

Palsje



2 / 2019



Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Taas olemme tulleet vuodenajan pimeimpään aikaan, mutta ei anneta sen masentaa meitä. Olihan kesä kuitenkin hyvä, vähäsateinen ja kohtalaisen lämmin.

Syksy on kuitenkin yhdistyksien päätöksenteon aikaa: on syyskokoukset, joissa yhdistyksen jäsenet pääsevät päättämään yhdistyksensä asioista, kuten tulevan toiminnan suunnittelusta ym. sekä valitsemaan yhdistykselle hyvän ja toimivan hallituksen, joka sitten hoitaa yhdistyksen asioita jäsenistön päätösten mukaisesti.

Jokaisella yhdistyksen jäsenellä on oikeus ja velvollisuus tulla päättämään yhdistyksen asioista. Meillä Kyrösjärven Hengitysyhdistyksessä näitä asioita päätetään 28.11. pidettävässä syyskokouksessa Moisioin kotipakarilla, toivoisin näkeväni paikalla runsaasti yhdistyksemme jäseniä asioista päättämässä.

Hyvää syksyä toivottaen
Seppo Kivimäki



Tässä lehdessä:

- 3 # tuoksutON -kampanja
- 4 Helin kesäpäivät 2019
- 6 Uusi hallituksen jäsen
Janne Rantanen esittäytyy

- 7 Uniapnea ja sydämen vajaatoiminta
- 9 Jäsenyys ja jäsenedut
- 10 Hallitus ja kannattajajäsenet
- 11 Jäsenilmoituskaavake

Hengityслиiton #tuoksutON-kampanjan avulla haluamme Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksessä kannustaa pohtimaan omaa tuoksujen käyttöä. Tuoksut vaikuttavat jokaiseen meistä. Ne ihasuttavat ja vihastuttavat sekä herättävät paljon mielleyhtymiä ja muistoja.

#tuoksutON-kampanjassa tuodaan esille sekä tuoksut että tuoksuttomuus myönteisenä ihmiselämään kuuluvana osana. Rohkaisemme miettimään omaa suhdetta erilaisiin tuoksuihin ja niiden käyttöön. Kun tiedostaa kuinka paljon erilaisia tuoksuja käyttää päivän mittaan ja minkälainen vaikutus niillä voi olla muihin ihmisiin, on helpompi muuttaa tottumuksiaan.

Kannustamme myös miettimään, millaisia valintoja tekemällä voi vähentää omaa tuoksukuormaa. Samalla lisää hengitysterveyttä ja elämänlaatua. Käyttäjälle tuoksu ei yleensä aiheuta oireita, mutta on henkilöitä, jotka eivät voi osallistua tapahtumiin muiden käyttämien tuoksujen vuoksi.

#tuoksutON -vertaisryhmä aloittaa

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksessä olemme aloittamassa #tuoksutON -vertaisryhmää. Ryhmän ensimmäinen kokoontuminen on **torstaina**

21.11.2019 klo 17–19 Moision kotipakarilla (os. Ristamäentie 24, 39100 Hämeenkyrö) Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita tapahtumaan. Kutsu myös ystäviäsi mukaan tapaamiseen!

Vertaistuellasta merkitystä

Vertaistuki on omien kokemusten jakamista yhdessä toisten, samanlaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaisryhmässä voi kertoa omista kokemuksistaan ja kuulla toisten selviytymistarinoita. Tunteita voi näyttää ja niitä käsitellään yhdessä. Nyt marraskuussa alkavan vertaisryhmän toiminta muotoutuu osallistujien toiveiden mukaan. Kannattaa siis tulla kertomaan omat ideat yhteiseen tapaamiseen, kommentoi ryhmän kokoon kutsuja, **Janne Rantanen, Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsen.**

Otamme yhdistyksen toimintaan mukaan uusia ihmisiä koko ajan. Läheisten, ystävien ja sukulaisten tuen lisäksi vertaistuki on elintärkeää. Kukaan ei saisi kokea jäävänsä ongelmien kanssa yksin. Toivoa on aina, kannustaa **yhdistyksen puheenjohtaja, Seppo Kivimäki.**

Tiina Korpinen

Tilaisuu-
temme
on
TUOKSUTON!

