

elämä

kevät • 2024

voittaa

Mieluinen liikunta tuo
iloa ja hyvän mielen

Motion som du gillar ger
glädje och gott humör

*Liity
jäseneksi!*

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Elämä voittaa!

Julkaisumme nimi ”Elämä voittaa” on juurikin se, miltä minusta nyt tuntuu. Sairastan NSIP muotoista keuhkofibroosia jo vuodesta 2011 lähtien. Diagnoosin saaminen oli todellinen shokki. Pohja putosi elämältä. Oli suunniteltava uusiksi koko loppuelämä. Askeleeni hyväksymisen ja sopeutumisen polulla on ollut raskas. Kerralla jouduin pohjalle ja sieltä nousin askel askeleelta ylös.

Tällä hetkellä sairauteni on hyvällä mallilla. Eteneminen on pysähtynyt melko hyvään vaiheeseen. Kuitenkin keuhkojen suorituskyky aleni jonkin verran ja rakkaat liikuntaharrastukseni suunnistus, Lapissa vaeltaminen ja hiihtäminen alkoivat tuntua raskailta. Tilalle olen kuitenkin löytänyt uutta, esimerkiksi Lapissa kullankaivuu ja -huuhdonta, talvella avanto- ja kylmävesiuinti, kuntosaliharjoittelu ja allasjumppa yhdistyksemme ryhmissä.



Sairailta on lupa surra. Vakaan sairauden hyväksyminen vie aikaa, vihan ja pelon tunteet, masennus, kaikki nämä nousevat pintaan. Sitten alkaa surutyö ja sopeutuminen uuteen, hyväksyminen. Omalla kohdallani olen kulkenut tätä polkua jo kauan. Vertaistuen löytymisen ja uusien liikuntaharrastusten ansiosta voin tällä hetkellä todeta kohdallani: elämä voittaa!

Omien kokemuksieni myötä olen halunnut olla tukena sairastuneille. Haluan auttaa heitä selviämään vaikealla polulla. Toimin Hengitysliiton kouluttamana vertaistukihenkilönä ja vertaisryhmän vetäjänä sekä hengitys-

sairaiden ja muiden pitkäaikaissairaiden edustajana Helsingin Vammaisneuvostossa.

Mennään yhdessä kohti kevättä!

Sirpa Halmela

hallituksen 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 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 Freepik

TAITTO www.gravision.fi

PAINOPAikka Laser-Paino Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS

torstaina 25.4.2024 klo 17.00

yhdistyksen toimistossa, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, 2. krs tai etänä Microsoft Teamsin avulla. Pyydä linkki etäyhteyttä varten Tuulalta p. 040 559 6833 24.4. mennessä. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga VÄRMÖTE

hålls torsdagen den 25.4.2024 kl. 17.00

Åldermansvägen 8, 00620 Helsingfors, våning 2 eller på distans med Microsoft Teams. Be om länken för kontakt på distans av Tuula tel. 040 559 6833 vid 24.4. Stadgeenliga ärenden behandlas. Välkomna!



ARJA KARHUVAARA • fysioterapeutti
Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n hallituksen jäsen

Tasapainon harjoittaminen päivittäisissä toimissa lisää liikkumisen turvallisuutta

Pääkaupunkiseudullekin on tulossa talvi ja sen mukanaan tuomat vaihtelevien kelien haasteet. Kaatumiset kuormittavat kuntien sairausbudjetiteja, päivystyksiä, leikkaussaleja ja omaisia.

Puhumattakaan siitä inhimillisestä vaivasta, mikä kaatumistapaturmista seuraa.

Tasapainoon ja myös liikkumisen reaktionopeuteen vaikuttavat yksinkertaisuudessaan niskan ja nilkkojen liikkuvuus, näkökyky ja kyky siirtää liikkeessä lantion painopistettä tarpeeksi tukijalan päälle.

Asentohuimaus tai sisäkorvan muut ongelmat vaikuttavat tasapainon tunteeseen. Hyvänlaatuinen asentohuimaus on erityiskoulutetun fysioterapeutin avulla korjattavissa ja rollaattoriin sekä liukuesteisiin kannattaa turvautua kauppamatkoilla mieluiten vapaaehtoisesti kuin kaatumisen jälkeen puolipakolla.

Liikkumisesta ja asentosäätelystä tekee turvallisempaa myös alaraajojen riittävä voima; pohjelihaksen räjähtävän voiman tuottokyky ja reisilihasvoima. Reisilihas on suuri liikkumisen hapen käyttäjä, ja siksikin se voimakkaana helpottaa myös sydämen ja keuhkojen kuormaa ja vakauttaa liikkumista.



Harjoittele kotona

1

Pidä niska liikkuvana.

