

# Hengähdys

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI | 2023

Elämän makua ja  
yhteistä toimintaa



Perinteitä vaalivaa,  
mutta tulevaisuuteen  
kurkottavaa  
vapaaehtoistoimintaa

Yskä  
iäkkäällä



Kuopion Seudun  
Hengitysyhdistys

# Yhteystiedot 2023–2024

## HALLITUKSEN JÄSENTEN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

Pentti Kainulainen  
varapuheenjohtaja  
040 565 1031  
penttikainulainen2@gmail.com

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

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

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

Pirjo Ainasoja  
050 543 6806  
pirjoryynanen1@gmail.com

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

Anna  
palautetta!

Kerro meille, mitä mieltä olit  
jäsenlehdestämme? Mikä juttu oli  
erityisesti sinun mieleesi?  
Anna palautetta osoitteeseen:

**kuopionseutu@  
hengitysyhdistys.fi**

## PAIKALLISTOIMIKUNTIEN YHTEYSTIEDOT

**Juankoski**  
yhdistyksen toimisto  
044 757 4642  
kuopionseutu@  
hengitysyhdistys.fi

**Pielavesi**  
Matti Hujanen  
puheenjohtaja  
050 589 3185  
matti.hujanen@gmail.com

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

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

**Rautavaara**  
yhdistyksen toimisto  
044 757 4642  
kuopionseutu@  
hengitysyhdistys.fi

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

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

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

**Kuopio**  
Pentti Kainulainen  
puheenjohtaja  
040 565 1031  
penttikainulainen2@gmail.com

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

## VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

**Harvinaiset hengityssairaudet**  
Minna Kellokumpu-Räsänen  
040 5288 050  
minna.kellokumpu-rasanen@  
pshyvinvointialue.fi

**Nilsinä**  
Marjatta Keijonen  
puheenjohtaja  
050 595 9080  
keijonenmarjatta@gmail.com

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

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



## Toimisto

Auki arkisin klo 9–15  
Viestikatu 3, 70600 Kuopio

Järjestöassistentti Hilikka Lehto  
044 757 4642

kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi



### Hengähdys

Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen  
jäsenlehti 2023

### Toimisto

Viestikatu 3, 70600 Kuopio  
044 757 4642

kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

### Päätoimittaja

Reijo Salli, puheenjohtaja  
044 555 1131

reijo.salli@pp.inet.fi

### Toimitus

Hilikka Lehto, järjestöassistentti  
044 757 4642

kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

### Taitto- ja painopaikka

Offsetpaino L. Tuovinen Ky

### Kansikuva

Shutterstock

# Sisällys

- 2 ..... Yhteystiedot
- 4 ..... Jäsenedut 2023–2024
- 5 ..... Pääkirjoitus
- 6 ..... Uuden äärellä arkijärki voittaa optimismiin
- 7 ..... Liikunnallista harjoittelua astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville
- 8 ..... Elämän makua ja yhteistä toimintaa
- 10 ..... Yskä iäkkäillä
- 11 ..... Irti nikotiinista
- 12 ..... Hyvää hengitystä tuolihoogan avulla
- 13 ..... Uniklubin tapaamisessa ei väsymys paina
- 14 ..... Perinteitä vaalivaa, mutta tulevaisuuteen kurrottavaa vapaaehtoistoimintaa
- 15 ..... Monen alan osaaaja Luovi Kuopiosta
- 16 ..... Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry MTLH tuetut lomat vuonna 2024
- 17 ..... Hengitysliiton Tapahtumakalenteri 2023

## Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

# Syyskokous

ti 28.11.2023 klo 18.00

Viestikatu 7, kokoustila Parkway, KUOPIO

Tervetuloa!  
Hallitus

*Kahvitarjoilu*

## Jäsentiedot

Onhan sinun nykyinen sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumero yhdistyksen jäsenrekisterissä ajan tasalla? Katuosoitteen muutokset 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

**AJANKOHTAISET TIEDOT YHDISTYKSEN JA  
KAIKKIEN PAIKALLISTOIMIKUNTIEN TOIMINNASTA**

### Yhdistyksen kotisivut

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

### Facebook

[www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys](https://www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys)

# Jäsenedut 2023–2024

## HENGITYSLIIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET:

- Hengitys-lehti 4 kertaa vuodessa
- Neuvontapuhelinpalvelut: Stumppi, Sisäilma- ja korjaus, Sosiaali- ja terveysturva
- Vertaispuhelinpalvelut: Astma, Keuhkohtauma, Uniapnea, Sisäilmasta sairastuneet
- Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymälät; mm. normaalihintaiset silmälasit -30 %
- Haicolours verkkokaupasta -20 %, käsintehtyjä HAI-kumisaappaita
- Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin -10 %
- WellO2-hengitysharjoituslaite -20 %
- Steripolarin hengitysharjoitustuotteet -10 %
- Aura Air -ilmanpuhdistin -30 %
- Vallox-suodattimet -25 %
- Hotelli Lasaretti, Oulu, jäsenetuja majoituksesta ja ravintolapalveluista

---

## LISÄKSI YHDISTYKSEN TARJOAMIA JÄSENETUJA:

- Puhelinneuvontaa; Kysy keuhkosairauksista
- Vertaisryhmiä; uniapnea, harvinaiset keuhkosairaudet
- Apua kodin ulkotöihin ammattiopisto Luovin kautta
- Yhteiset tapahtumat (teatteri, konsertti, pikkujoulu, retki) lipuista jäsenalennus -12 €
- Ohjattua ryhmäliikuntaa (mm. vesijumppa, kehonhuolto, salijumppa, tuolijooga, boccia, keilaus)
- Taideryhmiä (kuoro, akvarellimaalaus)

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

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





# Pääkirjoitus

teksti **Reijo Salli** | puheenjohtaja

**TÄMÄN** vuoden aikana yhdistyksemme hallituksen jäsenet ovat jatkaneet viime vuonna aloitettua toimikuntien aktiivijäsenten tapaamisia. Nämä tapaamiset on koettu toimikunnissa tarpeellisiksi ja tapaamisissa on tullut esille hyviä ideoita toimintamme kehittämiseksi. Toimikunnat ja vertaisryhmät ovat toimineet aktiivisesti tänäkin vuonna. Muutamassa toimikunnassa aktiivitoimijoiden ikääntyminen tuo haasteita, mutta tähän on suunniteltu tukitoimia, jotta toiminta näiden toimikuntien alueella jatkuisi. Parhaillaan valmistellaan vuoden 2024 toimintasuunnitelmaa ja talousarviota. Toimikunnat ovat jo laatineet omat toimintasuunnitelmansa ensi vuodelle ja vaikuttaa siltä, että vireätä toimintaa toimikunnissa on tarjolla ensi vuonnakin. Hyvä näin.

