

# elämä

kevät • 2022

## voittaa

*Liity  
jäseneksi!*

Luonnossa liikkuminen  
edistää terveyttä

Vistelse ute i naturen  
främjar hälsan

# Toiminnanjohtajan terveiset

KUVA Ritva Valjakka

Vuosi 2022 on meillä juhlavuosi – yhdistyksemme täyttää 80 vuotta. Yhdistys on perustettu 12.4.1942 nimellä Helsingin Tuberkuloosipotilaitten yhdistys ry. Sen alkuperäisenä tarkoituksena oli ”tarjota toverihenkeä, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä huoltotoimintaa välittömänä taloudellisenä apuna tuberkuloosiparantolassa oleville ja sieltä kotiutetuille potilaille”. Tähän 80 vuoteen mahtuu monenlaisia vaiheita: yhdistyksen nimi ja toiminta ovat muuttuneet ajan saatossa hengityssairaiden tarpeen mukaisesti.

Juhlimisen olemme ajoittaneet syksypuolelle ja tiedotamme siitä siten erikseen: jospa koronatilanne olisi silloin jo helpompi, näin ainakin toivomme. Juhlan hengen kuitenkin otamme mukaan kaikkeen toimintaamme ja iloitsemme tästä upeasta yhdistyksestä!



Pääkaupunkiseudun Hengitys ry on edelleen olemassa edistääkseen hengityssairaana ja heidän omaistensa ja läheistensä elämänlaatua tukemalla toimintakykyä, sosiaalisuutta ja osallisuutta kuntouttavalla vertaistuellalla ja tiedon jakamisella. Onnistuakseen tässä yhdistys tarvitsee tiedon jäsentensä tarpeista ja palautetta toiminnasta – ollaan siis yhteydessä! Nyt on myös oivallinen mahdollisuus tulla mukaan hallitustyöskentelyyn, hallitukseemme mahtuu vielä uusia jäseniä: lämpimästi tervetuloa toimimaan kanssamme!

Kiitos jäsenillemme, hallituksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille kaikesta ideasta, ajatuksista, kehittämis-ehdotuksista ja yhteydenotoista – jatketaan yhdessä tekemistä edelleen!

**Tuula Narvola**  
toiminnanjohtaja



**TOIMINNANJOHTAJA** Tuula Narvola  
**TOIMISTO** 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)

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

**KANNEN KUVA** Pixabay  
**TAITTO** [www.gravision.fi](http://www.gravision.fi)  
**PAINOPIAIKKA** Laser-Paino Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen

## KEVÄTKOKOUS

**7.4.2022 klo 17.00**

yhdistyksen toimistolla, Lapinrinne 2 G, 00180 Helsinki.  
Käsitellään sääntömääräiset asiat.  
Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga

## VÄRMÖTE

**på torsdagen 7.4.2022 kl 17.00**

på föreningens byrå, Lappbrinken 2, 00180 Helsingfors.  
Vid mötet behandlas ärende enligt stadgarna.  
Välkommen!

# Hyvät jäsenet ja lukijat

**H**engitysyhdistyksen 80-vuotis juhluvuosi on käynnistynyt ja sain kunnian toimia puheenjohtajana toimikaudella 2022–2023. Arja Karhuvaara on kiittävästi ylläpitänyt yhdistyksen toimintaedellytyksiä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa erittäin haasteellisina aikoina ja siitä erityiskiitos hänelle. Hän jatkaa toimintaansa hallituksen jäsenenä ja Hengitysliiton valtuuston puheenjohtajana.

Yhdistyksen strategian edistäminen sekä jalkauttaminen on hallituksen tärkein toimenkuva ja tätä haluan yhdessä toiminnanjohtajan kanssa edistää. Toiminnan päämääränä on vahvistaa kykyä ja tahtoa elää sopuosuudessa itsensä, sairauden ja ympäristönsä kanssa. Muuttuva maailmantilanne sekä koronan aiheuttamat muutokset ryhmätoiminnassa ovat haastaneet meitä kehittämään uutta. Koronan myötä hengitysterveys ja sen vaaliminen korostuvat entisestään. Ihmiset, jotka ennen pandemiaakin joutuivat noudattamaan huolelli-

suutta influenssakaudella ovat saattaneet olla jo toista vuotta eristäytyneenä harrastuksistaan ja rajanneet osallistumistaan yhteiskunnan eri osa-alueilla. Tähän yhdistyksen vertaisryhmät, hybriditapahtumat sekä terveys- ja turvalliset toimintamallit ovat jo onneksi vakiinnuttaneet paikkansa. Näin tulemme toimimaan myös jatkossa, jotta jokaisella olisi mahdollista osallistua.

Aloitin yhdistyksen toiminnassa vesiliikunnan ohjaajana vuonna 2014. Nyt olen palannut vesiliikunnan pariin uuden pikku uimarin kanssa, jonka vuoksi haluan varmistaa, että pääkaupunkiseudullakin kaikkien olisi hyvä hengittää.

*Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan,*

**Laura Aaltonen-Määttä**  
laura.u.aaltonen@gmail.com

” Nyt olen palannut vesiliikunnan pariin uuden pikku uimarin kanssa. ”



# Luonnossa virkistäytyminen tukee hengitysterveyttä

SATU MUSTONEN • erityisasiantuntija • Hengitysliitto ry

Yleisesti tiedossa on, että luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja tukee immuunipuolustuksen ylläpitoa. Saavutettava yhteys lähiluontoon lisää väestön liikkumista, ja luontokontaktia lisäämällä voidaan helposti tukea immunitaattia. Tämä tiedettiin jo, kun valmisteltiin suomalaista astma- ja allergiaohjelmaa (2008–2018), jonka ytimessä oli terveyden tukeminen ja immunitaatin vahvistaminen.

Tutkimusnäyttöjä luonnossa oleskelun terveys-  
hyödyistä saadaan koko ajan lisää. Mitä lähempänä luontoa asuu, sitä todennäköisemmin siellä viettää aikaa ja saa sieltä terveyshyötyjä. Jo lähipuistossa vietetty vartti saa aikaan myönteisiä vaikutuksia. Aina ei tarvitse edes mennä metsään saakka: jo ikkunasta näkyvä luontomaisema nopeuttaa tutkimusten mukaan toipumista, ja myös digitaaliset luontoelämykset tekevät hyvää.