2

Pidä nilkat liikkuvina. Pyörittele, ojentele nilkkoja tv:tä katsoessa.

3

Harjoittele nopeaa varpaillenousua sekä portaalle ponnistamista.

4

Nojaa reiden etuosaa käsilavuaariin ja pese hampaat yhdellä jalalla seisten. Pyri pysymään yhdellä jalalla minuutti ilman tukea.

5

Ota mukava nojatuoliasento ja koeta pitää alaraaja "tönkkösuorana" eteenpäin, varpaat nilkasta taivuttaen kohti kattoa, kunnes reisilihas alkaa polttaa. Toista kolme kertaa. Vaikeuta liikettä nostamalla jalan kantapäätä ylös lattiasta tai vieden jalkaa sivulle.

6

Riittävää lantion siirtoa tukijalan päälle voit harjoittaa seisoma-asennossa missä vain.

Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

Hengästyminen on parasta harjoitusta keuhkoillemme.
Puhina tarkoittaa hengästymisen ääntä.

Hengitysliiton liikuntakampanja Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ! kannustaa hengitysyhdistysten jäseniä ja kaikkia suomalaisia huolehtimaan hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden.

Säännöllisestä liikunnan harrastamisesta ja arkiaktiivisuudesta on lukuisia hyötyjä eri hengityssairauksissa. Liikunnan harrastaminen vähentää esimerkiksi astman ja COPD:n pahenemisvaiheita ja nopeuttaa niiden toipumista. Liikunta vähentää limaisuutta ja hengenhädistysoireita. Mitä parempi fyysinen kunto on, sen harvemmin ja lievempänä mahdollinen hengenhädistys esiintyy.

Liikunta parantaa jaksamista, keuhkotuuletusta ja vastustuskykyä hengitysteiden infektoita vastaan. Ylipainoisilla 5–10 %:n painon lasku voi vähentää hengityssairauden, kuten uniapnean oireita ja parantaa elämänlaatua.

Liikuntakampanjamme tarjoaa maksutta ladattavaksi *Virkeyttä ja voimaa – liikunnan vinkkivihon*. Se sisältää liikuntavinkin joka kuukaudelle ympäri vuoden. Siinä on jumppaohjelmia, jotka edistävät erityisesti hengitysterveyttä, rintarangan liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Hengitysyhdistysten liikunnan vertaisohjaajat ja muut aktiivit voivat hyödyntää vinkkivihkoa oman vapaaehtoistehtävänsä tukena. Tai kuka vain voi saada vinkkivihosta vinkkejä omaan liikuntaansa. Lataa vihko osoitteesta: www.hengitysliitto.fi/liikunta.

Voit tulla edistämään hengitysterveyttäsi liikunnan avulla Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen viikoittaisiin liikuntaryhmiin. Lisätietoja yhdistyksen liikuntaryhmistä löydät yhdistyksen kotisivuilta.

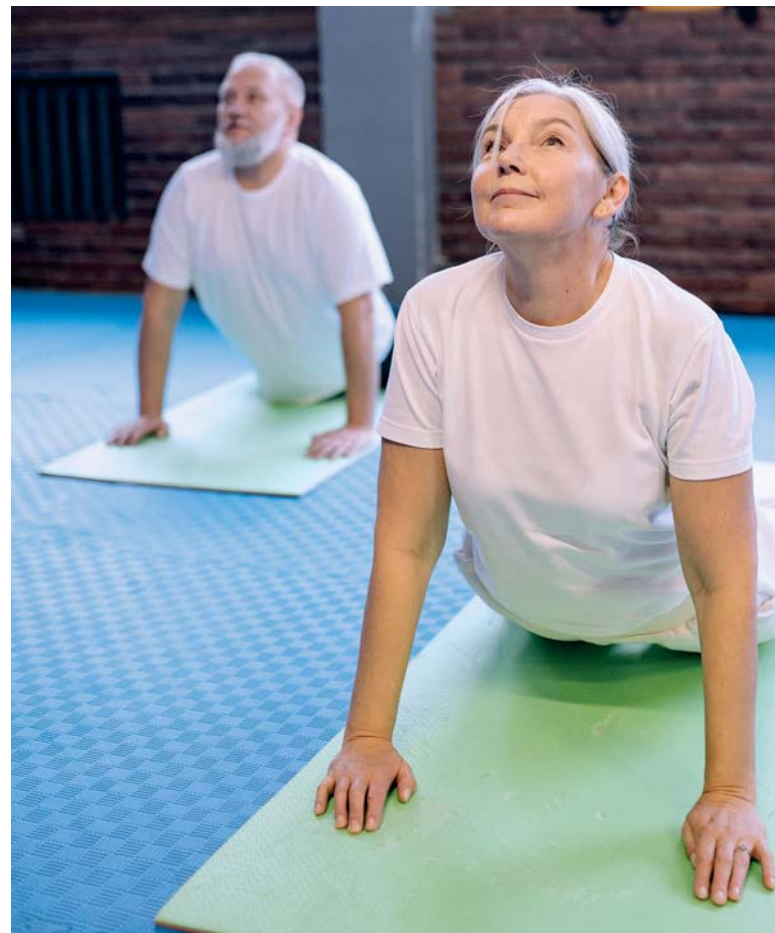
Voit myös osallistua Hengitysliiton järjestämiin viikoittaisiin *Virkeyttä viideltä* -etäjumppiin joka keskiviikko klo 17.00–17.30. Jumbat sisältävät ohjattua liikuntaa ja vinkkejä omatoimisiin kotijumppiin. Luvassa on muun muassa Asahia, pilatesta ja kasvojoogaa.

Osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Osallistumislinkit ja ohjeet osallistumiseen löydät Hengitysliiton verkkosivuilta osoitteesta: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

”Olipa samalla hauskaa ja hyödyllistä!”

”Lisää näitä kevyitä ohjelmia, sopii huonokuntoisellekin.”

Tervetuloa mukaan liikkumaan!



Bra flås genom RÖRELSE!

Att bli andfådd är den bästa träningen för våra lungor.
Flåsande är ljudet vid andfåddhet.

Andningsförbundets motionskampanj Bra flås genom RÖRELSE! uppmuntrar andningsföreningarnas medlemmar och alla finländare att ta hand om sin andningshälsa genom träning året runt.

Utövande av regelbunden träning och vardagsaktivitet har otaliga fördelar vid olika luftvägssjukdomar. Träning minskar till exempel försämringsfaserna av astma och KOL och påskyndar återhämtningen från dem. Träning minskar slembildning och symtom på andnöd. Ju bättre din fysiska kondition är, desto mindre ofta och lindrigare förekommer eventuell andnöd.

Träning förbättrar uthålligheten, lungventilationen och motståndskraften mot luftvägsinfektioner. För överviktiga personer kan en viktminskning på 5–10 % minska symtomen på luftvägssjukdomar som sömnapné och förbättra livskvaliteten.

Vår motionskampanj erbjuder en gratis nedladdning av broschyren med tips för träning "Virkeyttä ja voimaa" (Vitalitet och styrka). Den innehåller ett träningsprogram som särskilt främjar andningshälsan, rörligheten i bröstryggen och muskelstyrkan. De som i andningsföreningarna är kamrathandledare i träning och andra aktiva i andningsföreningarna kan använda tipsbroschyren för att stödja sitt eget volontärarbete. Eller vem som helst kan få tips för sin egen träning från tipsbroschyren. Ladda ner den på: www.hengitysliitto.fi/liikunta.

Du kan komma med och främja din andningshälsa genom träning i veckomotionsgrupperna i föreningen Huvudstadsregionens Andning. Mer information om föreningens motionsgrupper hittar du på föreningens hemsida.

Du kan också delta i den veckovisa "Virkeyttä viideltä" -distansjumpan som hålls av Andningsförbundet varje onsdag från kl. 17.00–17.30. Jumpan innehåller guidad träning och tips för självständig hemjumpan. Det blir bland annat Asahi, pilates och ansiktsyoga. För att delta behöver du en dator eller annan smart enhet med internetuppkoppling och en ljudenhet. Deltagandelänkar och instruktioner för deltagande finns på Andningsförbundets webbplats: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

- » Vad det var roligt och nyttigt på samma gång!
- » Fler av dessa lätta program, även lämpliga för personer med dålig kondition."

Välkommen med att röra på dig!





Liiku, koska se todella auttaa!

Tässä haastattelussa Seija Vuori ja Jukka Kilpeläinen kertovat omista kokemuksistaan liikunnan harrastamisesta, kun on keuhkosairaus.

1

Mitä liikunta merkitsee sinulle ja mitä liikuntamuotoja harrastat?

2

Onko sairautesi muuttanut tapojasi harrastaa liikuntaa?

3

Millä tavalla liikunnalla on mielestäsi ollut tervehdyttävä vaikutus oloosi?

4

Mitä kokemuksia ja ajatuksia liikkumisesta haluaisit jakaa muiden hengityssairaiden kanssa?