Varkauden Seudun Hengitysyhdistys lähestyi alkuvuodesta yhdistystämme kirjeellä, jossa he ilmoittivat olevansa kiinnostuneita aloittamaan yhdistymisneuvottelut yhdistyksemme kanssa. Perusteiksi yhdistymisneuvotteluihin Varkauden yhdistys kertoi, että viime vuosina Varkauden yhdistyksen jäsenkunnan keski-ikä on noussut ja luottamustehtäviin on ollut vaikea saada uusia henkilöitä. Varkauden Seudun Hengitysyhdistyksen taloudellinen tila on erittäin hyvä. Yhdistymisellä turvaamme toiminnan tulevaisuudessa niin Heinävedellä, Joroisissa, Leppävirralla kuin Varkaudessakin. Yhdistystoimintaa jatketaan em. alueella tulevaisuudessa samalla tapaa kuin ennenkin. Toiminnasta vastaa tulevaisuudessa Varkauden toimikunta. Näin ollen vesivoimis-

telu, uniapneavertaisryhmä ja kuntosalijumppa jatkavat toimintaansa. Ainoa syy yhdistymiselle on siis hallinnollinen.

Neuvottelut etenivät kevään aikana siten, että toukokuussa laadittiin molempien yhdistysten hallitusten yhdessä laatima yhdistymissopimus. Kesätaun jälkeen syys- ja lokakuussa molemmat yhdistykset hyväksyivät yksimielisesti omista ylimääräisissä yhdistyksen kokouksissaan yhdistymissopimuksen.

Yhdistyksemme saa uusia jäseniä yli 200. Toivotamme varkautealaiset jäsenemme lämpimästi tervetulleiksi toimintaamme mukaan. Tämä jäsenlehti jaetaan myös varkautealaisille jäsenillemme.

Viime syksynä aloitettu liikuntahankkeen suunnittelu on saatu valmiiksi ja se on saanut rahoituksen. Hankkeen tarkoituksena on kehittää hengityssairaille suunnattua liikuntaa ja se toteutetaan yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulu Oy:n, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen, Itä-Suomen yliopiston Lääketieteen laitoksen (Liikunta- ja urheilulääketiede, geriatria), Kuopion seudun Hengitysyhdistyksen ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on säännöllisen liikunta- ja arkiaktiivisuuden lisääntyminen sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun parantuminen. Hankkeen nimi on MIOLI. Lisää tietoa tästä hankkeesta on tässä lehdessä olevassa artikkelissa ”Liikunnallista harjoittelua astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville”.

**KIITOS**, että olet mukana yhdistyksemme toiminnassa jatkossakin.

# Uuden äärellä arkijärki voittaa optimismin

teksti **Kari KK Venho** | liittovaltuuston varapuheenjohtaja



**KAIKILLE** meistä tulee elämässä vastaan uusia asioita, joita on pakko omaksua. Soteuudistus on tästä tuore, yhteinen esi-merkki. Poliitikot ovat antaneet ymmärtää asioiden voivan parantua potilaan kannalta kuin veitsellä leikaten. Lähes 50 vuoden lääkäriuran jälkeen uskon enemmän väliportaan johtajavirkojen lisääntymiseen.

Kansan suussa terveystakesuksista tuli arvauskeskuksia, kun 1990-luvun laman seuraukset kurittivat palvelujärjestelmäämme. Viisautta on oppia menneistä uudistuksista, eikä toistaa vanhoja virheitä. Ihminen kestää vaikka mitä muutoksia, mutta muutoksen keskellä jaksamiseen tarvitaan rehellisyyttä. Ongelmat on pilkottava ratkaistavan kokoisiksi asia kerrallaan.

Toivon, että päättäjillä on malttia muistaa soten ytimessä olevat potilaat. Ne yksittäiset ihmiset, joita edelleen kiinnostaa erityisesti se, kehen ottavat yhteyttä, kun tarvitsevat hoitoa. Tällä hetkellä oikean tahon löytäminen, saati hoitoon pääsy, tuntuu karkaavan yhä kauemmaksi. Soten suuret tavoitteet hyödyistä sekä potilaiden että yhteiskunnan kannalta ovat toki tarpeellisia, mutta odotusten suhteen kannattaa olla realisti. Tarvitsemme keskustelua palvelurakenteesta ja palvelujen toteuttamisesta arjen tasolla paljon enemmän. Sen jälkeen meille selviää, voiko esimerkiksi hoitotakuu olla 7 vuorokautta vai tuleeko se olemaan jotain muuta.

Vain osaan keuhkosairauksista on olemassa toimiva omahoitojärjestelmä. Jotta hengittämisen tärkeä erikoisala otettaisiin päätöksissä huomioon, keuhkolääkärikunnan pitäisi ensin onnistua lisäämään ammattialueensa arvostusta. Eikä omahoito tee aina autuaaksi. Omahoidon varassa oleminen voi tarkoittaa myös hoitamatto-

muutta, jos esimerkiksi muistaa väärin ohjeet tai ottaa lääkkeitä toisin kuin pitäisi.

Muutosten keskellä pitäisi tunnistaa hyvät ja toimivat perusasiat terveydenhoidossa, ja pitää niistä kiinni. Ilman toimivaa tietojärjestelmää olemme heti pulassa. Samalla kun tietokoneet helpottavat työtä muistamalla kaiken, niiden järjestelmäpäivitykset ja uudet ohjelmistot lisäävät vaikeuskerroimia arkeen. Vaikka käsin kirjoittamalla ja puhelinsoitolla asiat voisivat ratketa helpommin, niin ei voi toimia. Mitä ei ole kirjattu järjestelmään, sitä ei ole olemassa.

Ovat potilaatkin usein pulassa. Mennee vielä vuosikymmen, ellei kaksikin, ennen kuin kaikki hoitoa tarvitsevat osaavat toimia digitaalisten palvelujen kanssa – olettaen, että nuoremmat ikäluokat pysyvät tekniikan kehityksessä mukana vanhetessaan.

Lyhyet vastaanottokäynnit ja lääkemääräykset eivät potilaille tueksi riitä, se on tieteellisestikin selvitetty. Kaikki eivät uskalla kysyä tai kertoa asioistaan suoraan auktoriteetiksi kokemalleen terveydenhoitoalan ammattilaiselle. Lataan siksi toiveeni kokemusasiiantuntijoiden positiiviseen vertaistukeen, joka auttaa sairastuneita käsittelemään ja omaksumaan lääkäriltä saatua tietoa ja elämään niin hyvää arkea kuin mahdollista.

Isojen muutosprosessien ottaessa aikansa keskitytään siihen, mikä on tärkeintä: hengittämiseen ja sen lisäksi verensokeriin, muistiin, näköön ja liikuntakyvyn ylläpitämiseen – niistä on ikääntyvän väestön hyvinvointi tehty. Meillä on oikeus olettaa, että yhteiskunta hoitaa vaivojamme, jos sairastumme. Samalla meidän tulee tehdä oma osuutemme hyvinvointimme eteen. Toivotan kaikille pitkäjänteisyyttä, optimismia ja arkijärkeä sopivassa suhteessa.

