

kevät • 2020

# elämä

## voittaa

- Jokainen minuutti aktiivista toimintaa on hyväksi terveydelle!
- Varje minut aktiv verksamhet är bra för hälsan!



Lüty  
jäseneksi!

# TOIMINTAKALENTERI kevät 2020

## tammikuu

7 TIISTAI

16.30 Uniapneaklubi

13 MAANANTAI

17.30 Homenokat

14 TIISTAI

14.00 Astma- ja koppikerho

17.00 Bronkiektasiaryhmä

20 MAANANTAI

11.00 Hengitysklubi

29 KESKIVIikko

17.00 Keuhkofibroosiryhmä

## helmikuu

4 TIISTAI

16.30 Uniapneaklubi

6 TORSTAI

17.00 Sarkoidoosiryhmä

10 MAANANTAI

17.30 Homenokat

11 TIISTAI

14.00 Astma- ja koppikerho

17.00 Bronkiektasiaryhmä

17 MAANANTAI

11.00 Hengitysklubi

26 KESKIVIikko

17.00 YLEISÖLUENTO

Eläkeläisen toimeentulo

## maaliskuu

3 TIISTAI

16.30 Uniapneaklubi

9 MAANANTAI

17.30 Homenokat

10 TIISTAI

14.00 Astma- ja koppikerho

17.00 Bronkiektasiaryhmä

12 TORSTAI

19.00 TEATTERI

Rikinkeltainen taivas

16 MAANANTAI

11.00 Hengitysklubi

18 KESKIVIikko

17.00 YLEISÖLUENTO

Lisääkö hoitamaton uniapnea kuoleman riskiä?

25 KESKIVIikko

17.00 Keuhkofibroosiryhmä

## huhtikuu

2 TORSTAI

18.30 TEATTERI

Lehman-trilogia

7 TIISTAI

16.30 Uniapneaklubi

14 TIISTAI

14.00 Astma- ja koppikerho

17.00 Bronkiektasiaryhmä

20 MAANANTAI

11.00 Hengitysklubi

17.30 Homenokat

22 KESKIVIikko

13.00 Keuhkohtaumataudin tietopäivä

HELSINKI

23 TORSTAI

17.00 Sarkoidoosiryhmä

18.00 Kevätkokous

28 TIISTAI

10.00 KEVÄTRETKEI

Maatamme muuttaneet maahanmuuttajat

## toukokuu

5 TIISTAI

17.00 YLEISÖLUENTOTILAISUUS

Astman omahoito

Suun hoito

11 MAANANTAI

17.30 Homenokat

12 TIISTAI

13.30 Keuhkohtaumataudin tietopäivä

ESPOO

14.00 Astma- ja koppikerho

16.30 Uniapneaklubi

17.00 Bronkiektasiaryhmä

18 MAANANTAI

11.00 Hengitysklubi

27 KESKIVIikko

17.00 Keuhkofibroosiryhmä

Toteutamme liikuntaryhmät ja yleisöluennot yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.



Opintokeskus Sivis

Yhteistyössä  
GlaxoSmithKline Oy



**VERTAISTUKEA**  
YHDISTYKSEN RYHMISTÄ

## VERTAISTUKI- RYHMÄT JA KOKOONTUMIS- PAIKAT

### Astma/Koppikerho (keuhkohtauma)

kokoontuu  
yhdistyksen toimistolla  
Lapinrinne 2, 00180 Helsinki.

### Bronkiektasiaryhmä

kokoontuu Laakson  
sairaalan kahviossa  
Lääkärintie 8 P, 00250 Helsinki.

### Homenokat

kokoontuvat Päivätoiminta-  
keskus Myötätuulessa  
Merikorttite 3, 00960 Helsinki.  
Uudet osallistujat: soita ennen  
kokoontumista *Satu Riski*  
puh. 040 531 9298 maanantaisin  
tai torstaisin klo 15–18.

### Hengitysklubi

kokoontuu Espoon  
järjestöjen talolla  
Kauppamiehentie 6,  
02100 Espoo.

