



elämä

kevät • 2021

voittaa

Jokainen minuutti
aktiivista toimintaa on
hyväksi terveydelle!

Varje minut aktiv
verksamhet är bra
för hälsan!

*Liity
jäseneksi!*

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n jäsentiedote

Toiminnanjohtajan terveiset

Tervehdys kaikille yhdistyksen jäsenille! Täällä uusi toiminnanjohtaja Tuula. Kenties olisimme jo tavanneet, ellei korona olisi estänyt. Siitä huolimatta – hauska tutustua!

Kun siis korona. Kuinkahan monta kertaa syksyn aikana jouduinkaan tuon lauseen sanomaan: korona vaikuttaa kaikkeen ja kaikkiin. Aloitin tehtäväni vielä siinä optimistisessa ajatuksessa, että koronapandemia voisi olla jouluun mennessä taltutettu. Näin ei käynyt.

Ryhmätoiminnot saatiin toteutettua valtiovalan antamien rajoitusten raameissa. Väistämättä kuitenkin syksyn aikana eteen on tullut se tosiasia, että meidän on otettava käyttöön tämän päivän tarjoamat etämahdollisuudet. Nyt on tehtävä digiloikka.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaistukiryhmä Home-nokat loikkasi jo syksyn aikana. Hallituksemme jäsen, vertaisryhmän vetäjä Satu kertoi, että toiminta on lähtenyt hyvin käyntiin ja hyvänä puolena voi pitää sitä, että huonokuntoisenakin voi osallistua ryhmään – omalta kotisohvalta.

Vuoteen 2021 lähdetään vahvistamalla yhteyttä ihmisten välillä. Vertaistukiryhmät toteutetaan etäyhteydellä ja siihen annetaan tukea ja apua tarvittaessa. Se vaatii opettelua, niin kuin kaikki uudet asiat, mutta se maksaa vaivan. Etäyhteyden hyviin puoliin kuuluu se, että ei tarvitse matkustaa mihinkään ja se ei myöskään tunne paikkakuntarajoja – ei edes valtakunnan rajoja! Tule siis rohkeasti mukaan, me autamme kyllä!

Yhteyttä halutaan vahvistaa myös jäsenten ja hallinnon välillä: ole siis yhteydessä matalalla kynnyksellä toi-



minnanjohtajaan tai hallituksen jäseniin. Mielellään kuulisimme jäsentemme ajatuksia! Teemme kevään aikana strategian seuraavalle viidelle vuodelle ja toivoisimme siihen jäsenten visioita ja toiveita siitä, miten yhdistys voisi parhaiten edistää hengityssairaan hyvää elämää ja hengitysterveyttä. Ole siis rohkeasti yhteydessä!

Syksyllä jouduimme sulkemaan historiallisen pitkän kahvilatoiminnan viimeisen kahvion Laakson sairaalassa. Pitkä, 1970-luvulla alkanut ajanjakso päättyi. Emme ole ainoita toimintansa lopettamaan joutuneita, mutta ti-

lanne on silti murheellinen. Kiitos kaikille niille lukuisille kahvilatyöntekijöille, jotka ovat yhdistystä palvelleet näitten vuosikymmenten aikana – ja tietenkin myös asiakkaille, jotka ovat palvelujamme käyttäneet.

Ensi vuonna 2022 vietämme yhdistyksen 80-vuotisjuhlia. Näihin vuosiin on varmasti mahtunut paljon erilaista toimintaa ja erilaisia kohtaamisia. Onko sinulla mielessäsi jokin muisto tai tarina? Löysin varastosta kaksi isoa laatikollista vanhoja valokuvia: olisitko kiinnostunut tulemaan ”penkomaan” kuvia kanssani (koronan laannuttua)? Ehkä saisimme niistä jonkun mukavan ohjelman syntymäpäiväjuhliin.

Ollaan yhteyksissä!

Tuula Narvola

Yhdistyksen tj.

040 559 6833

tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

TOIMINNANJOHTAJA Tuula Narvola

TOIMISTO Lapinrinne 2 (G), 00180 Helsinki

sähköposti: paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi

puhelin: 040 559 6833

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

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

JÄSENEDET JA PÄIVITETYT TIEDOT KAIKISTA

TAHTUMISTA LÖYTYVÄT OSOITTEESTA:

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

KANNEN KUVA pixabay

TAITTO www.gravision.fi

PAINOPIIKKA Laser-Paino Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

torstaina 29.4.2021 klo 17.00

yhdistyksen toimistolla, Lapinrinne 2, 00180 Helsinki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga

VÄRMÖTE

på torsdagen 29.4. kl 17.00

på föreningens byro, Lappbrinken 2, 00180 Helsingfors.

Vid mötet behandlas ärende enligt stadgarna.

Välkommen!

Tervehdys Lapinrinteestä,

kiitos kuluneesta tapahtumien vuodesta ja terveempää vuotta 2021.

Uusi vuosi – uudet kujeet sekä paljon sisua ja voimia niiden toteuttamiseen. Kujeilua nimittäin tarvitaan jos se käsitetään kaiken mahdollisen luovuuden synonyyminä.

Tietoa ja taitoa tarvitaan tänäkin toimintavuonna vaikuttamaan siihen, mihin voimme – ja ymmärrystä hyväksyä se, että kaikkiin/kaikkeen emme voi joka tapauksessa vaikuttaa. Elämme poikkeuksellista muutosten vuotta, joka tulee väijäämättä muuttamaan koko valtionapua ja erilaisia toimintatukia saavan järjestömaailman toimintakulttuurin ja työmuodot.

Covid 19 rajoitukset vaikuttavat myös meihin ja kiihtäkin jäsenistöä, työntekijöitä ja hallitusta pitkämielisyydestä ja ymmärtävyydestä pakollisiin toimintamuutoksiin ja peruuntumisiin. Vaikeampana näistä päätulonlähteemme Laakson sairaalan kahvion lopettaminen keväällä 2020. Koronasairaalaksi muuntuminen ja tuleva rakennuksen lopullinen purkaminen pakottivat myös henkilöstön irtisanomiseen.

Lapinrinne 2:n Yhdistyksemme hallitus varautuu osaltaan turvaamaan yhdistyksen toiminnan hengityselin-sairastuneiden tukena ja edunvalvojana sekä vaikuttamaan siihen, että yhdistyksille ja potilasjärjestöille jää oma selkeä roolinsa osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistästrategiaa, ennaltaehkäisyä, valistusta ja kuntoutusta.