# Liikunnallista harjoittelua astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville

teksti **Marja Äijö**, TtT, gerontologian ja kuntoutuksen yliopettaja, Savonia-ammattikorkeakoulu | **Eija Lönnroos**, professori, Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö/geriatria, Itä-Suomen yliopisto | **Heikki Tikkanen**, professori, Lääketieteen laitos, Biolääketieteen yksikkö/liikunta- ja urheilulääketiede, Itä-Suomen yliopisto | **Mika Venojärvi**, terveystieteiden dosentti, Lääketieteen laitos, Biolääketieteen yksikkö/liikunta- ja urheilulääketiede, Itä-Suomen yliopisto | **Harri Lindholm**, kuormitusfysiologian dosentti, kliinisen fysiologian erikoislääkäri, Lääketieteen laitos, Biolääketieteen yksikkö/liikunta- ja urheilulääketiede, Itä-Suomen yliopisto | **Merja Rantakokko**, gerontologisen kuntoutuksen apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto | **Arto Hautala**, fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto | **Saijamari Hiltunen**, TtM, fysioterapeutti, AmO, fysioterapian lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu | **Reijo Salli**, puheenjohtaja, Kuopion seudun Hengitysyhdistys | **Pirjo Komulainen**, FT, tutkija, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos (KuLTu)

**POHJOIS-SAVON** alueella alkaa uusi liikuntatutkimus MIOLI (Mitattu ja ohjattu liikuntapalvelu). Tutkimuksen kohderyhmänä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia sairastavat ikääntyvät pohjoissavolaiset. MIOLI-tutkimuksessa tutkitaan liikunta-aktiivisuutta, toimintakykyä, elämänlaatua ja terveystieteiden käyttöä. Tutkimuksen tavoitteena on säännöllisen liikunta- ja arkiaktiivisuuden lisääntyminen sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun parantuminen.

MIOLI-tutkimuksessa on kaksi vaihetta. Vaihe yksi sisältää liikunnalliset mini-interventiot, joiden tavoitteena on liikunta- ja arkiaktiivisuuden lisääminen kertaluonteisen liikuntakokeilun ja -neuvonnan avulla. Mini-interventiot ovat sauvakävelyä sisältäviä liikuntatapahtumia ja niitä tullaan järjestämään eri puolilla Pohjois-Savo keväällä 2024. Näissä liikuntatapahtumissa on mahdollisuus osallistua tutkimukseen, saada ohjausta ja neuvontaa liikunnasta ja terveydestä sekä saada tietoa omasta toimintakyvystä.

MIOLI-tutkimuksen vaihe kaksi sisältää satunnaistetun kontrolloidun liikuntaharjoittelututkimuksen, jonka tavoitteena on säännöllisen liikunta- ja arkiaktiivisuuden lisääminen 3 kuukautta kestäväällä ryhmämuotoisella, ohjatulla liikuntaharjoittelulla. Kohderyhmänä ovat 55–75-vuotiaat Pohjois-Savossa asuvat, astmaa tai/ja keuhkohtaumatautia sairastavat henkilöt, jotka ovat ilmoittaneet liikkuvansa liian vä-

hän. Tutkimukseen osallistuvat arvotaan kahteen ryhmään eli liikuntainterventio-ryhmään, jotka toteuttavat liikuntaharjoittelua tai vertailuryhmään. Liikuntaharjoitteluryhmään kuuluvien 3 kuukautta kestävä liikuntaharjoittelu sisältää ohjattua sauvakävelyharjoittelua kaksi kertaa viikossa kerrallaan 60 minuutin ajan sekä tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua. Vertailuryhmään kuuluvia henkilöitä pyydetään jatkamaan arkiaktiivisuuttaan ja liikuntaansa siten kuin ovat sitä aiemmin itsenäisesti toteuttaneet. Kaikille MIOLI-tutkimuksen vaiheeseen kaksi osallistuvilla tehdään lääkärintarkastus, laboratoriotutkimuksia, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa mittaavia tutkimuksia sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun mittauksia ja kysytään terveystieteiden käyttöä. Liikuntaharjoittelututkimus alkaa syksyllä 2024.

Tutkimus on saanut rahoitusta Olvi-säätiöltä ja Kuopion seudun Hengityssäätiöltä. Tällä rahoituksella tutkimus on käynnistetty 1.9.2023 ja se jatkuu kesään 2026 saakka. MIOLI-tutkimus toteutetaan yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulu Oy:n, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen, Itä-Suomen yliopiston Lääketieteen laitoksen (Liikunta- ja urheilulääketiede, geriatria), Kuopion seudun Hengitysyhdistyksen ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Jos sinua kiinnostaa liikuntakokeilut ja liikuntaharjoittelu, seuraa Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen tiedotteita, joissa viestimme lisää tutkimuksesta.

# Elämän makua ja yhteistä toimintaa

Henkilökuva Nilsin toimikunnan pitkäaikaisesta puheenjohtajasta Helga Pitkäsestä.

teksti **Riitta Myöhänen**

**KUULAASSA** syyspäivässä maaseutu näyttää komeimpia puoliaan. Palonurmesa 75 kilometrin päässä Kuopiosta avautuu nilsiäläisen **Helga Pitkäsen** ”savolainen paratiisi”. Se on ollut täynnä kaikkia maatilan töitä, mutta myös osallistumista yhteisiin hankkeisiin ja harrastuksiin,

usein niiden tehokkaana vetäjänä. Tärkeää on ollut myös vuosikymmenten työ Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen Nilsin toimikunnassa.

Sopinee siis sanoa: Helga Pitkäsen toiminta on ollut hengästyttävän monipuolista. Siihen on kuulunut jopa voitto traktorin ajotaitokilpailussa Nilsiässä, toinen sija Maaningan ja Leppävirran kisoissa sekä ensimmäinen palkinto autojen taitoajokisassa.

Ajotaitoa on tarvittukin, kun mm. käsityön opetus kansalaisopistossa vei opettamaan seitsemän kunnan alueella. Tunnuksiksi tästä 50 vuoden työstä Helga on saanut kansalaisopistojen kultaisen ansiomerkin lehvien kera viidentenä Suomessa.

– Aikoinaan haaveilin opettajan urasta, mutta kotitöiden keskeistä ei ollut mahdollisuutta lähteä oppikouluun. Nyt olen kuitenkin toiminut opettajana vuosikymmenten ajan.

Omasta taidosta ja jatkuvasta harrastuksesta, varsinkin nypläyksestä, on kotona esimerkkejä kaikkialla: liinoja, enkeleitä, monenlaisia taidokkaita kuvioita.

Nilsiässä oli toiminut vuodesta 1998 Kuopion Hengitysyhdistyksen alainen paikallinen toimikunta. Helga Pitkänen saatiin pian sen puheenjohtajaksi.

– Tämä yhdistys on ollut itselleni kaik-



Kotitalon rannassa Helgalla on tapana pistäytyä uimassa. – Mutta uin ensin – sitten vasta saunan löylyyn!



kein läheisin harrastus, hän toteaa 24 vuoden puheenjohtajuuden ajalta.

– Maaseudulla on tärkeää henkilökohtainen kontakti ihmisiin. Siten heidät saadaan mukaan.

