

Hengähdys

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI | 2025

Vertaisuus –
yhteyttä, toivoa
ja voimaa

Osaatko hengittää
oikein? Hoitava hengitys
ja Asahi auttavat

VARO!
Eristäminen



Kuopion Seudun
Hengitysyhdistys

Uusia vertaisryhmiä
aloittaa, tule mukaan!

Yhteystiedot 2025–2026

HALLITUKSEN JÄSENTEN YHTEYSTIEDOT

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

Matti Kansanen
0400 391 823
kansanenmatti@gmail.com

Anu Räsänen
varapuheenjohtaja
050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

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

Minna Kellokumpu-Räsänen
sihteeri
040 528 8050
minna.kellokumpu-rasanen@
hotmail.com

Anne Laatikainen
050 501 2949
aklaatikainen@gmail.com

Pentti Kainulainen
040 565 1031
penttikainulainen2@gmail.com

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

Tuulikki Tiihanoff
0440 846 940
ikkiluut47@gmail.com

Anna
palautetta!

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

**kuopionseutu@
hengitysyhdistys.fi**

PAIKALLISTOIMIKUNTIEN YHTEYSTIEDOT

Juankoski | Anja Korhonen
050 401 7027 | anja.korhonen05@gmail.com

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

Kuopio | Anne Laatikainen | puheenjohtaja
050 501 2949 | aklaatikainen@gmail.com

Nilsjä | Lahja Hämäläinen | sihteeri
040 823 1899 | lahjahamalainen@hotmail.com

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

Varkaus-Leppävirta-Joroinen | Pirkko Hämäläinen
040 583 0670 | pirhama@gmail.com

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

Keitele, Pielavesi ja Rautavaara
toimikuntien yhteydenotot suoraan toimistolle
044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

Astma

Tiia-Maria Lindroos | 046 932 3460

Anu Räsänen | 050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

Harvinaiset hengityssairaudet

Minna Kellokumpu-Räsänen
040 5288 050
minna.kellokumpu-rasanen@
hotmail.com

Keuhkohtaumatauti

Anne Laatikainen | 050 501 2949
aklaatikainen@gmail.com

Uniapnea Kuopio

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

Uniapnea Siilinjärvi

Vuokko Korhonen | 040 708 6819
vuokko.korhonen1@gmail.com

Uniapnea Varkaus

Heli Kammonen | 050 341 7258

Pidä huolta itsestäsi -elintapamuutosryhmä

Leila Tilli | 0400 736793



Toimisto

Auki arkisin klo 9–15
Viestikatu 3, 70600 Kuopio

Järjestöassistentti Hilikka Lehto
044 757 4642
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi



Hengähdys

Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen
jäsenlehti 2025

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

Kuopion toimikunnan ulkoilupäivä Antikkalan
laavulla 21.5.2025. Kuva Hilikka Lehto

Sisällys

- 2 Yhteystiedot
- 4 Jäsenedut 2025–2026
- 5 Pääkirjoitus
- 6 Vertaisuus – yhteyttä, toivoa ja voimaa
- 8 Uusia vertaisryhmiä aloittaa, tule mukaan!
- 10 MIOLI-tutkimuksen liikuntaharjoittelusta myönteisiä kokemuksia
- 11 OmaSavo kokoaa hyvinvointialueen digipalvelut yhteen paikkaan – sosiaali- ja terveyspalvelut entistä helpommin saatavilla
- 12 Siilinjärvi–Maaninka kaipaa uusia vetäjiä
- 14 Katsaus aktiiviseen Kuopion toimikuntaan
- 16 Osaatko hengittää oikein? Hoitava Hengitys ja Asahi auttavat
- 18 Koulutusta aktiiveille
- 20 Tapahtumakalenteri syksy 2025

Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

Syyskokous

26.11. 2025 klo 18

Hotelli Iso-Valkeinen | Majaniementie 2, Kuopio

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11§:ssä syyskokouksessa käsiteltäväksi määrätyt asiat sekä valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja hallitus kaudelle 2026-2027.

Tervetuloa!
Hallitus

Jäsentiedot

Muistathan ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi yhdistyksen jäsenrekisteriin! Näin takaat sen, että saat kaikki tiedotteet ja viestit tapahtumiin ja toimintaan liittyen. Tiedotamme jäsenille aktiivisesti tekstiviesteillä ja sähköpostilla.

Jos et saa viestejä ja epäilet tietojesi ajantasaisuutta, otathan yhteyttä toimistolle, niin tarkistetaan asia yhdessä
044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

AJANKOHTAISET TIEDOT YHDISTYKSEN JA
KAIKKIEN PAIKALLISTOIMIKUNTIEN TOIMINNASTA

Yhdistyksen kotisivut | www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi
Facebook | www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys

Jäsenedut 2025–2026

HENGITYSLIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET:

- Hengitys-lehti 4 kertaa vuodessa
- Neuvontapuhelinpalvelut: Stumppi, Sisäilma- ja korjaus, Sosiaali- ja terveysturva
- Vertaispuhelinpalvelut: Keuhkohtaumatauti ja Uniapnea
- Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymälät; mm. ilmainen näöntarkastus ja silmälaseista -30 %
- Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin -10 %
- Vallox-suodattimet ilmanvaihtokoneeseen -25 %
- Steripolarin hengitysharjoitus tuotteet -10 %
- Jonaset ja Jonasport hengitysilmalämmittimet -15 %
- Gymstick-tuotteet -15 % Treenikaupasta
- Silkkinen unibonnet Ateljee Elsalala -10 %
- Tallink Silja -30 % määrätyistä la-to lähdoistä Helsingistä ja Turusta 10.8.–22.12.2025
- Ikaalinen Spa & Resort -30 % majoituksen päivän hinnasta
- Hotelli Lasaretti, Oulu, jäsenetuja majoituksesta ja ravintolapalveluista

LISÄKSI YHDISTYKSEN TARJOAMIA JÄSENETUJA:

- Jäsenlehti Hengähdys
- Puhelinneuvontaa: Kysy keuhkosairauksista (4 kertaa vuodessa)
- Vertaisryhmiä: astma, keuhkohtaumatauti, harvinaiset keuhkosairaudet, uniapnea, elintapamuutos
- Apua kodin ulkotöihin ammattiopisto Luovin kautta
- Jäsenalennusta yhteisistä tapahtumista (teatteri, konsertti, pikkujoulut, retket)
- Ohjattua ryhmäliikuntaa (mm. vesijumppa, salijumppa, tuolijooga, kehonhuolto, keilaus, boccia)
- Taideryhmiä (kuoro, akvarellimaalaus, kädentaitoja)
- Maaseutualueilla mahdollisuus osallistua maksutta yhteen kansalaisopiston tai Kuopion kaupungin liikuntatoimen järjestämään liikuntakurssiin. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle.

Paikallistoimikuntien ja alueellisten yritysten sopimia alennuksia palveluista ja tuotteista, katso ajankohtaiset edut kotisivuilta

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

Pääkirjoitus

teksti **Reijo Salli** | puheenjohtaja



SYKSY on jälleen saapunut ja muistuttaa meitä siitä, kuinka paljon voimme yhdessä saada aikaan. Jokainen yhdistyksen jäsen on tärkeä osa yhteistä matkaa tuoden mukanaan uusia ajatuksia, kokemuksia yhteisöömme. Uusin jäsenlehti avaa oven tarinoihin, jotka rohkaisevat ja antavat toivoa: vertaistuki ja avoin jakaminen ovat hengitysyhdistyksen sydän. Yhdistyksemme kehittyy juuri näistä jaetuista hetkistä ja kohtaamisista.