Eteenpäin katsova, vakaa taloushallinto sekä yhdistyksen omaisuuden sijoittaminen tuottamaan toiminnalle peruspääomaa valtion ja raha-automaattirahoituksen epävarmoissa muutoksissa antaa meille mahdollisuuden järjestää toiveiden ja vaikuttavuuden mukaista toimintaa jäsenistölle sekä uusia jäseniä houkuttelevaa asiantuntija- ja teematiedotusta myös laajemmin.

Maailma muuttuu ja me sen mukana tulee olemaan kattojärjestömme lausunnoilla yhdistyksissä olleen strategian pääajatus. Sen myötä tarkentuvat myös yhdistysten toimintastrategiat ja ohjelmat.

Usien digitaalisten toimintojen lisääntymisen myötä on kuitenkin huolehdittava myös niistä, jotka eivät siinä maailmassa toimi.

Kaikkien mukana pitäminen on osa esteetöntä asiointiperiaatetta. Etätoiminta ja tiedotuksen siirtyminen myös kustannussyistä yhä enemmän nettipohjaiseksi ovat selkeät osoitteet, sähköpostiosoitteet sekä puhelinnumerot osalle jäsenistöä entistä tärkeämpiä. Kynnys ottaa yhteyttä vertaistukeen, toiminnanjohtajaan ja hallituksen jäseniin tulee olla matala ja kaikille mahdollinen. Jäsen-sivuiltamme tulee löytyä kaikki olennaiset tiedot taloustietoja myöten.

Ajatusten vaihtoa, tiedon kulkua, jäsenten toimintatoiveita ja kysymysten syntymistä tulee kannustaa.

Ainoastaan siten onnistumme tänäkin vuonna 2021 kehittämään jäsentemme toiveiden ja terveysvaikuttavuuden suuntaan myös Hengitysliiton 80-vuotisen toiminnan juhluvuoden näkyvyyttä itse hyödyntäen.

Näkyminen julkisuudessa ja vahvana toimijana pääkaupunkiseudulla on myös sen roolin ja niiden toimintamuotojen aktiivista esiintuomista, jotka haluamme viralistaa yhdistyksemme tehtäviksi myös koronan sairastuneiden tulevissa kuntoutuslinjauksissa, ammattiin opiskelevien tupakkatuotteiden käytön vähenemisessä sekä keuhkohtaumataudin ja uniapnean hoitoihin sitoutumisessa. Myös sisäilmaongelmat, homerakentaminen, katupöly ja pienhiukkaspäästöt ovat aiheita, joita tehtävämme on pitää esillä omana juhluvuotena 2022.

TULE MUKAAN toimimaan, omalla tavallasi, omana aikanasi.
Ideoitasi ja tietoasi tarvitaan myös juhluvuoden 2022 rakentamiseen.

Onnistumisten uutta vuotta!

Arja Karhuvaara
Yhdistyksen pj.

VERTAISTUKEA yhdistyksen ryhmistä

Vertaistukiryhmät kokoontuvat koronapandemiasta johtuen pääosin sähköisesti, mutta tilanteen muuttuessa myös fyysinen kokoontuminen on mahdollista. Ryhmän yhteydessä mainitaan vastuuhenkilö yhteystietoineen, jolta tilannetta voi tiedustella.

Tammikuu

11. maanantai 17.30–19.30

Homenokat. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298
maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai
satu.riski@hengitysyhdistys.fi

12. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071,
marika.kiikala-siuko@hengityслиitto

20. keskiviikko 17.00–19.00

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela,
sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja
Maija-Helena Salojärvi, msmaijahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071

Helmikuu

2. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/uniapneaklubi.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

8. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298,
maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai
satu.riski@hengitysyhdistys.fi

Verkkokoontumiseen tarvitaan vain internetyhteys ja sähköpostiosoite. Ryhmän vetäjä lähettää sinulle linkin sähköpostiin, jota napsauttamalla pääset suoraan ryhmään omalta kotisohvaltasi. Voimme harjoitella yhteyden muodostamista myös yhdessä! Ota silloin yhteys Tuula Narvolaan, p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmiin!

HELMIKUU

9. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: [www.ilmari.fi/astma- ja COPD-kerho](http://www.ilmari.fi/astma-ja-copd-kerho).

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

9. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071,
marika.kiikala-siuko@hengityслиitto

15. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötalolla kokoontunutta ryhmää.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Maaliskuu

2. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/uniapneaklubi.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

8. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298,
maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai
satu.riski@hengitysyhdistys.fi

9. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: [www.ilmari.fi/astma- ja COPD-kerho](http://www.ilmari.fi/astma-ja-copd-kerho).

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

MAALISKUU

15. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisyryhmä niille, jotka tarvitsevat sairauteensa hengittämisen apuvälineen.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

17. keskiviikko 17–19

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela, sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja Maija-Helena Salojärvi, msmaijahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071

Huhtikuu

6. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/ uniapneaklubi.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

12. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

13. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/ astma- ja COPD-kerho.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

13. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisyryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto

19. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisyryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötoimikunnan kokoontunutta ryhmää.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Toukokuu

4. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/ uniapneaklubi.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

10. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

11. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/ astma- ja COPD-kerho.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
Tuula Narvola ja Satu Riski

11. tiistai 17.30–16.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisyryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto

17. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisyryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötoimikunnan kokoontunutta ryhmää.

- ❶ VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

19. keskiviikko 17.00–19.00

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

- ❶ VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela, sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja Maija-Helena Salojärvi, msmaijahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071

TOIMINTAKALENTERI kevät 2021

Kevään tapahtumat järjestetään pääasiassa sähköisesti koronapandemian vuoksi.

Näin pääset osallistumaan

Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Jokaiseen tilaisuuteen pääsee linkin kautta. Linkki on kirjain-numerosarja, joka on kerrottu kunkin tapahtuman yhteydessä. Joihinkin tapahtumiin ilmoittaudutaan sähköpostin kautta, jolloin saat ilmoittautumislinkin vastauksena sähköpostiisi. Sitä klikkaamalla pääset mukaan

keskusteluun. Kun liityt tapahtumaan, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Osallistuminen tapahtuu Teams-soveluksen kautta. Voit ladata sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen.