Viimeistään korona -pandemian aikana yleiseen tietoon ovat tulleet myös luontokontaktin hyödyt mielen-tervetydelle: jännitys laukeaa, ahdistus vähenee ja stressihormonitaso sekä verenpaine laskevat, kun olemme luonnon vaikutuspiirissä. Luontoon houkuttelevat eniten viihtyisyys, hyvät reitit, kauniit maisemat ja rauhallisuus. Tutkimusten mukaan parhaiten terveyttä edistää vanhassa metsässä oleskelu. Siksi ei olekaan yllätys, että vaikuttavat ja monimuotoiset luontoalueet vetävät massoja puoleensa. Vaikuttavien maisemien äärelle ollaan valmiita liikkumaan pitkienkin matkojen päästä. Pandemian aikaan on nähty 25 % nousu kansallispuistojen käytössä, ja parkkipaikkojen puutteesta on uutisoitu runsaasti. Tarvitsemme kuitenkin lisää kaikille saavutettavia lähiluontokohteita, jolloin yhä useammalla on mahdollisuus hyötyä luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta.

Erot eri väestöryhmien välillä liikkumisen tavoissa ja luonnon virkistyskäytössä ovat suuria, ja uhkaavat kasvaa samalla, kun kaupungistuminen kaventaa viher-alueita. Kaikilla ei ole mahdollisuuksia liikkua luonnossa tai hyödyntää viheralueita. Samaan aikaan ilmastonmuutos aiheuttaa ympäristössämme muutoksia, joilla on haitallisia vaikutuksia terveyteen: sään ääri-ilmiöt kuten helle- ja pakkasjaksot vaikuttavat hengitysterveyteen ja kuormittavat terveydenhuoltoa. Saavutettava lähiluonto tukee terveyttä. Siksi on entistä tärkeämpää turvata myös luonnon monimuotoisuutta: luonnon ja ihmisen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä.

Koska luonnon terveyshyödyt ovat merkittävät, ja liikunnan tiedetään vähentävän terveydenhuollon kustannuksia, Hengitysliitto onkin esittänyt, että Suomeen laaditaan luontoon pohjautuvien menetelmien (esim.

luontohoiva) käyttöön terveydenhuollossa soveltuva näyttöön perustuva hoitosuositus. Tämä antaisi paremmat edellytykset käyttää luontoon pohjautuvia menetelmiä osana terveydenhoitoa ja kuntoutusta.

Hengitysliitto antoi lausuntonsa luonnon virkistyskäytön strategiasta ja muistutti, että liikkumisen ja maankäytön suunnittelulla on suuri vaikutus asukkaiden arkeen, hyvinvointiin ja hengitysterveyteen. Luonnon tulee olla ihmisten asuinalueilla ja käytettyjen reittien varrella. Jo kaavoitusvaiheessa tulee panostaa lähiluonnon virkistysmahdollisuuksiin.

Kaikkien toimivan luontoyhteyden mahdollistaminen on tärkeää, sillä allergiat ja tulehdusperäiset sairaudet sekä pitkäaikaissairaudet ovat lisääntyneet teollisissa maissa luonnon monimuotoisuuden ja ihmisten luontoyhteyden vähennyttyä. Vastustuskykyä voidaan tukea vaalimalla lähiluontoa ja sen monimuotoisuutta. Asuinalueet tuleekin kaavoittaa niin, että asukkailla on välitön pääsy viher- ja virkistysalueille.

Kunnissa ja hyvinvointialueilla onkin huomioitava potilasjärjestöjen asiantuntemus. Kokemustiedon hyödyntäminen on tärkeää, jotta pitkäaikaissairaiden huomiointi luonnon virkistyskäytön suunnittelussa ja toimeenpanossa toteutuu.



# Att koppla av i naturen stöder andningshälsan

SATU MUSTONEN • specialsakkunnig • Andningsförbundet

Det är allmänt känt, att vistelse ute i naturen främjar hälsan och stöder immunförsvaret. En lättillgänglig kontakt till den omgivande naturen ökar motionerandet bland befolkningen och genom ett ökande av naturkontakter kan immuniteten lätt stödas. Det här var känt redan då, när man beredde det finländska astma- och allergiprogrammet (2008–2018), vars centrala budskap var stödandet av hälsan och förstärkandet av immuniteten.

Vi får hela tiden nya forskningsbevis på, hur nyttigt det är för hälsan att vistas i naturen. Ju närmare naturen man bor, desto sannolikare är det, att man tillbringar tid där och får dessa hälsofördelar. Redan en kvart timme i en närliggande park påverkar positivt på många sätt. Man behöver inte ens alltid själv gå till skogen: redan det, att man från fönstret kan betrakta ett naturlandskap påskyndar enligt undersökningar tillfrisknandet, och även digitala naturupplevelser gör gott.

Om inte förr så nu under coronapandemin har det blivit allmänt känt, att naturkontakter är viktiga också för den mentala hälsan: spänningar lättar, ångesten lindras och stresshormonivån och blodtrycket sjunker, då vi befinner oss inom naturens inflytelsesfär. Det som mest lockar oss ut i naturen är trivsel, bra rutter, vackra landskap och fridfullhet. Det som enligt undersökningar bäst främjar hälsan är vistelse i en gammal skog. Därför är det heller ingen överraskning, att storslagna och mångsidiga naturområden drar till sig människomassor. Vi är beredda att resa också långa sträckor för att njuta av dessa imponerande landskap. Nationalparksbesöken

har ökat med 25 % under pandemin, och bristen på parkeringsplatser har varit ett återkommande ämne i nyheterna. Vi behöver ändå flera lättillgängliga naturmål i näromgivningen, för att alla ska ha möjlighet att dra nytta av naturens goda hälsopåverkan.