Voimaa mielen hyvinvoinnista -luento

to 14.11.2019 klo 18 HÄMEENKYRÖSSÄ

Aurinkorinne (os. Tunnelikuja 1)

Luennoitsijana YTT, sosiaalipsykologi **Maria Härkki-Santala**

Klo 17.30 kahvitarjoilu • Arpoja myynnissä!

Hengityслиiton kesäpäivät

7.–9.6.2019

Helin kesää vietettiin tänä vuonna 57. kerran. Päivät toteutettiin Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa ja teemana oli ”Reilua ja vaikuttavaa yhdistystoimintaa”. Mukana oli 54 osallistujaa ympäri Suomea. Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen edustajina olivat allekirjoittanut ja Tiina Korpinen. Päivien pitopaikkana Kuntoutuskeskus täytti tehtävänsä hyvin. Sää vain oli välillä iso haaste luennoilla ja ryhmien työskentelytiloissa, ulkolämpötila kun oli +30 astetta, eikä luku paljoa sisällä muuttunut. Lisäksi paukkui ukkosherra heittäen rankkasadetta voimalla kuivaan maahan.

Toiminnanjohtaja **Markku Hyttinen** ja järjestösihteeri **Mervi Puolanne** toivat meidät tervetulleiksi. Ensimmäisen päivän työskentelimme kaikki yhdessä. Saimme kuulla mielenkiintoisen luennon ”Merkityksellisyydestä ja myötätunnon voimasta vapaaehtoisuudessa”. Luennoitsijana toimi professori **Anne Birgitta Pessi** Helsingin yliopistosta. Toinen luennoitsija, draama-pedagogi **Raimo Vähännikkilä** johdatti meitä miettimään ryhmässä draaman keinoin ”Keitä me olemme”.

Pirjo Kemppainen ja Tiina Korpinen Helin Kesässä Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa.



Toinen ja kolmas päivä kuuluivat työstäessämme ryhmissä eli työpajoissa päivien aihetta ”Reilu yhdistystoiminta”. Työvälineinä meillä oli Invalidiliiton toimittama opas ”Reilua yhdistystä rakentamassa”. Kirjasen sisällön työstämisessä opastivat järjestöasiantuntija **Mirva Kiiveri** ja koulutussuunnittelija **Auli Tynkkynen** Invalidiliitosta.

Reilun yhdistystoiminnan pelisäännöt ja peruspilarit, näkökulmia jäsenhankintaan. Näitä asioita pohdimme monelta kantilta tuona viikonloppuna ja teeman käsittely jatkuu yhdistyksissä.

Viimeisenä päivänä ryhmät esittelivät toisilleen työnsä lopputulokset ja yhteenvedot. Monia ajatuksia ja ideoita avautui ryhmien koosteista.

Iltaohjelmaan kuului tutustuminen muihin osallistujiin. Kuulimme jäsenten elämäkokemuksia ja selviytymistarinoita.

Kevennystä iltoihin toi musiikki. **Tiina Korpinen** soitti monia, ihania kappaleita harmonikalla. Väki nautti ja kuunteli hii- ren hiljaa. Toisena esiintyjänä oli **Sami Kojonen** Tahtiteatterista. Hän lauloi Tapio Rautavaaran äänellä Tapsan lauluja. Säestyksestä vastasi **Petoman orkesteri**.

Vaikka viikonloppu oli tiivis ja työläs, oli sen anti parasta vertaistukea yhdistys- työhön. Tästä on hyvä jatkaa.

