

elämä

syksy • 2023

voittaa

Maittaako uni?

Kan du sova?

*Lity
jäseneksi!*

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Puheenjohtajan terveiset

Keväällä teimme retken 1930-rakennettuun Paimion tuberkuloosiparantolaan. Päivä meni kuin siivillä ihastellessamme Alvar ja Aino Aallon taidokasta kättenjälkeä. Tutustuimme parantolan huoneisiin ja kalusteisiin, kiipeilimme portaita, ulkoilimme, söimme ja nautimme toistemme seurasta. Jäsenten kohtaaminen, toisten kanssa toimiminen ja yhteiset tapahtumat ovat juuri sitä, mitä toivon toimintamme olevankin. Kontaktit antavat mahdollisuuden saada tietoa, mitä hengityssairaille kuuluu. Tätä tietoa tarvitaan yhdistyksen toiminnassa ja työssä Helsingin vammaisneuvostossa.

Vaikuttamistyö Helsingin vammaisneuvostossa on tärkeää, että saadaan hengityssairaiden ääni kuuluviin päätöksenteossa. Esimerkiksi uuden vammaispalvelun valmistelussa on kuultu vammaisneuvostoa ja se on antanut oman lausuntonsa lain uudistuksen luonnokseen. Tärkeimpiä muutoksia uudessa vammaispalvelulaissa on se, että diagnoosi ei enää määritä palveluja, vaan toimintakyvyn rajoitteet. Neuvosto on myös antanut lausuntonsa sotepe-palvelustrategialuonnokseen 2022–2025.



Tärkeä asia hengityssairaiden kohdalla on neuvoston antama lausunto erityisuimakortin myöntämiskriteereistä. Kriteerejä ollaan tiukentamassa niin, että esimerkiksi hengitys- ja pitkäaikais-sairaat eivät olisi jatkossa ollenkaan oikeutettuja erityisuimakorttiin. Neuvoston lausunnon myötä asia on nyt uudelleen käsitellessä ja järjestöjä kuullaan ennen päätöksiä. Helsingin kaupunki on pyytänyt myös kommentteja liikunnan visioon vuodelle 2033 ja Pääkaupunkiseudun Hengitys ry on antanut tähän kannanottonsa. Vammaisneuvosto pyrkii järjestämään pitkäaikaissairaus-

ja vammaisyhdistysten yhteistyötilaisuuksia. Se tekee myös yhteistyötä vanhus- ja nuorisoneuvoston kanssa.

Kaupunginhallitus nimeää jäsenjärjestöt uudelle kaudelle 2023–2025. Toivotaan, että saamme edelleen olla mukana vaikuttamassa omiin asioihimme.

Hyvää syksyä kaikille!



Sirpa Halmela
puheenjohtaja

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 kaipaavat 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 SYYSKOKOUS

torstaina 23.11.2023 klo 17.00

hybridikokouksena: paikan päällä Oltermannintie 8, 2. krs ja Microsoft Teams. Pyydä linkki etäyhteyttä varten Tuulalta p. 040 559 6833. Käsitellään sääntömääräiset asiat.
Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga HÖSTMÖTE

hålls torsdagen den 23.11.2023 kl. 17.00

som hybridmöte: på plats Åldermansvägen 8, våning 2 och Microsoft Teams. Be om länken för kontakt på distans av Tuula, tel. 040 559 6833. Stadgeenliga ärenden behandlas. Välkomna!



EEVERT PARTINEN • Lääkäri
Terveystalo, Uniklinikka
Helsinki



Onko uniapnea uusi kansansairaus?

Jos sinulta olisi kysytty vuosituhannen alussa, mikä on uniapnea, et välttämättä olisi osannut vastata. Nyt todennäköisesti jo tiedät jonkun, jolla on uniapnea tai ainakin olet kuullut termin, ja yleisyys sen kun vain lisääntyy iän myötä. Nykyään tiedetään, että noin 4 % väestöstä sairastaa hoitoa vaativaa uniapneaa ja keski-ikäisistä miehistä jopa 17 % ja naisista 9 %. Kyseessä on merkittävä osuus väestöstä.

Uniapnea on nimensä mukaisesti unessa tapahtuva apnea eli hengityskatkos. Uniapnean hengityskatkoksilla tarkoitetaan yli 10 sekunnin kestoista unenaikaista hengitystapahtumaa, eli hengityskatkosta tai hengityksen merkittävää vähentymistä.

Meistä jokaisella voi esiintyä yksittäisiä hengitystapahtumia yön aikana. Yli viittä tunnissa pidetään kuitenkin jo poikkeavana.

Ystävänä kysyivät, että miten voi tietää sairastavansa uniapneaa. Ajoittain diagnosointi on varsin helppoa, kun joko kumppani tai joku ystäväistä on maininnut nukkuessa esiintyvistä hengityskatkoksista tai voimakkaasta katkeilevasta kuorsauksesta. Mutta entä jos asuu yksin, tai kukaan ei ole maininnut edellä mainituista oireista?

Uniapneaan voi liittyä useita eri oireita. Usein jaottellemme oireet yöaikaisiin, aamu aikaisiin ja päivä aikaisiin oireisiin. Yöllä voi esiintyä hengityskatosten ja kuorsauksena lisäksi heräämistä tukehtumistunteeseen tai happinälkään. Kuorsaus ja siihen liittyvä suuhengitys voivat aiheuttaa kurkun karheutta, kurkkukipua ja suun kuivuutta. Heikkolaatuinen ja pinnallinen yöuni saattavat havahduttaa toistuvasti ja pakottavat ravaamaan yöllä vessaan. Unen aikaisten hengityskatosten aiheuttama hapenpuute saa aikaan kehon stressireaktion, mikä vaikuttaa verenpaineisiin ja diabetesriskiin. Stressitilanne vaikuttaa myös valtimoseinien tulehdusreaktioon, mikä puolestaan lisää sydän- ja aivoinfektioriskiä. Kun keho joutuu taistelemaan koko yön hapenpuutteen ja heräilyjen kanssa, ei olekaan ihme, että monet raportoivat yöhikoilusta.

Kun yö on sujunut levottomasti ja uni on ollut laadultaan heikkoa, saatamme heti aamusta asti kokea väsymystä, mikä lisääntyy päivän mittaan aiheuttaen välillä jopa tahatonta nukahtelua.

Vaarallisimpina haittoina voidaan pitää rattiin nukahtelua, työ tai vapaa-ajan tapaturmia. Univaje aiheuttaa jopa enemmän liikennetapaturmia kuin alkoholi. Harmiksemme meillä ei ole vielä puhallutuksen kaltaisia nopeita mittauskeinoja vireystilan osalta.

Tiede on edistynyt ja uniapnean tutkimusmahdollisuudet ovat tulleet aiempaa helpommin saataville. Perusterveydenhuollon yksiköt, työterveyshuollot ja yksityiset palveluntarjoajat mahdollistavat uniapnean näppärän diagnosoinnin. Vaikka diagnosointi tapahtuisi nopeasti, on suurin pullonkaula hoidon aloituksen viiveissä. Uniapnean hoidon vaatimiin lisäresursseihin on jo monella paikkakunnalla herätty ja toivon että hyvinvointialueilla kiinnitetään uniapnean nopeaan hoidonaloitukseen huomiota. Onhan uniapnea jo keuhkotautien suurin yksittäinen sairausryhmä. Sairauden, jonka vaikutukset ovat hyvin laaja-alaiset.