Seija Vuori

1 Olen käynyt aiemmin elämässäni paljon kuntosalilla ja vesijumpassa, harrastin myös vesijuoksua. Keuhkosairauteen sairastumisen jälkeen olen yrittänyt harrastaa kyllä liikuntaa, mutta sykkettä kohotettaessa joudun lopettamaan, koska joudun tasaamaan hengitystä. Minulla on käytössä lisähappi. Nyt olen siirtynyt liikkumaan omaan tahtiin, yritän täällä kotona kaikenlaista. Jumbpavälineitani ovat jumbpappallo, punnukset ja sellainen erittäin hyvä keinuva

tuoli, joka pyörii ympäri. Tämän tuolin avulla teen kaikenlaisia liikkeitä ja parasta on, että se keino. Yritän tehdä kaikenlaista liikuntaa. Minulla on rajoitteena myös sydämen vajaatoiminta. Joudun miettimään tarkkaan, mitä voin tehdä ja mitä en. Erityisesti jalkojen lihasvoima on tärkeää, yritän kaikin keinoin pitää jalat kunnossa. Vuoden sisällä kuntoni on huonontunut paljon, yritän monesti kävelyä, mutta se ei onnistu sillä happi ei riitä.



2 Sairauteni ovat totaalisesti muuttaneet elintapojani. Ennen oli ennen. Allasliikunta kiinnostaa minua kovasti, mutta tällä hetkellä olen epävarma, jaksanko. Rakastan yli kaiken vettä! Vedessä et paina mitään. Paljon merkitsee se, miten altaaseen pääsen: onko sinne portaat vai allastikkaat. Tarvitsen tuekseni rollaattorin tai kaiteen. Jumppareissuihin liit-tyy aina sosiaalisuus. Tällä hetkellä en pääse käyttämään metroa tai bussia, käytän matkapalvelun myöntämiä taksimatkoja. Silloin, kun pääsen käyttämään omaa ”Ferrariani”, punaista sähköskootteriani, olen onnellinen. Haaveenani on mennä tutustumaan uuteen pika-ratikkaan ensi kesänä. Haluan tietää, mistä se menee ja mistä ihmiset puhuvat.

3 Liikunnalla on totta kai merkitystä. Ennen rakastin käydä kuntosalilla, mutta enää en pysty siihen. Nyt liikuntani on sitä, että hissun kissun tepastelen huoneistossa, että jalat saisivat liikuntaa. Haluan pysyä edes tällaisessa kunnossa, kun nyt olen. On hirveän vaikeaa hyväksyä se, että en enää pysty tekemään sitä mitä ennen johtuen keuhkosairaudestani. Vähänkin kun pulssi nousee, henki loppuu. Minulla pitää olla oma rauha liikkua siihen tahtiin, kuin se minulle sopii.

4 On elintärkeää, että lihakset ovat kunnossa, jos aiot pysyä jaloillasi. Jos pääset liikkeelle niin liiku – koska se todellakin auttaa! Käytä tarvittavia apuvälineitä. Maailman parasta on vesi, se on liikuntamuotona kaikkein paras.

Jukka Kilpeläinen

1 Liikunta merkitsee minulle parempaa mieltä, jopa mielihyvää. Se on tapauksessani tehokas tapa torjua alakuloisuutta. Tarvitsen tätä tapaa, kun sairastan etenevää harvinaista keuhkosairautta. Kävelen päivittäin sekä koiran kanssa että ilman. Pyöräilen erityisesti asiointipyöräilynä mutta myös liikunnan vuoksi. Hiihto talvella ja kajakkimelonta kesällä tuovat syvempiä elämyksiä elämäni luonnon keskellä. Käyn myös ohjatussa liikunnassa kuntosaleissa mahdollisuuksien mukaan.

2 Ikääntyminen ja sairauden eteneminen ovat leikkaneet pois pitkät pyörälenkit; nykyisin tyydyn 20–30 km:n lenkkeihin. Samoin hiihto- ja melontalenkit ovat lyhentyneet ja vauhti on hiipunut. Liikunta on silti yhä hauskaa!

3 Ilmiselvästi liikunta minunkin tapauksessani vähentää masentuneisuutta. Samalla liikunta ehkäisee fyysisen kuntoni rapistumista. Oleellista on lihaskunnan ylläpito niin, etten menetä kykyni normaaliin liikuntaan kotona ja kodin ulkopuolella.

4 Etenevään sairauteen liittyy helposti masentuneisuutta. Ehkäise masennus mieluisalla liikunnalla!

Samalla huolehdi lihaskunnostasi proteiinipitoisella ravinnolla ja sopivalla lihaksia vahvistavalla liikunnalla.

VERTAISTUKEA ryhmistä | kevät 2024

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: keskiviikko klo 17.00–19.00
10.1. • 14.2. • 13.3. • 10.4. • 8.5. • 12.6.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.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: 9.1. Teams
13.2. Oltermannintie, Marika paikalla
12.3. Teams
9.4. Oltermannintie
14.5. Oltermannintie

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

Vertaistukiryhmät kokoontuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuuhenkilö 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.