Nykyisin puheenjohtajana toimii **Marjatta Keijonen.**

Kokoontumisissa on ollut aluksi tunti jumppaa liikuntaan kouluttautuneen ohjaajan vetämänä. Kun ohjaajaa ei enää ollut saatavissa, alettiin ohjelmaa suunnitella itse. Kukin vuorollaan kehitti liikuntatuokion mm. sauvoja, kuminauhoja ym. välineitä käyttäen. Joskus saatiin liikunta eläväksi tarinan kerrontaa mukaillen. Kokoontumisissa alustuksia oli mm. uniapneasta ja vierailija seurakunnasta, tehtiin käsitöitä, keitettiin kahvit ja keskusteltiin. Terveyskeskuksessa lääkärit kehottivat hengitysongelmaisia liittymään jäseneksi vertaisryhmään.

Retkiä on tehty uimahalleihin ja joskus parin, kolmen päivän retki kauemmaksikin Lappia, Kuusamo, Helsinkiä, Turku, länsirannikkoa ja itärajaa myöten. Teatterimatkat ovat olleet luonnostaan ohjelmassa – Helga Pitkänen kun toimi vuosikymmenet Kuopion kaupunginteatterin teatteriasiamiehenä Nilsiässä. Retkiin on avustusta saatu Kuopion Seudun Hengitysyhdistykseltä. Yhteistyötä on ollut myös muiden Nilsiän yhdistysten kanssa. Matkojen järjestämisessä suurena apuna on ollut paikallinen liikenneitsijä Ahonen.

Matkoja Helga Pitkänen on muun yhteisen toiminnan parissa tehnyt mm. Yhdysvaltoihin, Australiaan ja Eurooppaan. Neljän lähipitäjän Rettelo-ryhmä kävi kiertueellaan esittämässä Tukki-joki-näytelmää ja tanhuja, mukana oli oma pelimanniryhmä. Koillis-Savon perinteitä on koonnut ja elvyttänyt nimensä mukainen Tomerat naiset -ryhmä jo parikymmenen vuoden ajan, Helga Pitkänen kymmenen vuoden puheenjohtajanaan. Ansiokkaasta työstä perinteiden säilyttämiseksi ja yhteistyön edistämiseksi on Kotiseutuliitto palkinnut hänet kotiseututyön mitalilla.

Mitalia näkyvämpikin muistutus yh-



Kaikkialla on taitavia käsitöitä ja seinillä on valokuvia lapsenlapsista.

teen hiileen puhaltamisen merkityksestä on läheinen Palonurmen nuorisoseuran talo. Vanhalle talolle ei aikoinaan saatu ensin laajennuslupaa tai avustusta uuden rakentamiseen. Mutta kunnan edustajana kotiseutupäivien johtajien pöydässä ruokaillessaan Helga Pitkänen sai vihjeen talon vanhojen hirsien säilyttämisestä avustuksen ehtona.

Niin tehtiin, ja osaan talosta liitettiin vanhaa hirttä rakenteisiin. Uutta taloa tehtiin talkoilla. Ja kerran Helga joutui ikään kuin malliksi näyttämään miehille, miten väärään kohtaan kasattu sorakerros saataisiin lapioitua pois – ja lapioitettiinhan se...

Nyt nuorisoseurantalo on ahkerassa käytössä koulun liikuntatunneilla ja eri harrastajaryhmillä. Talossa järjestetään myös juhlia ja tapahtumia.

– Ihmisten tapaaminen ja mukaan vetäminen on hengitysyhdistyksen toimikuntienkin edellytys, Helga Pitkänen pohtii.

– Nykyisin on myös maaseudulla paljon erilaisia tapahtumia ja harrastuspiirejä, jopa runsauden pulaa. Silti jotkut jäävät yksin. Heille matala kynnyksen ja mukaan vetäminen olisivat tärkeitä myös vertaistuen kannalta.

# Yskä iäkkäillä

teksti **Heikki Koskela** | Keuhkosairausopin professori, Itä-Suomen yliopisto

**YSKÄN** tarkoitus on pitää hengitystiet puhtaina limasta ja muusta mahdollisesti sinne päätyneestä materiaalista. Siksi yskää ei pidä yrittää lääkkein hillitä akuutin hengitystietulehduksen aikana. Hengitysteiden puhtaudesta huolehtivat myös hengitysteiden pintasolujen värekarvat.

Yskä on kolmivaiheinen tapahtuma. Se alkaa sisäänhengityksellä, jolla keuhkot pyritään täyttämään. Tämän jälkeen äänihuulet sulkeutuvat ja samanaikaisesti vatsanpeitteiden lihakset jännittyvät, korotetaan rintaontelon sisäistä painetta. Kolmannessa vaiheessa äänihuulet avautuvat, jolloin keuhkot tyhjenevät nopeasti ja voimakas ilmavirtaus vie epäpuhtaudet mennessään suusta ulos.

Yskä syntyy yleensä refleksinomaisesti, automaattisena toimintona tilanteessa, jossa hengitysteissä on epäpuhtauksia. Yskänrefleksi on kuitenkin poikkeuksellinen elimistön refleksien joukossa siinä, että ihminen kykenee hillitsemään sitä tiettyyn pisteeseen asti, ja toisaalta synnyttämään yskän myös tahdonalaisesti. Yskänrefleksin herkkyyttä voidaan arvioida niin sanotuilla yskäprovokaatiokokeilla, kuten kapsaisiinitestillä. Yskän tehokkuutta taas voidaan arvioida mittaamalla suukappaleen avulla yskän seurauksena syntyvän ilmavirtauksen nopeutta. Tällaiset testit ovat kuitenkin harvoin tarpeen potilastyössä.

Yskänrefleksi herkistyy hieman iän myötä, mutta muutos ei ole kovin suuri. Sen sijaan sukupuoli vaikuttaa selvästi: Naisilla yskänrefleksi on selvästi herkempi kuin miehillä. Tupakointi ei juuri vaiku-

ta yskänrefleksin herkkyyteen. Yskän aiheuttama ilmavirtaus heikkenee iän myötä, kuten muukin hengityselinten toiminta.

Tavallisin yskään liittyvä ongelma on sen pitkittyminen. Kun yskä on kestänyt yli kaksi kuukautta, puhutaan kroonisesta yskästä. Se saattaa huonontaa huomattavasti elämän laatua: uni ja puhuminen häiriytyvät, ihminen alkaa karttamaan esimerkiksi kokouksia tai musiikkiesityksiä, ja varsinkin naisilla yskiminen voi aiheuttaa virtsan karkailua. Krooninen yskä voi johtaa toistuviin lääkärikäynteihin, ja potilaat usein kokevat lääkäreiden määräämät hoidot tehottomiksi.

Kroonisen yskän tehokas hoito vaatii yskää ylläpitävän taustasairauksien löytämistä ja niiden tehokasta hoitoa. Iäkkäillä henkilöillä tavallisia taustasairauksia ovat astma, krooninen nuha, ruokatorven refluksitauti (näristys), keuhkoputkien laajentumat eli bronkiektasiat, keuhko-ahtaumatauti ja uniapnea. Erityisen vaikeaa on ruokatorven refluksitaudin löytäminen, sillä yli puolella potilaista tyypilliset näristysoireet, kuten happamat röyhtäykset ja rintalastan takainen polte, puuttuvat. Refluksiyskän hoidossa tärkeimpiä ovat ei-lääkkeelliset hoidot: ruokailun välttäminen kolmeen tuntiin ennen pitkälleen menoa, sängyn päätypuolen korotus noin 15 sentillä ja ylipainoisilla laihdutus.