Tieto uniapneasta ja sen vaikutuksista on lisääntynyt, mutta silti katsomme uniapnean CPAP-hoidon tuloksia läpi sormien. Hoito-ohjeissa todetaan, että riittää jos käytät CPAP-laitetta neljä tuntia yössä. Vaikka neljällä tunnilla on havaittu olevan jo merkittäviä terveysvaikutuksia ja kuolleisuuden laskua, tarkoittaa se samaa kuin toteaisimme verenpainetautiä sairastavalle, että hyvä jos verenpaineesi ovat puolet päivästä kunnossa. Tavoitteena tulisi olla koko yön käyttö, jolloin myös oheissairauksien riski vähenisi entistä enemmän.

Kehitys jatkuu. Ensimmäisestä uniapnean CPAP-laitteesta tähän päivään on tultu pitkä matka. Nykyään laitteet ovat jo automaattisesti hengityskatkoksia tunnista via ja painetasojen säätely on yksilöllistä. Laitteet tunnistavat ilmavuodon, yöllisten hengityskatosten määrän ja antavat ohjeita, miten laitteen ja maskin käyttö sujuisi entistä paremmin. Maskit ovat pienentyneet ja



tulleet mukavammiksi. Pieniin nenämaskeihin tottuu varsin nopeasti.

Mikä on uniapnean tulevaisuus? Todennäköisesti uniapnean esiintyvyys tulee kasvamaan entisestään väestön ikääntyessä ja ylipainon lisääntyessä. Hoito tulee siirtymään enemmän perusterveydenhuollon puolelle. Lieviä uniapneoita aletaan seurata tarkemmin ja ennaltaehkäistä enemmän sairauden vaikeutumista.

Uniapnean hoidossa on vielä paljon tehtävää. CPAP-hoitohan on pelkkää oireenmukaista hoitoa. Uniapneaa korjaavia hoitoja ovat elintavat, painonlasku, hengitystä lamauttavien lääkkeiden, alkoholin ja tupakoinnin vähentäminen, sekä mahdolliset kirurgiset hoidot. Tulemme todennäköisesti näkemään jatkossa enemmän uniapnean suukojeita eli uniapneakiskoja, joiden hoitomyönteisyys ja sopeutuminen on parempaa kuin CPAP-hoidon. Tämän lisäksi odotan innolla, mitä mahdollisuuksia lihaksia stimuloivilla laitteilla, kuten hypoglossaalisella hermostimulaattorilla, voi olla. Tutkimusta tarvitaan lisää, mutta se myös edistyy.



EVERT PARTINEN • Läkare
Terveystalo, Uniklinikka
Helsingfors

Är sömnapné en ny folksjukdom?

Om någon frågat dig i början av millenniet vad sömnapné är hade du nödvändigtvis inte kunnat svara. Nu känner du sannolikt redan till någon som har sömnapné eller åtminstone har du hört begreppet, något som bara blir vanligare med åldern. Numera vet man att cirka 4 % av befolkningen lider av sömnapné som kräver behandling och av män i medelåldern hela 17 % och av kvinnorna 9 %. Det är frågan om en betydande andel av befolkningen.

Sömnapné är i enlighet med namnet apné, det vill säga andningsuppehåll som sker i sömnen. Med sömnapnéns andningsuppehåll avses över 10 sekunder långa andningsepisoder under sömnen, det vill säga andningsuppehåll eller en betydande dämpning av andningen. Hos var och en av oss kan det förekomma

enstaka andningsepisoder under natten. Över fem per timme anses ändå redan vara avvikande.

Mina vänner frågande hur man kan veta att man lider av sömnapné. Ibland är diagnostiseringen ganska lätt när antingen partnern eller någon vän märkt andningsuppehåll under sömnen eller ett ljudligt snarkande med uppehåll. Men hur är det om man bor ensam eller när ingen nämnt ovan beskrivna symtom?

Vid sömnapné kan det förekomma flera olika symtom. Ofta indelar vi symtomen i sådana som förekommer under natten, morgonen och under dagen. Under natten kan det förekomma förutom andningsuppehåll och snarkning uppvakning på grund av kvävningsskänsla eller syrehunger. Snarkning förenad med munandning kan leda till sträv hals, halsont och muntorrhet. Dålig



och yttlig nattsömn kan väcka upprepade gånger och tvinga en att ränna på toaletten under natten. Syrebristen som de nattliga andningsuppehållen orsakar leder till en stressreaktion i kroppen som påverkar blodtrycket och diabetesrisken. Stressituationen påverkar också artärväggarnas inflammationsreaktion, som sedan ökar risken för hjärt- och hjärninfarkter. När kroppen hela natten måste kämpa med syrebrist och uppvakningar är det inget under att många rapporterar nattsvevning.

När natten förlöpt oroligt och sömnkvaliteten varit dålig, kan man ända från morgonen känna sig trött, vilket ökar under dagen och kan till och med leda till ofrivilligt slumrade. De allvarligaste följderna är att man somnar vid ratten, arbets- eller fritidsolycksfall. Sömnbrist leder till flera trafikolyckor än alkohol. Förargligt nog har vi ännu inte blåsningsliknande snabba mätmetoder när det gäller vakenhetsnivån.

Vetenskapen har gått framåt och sömnapnéns undersökningsmetoder har blivit allt lättare tillgängliga. Primärhälsovårdens enheter, företagshälsovården och privata tjänsteleverantörer möjliggör en behändig diagnostisering av sömnapné. Fastän diagnostiseringen sker snabbt, är den största flaskhalsen i fördröjningen av påbörjad behandling. Man har redan på många orter uppmärksammat de tilläggsresurser som behandlingen av sömnapné kräver och jag önskar att man i välfärdsområdena fäster uppmärksamhet vid snabbt påbörjande av sömnapnébehandling. Sömnapné är ju lungsjukdomarnas största enskilda sjukdomsgrupp. En sjukdom där verkningarna är mycket omfattande.

Kunskapen om sömnapné och dess verkningar har ökat, men ändå ser vi genom fingrarna med resultaten av CPAP-behandlingen. I vårdanvisningarna konstaterar man att det räcker med att man använder CPAP-apparaten fyra timmar under natten. Fastän man konstaterat att fyra

timmar redan har betydande hälsoeffekter och nedgång i mortaliteten är det detsamma som att konstatera för en person med blodtryckssjukdom att bra om ditt blodtryck är i skick halva dagen. Målet borde vara användning hela natten, då också risken för associerade sjukdomar skulle minska allt mera.