Skillnaderna mellan de olika befolkningsgruppernas motionsvanor och användandet av naturen i rekreativ syfte är stora, och hotar att växa, samtidigt som urbaniseringen beskär grönområdena. Alla har inte möjlighet att röra sig i naturen eller utnyttja grönområdena. Samtidigt orsakar klimatförändringen i vår natur förändringar, som har skadliga inverknings på hälsan: extrema väderfenomen, så som perioder av värmeböljor och sträng kyla påverkar andningshälsan och belastar hälsovården. Ett lättillgängligt naturområde i närmiljön stöder hälsan. Därför är det allt viktigare att också trygga naturens mångfald: naturens och människans välmående går hand i hand.

Eftersom naturens hälsofördelar är betydande, och man vet att motion minskar utgifterna för hälsovården, har Andningsförbundet nu föreslagit, att det i Finland skulle utarbetas en vetenskapligt baserad vårdrekommendation angående metoder som grundar sig på naturen (t.ex. grön omsorg). Detta skulle skapa bättre förutsättningar för användandet av naturbaserade metoder som en del av hälsovården och rehabiliteringen.

Andningsförbundet gav sitt utlåtande om strategin för rekreativ användning av naturen och påminde om, att planeringen av trafiken och markanvändningen har stor inverkan på invånarnas vardag, välmående och andningshälsa. Naturen bör finnas på människornas bosättningsområden och längs de rutter som används. Därför bör det redan i detaljplaneringsskedet satsas på rekreativ möjligheter i näromgivningen.

Möjliggörandet av en för alla fungerande naturkontakt är viktig, eftersom allergier och inflammationssjukdomar samt långtidssjukdomar har ökat i de industrialiserade länderna i takt med att naturens mångfald och människornas kontakt till naturen har minskat. Motståndskraften kan stödas genom att slå vakt om den närmaste naturen och dess mångfald. Därför bör bostadsområdena planeras så, att invånarna har direkt tillträde till grön- och rekreativ områden.

Patientorganisationernas sakkunskap bör tas i beaktande i kommunerna och på välfärdsområdena. Utnyttjandet av erfarenhetskunskap är viktig, för att beaktandet av de långtidssjuka i planeringen och förverkligandet av rekreativ användning av naturen skall förverkligas.



# KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI

## auttaa löytämään tuoksuttomat tuotteet

MERIKE LAINE • Asiantuntija, iho- ja kosmetiikka • Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

**S**uurin osa kosmetiikkatuotteista sisältää hajusteita, mutta tuoksulliset tuotteet eivät sovi kaikille.

Kosmetiikkatuotteissa hajusteet merkitään ainesosaluetteloon nimellä parfum tai aroma ja sillä tarkoitetaan usein lukuisten hajusteaineiden seosta. Lisäksi tietyt hajusteaineet tulee merkitä vielä erikseen omalla nimellään ainesosaluetteloon, mikäli lainsäädännössä määritellyt pitoisuusrajat ylittyvät. Tällaisia hajusteaineita ovat esimerkiksi Limonene ja Linalool.

Tuoksulliset tuotteet voivat aiheuttaa kutisevan ihotuman hajusteille allergisoituneille, joten mikäli hajusteallergia todetaan, tulee tuotteiden valintaan kiinnittää erityistä huomiota. Tuoksuista voi saada myös oireita, vaikka varsinaista allergiaa ei olisikaan. Tuoksuherkil-

le henkilöille tuoksulliset tuotteet voivat aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä, pahoinvointia ja hengitystieoireita kuten nuhaa ja yskää. Myös monet astmaatikoit kokevat voimakkaiden tuoksujen ärsyttävän keuhkoja.

Mikäli tuoksut eivät sovi sinulle tai sinulla on kosmetiikka-allergioita, saat Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen kosmetiikan Allergiaportaalista, [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi), apua itsellesi sopivien tuotteiden löytämiseen. Allergiaportaalista voi tulostaa tuoksuttomien tuotteiden tuotelistauksen tai yksilöllisen allergiasi huomioivan tuotelistauksen niin kosmetiikka- ja hygieniatuotteista kuin pyykinpesu- ja kodinpuhdistusaineistakin.



// Mikäli  
hajusteallergia  
todetaan, tulee  
tuotteiden  
valintaan  
kiinnittää erityistä  
huomiota. //

# PÄÄKAUPUNKISEUDUN HENGITYS edustaa hengityssairaita Helsingin Vammaisneuvostossa

SIRPA HALMELA

Vammaisneuvostot ovat toimineet jo vuodesta 2017 asti kuntalain mukaisesti vammaisten ja pitkäaikaissairaiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Syksyllä 2021 Helsingin Vammaisneuvostoon valittiin uudet jäsenet kaksivuotiskaudeksi. Pääkaupunkiseudun Hengitys ry valittiin sinne nyt ensimmäistä kertaa neuvoston historiassa. Pääkaupunkiseudun Hengitys ry valitsi edustajakseen Sirpa Halmelan ja varajäseneksi Tuula Narvolan.

Vammaisneuvosto edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kaupunkilaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta Helsingissä sekä ottaa kantaa asioissa, jotka vaikuttavat vammaisten ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen, osallisuuteen ja vaikuttamismahdollisuuksiin, elinympäristöön ja asumiseen sekä liikkumiseen ja palveluihin. Neuvosto muodostuu vammaisyhdistysten edustajista, kaupungin luottamushenkilöjäsenistä sekä kaupungin nimeämistä asiantuntijoista. Vammaisneuvostot eivät ole virallisia kunnan toimielimiä vaan toimivat kuulemis- ja vaikuttamiskanavina.



Helsingin Vammaisneuvostossa toimii kolme valmistelevaa teemaryhmää: esteettömyysryhmä, digi- ja saavutettavuusryhmä sekä – apuvälineet, kuntoutus, sosiaali- ja terveyspalvelut -ryhmä, jotka valmistelevat asioita vammaisneuvostolle. Nämä verkostot koostuvat vammaisneuvostojen jäsenistä ja Helsingissä toimivien vammais- ja pitkäaikaissairaiden edustajista. Teemaryhmät voivat valmistella mm. ehdotuksia lausunto- ja kannanottoaluonnoksista. Sirpa on nimetty ”apuvälineet, kuntoutus, sosiaali- ja terveyspalvelut” – teemaryhmässä, mutta viestii neuvostolle kaikki hänelle tulleet asiat.