### Keuhkofibroosiryhmä

kokoontuu Hengityслиiton  
neuvotteluhuoneessa  
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.  
Ryhmän vetäjät  
*Sirpa Halmela* puh. 050 310 0032  
*Majja-Helena Salojärvi*  
puh. 040 124 2293.  
Myös läheiset ovat  
tervetulleita tapaamisiin.

### Sarkoidoosiryhmä

kokoontuu Hengityслиiton  
neuvotteluhuoneessa  
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

### Uniapneaklubi

kokoontuu yhdistyksen toimistolla  
Lapinrinne 2, 00180 Helsinki.

– MAINOS –

BRONKIOLIITIN, CF:N JA COPD:N HOITOON

## HYPERTONISET SUOLALIUKOKSET

limaisuuden poistoon  
lapsille ja aikuisille

Rentoudu ja hengitä vapaasti  
apunasi monipuolinen valikoima  
mm. DTF Medical'in tuotteita:

- tilanjatkeet • lääkesumuttimet
- lisävarusteet • flutterit

### Ota yhteyttä:

MARKETTA AIRASMAA OY  
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki  
rehashop@kolumbus.fi  
puh. 09 694 0010

**rehashop.fi**



Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella!

# LIIKUNTARYHMÄT kevät 2020

## HELSINKI

### ALLASVOIMISTELU

- I ryhmä 7.1.–26.5. tiistaisin klo 15–16  
II ryhmä keskiviikkoisin 8.1.–27.5. klo 13.30–14.15  
III ryhmä keskiviikkoisin 8.1.–27.5. klo 14.15–15.00  
IV ryhmä torstaisin 2.1.–28.5. klo 18–19 (ei 9.4., 30.4. ja 21.5.)
- Kampin liikuntakeskuksen uima-allas  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki
  - tiistaisin ja torstaisin ohjaajana *Lotta Kujala*  
keskiviikkoisin ohjaajana *Anneli Vetri*
  - Kauden hinta jäseniltä 125 €, muilta 150 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63. Maksu 31.1. mennessä.
- I ryhmä viite 7016  
II ryhmä viite 8015  
III ryhmä viite 80127  
IV ryhmä viite 2011

### JOOGA

- maanantaisin 13.1.–27.4. (ei 13.4.) klo 17–18.30
- Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali,  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki
- ohjaajana *Lea Tikkanen*
- Kauden hinta jäseniltä 93 €, muilta 118 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 13013.  
Maksu 31.1. mennessä.

### ASAHI

- keskiviikkoisin 8.1.–27.5. klo 13–14
- Oulunkylän puukoulu, Teinintie 8, 00640 Helsinki
- ohjaajana *Sirpa Platan*
- Kauden hinta jäseniltä 125 € muilta 150 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 80130.  
Maksu 31.1. mennessä.

### PILATES

- Pilates on liikuntamuoto, joka sopii kaikille!  
Pilates kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä parantaa ryhtiä. Tule mukaan!
- torstaisin 9.1.–16.4. klo 10–11
  - Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki
  - ohjaajana *Annaleena Anteroinen*
  - Kauden hinta 93 € jäseniltä, muilta 118 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 90120.  
Maksu 31.1. mennessä.

## ESPOO

### ALLASVOIMISTELU

- perjantaisin 3.1.–29.5. klo 15–16 (ei 10.4. ja 1.5.)
- Leppävaaran uimahalli, Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo
- ohjaajana *Ele Hurme*
- Kauden hinta jäseniltä 125 €, muilta 150 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 3010.  
Maksu 31.1. mennessä.

### JOOGA

- maanantaisin 3.2.–11.5. (ei 13.4.) klo 17–18.30
- Tapiolan palvelukeskus  
Länsituulenkuja 1, 02100 Espoo
- ohjaajana *Erja Kari*
- Kauden hinta jäseniltä 93 €, muilta 118 €.  
Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 3023.  
Maksu 7.2. mennessä.



## TERVETULOA

UUDET ILMOITTAUTUJAT, MUKAAN MAHTUU!  
KAIKKIIN RYHMIIN UUDET ILMOITTAUTUJAT  
7.1.2020 ALKAEN!