Utvecklingen fortsätter. Man har idag kommit en lång bit på vägen från den första CPAP sömnapnéapparaten. Numera identifierar apparaterna redan automatiskt andningsuppehåll och regleringen av trycknivån är individuell. Apparaterna identifierar luftläckage och mängden av nattliga andningsuppehåll och ger anvisningar om hur användningen av apparaten och masken blir allt bättre. Maskerna har blivit mindre och bekvämare. Man vänjer sig mycket snabbt vid små näsmasker.

Hur ser sömnapnéns framtid ut? Sannolikt kommer sömnapnéns prevalens att öka allt mera när befolkningen åldras och övervikten ökar. Behandlingen kommer att överföras mera till primärhälsovården. Man börjar noggrannare följa upp lindrig sömnapné och förebygga att sjukdomen förvärras.

Det finns ännu mycket att göra i sömnapnébehandling. CPAP-behandlingen är ju enbart en symtombehandling. Behandlingar som korrigerar sömnapné är levnadsvanorna, viktneidgång, att minska på användningen av läkemedel som förlamar andningen och alkohol och rökning, samt eventuella kirurgiska behandlingar. Vi kommer sannolikt att i fortsättningen se mera sömnapné munapparater, eller apnéskenor vars vårdföljsamhet och anpassning är bättre än vid CPAP-behandling. Utöver detta väntar jag med spänning på vilka möjligheter apparater som stimulerar musklerna, som hypoglossala nervstimulerare kan ha. Det behövs mera forskning, men den framskrider också.

Oikea diagnoosi ja elämä helpottui

Edellisellä aukeamalla lääkäri Evert Partinen kirjoittaa jutussaan monipuolisesti uniapneasta. Tässä haastattelussa puolestaan Mika Läntinen ja Mia Marttiini kertovat omista kokemuksistaan sairastamastaan uniapneasta.

1

Uniapnea on meillä yhä yleistyvä sairaus. Miten uniapneasi tunnistettiin? Aloitko itse epäillä, että nukkumisessasi on jotain vialla vai kertoiko joku läheisistäsi epäilyksistään?

2

Minkälaisia ajatuksia mielessäsi risteili, kun sait diagnoosin? Minkälaisia kokemuksia sinulla on maskin käytöstä? Oliko sinun helppo/vaikea tottua siihen? Miten läheisesi suhtautuivat maskin käyttöön? Koetko sen hankalaksi esim. matkalla?

3

Onko elämänlaatusi mielestäsi parantunut sen jälkeen, kun sinulla todettiin uniapnea ja aloit saada hoitoa siihen? Kerro mitä muutoksia olet itsessäsi havainnut, oletko aikaisempaan verrattuna esimerkiksi virkeämpi tai aloitekykyisempi tai jotain muuta?

Mika Läntinen

1

Kumppani kuunteli kovaa kuorsaamista ja pitkiä hengityskatkoksia. Itselläni oli outoja heräämisiä öisin, jolloin luuli heränneensä johonkin äänen tai uneen, ja pumppu hakkasi kierroksilla. Kumppani käski mennä lääkäriin heti, koska katkot olivat todella pitkiä ja hän pelkäsi, että tukehdun. Itse en osannut arvata uniapneaa, kun en ollut siitä lukenut tai kuulut mediasta jne.

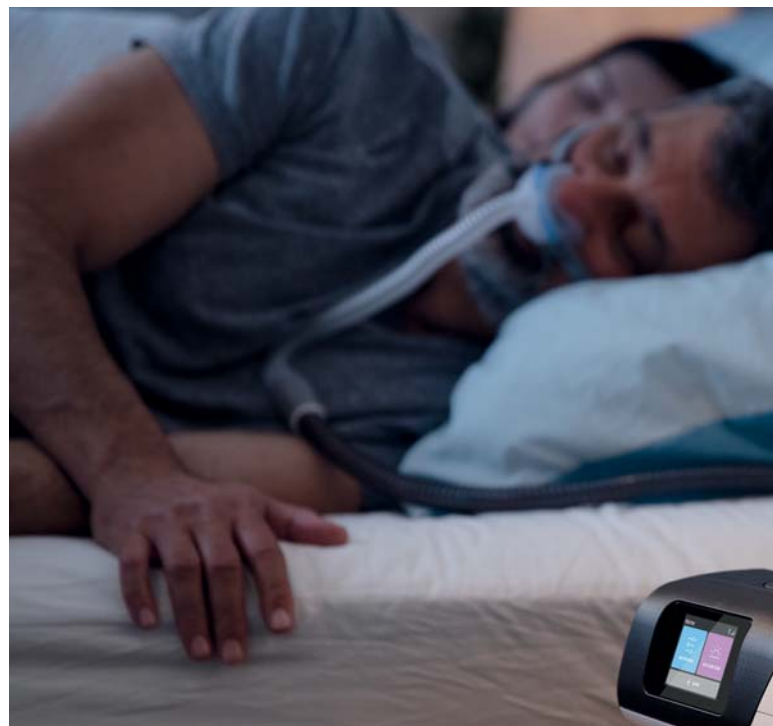
2

En oikein tajunnut koko ongelmaa ja seurauksia, jos ongelmaa ei hoida. En osannut ottaa täysin vakavasti alkuun tätä sairautta. Alussa oli pientä totuttelua maskin kanssa nukkumisessa. Tälläkin hetkellä osaan nukkua vain selälläni maskin kanssa. Maskin säädöt pitää olla kunnossa, jotta pieni pään asento ei aiheuta vuotoa. Nyt kun maskia on käyttänyt noin 15 vuotta, niin se ärsyttää niinä öinä, kun ei uni tule. Sellaisina öinä alkaa CPAP-laitteen ilmanpaine ärsyttää ja ehkä vähän kaikki ... Alussa myös mietitytti, että mitä kumppani tuumaa, kun maski päässä pitää nukkua. Noh, hän oli vaan tyytyväinen, kun ei tarvinnut enää kuunnella kuorsausta ja hengityskatkoja. Koko tänä noin 15 vuoden aikana ei ole kuin muutama yö, jona olen nukkunut ilman CPAP-laitetta. Työmatkoilla hotellissa ei aina ole pistorasiaa sopivalla kohdalla tai sitten pistorasia sammuu valojen kanssa. Nykyään minulla on aina mukana jatkojohto tähän ongelmaan. Välillä laite on autossa kovassa pakkasessa päivän ja illalla hotellissa jännittää, että toimiiko se vielä. Juhlinnan jälkeisinä öinä maski ei ole aina pysynyt paikoillaan, kun uni ollut levoton-

ta. Joskus on juhlinnan jälkeen jäänyt maski kokonaan laittamatta, ja silloin vasta olo on ollut kauhea aamulla. Läheiset tietävät uniapneasta, eivätkä enää kysele siitä mitään. Aika monella tutulla on myös sellainen.

3

Ensimmäinen yö CPAP-laitteen kanssa oli upea, kun aamulla oli aivan virkeä olo. Väsymys oli poissa ja se oli outoa alkuun. Sen jälkeen siihen on tottunut, eikä osaa kuvitella unta ilman sitä. Migreeniäkään ei ole juuri ollut, kun CPAP on ollut käytössä ja maski on pysynyt paikoillaan. Väsymystä on kyllä nytkin, mutta se johtunee liian vähästä unesta ja työstressistä.