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry toivoo, että hengityssairaat läheisineen auttaisivat Sirpaa tässä tärkeässä työssä tuomalla esille mieltä askarruttavia asioita: toivomuksia, parannus- ja kehittämideoita jne., asioita, jotka vahvistavat vammaisten ja pitkäaikaissairaiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta – etenkin hengityssairaiden.

***Ole rohkeasti yhteydessä Sirpaan!***

Yhteystiedot: [sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi](mailto:sirpa.halmela@hengitysyhdistys.fi) tai toiminnanjohtaja puh. 040 559 6833

## Hengitä vapaammin Acapellan avulla!

Acapella®-hengitysharjoitusväline korvaa pulloonpuhalluksen ja avaa tukkoisia keuhkoja irrottamalla limaa. Acapella® on pienikokoinen ja sitä on helppo käyttää missä tahansa asennossa



**Tilaa Acapella verkkokaupastamme!**  
[www.steripolar.fi/verkkokauppa](http://www.steripolar.fi/verkkokauppa)

*kun hoitotulokset ratkaisevat*

**Steripolar**



# VERTAISTUKEA ryhmistä

Hengityssairautta sairastavalla on usein tarve vaihtaa kokemuksia ja tietoa toisen samaa sairautta sairastavan kanssa, koska sairaus tuo mukanaan monenlaisia arjen haasteita. Monelle on vapauttavaa keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta ja sen hoidosta, kun ei tarvitse pelätä omien läheistensä kuormittamista omilla huolilla ja sairauskokemuksilla. Vertaisryhmän jäseniä yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai sairaus. He jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuhenkilö yhteystietoineen, jolta voit kysyä lisätietoja.

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

**Tervetuloa mukaan ryhmiin!**

## Tammikuu

**10.1. ma • klo 17.30–19.30**

**Homenokat.** Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

**PAIKKA:** Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

**11.1. ti • klo 15.00–17.00**

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

**PAIKKA:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

**11.1. ti • klo 17.00–18.30**

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

**PAIKKA:** Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry

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

**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

## TAMMIKUU

**12.1. ke • klo 17.00–19.00**

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

**PAIKKA:** Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

**18.1. ti • klo 17.30–19.30**

**Uniapneaklubi.** Vertaisryhmässä uniapneaa sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

**PAIKKA:** Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

**25.1. ti • klo 16.00–18.00**

**Astmarinki.** Aikuisten keskusteluilutt astmaatikkoille. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma ja voit saada vinkkejä arjen helpottamiseksi. Kaikissa vertaisilloissa on kahvitarjoilu ja osallistujille tuoksuton tuotenäyte. Yhdistyksen neuvoja paikalla vastailemassa kysymyksiin. Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken. Lämpimästi tervetuloa myös uusille osallistujille!

**PAIKKA:** Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

**LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:**  
Pekka Vartiainen, pekka.vartiainen@pp3.inet.fi ja  
Eine Akinsha eine.akinsha@outlook.com



## TAMMIKUU

27.1. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: virkkuna liikenteessä.** Uniapnea oireilee usein voimakkaana päiväaikaisena väsymyksenä. Moni tehtävä vaatii skarppia keskittymistä ja hereillä pysyvää hoksauskykyä. Autolla liikkuminen on esimerkki tästä. Miten tunnistaa uniapnean oireilu autoilla? Kuinka hyvä uniapnean hoito vaikuttaa ajamiseen? Tervetuloa jakamaan huomiosi keskusteluiltaan, jota kuljettavat kokemustoimijat Pentti Kinnunen ja Seppo Loukiainen.

- PAIKKA: Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry  
 VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

## Helmikuu

8.2. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

- PAIKKA: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
 VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

8.2. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki  
 JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry  
 VASTUUHENKILÖ: Marika Kii kala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
 VERTAISOHJAAJA: Hille Varjonen

14.2. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- PAIKKA: Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
 VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

16.2. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut

## HELMIKUU

vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki  
 JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
 VASTUUHENKILÖ: Marika Kii kala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
 VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

17.2. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: tunteet pelissä.** Uniapnea vaikuttaa sairastuneen elämään monella tapaa. Väsymys voi aiheuttaa ärtymystä ja kärsimättömyyttä ja tuoda ryppyjä ihmissuhteisiin. Sairaus saattaa synnyttää häpeää, joka haittaa ongelman tunnustamista ja hoitoon hakeutumista. Kuinka omat tunteensa ovat kohdanneet kokemustoimijat Harri Rosendahl ja Pentti Kinnunen? Tule kuulolle ja keskustelemaan!

- PAIKKA: Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry  
 VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

22.2. ti • klo 16.00–18.00

**Astmarinki.** Astma ja talvi. Aikuisten keskusteluillat astmaatikoille. Tervetuloa!

- PAIKKA: Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki  
 JÄRJESTÄJÄ: Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry  
 LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:  
 Pekka Vartiainen, pekka.vartiainen@pp3.inet.fi ja Eine Akinsha eine.akinsha@outlook.com

## Maaliskuu

3.3. to • klo 18.00–19.00

**Vertaiskeskusteluilta lisähappea käyttäville.**

Sinä, jolla on käytössä lisähappi, tule kuuntelemaan ja keskustelemaan luottamuksellisesti muiden lisähappea käyttävien kanssa kokemuksista ja ajatuksista. Mukana keskustelussa myös Hengitysliiton asiantuntijat Helena Narkilahti ja Marika Kii kala-Siuko.

- PAIKKA: Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry  
 VASTUUHENKILÖ: Helena Narkilahti, 0400 558 416 tai helena.narkilahti@hengitysliitto.fi

7.3. ma • klo 18.00–19.00

**Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaisen keuhkosairauden kanssa.** Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengitysliiton kokemustoimijoiden kanssa. Mukana myös Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kii kala-Siuko.