Ota huomioon, että ryhmien aikoihin ja paikkoihin saattaa tulla muutoksia. Vastuuhenkilö ilmoittaa näistä muutoksista, jos hänellä on yhteystietosi.

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: joka kuukauden toinen maanantai klo 17.30–19.30
8.1. • 12.2. • 11.3. • 8.4. • 13.5.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

Astma- ja COPD-ryhmä. 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: kuukauden toinen tiistai klo 14.30–16.30
9.1. • 13.2. • 12.3. • 9.4. • 14.5.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

HEHKU -hankkeen uniapnearyhmä. HEHKUSTA tukea onnistuneeseen omahoitoon ja kuntoutumiseen. Asiantuntija Matleena Aitasalo.

PAIKKA: Teams

AIKA: 11.3. • 18.3. • 25.3. • 8.4. • 15.4. • 22.4. • 29.4.

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry ja Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VASTUUHENKILÖT: Matleena Aitasalo ja Tuula Narvola
p. 040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

TOIMINTAKALENTERI kevät 2024

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Muutokset ovat mahdollisia. Kalenteriin voi tulla myös lisää tapahtumia, joita ei ole voitu vielä lehden painovaiheessa huomioida. 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

4.1. to • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: **”Tupakoinnin lopettamispäätöksessä pysyminen”**

Moni tarvitsee apua ja tukea tupakoinnin lopettamispäätöksessä pysymisessä. Repsahdukset mietityttävät monesti etukäteen ja harmittavat jälkikäteen. Päätöksen pitämisessä auttaa usein se, että saa jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Kokemustoimijat Heli Salo ja Kaj Pirhonen keskustelevat omista kokemuksistaan tupakoinnin lopettamisesta. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Liittymislinkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton Tapahtumakalenterista osoitteesta www.hengityслиitto.fi/tapahtumat

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

VASTUUHENKILÖ: Jenni Tuomela, p. 044 407 7077.

8.1. 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. Linkin vertaisryhmään saat vertaisohjaajalta.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

9.1. ti • klo 14.30–16.30

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Ilmoittaudu ryhmään vastuuhenkilölle.

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

i JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

9.1. 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. Linkin vertaisryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

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

10.1. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen (hybridiryhmä). 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. Linkin vertaisryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams

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

17.1. ke • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: **“Uniapnea on miesten tauti”**

Uniapnea mielletään usein keski-ikäisten, ylipainoisten miesten sairaudeksi. Totta vai tarua? Kokemustoimijat Piia Olander ja Jouko Salminen pohtivat asiaa. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista www.hengityслиitto.fi/ tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto
VASTUUHENKILÖ: Heli Salo, p. 044 407 7082.

23.1. ti • klo 18.00

Rakennusten kosteus- ja homevauriot

Hengityслиiton sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen kertoo, miten kosteus liikkuu rakenteissa ja miten rakennusten kosteus- ja homevauriot syntyvät. Luennolla käydään läpi myös vaurioiden tunnusmerkkejä ja milloin on syytä epäillä vauriota. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista www.hengityслиitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, p. 050 561 8390.

24.01. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkki tapahtumaan löytyy Hengityслиiton Tapahtumakalenterista Linkin tapahtumaan löydät

Hengityслиiton tapahtumakalenterista www.hengityслиitto.fi/tapahtuma/

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengityслиitto.fi, p. 044 407 7020

24.1. ke • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA:

Keuhkohtaumataudin monet kasvot

Keuhkohtauma mielletään usein tupakoivien miesten sairaudeksi. Totta vai tarua? Hengityслиiton kouluttamat kokemustoimijat Petri Mäkyne ja Heli Salo kertovat omista taustoistaan ja keskustelevat niiden eroista. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista [www.hengityслиitto.fi/](http://www.hengityслиitto.fi/tapahtumat) tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto
VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062.

30.1. ti • klo 18.00

Nenän hoidon merkitys hengitykselle

Millainen on nenän rakenne, toiminta ja tehtävät? Miten tukkoinen nenä vaikuttaa astmaan ja uniapneaan? Mikä avuksi tukkoisen nenän hoitoon? Aihetta avaa dosentti, ylläääkäri Jura Numminen Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista www.hengityслиitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, p. 050 561 8390.