1 Minulla on ollut unihaasteita ja päiväaikaista väsymystä jo nuoresta alkaen, vaikka olen ollut erittäin hoikka. Kävin nukahteluni takia tutkittavana jo 25 vuotta sitten, mutta uniapneaa ei tuolloin kukaan tullut edes ajatelleeksi. Viitisen vuotta sitten minulla todettiin vaikea astma, johon oli vaikea löytää toimivaa lääkitystä. Toistuvien keuhkokuumeiden jälkeen v. 2021 silloinen työterveyslääkäriini hoksasi tutkittua uniapnean. Nostan hänelle hattua – kukaan muu ei ollut havahtunut asiaan.

Olen pitkään tiennyt, että nukkumisessani on todellakin jotakin vialla. Olen heräillyt paljon öisin ja kokenut, etten saa riittävästi unta. Mutta kukaan ei olisi ikinä arvannut, että juuri minulla olisi nimenomaan uniapnea – en itse, eikä puolisonikaan.

2 Käsitykseni uniapneasta on laajentunut vasta oman diagnoosini jälkeen. Kuvittelin, että kunhan se hoidetaan pois CPAP-hoidolla, tulen jälleen terveeksi, enkä enää tarvitse laitetta. Järkytyin, kun lääkäri sanoi, että laitetta joutuu käyttämään loppuikänsä. Olen vasta nyt ymmärtänyt, kuinka vakavasta taudista on kysymys. En voinut kuvitellaakaan, että sydänterveytenikin voisi olla vaarassa. Toisaalta harmitti, että olen turhaan kärsinyt vaikeista unihäiriöistä ja terveysvaasteita aivan liian pitkään, koska tautia ei ole tunnistettu aiemmin. Mietin, että lääkäreiden ja hoitajien tulisi paremmin osata epäillä näinkin tavallista tautia kuullessaan selviä oireita. Oireet tulisi ottaa vakavasti.

Koska matkustan paljon ja liikun runsaasti kodin ja mökin väliä, mietitytti laitteen rahtaaminen edestakaisin. Ajattelin, pitäisikö ostaa matkaversio ja onko sellaisia. Myös oma minäkuvani sai kolauksen. Mieluummin tietysti en näyttäisi nukkuessani hävittäjälentäjältä tai avaruusolennolta.

Sain laitteen vuosi sitten keväällä 2022. Siitä lähtien olen harjoitellut sen käyttöä vaihtelevalla menestyksellä.

Joskus herään yskään ja jo vartissa olen heittänyt maskin unissani pois. Toisinaan taas nukun ihan tyytyväisenä maskin kanssa jopa 7,5 tuntia. Keskiarvo lienee 4–5 tuntia. Kuluneena talvena keskustelin tuloksistani uniapneahoitajan kanssa ja hänen mukaansa etäseurattavat tulokseni olivat erinomaisia! Valitettavasti sain keväällä taas keuhkokuumeen, jonka aikana maskin käytöstä ei pitkään jatkuneen yskimisen takia tullut mitään. Kesää kohti maskin käyttö on taas helpottanut. Tosin edelleen taistelen sopivan maskin kiristyksen kanssa, koska kasvoihin jää joko painaumuksia tai tapahtuu merkittäviä vuotoja. Maski mahdollisesti aiheuttaa aamuista päänsärkyä ja ajoittaisia suolistovaivoja. Ilmeisesti saan vielä etsiä parasta mahdollista mallia.

Voi arvata, ettei totuttelu maskiin ole ollut ihan yksinkertaista, koska taustallani on vaikea astma, hukkumiskokemus lapsena ja vielä ainoa fobiani, klaustrofobia. Kokeilin viittä erilaista maskia, kunnes puolen vuoden turhautumisten jälkeen löytyi vähiten häiritsevä malli. Se on kokomaski, koska kroonisen poski-ontelotulehduksen ja nenän tukkoisuuden takia en valitettavasti voi käyttää kevyempää mallia. Edelleen toivon ja uskon, että jo lähitulevaisuudessa CPAP-laitteisto kehittyy kevyemmäksi tai tulee muunlaisia hoitoja. En suostu uskomaan, että käytän juuri tuollaista laitetta vielä vanhuksena.

Puolisoni on tottunut ajatukseen nopeasti, ja osaa tarvittaessa jo itsekin täyttää laitteen vesisäiliön ja kytkeä sen osat kiinni. Hän nukkuu itse aina makeasti eikä ole häiriintynyt laitteen pienestä suhinasta. Joskus hän kertoo yöllä jopa tarkistaneensa, olenko elossa, jos on aivan hiljaista. Se tuo myös puolisolille tuntemuksen siitä, että olen hyvässä hoidossa ja ”turvassa”. Esteettisesti se ei ole mikään ongelma, mutta joskus jää joku vähemmän tärkeä asia keskustelematta, sillä maskin kanssa puhuminen onnistuu huonosti.

Matkakokemuksia laitteesta on kerääntynyt. Olisi todella hienoa, jos matkoilla voisi käyttää selvästi pienempää laitetta. Ihme kyllä, laukku ei ole jäänyt kertaakaan väärään paikkaan tai unohtunut matkasta. Lentokenttien turvatarkastuksissa huomaan etsiväni katseellani muiden CPAP-salkkuja. Ilmeisesti niitä on kassien kätöksissä valtavia määriä, ympäri maailman. Ulkomaanmatkoilla joutuu aina virittelemään sopivankorkuista sängynvieruspöytää laitteelle ja varmistamaan, että vuoteen vieressä on sille sopiva pistorasia.

3 Elämän- ja unenlaatu on kohentunut. Olen selvästi virkeämpi enkä herään yskän- ja hengenhahdistuspuuskiin niin usein. Saan myös aamusta alkaen entistä enemmän aikaiseksi. Olen onnistunut myös menemään ennen puolta yötä vuoteeseen – nyt lääkärin määräyksestä.



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.

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: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

AIKA (2023): **KESKIVIikko klo 17.00–19.00: 16.8. • 13.9. • 11.10. • 15.11. • 13.12.**

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

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.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja/tai Microsoft Teams

AIKA (2023): 22.8. Teams
12.9. Hybridi, kasvokkain Oulunkylässä
10.10. Teams
14.11. Hybridi, kasvokkain Oulunkylässä
12.12. Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityslitto ry

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

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

Etäyhteyteen tarvitaan nettiyhteys ja sähköposti-osoite. 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!

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

AIKA (2023): **joka kuukauden toinen MAANANTAI klo 17.30–19.30: 11.9. • 9.10. • 13.11. • 11.12.**

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

AIKA (2023): **kuukauden toinen TIISTAI klo 14.00–16.00: 12.9. • 10.10. • 14.11. • 12.12.**

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

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: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

AIKA (2023): **joka kuukauden kolmas TIISTAI klo 17.30–19.30: 15.8. • 19.9. • 17.10. • 21.11. • 19.12.**

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

TOIMINTAKALENTERI syksy 2023

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Tähän painettuun julkaisuun emme saa kaikkia tapahtumia, koska osa on vasta suunnitteilla: seuraa siis kotisivujamme sekä Facebookia.