Alkuvuosi on ollut erityisen vilkas: yhdistys on yhdessä paikallistoimikuntien kanssa järjestänyt 11 asiantuntijaluentoa ja 28 erilaista liikuntaryhmää. Liikuntaryhmät kokoontuivat kevätkaudella yhteensä 253 kertaa. Lisäksi jäsenille tarjottiin kevään aikana 14 teatteriretkeä tai muuta kulttuuritapahtumaa. Kiitos teille jäsenille, että olette mahdollistaneet tämän kaiken.

Yhdistys tarjoaa vertaistukea, tietoa ja tukea arjessa jaksamiseen. Kevään aikana 5 eri vertaisryhmää on kokoontunut yhteensä 15 kertaa tarjoten jäsenille mahdollisuuden jakaa kokemuksia, saada tukea ja rakentaa uusia ystävyys-suhteita. Lisäksi vertaisryhmät ovat toimineet aktiivisesti ja niiden määrä kasvaa syksyn aikana kolmella uudella vertaisryhmällä: astmaryhmä, toinen uniapnearyhmä, joka aloittaa Siilinjärvellä, ja keuhkohtaumatautiin keskittyvä ryhmä.

Yhdistyksen yhdessä Kuopion Hengityssäätiön kanssa järjestämät asiantuntijaluennot ovat olleet monien ulottuvilla uuden etäkatsomomahdollisuuden ansiosta, ja osa paikallistoimikunnista on jo toteuttanut etäkatsomon onnistuneesti. Kannustan lämpimästi myös muita paikallistoimikuntia hyödyntämään tätä digitaalista osallistumisen mahdollisuutta – näin voimme tarjota ajankohtaista ja tärkeää tietoa yhä useammalle jäsenelle.

Yhdistystoiminta tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja löytää mieleistä tekemistä. Yhdistyksemme tehtävänä on edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta kuntalaisina sekä toimia terveellisen elinympäristön puolesta. Yhdistyksemme 13 paikallistoimikuntaa ovat koko toimintamme ydin, ja ne toteuttavat lähes kaiken edellä mainitusta ydintehtävistämme. Toiminta on hiipunut muutamassa paikallistoimikunnassa ja viime vuonna aloitetut kehittämistoimet näiden toimikuntien kohdalla eivät ole auttaneet. Yhdistyksen hallitus päättää syksyn aikana tulevista toimenpiteistä hiipuvien toimikuntien osalta.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä jäsenistä osallistuu yhdistyksen syyskokoukseen, joka pidetään 26.11.2025. Syyskokouksessa valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet kaudelle 2026–2027. Olisi tärkeää, että ehdokkaita hallituksen jäseneksi saataisiin eri toimikunnista. Välimatkakaan ei ole este hallituksen työskentelyyn osallistumisessa, sillä hallituksen kokouksia voidaan pitää myös TEAMS-välitteisesti.

Vuoden 2023 syyskokouksessa ilmoitin, että vuosi 2025 on viimeinen, kun toimin yhdistyksen puheenjohtajana enkä ole sen jälkeen käytettävissä yhdistyksen luottamustehtävissä. Jatkan hengitysterveyden edistämistä muun toiminnan kanssa.

Haluan kiittää teitä näistä vuosista, joiden varrella olen saanut tavata monia mukavia ihmisiä. Menneet vuodet ovat olleet työntäyteisiä ja välillä haastaviakin, mutta sitäkin antoisampia. Uskon, että yhdistyksemme on tulevaisuudessa hyvissä käsissä ja pysyy aktiivisena kuten nytkin.

Vertaisuus – yhteyttä, toivoa ja voimaa

teksti **Mervi Puolanne** | järjestöjohtaja | Hengitysliitto
Ulla Rantanen | järjestöjohtaja 1.9.2025 alkaen | Hengitysliitto

KAHDEKSANKYMMENTÄ vuotta sitten tuberkuloosiparantoloissa syntyi jotakin ainutlaatuisia: lämminhenkistä toveruutta, joka kantoi yli vaikeiden aikojen. Tätä ilmiötä kutsumme tänä päivänä vertaisuudeksi. Sen pohjalta perustettiin liittomme ja monet paikallisyhdistykset aloittivat toimintansa.

Nyt, kun jään eläkkeelle tehtävästäni Hengitysliitossa, huomaan ilolla, kuinka ajankohtaisia perustehtävämme yhä ovat. Arvomme – yhteisöllisyys, vastuullisuus ja vertaisuus – elävät vahvasti tässä ajassa ja ohjaavat toimintaamme edelleen.

Vertaisuus on sydämen asia. Se syntyy halusta jakaa kokemuksia, tukea toista ja kulkea rinnalla. Vertainen on ihminen, joka on kulkenut samanlaista polkua, löytänyt keinoja selviytyä ja haluaa nyt jakaa toivoa muille. Hän tuo mukanaan ymmärrystä, hyväksyntää ja luottamusta – asioita, jotka voivat muuttaa arjen suunnan.

Vertaisuus tarvitsee tilaa kasvaa. Aiemmin se löytyi potilashuoneesta, nyt hengitysyhdistyksen tapaamisista tai verkko-ryhmistä. Paikka voi muuttua, mutta kohtaamisen merkitys säilyy. Kun jaamme jotakin itsellemme tärkeää toisen kanssa, syntyy yhteenkuuluvuuden tunne – ja juuri siinä vertaisuuden voima piilee.

VERTAISTOIMIJAN TUKENA – YHDESSÄ ETEENPÄIN

Vertaistoiminta ei synny tyhjiössä. Se tarvitsee tuekseen ohjausta, koordinaatioita ja ennen kaikkea välittämistä. Hengitysliitossa olemme vuosien varrella pystyneet tarjoamaan hengitysyhdistyksissä ja valtakunnallisissa tehtävissä toimiville

vertaistoimijoille koulutusta, työnohjausta ja tukea, jotka ovat vahvistaneet heidän osaamistaan monenlaisissa rooleissa. Tämä tuki on ollut monelle tärkeä voimavara – ja toivon sydämestäni, että se voi jatkua myös tulevaisuudessa.

Tämän ja tulevien vuosien valtionavustusten leikkaukset ovat kuitenkin tuoneet huolta järjestöjen toimintaedellytyksistä. Kun rahoitus vähenee, vaarantuu myös mahdollisuus tarjota vertaistoimijoille sitä tukea, jota he tarvitsevat jaksakseen ja kehittyäkseen tehtävässään. Mutta vaikka haasteet ovat todellisia, emme Hengitysliitossa luovuta.

Etsimme jatkuvasti uusia keinoja tukea vertaistoimijoita – myös verkon välityksellä. Vaikka verkkokoulutukset eivät täysin korvaa kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista, ovat ne silti merkityksellisiä ja voimaannuttavia. Tärkeintä on, että vertaistoimijakin kokee olevansa osa yhteisöä, saa tukea ja voi jakaa kokemuksiaan muiden kanssa.