Ikävä kyllä osalla kroonisesti yskivistä ei löydy hoidettavaa taustasairautta tai taustasairauden hoito ei riittävästi tehoa yskään. Tällaisille potilaille on tulossa uusia, tehokkaita yskänlääkkeitä lähivuosina.

# Irti nikotiinista

teksti **Jenni Tuomela** | TtM, ft, erityisasiantuntija Hengitysliitossa



## **TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN**

käytön lopettaminen on kaikille mahdollista riippumatta tupakointihistoriasta tai nikotiinituotteiden käytön määrästä. Lopettamiseen kannattaa kuitenkin valmistautua etukäteen. Läheisten tuki on monelle tärkeässä roolissa, vertaisilta saatu kannustus luo toivoa ja terveydenhuollon ammattilaisilta saa ohjausta ja neuvontaa lopettamisen tueksi. Yksin lopettajan ei tarvitse jäädä!

## **HYÖTYJEN HUOMAAMISESTA ENERGIAA**

Tupakoinnin lopettamisen myönteisiä vaikutuksia ei tarvitse odotella pitkään. Noin 20 minuuttia tupakoinnin jälkeen sydämen syke alkaa normalisoitua ja verenpaine laskea. Nikotiini ja häkä poistuvat elimistöstä ensimmäisten savuttomien päivien aikana. Lopettaja huomaa itse usein ensimmäiseksi sen, että haju- ja makuaisti alkavat parantua muutamassa päivässä. Keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta sekä fyysinen suorituskyky kohentuvat vähitellen, ja arjessa toimintakyvyn paranemisen huomaa, kun portaiden nousu alkaa tuntua keveämmältä, uni syvenee ja jaksaminen paranee.

## **VALMISTAUDU ETUKÄTEEN**

On hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään, miksi oikeastaan tupakoi. Tupakointi aloitetaan usein nuorena kokeilujen kautta, mutta jatkamiseen vaikuttavat nikotiiniriippuvuuden lisäksi siitä koettu hyöty sekä tottumukset. Lopettamiseen valmistautuessa on tärkeää huomioida, minkälaisiin tilanteisiin tupakointi liittyy ja mitä se niissä tilanteissa antaa. Ymmärrys tupakoinnin taustalla vaikuttavista syis-

tä auttaa lopettamiseen tähtäävässä muutoksessa. Lopettamispäätöksessä pysymistä helpottaa, kun löytää tupakoinnin tilalle muita asioita, joista saa vastaavan hyödyn. Itselleen on myös hyvä kirkastaa syyt, miksi haluaa päästä nikotiinikoukusta eroon.

Ennen lopettamista kannattaa miettiä käytännön apukeinoja savuttomana pysymiseen. Vieroitusoireet ovat aina yksilöllisiä, ja osa lopettajista selviää myös hyvin lievillä oireilla. Etukäteen on hyvä päättää, miten tupakanhimon iskiessä toimii. Pahin tuska menee onneksi yleensä muutamissa minuuteissa ohi, ja tilannetta helpottaa, kun korvaava tekeminen on jo valmiiksi mietitty.

## **TUKEA ON TARJOLLA**

Lopettamispäätöksen täytyy aina lähteä itsestä. Terveydenhuollon ammattilaisilta ja vertaisilta saa kuitenkin konkreettista tukea ja käytännön vinkkejä lopettamisessa eteenpäin vievien keinojen etsimisessä. Läheisten tuki ja ymmärrys hankalina hetkinä on monelle korvaamattoman tärkeää, ja muilta saatu kannustus ylläpitää toiveikkuutta ja uskoa onnistumiseen.

Terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa ja säännöllistä valmennusta tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamista tukemaan on saatavilla esimerkiksi Hengitysliiton Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontanumerosta 0800 148 484 (maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16). Vertaistukea lopettamiseen saa Hengitysliiton verkkovertaistiloissa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa:

**[www.hengitysliitto.fi/stumppi](http://www.hengitysliitto.fi/stumppi)**

# Hyvää hengitystä tuolijoogan avulla

teksti **Riitta Myöhänen**

**JOOGALLA** on monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Se mm. parantaa kehon liikkuvuutta, ja syvät hengitysharjoitukset vahvistavat keuhkoja. Oikeanlainen hengitys on suuri apu arjessa. Joogan harjoituksissa keskitytään oman kehon ja hengityksen seuraamiseen. Hengitys tasoittuu ja samalla mieli rauhoittuu.

Näitä tuolijoogan hyviä vaikutuksia on haettu ja koettu viikoittaisissa Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen Suonenjoen toimikunnan tapaamisissa. Tuolijoogan ryhmä on ollut säännöllisesti koossa, mutta uusiakin on aina mahtunut mukaan.

Ryhmään liittyville ei ole mitään erityisiä kuntovaatimuksia. Liikkeet tehdään seisten tai tuolilla istuen, kunkin oman kunnon ja mielen mukaan, joskus käytetään apuna keppiä tai kuminauhaa, joogaa ohjaava **Anneli Siikavirta** kertoo.

– Oman koulutukseni perusteella kiinnitän huomiota erityisesti hengitykseen. Liikkeet noudattavat hengityksen tah-tia, ja ohjaan harrastajia hengittämään nimenomaan nenän kautta. On tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja ohjata hengitystään. Ohjaaja opastaa, missä liikkeiden pitäisi tuntua.

Ryhmässä on eritasoisia kuntoilijoita, ja jokainen voi tehdä harjoitukset oman vointinsa ja tuntemustensa mukaan. Va-paamuotoisen tunnin aikana voidaan keskustella ja vaihtaa kokemuksia. Liikkeitä on helppo tehdä myös kotona.

Tuolijoogaan osallistuu yleensä viitisentoista jäsentä. Suonenjoen toimikunnalla on lisäksi tiistaisin oma kuntosalivuoro. Anneli Siikavirta ohjaa myös kuntosaliharjoittelua. Yhteisiä liikuntaretkiä on tehty Suonenjoen luontopoluille ja laavuille. Pikkujouluakin on pian ohjelmassa.



Anneli Siikavirta näyttää ryhmällekin sopivia joogan liikkeitä.

# Uniklubin tapaamisessa ei väsymys paina

teksti **Riitta Myöhänen**

**TÄMÄKÖ** on Uniklubi? Vilkas ja virkeä joukko on kokoontunut Kuopion Inki-länmäen vanhaan tupaan kuukausi-tapaamiseen. Tunnelma on kaikkea muuta kuin unelias, vaikka läsnäolijoita yhdistävät nimenomaan unen ongelmat: uni-apnea. Vilkkaan keskustelun lomassa ohjaaja **Merja Mikkonen** kehottaa nauttimaan myös tuvan keittiössä valmistellusta kahvi- ja teetarjoilusta – ilmeisesti ilman unettomuuden pelkoa.