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.

Tervetuloa osallistumaan!

ELOKU

15.8. 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. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

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

16.8. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset 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 hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee lähempänä ajankohtaa Hengitysliiton tapahtumakalenteriin.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

22.8. ti • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämä sisäilmasta oireilun kanssa. Ilman päivän vertaistuellinen ilta. Illassa mukana keskustelemassa Hengitysliiton kokemustoimijat. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki verkkotapaamiseen tulee lähempänä ajankohtaa Hengitysliiton tapahtumakalenteriin.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Vastuuhenkilö Pirkko Moisio, puhelin 044 407 7054, pirkko.moisio@hengityslitto.fi

22.8. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja heidän läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki vertaistapaamiseen tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

24.8. to • klo 18.00–19.00

Uutta ilmassa! Olemme osa luontoa – hengityksemme alkaa metsistä. Ilman päivän luento. Luennon aiheena on ihmisen ja ihmisen terveyden yhteen kietoutuneisuus elinympäristönsä kanssa. Luennolla liikutaan solutasolta suuriin kokonaisuuksiin ja pohditaan, miten ihmisen terveyden edistämisen kautta voidaan vahvistaa myös muun luonnon terveyttä. Luennoitsijana yleislääkäri, kestävyystieteilijä Jaana Laisi HUMUS – Terveydenhuolto rakentamassa kestävää tulevaisuutta -tutkimushankkeesta Helsingin yliopistosta. Tilaisuudesta tehdään tallenne, joka on katsottavissa 2 viikkoa. Linkki vertaistapaamiseen tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Sari Mäki, puhelin 040 669 2207, sari.maki@hengityslitto.fi

30.8. ke • klo 18.00–19.00

Luustoterveys ja tupakointi. Minkälaisia vaikutuksia tupakoinnilla on luustoon? Miten tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa luustoterveyden näkökulmasta? Tule kuuntelemaan verkkoluentoa tupakoinnin ja sen lopettamisen vaikutuksista luuston terveyteen. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Lassi Nelimarkka. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry ja Luustoliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Jenni Tuomela,
jenni.tuomela@hengitysliitto.fi tai p. 044 407 7077

31.8. to • klo 18.00–19.00

Aktiivisuuden ja levon tasapaino koronan jälkeen. Pitkittänyt koronaoireilu voi vaikuttaa rasituksensietoon ja voimavaroihin arjessa. Alentuneen rasituksensiedon saattaa huomata esimerkiksi siitä, että ei jaksa tehdä kotiaskareita, harrastaa tai työskennellä samalla tavalla kuin aiemmin. Tällöin on hyvä kiinnittää laaja-alaisesti huomiota arjen kuormituksen hallintaan ja palautumiseen. Luennolla esitellään muun muassa pacing-menetelmä, jonka avulla voit itse rytmittää kuormitusta ja lepoa arjessasi. Omien toimien ohella on tärkeää huomioida, että heikentynyt rasituksensieto voi johtua johtuu useasta eri tekijästä, joten asiaa kannattaa aina selvittää terveydenhuollossa. Asiantuntija Herkko Ryyänen, Filha ry, Koronasta kuntoon -hanke 2022–2024. Voit jättää kysymyksen luennoitsijalle ennen luentoa ja sen aikana verkkolomakkeella. Teamsin keskustelupalsta ei ole käytössä tilaisuuden aikana. Tilaisuutta ei tallenneta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Kiti Haukilähti, puhelin 044 407 7052,
kiti.haukilähti@hengitysliitto.fi

SYYSKUU

6.9. ke • klo 18.00–19.00

Tupakointi ja hengityssairaudet. Minkälaisia vaikutuksia tupakoinnilla on hengityssairauksien, kuten uniapnea, astma ja keuhkohtaumatauti, kehittymiseen ja etenemiseen? Miten tupakointi vaikuttaa oireisiin sekä hoitoon? Minkälainen merkitys tupakoinnin lopettamisella on hengityssairauden kannalta? Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana LT, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Miia Aro, Filha ry. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube-kanavalle.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

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

11.9. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Saat linkin tapahtumaan Sadulta. 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

12.9. ti • klo 13.00–14.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämä lisähapen kanssa. Onko lisähappi häpeä vai helpotus? Tarvitsetko sinä oikeasti tuota? Lisähappi osana elämää herättää paljon kysymyksiä. Hengitysliiton kokemustoimijat Ilpo Jokinen ja Heli Salo keskustelevat omista kokemuksistaan lisähapen kanssa. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Heli Salo, puhelin 044 407 7082,
heli.salo@hengitysliitto.fi

12.9. ti • klo 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittautuminen etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin tapahtumaan.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

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

12.9. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki

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

13.9. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset 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 hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

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

pe 15.9.–la 16.09.2023 • klo 10.00–16.00

Valtakunnallinen vertaistapaaminen korkeaa keuhkovaltimoverenpainetautiä sairastaville ja heidän läheisilleen. Tervetuloa mukaan valtakunnalliseen vertaistapaamiseen, jossa asiantuntijoiden luentojen lisäksi on aikaa vertaiskeskustelulle. Ilmoittautuminen vertaistapaamiseen viimeistään 16.8.2023. Ilmoittautumisajan päätyttyä laitetaan ilmoittautuneille lisätietoa sähköpostitse. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä (max. 25 henkilöä) ja edellytetään osallistumista molempiin päiviin. Vertaistapaamisen omavastuuosuus on 75 €/henkilö, joka pitää sisällään ohjelman, siihen merkityt ateriat ja majoittumisen 2 hh. Ilman majoitusta omavastuu on 37,50 €/henkilö. Omavastuuosuus laskutetaan tapaamisen jälkeen. Osallistumisen peruutus on maksutonta 2 viikkoa ennen tapaamista. Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengitysliitto perii 40 €. Mikäli peruutus tapahtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071.

PAIKKA: Oulu

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

18.9. ma • klo 18.00–19.00

Yhteisöllisyyden terveyshyödyt. Vapaaehtoistyö on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan. Tule kuulemaan yhteisöllisyyden merkityksestä, käytännöistä ja terveyshyödyistä. Luennoijana yhteiskuntatieteiden tohtori, tietokirjailija ja työnohjaaja Sari Kuusela, joka on syventynyt vuorovaikutuksen ja yhteisöjen maailmaan. Illan aikana saat myös tietoa Hengitysliiton vapaaehtoisten yhteisöstä sekä eri vaihtoehtoista vapaaehtoistehtäviin. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, puhelin 0444077054, sähköposti pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

19.9. 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. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

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

21.9. to • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämä uniapnean kanssa. Miten löytyi sopiva maski ja oliko hankala tottua nukkumaan laitteen kanssa? Miten elämä muuttui laitteen käytön myötä? Miten matkustaminen laitteen kanssa onnistuu? Hengitysliiton kokemustoimijat Krista Ananin ja Anja Hentunen-Varis keskustelevat omista kokemuksistaan uniapnean kanssa. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