- PAIKKA: Microsoft Teams  
 JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry  
 VASTUUHENKILÖ: Marika Kii kala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

## MAALISKUU

8.3. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

PAIKKA: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

8.3. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiiikala-siuko@hengityслиitto.fi

VERTAISOHJAAJA: Hille Varjonen

14.3. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

15.3. ti • klo 18.00–19.00

**Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaista keuhkosairautta sairastavan läheisenä.** Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla myös läheisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengityслиiton kokemustoimijoiden kanssa. Mukana myös Hengityслиiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiiikala-Siuko.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiiikala-siuko@hengityслиitto.fi

16.3. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiiikala-siuko@hengityслиitto.fi

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

## MAALISKUU

22.3. ti • klo 16.00–18.00

**Astmarinki.** Astmaatikon kevät. Aikuisten keskusteluillat astmaatikoille. Tervetuloa!

PAIKKA: Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:  
Pekka Vartiainen, pekka.vartiainen@pp3.inet.fi ja  
Eine Akinsha eine.akinsha@outlook.com

24.3. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtauman omahoitoon.** Minkälaisin keinoin itse kukin voi vaikuttaa hyvinvointiinsa? Omaha-ohjelmassaan paljastavat kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen. Tule sinäkin kertomaan omasi!

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi

31.3. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: ihon- ja hiustenhoitovinkkejä maskinkäyttäjille**

Laitehoito on mahtava juttu, mutta pienet kikat parantavat kokemusta entisestään. Kuinka suojata hiuksia kulumiselta maskin remmien alla? Miten pitää iho hehkeänä maskia käyttäessä? Tervetuloa kuulemaan parhaat vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa emännöivät kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 6704870 tai paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi

## Huhtikuu

11.4. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

12.4. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

PAIKKA: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

12.4. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin**

## HUHTIKUU

**oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- 📍 **PAIKKA:** Oltermannintie 8, Helsinki  
**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

## 13.4. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- 📍 **PAIKKA:** Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki  
**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

## 19.4. ti • klo 16.00–18.00

**Astmarinki.** Astman omahoitovinkkejä. Aikuisten keskusteluillat astmaatikoidelle. Tervetuloa!

- 📍 **PAIKKA:** Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki  
**JÄRJESTÄJÄ:** Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry  
**LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:**  
 Pekka Vartiainen, pekka.vartiainen@pp3.inet.fi ja  
 Eine Akinsha eine.akinsha@outlook.com

## 21.4. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoahaamaan:** haasteina kevään pölyt ja hajut. Ihana, hirveä kevät! Miten sinä pärjät katupölyn ja luonnon heräämisen kanssa? Etsitään yhdessä ratkaisuja. Iltaa kuljettavat kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen.

- 📍 **PAIKKA:** Microsoft Teams  
**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 6704870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

## Toukokuu

## 9.5. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- 📍 **PAIKKA:** Microsoft Teams  
**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

## TOUKOKUU

## 10.5. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

- 📍 **PAIKKA:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams  
**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

## 10.5. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- 📍 **PAIKKA:** Oltermannintie 8, Helsinki  
**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

## 11.5. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

- 📍 **PAIKKA:** Microsoft Teams  
**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

## 17.5. ti • klo 17.30–19.30

**Uniapneaklubi.** Vertaisryhmässä uniapneaa sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- 📍 **PAIKKA:** Microsoft Teams  
**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖT:** Satu Riski ja Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

## 17.5. ti • klo 16.00–18.00

**Astmarinki.** Kesäsuunnitelmat. Aikuisten keskusteluillat astmaatikoidelle. Tervetuloa!

- 📍 **PAIKKA:** Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki  
**JÄRJESTÄJÄ:** Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry  
**LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:**  
 Pekka Vartiainen, pekka.vartiainen@pp3.inet.fi ja  
 Eine Akinsha eine.akinsha@outlook.com

# TOIMINTAKALENTERI

## kevät 2022

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Tähän painettuun julkaisuun emme ole ehtineet saada koko kevään tarjontaa, seuraa siis kotisivujamme sekä Facebookia.

Koronatilanteen vuoksi muutokset ovat mahdollisia. Tiedotamme muutoksista sekä koti- että Facebookisivuilla.

**Näin osallistut Teams -etäyhteydellä:** Tarvitset osallistumista varten älylaitteen. Voit ladata Teams-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. Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla tilaisuuden osallistumislinkkiä.

Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Apua etäyhteyden saamiseksi saat Tuulalta 040 559 6833 tai [tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi](mailto:tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi).

***Tervetuloa osallistumaan!***

## Tammikuu

### 10.1. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Ryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin  
15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

### 11.1. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

Paikka: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Tuula Narvola ja Satu Riski,  
040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

### 11.1. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

### 12.1. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertais-tapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

### 12.1. ke • klo 14.00–15.30

**Elämäni eläkevuodet – tutkimusmatka alkaa.** Eläkkeelle – minäkö? Onko työelämästä pois jääminen pudotus vai lempeä lasku? Miten täytän päiväni – vai tarvitseeko kalenterin olla täynnä? Onko mahdollista tehdä sellaista, mistä on haaveillut? Jaetaan yhdessä kokemuksia uudesta elämänvaiheesta ja rakennetaan hyvää elämää eläkkeellä! Ryhmää ohjaa Irma Saari. Elämäni eläkevuodet -ryhmä kokoontuu Teamsilla kerran kuussa. Seuraavien tapaamisten aikataulu sovitaan ensimmäisellä kerralla. Ryhmä on suljettu ja keskustelut luottamuksellisia.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

### 18.1. ti • klo 17.30–19.30

**Uniapneaklubi.** Vertaisryhmässä uniapneaa sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Paikka: Microsoft Teams

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

### 20.1. to • klo 18.00–19.00

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: pakkasen vaikutus ja siltä suojautuminen.** Kylmä ilma ei ole keuhkohtaumaa sairastavan ystävää, mutta suojautuminen pakkaselta on mahdollista. Mitä konsteja siihen löytyy? Miten jatkaa liikuntaharrastusta pakkaskelillä? Tule kuulemaan ajankohtaiset vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa isännöivät kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

### 26.1. ke • klo 18.00–19.00

**Hengitysongelmien lääkkeetön hoito Wello2 hengitysharjoituslaitteella.** Tule kuuntelemaan miten sinä voit helpottaa hengitystäsi Wello2 hengitysharjoituslaitteella. Laite on suomalainen innovaatio, joka kuntouttaa hengityselimistöämme sekä helpottaa lääkkeettömästi erilaisia hengitysongelmia. Luennoitsijana tuotepäällikkö Katri Lindberg, Wello2.