Vertaisuus elää ihmisissä – ja niin kauan kuin meillä on ihmisiä, jotka haluavat kohdata toisensa aidosti ja jakaa toivoa, vertaistoiminta jatkuu. Se on lupaus, jonka haluamme pitää tulevaisuudessakin.

VAPAAEHTOISUUS ELÄÄ AJASSA – JA SYDÄMISSÄ

Suomessa vapaaehtoistoiminta on vahva osa arkea – ja sydäntä. Tiesitkö, että lähes puolet suomalaisista on osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen vuoden aikana? Ja heistä suurin osa toimii järjestöissä kuten Hengitysliitossa. Tämä ker-

too siitä, että yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen vetävät puoleensa – ja että järjestöissä tapahtuva vapaaehtoistoiminta on edelleen vahva ja elinvoimainen tapa vaikuttaa.

Vertaistoiminta on vapaaehtoisuuden sydänääni. Se syntyy halusta auttaa, kohdata ja jakaa. Aiemmin yhdistystoiminta saattoi tarkoittaa kokouksia ja pöytäkirjoja – tänä päivänä vapaaehtoinen haluaa nähdä konkreettisen vaikutuksen: miten oma panos tuo iloa, tukea ja toivoa vertaiselle. Ja juuri siksi vertaistoiminta on niin merkityksellistä.

Vaikka maailma muuttuu, vapaaehtoisuuden voima ei katoa. Vapaaehtoistoiminta tuottaa Suomessa vuosittain lähes 3,2 miljardin euron arvon, mutta sen todellinen arvo mitataan ihmisten hyvinvoinnissa. Sosiaaliset kontaktit, yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus siitä, että omalla toiminnalla on merkitystä, ovat korvaamattomia. Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen kyselyssä viime vuonna, 63 % vapaaehtoisista kertoi toiminnan vaikuttaneen myönteisesti elämäänsä. Se on paljon – ja se kertoo, että vapaaehtoisuus ei ole vain antamista, vaan myös saamista.

Vaikeiden asioiden äärellä tarvitaan rohkeutta – ja sitä vapaaehtoiset osoittavat joka päivä. He eivät enää tee ”tyhjänpäiväisiä” asioita, vaan tarttuvat siihen, mikä tuntuu tärkeältä. He haluavat vaikuttaa, kuulua ja kohdata. Ja järjestöt, kuten Hengitysliitto, tarjoavat siihen tilan, tuen ja yhteyden.

Vapaaehtoisuus ei ole katoamassa – päinvastoin. Se elää, uudistuu ja löytää uusia muotoja. Ja sen ytimessä sykkii toivo.

Näillä ajatuksilla yhdessä uuden järjestöjohtajan Ulla Rantasen kanssa kiitän Kuopion Seudun Hengityshdistyksen aktiiveja, jäseniä ja vertaistojen miellyttävästä yhteistyöstä vuodesta 1987. Toivotan tervetulleeksi uuden järjestöjohtajan Ulla Rantasen. Jätän hyvällä ja toiveikkaalla mielellä tehtäväni hänen osaaviin käsiinsä!



Uusi järjestöjohtaja Ulla Rantanen on aiemmin toiminut eläkkeelle jäävän järjestöjohtaja Mervi Puolanteen kollegana Reumaliitossa.

– Uskon, että Ulla tuo tullessaan vahvaa järjestötoiminnan osaamistaan ja kokemustaan mukanaan, iloitsee Mervi.

– Jatkossakin on tärkeää, että vapaaehtoisuus lähtee ihmisten tarpeista ja tuottaa yhteistä hyvää. Yhdistykset luovat iloa ja turvallisuutta läsnäolollaan. Odotan jo innolla, että voin tarttua hommiin yhdessä kanssanne! Mervi on ollut minulle tärkeä kollega ja toivon, että pieni pala hänen sydämen viisauttaan on tarttunut minuunkin. Kiitos yhteisistä vuosista ja iloista eläkepäivä! riemuitsee Ulla.

Uusia vertaisryhmiä aloittaa, tule mukaan!

teksti **Anna-Liisa Pekkarinen**

HENGITYSYHDISTYS lisää tarjontaansa. Kuopiossa alkoi kokoontua tänä syksynä uudet vertaisryhmät astmaa ja keuhko-
ahtaumatautia sairastaville ja Siilinjärvelä aloitti uniapnearyhmä.

Kuopion astmaryhmää vetävät **Anu Räsänen** tyttärensä **Tia-Maria Lindroosin** kanssa ja keuhko-
ahtaumatautiryhmää **Anne Laatikainen**, Siilinjärven uniapnearyhmää vetää **Vuokko Korhonen**.

Uudet vertaisohjaajat on hengitysliitto kouluttanut tehtävänsä. Vertaisryhmän vetäjänä on samaa sairautta sairastava tai hän voi olla myös terveydenhuollon ammattilainen.

Vakiintuneita vertaisryhmiä Kuopiossa ovat Uniklubi **Merja Mikkosen** vetämänä ja harvinaisten keuhkosairauksien vertaisryhmä, josta vastaa **Minna Kellokumpu-Räsänen**.

Varkaudessa toimii Uniset-vertaisryhmä, jota vetää **Heli Kammonen**.

Kaikkialla ryhmät kokoontuvat pääasiallisesti tiloissa, joihin on esteetön pääsy ja inva-P-paikat. Tapaamisten kesto on 1,5–2 tuntia kerta.

VERTAINEN YMMÄRTÄÄ, MISTÄ SAIRASTAVA PUHUU

Astmaa sairastavat ovat hengitysyhdistyksen suurin jäsenryhmä. Astman kanssa ei tarvitse olla yksin, vertaistukea saa, jos haluaa.

– Vertainen ymmärtää mistä puhun, esimerkiksi mitä tarkoittaa astmaatikolle istua teatterissa hajuvedeltä vahvasti tuoksuvan vieressä, kuvaa Räsänen.

Lindroos on nuori kosmetologiyrittäjä, ja on saanut kolmekymppisiäkin asiakkaitaan kiinnostumaan vertaisryhmästä.

– Nuoret voivat kokea sairautensa häpeällisenä. Itsekin olisin tarvinnut sairastuttuani vertaistukea ja kannustusta, mutta en osannut sitä hakea.

Astman vertaistukiryhmän muodostaminen ei ollut helppoa.

– Astma on yleinen sairaus. Ehkä ihmiset osaavat hoitaa itseään niin hyvin, että tuen tarve on vähäistä, mutta ryhmästä voi saada arjen vinkkejä ja tietoa, Räsänen kannustaa.

VAIKKET JAKSAISI, LÄHDE SILTI MUKAAN

Keuhko-
ahtaumatauti on Laatikaisen mukaan kansantauti. Hänestä vaikeasta sairaudesta kärsivien olisi hyvä jakaa kokeamaansa, vaikka ryhmään lähteminen tuntuisi vaikealle.

– Vertaisryhmässä voi puhua avoimesti ja luottamuksella ja saada voimaa arkeen. Vierellä kulkija auttaa löytämään uusia näkökulmia ja jaksamaan eteenpäin. Ei ryhmässä kuitenkaan ole pakko jutella, jos ei jaksaa, kuuntelee vain.