26.09. ti • klo 18.00–19.00

Asuntojen radon. Luennolla saat perustietoa radonista. Mitä radon on? Miten radonia mitataan? Mitä asunnon radonongelmalle voidaan tehdä? Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana ylitarkastaja Olli Holmgren Säteilyturvakeskuksesta. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettyinä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

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

27.09. ke • klo 18.00–19.00

Uutta ilmassa! Mikrobilääkeresistenssi. Mitä mikrobi-lääkeresistenssi on, ja miten se kehittyy? Kliinikkaproviisori Mia Bäckström Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiristä antaa luennossa vastauksia näihin kysymyksiin. Lisäksi luennossa käydään läpi, miten mikrobi-lääkeresistenssiä voidaan yhdessä estää. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettyinä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

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

5.10. to • klo 18.00–19.30

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: **tuoksuherkän elämää.**

Viime kevään tuoksuttomuusteema saa jatkoa! Tule kuulemaan ja keskustelemaan tuoksuherkän arjen vinkeistä. Käytännön ratkaisuja jokapäiväisiin pulmiin on kerätty jaettavaksi tällä verkkolomakkeella. Kerro omat vinkkisi lomakkeella 1.10. mennessä. Keskustelua johdattelevat Päivi Suuniittu ja Pirkko Moisio. Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla osallistumislinkkiä. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, pirkko.moisio@hengitysliitto.fi, 044 407 7054.

9.10. ma • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA UNIAPNEAAN: **Elämä ennen ja jälkeen CPAP laitteen.** Miten elämä sujui ennen Uniapnea diagnoosia? Miten elämä muuttui CPAP-laitteen aloittamisen jälkeen? CPAP-laitteen käytön hyödyt ja edut. Keskustelemassa hengitysliiton koulutetut kokemustoimijat. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

9.10. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Sadulta saat linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

10.10. ti • klo 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

10.10. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki vertaistapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

11.10. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset 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 hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

13.10.–14.10. pe-la • klo 10.00–16.00

Valtakunnallinen vertaistapaaminen keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Onko sinulla IPF, NSIP vai jokin muu keuhkofibroosi? Tämä valtakunnallinen vertaistapaaminen on tarkoitettu kaikille, joilla diagnosoitu jokin keuhkofibroosin muoto ja heidän läheisilleen. Valtakunnallisessa vertaistapaamisessa on asiantuntijoiden luentojen lisäksi aikaa vertaiskeskustelulle.

Ilmoittautuminen vertaistapaamiseen viimeistään 13.09.2023. Ilmoittautumisajan päätyttyä laitetaan ilmoittautuneille lisätietoa sähköpostitse. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä (max. 25 henkilöä) ja edellytetään osallistumista molempiin päiviin.

Vertaistapaamisen omavastuuosuus on 75 €/henkilö, joka pitää sisällään ohjelman, siihen merkityt ateriat ja majoittumisen 2 hh. Ilman majoitusta omavastuu on 37,50 €/henkilö. Omavastuuosuus laskutetaan tapaamisen jälkeen.

Osallistumisen peruutus on maksutonta 2 viikkoa ennen tapaamista. Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengitysliitto perii 40 €. Mikäli peruutus tapahtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071.

PAIKKA: Oulu

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

17.10. 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. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

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

23.10. ma • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Yskiminen arjessa. Yskittäkö väärässä paikassa väärään aikaan? Mitä keinoja löytyy yskän hillitsemiseen? Voiko yskimiseen tottua? Keskustelemassa Hengitysliiton koulutetut kokemustoimijat Irma Saari ja Satu Ahopelto. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Heli Salo, puhelin 044 407 7082, heli.salo@hengitysliitto.fi

MARRASKUU

1.11. ke • klo 13.00–15.00

Apua saa, kun sitä osaa hakea. Tietoa ja kokemuksia hengityssairaiden sosiaaliturvasta ja palveluista. Pääkaupunkiseudun Hengityksen, Seniori-infon ja Hengitysliiton yhteistyötilaisuus. Asiantuntija Sari Mäki Hengitysliitosta ja palveluneuvoja Karoliina Korpi Helsingin kaupungilta kertovat sosiaalipalveluista. Kokemustoimijan puheenvuoro. Harri Saksala esiintyy. Ei ennakkoilmoittautumista.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, juhlasali

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys, Hengitysliitto ja Helsingin kaupunki
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi, 040 559 6833

2.11. to • klo 18.00–19.30

Uniapneahoitajan kyselytunti. Tule ja kysy uniapnean omahoidosta! Sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen, vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy! Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

6.11. ma • klo 18.00–19.00

ResMedin uniapneahoitolaitteet. ResMedin asiantuntija esittelee uniapnealaitteita. Asiantuntijana Anu Karhunen, ResMed. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

8.11. ke • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämä lisähapen kanssa. Onko lisähappi häpeä vai helpotus? Tarvitsetko sinä oikeasti tuota? Lisähappi osana elämää herättää paljon kysymyksiä. Hengitysliiton kokemustoimijat Ilpo Jokinen ja Heli Salo keskustelelevat omista kokemuksistaan lisähapen kanssa. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Heli Salo, puhelin 044 407 7082, heli.salo@hengitysliitto.fi

13.11. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00–8.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

14.11. ti • klo 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittaudu ennakkoon Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

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

15.11. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset 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 hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa. Vertaisryhmän tapaamisessa mukana Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

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

15.11. ke • klo 18.00–19.00

Ajankohtaista keuhkohtaumataudista. Maailman keuhkohtaumapäivän luento. Luennolla saat tietoa keuhkohtaumataudin erilaisista ilmiöistä ja niiden hoidosta sekä uusista hoitotavoista. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Antti Saarinen, Filha ry. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

PAIKKA: Suora verkkolähetyk

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

20.11. 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. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

21.11. 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. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

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

22.11. ke • klo 18.00–19.00

Mitä tarkoitetaan hengitysvajauksella? Hengityksen tehtävänä on siirtää happea elimistöön ja vastaavasti poistaa hiilidioksidia ulos hengittäessä. Hengitysvajauksessa kaasujen vaihto on häiriintynyt tai hengitys on puutteellista. Taustalla voi olla monia eri syitä ja sairauksia. Keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Heidi Rantala avaa luennossaan hengitysvajauksista, sen syistä, oireita ja hoitoa. Luennon jälkeen voit esittää esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Suora verkkolähetyk

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

27.11. ma • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Omaisien hyvinvointi. Onko omaisella lupa väsyä? Miten huolehdit omasta jaksamisesta? Miltä tuntuu, kun ei riitä? Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija Satu Heinoja kertoo omista kokemuksistaan. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Pelttonen, puhelin 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

29.11. ke • klo 18.00–19.30

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: tuoksuherkän elämää. Joulun aika lähestyy ja tuo myös haasteita tuoksuherkän elämään. Tule kuulemaan ja keskustelemaan tuoksuherkän arjen vinkeistä joulun viettoon. Keskustelua johdattelevat Päivi Suuniittu ja Pirkko Moisio. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, pirkko.moisio@hengitysliitto.fi, 044 407 7054.