Tammikuu

11. maanantai 17.30–19.30

Homenokat. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298
maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

12. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC-vertaisyryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071,
marika.kiikala-siuko@hengityслиitto
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

13. keskiviikko 18.00–19.00

Alle neljäkymppisten juttuhetki uniapneasta. Verkkotapahtuma. Minkälaista on sairastua uniapneaan alle neljäkymppisenä? Miten sairauteen ja hoitoon sopeutuminen onnistuu elämän ruuhkavuosien tiimellyksessä? Miten sairaudesta puhutaan kavereiden kesken? Tervetuloa kuulemaan kokemustoimija Krista Ananin ajatuksia ja kertomaan omiasi! Ilmoittaudu osoitteeseen paivi.suuniittu(a)hengityслиitto.fi. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

19. tiistai 18.00–19.00

Vinkkejä ja vertaistukea astmaan: pakkanen ja kuiva huoneilma. Verkkotapahtuma. Jokainen vuodenaika esittää omat haasteensa astmaa sairastavalle. Talvella moni kaipaa konsteja pakkasessa ja lämmityksen kuivaamassa sisäilmassa pärjäämiseen. Omat vinkkinsä laittavat tänään jakoon kokemustoimija Irma Saari ja verkkovertaisohtaja Jaana Pakkamäki. Omakohtaisen astmakokemuksensa lisäksi he tuovat iltaan ammattitietonsa farmaseutteina.

Tähän verkkotapahtumaan pääset mukaan ilman ennakkoilmoittautumista kirjoittamalla internetselaimen osoitekenttään www.hengityслиitto.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Vinkkejä ja vertaistukea astmaan: pakkanen ja kuiva huoneilma.

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

20. keskiviikko 17.00–19.00

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela,
sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja
Maija-Helena Salojärvi, msmaijahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071
JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

20. keskiviikko 18.00–19.00

Potilas ja asiakas aktiivisena toimijana. Suora verkkolähetys. Potilastaidot ja omahoito ovat osa onnistunutta pitkäaikaissairauden hoitoa. Kansallinen potilas- ja asiakasturvallisuusstrategia korostaa potilaiden ja asiakkaiden osallistamista omaan hoitoon, sen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390
LUENNOITSIJAT: Tarja Pajunen, erityisasiantuntija,
Potilas- ja asiakasturvallisuuden kehittämiskeskus

Pääset mukaan klikkaamalla tilaisuuden osallistumislinkkiä: linkki julkaistaan myöhemmin Hengityслиiton nettisivuilla. Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengityслиiton Youtube -kanavalle. Järjestäjä: Hengityслиitto.

21. torstai 18.00–19.00

Hyvässä hoidossa – vinkkejä ja vertaistukea.

Verkkotapahtuma. Mitä hyvä hoito tarkoittaa potilaan kannalta eri tilanteissa? Mitä potilastaidot ovat ja kuinka niitä voi kehittää? Järjestäjä Hengityслиitto. Kokemustoimijat Marja-Riitta Lehtinen, Eeva-Liisa Peltonen ja Reijo Salli keskustelevat Potilasturvakeskuksen erityisasiantuntija Tarja Pajusen eilisen luennon ja oman elämäkokemuksensa pohjalta. Pääset mukaan keskusteluun kirjoittamalla internetselaimen osoitekenttään www.hengityслиitto.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Hyvässä hoidossa – vinkkejä ja vertaistukea.

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

25. maanantai 18.00–19.00

Sinustako verkkovertaisohtaja? –infotilaisuus. Verkkotapahtuma. Tule kuulemaan enemmän verkkovertaisohtajana toimimisesta ja siihen liittyvästä koulutuksesta. Oletko kiinnostunut toimimaan verkkovertaisohtajan ohjaajana? Hengitysliitossa on toiminut jo vuodesta 2017 alkaen verkkovertaisohtajia hengityssairaille. Osa näistä ryhmistä on diagnosoitavia, mutta muutama ryhmä on keskittynyt yhteiseen mielenkiinnon kohteeseen yli diagnoosirajojen. Hengitysliitto järjestää keuhkokuumeen koulutuksen tuleville verkkovertaisohtajille. Koulutus antaa muun muassa valmiudet toimia verkkovertaisohtajana, ymmärrystä ratkaisu- ja voimavarakeskeisestä ohjausotteesta ja tietoa erilaisista vertaistuen muodoista Hengitysliitossa. Pääset mukaan keskusteluun kirjoittamalla internetselaimen osoitekenttään www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Sinustako verkkovertaisohtaja? –infotilaisuus.

LISÄTIETOJA: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

27. keskiviikko 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä –harjanvarsijumppa. Verkkotapahtuma. Hengitysliiton liikunnan asiantuntija vetää kaikille avoimen harjanvarsijumpan. Tule mukaan!

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050-5618390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin. Jumppaa ei tallenneta. Pääset osallistumaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto



Helmikuu

2. tiistai 16.30–18.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisohtaja on tarkoitettu uniapneaa sairastaville.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

8. maanantai 17.30–19.30

Homenokat. Verkkovertaisohtaja on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams-yhteyden kautta.

VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

9. tiistai 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisohtaja on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville.

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

9. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaistoiminta. Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

15. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisohtaja hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötoimikunnan kokoonpanon ryhmää.

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

3. keskiviikko 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä –harjanvarsijumppa. Verkkotapahtuma. Hengitysliiton liikunnan asiantuntija vetää kaikille avoimen harjanvarsijumpan. Tule mukaan.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050-5618390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin. Jumppaa ei tallenneta. Pääset osallistumaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

10. keskiviikko 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä –niskahartiajumppa. Verkkotapahtuma. Hengitysliiton liikunnan asiantuntija vetää kaikille avoimen niska-hartiajumpan. Tule mukaan.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050-5618390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Jumppa kestää noin 30 min. Et tarvitse liikuntavälineitä. Jumppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

11. torstai 18.00–19.00

Jotta arki sujuisi – liikunnan merkitys ikääntyessä. Verkkotapahtuma. Liikunnan asiantuntija Veera Farin luennoi liikunnan merkityksestä ikääntyessä.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

Pääset mukaan kirjoittamalla tilaisuuden osallistumislinkin internetselaimen osoitekenttään: linkki julkaistaan myöhemmin. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettyä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

16. tiistai 18.00–19.00**Hyvinvointi vanhuudessa.** Verkkotapahtuma.

