mansikkatilaa ja mieheni oli joskus mansikkatilalla apuna pakkaamassa mansikkalaatikoita ja ajelemassa pelloita koreja. Palaksi saimme mansikoita. Sovimme tätieni kanssa, että pidetään mansikkakekerit tänä kesänä meillä. Hienohelmalla oli auto ja ajokortti, joten äitini ja Kaarina sekä Hienohelma tulivat samalla kyydillä. Mirjami-täti tuli invataksilla. Hän oli pyörätuolissa ja pitkät letkut nenällä ja happirikastinpönttö mukana tietenkin. Hän sai kerran kuukaudessa tehdä jonkun pienen matkan Kelan piikkiin ja hän varmaan hyödynsi edun.

Sisarukset alkoivat silkitä meille monta laatikkoa mansikoita. Annoin luvan syödä niin paljon, kun vaan jaksavat, ja he kylä popsivat ja hersyvä naurua raikui ja juttuja tuli paljon. Tätieni sormet olivat aivan mansikkaiset paitsi Hienohelmalla, hän käytti sellaisia mikkiihiiri-muovihansikkaita. Apteekkineidin sormet ja kynnet piti pysyä siistinä. Yhtäkkiä äiti alkoi rykiä kovasti ja henki tiukalla. Hän nousi jo seiso-

maan ja kaikki huusivat apua. Äitini oli jo sininen ja hikinen. Hienohelma juosta kipitti kapeassa kesähameessaan autolle hakemaan äidin laukkua, jossa suihkeet. Minä huusin taksipojulle ja hän ja minä taoimme äidin hartioita, ja hetken päästä lensi mansikan kanta ulos nie-

lusta. Tilanne laukesi ja Kaarina vaan to-kaisi, ettei kannata kantoineen mansikoita syödä, voipi henki lähteä! Hienohelma tarjoili suihkeita äidilleni. Taisi äiti ottaa nitron kielen alle, oli se semmoinen tapaus. Vielä hetken silkkivät mansikoita, mutta vähemmän enää popsivat suuhunsa herkkua.

Pöytä siivottiin, kahvikupit ja iso täytekakku pöytään ja taatusti siinäkin oli runsaasti mansikkaa koristeena. Joimme kahvit ja rupateltiin mukavia. Muisteltiin edesmenneitä läheisiä ja heidän hengityssairauksiaan. Ehkä myrkkypuilla ja tupakoinnilla oli osansa tautien synnyssä. Jos sinulla on happirikastin, älä jää kotiin, voit matkaila pönttösi ja letkujen kanssa tai käydä teatterissa. Mirjami-täti ei jäänyt mökkihöperöksi tautiensa kanssa.

”
Jos sinulla on happirikastin, älä jää kotiin, voit matkaila pönttösi ja letkujen kanssa tai käydä teatterissa.

Jäsenlehden nimikilpailun voittajan, Riitan tarina

teksti **Hilkka Lehto** | järjestöassistentti

YHDISTYS järjesti nimikilpailun touko-kuussa, jossa sai ehdottaa nimeä uudelle yhdistyksen jäsenlehdelle. Yhdistys on julkaissut aiemmin lehteä yhdessä toisen potilasjärjestön kanssa nimellä Iloa yhdessä, mutta nyt kun toimitaan jälleen itsenäisesti, haluttiin nimetä lehti uudelleen. Nimiehdotuksista hallitus valitsi lehden nimeksi Riitta Kukon ehdotuksen Hengähdyks. Palkintona Riitta sai tästä voitosta kahden hengen sisävesiristeilyn, joka sisälsi ruokailut.

Riitta Kukko on kotoisin Kymin kunnasta ja asunut siellä koko lapsuuden. Riitan lapsuutta varjosti monenlaiset terveysongelmat, mutta periksiantamattoman äidin ansiosta hän sai aina apua. Kotioloissa järjestötyö oli tärkeä asia ja äiti kuului myös kunnan luottamuselimiin. Riitan lapsuuden kokemukset ovat kantaneet häntä läpi elämän, asioita pitää hoitaa sitkeästi eikä luovuttaa vastoinkäymisien kohdalla. Niinpä Riitta on ollut aina kysytty henkilö luottamustehtävien hoitamiseen niin työpaikoilla kuin vapaa-ajan järjestöissä.

Riitta on tehnyt työuransa palkanlaskennassa ensin Kymin kunnan, sittemmin Kotkan kaupungin palveluksessa. Vuonna 1979 hän empien päätti muuttaa Vesannolle, kunnan palkanlaskijaksi, jossa sittemmin viihtyikin erinomaisesti. Vesannolla luottamustehtäviä lankesi niin työpaikan pääluottamusmiehenä kuin kunnanvaltuutettuna kolmisenkymmentä vuotta.

Saatuun uniapneadiagnoosin Riitta liittyi Hengitysyhdistykseen pienen harkinnan jälkeen vuonna 2011. Vuodesta 2020 hän on toiminut Vesannon paikallistoimikunnan puheenjohtajana. Kaiken tämän lisäksi Riitta hoitaa edelleen kahden muun yhdistyksen sihteerin, rahastonhoitajan ja jäsenasianhoitajan tehtäviä. Melkoisen ehtivä ja monessa mukana on tämä meidän Riittamme. Ehti vielä keksiä lehdellekin uuden nimen!