## *Kiitos kuluneista vuosista Lapinrinteellä!*

*On aika kiittää teitä hyvät jäsenet ja yhteistyökumppanit kuluneista kahdeksasta vuodesta yhdistyksen toiminnanjohtajana.*

*Siirryn nyt vuoden vaihteessa viettämään eläkepäiviä. Vuodet yhdistyksessä ovat kuluneet nopeasti. On ollut ilahduttavaa, että hyvät ja uusimman tiedon omaavat luennoitsijamme ovat saaneet runsaasti kuulijoita niin yleisöluentotilaisuuksissa kuin tietopäivilläkin.*

*Vertaistukiryhmät ovat muodostaneet myös tärkeän osan toimintaa tarjoamalla paikan keskusteluun ja kokemusten vaihtoon. Vaikka tieto on keskeisessä roolissa toiminnassa, niin teatteri- ja kevätretket kuin myös muut virkistystapahtumat ovat tuoneet pientä virkistystä ja mukavaa yhdessäoloa arkeen.*

*Myös liikuntaryhmämme, niin allasjummat kuin joogaryhmät, asahi ja pilates ovat toimineet aktiivisesti hyvien ja ammattitaitoisten ohjaajien vetäminä ja saaneet monia uskollisia kävijöitä teistä, mikä on hieno asia. Kuten kaikki tiedämme, niin liikunta on hyvä lääke hengityssairauksissa.*

*Jätän yhdistyksen nyt hyvillä mielin uuden toiminnanjohtajan, sairaanhoitaja Pia Hakalan osaaviin käsiin. Piialla on monipuolinen kokemus hengityssairauksien hoidosta. Yhdistyksen toiminta jatkuu hänen johdolla monipuolisine tapahtumineen.*

*Tulkaa tapaamaan Piaa yhdistyksen tapahtumiin!  
Toivotan teille kaikille hyvää alkanutta vuotta ja kaikkea hyvää!  
Merja Helske, toiminnanjohtaja 2012–2019*

Yhdistyksen sääntömääräinen

## KEVÄTKOKOUS

torstai 23.4. klo 18

yhdistyksen toimistolla,  
Lapinrinne 2, 00180 Helsinki

Käsitellään sääntömääräiset asiat.  
Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga

## VÄRMÖTE

på torsdagen 23.4. kl 18

på föreningens byrå,  
Lappbrinken 2, 00180 Helsingfors

Vid mötet behandlas  
ärenden enligt stadgarna.  
Välkommen!

# TAPAHTUMAT • TEATTERIT • RETKET • YLEISÖLUENNOT •

VAPAA PÄÄSY.  
TERVETULOA!

Luento

## ELÄKELÄISEN TOIMEENTULO

keskiviikko 26.2. klo 17

Kampin palvelukeskuksen juhlasali

Salomonkatu 21 B, 2. kerros, 00100 Helsinki

MITEN TOIMEENTULO ON KEHITTYNUT JA MIKÄ ON TERVEYDEN ROOLI TOIMEENTULOSSA? Osastopäällikkö *Susan Kuivalainen*, Eläketurvakeskus

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Teatteri

## RIKINKELTAINEN TAVAS

torstai 12.3. klo 19

Suomen kansallisteatteri, Pieni näyttämö

Bergbominkuja 2, 00100 Helsinki

*Kjell Westön* joulukuussa loppuunmyytyyn esitykseen nyt rajoitettu määrä lippuja!

Intiimi ja musikaalinen matka johtaa lapsuuden unenkaltaisesta kesäparatiisista 1960-luvulta nykymaailmaan, läpi toivon ja pettymysten täyttämien vuosikymmenten.

Liput 36 €. Ilmoittautumiset 7.1. alkaen ja 10.2. mennessä paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 559 6833.

Maksu 10.2. mennessä

Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 12030.