Hengitysterveisin
Pirjo Kemppainen

#tuoksuton

-vertaisryhmän ensimmäinen tapaaminen

torstaina 21.11.2019 klo 17–19

Moision kotipakarilla (os. Ristamäentie 24, Hämeenkyrö)

- * Keskustelua tuoksuista ja tuoksuttomuudesta
- * Tule jakamaan oma kokemuksesi
- * Tavataan Hyvässä Hengessä * Kahvitarjoilu

Lisätiedot: Janne Rantanen p. 044 343 2238,
rantanen_j@hotmail.com

Hengitysyhdistyksen jäsenille

Jyllin Kodin Kotikoivun Hyvinvointipalvelut -10 %

Seniorikuntokoulun harjoittelu 144 €/ 6 kk (norm. 160 €).
Ryhmä kokoontuu ohjatusti kerran viikossa ja itsenäisesti
kuntosalin aukioloaikoina.

Työikäisten kuukausikortit esim. 6 kk/ 146 € (norm. 162 €).
Vapaasti harjoitellen kuntosalin aukioloaikoina.

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

Tilaa Jyllin Kodilta maksuton kotihoidon suunnitelukäynti!

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllin Kodit

Jyllinkatu 3, Ikaalinen | www.jyllinkodit.fi
puh. (03) 459 040 tai neuvonta@jyllinkodit.fi



Janne Rantanen

hallituksemme uusi jäsen

Tervehdys kaikille

Olen Kyrösjärven seudun hengitysyhdistyksen hallituksen tuorein jäsen Janne Rantanen.

Sekä uniapneadiagnoosistani, että yhdistykseen liittymisestä on verrattain lyhyt aika – kohta on täynnä kaksi vuotta yhteiseloa cpap-laitteen kanssa ja suurin piirtein vuoden olen kuulunut yhdistykseen.

Asun Hämeenkyrön Kyröskoskella vaimoni ja kissakolmikon kanssa. Koulutukseltani olen sähköinsinööri ja työskentelen avainasiakasmyyjänä Tampereen Sähköpalvelu Oy:ssä Pirkkalassa. Työni ohella päivät kuluvat omakotitalon puuhissa sekä vuodenajan mukaan muun muassa metsästyksen ja kalastuksen parissa. Myös elokuvat ja ystävien kanssa vietetty aika ovat lähellä sydäntä.

Yhdistyksen toiminnassa olen alusta asti halunnut olla aktiivisesti mukana. Olen saanut suuren avun omaan olooni ja arkeeni cpap-laitteen myötä ja sen vuoksi pidänkin yhdistyksen toiminnassa erityisen tärkeänä kokemusten ja tiedon jaka-



mista sekä yhdistyksen jäsenten kesken. Toki uniapneasta ja muista hengityssairauksista tiedottaminen myös muille ihmisille ja mahdollisille tuleville jäsenille erilaisissa tapahtumissa ”turuilla ja toreilla” on tärkeää työtä.

Toivonkin kaikkien uusien jäsenien lähtevän aktiivisesti ja rohkeasti mukaan toimintaan, tee se itsesi vuoksi, vaikka välillä väsyttäisikin. Samalla kannustan myös pidempiaikaisia jäseniä tilaisuuksiin tutustumaan uusiin jäseniin ja kertomaan arvokkaita tietojaan.

Ĥatha-jooga-ryhmä jatkuu!

keskiviikkoisin klo 18.30–19.45

18.9.–20.11.2019 välisenä aikana

Jyllin Kodilla (os. Jyllinkatu 3, Ikaalinen)

Ohjaajana Jaana Lammi

Osallistumismaksut:

jäsenet: 20 e/10 krt tai kertamaksu 5 e

ei jäsenet: 50 e/10 krt tai kertamaksu 10 e

Lisätiedot: vpj. Marja-Leena Rajamäki

p. 0400 418 060, marjaleenarajamaki@gmail.com

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry:n

Syyskokous

torstaina 28.11.2019 klo 18.00

Moision Kotipakarilla

Kyröskoskella (os. Ristamäentie 24)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Klo 17:30 yhdistys tarjoaa pikkujoulun kunniaksi kahvia/glögiä ja joulutorttuja.