Keuhkolääkärinä hän on havainnut, etteivät kaikki potilaat saa riittävän hyvää potilasohjausta, hoitokohtaukset voivat jäädä lyhyiksi ja kysymyksiin vastaaminen vajaan.

– Vertaisryhmien vinkit tai asiantuntijoiden vierailut ovat tosi tärkeitä. Silti on muistettava, että kolmas sektori ei voi ottaa terveydenhuollon roolia, hän korostaa.

RYHMISTÄ SAA YSTÄVIÄ, KESKUSTELUT LUOTTAMUKSELLISIA

Kuopiossa uniapnearyhmä on ollut suosittu, jopa 30 osallistujaa, mutta Siilinjärvellä uniapnearyhmä on ensimmäinen laatuaan.

– Kun saamme ryhmän kokoon, voimme käydä luottamuksellista ja avointa keskustelua keskenämme, hyvillä fiiliksillä ja matalalla profiililla, Korhonen kertoo.

Harvinaista keuhkosairautta sairastavia on Kellokumpu-Räsäsen mukaan vähän. Vertaisryhmä on pieni mutta pysyvä, 8–10 osallistujaa. Vakavaa sairautta sairastaville vertaistuki on arvossaan.

– Kun ihmiset ovat tulleet tutuiksi, he haluavat kuulla toistensa kuulumisia. Ryhmästä on saatu ystäviä ja alettu tapaila muulloinkin. Erityistä ryhmässä on, että

mukaan saa tulla läheinenkin, koska osallistuva voi tarvita apua ja siksi, että läheisellekin on tiedosta hyötyä.

HENGITYSLIIITTO KOULUTTAA OHJAAJAT

Kaikki ohjaajat ovat käyneet hengitysluon vertaisohjaajakoulutuksen. Heistä vapaaehtoistyöstä voimaantuu itsekkin. Räsäsen kiteyttää ohjaajien yhteisen ajatuksen: Nouse ihmeessä sohvalta ja kohtaa lähimmäinen, joka on kokenut saman kuin sinä.

Korhonen alleviivaa, ettei ryhmään tuloa tarvitse jännittää. Ryhmissä jutellaan tavallisista arjen asioista, lääkkeistä, apukeinoista, hyvin fiiliksillä ja matalalla profiililla. Mukaan voi tulla kokeeksikin, keskustelemaan ja tutustumaan.

Vertaisryhmätoiminta syksy 2025

Astma 17.9. / 15.10. / 19.11 / 17.12. klo 17-19 Viestikatu 3, Kuopio Ilm. 044 757 4642	Uniapnea Kuopio 23.9. / 7.10. / 11.11. / 9.12. klo 17-19 Paikka vaihtelee, Kuopio Ilm. 050 356 8835
Keuhkohtaumatauti 2.9. / 7.10. / 3.11. / 2.12 klo 17-19 Kuopion kirjaston KOHTAAMO Maaherrankatu 12, Kuopio Ilm. 050 501 2949	Uniapnea Siilinjärvi 24.9. / 29.10. / 19.11. klo 17-18.30 Mantunkuja 2 a, Siilinjärvi Ilm. 040 7086819
Harvinaiset keuhkosairaudet 11.9. ja 6.11. klo 18-20 Viestikatu 3, Kuopio Ilm. 044 757 4642	Uniapnea Varkaus 10.9. / 8.10. / 12.11. 10.12 klo 17-19 Petäikönkatu 9 B, Varkaus Ilm. 040 8498 736



Vertaistoiminta on maksutonta jäsenille.
Tervetuloa mukaan!

 Kuopion Seudun Hengitysyhdistys

MIOLI-tutkimuksen liikuntaharjoittelusta myönteisiä kokemuksia

teksti **Marja Äijö** | ft, KM, TtT, yliopettaja: Gerontologia ja Kuntoutus, MIOLI-tutkimuksen vastuullinen tutkija, Savonia-ammattikorkeakoulu

MIOLI-TUTKIMUSHANKKEEN tavoitteena on pitkäkestoisen liikunta- ja arkiaktiivisuuden lisääntyminen, toimintakyvyn ja elämänlaadun parantuminen. Tavoitteisiin pyritään kolmen kuukauden liikuntaharjoittelun avulla, joka sisältää yksilöllisesti räätälöityä ohjattua sauvakävelyä ja sisäliikuntaharjoittelua ryhmässä. Ennen harjoittelua kaikki tutkimukseen osallistuvat käyvät terveyden- ja toimintakyvyn mittauksissa, esimerkiksi lääkärintarkastuksessa, verikokeissa ja toimintakykytesteissä. Näiden jälkeen liikuntaharjoitteluryhmäläiset aloittavat kolmesti viikossa syke-seurantaisen harjoittelun. Tässä artikkelissa esitellään keväällä 2025 liikuntaharjoitteluryhmään arvottujen tutkittavien kokemuksia harjoittelusta, tutkittavien antaman suostumuksen mukaisesti.

Osallistujia kiinnosti mahdollisuus päästä säännöllisesti ja ohjatusti liikuntaharjoittelemaan ryhmässä. Sen koettiin tuoneen ryhtiä epäsäännöllisiin liikuntatottumuksiin lisäten liikuntaa arkeensa. Kolmen kuukauden liikuntaharjoittelutunnit koettiin rytmittäneen mukavasti eläkeläiselämää, ja liikunta sai etusijan arjen järjestelyissä.

Liikuntaharjoittelu koettiin erittäin myönteisenä ja antoisana. Ryhmähenki oli lämmin ja kannustava, ilman kilpailuasetelmaa, mikä loi turvallisen ja motivoivan ilmapiirin. Yhteinen tekeminen toi iloa ja vahvisti sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Liikunta paransi selkeästi yleisvointia ja jaksamista. Harjoittelu vaikutti sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin, ja syke-seuranta auttoi ymmärtämään omaa harjoittelua. Kunto kehittyi selvästi, erityisesti viimeisen kuukauden aikana, esi-

merkiksi kuudenteen kerrokseen päästiin jo ilman taukoja.

Sisäliikunta oli monipuolista ja hyvin suunniteltua. Vaikka se ei aluksi ollut mieluisaa, ohjaajien positiivinen ja kannustava ote teki siitä odotetun osan viikkoa. Sauvakävely koettiin innostavaksi, ja tekniikan opetus sekä henkilökohtainen ohjaus olivat hyödyllisiä. Ohjaajat saivat kiitosta. Heidän panoksensa oli merkittävä osa ryhmän onnistunutta kokemusta. Esimerkiksi sairastumisen aiheuttaman harjoittelutauon jälkeen paluu harjoitteluun sujui hyvin ohjaajien tuella.

Haasteitakin oli matkan varrella. Teknisten laitteiden käyttö oli aluksi haastavaa, mutta ne oppi. Henkilökohtaista ohjausta tarvittiin laitteiden toimimattomuuden korjaamiseksi, joka aiheutti harmia ja hidasti ryhmän toimintaa. Harjoittelun alussa sauvakävelyn vauhti koettiin liian hitaaksi ja sisäliikunta liian kevyeksi. Jatkossa harjoittelun yksilölliseen räätälöintiin tulee kiinnittää enemmän huomiota, jotta harjoittelu koettaisiin tehokkaaksi.