Kansallisen uniapneapäivän luento

## LISÄKÖ HOITAMATON UNIAPNEA KUOLEMAN RISKIÄ?

keskiviikko 18.3. klo 17

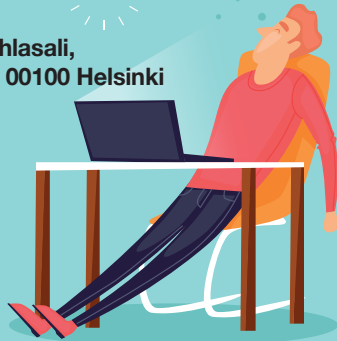
Kampin palvelukeskuksen juhlasali,

Salomonkatu 21 B, 2. kerros, 00100 Helsinki

Kuuhkosairauksien erikoislääkäri *Adel Bachour*.

Resmed paikalla uniapnealaitteineen klo 16.30 alkaen.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!



Kuva: AdobeStock

Teatteri

## LEHMAN TRILOGIA

torstai 2.4. klo 18.30

Espoon kaupunginteatteri, Revontulentie 8, 02100 Espoo

Amerikkalaisen *Lehman Brothers* pankin romahdus vuonna 2008 laukaisi yhden kaikkien aikojen merkittävimmistä finanssikriiseistä.

Lehman-trilogia on runollisen koominen tarina Lehmanin perheen eepisestä taipaleesta. Köyhistä saksalaisista maahanmuuttajista kasvaa mahtavan talousimperiumin rakentajia.

Liput 36 €. Ilmoittautumiset 7.1. alkaen ja 28.2. mennessä. paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 559 6833.

Maksu 28.2. mennessä

Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 2040.



Kuva: Joonas Peltterssi

## KEUHKOHAUTAUMATAUDIN TIETOPÄIVÄ HELSINKI

keskiviikko 22.4. klo 13–16

Laakson sairaalan luentosali

Lätkärinkatu 8 P, 00250 Helsinki

Luennot on tarkoitettu keuhkohtaumatautia sairastaville ja heidän omaisilleen.

Ohjelmassa keuhkolääkäri *Milla Katajiston*, kuntoutusohjaaja *Mari Lammisen*, fysioterapeutin ja ravitsemusterapeutin luennot.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1. alkaen ja 14.4. mennessä paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 559 6833

Kevätretki

## MAATAMME MUUTTANEET MAAHANMUUTTAJAT

Jatkoa suuren suosion saaneille kevätretkille *Mari Anthonin* opastamana!

tiistai 28.4.

Lähtö Kiasman edestä klo 10 ja paluu samaan paikkaan noin klo 17.

Helsinkiin asettuneet ulkomaalaiset ovat oleellinen osa Helsinkiä ja koko Suomea: Fazer, Paulig, Stockmann, Sinerbrychoff, Engel...

Retken aikana tutustumme heidän työstään ja vaikutuksestaan muistuttaviin kohteisiin Helsingissä ja kuulemme kiehtovia elämäntarinoita. Lounaan nautimme Engelin suunnittelemissa Lapinlahden lähteen ravintolassa.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1. alkaen ja 27.3. mennessä paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 559 6833

Retken hinta 55 €, jos sinulla on museokortti, ilman museokorttia 67 €.

Maksu 27.3. mennessä

Nordea FI59 1745 3000 2036 63, viite 28040.

TULE MUKAAN  
KEVÄTRETKELLE!

– MAINOS –

AirMini™

– pienikokoinen, älykäs  
sekä todistetusti tehokas

ResMedin AirMini on tällä hetkellä markkinoiden pienin CPAP-laite. Miksi et tekisi siitä uutta matkakumppaniasi?



Lue lisää ja osta osoitteessa [mysleep.fi](https://mysleep.fi)



[info@resmed.fi](mailto:info@resmed.fi) tai 09 8676 820



Verkkokauppa

## TIETOPÄIVÄT • TILAISUUDET

### MAAILMAN ASTMAPÄIVÄN LUENTOTILAISUUS

tiistai 5.5. klo17

Kampin palvelukeskuksen juhlasali  
Salomonkatu 21 B, 2. kerros,  
00100 Helsinki

ASTMAN OMAHOITO

Keuhkosairauksien erikoislääkäri

*Maria Hollmén*

SUUN HOITO,

Erikoishammaslääkäri *Päivi Siukosaari*

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

**VAPAA PÄÄSY.  
TERVETULOA!**

Kuva AdobeStock

PD

## KEUHKOAHTAUMATAUDIN TIETOPÄIVÄ ESPOO

tiistai 12.5. klo 13.30–16

Espoon sairaala, luentosali Graniitti  
Karvasmäentie 6, 02740 Espoo

Luennot on tarkoitettu keuhkohtaumatautia  
sairastaville ja heidän omaisilleen.