Sosiaaligerontologian dosentti Jari Pirhonen kertoo luennolla, millaisin keinoin vanhat ihmiset pitävät yllä hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvointi on paljolti kokemuksellinen asia. Luennolla kerrotaan, millaisin keinoin vanhat ihmiset pitävät yllä hyvinvoinnin kokemusta silloinkin, kun vanhuus tuo mukanaan toimintakyvyn laskua. Luennoitsija Jari Pirhonen, sosiaaligerontologian dosentti, Helsingin yliopisto. Pääset mukaan kirjoittamalla tilaisuuden osallistumislinkin internetselaimen osoitekenttään: linkki julkaistaan myöhemmin. Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

16. tiistai 18.00–19.00**Keuhkosarkoidoosi.** Verkkoluento. Keuhkosairauksien

erikoislääkäri Johanna Pakkasela kertoo keuhkosarkoidoosista. Voit lähettää kysymyksiä etukäteen luennoitsijalle 31.1. mennessä kirjoittamalla linkin <https://bit.ly/37g0095> internetselaimen osoitekenttään. Pääset osallistumaan itse tilaisuuteen kirjoittamalla internetin osoitekenttään www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Keuhkosarkoidoosi.

LISÄTIETOJA: Marika Kiikala-Siuko 050 539 3071,
marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

17. keskiviikko 17.00–17.30**Virkeyttä viideltä -vesipullojumppa.** Verkkotapahtuma.

Hengitysliiton liikunnan asiantuntijan vetää kaikille avoimen vesipullojumpan. Tule mukaan!

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset välineeksi 2 puolen litran vesipulloa. Jumppaa ei tallenneta. Pääset osallistumaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

17. keskiviikko 18.00–19.00**Neuvokkaat naiset kokemuksia jakamassa – naisten oman toiminnan ilta.** Verkkotapahtuma. Hengitysyhdistysten

ryhmät ovat valtaosin yhteisiä naisille ja miehille. Mitä hyötyä ja iloa osallistujille on naisten omista vertaisryhmistä? Miina Sillanpään säätiö on kehittänyt Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan mallin. Kanta-Hämeen Hengitys ry:ssä toimii naisten oma uniapnearyhmä Ruususet. Näistä kokemuksista keskustelevalle tutkimuspäällikkö Anne Rahikka Miina Sillanpään säätiöstä ja hengitysterveyden asiantuntija Matleena Aitasalo Kanta-Hämeen Hengitys ry:stä. Pääset mukaan keskusteluun nettiosoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Neuvokkaat naiset kokemuksia jakamassa – naisten oman toiminnan ilta.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija
Päivi Suuniittu, 040 6704870
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

18. torstai 17.00–18.00**Saako astmaa sairastava hengästyä?** Verkkotapahtuma.

Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen kertoo ikääntyneen astman sairastavan liikunnasta. Tule kuulemaan ikääntyneen astmaa sairastavan liikunnasta. Mitkä lajit astmaa sairastavalle sopivat ja miten hengenahdistusta voi ehkäistä? Luennoitsija Emma Hulkkonen, fysioterapiaopiskelija. Pääset mukaan kirjoittamalla linkin internetselaimen osoitekenttään. Linkki julkaistaan myöhemmin Hengitysliiton nettisivuilla. Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

18. torstai 18.00–19.00**Äijien ilta – keskustelua miesten omasta**

vertaistoiminnasta. Verkkotapahtuma. Mitä hyötyä ja iloa osallistujille on miesten omista vertaisryhmistä? Tule keskustelemaan miesten omasta vertaistoiminnasta! Hengitysyhdistysten ryhmät ovat valtaosin yhteisiä naisille ja miehille. Mitä hyötyä ja iloa osallistujille on miesten omista vertaisryhmistä? Projektipäällikkö Antero Kupiainen on kehittänyt Eläkeliitossa äijätoimintaa. Kokemustoimija Harri Rosendahl on yksi Kanta-Hämeen Hengitys ry:n miesten uniapnearyhmän ohjaajista. Tänäpäin keskustellaan miesten omasta vertaistoiminnasta! Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Äijien ilta – keskustelua miesten omasta vertaistoiminnasta.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija
Päivi Suuniittu, 040 6704870
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

24. keskiviikko 17.00–17.30**Virkeyttä viideltä -niskahartia-jumppa.** Verkkotapahtuma.

Hengitysliiton liikunnan asiantuntija vetää kaikille avoimen harjanvarsijumpan. Tule mukaan! Jumppa kestää noin 30 minuuttia. Et tarvitse liikuntavälineitä. Jumppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan jumppaamaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

24. keskiviikko 18.00–19.00**Harvinaisten keuhkosairaiden tuet ja palvelut.**

Verkkoluento. Asiantuntija Marika Kiikala-Siuko kertoo harvinaista keuhkosairautta sairastavan tuista ja palveluista. Voit lähettää kysymyksiä etukäteen asiantuntijalle 14.2. mennessä kirjoittamalla internetselaimen osoitekenttään www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Harvinaisten keuhkosairauksien tuet ja palvelut.

LISÄTIETOJA: Marika Kiikala-Siuko 050 539 3071,
marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto



25. torstai 17.00–18.00**Saako keuhkohtaumaa sairastava hengästyä?**

Suora verkkolähetys. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen kertoo, miksi liikunta on tärkeää ikääntyneelle keuhkohtaumatautiin sairastavalle ja millainen liikunta on suositeltavaa. Tule kuulemaan, miksi liikunta on tärkeää ikääntyneelle keuhkohtaumatautiin sairastavalle ja millainen liikunta on suositeltavaa. Luennoitsija Emma Hulkkonen, fysioterapiaopiskelija. Pääset mukaan kirjoittamalla tilaisuuden osallistumislinkin internetselaimen osoitekenttään. Linkki julkaistaan myöhemmin. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

25. torstai 18.00–19.00**Vinkkejä ja vertaistukea elämään bronkiektasiataudin kanssa.**

Verkkotapahtuma. Kirsi Koivu ja Elisa Tomperi kertovat niksejä bronkiektasiataudin kanssa pärjäämiseen. Bronkiektasiatauti luetaan harvinaisiin hengityssairauksiin. Minkälaisia niksejä sairauden kanssa pärjäämiseen ovat kehittäneet kokemustoimijat Kirsi Koivu ja Elisa Tomperi? Tule kuulolle ja jakamaan omat konstit. Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Vinkkejä ja vertaistukea elämään bronkiektasiataudin kanssa.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija
 Päivi Suuniittu, 040 6704870
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

28. sunnuntai**Harvinaisten sairauksien päivä****Maaliskuu****2. tiistai 16.30**

Uniapneaklubi. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/uniapneaklubi.