30.11. to • klo 18.00–19.30

Uniapneahoitajan kyselytunti. Tule ja kysy uniapnean omahoidosta! Sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen, vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy! Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

11.12. ma • klo 17.30–19.30.

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Häneltä saat linkin etäyhteyttä varten. 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

12.12. ma • klo 17.30–19.30

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

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

12.12. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki vertaistapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kii kala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

13.12. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset 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 hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille!

Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengityslitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kii kala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityslitto.fi

19.12. 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. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

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

Hei kaikille!

Aurinkoiset terveiset hengitysyhdistykseltä. Toivotavasti olette nauttineet kesästä! Nyt on aika tutustua syksyn liikuntaohjelmaan. Syyskausi on 15.8.–15.12.23 välisenä aikana, kevätkausi 8.1.–24.5.24. Voit ilmoittautua samalla syys- ja kevätkauden ryhmiin. Jos tulet toisiin ajatuksiin, ilmoitathan siitä Tuulalle tai Lotalle. Jumppia ei järjestetä arkipyhinä, sillä silloin liikuntapaikat ovat pääsääntöisesti kiinni. Huomaathan, että

erikoistilanteet kuten ohjaajan sairastuminen saattaa muuttaa tuntinimikettä. Jos tunti joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan kyseessä olevaan ryhmään ilmoittautuneille testiviestillä tai sähköpostitse. Laskut lähetetään erikseen syys- ja kevätkaudesta. Maksuvälineenä käy myös Epassi ja Edenred. Hengitysyhdistys ei ole vakuuttanut ryhmiin osallistujia, jokainen osallistuu ryhmään omalla vastuullaan.



KAMPIN LIIKUNTAKESKUS

Malminkatu 3, 00100 Helsinki

Jooga

Sanna Kullberg

Pieni liikuntasali

ma 28.8.–11.12.2023 • klo 17–18.30

(kevätkausi 8.1.–20.5.2024)

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, tiistai

Lotta Kujala

Uima-allas

ti 29.8.–12.12.2023 • klo 15–16

(kevätkausi 9.1.–21.5.2024)

jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

Hydrobic 1, keskiviikko

Lotta Kujala

Uima-allas

ke 30.8.–13.12.2023 • klo 13.30–14.15

(kevätkausi 10.1.–22.5.2024)

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic 2, keskiviikko

Lotta Kujala

Uima-allas

ke 30.8.–13.12.2023 • klo 14.15–15

(kevätkausi 10.1.–22.5.2024)

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Pilates

Annaleena Anteroinen

Pieni liikuntasali

to 31.8.–14.12.2023 • klo 10–11

(kevätkausi 11.1.–23.5.2024)

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, torstai

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

Malminkatu 3, 00100 Helsinki

to 31.8.–14.12.2023 • klo 18.30–19.30

(kevätkausi 11.1.–23.5.2024)

jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

OLTERMANNITALO

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa **Sari Weiland**, Personal Fysio
Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas

ti 15.8.–15.12.2023 • klo 15–15.45

(kevätkausi 9.1.–21.5.2024)
jäsen 162 € • ei jäsen 185 €
(ei tuntia 17.10.2023.)

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa **Sari Weiland**, Personal Fysio
Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

pe 18.8.–15.12.2023 • klo 14–14.45

(kevätkausi 12.1.–24.5.2024)
jäsen 162 € • ei jäsen 185 €
(ei tuntia 20.10.2023)

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Hydrobic

Lotta Kujala

pe 1.9.–15.12.2023 • klo 15–16

(kevätkausi 12.1.–24.5.2024)
jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €



Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa 1.8. 2023
osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/
paakaupunkiseutu → toiminta →
liikuntaryhmat

Lisätietoja saat sähköpostitse:
Lotta.Kujala@hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!



myAir™



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.



Elämää Alsacessa

TEKSTI | Inkeri Aarnio-Lwoff

Kun vuosia Ranskassa asuttuani ja Suomeen palattuani mietin, mikä oli päällimmäinen muisto näistä Strasbourgin ajoista, tuli eittämättä mieleen ihmisten kohteliaisuus, ystävällisyys ja heidän hymynsä. Kiitos Madame, olkaa hyvä Monsieur, näkemiin Mademoiselle. Tervehtiminen kuului aina asiaan, menit sitten kahvilaan, kauppaan tai täpötäydelle lääkärin vastaanotolle: päivää – Bonjour sanottiin, jos halusi käydä säädylisestä ihmisestä. Bussinkuljettajalla ei ollut koskaan niin kiire, etteikö hän olisi ehtinyt odottaa bussiin kiirehtivää matkustajaa. Tietysti Alsacen maaseudun kauneus viehättävine pikku kylineen, siintävine vuorineen ja viiniviljelyksineen, unohtamatta loputtomia kaalipeltoja (hapankaalin valmistamiseen), olivat suunnaton silmän ilo. Kodikkaat ravintolat, tarjoilijoiden ystävällisyys, usein hauska sanavalmius ja ripeys ovat nekin mukavia muistoja. Strasbourg sijaitsee aivan Saksan rajalla, Baden-Württembergin alueesta sen erottaa Rheinjoki, jonka vartta pitkin voi kävellä tai pyöräillä vaikka Baseliin asti. Saksan läheisyys tuntuu monin tavoin Alsacen alueella, alkaen Alsacen kielestä, joka on lähellä saksan kieltä ja päättyen vaikka tuhtiin ruokakulttuuriin.

Strasbourg on valitettavasti yksi Ranskan saastuneimpia kaupunkeja Pariisiin ja Marseillen ohella. Eten-

kin kesällä, jolloin lämpötila nousi helposti yli +30 eikä juuri laskenut yölläkään ja ilma seiso, annettiin usein varoitus ilman huonosta laadusta. Autoilijoita kehoitettiin käyttämään julkisia kulkuvälineitä ja pahimpina saastevaroituksen päivinä nämä olivat ilmaisia. Myös pieniä lapsia ja iäkkäitä ihmisiä pyydettiin pysyttelemään sisätiloissa. Kaupungin ilmansaasteet johtuvat pitkälti siitä, että se sijaitsee kahden vuorijonon, Vogeesien ja Schwartzwaldin välissä ikään kuin kattilassa, jossa ilma ei pääse liikkumaan. Kesäaikaan kaunis Alsassi vetää puoleensa suunnattomia määriä autoilevia turisteja, mikä lisää pienhiukkasten määrää ilmassa ja tekee ihmisten olon tukalaksi ja jopa vaaralliseksi.

Kuten meillä, niin myös Ranskassa on Hengitysterveyden yhdistys, johon kuuluu yli 5000 jäsentä, potilaita ja hengitysterveyden ammattilaisia. Sen tavoitteena on edistää noin 10 miljoonan kroonisista hengityssairauksista kärsivien henkilöiden hoitoa ja parantaa heidän sekä läheistensä elämänlaatua.

Ranskalaisista noin 5 %:lla on uniapnea. Ikävuosien 30 ja 60 välillä arvellaan, että 550 000–1,2 miljoonalla henkilöllä on uniapnea ja 60 ikävuoden jälkeen heitä on 1,1–2,4 miljoonaa (Ranskan asukasmäärä on 67,5 milj). Lisäksi arvioidaan, että seitsemän uniapneetikkoa kym-



Mielenosoitus kotikadullani ilmastonmuutoksen hillitsemisen puolesta.

menestä ei tiedä sairastavansa uniapneaa. Naisten uniapneaa diagnosoidaan vähemmän kuin miesten. Näissä luvuissa taitaa kyteä todellinen terveystoppi.

Terveydenhuolto on Ranskassa yleisesti ottaen hyvin järjestetty ja Alsacessa se oli erinomainen. Minulla oli Strasbourgissa koko monivuotisen oleskelun ajan sama lääkäri, jonka luokse pääsi pisimmillään viikossa. Hän veloitti 30 euroa käynnistä ja siitä sai osan takaisin eikä siinä minuutteja laskettu, käynti kesti minkä kesti. Tarvittaessa hän antoi lähetteen erikoislääkärille, jonka vastaanotolle myös pääsi kohtuullisessa ajassa, poikkeuksena silmä- ja sydänlääkärit. Kroonikoiden kaikki sairauskulut korvattiin. Koronan aikana käynti sekä yleis- että erikoislääkärillä maksoi asiakkaalle seitsemän euroa. Terveystieteiden tarkoitus oli tietysti kannustaa ihmisiä huolehtimaan itsestään myös epidemian aikana ja välttää pahat ruuhkat sitten kun korona olisi ohi. Mainittakoon myös, että apteekeille annettiin lupa koronarokotteen antamiseen – rokotekeskusten ohella, jotka varsinkin alussa olivat erittäin pahoin ruuhkautuneita. Vaikka Ranskan hallintoa pidetäänkin yleensä jäykkänä, niin on sillä myös kyky joustaa ja sopeutua nopeastikin vaikeisiin tilanteisiin.

Korona – ei routa – ajoi lopulta tämänkin pikku kertomuksen kirjoittajan takaisin kotimaahan. Kun vuoden aikana kahteen otteeseen olin kaikkien muiden maan asukkaiden kanssa sinnitellyt kotona kuukausia, tunnin mittaista päivittäistä ulkoilulupaa lukuun ottamatta, seissyt parvekkeella joka ilta muiden tavoin taputtamassa käsiä sairaalahenkilökunnan urhealle kamppailulle tuhansien ja tuhansien koronapotilaiden hengen pelastamiseksi, jonottanut huivi kasvoilla (kun maskeja ei ollut vielä) kauppaan pääsyä ja pelännyt, etten pääsekään ylittämään Saksan rajaa Suomeen matkatakseni, niin silloin kotimaan kutsu kuului ylitse kaiken muun.





Pullein purjein kohti kesän lämpimiä tuulia

TEKSTI JA KUVA | Leena Leikas

Pitkän talven jälkeen pääsimme toiveikkaina kesään. Lämmintä ilmaa, aurinkoa, uusia perunoita, mansikoita ja jäätelöä, kesäteatteria ja rantasaunaa, riippukeinua ja soutuvenettä. Kaikkea sitä ihanaa leppoisaa perinteistä, mitä ihminen lomaltaan odotti. Ennen sitä oli jos jotain touhua. Puutarhoissa, kasvimailla ja venerannoissa.

Veneilijälle kevät on kiireistä aikaa. Venetyypistä riippumatta on putsaamista ja kiillottamista, hiomista ja lakkaamista. Välissä voi kuitenkin istua ja hengitellä raikasta meri- tai järvi-ilmaa ja kuunnella lokin huutoja. Kun viimein pääsee vesille, se on ihmisen paras aika! Veneilijöitä löytyy meren rannoilta ja sisävesiltä. Perheitä, eronneita, karanneita, itsenäisiä kulkijoita ja maakrapujen puolisoita. Vesille pääsy onkin toiveena yhä suuremmalla joukolla. Varsinkin kauniina aurinkoisina kesäpäivinä.

Purjehdus on tekninen ja perinteisesti miehinen harrastus. Erityisesti viime vuosina naisten kiinnostus purjehdukseen ja omiin veneisiin on kasvanut kuitenkin nopeasti. Tähän kysyntään on jo havahduttu pursiseuroissa ja veneilykouluissa. Pelkästään naisille suunnattuja kursseja löytyy monesta paikasta ja jo yli kymmenen vuotta naisten pursiseura Naispurjehtijat – Sailing Ladies ry, on kouluttanut ja rohkaissut naisia purjehdukseen. Tänäkin vuonna kursseilla lähes 100 naista on oppinut venesähkön perusteita ja erilaisten moottorien yksityiskohtia ja huoltotoimia. Moni on perehtynyt navigaatioon ja käytännön purjehdustaitoon. Perämiehiä ja kippareita on valmistunut koulutuspolulta ja uusien kippareiden mentorointiohjelma toimi. Kevät- ja syysseminaareissa opittiin solmuista, pelastusliivien huollosta ja pelastuslautan varusteista ja keskitalvella mm. pelastauduttiin kuivapuvuissa avannosta porukalla. Rantojakin on sii-



vottu monena vuonna. Meitä kaikkia yhdistää kaipuu vesille, itsenäisestikin, ja halu oppia jotain uutta.

Kesällä on kuitenkin aika keskittyä omiin veneilykuvioihin. Loputtomaan sateen ropinaan, septitankin tyhjennykseen, kylmiin öihin, aina vaan toistuvaan köysien koilaamiseen, liukkaisiin kallioihin, liian äänekkäisiin laiturinaapureihin, itikan ininään ja niihin tuuletettiin päiviin, kun mikään ei liiku. Vai muisteletko talvella sittenkin raitista keuhkot puhdistavaa puhuria, purjeen lepatusta, auringonnousua saaren takaa, aamiaista kannella, iltaintia ja merikotkan liitelyä veneen yläpuolella?

Toteutamme liikuntaryhmät ja
yleisöluennot yhteistyössä
Opintokeskus Siviksen kanssa



Opintokeskus Sivis

AIRINUM

est.2015



Suojainluokka: FFP2
CE-merkitty

Airinum Air Mask Lite
hengityssuojaimet
nyt saatavilla!

TILAA OMASI:
www.ilmanhaltija.fi



**Ilmanhaltija.fi on
suomalainen verkkokauppa.**

inogen

HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



MADE IN USA

UUTUUS!

Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/minuutti
- Paino vain 2,2 kg (normaali akku)
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Älykäs pulssiannostelu
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Suunniteltu 24/7 käyttöön

Inogen One G4 -matkahappirikastin

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



Suunniteltu 24/7 käyttöön




EndoTraders
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:

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

Palvelemme myös iltaisin!



Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

Hengitysliitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan 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.

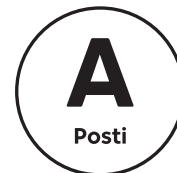
Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän:

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengitysliitto ry:n jäsenrekisteriin.

Päiväys

Allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus, jos olet alle 15-vuotias



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.