Ohjelmassa keuhkolääkäri *Jarkko Mäntylän*,  
fysioterapeutti *Helena Potapoffin* ja  
ravitsemusterapeutti *Tarja Kemppaisen* luennot.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1. alkaen ja 5.5. mennessä  
paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 559 6833



**PÄIVITETYT TIEDOT KAIKISTA  
TAPAHTUMISTA LÖYTYVÄT OSOITTEESTA:  
[www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu](http://www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu)**

## Limaa keuhkoissa ja keuhkoputket tukossa?

PEP-terapia on tehokas tapa avata tukkoisia  
ilmateitä: se helpottaa limaisuudesta kärsiviä  
ja vähentää liman juuttumista.



**Acapella® PEP-terapialaitteet**

**Tilaa PEP-terapialaite  
verkkokaupastamme!**

[www.steripolar.fi/verkkokauppa](http://www.steripolar.fi/verkkokauppa)

kun hoitotulokset ratkaisevat

**Steripolar**



## Tervetuloa kahville!

Yhdistyksemme kahvila sijaitsee  
Laakson sairaalassa (info-pisteen takana),  
Lääkärintie 8, 00250 Helsinki.

Auki ma-pe 8-18 ja la-su 13-17

Puhelin (09) 241 4104

Esittämällä voimassa olevan jäsenkortin  
saat 10% alennuksen kahvilatuotteista.

Kuva Pixabay

## Oletko ladannut MOPSIN?

Mopsi on Hengityслиiton  
mobiilijäsenpalvelu, josta löytyvät oman  
yhdistyksesi sekä liiton tapahtumat  
Lataamishjeet puhelimeesi löydät:  
[www.hengityслиitto.fi/jasenpalvelu](http://www.hengityслиitto.fi/jasenpalvelu)

# Aktiivisesti uuteen vuoteen

Uusi vuosi on koittanut ja talvi tahtuu kohti kevättä. Talvi voi asettaa haasteita aktiiviselle liikkumiselle muun muassa pakkasen, lumen ja liukkauden vuoksi. Jos talvesi on näistä huolimatta sujunut aktiivisesti, niin hienoa! Jos taas liikunta on ollut vähäisempää, niin ei syytä huoleen, sillä pienikin aktiivisuuden lisäys auttaa sinua ylläpitämään ja kohentamaan fyysistä kuntoaasi ja sitä kautta toimintakykyäsi.

Kuten syksyllä 2019 UKK-instituutin julkaisemissa uusissa liikkumissuosituksissa sanotaan, jokainen minuutti aktiivista toimintaa on hyväksi terveydelle. Samoissa suosituksissa on myös nostettu tärkeään rooliin kevyt liikuskelu, istumisen ja muun paikoillaan olon tauottaminen sekä riittävä palauttava uni. Näiden suositusten pohjalta voisikin antaa muutaman vinkin aktiivisempaan arkeen:

**SÄÄNNÖLLINEN JA MONIPUOLINEN LIIKKUMINEN.** Vältä pitkäaikaista paikoillaan oloa ja ole aktiivinen päivittäin, omaan kuntotasoosi sopivalla tasolla ja erilaisia asioita tehden. Tätä voit toteuttaa muun muassa tekemällä erilaisia koti- ja pihatöitä, poistumalla kotoa ulkoilemaan tai kauppareissulle, kantamalla ostoskassia, kiipeämällä portaita tai harrastamalla jotakin aktiivista liikuntaa.

Pienikin aktiivinen toiminta kannattaa, sillä toistuessaan aktiivisuuden määrä kertaantuu päivien, viikkojen, kuukausien ja vuosien saatossa. Näin myös saatat huomata itsellesi aktiivisempaa elämäntapaa sekä liikunnallisia rutiineja, jotka jatkuvat ympärivuotisina tulevaisuudessa.