Osallistujia on tällä kertaa lähes 30. Kodikas Tätilän tupa keskellä kerrostaloaluetta ihastuttaa uusia tulijoita. Mukana on jäseniä Kuopiosta, Vesannolta, Kaavilta ja Siilinjärveltä. Uniklubiin osallistuvat Kuopion Kuurojen Yhdistyksen jäsenet ovat saaneet mukaansa viittomakielen tulkin. Vertaisohjaajana Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen uniapnearyhmässä toimii Merja Mikkonen. Hän on tuonut tällä kertaa ryhmän nähtäväksi erilaisia cpap-maskeja.

Vertaisryhmän aiempi nimi Kuopion Kuorsaajat on vaihdettu Uniklubiksi. Osa läsnäolijoista on ollut pitkään mukana, osa on uusia. Ryhmässä keskustellaan kaikista uniapnean hoidosta heränneistä kysymyksistä ja jaetaan vertaiskokemuksia. Laitteiden oikea käyttö ja maskin istuvuus ovat kaiken hoidon a ja o. Nyt esillä olevat maskit voivat auttaa sopivan maskin löytämisessä.

– Vertaisryhmässä voivat osallistujat valmistautua terveydenhoidon unihoitajan tapaamisiin ja saada tietoa mm. cpap-laitehoidosta, ennen kuin laite saadaan hoitajalta käyttöön. Aluksi maskin käyttö voi tuottaa ongelmia, mutta useim-



**Reijo Rautiainen ja Seija Lemettinen** ovat tulleet Uniklubin iltaan Kaavilta.

mat ovat saaneet vertaisryhmästä heti apua, Merja Mikkonen toteaa.

– Oikea maski voi muuttaa uniapneasta kärsivän olotilan aivan uudenaikaiseksi: väsymys on poissa! Onneksi käyttäjille välttämättömät maskit ovat pääsääntöisesti edelleen maksuttomia, ohjaaja kertoo. Uutta on mahdollisuus seurata kännykän mobiilisovelluksen avulla esim. maskin vuotoja.

Uniklubin ohjelmaan on tulossa myös hengitysharjoitustuokioita, retkiä ja pikkujoulu. Ryhmälle suunnitellaan omaa logoa, niin että ryhmä erottuisi heti tiedoksissa.

Ilta Tätilän tuvassa on kulunut kokemusten vaihdon ja seurustelun parissa niin nopeasti, ettei kukaan tunnu muistavan Uniklubin ylittäneen jo ennalta ajatellun kestopäivänsä.

# Perinteitä vaalivaa, mutta tulevaisuuteen kurottavaa vapaaehtoistoimintaa



teksti **Mari Tähjä** | tulevaisuusmuotoilija, projektipäällikkö  
Kansalaisareenan Kohti tulevaa -hanke

**TARJOTAKSEEN** tulevaisuudessa mielekäs-  
tä ja eteenpäin vievää toimintaa, järjestö-  
ja vapaaehtoistoimijoiden on tunnistetta-  
va riittävän ajoissa alta murtuvat tavat, toi-  
mintamallit ja tavoitteet, jotka ovat ennen  
toimineet ja palvelleet hyvin, mutta eivät  
enää välttämättä ole käyttökelpoisia.

Erilaiset muutosajurit vaikuttavat tule-  
vaisuuden järjestötoimintaan luoden uusia  
mahdollisuuksia ja tehtäviä, mutta myös  
osaamistarpeita. Järjestöille vaatimukset  
toimintamallien ja osaamisen kehittämi-  
seen ovatkin niin jatkuvia ja nopeita, et-  
tä niihin vastaaminen edellyttää niiltä uu-  
denlaisia yhteisiä ponnisteluja.

Kansalaisareenan Kohti tulevaa -hanke  
luo yhteisellä verkostotyöskentelyllä näke-  
mystä siihen, miten maailma on muuttu-  
massa, ja miten muutokset vaikuttavat eri-  
tyisesti vapaaehtoistoimintaan. Ymmär-  
rystä muutoksista kartoitetaan dialogein,  
haastatteluin ja työpajoin erilaisten järjes-  
tö- ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Il-  
miöiden vaikutusten ymmärtämisen rin-  
nalla on hyvä tunnistaa myös ihmisten toi-  
veja ja tarpeita tulevaisuudelle.

Muutosilmiöiden tunnistaminen, nii-  
den vaikutusten ymmärtäminen sekä nii-  
hin vastaaminen kuuluu oleellisena osana  
tulevaisuuskestävään järjestötoimintaan.  
Toiminnan muutostarpeita tulee tunnistaa,  
jotta niihin osataan reagoida ajoissa. Järjes-  
tö- ja vapaaehtoistoimijoille ennakoitaitoi-  
dot ovat apu- ja työväline toiminnan muu-  
tostarpeiden ymmärtämiseen ja muutos-  
kyvykkyyden aktivoimiseen.

Vapaaehtoistoiminnan uusiutuminen  
edellyttää myös rohkeutta ja tahtoa teh-  
dä kokeiluja. On pohdittava uudelleen, mil-  
laiset sanat kuvaavat parhaiten toimin-  
taa järjestö- ja vapaaehtoiskentällä, ja mi-  
ten muotoilla toimintaa niin, että se lunas-

taa vapaaehtoisille annetut lupaukset. Mi-  
ten hyödyntää dataa, analytiikkaa ja teko-  
älyä tavoilla, jotka mahdollistavat ihmi-  
sen roolin toiminnassa niin, että lisäarvo  
on suurin?

Monimuotoistuvan Suomen keskellä va-  
paaehtoistoimijoiden on osattava säilyt-  
tää kontakti kaikkiin ihmisiin. Miten toi-  
mia, auttaa ja vaikuttaa niin, että meidän  
kaikkien kulkeminen elämässä on vähän  
helpompaa? Kuinka tunnistaa tarpeita oi-  
kea-aikaisesti ja lisätä luottamusta yhteis-  
sen hyvän rakentamiseen?

Kestävyysmurros ja reilu siirtymä leik-  
kaavat läpi kaiken yhteiskunnallisen toi-  
minnan ja kutsuvat kiinnittämään huomio-  
ta hyvinvointikäsitteisiin, jotka eivät enää  
pohjaa kuluttajuuteen, vaurastumiseen ja  
yksilökeskeisyyteen, vaan laajenevat käsit-  
tämään hyvinvointia pitkäjänteisempänä  
ja yhteisenä asiana. Tiedämme, että vapaa-  
ehtoistoiminta on ennaltaehkäisevää jo ny-  
kyisellään. Se estää monen tilannetta äity-  
mästä huonommaksi ja kuntouttaa. Moni  
kuitenkin saapuu toiminnan piiriin vasta  
silloin, kun heidän tilanteensa on jo tavalla  
tai toisella kriisiytynyt.

