

Palje



2 / 2020

*Syksyllä
on hyvä
hengittää!*

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry

Varapuheenjohtajan terveiset

Meillä on takana poikkeuksellinen kevät ja kesä, mutta selvisimme siitä. Syksyä kohti menemme nauttien kauniista väriiloistosta, sadetta katsellen ja talvea odotellen.

Syksyn myötä olemme yhdistyksessä käynnistäneet myös liikuntaryhmiä: Jooga-ryhmä kokoontuu Jyllin Kodilla tiistaisin ja keilailua harrastamme Ikaalisten Kylpylässä keskiviikkoin. Talviaikaan siirryttäessä on Lisäaika liikunnalle tapahtuma teemalla: Tärkeintä on lähteminen – vähintään keran päivässä. Vie keuhkot pihalle, puistoon ja metsään. Jo puolen tunnin päivittäisellä liikunnalla on merkittäviä terveydellisiä vaikutuksia.

Korona-epidemia on pakottanut meidät yhdistyksenä tutustumaan verkossa toimimiseen. Hallituksessa olemme jo kokeilleet verkkopalavereja ja osallistuneet etänä asiantuntijaluennoille. Yllättäen huomasimme jopa innostuvamme! Koemme että tämä

on etu pienelle yhdistykselle: saamme parasta asiantuntemusta hengityssairauksista omalle paikkakunnalle. Uskon, että jatkossa hyödynnämme eriaiheisia verkkoluentoja vertaisryhmissä: asiantuntemusta ja vertaistukea samalla kertaa!

Tule rohkeasti ja reippaasti mukaan nauttimaan liikunnan riemuista, vertaisryhmistä ja iloisesta yhdessäolosta. Hengitysyhdistyksessä olemme puhelinsoiton päässä epidemia aikakin!

Syysterveisin
vpj. **Marja-Leena**
Rajamäki



Tässä lehdessä:

- | | | | |
|---|---------------------------|----|-------------------------------|
| 3 | Luonto ja terveys | 8 | Tapahtumia |
| 4 | Kun Chanel vitonen tyrmää | 9 | Jäsenyys ja jäsenedet |
| 5 | #tuoksutON-vertaisryhmä | 10 | Hallitus ja kannattajajäsenet |
| 6 | Lääkkeiden hävittäminen | 11 | Jäsenilmoituskaavake |

Viimeisenä keväänään pitämässään esitelmässä edesmennyt **akateemikko Ilkka Hanski** korosti luonnon monimuotoisuuden säilyttämisen ja luonnossa liikkumisen tärkeyttä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Tämä esitelmä perustui hänen omiin tutkimuksiinsa, jotka oli tehty yhteistyössä lääketieteen edustajien kanssa.

Tervehdyttävät tekijät eivät tule ainoastaan mielenterveyden kohenemisesta ja rauhoittumisesta, minkä luonnossa kokee. Toki silläkin on suuri merkitys. Mielialan koheneminen parantaa myös fyysistä hyvinvointia. Ilkka Hanski työtovereineen kykeni myös osoittamaan, että luonnossa oleskelu muuttaa ja monipuolistaa ihon ja muun elimistön mikrobistoa. Luonnon mikrobien myötä ihmisen immuunipuolustus tehostuu merkittävästi ja tällä on suoria terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Tämän luonnosta saatavan elimistön monipuolisen bakteerivalikoiman merkitys korostuu vielä lapsuudessa, jolloin ihmisen immuunipuolustuksen perusta lasketaan. Lasten liikkuminen luonnossa ja altistuminen luonnon mikrobeille vahvistaa elimistön omaa puolustautumista. Kun immuunipuolustuksella on luonnollisia kohteita, se ei enää hyökkää elimistön omia soluja vastaan. Allergioissahan

on kyse juuri elimistön väärin toimivasta immuunipuolustuksesta. Siksi lapsena paljon luonnossa liikkuneilla on harvoin astma- tai allergiaoireita. Itse koen voineeni elää vahvasta peritystä astmataipumuksesta huolimatta varsin normaalia elämää, koska kasvoin maalaistalossa ja liikuin jo lapsena päivät pitkät luonnossa. Niinpä sain ympäristöstäni kaikki mahdolliset bakteerit ja allergeenit, mikä on suojannut minua läpi elämän.

Niinpä kannustan kaikkia **nauttimaan Suomen upeasta luonnosta**. Se parantaa sekä mieltä että kehoa. Mitä paremmin luonnon monimuotoisuus säilyy, sitä paremmin se hoitaa ihmisen mieltä ja terveyttä.