Paikka: Microsoft Teams

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

**27.1. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: virkkuna liikenteessä.** Uniapnea oireilee usein voimakkaana päivääkaisen väsymyksenä. Moni tehtävä vaatii skarppia keskittymistä ja hereillä pysyvää hoksauskykyä. Autolla liikkuminen on esimerkki tästä. Miten tunnistaa uniapnean oireilu autoillessa? Kuinka hyvä uniapnean hoito vaikuttaa ajamiseen? Tervetuloa jakamaan huomiosi keskusteluiltaan, jota kuljetavat kokemustoimijat Pentti Kinnunen ja Seppo Loukiainen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**31.1. ma • klo 18.00–19.00**

**Unihygienia.** Luennoitsijana unihoitaja, sairaanhoitaja Markku Keski-Rahkonen.

Paikka: Suora verkkolähetys

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

## Helmikuu

**2.2. ke • klo 18.00–19.00**

**Suu ja hengityssairaudet.** Luennoitsijana suun mikrobiologian erikoishammaslääkäri Hannamari Välimaa.

Paikka: Suora verkkolähetys

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

**3.2. to • klo 18.00–19.00**

**Tutustu Asahiin.** Mikä on tämä mielenkiintoinen liikuntalaji? Tule kuulemaan Asahin terveyshyödyistä ja liikkumaan mukana. Tarvitset rennot ja joustavat vaatteet.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Mika Nurminen, 044 407 7075

**8.2. ti • 15.00–17.00**

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

Paikka: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

**8.2. ti • klo 17.00–18.30**

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

**10.2. to • klo 10.00–11.30**

**Astma arjessa.** Miten astma tuntuu sinun elämässäsi talvella? Kuiva sisäilma ja pakkasen pihalla ovat haasteellinen yhdistelmä. Tervetuloa vaihtamaan kokemuksia ja koeteltuja konsteja olon helpottamiseksi!

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**14.2. ma • 17.30–19.30**

**Homenokat.** Ryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

**14.2. ma • klo 18.00–19.00**

**Mihin kokemustietoa tarvitaan?** Kokemustiedon viikon avausillassa aiheena kokemustieto voimavarana valtakunnallisessa ja paikallisessa vaikuttamisessa. Keskustelemassa Hengitysliiton erityisasiantuntija Satu Mustonen, asiantuntija Potilaat mukaan -hankkeesta ja uniapneaa sairastavan hoitopolun rakentamiseen osallistunut kokemustoimija Harri Rosendahl.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**15.2. ti • klo 18.00–19.00**

**Kokemustiedolla hyvää hoitoa.** Kokemustiedon viikon teemaillalla keskustellaan potilaiden tiedon merkityksestä terveydenhuollon ohjauksessa ja kehittämisessä. Keskustelua alustaa järjestö- ja yhdistysyhteistyön asiantuntija Helena Liimatainen Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä. Keskustelemassa terveydenhuollossa potilasedustajina toimivat Irma Saari, Elisa Tomperi ja Jukka Kilpeläinen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**15.2. ti • klo 18.00–19.00**

**#tuoksutON -ilta.** Millaisia tuoksua kosmetiikassa ja kodinpuhdistusaineissa käytetään ja miksi ne eivät sovi kaikille? Miten erottaa tuoksuherkkyys hajusteallergiasta? Miten omaa tuoksuuormaa voisi vähentää? Luennoitsijana iho ja kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksestä.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

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

**16.2. ke • klo 17.00–19.00**

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertais-tapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

**16.2. ke • klo 18.00–19.00**

**Miten puhumme sairaudesta?** Kokemustiedon viikon teemaillalla aiheena sairauspuhe. Oma tai läheisen sairaus on asia, josta voi olla helppo puhua – tai sitten ei. Onko tarpeen puhua? Kenelle ja missä tilanteissa? Kuinka sairauspuhetta kuullaan ja kuunnellaan? Mielenkiintoisesta aiheesta keskustelevat kokemustoimijat Seija Leppänen, Eeva-Liisa Peltonen ja Sirpa Viita. Tule sinäkin!

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**17.2. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: tunteet pelissä.** Uniapnea vaikuttaa sairastuneen elämään monella tapaa. Väsymys voi aiheuttaa ärtymystä ja kärsimättömyyttä ja tuoda ryppyjä ihmissuhteisiin. Sairaus saattaa synnyttää häpeää, joka haittaa ongelman tunnustamista ja hoitoon hakeutumista. Kuinka omat tunteensa ovat kohdanneet kokemustoimijat Harri Rosendahl ja Pentti Kinnunen? Tule kuulolle ja keskustelemaan!