**LIIKUNNAN RASITTAVUUS.** Hengästyminen on hyväksi, ja siihen kannattaakin pyrkiä sopivassa määrin päivittäin. Hengästyminen ja sykkeen nouseminen osoittavat, että haastat hengitys- ja verenkiertoelimistöäsi, jolloin niiden toiminta tehostuu ja myös kuntosi kehittyy.

Hengästyminen myös tehostaa keuhkotuuletusta sekä kehittää hengityslihasten toimintaa. Lihasten rasittaminen taas ylläpitää ja kehittää lihasvoimaasi sekä lihasmassaasi. Kieli vyön alla ei kuitenkaan tarvitse liikua vaan jo kevyelläkin kuormituksella saat aikaan positiivisia terveysvaikutuksia.

**PALAUTUMINEN.** Arjen askareissa ja liikkuaessa saa rasittua, mutta päivän rasituksesta tulee myös palautua, ja parhaita palautumiskeinoja on nukkua riittävästi. Riittävä unen määrä on yksilöllinen ja suositeltavaa olisikin löytää itselleen sopiva ja säännöllinen vuorokausirytmii, jossa yöniltä herättyään olisi levännyt ja virkeä olo.

Lisäksi yleiseen hyvinvointiin ja palautumiseen vaikuttaa myös terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, johon hyviä ohjeita saa muun muassa Terveystietokeskuksen (THL) ravitsemussuosituksista sekä meille pohjoismaihin hyvin soveltuvasta Itämeren ruokavaliosta.

**YHTEENVETONA EDELLISISTÄ:** vältä pitkäaikaista paikoillaan oloa ja ole aktiivinen päivittäin, hengästy ja rasita lihaksiasi säännöllisesti sekä nuku riittävästi. Näiden toteuttamista helpottaa, jos nautit siitä mitä teet. Pyri siis löytämään itsellesi mieluisia aktiivisuus- ja liikuntamuotoja, mukavaa liikuntaseuraa tai sinua inspiroivaa ohjattua liikuntaa. Nämä lisäävät liikunnasta saatavaa nautintoa ja sitä kautta kannustavat säännölliseen aktiivisuuteen. Aurinkoista ja aktiivista alkanutta vuotta 2020! **ev**

*Herkko Ryyänen, fysioterapeutti*

*Ole aktiivinen päivittäin,  
hengästy ja rasita  
lihaksiasi säännöllisesti  
sekä nuku riittävästi.*

*Ole aktiivinen päivittäin,  
omaa kuntotasoosi  
sopivalla tasolla tekemällä  
erilaisia koti- ja  
pihatöitä, poistumalla  
kotoa ulkoilemaan tai  
kauppareissulle, kantamalla  
ostoskassia, kiipeämällä  
portaita tai harrastamalla  
jotakin aktiivista liikuntaa.*



Lisätietoja liikkumissuosituksista:  
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>

Lisätietoja ravitsemussuosituksista:  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suosituks-ja-toimenpideohjelmat>

# Gå aktivt in i det nya året

■ Ett nytt år har randats och vintern går mot våren. Vintern kan vara utmanande för aktivt utegående, bland annat på grund av köld, snö och halka. Om din vinter, trots dessa förlöpt aktivt, så är allt fint! Om motionen varit mindre, finns ingen anledning till oro, för också en liten ökning av aktiviteten hjälper dig att hålla uppe och bättra din fysiska kondition och därmed din funktionsförmåga.

Som det sägs i UKK-institutets nya motionsrekommendationer som publicerades hösten 2019, så är varje minut aktiv verksamhet bra för hälsan. I samma rekommendationer har man också gett en viktig roll åt lätt rörelse, att vid stillasittande och annat stillavarande hålla pauser, samt tillräcklig återställande sömn. På basis av dessa rekommendationer kan jag ge några vinkar för en aktivare vardag:

**REGLBUNDEN OCH MÅNGSIDIG RÖRLIGHET.** Undvik långvarigt stillavarande och var dagligen aktiv, på en för din konditionsnivå lämplig nivå och gör olika saker. Detta kan du förverkliga bland annat med att göra olika hem- och gårdssysslor, gå från hemmet för att röra på dig utomhus eller till butiken, bära shoppingkassar, gå i trappor eller utöva någon aktiv motionsform.