Testit ja mittaukset jännittivät, mutta sujuivat hyvin. Kuntotestin mukaan kunto koheni. Liikuntajakson vaikutukset olivat selvästi havaittavissa: liikkuvuus, kestävyys ja mieliala paranivat. Osallistujat kokivat olonsa energisemmiksi ja hyvinvointi lisääntyi. Liikunta on jatkunut MIOLI:n jälkeenkin, esimerkiksi sauvakävelylenkkien ja kahvakuulaharjoittelun muodossa. Tämä osoittaa, että harjoittelu onnistui innostamaan pysyvämpiin elämäntapamuutoksiin. MIOLI-tutkimushankkeen liikuntaharjoittelu jatkuu vielä vuonna 2026.

OmaSavo kokoaa hyvinvointialueen digipalvelut yhteen paikkaan – sosiaali- ja terveystalvetut entistä helpommin saatavilla

teksti **Anna Laukkanen** | kuva Pohjois-Savon hyvinvointialue | **Riikka Myöhänen**

POHJOIS-SAVON hyvinvointialueen digitaalinen asiointipalvelu OmaSavo tuo sosiaali- ja terveydenhuollon digipalvelut helposti asiakkaiden ulottuville. Palvelu on vaihtoehto perinteiselle asiointille ja mahdollistaa asioiden hoitamisen ajasta ja paikasta riippumatta.

OmaSavo voi käyttää joko OmaSavo-mobiilisovelluksella tai verkkoselaimella tietokoneella tai mobiililaitteella osoitteessa omasavo.fi.

– OmaSavo helpottaa asiakkaiden arkea tarjoamalla uusia tapoja asioida kätevästi verkossa, tietohallintojohtaja **Tuomo Pekkarinen** kuvaa.

LAAJA VALIKOIMA DIGIPALVELUJA

OmaSavo tarjoaa monipuolisia palveluita, joita voi käyttää itsenäisesti tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Palvelusta löytyvät muun muassa:

- sairaanhoitajan chat
- ikäkeskuksen neuvonnan chat
- videovastaanotot
- viestit-palvelu, kun asialla ei ole kiire
- hoitotarvikkeiden sähköinen tilauspalvelu
- oma- ja itsehoidon digipalvelut
- sähköinen ajanvaraus

Ilman kirjautumista on tarjolla muun muassa tietoa ja tukea terveydentilan ja hyvinvoinnin arviointiin, edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä ohjausta sopivan hoidon tai palvelun piiriin hakeutumiseen.

Sairanhoitajan chat, videovastaanotto ja viestit-palvelu vaativat vahvan tunnistautumisen. Vahva tunnistautuminen tarkoittaa, että asiakas käyttää pankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta henkilöllisyytensä vahvistamiseen.

TUKEA DIGITAALISEEN ASIOINTIIN

OmaSavo oppii käyttämään helposti. Selkokieliset ohjeet löytyvät hyvinvointialueen verkkosivuilta Ohjeet ja digituki – Pohjois-Savo, ja tukea on saatavilla myös hyvinvointialueen työntekijöiltä eri toimipisteissä.

Ikääntyneitä asiakkaita tukevat lisäksi Savonetti ry:n vertaisohjaajat, jotka tarjoavat maksutonta opastusta lähes kaikilla Pohjois-Savon paikkakunnilla.

– Digipalveluiden uudistus on monien kuntalaisten toivoma parannus. Pohjois-Savon asukkaat saavat käyttöönsä samat, tasapuoliset digipalvelut eikä paikkakuntaeroja enää ole, projektikoordinaattori Petri Vasiljev sanoo.

JATKUVASTI KEHITTYVÄ PALVELU

Hyvinvointialue kehittää OmaSavoä jatkuvasti, ja palvelu laajenee tulevina vuosina. Tavoitteena on palvella kaikkia asukkaita mahdollisimman tasapuolisesti ja asiakaslähtöisesti.

Projektikoordinaattori **Petri Vasiljev** korostaa, että digipalvelut eivät korvaa perinteisiä palvelumuotoja vaan täydentävät niitä.

– Asiakkaat voivat itse valita, asioivatko he digipalveluissa, soittavatko he meillem vai käyvätkö paikan päällä. Digipalvelut sopivat usein sellaisiin tilanteisiin, jotka eivät vaadi fyysistä käyntiä ja puhelinsoittoa sijaan asiakas voi ottaa yhteyttä ammattilaiseen viestit-palvelun kautta.



Siilinjärvi–Maaninka kaipaa uusia vetäjiä

teksti ja kuva **Anna-Liisa Pekkarinen**

SIILINJÄRVI–MAANINKA on jäsenmäärältään hengitysyhdistyksen toiseksi suurin paikallistoimikunta, jolla on jäseniä yli 200, joista Siilinjärven kylällä 120.

Siilinjärven toimikunta on toiminut aktiivisesti pitkään. Pitkäikäisyys ja koko johtuneen aiemmin toimineesta Siilinjärven keuhkotautiparantolasta eli Tarinaharjun sairaalasta, jonka sairaanhoitajista osa liittyi tuolloin mukaan toimintaan, arvelee puheenjohtaja **Tauno Aumanen**. Itse hän liittyi hengitysliiton jäseneksi jo 1969, jolloin se kulki nimellä Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaisten Liitto. Hän on ollut Siilinjärven toimikunnan puheenjohtajana 5 vuotta.

Terttu Rissanen on ollut sihteerinä 13 vuotta, lisäksi toimikunnan vetovastuussa ovat **Liisa Ikonen**, **Sinikka Pitkänen**, **Hilka Niemelä** ja **Tuula Pitkänen**, Vuorela-Toivalan yhteyshenkilö.

JÄSENMAKSULLA SAA PALJON VASTINETTA

Kuopion yliopistollinen sairaala KYS järjestää useita ensitietopäiviä astmaan ja uniapneaan sairastuneille vuosittain. Päivissä käyttää puheenvuoron myös hengitysyhdistyksen työntekijä, ja saa uusia jäseniä liittymään yhdistykseen. Jäseneksi liittyminen ei edellytä diagnoosia, yhdistys ei kerää potilastietoja keneltäkään, vaan kaikki kiinnostuneet voivat liittyä jäseneksi.

– Paras tapa levittää tietoa toiminnasta on se perinteinen puskaradio, kavereil-

le kertominen. Lisäksi infoamme tapahtumista muun muassa kirjastojen ilmoitustauluilla, kertoo Aumanen.

Yhdistyksestä saatava vertaistuki on sairastuneille tärkeää. Jäsenyys on kottuuhintaista, kun huomaa mitä sillä saa, neuvontapalveluja kuten Puhelintunnin, vertaistuen, kotiin jaettavat lehdet, verkossa olevat liiton palvelut, paikallisen runsaan toiminnan, luettelee sihteeri Rissanen. Teatteriretkiä tehdään pari kertaa vuodessa.

– Ja vaikka ei haluaisikaan tulla mukaan itse toimintaan, hyötyy saamalla lehdet ja useat jäsenedut, Pitkänen lisää.