31.01. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista: www.hengityслиitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengityслиitto.fi, p. 044 407 7020

HELMIKUU

Kokemustiedon® viikko 5.–11.2.2024

KOKEMUSTIEDON VIIKON® 2024 TEEMANA ON **“Asiantuntija- ja kokemustieto kohtaavat”.**

Keskusteltaessa elämisestä hengityssairauden tai oireilun kanssa kokemustieto avaa arvokkaan näkökulman asiantuntijatiedon rinnalle. **Tapahtumat järjestetään 5.2., 6.2., 7.2. ja 10.2.**

5.2. ma • klo 18.00

Keski-ikäisen naisen hyvä uni

Naisilla vaihdevuodet saattavat tuoda haasteita esimerkiksi uniapneatutkimuksiin pääsulle. Kokemustoimija Sirpa Viita

kertoo oman tarinansa siitä, miten huonot yöunet kuitattiin vaihdevuosilla ja miten hän lopulta sai uniapneadiagnoosin. Illan alustaa sertifioitu uniohjaaja ja unihoitaja, vuoden 2022 unihoitaja Armi Luukkonen. Armi ja Sirpa keskustelevat yhdessä aiheesta sekä asiantuntijan että kokemustiedon näkökulmasta. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan. Iltana on osa Hengityслиiton Kokemustiedon viikon® 2024 tapahtumasarjaa. Linkin tapahtumaan löydät Hengityслиiton tapahtumakalenterista www.hengityслиitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto
VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062.

6.2. ti • klo 14.30–16.00

Kokemukset käytäntöön – webinaari

Webinaari on osa Hengitysliiton Kokemustiedon® viikon 2024 tapahtumasarjaa. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062.

7.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

7.2. ke • klo 18.00

Uniapneasta miesten äänellä

Mikä sai hakeutumaan uniapneatutkimuksiin? Miltä diagnoosin saaminen tuntui? Miten CPAP-laitteen käytön aloitus onnistui? Onko uniapneasta helppo puhua? Kokemustoimijat Seppo Loukiainen ja Pasi Mäkinen keskustelevat aiheesta kokemustiedon näkökulmasta. Illan alustaa sertifoitu uniohjaaja ja nihoitaja, vuoden 2022 uniohjaaja Armi Luukkonen. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan. Ilta on osa Hengitysliiton Kokemustiedon viikon® 2024 tapahtumasarjaa. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Heli Salo, p. 044 407 7082.

8.2. to • klo 18.00

Miten liikkeelle keuhkosairauden pahenemisvaiheen tai hengitystieinfektion jälkeen?

Asiantuntijalääkäri, LT, keuhkosairauksien erikoislääkäri Antti Saarinen Filha ry:stä avaa keuhkosairauden pahenemisvaiheen vaikutusta terveydentilaan ja liikkumiseen. Liikkeelle lähtemisestä hengitystieinfektion jälkeen kertoo fysioterapeutti, Ttm Herkko Rynnänen Filha ry:stä. Luennoitsijoiden kanssa aiheista on keskustelemassa Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Veera Farin. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖT: Veera Farin, p. 044 407 7020 ja Kiti Haukilahti, p. 044 407 7052.

10.2. la • klo 12.00–15.15

Harvinaisten lauantai – webinaari

Kansainvälistä Harvinaisten sairauksien päivää vietetään torstaina 29.2.2024. Webinaarin tavoitteena on lisätä ymmärrystä harvinaisuudesta sekä harvinaissairaana oman aktiivisuuden merkityksestä ja vertaistuen mahdollisuuksista. Mikä harvinainen sairaus on? Miten harvinaisuus huomioidaan päätöksenteossa ja

miten harvinainen voi itse vaikuttaa asioihin? Entä miten harvinaisuus näkyy terveydenhuollossa? Teemoista on keskustelemassa asiantuntijoita ja henkilöitä, joilla on harvinainen hengityssairaus. Webinaari päättää Hengitysliiton Kokemustiedon viikon® 2024. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖT: Marika Kiiikala-Siuko, p. 050 539 3071 ja Eeva-Liisa Peltonen p. 044 407 7062

12.2. 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. Linkin vertaisryhmään saat vertaisohjaajalta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

13.2. ti • klo 14.30–16.30

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Ilmoittaudu vastuuhenkilölle.

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

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

13.2. 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. Lisätietoja vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki, Marika paikalla

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

13.2. ti • klo 18.00

Rakennusten kosteus- ja homevaurioiden tutkiminen

Luennoitsijana korjausneuvoja Hanna Kyrönviita, Hengitysliitto. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, p. 050 561 8390

14.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

14.2. ke • klo 17.00–19.00

Kuuhkofibroosia sairastavien ja läheisten

vertaistapaaminen (hybridiryhmä). Vertaisryhmässä kuuhkofibroosia 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. Linkin vertaisryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

14.2. ke • klo 18.00

Happihoito ja happihoidossa käytettävät laitteet

Asiantuntijahoitaja, sairaanhoitaja Marika Nieminen, Pirkanmaan hyvinvointialue. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, p. 050 561 8390