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

4. torstai 18.00–19.30

Naisten uniapneailta. Verkkotilaisuus. Naisten uniapneaillassa unihoitaja Armi Luukkonen alustaa aihetta ja vastaa kysymyksiin. Vastuuhenkilö: järjestöasiantuntija Päivi Suuniittu, puhelin 040 6704870. Uniapnea voi näyttäytyä naisen elämässä monin tavoin. Miten esimerkiksi uni ja vaihdevuosioreilu liittyvät toisiinsa? Mitä naisen uniapnean hoidosta on tärkeää tietää? Unihoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen, alustaa ja vastaa yleisön kysymyksiin. Voit lähettää asiantuntijalle kysymyksen etukäteen osoitteella paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi. Pääset mukaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Naisten uniapneailta.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

8. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

9. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautiin sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/astma-ja-copd-kerho.

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833,
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

15. maanantai 11.00

Hengitysklubi. Verkkovertaisyryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötoimikunnan kokoonkutsunutta ryhmää.

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT: Tuula Narvola,
 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄNÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

17. keskiviikko 17–19

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela,
sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja
 Maija-Helena Salojärvi, msmajahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

9. tiistai 18.00–19.00

Uniapnea ja työkyky. Suora verkkolähetys. Dosentti, keuhko-sairauksien ja allergologian erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys, Tyksin Uni- ja hengityskeskukseen koordinoiva johtaja Tarja Saaresranta luennoi uniapneasta, työkyvystä ja ajoterveystestistä. Pääset mukaan kirjoittamalla myöhemmin julkaistavan osallistumislinkin internetselaimen osoitekenttään. Linkki julkaistaan Hengitysliiton sivuilla. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

10. keskiviikko 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – venyttellen vetreäksi. Verkkotapahtuma. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen vetää kaikille avoimen venyttelyjumpan. Tule mukaan! Jumbppa kestää noin 30 min. Tarvitset selkänöjällisen tuolin, parempi vielä, jos tuolissa ei ole käsinoja. Jumbppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi
JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

10. keskiviikko 18.00–19.00

ResMed -uniapnealaitteiden esittely. Verkkotapahtuma. ResMed Oy:n asiantuntija esittelee uniapnealaitteita. Alustajana Anu Karhunen, asiantuntija, ResMed Oy. Pääset mukaan keskusteluun kirjoittamalla tilaisuuden osallistumislinkin <https://bit.ly/3frjvOn> tai nettiosoitteen <https://www.hengityslitto.fi/tapahtuma/resmed-uniapnealaitteiden-esittely/> internetselaimen osoitekenttään.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto

11. torstai 18.00–19.30

Miesten uniapneailta. Verkkotilaisuus. Miesten uniapneaillassa unihoitaja Markku Keski-Rahkonen alustaa aihetta ja vastaa kysymyksiin. Miten uniapnea tuntuu ja näkyy miehen hyvinvoinnissa elämänkaaren eri vaiheissa? Mihin kaikkeen onnistunut uniapneahoito vaikuttaa? Miesten uniapneailan alustaa ja yleisön kysymyksiin vastaa unihoitaja Markku Keski-Rahkonen, SOITE. Voit lähettää asiantuntijalle kysymyksen etukäteen osoitteella [paivi.suuniittu\(a\)hengityslitto.fi](mailto:paivi.suuniittu(a)hengityslitto.fi). Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Miesten uniapneailta.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija

Päivi Suuniittu, 040 670 4870

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto

16. tiistai 18.00–19.00

Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan. Verkkotilaisuus. Kokemustoimijat Krista Ananin ja Ritva Ala-Mattinen kertovat kokemuksistaan ja keskustelevat yleisön kanssa aiheesta. Naisen elämää uniapnean kanssa. Kokemuksistaan keskenään ja yleisön kanssa keskustelevat kokemustoimijat Krista Ananin ja Ritva Ala-Mattinen. Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija

Päivi Suuniittu, 040 6704870

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

16. tiistai 18.00–20.00

Valtakunnallinen verkkovertaistapaaminen harvinaisia hengityssairauksia sairastaville. Verkkotapahtuma. Teemalliset verkkotapaamiset harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville. Ilmoittautuneilta edellytetään osallistumista kaikkiin verkkotapaamisiin sekä pienten välitehtävien tekemistä. Teemallinen verkkotapaaminen harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville. Teemana on jaksaminen. Harvinaisia keuhkosairauksia ovat muun muassa alfa-1-antitrypsiinin puute, bronkiektasiatauti, EDAC, keuhkofibroosit, keuhkosarkoidoosi, korkea keuhkovaltimoverenpainetauti, primaari siliarinen dyskinesia, Kartagenerin oireyhtymä ja trakeobronkomalasia.

Verkkotapaamiset harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville järjestetään seuraavasti: tiistaina 16.3., keskiviikkona 14.4., keskiviikkona 19.5., tiistaina 8.6., tiistaina 17.8. ja keskiviikkona 1.9.2021. Ilmoittautuneilta edellytetään osallistumista kaikkiin verkkotapaamisiin sekä pienten välitehtävien tekemistä. Ryhmään otetaan 10 henkilöä. Näin pääset osallistumaan: Ilmoittaudu mukaan 21.2.2021. Ilmoittautumaan pääset

osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Valtakunnallinen verkkovertaistapaaminen harvinaisia hengityssairauksia sairastaville. Osallistujille lähetetään linkki verkkotapaamisiin.

LISÄTIETOJA: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071,

marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto

17. keskiviikko

Kansallinen uniapneapäivä

17. keskiviikko 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – venyttellen vetreäksi. Verkkotapahtuma. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen vetää kaikille avoimen venyttelyjumpan. Tule mukaan! Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset selkänöjallisen tuolin, parempi vielä, jos tuolissa ei ole käsinoja. Jumppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityslitto.fi

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto

17. keskiviikko 18.00–19.30

Unihoitajan opastusilta: CPAP-laitehoito tutuksi.