RYHMÄT PÄÄOSIN MAKSUTTOMIA

Siilinjärven paikallistoimikunta järjestää tapahtumia kevät- ja syyskaudella viitenä päivänä viikossa: maanantaisin on boccia yhdessä sydänyhdistyksen kanssa ja iltapäivällä tunnin keuhonhuolto/salijumppa, tiistaina kerran kuussa kerho ja tuolijumppa sekä mahdollinen luento tai vierailija. Joka toinen keskiviikko on Mantulla päivätanssit, se on uusi juttu, joka näyttää saavan kasvavasti innostuneita. Uutena alkaa uniapnean vertaisryhmä keskiviikkoiltaisina. Torstaina on keilailu, perjantaina vesijumppaa kahdessa paikassa ja kuntosali. Viikonloput ollaan vapaalla.

Pääosin kaikki kuuluu jäsenmaksuun, pieniä omavastuita on teatteriretkillä tai sisäänpääsymaksut vesijumppiin.



– Kaikenlaiset ihmiset pärjäävät tämän mukavan porukan vetotehtävissä. Tehtävä tuo tullessaan, mitä tarvitaan, Aumanen, Rissanen ja Pitkänen kannustavat.

Maaninkalaisia kutsutaan jälleen mukaan, sillä kerran kuussa pidetyn Maaningan-kerhon osallistujamäärä hiipui pari vuotta sitten. Mistä löytyisi Maaningalle noheva ryhmän kokoaja, miettii paikallistoimikunta. Vaikka omaa toimintaa ei siellä tällä hetkellä ole, yhdistys maksaa maaninkalaisille Liikkuvan Kuopion järjestämän tuolijumpan kurssimaksun, kun osallistuja ilmoittaa yhdistyksen toimistolle haluavansa mukaan ryhmään.

OSALLISTUMINEN PITÄÄ VIRKEÄNÄ

Toimikunnan pitkäaikaiset puuhahenkilöt toivovat uusia toimijoita tilallensa, sillä he ovat olleet jo niin pitkään vetovastuussa. He innostavat mukaan kertomalla, että toiminnasta saa positiivista ja kannustavaa mieltä.

– Voi tuoda omia ajatuksiaan ja ehdotuksiaan toisille, ja toimeliaisuus pitää

aivokapasiteetin kunnossa, perustelee Aumanen. Hänestä kaikki oljenkorret oman hyvinvoinnin eteen kannattaa käyttää.

– Terveyden ja hyvinvoinnin vaikutuksen toivoisin kaikkien saavan tuntea, vaikka ikää tuleeikin.

Rissanen pitää siitä, että toiminnasta saa uutta mieltämistä. Uusiin ihmisiin tutustuminen pitää virkeänä. Myös kunto ja mieliala nousee. Hänestä elämässä on oltava tietty rytmi.

– Ettei käy eläkkeellä niin, että vielä iltapäivällä on kotona yöpuku päällä, hän sanoo.

Yhden merkittävän edun he nostavat esiin: Toimikunnan ei tarvitse kaupata mitään yhdistyksen toiminnan rahoittamiseksi. Ei tarvitse myydä arpoja tai pyydellä yrityksiltä lahjoituksia, sillä yhdistyksellä on riittävän vakaa talous ilman sitäkin.

Katsaus aktiiviseen Kuopion toimikuntaan

teksti ja kuvat **Hilkka Lehto**

KUOPION toimikunta on yhdistyksen suurin toimikunta jäsenmäärältään. Toimikunta on viime vuosina tehnyt kyse-lyjä ja kuunnellut jäsenistöään, ja koettanut mahdollisuuksien mukaan tarjota jäsenten toiveiden mukaista toimintaa. Tämä toimintatapa on tuonut tulosta, ja jäsenet ovat entistä aktiivisemmin mukana toiminnassa.

Viikko-ohjelman ohjattujen ryhmäliikuntatuntien lisäksi he ovat tarjonneet laadukkaita maistiais-erilaisista liikuntamuodoista, joita jäsenet ovat toivoneet. Tarjolla on ollut keilakur- seja työikäisille iltai- sin ja senioreille päi- väaikaan, tuolijoogaa kaiken kuntoisille ja kuntosaliharjoittelun starttikurssi kaupun- gin liikuntapalvelujen kautta. Jokaiselle jotakin.

Tänä keväänä järjestettiin 15.5. Alava- talolla ensimmäinen toimikunnan kevät- juhla, Kevätpäivä kakkukahvien kera. Ti- laisuus oli maksuton kaikille jäsenille ja tarjolla oli myös maukkaat täytekakku- kahvit. Toimikunnan varapuheen- johtaja **Anne Laatikainen** avasi tilai- suuden pohtien vertaisuuden suur- ta merkitystä yhdis- tystoiminnassa, kuin- ka saamme siitä valta- vasti iloa ja voimaa. Ti- laisuuden musiikkiesi-

Lajikokeilut ja luennot ovat olleet todella hyviä, kiitos.

Minä pidän siitä kun saan tietoa tilaisuuksista tekstiviesteillä, tunnen kuuluvani joukkoon vaikka en aina ehdi osallistumaankaan.

Tänä talvena on ollut runsaasti mielenkiintoisia uusia tapahtumia ja aktiviteetteja.

tyksistä vastasi kuoro **Venla Lyytikäi- sen** johdolla. Kuoro koostuu nykyisin Silmu Serenon, Aar- neen laulun ja Kuopion eläkkeensaajien kuoro- laisista. **Pertti Kuiva- lainen** säesti harmoni-

kalla **Anneli Linnanrannan** yksinlaulua. Lopuksi pidettiin valtavat arpajaiset, jossa oli jaossa oikea ”Savonpotti”. Tilaisuuden aikana oli aulassa näytillä myös taidet- ta, akvarellimaalausryhmän kevätnäyt- tely. Ryhmäläiset olivat ripustaneet aulan seinille kauden aikana tehtyjä akva- relliteoksia ihasteltaviksi, ja saattoipa niistä joku vaihtaa omistajaakin. En- nen kesälomille lähtöä

kaikki jäsenet saivat mukaansa ruusun.

Kuopiossa on hyvät puitteet luontoliikun- taan ja oleiluun, ja toi- mikunnan aktiivit tun-

tevat alueensa. Toukokuussa, kun luon- to puhkesi vihreään, viettivät jäsenet ke- säisen ja leikkimielisen ulkoilupäivän An- tikkalan laavulla 21.5. Tapahtuman aluksi monille tuttu liikunnanohjaaja **Jyrki Tar- vainen**, Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattori, piti ulkojumppaa kiinnos- tuneille. Venyttelimme kehon auki, saimme kotiin vinkkejä tasapaino-

harjoituksista ja kes- kustelimme kaatu- miseen vaikuttavista syistä. Myös lihaskun- toharjoituksia Jyrki toi-



Uutta tietoa Kuopion menneistä kadunnimistä ja Minna Canthista.

voi jäsenten hieman tekevän, ettei toimintakykyä ylläpitävät lihakset heikkene. Pelasimme myös toimikunnan Mөлky'n mes-taruudesta ja lopuksi palkittiin makoisilla suklaapalkinnoilla **Osmo**, **Kaisa** ja **Mervi**. Nokipannukahvia ja nuotiomakkaraa oli tarjolla lopuksi, kun kokeneet nuotiomes-tarit hoitivat hommansa mallikkaasti.