21.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

28.2. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

29.2. to • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA:

Harvinaisten hengityssairauksien monet kasvot

Kansainvälisenä Harvinaisten sairauksien päivänä keskustellaan muun muassa diagnoosin aiheuttamista tunteista sekä siitä, millainen on sairastavan rooli terveydenhuollossa. Lisäksi pohditaan, voiko harvinaista sairautta sairastava löytää vertaistukea. Aiheesta keskustelevat kokemustoimijat Teija Huotari, Seija Leppänen, Satu Ahopelto ja Eeva-Liisa Peltonen. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan. Illan alustaa Hengitysliiton harvinaisten hengityssairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062

MAALISKUU

5.3. ti • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA UNIAPNEAAN:

Vinkit ihon- nenän- ja hiustenhoitoon maskinkäyttäjille

Oletko tuskailut peilikuvaasi aamulla, kun maskin remmit ovat painaneet kasvoillesi näyttävät painaumat? Millä keinoilla voit suojata hiuksia kulumiselta maskin remmien alla? Miten pidät ihon hehkeänä maskia käyttäessäsi? Mistä apua nenän tukkoisuuteen? Tervetuloa kuulemaan kokemustoimijoiden parhaat vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa ohjaavat kokemustoimijat Eija Salo ja Sirpa Viita. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062

6.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

11.3. ma • 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkin vertaisryhmään saat vertaisohjaajalta.

Paikka: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

11.3.–29.4. ma • klo 19.00–20.30

Uniapnea HEHKU-ryhmä. Seitsemän kerran pienvalmennusryhmä, jonka avulla saat tukea onnistuneeseen omahoitoon ja kuntoutukseen. Ryhmä kokoontuu Teamsissä joka viikon maanantai 11.3.–29.4. välisellä ajalla. Hengitysliiton HEHKU-hanke. Asiantuntijana Matleena Aitasalo. Linkin valmennusryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry ja Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Matleena Aitasalo, p. 044 407 7058, matleena.aitasalo@hengitysliitto.fi

12.3. ti • klo 14.30–16.30

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Ilmoittaudu vastuuhenkilölle.

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

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

12.3. 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. Linkin ryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Microsoft Teams

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

13.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, p. 044 407 7020

13.3. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen (hybridiryhmä). 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. Linkin tapahtumaan saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams

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

20.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, p. 044 407 7020

20.3. ke • klo 17.00–19.00

Uniapneapäivän tilaisuus. Luennoimassa Anu Karhunen, ResMed, ja apulaisosastonhoitaja Maiju Vainio, Iho- ja Allergiasairaala, uniplk, HUS. Vapaa pääsy.

PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

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

20.3. ke • klo 18.00

KOKEMUKSET KUULLUKSI:

Tunnelmia Majvik 3 suosituksen jälkeen

Tule kuulemaan ja keskustelemaan Majvik 3 suosituksesta ja sen herättämistä ajatuksista. Asiantuntijana Sari Mäki, Hengitysliitto. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto
VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, p. 044 407 7054

21.3. to • klo 18.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA:

Liikkumisen motivaatio hukassa

Joskus hengityssairaus tuo eteen sen, ettei mieleinen liikuntamuoto enää sovikaan. Miten löytää uusi laji ja motivaatiota liikkumiseen? Mitä tehdä, jos liikkeelle lähteminen pelottaa? Aihetta pohtivat kokemustoimijat Heli Salo ja Erkki Leipälä. Tervetuloa kuuntelemaan, keskustelemaan ja jakamaan omat liikuntavinkkisi. Illan alustaa Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Veera Farin. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto
VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, p. 044 407 7062.

27.3. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, p. 044 407 7020

HUHTIKUU

3.4. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

8.4. 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. Linkin vertaisryhmään saat vertaisohjaajalta.

Paikka: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

9.4. ti • klo 14.30–16.30

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Ilmoittaudu vastuuhenkilölle.

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

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

9.4. 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. Lisätietoja vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

10.4. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

10.4. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen (hybridiryhmä). 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. Linkin vertaisryhmään saat vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

17.4. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

24.4. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

TOUKOKUU

8.5. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen (hybridiryhmä). 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. Linkin vertaisryhmään saat vastuuhenkilöltä.

8.5. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

13.5. 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. Linkin vertaisryhmään saat vertaisohjaajalta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

14.5. ti • klo 14.30–16.30

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Ilmoittaudu vastuuhenkilölle.

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

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

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

14.5. 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

omaa sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Lisätietoja vastuuhenkilöltä.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

15.5. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

22.5. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

29.5. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

KESÄKUU

5.6. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä. Linkin tapahtumaan löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

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

Hei kaikille!