Hoidetaan itseämme, lähdetään luontoon!

teksti **Satu Mustonen** | Erityisasiantuntija | Hengitysliitto



SYKSY saapuu, enemmän tai vähemmän sateineen. Olipa keli mikä tahansa, meidän kannattaisi ottaa kaveria käsipuolesta ja lähteä yhdessä liikkeelle. Siinä samalla voi vaihtaa ajatuksia maailmanmenosta ja muista mielen päällä olevista kysymyksistä.

Mitä enemmän liikumme luonnon helmassa, sitä enemmän elimistömme immuunipuolustus kiittää ja vastustuskykymme lisääntyy. Jo vartin ajanvietto lähipuistossa saa aikaan myönteisiä terveysvaikutuksia. Myös mieli lepää ulkosalla kuin itsestään. Jännitys laukeaa, ahdistus vähenee ja stressihormonitaso sekä verenpaine laskevat.

Jos ulkona liikkuminen ei jostain hyvästä syystä ole vaihtoehto, helpottavalta voi tuntua tieto, ettei terveyshyötyjä saadaksesen aina tarvitse mennä edes metsään saakka. Tutkimusten mukaan jo ikkunasta näkyvä luontomaisema nopeuttaa toipumista. Myös digitaaliset luontoelämykset tekevät ihmisille hyvää.

Houkuttelisinkin jäsenistöämme ympäri Suomen nauttimaan syksyisistä reiteistä, kauniista maisemista ja luonnon rauhallisuudesta niin oman perheen kuin ver-

taisten seurassa. Ja jos tuntuu, ettei oman paikkakunnan luontoreitit ja kulkuyhteydet ole niin hyvässä kunnossa kuin pitäisi, kannattaa asiasta pitää meteliä kuntapäätäjien suuntaan. Terveyden edistäminen on edullisinta terveydenhoitoa ja sekä liikumisen että maankäytön suunnittelulla on suuri vaikutus asukkaiden arkeen, hyvinvointiin ja hengitysterveyteen.

Hengitysliitto on jo pitkään puhunut lähiluonnon merkityksestä ja luontokosketukselle altistumisen tärkeydestä. Liiton sää- ja ilmatoriskien vaikutusten ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen tähtäävä ohjelma sisältää paljon vinkkejä siitä, miten voimme itse taistella terveytemme puolesta. Tänä syksynä ohjelma saa päivityspaketin.

Kunnissa ja hyvinvointialueilla kannattaa ottaa huomioon sosiaali- ja terveysjärjestöjen asiantuntemus. Puhumattakaan kokemustiedon hyödyntämisestä, johon sekä liitolla että paikallisissa hengitysyhdistyksissä löytyy paljon annettavaa.

Hengitysyhdistysten kannattaa aktiivisesti tuoda omaa toimintaansa esiin myös päättäjien suuntaan, sillä yhdessä saamme äänet kuuluviin paremmin.



Jäsenedut 2022–2023

HENGITYSLIIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET:

- Hengitys-lehti 4 kertaa vuodessa
- Neuvontapuhelinpalvelut: Stumppi, Sisäilma- ja korjaus, Sosiaali- ja terveysturva
- Vertaispuhelinpalvelut: Astma, Keuhkoahaama, Uniapnea, Sisäilmasta sairastuneet
- Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymälät; mm. ilmainen näöntarkastus ja silmälaseista -30 %
- Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin -10 %
- WellO2-hengitysharjoituslaite -18 %
- Steripolarin hengitysharjoitustuotteet 10 %
- Aura Air ilmanpuhdistin -30 %
- Air Tamer sähköstaattinen puhdistus -20 %
- Hotelli Lasaretti, Oulu, jäsenetuja majoituksesta ja ravintolapalveluista

Paikallistoimikuntien ja alueellisten yritysten sopimia useita alennuksia, katso ajankohtaiset edut kotisivuilta

www.hengitysyhdistys.fi/kuopionseutu/jasenyys/jasenedut/

LISÄKSI YHDISTYKSEN TARJOAMIA JÄSENETUJA:

- Puhelinneuvontaa; Kysy keuhkosairauksista
- Vertaisryhmiä; astma, uniapnea, harvinaiset keuhkosairaudet, sisäilmasta oireilevat
- Apua kodin ulkotöihin ammattiopisto Luovin kautta
- Yhteiset tapahtumat (teatteri, konsertti, pikkujoulu, luontoretki) lipuista jäsenalennus -12 €
- Ohjattua ryhmäliikuntaa (mm. vesijumppa, uintimatkat maaseutualueilla, keilaus, jumppa, venyttely)
- Taideryhmiä (kuoro, akvarellimaalaus)





myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹

Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.

SKANNAA MINUT



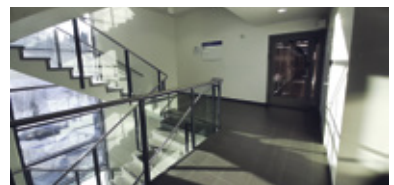
Get it on the App Store

GET IT ON Google Play

Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varotoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.
1. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.

Näin saavut uudelle toimistolle



75 VUOTTA – vuodesta 1947

 Kuopion Seudun
Hengitysyhdistys



AVOINNA:
MA-PE 9-18
LA 10-15

PUH. 044 055 0600
SIMPANTIE 2
70910 VUORELA

vuorelan.apteekki@apteekit.net | www.vuorelanapteekki.fi

Yhdistyksen
ajankohtaiset asiat

[www.hengitysyhdistys/
kuopionseutu.fi](http://www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi)

NORDIC

A R T

HOTEL

LASA
RETTI

