

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Tärkeintä on lähteminen

Olen Hengityслиiton liikunnan asiantuntija ja työnkuvaani kuuluu paikallisten hengitysyhdistysten liikuntatoiminnan tukeminen. Olemme Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen kanssa tehneet liikuntayhteistyötä viime vuosien aikana mm. ostoskassipujottelun merkeissä kauppakeskus Forumissa ja keppijumpailun merkeissä Ränssin Kievarin virkistyspäivässä. Yhdistyksessä on aktiivisia ja liikuntamyönteisiä toimijoita, joten yhteistyö on ollut antoisaa ja virkistävää.

Liikunnan merkitystä keuhkojen hyvinvoinnille ei voi ylikorostaa. Liikunta on hengityssairauksissa yksi tärkeimmistä omahoitokeinoista tupakoimattomuuden ohella ja liikkuu voi, vaikka kyse olisi vaikeastakin hengityssairaudesta. Hyvä fyysinen kunto helpottaa elämää hengityssairauden kanssa. Se lisää elimistön vastustuskykyä sekä nopeuttaa toipumista infektioista ja sairauden pahenemisvaiheista. Hengästyttävä liikunta parantaa keuhkotuuletusta ja on tehokas liman irrottaja. Sivutuotteena rintakehän liikkuvuus ja ryhti kohenevat, puhumattakaan liikunnan vaikutuksista mielialaan, virkistymiseen ja esimerkiksi uneen.

Olemme kaikki erilaisia liikkujia. Toiset tykkäävät liikkua ulkona metsässä, toisia motivoi sisäliikuntaan osallistuminen. Toiset tykkäävät liikkua kaikessa rauhassa, toisia motivoi ryhmän antama vertaistuki ja kannustus. Jokaisen on hyvä löytää itselleen mieluisa tapa liikkua, sillä omat mieltymykset ovat mukavan ja pysyvän liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan perusta.

Keski-Suomen Hengitysyhdistyksessä on kolme säännöllisesti kokoontuvaa liikuntaryhmää, kevennetty vesijumppa ja virkistävä kevytjumppa ja kesäisin Päivin sauvakävelyryhmä. Ryhmät antavat iloa, virkistystä ja vertaistukea monelle ja ne ovat mitä parhaimpia paikkoja oppia tuntemaan omaa suorituskykyä ja erottamaan hengästymisen tunne hengenahdistuksesta. Ryhmistä löytyy myös uusia ystäviä.

Myös Hengityслиiton tärkeä tehtävä on edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää liikunnan avulla. Joka syksyinen Lisäaikaa liikunnalle -kampanja täyttää syksyllä 20 vuotta ja juhlavuonna liikutaan, Tärkeintä on lähteminen – vähintään keran päivässä -teeman, kannustamana. Aina liikunnan ei tarvitse olla hikiliikuntaa, vaan tärkeintä on liikkeelle lähteminen. Myös syksyllä julkaistavat uudet terveysliikuntasuosituksot painottavat arki- ja hyötyliikunnan merkitystä sekä paikallaan olon, kuten istumisen tai makaamisen, vähentämistä.

Mikä Sinua motivoi parhaiten liikkeelle lähtemiseen? Reipasta kesää kaikille!

Veera Farin
Hengityслиitto

KOKOUKUTSU:

**Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous
ke 27.11.2019 klo 18.00 Palokan ABC:llä Palokanorsi 10, Jyväskylä.**

Valitaan uusi puheenjohtaja ja hallitus. Jos uutta hallitusta ei saada muodostettua on seurauksena yhdistyksen lopettaminen sääntöjen määräämässä järjestyksessä.

Tule mukaan vaikuttamaan. Kahvitarjoilu kokouksen jälkeen. **Tervetuloa!**

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2019

* = lisätietoa tapahtumasta näillä sivuilla

*Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!*

Päivä Kello Aihe, paikka

Keskiviikkoisin 14.00 Päivin sauvakävelyryhmä
Laajavuoressa. *

Ti 6.8. 13.00 Kesäteatteriretki Ränssin Kievariin
näytelmällä "Kuka nyt soittaa sir?!" . *

Ma 2.9. 18.00 Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä
Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu
1, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset maanantaisin **7.10.,
4.11. ja 2.12.** *

Ti 3.9. 19.00 Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä
kevyttä liikuntaa hengityssairaille ja heidän läheisilleen
Jyvälän 1. kerroksen Paja-tilassa, Palokunnankatu 16,
Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset tiistaisin **17.9., 1.10.,
15.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. ja 10.12.** *

To 5.9. 17.00 Vesijumppa alkaa Vaajakosken
uimahalli Wellamossa jatkuen aina torstaisin. *

Ke 18.9. 17.30 Täysin palkein -laulupiiri Matarassa,
nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä.
Seuraavat tapaamiset keskiviikkoisin **16.10., 20.11.** nh.
Talvikki sekä pikkujouluissa ke **11.12. klo 18.30** NNKY,
Puistotori 4, Jyväskylä. *