Kohti tulevaa -hanke haluaa haastaa toi-  
mijoita miettimään, miten toiminta voisi  
olla vielä vahvemmin ennaltaehkäisevää?  
Miten tavoittaa ja tarttua toimeen jo silloin,  
kun ongelmat ovat vasta orastavia? Kuin-  
ka toiminta voisi ojentautua alueille, joissa  
se ei vielä ole ollut – etenkin pahoinvoinnin  
juurisyytä ennaltaehkäisemään?

Vahva sanomamme on, että vain kaikil-  
le avoimet ja jatkuvasti kehittyvät toimin-  
tatavat vapaaehtoistoiminnassa mahdol-  
listavat innovaatiot, joiden arvoa ei jatkos-  
sa punnita vain vaikeissa tilanteissa, vaan  
sen ennakoivan ja ehkäisevän toiminnan  
toteutumisessa.

# Monen alan osaajia Luovi Kuopiosta

teksti **Maarit Vuorela** | viestintäsuunnittelija, Ammattiopisto Luovi

**KÄYTÄVÄLTÄ** kantautuu raikuva nauru, kun henkilöstö ja opiskelijat kohtaavat Luovi Kuopiossa. Iloisia kasvoja näkyy myös yrityksissä, joissa iso osa opiskelijoistamme on hankkimassa osaamista.

“Meillä on hyvä ilmapiiri ja iloinen tekemisen meininki, siitä ovat kaikki yhtä mieltä!” kertovat ammatilliset erityisopettajat **Mari Kaija** ja **Tuuli Pieviläinen**.

Ammattiopisto Luovi on Suomen suurin ammatillinen erityisoppilaitos. Järjestämme koulutusta vaativaa erityistä tukea opinnoissaan tarvitseville. Tukea tarvitsevilla on usein rajoitteita toimintakyvyssään, joka täytyy huomioida opinnoissa ja työuralla. Järjestämme koulutusta kunkin opiskelijan yksilöllisen tuen tarpeen mukaan. Tarjoamme erilaisille oppijoille monipuolisia oppimisympäristöjä, joissa kehittyä ammattilaiseksi.

Kuopiossa koulutamme ammattilaisia kiinteistönhoidon, palvelulogistiikan eli varastotyön sekä liiketoiminnan aloille. Lisäksi meillä on kaksi valmentavaa koulutusta: tutkintokoulutukseen valmentavassa koulutuksessa (TUVA) nuoret voivat miettiä, mitä haluaisivat lähteä opiskelemaan, ja työhön ja itsenäiseen elämään valmentavassa koulutuksessa (TELMA) nuoret vahvistavat omia arjen ja työelämän taitojaan.

Ammatillisessa koulutuksessa suurin osa oppimisesta tapahtuu oikeissa työtehtävissä. Teemme paljon yhteistyötä alueen yritysten kanssa. Opiskelijat osoittavat oman ammatillisen osaamisensa työpaikoilla aidoissa työtehtävissä. Lisäksi teemme erilaisia opintoihin liittyviä projekteja työelämän kanssa. Kiinteistönhoidon opiskelijat työskentelevät esimerkiksi lumitöissä, hiekoituksissa ja lehtipuhallustöis-

sä. Olemme tehneet ulkotöitä, kuten aitojen korjaamista ja huoltomaalauksia muun muassa leirintäalueella ja raviradalla. Yksityisille henkilöille tarjoamme apua kiinteistönhoidollisissa tehtävissä kotitalkkari-palvelun kautta maksua vastaan.

Logistiikan opiskelijat harjoittelevat muun muassa trukilla ajamista, pakkausta ja inventointia oppilaitoksessa, mutta myös he ovat suurimman osan ajasta työpaikoilla. Työskentelemme esimerkiksi päivittäistavarakauppojen, rautakauppojen, kuljetusyhtiöiden terminaalien ja Postin kanssa. Liiketoiminnan opiskelijoiden kanssa teemme yksilöllisten harjoitteluiden lisäksi työkeikkoja ryhmänä kauppoihin ja kiertämysmyymälöihin, joissa opiskelijat ovat päässeet harjoittelemaan esimerkiksi kasvatyötaitoja.

Valmentavassa koulutuksessa opinnot koostuvat eri mittaisista työelämäjaksoista, arjen taitojen harjoittelusta sekä mahdollisista perustutkintoon tehtävistä yhteisistä tutkinnonosista. TUVAn ja TELMA-opiskelijat käyvät työpaikoilla joko ohjatusti tai itsenäisesti omien taitojensa mukaisesti. Yritysten lisäksi teemme yhteistyötä myös erilaisissa verkostoissa, muun muassa kaupungin palvelujen kanssa.



## Ammattiopisto Luovi

Yli 2 000 opiskelijaa yli  
30 paikkakunnalla

Lähes 900 luovilaista asiantuntijaa

Luovi Kuopiossa  
60 opiskelijaa ja 13 työntekijää

Ammattiopisto Luovi Oy:n  
omistaa Hengitysliitto ry

Lue lisää:  
[luovi.fi/kuopi](http://luovi.fi/kuopi)

# Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry

## MTLH tuetut lomat vuonna 2024

koonnut **Elina Salo-Orkamaa** | järjestöpäällikkö, Hengitysliitto ry

Lomateema	Lomakohde	Loma-aika
Vertaisloma aikuisille	Lehmirannan lomakeskus	05.02.2024–10.02.2024
Vertaisloma aikuisille	Kuortaneen Urheiluopisto	10.03.2024–15.03.2024
Vertaisloma aikuisille	Rokua Health & Spa	14.04.2024–19.04.2024
Vertaisloma aikuisille	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	25.08.2024–30.08.2024
Vertaisloma aikuisille	Härmän Kylpylä	22.09.2024–27.09.2024
Vertaisloma aikuisille	Lohja Spa & Resort	04.11.2024–09.11.2024

Jokainen lomatuen hakija täyttää henkilökohtaisesti sähköisen lomatukihakemuksen MTLH:n verkkosivuilla **[mtlh.fi/hae-lomaa](https://mtlh.fi/hae-lomaa)**

Hakemukset palautetaan lomajärjestöön hakuajan loppuun mennessä. Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää.

MTLH tekee lomapäätökset sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn linjausten mukaisesti. Lomat myönnetään eniten tuettua lomaa tarvitseville.

Jatkossa lomia ei voida myöntää henkilölle peräkkäisinä vuosina tai enempää kuin kolme kertaa 10 vuoden aikana. Lisäksi lomavalinnoissa painotetaan hakijoiden ensikertalaisuutta.

Tuetulle lomalle valittujen henkilöiden omavastuuosuuden lomasta maksaa Hengitysliitto ry myös vuonna 2024 testamenttilahjoituksena saaduilla varoilla.

Jokaisella tuetulla lomalla on Hengitysliiton lomaohjaaja, joka toimii vertaisena lomalla ja lomalaisten tukena.

Lue lisää tuetuista lomista Hengitysliiton verkkosivuilta **[www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/kuntoutus/tuetut-lomat](https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/kuntoutus/tuetut-lomat)**



# Hengityслиiton Tapahtumakalenteri 2023

**PÄÄSET** osallistumaan Hengityслиiton tapahtumiin Microsoft Teamsissa klikkaamalla osallistumislinkkiä. Osallistumislinkki löytyy Hengityслиiton etusivulta kohdasta Tulevia tapahtumia **[www.hengityслиitto.fi/tapahtumat](http://www.hengityслиitto.fi/tapahtumat)**. Kun liityt, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite.