Också liten aktiv verksamhet lönar sig, för när den ofta återkommer upprepas mängden aktivitet under dagarnas, veckornas, månadernas och årens lopp. Så kan du också obemärkt skapa dig själv en aktivare livsstil, samt motionsinriktade rutiner, som fortsätter året om också i framtiden.

**RÖRLIGHETENS ANSTRÄNGNINGSGRAD.** Det gör gott att bli andfädd och det lönar sig också att eftersträva det, i lämplig grad, dagligen. Andfäddhet och pulsökning visar att du utmanar dina andnings- och blodcirkulationssorgan, varvid deras verksamhet intensifieras och också din kondition utvecklas.

Andfäddhet effektiviserar också din lungventilation, samt utvecklar dina andningsmusklers verksamhet. Muskelansträngning igen uppehåller och utvecklar din muskeltyrka, samt muskelmassan. I sitt anletes svett behöver man inte röra sig utan redan med lätt belastning åstadkommer man positiva hälsoeffekter.

**ÅTERHÄMTNING.** Man får ansträngas av vardagssysslorna och när man rör sig, men man ska också återhämta sig från dagens belastning, och ett av de bästa sätten att återhämta sig är att sova tillräckligt. Mängden tillräcklig sömn är individuell och rekommenderbart är att man för sig själv hittar en lämplig och regelbunden dygnsrytm, som gör att man vid uppvaknande efter nattsömn känner sig utvilad och pigg.

Dessutom påverkas välbefinnandet och återhämtningen av en hälsosam och mångsidig kost, för vilken man får bra anvisningar från bland annat Institutets för hälsa och välfärd (THL) näringsrekommendationer, samt från Östersjövänlig kost som lämpar sig bra för våra nordiska länder.

**SAMMANFATTNING AV FÖREGÅENDE:** undvik långvarigt stillavarande och var dagligen aktiv, bli andfädd och belasta dina muskler regelbundet, samt sov tillräckligt. Att förverkliga detta underlättas av att du njuter av det du gör. Försök alltså hitta för dig angående aktivitets- och motionsformer, trevligt motionssällskap eller inspirerande ledd motion. Detta ökar njutningen som motionen ger och stimulerar därmed till regelbunden aktivitet. Ett solrikt och aktivt år 2020! **ev**

*Herikko Ryyänen, fysioterapeut*

*Var dagligen aktiv, på en för din konditionsnivå lämplig nivå och gör olika hem- och gårdssysslor, gå från hemmet för att röra på dig utomhus eller till butiken, bära shoppingkassar, gå i trappor eller utöva någon aktiv motionsform.*

*Var dagligen aktiv, bli andfädd och belasta dina muskler regelbundet, samt sov tillräckligt.*

Tilläggsinformation om motionsrekommendationerna:  
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>

Tilläggsinformation om näringsrekommendationerna:  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suosituks-ja-toimenpideohjelm>

- MAINOS -

Nyt testivoittaja IQAir HealthPro 150 ilmanpuhdistin **-10 %** koodilla: **jäsenkevät20**

Tarjoushinta 989,10 € (1099 €)  
Voimassa 30.4.2020 saakka.

**Todistetusti tehokas**

**Helppo käyttää**

**Poistaa ilmasta hiukkasia, hajuja ja kaasuja**

  
Ilmanhaltija.fi  
VIRKEYTTÄ KOTIIN JA TOIMISTOON

  
Swiss Made

\* TM Rakennusmaailman ilmanpuhdistin testivoittaja 04/2012!