Ke 25.9. 17.30 Uniapneaa sairastaville vertaisryhmä
Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1,
Jyväskylä. Mukana kokemuskouluttaja Seppo Loukiai-
nen. Seuraava tapaaminen on keskiviikkona **6.11.** *

Ti 8.10. 17.30 Harvinaisten vertaistapaaminen,
Piippurannan klubi, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä.
Mukana Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Veera Farin. *

Ti 29.10. 17.30 Tuula Putuksen luento sisäilmasta
Matarasalissa, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. *

Ke 27.11. 18.00 Sääntömääräinen syyskokous
Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. *

Ke 11.12.18.30 Yhdistyksen pikkujoulu, NNKY,
Puistotori 4, Jyväskylä. *

JÄSENTAPAHTUMAT

**Lokakuussa Tuula Putuksen luento sisäilmasta
tiistaina 29.10. klo 17.30** Matarasalissa, Mataran-
katu 6 A1, Jyväskylä. Tuula Putus on työterveys-
huollon ja ympäristö lääketieteen professori Turun
Yliopistosta ja on tutkinut sisäilman vaikutusta ter-
veyteen. Tule kuulemaan uusimmat sisäilmauutiset
tutkimuksen saralta.

**Marraskuussa yhdistyksen sääntömääräinen
syyskokous ke 27.11. klo 18.00** Palokan ABC:llä
Palokanorsi 10, Jyväskylä. Valitaan uusi puheenjoh-
taja ja hallitus. Jos uutta hallitusta ei saada muodos-
tettua, on seurauksena yhdistyksen lopettaminen
sääntöjen määräämässä järjestyksessä. Tule mukaan
vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu
kokouksen päätteeksi. *Tervetuloa!*

**Joulukuussa pikkujoulu ke 11.12. klo 18.30-
20.30 NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä.** Lauletaan
joululauluja Aila Kuokkasen johdolla, kahvitellaan,
glögittelään ja maistellaan pipareita. Ehkä jotain
ohjelmaakin tarjolla. Kaikki yhdessä esiintymään.
Tämä on samalla joulukuun laulupiiri.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

**Kesäteatteriretki Ränssin Kievariin ti 6.8. 2019
klo 13.00.** Bussikytyi lähtee klo 11.45 Harjukadun
tilausajolaiturista Jyväskylästä. Hinta 30 euroa /
henkilö sisältäen teatterin, väliaikakahvituksen ja
kuljetuksen. Ilmoittautuminen Seppo Salminen p.
0400 913291 tai lähettämällä sähköpostia seppo.sal-
minen@elisanet.fi

Näytelmä: Näytelmä Kuka nyt soittaa sir?! on hul-
lunhauskan maalaisromanttisen musiikkikomedia-
rilogian kolmas osa.

**Päivin sauvakävelyryhmä läpi kesän joka keski-
viikko klo 14.00** Tule virkistäytymään Laajavuoren
maisemiin, lämpimällä säällä mahdollisuus pulahtaa
viilentävään lampeen ja nauttia omista eväistä. Läh-
töpaikka kävelyyn Laajarin parkkipaikalta (Laajavuo-
rentie 15, Jyväskylä), tule sauvoilla tai ilman! Viimei-
nen kerta 18.9. Vetäjänä Päivi Poskiparta, p. 050 537
2229.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa ohjattua vesijumppaa **torstaisin klo 17.00–17.45** syyskaudella **alkaen 5.9.** ja jatkuen torstaisin. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät ja kaupungin ilmoituksissa vesijumppa on nimellä KEVENNETTY VESIJUMPPA. Hinta on uimahallin normaali pääsymaksu ja kassalta saa rannekkeen jumppaa varten. Lisätietoa Sinikka Lampila, p. 040 162 0610.

Täysin palkein -laulupiiri

Kansalaistoiminnakeskus Matarassa nh. Talvikki (2. kerros) Matarankatu 6 A1, **keskiviikkoisin 18.9., 16.10. ja 20.11. klo 17.30–19.00**, sekä **ke 11.12. klo 18.30** yhdistyksen pikkujoulut, NNKY Puistotori 4, Jyväskylä. Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keuhkoharjoitteluun Aila Kuokkasen johdattamana. Lisätietoa Aila Kuokkanen, p. 050 592 3631.

Virkistävää kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväskylä, 1. kerroksen Paja-tila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille. Ryhmä on avoin kaikille hengityssairaille ja heidän omaisilleen, eikä osallistuminen vaadi hengitysyhdistyksen jäsenyyttä. Tapaamiset **tiistaisin 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. ja 10.12. klo 19.00 - 20.00**. Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontumiset maanantaisin **2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 18.00–20.15** Piippurannan klubin monitoimitallassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen, p. 040 586 8884.