Jussi Viitala



Juhliin lähdössä ja kaikki on liki valmista. Loppusilauksena vielä suihkaisu hajuvettä, tai pari, ja viimeistely on valmis. Kuulostaa tutulta, eikö vain. Juhlavieraiden joukossa saattaa kuitenkin olla joku, jolle tuoksusi on liikaa.

Parfyymit, partavedet, shampoot, pesuaineet, kukat... Elämme maailmassa, joka on täynnä tuoksuja. Niitä on mahdollista vältellä, muttei rajattomasti. Tuoksut vaikuttavat jokaiseen meistä. Ne ihastuttavat ja vihastuttavat sekä herättävät paljon miellehtymiä ja muistoja. Hengitysliiton #tuoksutON-kampanjassa tuodaan esille sekä tuoksut että tuoksuttomuus myönteisenä ihmiselämään kuuluvana osana. Tuoksuherkkyyden käsite syntyi noin 65 vuotta sitten, mutta laajempi tietoisuus asiasta on lisääntynyt vasta muutamia vuosia sitten. Suomessa tuoksuherkkyyden on luokiteltu vuodesta 2014 alkaen osaksi ympäristöherkkyyksiä, jonka piiriin luetaan myös muun muassa sisäilmaoireilu sekä sähköliherkkyyden.

Käypähoitosuosituksissa tuoksuherkkyyden luokitellaan oireyhtymäksi, mikä tarkoittaa jatkuvaa tai toistuvaa herkkyyttä ympäristön tavanomaisille tekijöille. Haasteelliseksi tuoksuherkkyyden tekee se, ettei oireita laukaisevaa tekijää voida määrittellä tarkasti. Yksi henkilö saattaa reagoida yhdelle tuoksulle, toinen taas toiselle. Ainoa yhdistävä tekijä on tuoksu tai haju; tutkimuksien mukaan

eniten oireita aiheuttavat haju- ja partavedet, tuoksuhygieniatuotteet, hiuslakat ja hiusten muotoilutuotteet sekä voimakkaasti tuoksuavat kukat. Myös ihovoiteet, deodorantit ja home aiheuttivat oireita.

Ymmärrys ja kuuntelu tärkeää

Tutkimustulokset osoittavat, että keskiikäiset naiset reagoivat tuoksuihin voimakkaammin. Silti myös nuoremmilla naisilla, miehillä ja lapsilla on tuoksuherkkyyttä. Monet kokevat, ettei heitä ja heidän oireitaan oteta tosissaan. Olisi tärkeää, että tuoksuista oireilevia ymmärretään ja kuunnellaan, eikä heitä leimata nipottajiksi. Tuoksutonta maailmaa emme saa, mutta silti tuoksuherkkien oireet ovat todellisia.

Tuoksuherkkien tyypillisimpiä oireita ovat: päänsärky, pahoinvointi, sumuinen, epämääräinen olo, kasvojen punoitus, silmien punoitus, kirvely ja väsymys sekä hengenahdistus ja yskä. Tuoksuherkkät voivat kärsiä myös keskittymisvaikeuksista. Tuoksuherkille hankalimpia paikkoja ovat julkiset kulkuvälineet, ravintolat ja teatterit.

Tuoksuherkkyyden voi pahimmillaan rajoittaa arkielämää huomattavasti, riippuen millä voimakkuudella oireita tulee. Terveidenä on sellainen, joka tottuu tuoksuun. Tuoksuherkiltä tämä ominaisuus tottuu puuttuu. Tietoisuus tuoksuherkkyydestä on onneksi lisääntynyt erilai-

sin kampanjoin ja hienovaraisin julistein. Tuoksuherkkyyteen ei voi siedettyä, eikä ole näyttöä, että oireyhtymästä voisi parantua, vaan ainoa mahdollisuus on välttää niitä tuoksuja, joista saa oireita. Myös oireenmukainen lääkitys voi olla paikallaan eli allergialääkkeet, hengitysteitä avaavat lääkkeet sekä särkylääkkeet.

Poliisi & Oikeus 2/2020 Katja Almgren.

(Lähde: Väestötutkimus tuoksuherkkyydestä, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti; Juha Jantunen, Sanna Virtanen ja Kimmo Saarinen, huhtikuu 2017)

Koko artikkelin voit lukea:
www.hengitysyhdistys.fi/kyros-jarvenseutu tai kysy p. 044 343 2238 Janne Rantanen

Jos oireilet tuoksuista, tämä ryhmä on sinulle!