Verkkotapahtuma. Unihoitaja Armi Luukkonen opastaa CPAP-laitteen käytössä. Ylipainehengityshoito on tepsivä apu useimmille uniapneaa sairastaville. Mitä jokaisen CPAP-laitteen käyttäjän täytyy tietää? Miten ratkoa pienet pulmat, joita hoidon opettelussa ilmenee? Kuinka hoitoa seurataan? Unihoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen, opastaa ja vastaa kysymyksiin. Voit lähettää asiantuntijalle kysymyksen etukäteen osoitteella [paivi.suuniittu\(a\)hengityslitto.fi](mailto:paivi.suuniittu(a)hengityslitto.fi). Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Unihoitajan opastusilta: CPAP-laitehoito tutuksi.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija

Päivi Suuniittu, 040 6704870.

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto.

18. torstai 18.00

NSIP keuhkofibroosi. Verkkoluento. Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Päivi Oksman kertoo NSIP keuhkofibroosista. Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Päivi Oksman kertoo NSIP keuhkofibroosista. Voit lähettää kysymyksiä etukäteen luennoitsijalle 26.2. mennessä kirjoittamalla osoitekenttään www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → NSIP keuhkofibroosi.

LISÄTIETOJA: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071,

marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto

24. keskiviikko 17.00–17.30



Virkeyttä viideltä – liikettä rintarankaan. Verkkotapahtuma. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen vetää kaikille avoimen jumpan. Tervetuloa mukaan! Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin.

Jumppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan jumppaamaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

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

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

25. torstai 17.00–18.00

Millainen liikunta uniapneaa sairastavalle sopii? Suora verkkolähetys. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen kertoo, miksi liikunta on tärkeää uniapneaa sairastavalle. Tule kuulemaan, miksi liikunta on yksi tärkeimmistä omahoitokeinoista uniapneaa sairastavalle. Luennoitsija Emma Hulkkonen, fysioterapiaopiskelija. Pääset mukaan kirjoittamalla tilaisuuden osallistumislinkin internetiselaimen osoitekenttään. Linkki julkaistaan myöhemmin. Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengityслиiton Youtube -kanavalle.

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto



28. torstai 18.00–19.00

Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan. Verkkotapahtuma. Kokemustoimijat Erkki Leipälä ja Jouko Salminen kertovat kokemuksistaan ja keskustelevat yleisön kanssa. Erkki Leipälä ja Jouko Salminen ovat kokemustoimijoita, joille uniapnea kaikkinne ilmiöineen on tuttu juttu. Luvassa vinkkejä ja vertaistukea yleisön kanssa keskustellen. Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija Päivi Suuniittu, 040 6704870

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

31. keskiviikko 17.00–17.30



Virkeyttä viideltä – liikettä rintarankaan. Verkkotapahtuma. Fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen vetää kaikille avoimen jumpan. Tervetuloa mukaan! Jumppa kestää noin 30 min. Tarvitset välineeksi harjanvarren tai jumppakepin. Jumppaa ei tallenneta. Ohjaajana fysioterapiaopiskelija Emma Hulkkonen. Pääset mukaan jumppaamaan osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Virkeyttä viideltä.

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

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

Huhtikuu

6. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/uniapneaklubi.

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski

12. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

13. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisyryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: [www.ilmari.fi/astma- ja COPD-kerho](http://www.ilmari.fi/astma-ja-COPD-kerho).

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski

13. tiistai 17.00–18.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisyryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto

14. keskiviikko 18.00–20.00

Valtakunnallinen verkkovertaistapaaminen harvinaisia hengityssairauksia sairastaville. Verkkotapahtuma. Teemalliset verkkotapaamiset harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville. Ilmoittautuneilta edellytetään osallistumista kaikkiin verkkotapaamisiin sekä pienten välitehtävien tekemistä. Katso tiedot 16.3. kohdalta.

19. maanantai 11.00–13.00

Hengityслиklubi. Verkkovertaisyryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötalolla kokoontunutta ryhmää.

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

JÄRJESTÄJÄNÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

20. tiistai 18.00–19.00

Vain elämää: tarinoita tuberkuloosista. Verkkotapahtuma. Kokemustoimijat Teija Huotari ja Marjatta Rintala kertovat kokemuksistaan tuberkuloosista. Tuberkuloosi on sairaus, jolla on ollut suuri vaikutus suomalaisen yhteiskunnan kehitykseen 1900-luvulla. Kuinka sairaus näkyi ja tuntui kahden sen kokeneen elämässä? Kokemustoimijat Teija Huotari ja Marjatta Rintala kertovat. Pääset mukaan keskusteluun osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi → Vertaistuki ja tapahtuma → Tapahtumakalenteri → Vain elämää: tarinoita tuberkuloosista.

VASTUUHENKILÖ: järjestöasiantuntija Päivi Suuniittu, 040 6704870

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

Toukokuu

4. tiistai 16.30

Uniapneaklubi. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu uniapneaa sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: www.ilmari.fi/uniapneaklubi.

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi Tuula Narvola ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistys

4. tiistai

Maailman astmapäivä

10. maanantai 17.30

Homenokat. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se kokoontuu kerran kuukaudessa Teams -yhteyden kautta.

VASTUUHENKILÖ: Satu Riski, 040 531 9298, maanantaisin ja torstaisin 15–18 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistys

11. tiistai 14.00

Astma- ja COPD-kerho. Verkkovertaisryhmä on tarkoitettu astmaa ja /tai COPD -tautia sairastaville. Ilmoittautuminen ryhmään: [www.ilmari.fi/astma- ja COPD-kerho](http://www.ilmari.fi/astma-ja-COPD-kerho).

VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi ja Satu Riski
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistys

11. tiistai 17.30–16.30

Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC -vertaisryhmä. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto
JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

17. maanantai 11.00

19. maanantai 11.00–13.00

Hengityслиubi. Verkkovertaisryhmä hengityssairaille. Tämä ryhmä vastaa Espoon järjestötoimisto kokoontunutta ryhmää.

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT: Tuula Narvola, 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
JÄRJESTÄJÄNÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

19. keskiviikko 17.00–19.00

Keuhkofibroosiryhmä. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki. Pandemiatilanteesta riippuen tapaaminen voidaan järjestää myös verkossa.