Jyväskylässä on toiminut jo vuodesta 2005 vertaistukiryhmä kosteusvaurioista oireileville ja sairastuneille. Kokoonnumme kerran kuukaudessa jakamaan kokemuksiamme. Monilla meistä on vaikeita terveyshaittoja. Joidenkin oireet ovat hyvin epämääräisiä, joita on usein vaikea yhdistää sisäilmaongelmiin. Sairaus aiheuttaa usein sosiaalisia sekä taloudellisia ongelmia, joita on raskasta yksin käsitellä. Ryhmässä huomaa, ettet ole yksin ongelmiesi kanssa, koska meitä on monta saman asian kohdannutta. Ryhmässä on voimaa ja on helpottavaa puhua asiasta, jota toisetkin ymmärtävät. Toivottomuuden tilalle voit löytää toivoa ja uskoa huomiseen. Olet tervetullut ryhmään.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Uniapneaa sairastavien ryhmä kokoontuu Kansalaistoiminnakeskus Mataran neuvotteluhuone Talvikissa, 2. kerros, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä, **keskiviikkona 25.9. klo 17.30–19.30**; mukana kokemuskouluttaja Seppo Loukiainen ja **keskiviikkona 6.11. klo 17.30–19.30**. Vertaisohjaajana Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374.

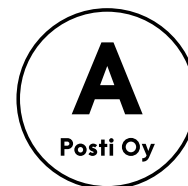
CPAP-laitehoidon säännölliset seurantakäynnit keskussairaalan unihoitajien vastaanotoilla on lopetettu. Uniapnean hoidosta ja laitteen käytöstä voi kysyä ottamalla yhteyttä numeroon 014 269 2353. Keuhkosairauksien poliklinikalta on mahdollisuus hakea unihoitajalta CPAP -laitehoidossa tarvittavia varusteita ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 9–11 ja 12–15 välisenä aikana.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavat

Harvinaisten vertaisryhmä lokakuussa ti 8.10. klo 17.30 Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Puhujana Hengityслиiton liikunnan asiantuntija Veera Farin. Järjestäjänä ja ilmoittautumisia kahvitarjoilun määrää varten kerää Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

Keuhkoahaumaa sairastavien vertaisryhmä

Ryhmä voidaan käynnistää heti, jos riittävästi kiinnostusta ilmenee. Kertokaa halunne Veikko Vallille, p. 0400 546 766.



MUUTA TIEDOTETTAVAA

Ennakkotietoa kevään 2020 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsenmaksulomakkeen mukana tammikuussa 2020. Vuoden alkupuolella pyritään Huoneteatterissa järjestämään perinteisesti yhdistykselle tuoksuton teatteriesitys.

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä www.hengityслиitto.fi/fi/liity-jaseneksi tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu mm. 4 kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys -lehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijumput ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2019 ovat 25 € / pääjäsen ja 17 € / perheenjäsen sekä nuorisojäsen.

Hallituksen jäsenet:

Seppo Salminen, puheenjohtaja, IT,
p. 045 126 0597
Veikko Valli, vpj, jäsenrekisterin hoitaja,
vertaisryhmän vetäjä, p. 0400 546 766
Tiina Salminen, sihteeri, kokemustoimija,
vertaisryhmän vetäjä, p. 040 586 8884
Outi Puukari, tiedottaja, kokemusasiantuntija,
p. 044 325 1684
Sinikka Lampila, matkavastaava, p. 040 162 0610
Leena Uusitalo, tiedottaja, p. 040 563 8645

Yhteystiedot:

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry,
c/o Salminen, Silokkaantie 8 C 12,
40640 Jyväskylä

Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
p. 045 126 0597

Yhdistyksen viestintä

Hengityслиiton Hengityskirje lähetetään kaikkiin jäsenrekisterin sähköpostiosoitteisiin. Myös yhdistyksen tapahtumista lähetetään tietoa sähköpostilla. Yhdistyksen tekstiviestitys lähetetään jäsenrekisterin kautta kulloisenkin tarpeen mukaisesti otantoihin perustuen. Jos haluaisit saada viestejämme tai Hengityskirjettä ja et ole saanut, ota yhteyttä (p. 0400 546 766 tai yhdistyksen sähköpostiin) yhteystietojesi täydentämiseksi. Kannattaa käydä myös tutustumassa yhdistyksen uudistuneisiin kotisivuihin.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton palvelut ovat maksuttomia. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 8,35 senttiä/ puhelu + 16,69 senttiä/ minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9–15 numerossa 020 757 5181.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin klo 16–19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta sairastuneille ja oireileville sekä heidän omaisilleen tukea sisäilmasairaudesta kanssa elämiseen.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9–12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaudesta sosiaaliturvasta ja palveluita hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta, tuetuista lomista ja omahoidosta.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita maksutta Stumppi-neuvontapuhelimeen 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin klo 10–18 sekä torstaisin klo 13–16. Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset.