

kevät • 2023

elämä

voittaa

Itsehoito vaikuttaa

Egenvård har effekt

*Lity
jäseneksi!*

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Uuden puheenjohtajan terveiset

Pääkaupunkiseudun Hengitysry vietti viime vuonna juhlatuottaan. Yhdistyksemme täytti 80 vuotta. Yhdistyksemme on kunniakkaasti vinyt eteenpäin olemassaolonsa tarkoitusta; edistää hengityssairaan ja heidän omaisensa ja läheisensä elämänlaatua tukeamalla toimintakykyä, sosiaalisuutta ja osallisuutta kuntouttavalla vertaistuellla ja tiedon jakamisella. Myös hengityssairaan edunvalvonta on osa tärkeää toimintaamme.

Yhdistyksessä tulemme edelleen voimakkaasti panostamaan jäsentemme edunvalvontaan, hyvinvointiin ja itsehoitoon. Yhdistys tarjoaa liikuntaryhmiä ja vertaistukea. Liikunnalla saamme ja pidämme yllä toimintakykyämme. Vertaisryhmiä saamme tukea arjen haasteisiin kuuntelemalla toista ja jakamalla kokemuksia.

Itsehoito on tärkeä asia hengityssairaan elämässä. Juuri liikunta, vertaistuki, lääkkeiden ohjeidenmukainen käyttö ja aktiivinen elämänsäsenne ovat osa tätä.

Helsingin kaupunginhallitus asetti vammaisneuvoston 31.8.2021 ja silloin yhdistyksemme tuli valituksi vammaisneuvostoon kausille 2021–2023. Edustan yhdistystämme yhdessä toiminnanjohtaja Tuula Narvolan kanssa vammaisneuvostossa. Teen töitä sen



eteen, että hengityssairaiden ääntä kuunnellaan kaupungin päätöksenteossa, jotta terveydenhoitomme ja kuntoutumisemme olisi laadukasta ja riittävää.

Alkavalla kaudella pyrimme järjestämään jäsenillemme paitsi liikuntaryhmiä, vertaistukea mutta myös mukavaa yhdessäoloa. Korona ei ole vielä voitettu, mutta huolehdimme kaikin tavoin jäsentemme turvallisuudesta.

Itse pyrin toteuttamaan itsehoitoa osallistumalla yhdistyksen tarjoamiin liikuntaryhmiin, harrastamalla talvisin myös avantouintia ja kesäisin kullankaivuuta Lapissa

sekä vertaisryhmän vetäjänä saan paljon uutta voimaa ryhmän jäsenistä.

Hengitysliiton ihanan kokemustoimijan Eeva-Liisa Peltosen sanoin haluan kertoa jäsenillemme:

”Jos et voi lentää, juokse. Jos et voi juosta, kävele. Jos et voi kävellä, ryömi. Ihan miten vain kunhan jatkat eteenpäin.”

Sain kunnian tulla valituksi yhdistyksemme puheenjohtajaksi kaudelle 2023 ja yhdessä menemme eteenpäin!

Sirpa Halmela

TOIMINNANJOHTAJA Tuula Narvola

TOIMISTO Oltermannintie 8, 00620 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

 paakaupunkiseutu.hengitys.ry

 pkseudun_hengitys

KANNEN KUVA Pexels

TAITTO www.gravision.fi

PAINOPIIKKA Laser-Paino Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

torstai 27.4.2023 klo 17.00

yhdistyksen toimistolla, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga

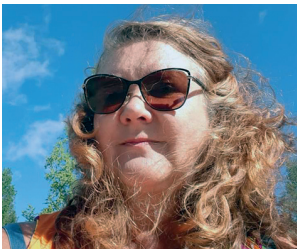
VÄRMÖTE

på torsdagen 27.4.2023 kl 17.00

på föreningens byrå, Åldermansvägen 8, 00620 Helsingfors.

Vid mötet behandlas ärende enligt stadgarna. Välkommen!

Häiritseekö uniapnea untasi?



O nko hoitotasapainossasi parantamisen varaa? Tai haluaisitko vain muutoin keskustella vertaisryhmässä ja tulla vaihtamaan kokemuspohjaista tietoa muiden uniapneaa sairastavien kanssa? Uniapnearyhmä C-papit kokoontuu Malmin uimahallin Kahvila Loiskeen kabinetissa seuraavasti: 18.1., 15.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. aina klo 17–19. Vertaisohjaajina Anne Luukkonen anne.luukkonen@hengitysyhdistys.fi ja Seppo Sointio.

Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu max. 12.

Laulu C-papeille

Sävel: ”*Nytpä tahdon olla ma, pienen mökin laittaja*”

1. Nytpä tahdon olla ma terveyden tarkkaaja. Unen kun saan hallituksi, väsymyksen kahlituksi, oireet turhat pois kun jää, terveyden saa säilyttää.
2. C-pap -laite sulla kun tervetullut ryhmään mun. Sieltä lisää tiedonjyvää, saadaksesi unta syvää. Vinkit toisten kun sä saat, uudet tavat kanssain jaat.
3. Ylipaino-ongelmat, verenpaineet korkeat välttää voit sä liikunnalla, ravinnolla oikealla. Ehkäistä voit ongelmat, tavat kun on oikeat.
4. Kasvikset ja perunan, raastevuoren valtavan. Rasvatonta, lihaa hyvää, tummaa leipää kokojyvää, tilalle kun valitset, oppinut oot aakkoset.
5. Tallist sukset, pyöräkin usein ota esihin. Jotta kunto kohentuisi, vyötärökin ohentuisi, kun vaan toistat temput nää, terveyden voit säilyttää.
6. Paitsi hyvät neuvot nää, fiilis koita säilyttää. Ryhmä tää tuo meille voimaa, tietoa ja tukee roimaa. Huolet ryhmäs helpottuu, C-papit kun kokoontuu.
7. Uniapneasta saa, monta teemaa kiintoisaa. Huumoria myös jos käyttää, ilon maailmalle näyttää. C-papit on ryhmä tää, eikä yksin kukaan jää.
8. Itsehoito verraton, ryhmän tavoitteena on. Paitsi et voit huolet jakaa, hyvän unen laitteet takaa. C-papit kun hallitsee, väsymyksen kahlitsee.
9. Pian matka Loiskeeseen, uimahallin kupeeseen. Yhdistys myös meitä auttaa, tietoo lehden, netin kautta. Kahvilasta ostaa saa suolaista ja makeaa.
10. Unet kauniit, ihanat virkeyttä antavat. Paljon voimaa tehdä työtä sekä aina onni myötä. Siinä pienet toivehein, niistä laulun tän mä tein.

UNETAR ANNE SISKO SINI





Hengitä helpommin

Hengittäminen on automaattinen toiminto. Hengittämässä on kolme eri vaihetta, jotka ovat sisäänhengitys, uloshengitys ja uloshengityksen jälkeinen lähes huomaamaton tauko. Sisäänhengitys tuo elimistöön happea ja uloshengitys poistaa hiilidioksidin elimistöstä.

Usein omaa hengitystään ei edes huomaa, ennen kuin siihen pitää jostain syystä kiinnittää huomiota. Monet erilaiset tekijät vaikuttavat hengittämiseen, kuten erilaiset sairaudet, stressi, jännittäminen tai kipu. Tällöin hengitys mukautuu tilanteeseen ja saattaa muuttua lyhyeksi ja pinnalliseksi. Myös apuhengityslihakset eli kaulan ja niska-hartiaseudun lihakset joutuvat töihin ja kiristyvät. Joskus tällainen hengitystapa saattaa jäädä päälle.

Omaa hengitystä kannattaakin pysähtyä välillä tietoisesti kuulostelemaan. Tietoinen ja taloudellinen hengitystapa, jossa hengitys on syvää, rauhallista ja täyttää keuhkot ilmalla niiden alaosiin asti, kannattaa jokaisen opetella. Tällainen hengitystapa rauhoittaa hermostoa ja mieltä. Se on hyvä keino helpottaa oloa hengenahdistustilanteessa.

Tietoista ja taloudellista hengittämistä kannattaa harjoitella säännöllisesti, jotta sen voi ottaa avuksi huonoihin hetkiin. Hengitysharjoittelun voi aloittaa pidentämällä uloshengitysvaihetta. Se on yksinkertainen tapa aktivoida parasympaattista eli rauhoittavaa hermostoa ja helpottaa näin hengitystä.

Etsi itsellesi rauhallinen paikka.

Laske hartiat alas.

Vie huomiosi lempeästi hengitykseen.

Hengitä ensin sisään. Kuvittele seuraavaksi huuliesi väliin mehupilli.

Hengitä ulos pienen huuliraon kautta hitaasti ja rauhallisesti.

Toista 10–15 kertaa.

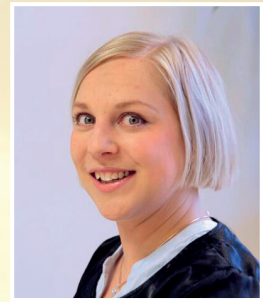
Tervetuloa Malmin uimahallin kahvila Loiskeeseen!

Maistuisiko uinnin jälkeen kupillinen höyryävää kahvia munkin kera? Kahvila Loiskeesta kahvila-herkkujen lisäksi keittolounasta.

Tervetuloa herkuttelemaan!

Pekarraitti 14, 00700 Helsinki • p. 041 311 6541
kahvio.paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi





VEERA FARIN

Terveystieteiden maisteri • Magister i hälsövetenskaper
Fysioterapeutti • Fysioterapeut

Hengitysliitto ry • Andningsförbundet

Andas lättare

Att andas är en automatisk funktion. Andningen har tre olika skeden som är inandning, utandning och efter utandningen en nästan obemärkt paus. Inandningen för syre till kroppen och utandningen blåser ut koldioxid från kroppen.

Ofta märker man inte ens sin egen andning, innan man av någon orsak måste fästa uppmärksamhet vid den. Många olika faktorer inverkar på andningen, såsom olika sjukdomar, stress, spänning eller smärta. Då anpassar sig andningen till situationen och kan ändras till att vara kort och ytlig. Också andningens hjälpmuskler, det vill säga, nack- och halsområdets muskler kopplas in och spänns. Ibland kan ett sådant sätt att andas hålla i sig.

Det lönar sig att ibland stanna upp och medvetet lyssna på sin egen andning. Det lönar sig för var och en att lära sig ett medvetet och ekonomiskt sätt att andas, där andningen är djup, lugn och fyller lungorna ända till de nedre delarna med luft. Ett sådant sätt att andas lugnar nervsystemet och sinnet. Det är ett bra sätt att få lindring vid andnödssituationer.

Det lönar sig att regelbundet öva upp en medveten och ekonomisk andning så att man kan ta den till hjälp i dåliga stunder. Andningsövningen kan man börja med att förlänga utandningsskedet. Det är ett enkelt sätt att aktivera det parasympatiska, det vill säga, det lugnande nervsystemet och på det viset underlätta andningen.

Sök dig till en lugn plats.

Sänk axlarna.

Rikta uppmärksamheten lugnt vid andningen.

Andas först in. Föreställ dig sedan att du har ett sugrör mellan läpparna.

Andas långsamt och lugnt ut genom en liten springa mellan läpparna.

Upprepa 10–15 gånger.

Toteutamme liikuntaryhmät ja
yleisöluennot yhteistyössä
Opintokeskus Siviksen kanssa



Opintokeskus **Sivis**

Yhteistyössä
GlaxoSmithKline Oy



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 huollilla 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 vastuuhenkilö 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

9.1. 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

10.1. ti • klo 14.00–16.00

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

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

10.1. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. 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.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

TAMMIKUU

11.1. 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 17.00–19.00

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

PAIKKA: Malmin uimahallin Kahvila Loiske

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Anne Luukkonen ja Seppo Sointio

Helmikuu

13.2. 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

14.2. ti • klo 14.00–16.00

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

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

14.2. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. 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.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

15.2. 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 vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

15.2. ke • klo 17.00–19.00

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

PAIKKA: Malmin uimahallin Kahvila Loiske

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Anne Luukkonen ja Seppo Sointio

Maaliskuu

13.3. 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

14.3. ti • klo 14.00–16.00

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

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

14.3. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. 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.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

15.3. ke • klo 17.00–19.00

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

PAIKKA: Malmin uimahallin Kahvila Loiske

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Anne Luukkonen ja Seppo Sointio

15.3. 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 ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

Huhtikuu

10.4. 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

11.4. ti • klo 14.00–16.00

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

11.4. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. 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.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

12.4. 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: Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

Vertaisohjaaja: Sirpa Halmela

19.4. ke • klo 17.00–19.00

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

PAIKKA: Malmin uimahallin Kahvila Loiske

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Anne Luukkonen ja Seppo Sointio

Toukokuu

8.5. 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

9.5. ti • klo 14.00–16.00

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

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

9.5. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. 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.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

17.5. 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@hengityслиitto.fi

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

17.5. ke • klo 17.30–19.30

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

PAIKKA: Malmin uimahallin Kahvila Loiske

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Anne Luukkonen ja Seppo Sointio

TOIMINTAKALENTERI

kevät 2023

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Muutokset ovat mahdollisia. Tiedotamme muutoksista sekä koti- että Facebooksivuilla.

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.

Tervetuloa osallistumaan!

TAMMIKUU

19.01. to • klo 18.00

Keuhkofibroosi on harvinainen keuhkosairaus. Joidenkin keuhkofibroosien syy tunnetaan hyvin, mutta joidenkin taas ei. Keuhkofibroosi on sairautena hyvin yksilöllinen. Tervetuloa kuuntelemaan dosentti, keuhkosairauksien erikoislääkäri Minna Purokiven verkkoluentoa keuhkofibroosista ja sen hoidosta. Ilmoittautuminen verkkoluentoon ja etukäteiskysymykset viimeistään 8.1.2023 Hengitysliiton Tapahtumakalenterin kautta. Ilmoittautuneille laitetaan osallistumislinkki viimeistään tiistaina 17.1. Jos linkkiä ei löydy sähköpostistasi, niin tarkista roskaposti tai ota yhteyttä Marika Kiikala-Siukoon.

PAIKKA: Verkko

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

23.01. ma • klo 18.00–19.00

AirSense 11 -uniapnean hoitolaite. ResMedin asiantuntija esittelee uutta AirSense 11 -uniapnealaitetta. AirSense 11 -laitteen hoitomuodot ja helppokäyttöiset ominaisuudet on suunniteltu antamaan paras mahdollinen hyöty ja kokemus uniapnean hoidosta. AirSense 11 -laitteeseen liittyy myös erityisominaisuuksia, kuten Care Check-In ja henkilökohtainen avustaja, joka on käytettävissä myAir-sovelluksen kautta. Asiantuntijana Anu Karhunen, ResMed. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

24.01. ti • klo 18.00–19.00

Kysy sisäilmasta ja remonteista. Tule kuuntelemaan ja esittämään kysymyksiä! Aiheina kodin sisäilman laatu ja sen parantaminen sekä kodin huolto ja remontit. Asiantuntijoina Hengitysliiton korjausneuvoja Hanna Kyrönviita ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen. Kysymyksiä voit lähettää myös

etukäteen sähköpostitse osoitteeseen: korjausneuvojat@hengitysliitto.fi. Linkki tapahtumaan julkaistaan Hengitysliiton Tapahtumakalenterissa.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

25.01. ke • klo 18.00–19.30

Lymfangiroleiomyomatoosi (LAM).

Lymfangiroleiomyomatoosi (LAM) on erittäin harvinainen keuhkokudoksen sairaus. Keuhkojen alueelle muodostuu kystiä, jotka voivat edetessään alentaa keuhkojen toimintakykyä ja vatsaontelon alueen saattaa esiintyä lymfangiroleiomyomia. Tervetuloa keskustelemaan LAM-sairaudesta vertaisten ja keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Elina Heliövaaran kanssa. Ilmoittautuminen 15.1.2024 mennessä Hengitysliiton Tapahtumakalenterista löytyvän ilmoittautumislinkin kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisuus esittää kysymyksiä asiantuntijalle. Ilmoittautuneille toimitetaan linkki verkkotapaamiseen viimeistään 24.1.

PAIKKA: verkko

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

25.01. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – FasciaMethod. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, rasisustaso 1. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,
044 407 7020

1.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – FasciaMethod. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, räsitusasto 1. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehohuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

6.2. ma • klo 18.00–19.00

Uniapneahoidon seuranta myAir-sovelluksella. ResMedin asiantuntija esittelee myAir-sovellusta, joka on tarkoitettu ResMedin AirSense 10- ja AirSense 11 -hoitolaitteille. myAir on uniapneahoidon tueksi tarkoitettu sovellus, jolla voit seurata uniapneahoitoasi, opetella käyttämään maskia ja laitetta oikein sekä ratkaisemaan itsenäisesti yleisimpiä hoidon aikana esiintyviä ongelmia. Asiantuntijana Anu Karhunen, ResMed. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

7.2. ti • klo 18.00–19.00

Aiheuttaako keuhkosairaus sydänongelmia? Sydän ja keuhkot toimivat tiiviissä yhteistyössä. Tällä luennolla kerrotaan, mitä sydänsairauksia tavallisimpiin keuhkosairauksiin voi liittyä, ja millaisia oireita nämä sairaudet aiheuttavat. Luennoitsijana Anna-Mari Hekkala, LT, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri, ylilääkäri, Suomen Sydänliitto ry. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Suora verkkolähetykset

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

8.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja, räsitusasto 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

9.2. 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? Miten vähentää ennakolta remmin jälkiä kasvoilla? Tervetuloa kuulemaan parhaat vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa emännöivät kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi, 044 407 7062

15.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga. Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, räsitusasto 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

16.2. to • klo 18.00–19.00

lääkään hengenahdistus – geriatrin näkökulma. Luennoitsijana Jouko Laurila, geriatrisen professori, Oulun yliopisto. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Suora verkkolähetykset

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

20.2. ma • klo 18.00–19.00

Uniapnealaitteiden maskit. Mitä maskin valinnassa on hyvä ottaa huomioon? Millaisia lisätarvikkeita on saatavilla? ResMedin asiantuntija esittelee uniapneahoidossa käytettäviä erilaisia maskivaihtoehtoja. Käymme läpi ResMedin suosituimmat kokokasvo-, nenä- ja sierainmaskit. Asiantuntijana Jari Illikainen, ResMed. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

21.2. ti • klo 18.00–19.00

Uutta ilmassa! -ohjelma: Luonnon monimuotoisuus ja fyysinen terveys. Asiantuntija Sari Mäki esittelee Hengitysliiton "Uutta ilmassa" -ohjelman ja Suomen ympäristökeskuksen erikoistutkija Jenni Lehtimäki luennoi, miten koti pellon laidalla, kaupungin sykkeessä tai umpimetsässä voi vaikuttaa terveyteen. Jenni Lehtimäki hyödyntää ekologian ja evoluutiobiologian koulutustaan ihmisen terveyden tutkimuksessa. Hän on keskittynyt luonnon monimuotoisuuden ja ihmisen fyysisen terveyden yhteyksiin. Erityisesti hän on selvittänyt ympäristön mikrobien merkitystä immunologisten muutosten sekä astman ja allergisten sairauksien taustalla. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Sari Mäki, sari.maki@hengitysliitto.fi, 040 669 2207

22.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga. Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, räsitusasto 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

1.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja, rasitustaso 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

6.3. ma • klo 18.00–19.00

Uniapnealaitteen akkukäyttö ja laitteen kanssa matkustaminen. ResMedin asiantuntija kertoo uniapnealaitteiden akkukäytöstä ja laitteen käytöstä matkoilla. Asiantuntijana Otto Karhu, ResMed. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

8.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Pilates. Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasitustaso 2. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

9.3. to • klo 18.00–19.00

Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: Nainen ja uniapnea. Millaisia tunteita uniapneaan sairastuminen on herättänyt naisilla? Häpeää vai helpotusta? Mistä mahdollinen häpeä kumpuaa ja miten siitä on päästy yli? Kärsiikö naiseus diagnoosista? Voiko painonhallinnassa löytää keskietietä? Onko CPAP-laite yöpöydällä vihollinen vai hyötyä tuova apuväline? Illan keskustelijoina Hengitysliiton kouluttamat kokemustoimijat. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi, 044 407 7062

15.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Pilates. Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasitustaso 2. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

15.3. ke • klo 18.00–19.00

Apneakisko uniapnean hoidossa. Kansallisen uniapneapäivän luento. Hammaslääketieteen tohtori Tiina-Riitta Vuorjoki-Ranta kertoo uniapnean kiskohoidon periaatteista ja vaikutusmekanismeista. Kuulet kenelle kiskohoito sopii, millaisia malleja on olemassa ja mitkä niiden hinnat ovat. Luennolla esitellään myös uniapnean kiskohoidon hoitoketjuja eri sairaanhoitopiireissä. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

22.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja, rasitustaso 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

29.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja, rasitustaso 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

4.4. ti • klo 18.00–19.00

Liikunta avuksi nikotiinin vieroitusoireisiin. Miten liikunta vaikuttaa nikotiinin vieroitusoireisiin? Onko siitä apua, ja minkälainen liikunta erityisesti auttaa? Minkälaista liikuntaa Hengitysliitolla ja hengitysyhdistyksillä on tarjolla? Tule kuuntelemaan Hengitysliiton luentoa, josta saat tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä liikunnan hyödyntämisestä nikotiinin vieroitusoireiden lievityksessä. Luennon jälkeen

voit esittää kysymyksiä luennoitsijoille. Luennoitsijana Herkko Rynänen Filhasta ja Veera Farin Hengitysliitosta. Loppukeskustelussa mukana myös Jenni Tuomela. Linkki tapahtumaan löytyy Hengitysliiton Tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Jenni Tuomela, jenni.tuomela@hengitysliitto.fi, 044 407 7077

Kevään 2023 LIIKUNTARYHMIEN VIIKKO-OHJELMA 9.1.–26.5.2023

KAMPIN LIIKUNTAKESKUS

Malminkatu 3, 00100 Helsinki

Syvävenyttely

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali

ma 9.1.–22.5.2023 • klo 17–18.30

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Kampin allasvoimistelu tiistai, Ryhmä 1

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

ti 10.1.–23.5.2023 • klo 15–16

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

Kampin allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 2

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

ke 11.1.–24.5.2023 • klo 13.30–14.15

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Kampin allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 3

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

ke 11.1.–24.5.2023 • klo 14.15.–15.00

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Pilates

Annaleena Anteroinen

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali

to 12.1.–25.5.2023 klo 10-11

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Allasvoimistelu torstai, Ryhmä 4

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

to 12.1.–25.5.2023 • klo 18.30–19.30

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Allasvoimistelu Espoo

Sanni-Mari Kaarto

Leppävaaran uimahalli, Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

pe 13.1.–26.5.2023 • klo 15–16

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

HENGITYS- JA SYDÄNLIITON TALO

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Monipuolisia liikuntaryhmiä keuhkojen hyvinvointiin! Hengitys- ja Sydäntalolla mahdollisuus saunomiseen vesijumpan jälkeen. Ryhmissämme huokuu hyvä henki ja välittämisen ilmapiiri. Liikunnallisesta kuntoutuksesta vastaa sydämfysioterapeutti. Ryhmät ovat pieniä ja niissä huomioidaan yksilölliset tarpeet. Ryhmät alkaa ti 10.1.2022. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Tuula Narvola 040-5596833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi. Ryhmistä vastaa Sari Weiland, Personal Fysio.