Tilaukset ja lisätiedot [www.ilmanhaltija.fi](http://www.ilmanhaltija.fi)

**ALLE 10-VUOTIAS ASTMALAPSI SAA KORTIN, JOLLA MYÖS HUOLTAJA PÄÄSEE MUKAAN UIMAAN!**

## ERITYISRYHMIEN UIMAKORTIT

### HELSINKI

Kela-kortissa koodi 203. 52 €/vuosi + 4 € ladattava kunnonvalvonta- ja asiakaskortti. Voimassa vuoden lunastuspäivästä kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. Kortin voi ostaa liikuntaviraston pääkassasta, Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 E, 00250 Helsinki (avoinna ma-pe klo 9-16) ja Itäkeskuksen, Pirkkolan, Jakomäen, sekä Yrjönkadun uimahalleista. Mukaan Kela-kortti ja henkilöllisyystodistus.

### ESPOO

Kela-kortissa koodi 203. 35 €/vuosi uimahallien kassoilta uimaranneke. Voimassa vuoden ostospäivästä.

### KAUNIAINEN

Kela-kortissa koodi 203. 30 €/vuosi uimahallin kassalta.

Korttia haettaessa kaikilla mukana on oltava Kela-kortti!



## YHTEYSTIEDOT

- Toiminnanjohtaja, sairaanhoitaja *Pia Hakala*
- toimisto on avoinna ti-to klo 10-15 (tai sopimuksen mukaan). Soitathan ennen tuloasi!
- Lapinrinne 2 (G), 00180 Helsinki
- sähköposti: [paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi)
- puhelin: 040 559 6833
- [www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu](http://www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu)
- Toiminnanjohtaja tavattavissa Espoon järjestöjen talolla, Kauppamiehentie 6 sovittaessa Hengitysklubin kokoontumispäivinä ennen ryhmän alkua klo 10-11.

Soita, lähetä sähköpostia tai sovi tapaamisesta, jos kaipaat neuvoa tai haluat keskustella mieltäsi askarruttavista asioista!

## JÄSENETUJA

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

Muistathan, että toimistolta saa jäsenhintaan mm.: Pef-mittareita, vesipiippuja ja nenänhuuhtelukannuja.

### Espoon Jalkaterapia Team

10% alennus jäsenille jalkaterapiapalveluista.

- Konstaapelinkatu 4, 02650 Espoo Kauppakeskus Galleria Espoon Leppävaarassa.
- puh. 044 3422 440
- [www.jalkaterapiateam.com](http://www.jalkaterapiateam.com)

### Hyvät Merkit -liike

alennusta tuotekohtaisesti ja ilmanpuhdistimista 10%.

- Hämeentie 14, 00530 Helsinki
- puh. (09) 711 144
- [www.hyvatmerkit.fi](http://www.hyvatmerkit.fi)

### Allergia- ja Sisäilma-apu

kaikista sisäilmaa parantavista ja allergiaa ehkäisevistä normaalihintaisista tuotteista 10% alennus.

- Sturenkatu 43, 00550 Helsinki
- puh. (09) 3238 962
- [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

### Suolahuone SaltyFun Oy

on suunnattu lapsille. Lapset voivat leikkiä tilassa. Alle 8-vuotiailla on oltava huoltaja mukana (maksutta). 20% alennus yhdistyksemme jäsenille.

- Ellipsikuja 2, 02210 Espoo
- [info@saltyfun.fi](mailto:info@saltyfun.fi)
- [www.saltyfun.fi](http://www.saltyfun.fi)

### Osteopatiakeskus Valo 10% alennus.

- Hietalahdenranta 19, 00180 Helsinki
- puh. 010 505 5570
- [www.osteopaattikeskusvalo.fi](http://www.osteopaattikeskusvalo.fi)

### Auron Fysioterapeutit

10% alennus fysioterapiapalveluista (ei OMT-terapia).

- HELSINKI: Citycenter, Hernesaari, Itis, Malminkartano ja MegaHerts  
ESPOO: Karakallio, Länsiväylä-Matinkylä ja Tapiola  
VANTAA: Myyrmäki, Porttipuisto ja Tikkurila
- Auron ajanvaraus puh. 010 2921 200
  - [www.auron.fi](http://www.auron.fi)

### Wello2 hengitysharjoituslaite 15% alennus.

- puh. 010 583 7866
- [www.wello2.com](http://www.wello2.com)

**Katso myös [www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi) jäsenedut!**

**OLEMME MYÖS FACEBOOKISSA!**