Talviset terveiset hengitysyhdistykseltä. Toivottavasti olette nauttineet joulunajasta! Nyt on aika tutustua kevään liikuntaohjelmaan. Kevätkausi 8.1.–24.5.2024. Jos olet jo syksyllä ilmoittanut jatkavasi keväällä, sinun ei tarvitse ilmoittautua uudelleen. Jos tulet toisiin ajatuksiin, ilmoitathan siitä Tuulalle. Jumpsia ei järjestetä arkipyhinä, sillä silloin liikuntapaikat ovat pääsääntöisesti kiinni. Huomaathan, että erikoistilanteet kuten ohjaajan sairastuminen saattaa muuttaa tunti-nimikettä. Jos tunti joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan kyseessä olevaan ryhmään ilmoittautuneille tekstiviestillä tai sähköpostitse. Laskut lähetetään viimeistään helmikuun aikana. Maksuvälineenä käy myös Epassi ja Edenred. Hengitysyhdistys ei ole vakuuttanut ryhmiin osallistujia, jokainen osallistuu ryhmiin omalla vastuullaan.

Tervetuloa
jumpsiaan sellaisena
kuin olet 😊



LOTTA KUJALA

”Mitä on mielen ja kehon
tasapaino? Se on kehon
kaikkien lihasten liikkeen
tietoista hallintaa”
– JOSEPH PILATES –

Joogan sydän on
hengitys.



SANNA KULLBERG



ANNALEENA ANTEROINEN

Liikunnan iloa ja
hyvää oloa ❤️



SARI WEILAND

KAMPIN LIIKUNTAKESKUS
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

Jooga

Sanna Kullberg
Pieni liikuntasali

ma 8.1.–20.5.2024 • klo 17–18.30

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, tiistai

Lotta Kujala
Uima-allas

ti 9.1.–21.5.2024 • klo 15–16

jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

Hydrobic 1, keskiviikko

Lotta Kujala
Uima-allas

ke 10.1.–22.5.2024 • klo 13.30–14.15

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic 2, keskiviikko

Lotta Kujala
Uima-allas

ke 10.1.–22.5.2024 • klo 14.15.–15.00

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Pilates

Annaleena Anteroinen
Pieni liikuntasali

to 11.1.–23.5.2024 • klo 10–11

jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, torstai

Lotta Kujala
Kampin liikuntakeskuksen uima-allas
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

to 11.1.–23.5.2024 • klo 18.30–19.30

jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

OLTERMANNITALO

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Oltermannitalon allasryhmä

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

ti 9.1.–21.5.2024 • klo 15–15.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Oltermannitalon allasryhmä

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

pe 12.1.–24.5.2024 • klo 14–14.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Hydrobic

Lotta Kujala

pe 12.1.–24.5.2024 • klo 15–16

jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €



Ilmoittautuminen ryhmään alkaa 18.12.2023

osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/
paakaupunkiseutu → toiminta →
liikuntaryhmat

Lisätietoja saat sähköpostitse:
tuula.narvola@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. Malhotra A et al. Patient Engagement Using New Technology to Improve Adherence to Positive Airway Pressure Therapy: A Retrospective Analysis. Chest. 2018;153(4):843-850. doi:10.1016/j.chest.2017.11.005



Onko sähköposti- osoitteesi muuttunut?

Kerro se meille, niin tieto toiminnastamme
löytää perille! Tuula 040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.



Toteutamme liikuntaryhmät jayleisöluennot yhteistyössä
Opintokeskus Siviksen kanssa



Opintokeskus **Sivis**

KOSTEUTTAVAT, HOITAVAT JA LIMAA IRROTTAVAT

SUOLALIUKOKSET

Steriilit ja lisäaineettomat • 0,9 %, 3 % ja 6 %

Hengitä vapaasti apunasi monipuolinen
valikoima mm. Besmed:n tuotteita:

- MDI SPACER PLUS • AEROTERA OPEP
- pienikokoiset lääkesumuttimet,
mm. B.Well Med-120 ja FarmaMed

Myös ihoystävällisiä tekstiilejä lapsille ja aikuisille.

Ota yhteyttä:

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

rehashop.fi



VOIDAAN
KÄYTTÄÄ MYÖS
SUMUTTIMEN
KANSSA.

Besmed

Rehashop



Asiantuntevaa apua & henkilökohtaista opastusta 20 vuoden kokemuksella!



Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

Hengitysliitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

Suku- ja etunimet (Alleviivaa 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.

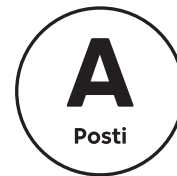
Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän:

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.