#tuoksutON -vertaisryhmä
keskiviikkoisin klo 18.00–19.30

*Paikka varmistuu
ryhmäläisten
ilmoittautuessa!*

Tulevia kokoontumisia suunnitellaan ja kehitetään ryhmän jäsenten mukaan sopivaksi.

Tavoitteena on saada välitettyä kertynyttä tietoutta ja kokemuksia ryhmän sisällä vertaistuen kautta.

Ryhmän pyrkimyksenä on myös kerätä tietoa tuoksuuttomista tiloista omalla paikkakunnalla ja jakaa tietoa tuoksuuttomuuden tärkeydestä myös muille, jotta tuoksuja saisi vähennettyä.

**Ilmoittaudu mukaan ryhmään,
lähde parantamaan omaa elämänlaatua ja
ajamaan tuoksuuttomuuden asiaa.**

Lisätiedot: Rantanen Janne, vertaisryhmäohjaaja
rantanen_j@hotmail.com

p. 044 343 2238

• • • Ryhmä tauolla toistaiseksi korona-epidemian vuoksi! • • •

Lääkkeiden hävittäminen

Tarpeettomiksi käyneiden ja vanhentuneiden lääkkeiden hävittäminen oikealla tavalla on ympäristötieto. Lääkejäte on sekä luonnolle että ihmisille vaarallista ja se luokitellaankin vaaralliseksi jätteeksi. Viemäriin ja sitä kautta vesistöön päätyessään lääkeaine voi lisätä bakteerien vastustuskykyä antibiooteille, aiheuttaa mutaatioita vesieliöissä tai muuttaa esimerkiksi kalojen luonnollista käyttäytymistä. Tarpeettomat lääkkeet ja käytetyt lääkelaastrit tuleekin palauttaa apteekkiin oikeanlaista hävittämistä varten.

Lääkejätteen palauttaminen apteekkiin

Tabletit ja kapselit palautetaan irtonaisina tai läpipainoliuskoissa läpinäkyvässä muovipussissa. Tyhjät päällyspakkaukset ja tölkit sekä inhalaatiolaitteet kierrätetään itse materiaalin mukaan (pahvi, lasi, muovi, metalli). Inhalaatiolaitteet (joissa lääkeainetta on jäljellä), lääkevoiteet ja nestemäiset lääkkeet palautetaan alkuperäispakkauksissaan muovipussissa apteekkiin. Käytetyt lääkelaastrit sisältävät vielä iholta poiston jälkeen paljon lääkeainetta, joka on voi-

makkaasti vaikuttavaa. Lääkelaastarin liimapinta taitetaan yhteen ja palautetaan pussissa apteekkiin. Vitamiinivalmisteet ja muut ei-lääkkeelliset valmisteet, kuten perusvoiteet ja kylmägeelit, hävitetään sekajätteen mukana.

Sytostaatit eli solunsalpaajalääkkeet, jodia sisältävät valmisteet (Jodix, Beta-dine) sekä elohopeaa sisältävät kuume mittarit palautetaan erikseen omissa pakkauksissaan. Neulat ja neuloja sisältävät lääkevalmisteet tulee pakata (esim. suljettuun muovipulloon) siten, ettei riskiä pistotapaturmille synny.

Lääkejätteen vähentäminen

Lääkkeitä hankittaessa kannattaa tarkoin harkita tarvittavaa lääkemäärää. Ensimmäistä kertaa uutta lääkettä hankittaessa kannattaa ottaa pieni pakkaukoko, jos lääke ei olekaan sopiva tehon tai haittavaikutusten suhteen. Näin voidaan välttää turhaan ympäristöä kuormittavan jätteen syntyä.

Harri Purhonen

Proviisori, Ikaalisten apteekki

K Supermarket

KOMPPI



Karhoistentie 3, 39500 Ikaalinen



puh. 0207 545 070 • sirpa.rintamaki@k-supermarket.fi

Palvelemme: ma-pe 7-21 • la 7-20 • su 11-20

Hengitysyhdistyksen jäsenille

Jyllin Kodin Kotikoivun Hyvinvointipalvelut -10 %

Otamme mielellämme vastaan erilaisia ryhmiä, kysy lisää!

Seniorikuntokoulun harjoittelu 146 €/ 6 kk (norm. 162 €).

Seniorikuntokoulu-ryhmä kokoontuu ohjatusti kerran viikossa ja itsenäisesti kuntosalin aukioloaikoina.