Tislaamon perustamishistoria oli tuntematon, tuotteet kyllä maailmallakin tunnettuja ja tunnustettuja.

Kuopio viettää tänä vuonna 250-vuotis-juhluvuotta ja Kuopion toimikunta järjes-ti jäsenilleen opastetun kiertoajelun Kuo-piossa 10.6. Päivä aloitettiin lupsakasti torikahveilla Kuopio-oppaan **Kaija Lipponen** tarinoidessa Kuopion syntyhistorias-ta. Kahvilasta oli esteetön näkymä Kuopio tanssii ja soi -festivaalin lavalle, josta seurattiin ohjelmaa tovi. Oppaamme kertoi kiertoajelulla paljon mielenkiintoisia historiatietoja patsaista, katujen nimimuu-toksista, puretuista rakennuksista ja pit-kään toimineista yrityksistä. Saimme pal-jon tietoa mm. **Minna Canthista** ja Rani-nin suvun yritystoiminnasta. Kiertoajelun lopuksi tutustuttiin paikallisen ja maail-malla arvostusta keränneen tislaamon Lignell & Piispasen toimintaan, ja kuulimme **Lauri Nylundilta** yrityksen historiasta paljon tarinoita. Tämä päiväretki tuttuun kotikaupunkiin oli osallistujille antoisa ja virkistävä kokemus.



Ihana päiväretki kotikaupungissa.



Antikkalan jumppaa



Kevätkahvien kakkukahvit



Kaija Lipponen



Tislaamolla

Osaatko hengittää oikein?

Hoitava Hengitys ja Asahi auttavat

teksti ja kuva **Anna-Liisa Pekkarinen**

HENGITYSTERVEYDEN edistäminen on hengitysyhdistyksen päätavoite ja hengitysharjoitukset ovat osa sitä. Kun oma hengitys toimii normaalisti, ihminen jakaa liikkuu ja tehdä päivän askareita.

Hengitysterveyttä voi edistää esimerkiksi Hoitava Hengitys- ja Asahi-ohjauksilla. Hiljattain ohjaajaksi valmistunut **Soile Kosunen** on Asahi- ja **Satu Juvonen** Hoitava hengitys -ohjaaja.

JOS HENGITÄT ”LIIKAA”, VÄSYT HELPOMMIN

Hengitys on hyvinvoinnin lähtökohta.

– Hengitystä ajattelee itsestäänselvytenä, mutta kannattaa keskittyä tarkkailemaan, millaista oma hengitys on, Juvonen sanoo. Harjoitusten avulla pystyy epätasapainotiloja korjaamaan niin, että oikeastavasta hengittää tulee pysyvä elämäntapa.

Hoitava Hengitys -ohjauksessa opitaan pois liiallisesta hengityksestä, joka aiheuttaa kehossa toiminnallisia ongelmia. Niitä on vaikea korjata, jollei niitä ole havainnut. Jos hengittää pinnallisesti pelkällä keuhkojen yläosalla, hengitys ja keho ylivierittyvät ja hartiat nousevat ylös. Ihmisen tulisi hengittää pallealla, jolloin hartiat ja rintakehä pysyvät paikallaan ja rauhoittavat hengityksen ja kehon.

Nenän kautta hengittäminen kannattaa, silloin ilma on sopivan lämmintä ja kosteaa. Nenä siivilöi ulkoa tulevat tau-

dinaiheuttajat, jotka suun kautta menisivät suoraan keuhkoihin ja lisääisivät infektioriskiä. Suun kautta hengitettäessä elimistö saa liikaa happea, jonka vuoksi henkilö voi väsyä helpommin.

Hoitavassa Hengityksessä tehdään myös kieli- ja nielujumppaharjoituksia, joiden tarkoituksena on aktivoida nielu. Ne auttavat esimerkiksi uniapneapotilaita, joilla usein on ahtautunut nielu. Kun nielu ja kieli vahvistuvat, oma liikahengitys vähenee.

RAUHALLINEN LIIKE JA HENGITYS TÄYDENTÄVÄT TOISIAAN

Asahi on Suomessa kehitetty, itämaisistä perinteistä vaikutteita saanut länsimaiseen lääketieteeseen perustuva terveysliikuntamuoto, jonka nimi tulee lyhenteestä Aamun Sarastaessa Alamme Harjoittaa Itseämme. Menetelmä perustuu Käypä hoito -suositukseen. Menetelmän kehittäjät ovat suomalaisia lääketieteen asiantuntijoita.

– Asahi on joustavan virtaavaa, koko kehon mukaan ottavaa rauhallisesti tehtävää, pumppaavaa liikettä, johon yhdistetään hengitys. Se parantaa aineenvaihduntaa ja tekijälle tulee lämmin, mutta ei välttämättä hiki. Asahi kehittää tasapainoa, rentouttaa niskaa, hartiaa ja selkää, ja lihasvoiman kehittyessä tasapaino paranee, kuvaa Kosunen.



Oikean hengitystavan merkitystä ei moni tiedosta, mutta tule mukaan hengitysryhmiin, voit paremmin, kannustavat Asahi-ohjaaja Soile Kosunen ja Hoitava hengitys -ohjaaja Satu Juvonen.

Asahi sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -ikäisille. Liikkeet tehdään pääasiassa seisten tai tarvittaessa vaikkapa tuolista tukea ottaen.

Asahikin opettaa oikeaa hengitystekniikkaa. Kun liike tulee itseän päin, hengitetään nenän kautta sisään, kun ulospäin, hengitetään suun kautta ottamalla koko rintakehä mukaan. Asahissa liikkeen rauhallinen tekotapa rauhoittaa myös mielen, koska on keskityttävä vain omaan hengitykseen ja liikkeeseen.

KUMPAANKO TULET MUKAAN – VAI KUMPAANKIN?

Ryhmien perustamisen lisäksi harkinnassa on myös verkon kautta osallistumisen mahdollistaminen, koska kaikki eivät pääse paikan päälle, rauhallisissa liikkeissä tuskin voi tehdä virheitä. Työssäkäyvien mukaan pääsemiseksi ryhmiä saatetaan järjestää myös lauantaisin.

– Haluan tehdä tällaista vapaaehtoistyötä, sillä hengitysterveys on minulle läheinen asia. Kurssuja vetämällä tulee itsenkin liikuttua tehokkaammin. Miksipä en veisi sanomaa muillekin, kun itsekin tästä pidän, Kosunen perustelee.

Juvosta terveydenhuollon ammattilaisena kiinnostaa hengitys aiheena, ja ryhmiä vetämällä siitä oppii yhä enemmän.

– Kuka vain pystyy osallistumaan ryhmään, mutta harjoitteluun ja päivittäin tekemiseen on sitouduttava.

Jos olet kiinnostunut näistä ilmaisista kurseista, ota yhteyttä yhdistyksen toimistolle p. 044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi.

www.asahi.fi | www.hoitavahengitys.fi

Koulutusta aktiiveille

teksti ja kuvat **Hilkka Lehto**



KUOPION Seudun Hengitysyhdistyksen toimintaa ideoidaan ja järjestetään pitkälti paikallistoimikuntien voimin. Toimikunnissa on usein 3–6 innokasta aktiivijäsentä, joissakin isommissa toimikunnissa on useampiakin, kun taas osassa toiminta pyörii yhden tai kahden jäsenen voimin. Näitä toimeliaita vapaaehtoisia on yhdistyksessä kuutisenkymmentä.