TERVETULOA! - Ĥallitus -

Uniapnea ja sydämen vajaatoiminta

Sydämen vajaatoiminta näyttäisi tavallista todennäköisemmin kehittyvän uniapneaa sairastaville. Jos unta hoidetaan ylipainehengityslaitteella, sairastua sydämen vajaatoimintaan pienenee. Tutkimustulokset on julkaistu 2018 Journal of American Heart Association -lehdessä.



Tanskalaistutkijat käyttivät tutkimuksissaan koko väestön kattavia rekistereitä, joista poimittiin 4,9 miljoonan tanskalaisen terveystiedot. Vuosina 2000–2012 runsaat 40 000 seurattavaa sairastui uniapneaan.

Uniapneaa sairastavien riski sairastua sydämen vajaatoimintaan oli tutkimustulosten mukaan suurempi kuin terveiden verrokien. Tämä uniapneaan liittyvä sairastumisriski havaittiin riippumatta siitä, saiko potilas ylipainehengityshoitoa. Kuitenkin hoitoa saavilla riski sairastua sydämen vajaatoimintaan oli selvästi pienempi. Tämä yhteys oli selvin yli 60-vuotiailla potilailla.

Aiemmissa tutkimuksissa uniapnea on yhdistetty mm. sepelvaltimotautiin, korkeaan verenpaineeseen, diabetekseen ja lihavuuteen. Edellä mainituista monet ovat myös sydämen vajaatoiminnan riskitekijöitä. Yleisin vajaatoiminnan oire on hengenahdistus raskuudessa.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim

Reino Tuomi

Reino Tuomi esittelemässä Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistystä Yhdistystapahtumassa Kyröskoksen torilla.

Oman Tuvan Minimessut

su 17.11.2019 klo 12–16 IKAALISISSA

Oma Tupa (os. Teinintie 4–6)

Yhdistys esittäytymässä messuilla. Ohjelmassa lisäksi: perinteisiä musiikki-esityksiä, lasten oma leikkitupa, lyhyitä juttutuokioita eri aiheista ja tietysti maksuton kahvitarjoilu. Tarjolla myös edullinen keittolounas.



NYT HENGITTÄMINEN TUNTUU HELPOMMALTA

”Olen nukkunut paremmin laitteen käytön aloittamisen jälkeen ja olo on virkeämpi. Ennen lähestulkoon hävetti selvitellä jatkuvasti kurkkuaan ihmisten ilmoilla, mutta nyt olo on helpottunut. Hyvä laite se on, annan sille kerta kaikkiaan kymmenen pistettä.”

Anja Voutilainen, Kuopio



**Heti helpompi
hengittää**

WellO2, vahvistava höyryhengitys
– avaa keuhkoputkia, puhdistaa kehoja
ja vähentää ärsytystä hengitysteissä.
Säännöllinen käyttö vähentää
hengästymistä.



Saatavana Aptekeista, Giganteista, Euronicsiltä sekä WellO2.com verkkokaupasta.

Jäsenyys jäsenmaksut vuodelle 2019:

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 2019

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

Jäsenetuhintaan myynnissä (suluissa myyntipaikat)

- **Yhdistyksen onnittelu- ja suruadressit 10 e /kpl**, ei jäsenet 12 e (Hämeenkyrön Apteekki, Hämeenkyrö Kelloliike Hakkarainen, Ikaalinen Vaatetusliike Säippä Ky, Kyröskoski)
- **Uinti-/pelivuorolippuja Ikaalisten kylpylään, aikuiset 10 e** (Hämeenkyrön apteekki, Hämeenkyrö 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 terveyskeskukset
- Viljakkalan terveysasema
- Hämeenkyrön apteekki
- Ikaalisten apteekki
- Kurjenmäkikoti
- Ikaalisten Kylpylä
- Jyllin Kodit
- Kelloliike Hakkarainen
- Vaatetusliike Säippä

HUOM!
Ostettaessa jäsenetutuotteita tulee esittää voimassa oleva jäsenkortti.