Kotihoito- ja fysioterapiapalvelut läheisesti lämmöllä
esim. fysioterapia, hieronta, kotisiivous, kotilounas sekä lähi- ja sairaanhoitajan kotikäynnit - kysy tarjoustamme!

Tilaa Jyllin Kodilta maksuton kotihoidon suunnittelukäynti!

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllin Kodit

Jyllinkatu 3, Ikaalinen | www.jyllinkodit.fi

puh. (03) 459 040 tai kotikoivu@jyllinkodit.fi



RAKENTAMISEN AMMATTILAISET palveluksessasi...

Kimmo Kulmala

050 596 2744

Raimo Kulmala

050 598 3938

Rakennusliike

K.KULMALA OY

IKAALINEN



Syksyn Ħatha-jooga

tiistaisin klo 16.00–17.15 (17.11.2020 saakka)

Jyllin Kodilla Jyllinkatu 3, Ikaalinen Ohjaaja: Jaana Lammi

Osallistumismaksut: jäsenet 20 e /10 krt tai kertamaksu 5 e (ei jäsenet: 50e /10 e)

Lisätied./ilmoittautuminen:

vpj. Marja-Leena Rajamäki puh. 0400 418 060 tai marjaleenarajamaki@gmail.com

**TULETHAN
AJOISSA!**
Ovet saliin
suljetaan
klo 16.

Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuma

sunnuntaina 25.10.2020 klo 14–17

Toivolansaaressa Toivolansaarentie 1, Ikaalinen

Ohjelmassa valokuvasuunnistusta, kahvittelua ja makkaranpaistoa.

Sään mukainen vaateetus. **TERVETULO!**

Lisätiedot: Marja-Leena Rajamäki

marjaleenarajamaki@gmail.com, puh. 0400 418 060

Tiedotamme toiminnastamme myös tekstiviesteillä. Jos ette saa viestejä, on se estetty jäsentiedoissamme. Asian korjaamiseksi, otathan yhteyttä: tiinam.korpinen@gmail.com tai 040 574 4090

Uniapnea-vertaisryhmä

torstaisin, kerran kuukaudessa klo 18.00–19.30

Tied. Anja Uusi-Erkkilä puh. 040 577 7887, anja.uusierkkila@hotmail.com

Ryhmä on tauolla toistaiseksi, korona-epidemian vuoksi.

Jäsenyys

Jäsenmaksut v. 2020–2021

Varsinainen sekä huoltajajäsen, yli 21v.
Jäsenmaksu on 25 e

*Yhdistyksen jäsenmaksut
vahvistetaan vuosittain syyskokouksessa.*

Nuoriso- ja perheenjäsenet
15–20-vuotiaat nuoret sekä muut perheenjäsenet
Jäsenmaksu on 12 e

Lapsijäsen / alle 15 v. **ei jäsenmaksua**

Jäsenedut vuonna 2020

- Hengityслиiton julkaisema Hengitys-lehti, 4 numeroa vuodessa
- Yhdistyksemme Palje-lehti, 2 nro/v
- 10% alennus Jyllin Kodin kuntosalille

Jäsenetuhintaan myynnissä (suluissa myyntipaikat)

- **Yhdistyksen suruadressit 10 e /kpl**, ei jäsenet 12 e
(Hämeenkyrön Apteekki, Kelloliike Hakkarainen, Ikaalinen Vaatetusliike Säippä Ky, Kyröskoski)
- **Uinti-/pelivuorolippuja Ikaalisten kylpylään, aikuiset 10 e**
(Hämeenkyrön apteekki, Kelloliike Hakkarainen, Ikaalinen)
- **Spiran PEF-mittarit 20 e/kpl**
(Pirjo Kempainen p. 040 537 9788 /hallituksen jäsen)

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry kiittää yhteistyökumppaneitaan

- Hämeenkyrön ja Ikaalisten terveystilat
- Viljakkalan terveysasema
- Hämeenkyrön apteekki
- Ikaalisten apteekki
- Kurjenmäkikoti
- Ikaalisten Kylpylä
- Jyllin Kodit
- Kelloliike Hakkarainen
- Vaatetusliike Säippä

HUOM!
Ostettaessa
jäsenetutuotteita
tulee esittää
voimassa oleva
jäsenkortti.