Vesijumppaa

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas

ti 10.1.–23.5. (18 krt), ei tuntia 21.2. • klo 15–15.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Kuntosaliliikuntaa

Hengitys- ja Sydänliiton kuntosali

ke 11.1.–24.5. (18 krt), ei tuntia 22.2. • klo 15–15.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Vesijumppaa

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas

pe 13.1.–26.5. (18 krt), ei tuntia 24.2. eikä 7.4. • klo 14–14.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €



Ilmoittautuminen ryhmään osoitteessa 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!

Hei kaikki, tervetuloa treenaamaan!

Näin saimme toivottaa tervetulleeksi Hengitysyhdistyksen kuntosalin- ja etäjumpparit ensimmäisen kerran viime lokakuussa työharjoittelujaksomme alussa. Seuraavat seitsemän viikkoa tapasimme iloisen ja motivoituneen asiakaskunnan kerran viikossa kasvokkain kuntosalilla, ja toisen kerran etäjumpan merkeissä. Kokemus oli opettavainen sekä antoisa.

Ryhmissämme kävi treenaajia aina kokeneista konkareista uteliaisiin ensikertalaisiin, jonka ansiosta jumppiin syntyi rento ja hyväksyvä ilmapiiri. Siinä missä etäjumppa oli monipuolista aina liikkuvuudesta ja venytystä lihaskuntoon, keskityttiin kuntosalin puolella toiminnallisen lihasvoiman harjoittamiseen sekä oikeisiin tekniikoihin. Kotiin saatiin myös saliohjelmat, omiin harrastuksiin sopiviksi tuunattuina tietenkin.

Osallistujien positiivinen palaute mm. iloisesta ja välittömästä tunnelmasta, yksilöitä huomioivasta ohjauksesta, sekä kokonaisuuden "punaisesta langasta" ovat lämmittäneet sydämiämme. Tarttukaa näihin mahdollisuuksiin vastaisuudessakin rohkeasti, ja pitäkää huoli itsestänne!

Haluamme kiittää Hengitysyhdistystä ja Laurea-ammattikorkeakoulua tästä mahdollisuudesta, sekä erityisesti kaikkia innokkaita osallistujia. On ollut ilo treenata kanssanne!

Lämmintä alkanutta vuotta toivottaen,

Patrik, Sanna & Virpi

Fysioterapia-opiskelijat

Laurea-ammattikorkeakoulu





Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹

Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoimisista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

1. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.

AIRINUM

est.2015



Suojainluokka: FFP2
CE-merkitty

Airinum Air Mask Lite
hengityssuojaimet
nyt saatavilla!

TILAA OMASI:
www.ilmanhaltija.fi

 **Ilmanhaltija.fi**



**Ilmanhaltija.fi on
suomalainen verkkokauppa.**

BRONKIOLIITIN, CF:N JA COPD:N HOITOOON

HYPERTONISET SUOLALIUOKSET

limaisuuden poistoon lapsille ja aikuisille

Rentoudu ja hengitä vapaasti apunasi
monipuolinen valikoima mm. DTF Medical'in tuotteita:
• tilanjatkeet • lääkesumuttimet • lisävarusteet • flutterit

Matkalle mukaan pienet lääkesumuttimet:
kämmenelle mahtuva akkukäyttöinen B.Well Med-120
tai elektroninen Farmed Med -lääkesumutin.

Ota yhteyttä:

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

rehashop.fi



Asiantuntevaa apua & henkilökohtaista opastusta 20 vuoden kokemuksella!



Acapella - hengitä vapaammin!

Väriävä Acapella-hengitysharjoitusväline avaa
tukkoisia keuhkoja irrottamalla limaa tehokkaasti.
Acapella sopii käytettäväksi kaikille, missä tahansa
asennossa.



Tutustu Acapellaan
skannaamalla QR-koodi



www.steripolar.fi/verkkokauppa

Steripolar



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:

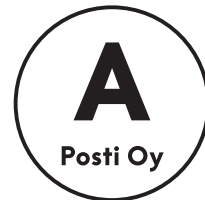
Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

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

Hengitysliitto ry

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Taita ja teippaa

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Hengitysliiton verkkosivuilta ja YouTubekanavalta 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.