VASTUUHENKILÖT: Sirpa Halmela, sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi ja Maija-Helena Salojärvi, msmajahelena@gmail.com
TIEDUSTELUT: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071
JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

19. keskiviikko 18.00–20.00

Valtakunnallinen verkkovertaistapaaminen harvinaisia hengityssairauksia sairastaville. Tämä ryhmä on maaliskuussa aloittaneille.
Katso tiedot 16.3.



Kesäkuu

8. tiistai 18.00–20.00

Valtakunnallinen verkkovertaistapaaminen harvinaisia hengityssairauksia sairastaville. Tämä ryhmä on maaliskuussa aloittaneille.
Katso tiedot 16.3.



Lisätietoa ja tilaukset:
www.ilmanhaltija.fi

Turvallisempaan Olemiseen

Hengityssuojain, jossa

- FFP2-suojainluokitus
- CE-merkintä
- saatavissa myös venttiilin sulkija



Ilmanhaltija.fi
VIRKEYYTÄ KOTIIN JA TOIMISTOON



myAir™
Patient engagement program

Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.
- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.



Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu

ResMed

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09

Kevään 2021 LIIKUNTARYHMIEN VIIKKO-OHJELMA 1.2.–28.5.2021

MAANANTAI	1 JOOGA , klo 17–18.30
TIISTAI	2 UUSI ASAHIA PUISTOSSA , klo 10–11 3 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 1 , klo 15–16
KESKIVIIKKO	4 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 2 , klo 13.30–14.15 5 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 3 , klo 14.15–15
TORSTAI	6 PILATES , klo 10–11 7 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 4 , klo 18–19
PERJANTAI	8 ALLASVOIMISTELU ESPOO , klo 15–16

Ilmoittautumiset ryhmiin alkaa 14.1.2021 osoitteessa www.hengitysyhdisty.fi/paakaupunkiseutu → toiminta → liikuntaryhmat. Mikäli sähköinen ilmoittautuminen ei onnistu, voit ilmoittautua ryhmään soittamalla numeroon 040 559 6833.

Meille voi maksaa sähköisellä Smartum-edulla.

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Emme vastaa niistä muutoksista, jotka eivät johdu Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen toiminnasta. Liikuntaryhmissä kävijöitä ei ole vakuutettu Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen puolesta.

Tunteja ei pidetä keväällä 2021:

Hiihtolomaviikolla 8, 22.2.–26.2.2021, Pitkäperjantaina 2.4., Toisena pääsiäispäivänä ma 5.4. eikä Helatorstaina 13.5.

Tervetuloa

Bronkioliittiin, kystisen fibroosin ja COPD:n hoitoon
HYPERTONISET SUOLALIUOKSET
hengitysteiden avaamiseen lapsille ja aikuisille

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

- tilanjatkeet • lääkesumuttimet
- lisävarusteet • flutterit

Ota yhteyttä:
MARKETTA AIRASMAA OY
09 694 0010, rehashop@kolumbus.fi
Lapinlahdenkatu 8, 00180 Helsinki
rehashop.fi 

Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella!

Tarkemmat tiedot liikuntaryhmistä:

1 JOOGA	Lea Tikkanen Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali Malminkatu 3, 00100 Helsinki ma 1.2.–17.5.21 • klo 17–18.30 jäsenet 93 € / ei jäsenet 118 €	MA
2 ASAHIA PUISTOSSA UUSI	Ritva-Hanna Saari Asukaspuisto Rusthollari, Puotila. Puisto sijoittuu Rusthollarintien ja Puotilantien väliin. ti 2.2.–11.5.21 • klo 10–11 Pakkasraja –5 astetta, sateella emme kokoonnu. jäsenet 75 € / ei jäsenet 95 €	TI
3 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 1	Lotta Kujala Kampin liikuntakeskuksen uima-allas Malminkatu 3, 00100 Helsinki ti 2.2.–11.5.21 • klo 15–16 jäsenet 125 € / ei jäsenet 150 €	
4 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 2	Anneli Vetri Kampin liikuntakeskuksen uima-allas Malminkatu 3, 00100 Helsinki ke 3.2.–19.5.2021 • klo 13.30–14.15 jäsenet 125 € / ei jäsenet 150 €	KE
5 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 3	Anneli Vetri Kampin liikuntakeskuksen uima-allas Malminkatu 3, 00100 Helsinki ke 3.2.–19.5.2021 • klo 14.15–15.00 jäsenet 125 € / ei jäsenet 150 €	
6 PILATES	Annaleena Anteroinen Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali Malminkatu 3, 00100 Helsinki to 4.2.–20.5.2021 • klo 10–11 jäsenet 93 € / ei jäsenet 118 €	TO
7 ALLASVOIMISTELU RYHMÄ 4	Lotta Kujala Kampin liikuntakeskuksen uima-allas Malminkatu 3, 00100 Helsinki to 4.2.–20.5.2021 • klo 18–19 jäsenet 125 € / ei jäsenet 150 €	
8 ALLASVOIMISTELU ESPOO	Anneli Vetri ja Ele Hurme Leppävaaran uimahalli, Veräjapellonkatu 15, 02650 Espoo pe 5.2.–21.5.2021 • klo 15–16 jäsenet 125 € / ei jäsenet 150 €	PE



UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1–6 litraa / minuutti
- Paino vain 2,1 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Inogen One G4 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1–3 litraa / minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

Kysy lisää:

040 124 5577
info@endotrade.fi
www.endotrade.fi


QUALITY SERVICE PROVIDER

Palvelemme myös iltaisin!

HALLITUS esittäytyy



ARJA KARHUVARA

Pääkaupunkiseudun hengitys ry:n pj.
puh. 050 512 2891, arja@karhuvaara.fi

Olen Arja Karhuvaara, neurologisten ja tule- sairauksien erik.fysioterapeutti, työ- fysioterapeutti ja markkinoinnin yo-mer- konomi, kolmen lapsen äiti ja viiden pikku- ihmisen mumi.

Yhdistyksen puheenjohtajana olen kol- matta vuotta ja Hengitysliiton valtuuston varapj:na toista vuotta.