Voit ladata Teams-sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome. Ohje Teamsin lataamiseen ja liittymiseen löytyy sivulta. Jos osallistut verkkotilaisuuteen ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

## 15.11.2023 AJANKOHTAISTA KEUHKOHAUTAUMATAUDISTA

**Ajankohta:** 15.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Suora verkkolähetys

**Järjestäjä:** Hengityслиitto ry

**Vastuuhenkilö:** Hanna-Leena Kärkkäinen,  
050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Luennoilla saat tietoa keuhkoahaumataudin erilaisista ilmiäsuista ja niiden hoidosta sekä uusista hoitotavoista. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Antti Saarinen, Filha ry.

## 20.11.2023 UNIAPNEALAITTEIDEN MASKIT

**Ajankohta:** 20.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengityслиitto

**Vastuuhenkilö:** Hanna-Leena Kärkkäinen,  
050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Mitä maskin valinnassa on hyvä ottaa huomioon? Millaisia lisätarvikkeita on saatavilla? ResMedin asiantuntija esittelee uniapneahoidossa käytettäviä erilaisia maskivaihtoehtoja. Asiantuntijana Jari Illikainen, ResMed.

## 21.11.2023 TUPAKANTUMPPI – PIENI MUTTA PIRULLINEN YMPÄRISTÖHAITTA

**Ajankohta:** 21.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Suora verkkolähetys

**Järjestäjä:** Hengityслиitto ry

**Vastuuhenkilö:** Hanna-Leena Kärkkäinen,  
050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Tupakointi on haitallista paitsi terveydelle, myös luonnolle. Tupakantumppi ei maadu, ja se sisältää erilaisia liukenevia myrkkijä. Minkälainen ongelma tupakkajäte on luonnossa? Mitä voimme asialle tehdä? Asiantuntijana meribiologi Jutta Vuolamo, Pidä Saaristo Siistinä ry.

## 22.11.2023 MITÄ TARKOITETAAN HENGITYSVAJAUKSELLA?

**Ajankohta:** 22.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Suora verkkolähetys

**Järjestäjä:** Hengityслиitto ry

**Vastuuhenkilö:** Hanna-Leena Kärkkäinen,  
050 561 8390,  
hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Hengityksen tehtävänä on siirtää hapetta elimistöön ja poistaa hiilidioksidia ulos hengittäessä. Hengitysvajauksessa kaasujen vaihto on häiriintynyt tai hengitys on puutteellista. Taustalla voi olla monia eri syitä ja sairauksia. Keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Heidi Rantala avaa luennossaan hengitysvajauksista sekä sen syitä, oireita ja hoitoa. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle.

## 23.11.2023 VINKKEJÄ JA VERTAIS- TUKEA: TYÖKALUJA TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

**Ajankohta:** 23.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengityслиitto

**Vastuuhenkilö:** Jenni Tuomela,  
044 407 7077,  
jenni.tuomela@hengityслиitto.fi

Erilaiset lopettamistilanteet ja syyt lopettamiseen, miten ne vaikuttavat? Keskustelua myös lopettamismenetelmistä, keinoista vieroitusoireiden selättämiseen sekä tuen merkityksestä. Kokemustoimijat Heli Salo ja Kaj Pirhonen keskustelevat omista kokemuksistaan tupakoinnin lopettamisesta. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista.

### **27.11.2023 VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: OMAISEN HYVINVOINTI**

**Ajankohta:** 27.11.2023 klo 18:00–19:00

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuuhenkilö:** Eeva-Liisa Peltonen,  
044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengityслиitto.fi

Onko omaisella lupa väsyä? Miten huolehdit omasta jaksamisestasi? Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija Satu Heinoja kertoo omista kokemuksistaan.

### **29.11.2023 VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: TUOKSUHERKÄN ELÄMÄÄ**

**Ajankohta:** 29.11.2023 klo 18:00–19:30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuuhenkilö:** Pirkko Moisio,  
044 407 7054, pirkko.moisio@hengityслиitto.fi

Joulun aika lähestyy ja tuo myös haasteita tuoksuherkän elämään. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan tuoksuherkän arjen vinkeistä joulun viettoon. Keskustelua johdattaa Päivi Suuniutu ja Pirkko Moisio.

### **30.11.2023 UNIAPNEAHOITAJAN KYSELYTUNTI**

**Ajankohta:** 30.11.2023 klo 18:00–19:30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuuhenkilö:** Hanna-Leena Kärkkäinen,  
050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen, vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy!

### **VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ – ETÄJUMPAT KLO 17:00–17:30 MICROSOFT TEAMS**

**Vastuuhenkilö:** Veera Farin

044 4077 020, veera.farin@hengityслиitto.fi

#### **15.11. Kuminauhajumppa**

Ohjaajana liikunnanohjaaja, tanssinopettaja, hyvinvointivalmentaja Minna Huunonen, räsituslasi 2. Kuminauhan tai sukkaousujen avulla liikkeitä eri lihasryhmille. Osassa liikkeistä tarvitaan tuolia apuna. Lopuksi venytellään.

#### **22.11. Hengitysharjoituksia**

Ohjaajana liikunnanohjaaja, tanssinopettaja, hyvinvointivalmentaja Minna Huunonen, räsituslasi 1. Hengitysharjoituksia, jotka vahvistavat ja tukevat hengitystä sekä rauhoittavat hermostoa.

#### **29.11. Asahi**

Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, räsituslasi 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

#### **Osallistu maksuttomiin Virkeyttä viideltä -etäjumppiin myös vuonna 2024!**

Etäjummat jatkuvat joka keskiviikko 24.1. alkaen kello 17–17.30. Kaikki liikkeet tehdään seisten tai tuoililla istuen. Osallistuminen: [www.hengityслиitto.fi/tapahtumat](http://www.hengityслиitto.fi/tapahtumat) Valitse tapahtumatyyppiä "liikunta-tapahtuma".



# Safedo



ResMed

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.<sup>1</sup>

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



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

\*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

1. Malhotra A et al. Patient Engagement Using New Technology to Improve Adherence to Positive Airway Pressure Therapy: A Retrospective Analysis. Chest. 2018;153(4):843-850. doi:10.1016/j.chest.2017.11.005

OVV ASUNTOPALVELUT

VALTAKUNNALLINEN VÄLITÄJÄ

# Vuokravälitystä ammattitaidolla

Välitämme yksityisomisteisia vuokra-asuntoja Kuopiossa ja Siilinjärvellä



Asemakatu 26, 70100 Kuopio  
p. 044 363 5561 | kuopio@ovv.com



## Hyvän ilman kampaamo®

**Parturi-Kampaamo Elli**  
Tuula Tikkanen

017 364 3005  
Visakuja 1, 70420 Kuopio  
tikkanen.tuula@hotmail.com

## Yhdistyksen ajankohtaiset asiat

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