Puheenjohtaja

Seppo Kivimäki
Viljakkala
seppo.kivimakiz@gmail.com

**Varapuheenjohtaja,
liikuntayhdyshenkilö**

Marja-Leena Rajamäki
Ikaalinen
puh. 0400 418 060
marjaleenarajamaki@gmail.com

Rahastonhoitaja

Pirjo Kempainen
Ikaalinen
puh. 040 537 9788
pirjo.kempainen@ippnet.fi

Sihteeri

Helena Toivonen
Ikaalinen
puh. 050 304 0641
helena.toivonen@outlook.com

**Jäsenrekisterinhoitaja,
tiedottaja**

Tiina Korpinen
Ikaalinen
puh. 040 574 4090
tiinam.korpinen@gmail.com

Uniapneayhdyshenkilö

Anja Uusi-Erkkilä
Viljakkala
puh. 040 577 7887
anja.uusierkkila@hotmail.com

Vertaisryhmäohjaaja

Janne Rantanen
Hämeenkyrö
puh. 044 343 2238,
rantanen_j@hotmail.com

Kyrösjärven Seudun ḡengitysyhdistyksen kannattajajäsenet 2020

Autohuolto Ketola & Vesa Oy
Auto Lamminsivu Oy
Foto Melba Antti Ali-Kovero
Hämeenkyrön Apteekki
Ikaalisten Apteekki
Ikaalisten Kalustepuutyö Ky
Jämijärven POP/Kovelahti
Kalustetalo Ali-Tolppa
Kiinteistöhuolto Ruuska Oy

K-Supermarket Hämeenkyrö
Milcon Oy
Moision Kotipakari Oy
Nannan Paperi & Helmi
Parturiliike Rauskitar
Rakennusliike K. Kulmala Oy
Tilausliikenne Timo Tuomisto

Kiitos toimintamme tukemisesta!



Hengityслиitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

Suku- ja etunimet
(Alleiviivaa kutsumanimi)

Syntymäaika

Ammatti

Puhelin

Äidinkieli

Osoite

Postinumero
ja -toimipaikka

Koti-
kunta

Sähköpostiosoite

Liityn varsinaiseksi jäseneksi

Liityn toissijaiseksi jäseneksi Hengitysyhdistykseen, olen jäsen

Hengitysyhdistyksessä (maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Olen alle 15-vuotiaan huoltaja

Olen alle 15-vuotias

Minulle saa lähettää tekstiviestejä yhdistykseni tapahtumista.

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen / jäseniä:

Ei Kyllä Nimi:

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.

Toimitamme jäsenhakemuksesi kotikunnassasi toimivaan hengitysyhdistykseen.

Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän:

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

Päiväys

Allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus,
jos olet alle 15-vuotias

PS. Jokaisen jäseneksi liittyvän on täytettävä oma lomake. Lomakkeen voi täyttää myös osoitteessa <https://www.hengityслиitto.fi/jasenet/liity-jaseneksi>.

Voit postittaa jäsenilmoituksen osoitteella: **Tiina Korpinen, Silkintie 46, 39500 IKAALINEN**



Posti Oy

Posti Green

Tapahtumia

Tarkemmat tapahtumatiedot ajankohtaisesti kotisivuilla:
www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu
ja Seutulehti UutisOivassa sekä alueen ilmoitustauluilla.

Seuraa ilmoittelua ja osallistu **Hyvässä Hengessä!**
Noudatamme Hengityслиiton ohjeita korona-epidemiaan liittyen.

Loppuvuosi 2020

- 25.10. Lisäaikaa liikunnalle
- 18.11. Maailman keuhkohtaumatautipäivä
- 5.12. Vapaaehtoisten päivä

Vuosi 2021

Teemapäivät:

- Maaliskuu Kansallinen uniapneapäivä
- Toukokuu Maailman astmapäivä
- Elokuu Sisäilmasta sairastuneiden päivä
- Lokakuu Lisäaikaa liikunnalle
- Marraskuu Maailman keuhkohtaumatautipäivä

Muu toiminta:

- Uniapnea-vertaisryhmän kokoontumiset jatkuvat
- #tuokusutOn -vertaisryhmän kokoontumiset jatkuvat
- Kesäretki tai muu virkistystapahtuma jäsenille
 - Pirkanmaan alueen kesäpäivä
 - Luento hengitysterveyteen liittyen
 - Hatha-joogaryhmä jatkuu
- Palje-lehden toimittaminen kaksi kertaa vuodessa
 - Yhdistyksen esittely alueen tapahtumissa
 - Arpajaiset yhdistyksen tapahtumissa

Tapahtumakalenterin muutokset ovat mahdollisia ja lisäykset toivottavia!