Hallitus 2018-2019

Puheenjohtaja

Seppo Kivimäki
Viljakkala
puh. 0400 908 953
seppo.kivimakiz@gmail.com

Varapuheenjohtaja

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, Astmayhdyshenkilö

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

Uniapneayhdyshenkilö

Reino Tuomi
Hämeenkyrö
puh. 040 748 7696
tuomi.reino@gmail.com

Uniapneayhdyshenkilö

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

Hallituksen muut jäsenet:

Tuula Isotalo
Viljakkala
puh. 040 708 1805,
tuula.isotalo@gmail.com

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

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen

kannattajajäsenet 2019

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

Milcon Oy
Moision Kotipakari Oy
Nannan Paperi & Helmi
Paperika Oy
Parturiliike Rauskitar
Q-Kenkä Ky
Rakennusliike K. Kulmala Oy
Tilausliikenne Timo Tuomisto
Viljalan Saha Oy

Kiitos toimintamme tukemisesta!



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

Suku- ja etunimet (Allieviää kutsumanimi)		Ammatti	
Syntymäaika		Äidinkieli	
Puhelin			
Osoite		Koti- kunta	
Postinumero ja -toimipaikka			
Sähköpostiosoite			
<input type="checkbox"/> Liityn varsinaiseksi jäseneksi			
Liityn toissijaiseksi jäseneksi		Hengitysyhdistykseen, olen jäsen	
		Hengitysyhdistyksessä (maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)	
<input type="checkbox"/> Olen kiinnostunut hengityssairauksista (keuro, mistä);			
<input type="checkbox"/> Olen alle 15-vuotiaan huoltaja	<input type="checkbox"/>	Olen alle 15-vuotias	
<input type="checkbox"/> Minulle saa lähettää tekstiviestejä yhdistykseni tapahtumista.			
Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen / jäseniä:			
<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> 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 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

Tervetuloa aidoon palvelun pankkiin

PAIKALLISEEN AITO SÄÄSTÖPANKKIIN



Aito

Säästöpankki

auttaa aina.



aitosp.fi • @aitosp

IKAALINEN • HÄMEENKYRÖ



Posti Green

Tapahtumia

Tarkemmat tapahtumatiedot ajankohtaisesti kotisivuilla:
www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu
ja Seutulehti UutisOivassa sekä alueen ilmoitustauluilla.
Seuraa ilmoittelua ja osallistu **Hyvässä Hengessä!**

Syksy 2019

14.11. klo 18 Voimaa mielen hyvinvoinnista -luento

15.11. Maailman keuhkohtaumatautipäivä

17.11. klo 12–16 Oman Tuvan Minimessut

21.11. klo 17–19 #tuoksutON -vertaisryhmä

28.11. klo 18 Syyskokous

Katso
tarkemmat
tapahtumatiedot
tämän lehden
sivuilta!

Vuosi 2020

Kansallinen uniapneapäivä

Maailman Astmapäivä

Sisäilmasta sairastuneiden päivä

Lisäaikaa liikunnalle

Maailman keuhkohtaumatautipäivä

Tulossa myös:

- Uniapnea-vertaisryhmän kokoontumiset jatkuvat • #tuoksutON -vertaisryhmän kokoontumiset jatkuvat • Kesäretki tai muu virkistystapahtuma jäsenille
- Luento hengitysterveyteen liittyen
 - Hatha-joogaryhmä jatkuu

Tapahtumakalenterin muutokset ovat mahdollisia ja lisäykset toivottavia!