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

**24.2. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: hengitä oikein.** Hengittäminen on tekniikkalaji. Oikea hengitystapa voi parantaa hyvinvointia huomattavasti. Tule kuulemaan tekniikkaniisit ja keskustelemaan! Illan ohjaksissa kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen, mukana keskustelussa Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Mika Nurminen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

## Maaliskuu

**3.3. to • klo 18.00–19.00**

**Vertaiskeskusteluilta lisähappea käyttäville.** Sinä, jolla on käytössä lisähappi, tule kuuntelemaan ja keskustelemaan luottamuksellisesti muiden lisähappea käyttävien kanssa kokemuksista ja ajatuksista. Mukana keskustelussa myös Hengitysliiton asiantuntijat Helena Narkilahti ja Marika Kiikala-Siuko.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Helena Narkilahti, 0400 558 416 tai helena.narkilahti@hengitysliitto.fi

**7.3. ma • klo 18.00–19.00**

**Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaisen keuhkosairauden kanssa.** Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengitysliiton kokemustoimijoiden kanssa. Mukana myös Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry

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

**8.3. ti • klo 15.00–17.00**

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

Paikka: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

**8.3. ti • klo 17.00–18.30**

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiinsa toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

**14.3. ma • klo 17.30–19.30**

**Homenokat.** Ryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

**15.3. ti • klo 18.00–19.00**

**Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaista keuhkosairautta sairastavan läheisenä.** Harvinainen keuhkosairaus voi vaikuttaa monella tavalla myös läheisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengityслиiton kokemustoimijoiden kanssa. Mukana myös Hengityслиiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

Paikka: Microsoft Teams

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

**15.3. ti klo • klo 18.00–19.00**

**Kansallinen uniapneapäivä: Miksi uniapneaa kannattaa hoitaa ja ehkäistä?** Uniapnea on kansantauti. Mitä haittaa siitä on, mitä hyötyä eri hoitomuodoista? Miten voimme ehkäistä uniapneaa ja hoitaa sitä itse ettei se vaikeutuisi lääkärin tai hammaslääkärin hoitoa vaativaksi? Luennoitsijana Tarja Saaresranta, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian

erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys, Tyksin Uni- ja hengityskeskukseen koordinoiva johtaja. **Kansallista uniapneapäivää vietetään 16.3.2022.**

Paikka: Suora verkkolähetyks

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390 tai hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

**16.3. ke • klo 17.00–19.00**

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertais-tapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiinsa toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

**22.3. ti • klo 18.00–19.00**

**Uniapneahoitajan kyselytunti.** Uniapneahoitaja on uniapnean laitehoidon asiantuntija terveydenhuollossa. Mitä sinä haluaisit kysyä uniapneasi omahoidosta? Asiantuntijana kysymyksiin vastaa sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi

**22.3. ti • klo 18.00–19.00**

**Sisäilmaongelmien psykososiaaliset seuraukset työpaikoilla ja kouluissa.** Luennoitsija Eerika Finell on sosiaalipsykologi, joka tutkii FinnChildAir projektissaan koulujen sisäilmaongelmien vaikutusta lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Hän työskentelee Itä-Suomen yliopistossa sosiaalipsykologian professorina.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Pirkko Moisio, 044 4077054 tai pirkko.moisio@hengityслиitto.fi

**24.3. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtauman omahoitoon.** Minkälaisin keinoin itse kukin voi vaikuttaa hyvinvointiinsa? Omahoitoniksinä paljastavat kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen. Tule sinäkin kertomaan omasi!

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengityслиitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 670 4870 tai paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi



**29.3. ti • klo 18.00–19.00**

**Tietoisku: Lakimiehet vastaavat asumisen sisäilma-kysymyksiin.** Asiantuntijoina asianajaja Esa Kärnä ja varatuomari Valtteri Laukkanen Asianajotoimisto Teräskulmasta.

Paikka: Suora verkkolähetyt

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

**31.3. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: ihon- ja hiustenhoitovinkkejä maskinkäyttäjille**  
 Laitehoito on mahtava juttu, mutta pienet kikat parantavat kokemusta entisestään. Kuinka suojata hiuksia kulumiselta maskin remmien alla? Miten pitää iho hehkeänä maskia käyttäessä? Tervetuloa kuulemaan parhaat vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa emännöivät kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 6704870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

Huhtikuu

**11.4. ma • klo 17.30–19.30**

**Homenokat.** Ryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VERTAISOHJAAJA:** Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

**12.4. ti • klo 15.00–17.00**

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

Paikka: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto, Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

**12.4. ti • klo 17.00–18.30**

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Hille Varjonen

**13.4. ke • klo 17.00–19.00**

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertais-tapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
**VERTAISOHJAAJA:** Sirpa Halmela

**21.4. to • klo 18.00–19.00**

**Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoahaamaan: haasteina kevään pölyt ja hajut. Ihana, hirveä kevät!**  
 Miten sinä pärjät katupölyn ja luonnon heräämisen kanssa? Etsitään yhdessä ratkaisuja. Iltaa kuljettavat kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
**VASTUUHENKILÖ:** Päivi Suuniittu, 040 6704870 tai paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

## 5.5. to • klo 17.00–19.30

**Astmapäivän tapahtuma.** Astmalääkärin ja IAS:n astma-hoitaja Tanja Utraisen luennot ajankohtaisista aiheista sekä laite-, tuote- ja palveluesittelyjä. **Maailman Astmapäivää vietetään 4.5.2022.**

Paikka: Kampin palvelukeskus,  
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki tai  
koronatilan vaatiessa Microsoft Teams yhteydellä

**JÄRJESTÄJÄ:** Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry yhdessä  
Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n kanssa  
VASTUUHENKILÖ: Monica Honkanen,  
044 047 7054/neuvonta@allergiahelsinki.fi tai  
Tuula Narvola, 040 559 6833/tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

## 9.5. ma • klo 17.30–19.30

**Homenokat.** Ryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin  
15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

## 10.5. ti • klo 15.00–17.00

**Astma- ja COPD-kerho.** Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville.

Paikka: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimisto,  
Lapinrinne 2 G, Helsinki/Microsoft Teams

**JÄRJESTÄJÄ:** Pääkaupunkiseudun Hengitys ry  
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai  
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

## 10.5. ti • klo 17.00–18.30

**Bronkiektasiaa, trakeobronkomalasiaa (tai EDAC), primaarista siliaarista dyskinesiaa tai Kartagenerin oireyhtymää sairastavat.** Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Oltermannintie 8, Helsinki

**JÄRJESTÄJÄ:** Hengitysliitto ry  
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai  
marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi  
VERTAISOHJAAJA: Hille Varjonen

## 11.5. ke • klo 17.00–19.00

**Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertais-tapaaminen.** Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Paikka: Microsoft Teams

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

## 17.5. ti • klo 17.30–19.30

**Uniapneaklubi.** Vertaisryhmässä uniapneaa sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Paikka: Microsoft Teams

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



**HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.**



MADE IN USA

### 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** - Suunniteltu 24/7 käyttöön



#### 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



Palvelemme myös iltaisin!