Monipuolisen työurani fysioterapeuttina aloitin silloisen Keuhkovammaliiton omis- tamassa Kuntoväline Oy:ssä markkinoinnis- sa ja tuotesuunnittelussa. Vuodesta 1982 olen toiminut ammatinharjoittajayrittä- jänä hoitaen mm. sydän- ja hengityssairai- den sekä pikkukeskosten avopuolen tera- piasa. Tällä hetkellä keskityn kuntoutuksen edistämistyöhön sote- ja vapaa-ajan sekä kulttuurin kentällä.

Sote-vaikuttajana olenkin saanut työ- kennellä mm. Eduskunnassa, Pohjoismaiden neuvostossa, Kelan valtuustossa, Helsin- gin kaupungilla sekä Uudenmaan liitossa.

Näen yhdistyksen tulevaisuuden vakaassa toimintataloudessa ja eri potilasjärjestöjen ja kuntien kanssa toteutettavassa sote-yhteis- työssä. Toimimme matalan kynnyksen neu- vojana, arjen hengitysterveyden vaikuttajana ja edistäjänä, kuntouttavana vertaistukena sekä riskiryhmille suunnatun tiedon levittä- jänä. Jäsenistössämme on asiantuntijuutta, jota voimme olla levittämässä.

Meillä voisi olla kumppanuusrooli myös osatyökykyisten työllistämispalveluissa sekä kuntoutuksen soveltavan tason tut- kimustyössä.

Toteutamme liikuntaryhmiä ja yleisöluennot yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa



Opintokeskus Sivis

Yhteistyössä
GlaxoSmithKline Oy



LAURA AALTONEN-MÄÄTTÄ

Pääkaupunkiseudun hengitys ry:n varapj.

Olen Laura Aaltonen-Määttä, terveystieteiden maisteri sekä fysioterapeutti. Toimin yhdistyksessä varapuheenjohtajana. Tällä hetkellä työskentelen digitaalisten terveys- palveluiden parissa. Tulen mukaan yhdistys- toimintaan kehittääkseni yhdistyksen tar- joamaa toimintaa ja lisätäkseen terveys- tietoutta hengityselinsairaille sekä heidän omaisilleen. Erityisesti yhdistyksen liikunta- ryhmät ovat lähellä sydäntäni ja olen niitä ohjannut kausilla 2013–2015.

Toivotan kaikki tervetulleeksi yhdistyk- sen toimintaan!



PIA HAKALA

Olen Pia Hakala, iältäni 49 v ja kahden täysi- ikäisen nuoren äiti. Asun läntisen Helsin- gin luoteisnurkassa. Työskentelen sairaan- hoitajana keuhkosairauksien ajanvaraus- poliklinikalla.

Järjestötoiminnassa olen vielä varsin untuvikko. Toimin yhdistyksen toiminnan- johtajana vuoden 2020 alusta heinäkuun loppuun. Covid19 myötä eteen tuli kerralla niin paljon isoja haasteita, joten päätin yh- distyksen tarvitsevan vahvan osaajan luot- saamaan yhdistystä eteenpäin ja päätin jät- täytyä pois. Yhdistyksen mahdollisuudet vaikuttaa kiinnostivat kuitenkin edelleen ja päätin esittää itseäni hallituksen jäseneksi, johon minut valittiin marraskuussa 2020.

Tavoitteena minulla on yhdistyksen nä- kyvyyden lisääminen, toiminnan moni- puolistaminen sekä uusien toiminta- tapojen käyttöönottoa tässä haasteelli- sessä ajassa. Mielestäni yhdistys tarvit- see uudistumista ja uudenlaista suunnan muutosta. Toivon pitkästä työkokemuksesta keuhkosairaiden parissa olevan hyötyä edel- lä mainittuihin asioihin. Yhdessä vapaaeh- toisten ja jäsenten kanssa voimme saada vaikka mitä aikaiseksi. Mielenkiinnolla ja innolla odotan tulevaa vuotta 2021.



SIRPA HALMELA

Hallituksen jäsen Pääkaupunkiseudun Hen- gitysyhdistyksessä 15.6.2020 lähtien. Toi- min myös vertaisohjaajana. Olen eläkkeellä. Olen ollut tilitoimistoyrittäjänä ja nykyään eläkkeellä. Järjestötoiminta on lähellä sy- dääntäni ja toimin nykyään myös Kiinteistö- alan hallitusammattilaisena taloyhtiöiden hallituksissa.

Hengitysliiton/hengitysyhdistyksen toiminnasta kiinnostuin oman hengitys- sairauteni toteamisen jälkeen ja yhdistykses- sä haluan edistää hyvän hengitysterveyden ja vertaistoiminnan kehittämistä ja avoin- ta tiedottamista.

Yhteystiedot: sirpa.halmela@hengitys- yhdistys.fi



SATU RISKI

Hallituksen jäsen ja vertaisohjaaja/verkko- vertaisohjaaja. Olen tapaturmaeläkkeellä.

Vertaistukiryhmät ovat lähellä sydäntä- ni. Vielä vuosi sitten en olisi uskonut, että toimin verkkovertoisohjaajana ja olen siitä innoissani. Suosittelemme lämpimästi lähte- mään mukaan verkkovertoisryhmiin!

Yhteystiedot: satu.riski@hengitys- yhdistys.fi



MARI LAMMINEN

Hei,
Olen Mari Lamminen, sairaanhoitaja Vantaal- ta. Olen työskennellyt yli 20 vuotta keuhko- sairauksien poliklinikalla Meilahdessa.

Tämä on ensimmäinen kauteni yhdis- tyksen hallituksessa. Toivon, että yhdis- tys ja sen toiminta tavoittaisi jatkossa pää- kaupunkiseudun hengityssairaat paremmin.
Pidä huolta itsestäsi!



Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

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/liity-jaseneksi>.



00003 Vastauslähetys

5005132

Hengitysliitto ry

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Taita ja teippaa

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Hengitysliiton verkkosivuilta ja YouTube-kanavalta löydät paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista. Pysy ajan tasalla toiminnasta ja uusimmasta tiedosta seuraamalla meitä: www.hengitysliitto.fi, sosiaalinen media: @Hengitysliitto.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata yhdistyksesi ja liiton uutisia, tapahtumia, toimintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi palvelut, esim. liikuntaryhmät ja -tapahtumat, luentotilaisuudet, kerhot, virkistystoiminta.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana- tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Jäsenlehti Hengitys neljä kertaa vuodessa.
- » Tarkemmat jäsenedut voit tarkistaa vielä yhdistyksesi ja liiton verkkosivuilta.