Jotta nämä vapaaehtoiset ja idearikkaat jäsenet saavat vertaistukea ja uusinta tietoa, yhdistys järjestää keväisin heille koulutuspäivän. Silloin kaikki toimikunnissa mukana olevat vapaaehtoiset kutsutaan päivään mukaan. Koulutuspäivä on osallistujille täysin maksuton, sisältäen ateriapalvelut ja kimpampakyydit. Päiviä on järjestetty vuosien saatossa eripuolilla yhdistyksen toiminta-alueita, viimeisin Hotelli Iso-Valkeisella maaliskuussa 2025.

Koulutuspäivä sisältää yleistä tietoutta Hengitysliitolta, mm. jäsentilanteen kehitys, yhdistyskentän muutokset, vertaistoinnin uusia tuulia ja henkilönimityksiä. Yhdistyksen hallituksen jäseniä osallistuu koulutukseen myös, ja heidän kanssa on mahdollista vaihtaa ajatuksia. Yleensä kuulumiskierroksella toimikunnat kertovat toteuttamistaan tilaisuuksista ja jakavat näin hyviä ideoita toisilleen. Myös vertaistuki on toisinaan tarpeen, kun haas-

teitakin ilmenee. Toimiston terveiset ovat usein listalla, uusien lomakkeiden ja käytänteiden muodossa. Kun pelisäännöt ovat kaikille tutut, niin yhteistyö sujuu mutkattomasti ja jäsenten parhaaksi.

Iso-Valkeisella saimme maistiaiset Hoitavan hengityksen menetelmästä, johon toimikunnan aktiivijäsen **Satu Juvonen** on kouluttautunut. Menetelmä on lääkkeetön, laitteeton ja luonnonmukainen tapa hoitaa hengitystä ja harjoittaa sitä. Testasimme huulirakohengitystä, kuppihengitystä ja teimme havaintoja kielen paikan muutoksen vaikutuksista. Satu kertoi samalla paljon näistä harjoituksista, joita hän pyydettäessä voi tulla esittelemään toimikuntiin.

Olihan jäsenten kesken tietysti tuttua savolaista huumoria, kun toimikunnat kosiskelivat yhteistyöhön pilke silmäkulmassa. Yhdistys onkin suositellut, että toimikunnat lisäävät yhteistyötä naapuritoimikuntien kesken, kun järjestävät esim. uintiretkiä ja teatterivierailuja, jotka edellyttävät kuljetuksia. Luennoitsijoita ja etäkatsomoita järjestettäessä mainoksia lähetetään myös naapuritoimikuntaan, jotta saadaan salit täyteen.

Jos olet kiinnostunut järjestämään tilaisuuksia tai ideoimaan toimintaa, tule mukaan mukavaan joukkoon. Jokaisella paikakunnalla toimii oma toimikunta. Et tarvitse erityistä osaamista, usein elämäkokemuksen myötä hankitut tiedot ja taidot riittävät. Toimikunnat eivät ole juridisia toimielimiä, vaan toiminnallisia ryhmiä, eikä niille kuulu varainkeruuta, kun Hengityssäätio tukee toimintaa. Yhdessä olemme enemmän ja saamme aikaan jäsenille hengitysyhdistyksen hengen mukaista toimintaa.



F&P Nova Micro

Nenätyynymaski

MicroPillows™: Less is best™.



Helposti säädettävä
päremmi



Pehmeä
MicroPillows-pehmike



Fisher & Paykel
HEALTHCARE

+358 9 251 66 123

asiakaspalvelu@fphcare.fi

www.fphcare.com



F&P myMask™ app
Maskin käyttöönotto ja tuki



F&P Nova Micro
-verkkosivu

Tapahtumakalenteri syksy 2025

29.10. klo 17.30 Uniapnea: Kun sen tunnistaa, sydän ja aivot kiittävät

Armi Luukkonen, sertifioitu uniapneahoitaja ja uniohjaaja.
Varkauden Kirjaston auditorio,
Osmajoentie 1, Varkaus

5.11. klo 17.30 Kosteusvauriot ja sisäilman laatu

Vuokko Lappalainen FM,
apurahatutkija, Itä-Suomen yliopisto.
Paikka Kuopion kaupunginkirjaston kokoussali, 1. krs

24.11. klo 13–15 Teemapäivän aiheena Hyvän ikääntymisen suuntaviivat

Tarja Siltanen, Vanhustyön keskusliiton koordinaattori. Paikka Alavatalo,
Siikaniemenkatu 4, Kuopio

26.11. klo 18 Yhdistyksen Syyskokous

Hotelli Iso-Valkeinen,
Majaniementie 2, Kuopio

27.11. klo 18–19 Puhelintunti – Kysy keuhkosairauksista.

Kysymyksiin vastaamassa keuhkolääkäri ja sairaanhoitaja.
Soita puh. 050 554 3922

 **Kuopion Seudun Hengitysyhdistys**



Katso täältä ajankohtainen Hengitysyhdistyksen tapahtumakalenteri

Hengityслиitto

23.10. klo 18–19 Sisäilmaongelmien selvittäminen vuokrasuhteessa

| verkkolähetys
Luennoitsijana asianajaja, varatuomari Saara Leinonen ja asianajaja Esa Kärnä Asianajotoimisto Teräskulmasta.

3.11. klo 18–19 Aivokutinaa ja päähän Neurobic-kuhinaa

| Teams
Luennoitsijana tutkija-kouluttaja, tietokirjailija ja Operosus Oyn toimitusjohtaja Eija Keränen.

4.11. klo 18–19 Ihon- ja hiustenhoitovinkkejä maskinkäyttäjille, Vinkkivitokset

| Teams
Vinkkejään jakamassa ovat Hengityслиiton kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

6.11. klo 17–19 Astma ja uniapnea

| Teams
Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri ja unilääketieteen erityispätevyyden suorittanut Miia Aro.
Voit lähettää kysymyksesi myös etukäteen osoitteeseen info@astmanabc.fi.

17.11. klo 18–19, Vähäpäästöiset materiaalit ja niiden vaikutus sisäilman laatuun

| Teams.
Luennoitsijana FT, Rakennustiedon M1-luokituksen tuotepääällikkö Hanna Leppänen.

18.11. klo 18–19 Hengityssairautta sairastavan kestävyysliikunta kylmällä ilmalla

| Teams
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Jere Reijula

19.11. klo 18–19 Maailman keuhkohtaumatautipäivän luento. Keuhkohtaumatauti – oikeilla oivalluksilla kohti parempaa arkea.

| verkkolähetys
Luennoitsija Keuhkolääkäri Jarkko Mäntylä, HUS, Jorvin keuhkoyksikkö.

4.12. klo 18-19 Aina vaan yskittää – mitä taustalla voi olla ja mikä avuksi?

| Teams.
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Anne Lätti kertoo, miten yleistä pitkittynyt yskä on, ja mitkä ovat sen riskitekijät.