## Jooga

**Lea Tikkanen**

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**ma 10.1. – 25.4.22 • klo 17.00–18.30**

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

## Allasvoimistelu tiistai, Ryhmä 1

**Lotta Kujala**

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**ti 11.1. – 19.4.22 • klo 15.00–16.00**

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

## Allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 2

**Anneli Vetri**

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**ke 12.1. – 20.4.2022 • klo 13.30–14.15**

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

## Allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 3

**Anneli Vetri**

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**ke 12.1. – 20.4.2022 • klo 14.15–15.00**

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

## Pilates

**Annaleena Anteroinen**

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**to 13.1.–21.4.2022 • klo 10.00–11.00**

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

## Allasvoimistelu torstai, Ryhmä 4

**Lotta Kujala**

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas  
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

**to 13.1.–21.4.2022 • klo 18.30–19.30**

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

## Allasvoimistelu Espoo

**Anneli Vetri**

Leppävaaran uimahalli  
Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

**pe 7.1.–22.4.2022 • klo 15.00–16.00**

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €



Ilmoittautumiset ryhmiin on alkanut osoitteessa [www.hengitysyhdistys.fi](http://www.hengitysyhdistys.fi)  
→ paakaupunkiseutu → toiminta  
→ liikuntaryhmat.

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

Lisätietoja numerosta 040 559 6833.

## Tervetuloa liikkumaan!

# STRATEGIA

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN HENGITYS RY

### Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen missio, visio ja arvot

1

#### **Miksi olemme olemassa: toiminnan olemassaolon syy, missio**

Yhdistys on olemassa edistääkseen hengityssairaana ja heidän omaistensa ja läheistensä elämänlaatua tukemalla toimintakykyä, sosiaalisuutta ja osallisuutta kuntouttavalla vertaistuellalla ja tiedon jakamisella.

2

#### **Toiminnan päämäärä, visio**

Jotta Pääkaupunkiseudullakin olisi hyvä hengittä. Toiminnan päämääränä on vahvistaa kykyä ja tahtoa elää sopusoinnussa itsensä, sairauden ja ympäristönsä kanssa.

3

#### **Yhdistyksen toimintaa ohjaavat arvot**

Olemme mukana matalalla kynnyksellä, olemme lähellä. Aktiivinen, aloitteellinen ja vaikuttava edunvalvonta. Elämme ajassa, muutamme mukana. Toimintaperiaatteinamme ovat yhdessä tekeminen, tasavertaisuus, avoimuus, helppo lähestyttävyyys, yhteistyöhalukkuus, uudistuvuus.

# STRATEGI

## HUVUDSTADSREGIONENS ANDNING RF

### Huvudstadsregionens andningsförenings mission, vision och värden

1

#### Varför finns vi: orsaken till verksamhetens existens, mission

Föreningen finns för att främja de andningssjukas och deras anhörigas och närståendes livskvalitet genom att stödja förmågan att fungera, att vara social och delaktig, med rehabiliterande kamratstöd och med att sprida kunskap.

2

#### Verksamhetens målsättning, vision

Så att det i huvudstadsregionen ska vara bra att andas. Ändamålet med verksamheten är att stärka förmågan och viljan att leva i harmoni med sig själv, sin sjukdom och sin miljö.

3

#### Värden som styr föreningens verksamhet

Vi verkar med låg tröskel, vi är nära. Aktiv, initiativrik och effektiv intressebevakning. Vi lever i tiden, vi förändras med den. Våra verksamhetsprinciper är att göra tillsammans, likvärdighet, öppenhet, lättillgänglighet, samarbetsvilja och förmåga att förnyas.

# Seuraa uniapneahoitoasi

myAir™  
Patient engagement program



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](http://Lue_lisaa_ja_rekisteroidy_osoitteessa_myAir.resmed.eu)

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09

Toteutamme liikuntaryhmät ja yleisöluennot yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa



Yhteistyössä  
GlaxoSmithKline Oy



**MEDI PLAST**

## MucoClear® hypertoninen suolaliuos

- Limaisuuden poistoon lapsille ja aikuisille
- Käyttövalmis 4 ml ampulli
- Ilman säilöntäaineita, steriili tuote



SAATAVANA APTEEKEISTA  
KAUTTA MAAN



VALMISTAJAN VALTUUTETTU JAKELIJA  
Mediplast Fenno Oy  
PL 153, 01531 Vantaa  
P.09 276 360  
[asiakaspalvelu@mediplast.com](mailto:asiakaspalvelu@mediplast.com)

[mediplast.com](http://mediplast.com)



# Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

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

Suku- ja etunimet (Alleiviivaa kutsumanimi)	<input type="text"/>		
Syntymäaika	<input type="text"/>	Ammatti	<input type="text"/>
Puhelin	<input type="text"/>	Äidinkieli	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>		
Postinumero ja -toimipaikka	<input type="text"/>	Koti- kunta	<input type="text"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text"/>		

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:

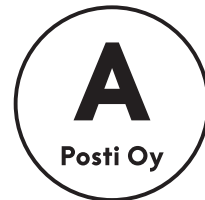
Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

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>.**



Posti Green



00003 Vastauslähetyks

5005132

Hengityslitto ry

Hengityslitto  
maksaa  
postimaksun

Taita ja teippaa

## HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Hengityslitton verkkosivuilta ja YouTube-kanavalta löydät paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista. Pysy ajan tasalla toiminnasta ja uusimmasta tiedosta seuraamalla meitä: [www.hengityslitto.fi](http://www.hengityslitto.fi), sosiaalinen media: @Hengityslitto.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata yhdistyksesi ja litton 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. Hengityslitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Jäsenlehti Hengitys neljä kertaa vuodessa.
- » Tarkemmat jäsenedut voit tarkistaa vielä yhdistyksesi ja litton verkkosivuilta.