

PIRKANMAAN
Puhallus
2•2022



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Saila Rytönen/Lehtipalvelu
Perhelehdet Oy

Julkaisija: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:
Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 1800 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:
Adress Tasanen Ky

Kansikuva:
Seppo Alatalo

PALVELEMME SINUA:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kuninkaankatu 34 A 3
33200 Tampere

Toimiston puhelin:
040 7450 730

Sähköposti:
tampere@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/tampere

*Toimistossa palvelemme jäseniä tiistai-
sin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-15*

TOIMISTON KESÄTAUKO
04.07.-29.07.2022

Järjestösihteeri:
Päivi Törrönen

Ilmestymisaikataulu 2022

nro 1	25.02.	nro 3	26.08.
nro 2	18.05.	nro 4	02.12.

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna keskiviikkoisin 16.00-17.30

TOIMISTON KESÄTAUKO
01.06.-31.08.2022

Puheenjohtaja: Kirsti Laurila

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen
puhelin:** 040 3519 296

Sähköposti:
valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

Ilmoitushinnat 2022:

- 1/1 4-väri 400 €
- 1/2 4-väri 200 €
- 1/4 4-väri 100 €

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 26.08.2022

■ Tampereen Hengitysyhdistyksen järjestösihteeri Päivi Törrönen ja hallituksen jäsen Marja Suurkaulio esittelivät yhdistyksen toimintaa Tampereen yliopistollisen sairaalan OLKA-pisteellä 30.03.2022.

Pääaulan läheisyydessä sijaitsevalla OLKA-pisteellä potilas- ja vammaisjärjestöt, päihde- ja mielenterveysjärjestöt, kansanterveys-, vanhus-, omais- sekä lapsi- ja perhejärjestöt tarjoavat tietoa, toivoa ja tukea potilaille sekä heidän läheisilleen.

OLKA-piste on tarkoitettu Taysin asiakkaiden, henkilöstön, yhdistysten ja järjestöjen kohtaamispaikaksi, jossa voit saada tietoa myös järjestöjen toiminnasta, vapaaehtoisuudesta ja vertaistuesta.



TUETTUJA LOMIA

■ Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäviä tuettuja lomiam järjestetään taas syksyllä. **Listan ensimmäisen loman hakuaika päättyy jo ennen kesää 28.05.2022.** Varaa paikkasi siis ajoissa!

Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa. Syksyn lomien teema on "Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille".

Osanottaja maksaa 100 €/5 vrk maksavan omavastuuosuuden ja matkakustannukset. Alle 17-vuotiaat lomailevat kuitenkin maksutta. Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

Suomen Latu Kiilopää

28.08.2022-02.09.2022

Hakuaika päättyy 28.05.2022

Kruunupuisto Oy

10.10.2022-15.10.2022

Hakuaika päättyy 10.07.2022

Kuortaneen Urheiluopisto

06.11.2022-11.11.2022

Hakuaika päättyy 06.08.2022

Lehmirannan lomakeskus

28.11.2022-03.12.2022

Hakuaika päättyy 28.08.2022

Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus: MTLH, www.mtlh.fi, puh. 010 219 3460, lomat@mtlh.fi



Järjestöjohtaja Mervi Puolanne, Hengityслиitto

■ Kesä ja karpäset tulevat, väistämättä myös helteet. Suomen ilmasto lämpiää keskimäärin nopeimmin maailmassa. Ilmastomuutoksen merkittävin muutos Suomen korkeudella on helteiden lisääntyminen ja pidentyminen. Vaikka lämpeneminen on ollut viimeisen sadan vuoden aikana vauhdikkainta alkutalvesta, peräti viisi astetta, myös loppukesä on lämmennyt lähes asteen. Kuumiin ajankohtaan osuu noin

KYLLÄ TÄÄLLÄ TARKENEE

kuukausi siitä kun aurinko on korkeimmillaan eli juhannuksesta. Kesän korkein lämpötila mitataan usein heinäkuun 20. päivän tienoilla.

Todennäköisesti luvassa on jälleen yli 30 asteen päivälämpötiloja. Jännityksestä pitävät voivat arvuutella rikkoutuuko vuodelta 2010 oleva lämpöennätys. Tuo ennätys mitattiin aikanaan Joensuun lentoasemalla, kun Helin kesän lauantai-ilta vaihtui yöksi Kaprakassa 9 kilometrin päässä. Muistan, miten tunsimme nahoissamme ja hengityksessämme 37,2 asteen lämmön.

Suomalaiset kokevat kesän kuumaksi, kun lämpötila nousee + 26 asteeseen. Terveystilat lisääntyvät jo silloin, kun lämpötila ylittää +23–25 astetta. Terveysvaikutukset ovat sitä suurempia, mitä korkeammiksi päivittäiset lämpötilat kohoavat ja mitä pidempään jakso kestää. Pitkäaikaissairailta, kuten hengityssairailta, oireet lisääntyvät ja sairaus voi pahentua jo + 20 asteessa. Helteillä iäkkäiden pitkäaikaissairaiden sairaalahoidon tarve ja lääkärin vastaanottokäyntien määrät lisääntyvät. Ikävä kylä vuosittain meilläkin helteisiin menehtyy noin



400 pääasiassa iäkästä henkilöä.

Elimistön kuumentuessa, kuivuessa ja virtsan erityksen vähentyessä lääkkeiden vaikutusten kesto, teho ja erityis voivat muuttua. Tästä kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Mikäli tunnet itsesi väsyneeksi, sinulla on heikotusta, keskittymiskykyisi heikkenee tai sairautesi oireilee, huolehdi ensin riittävän nesteen saannista. Noudata myös seuraavia **Kuumainfo.fi** ohjeita:

- **Mene pois auringon paahteesta.**
- **Vähennä tai lopeta ruumiillinen ponnistelu erityisesti kuumimpana aikana päivästä.**
- **Vähennä vaatetusta.**
- **Käy viileässä suihkussa, toista mikäli oireet jatkuvat.**
- **Juo viileää vettä.**
- **Huolehdi siitä, että saat nukkua viileässä myös yöllä.**
- **Tee rauhallinen kävelylenkki aamuin ja illoin.**
- **Jos oireet vaikeutuvat tai jatkuvat, ota yhteys terveydenhuoltoon.**

Olisin mielelläni väärässä ennustaessani kuumaa kesää. Toivon, että pääsemme nauttimaan leppoisista + 20 asteen keleistä ja kasvilisuuden kannalta ihanteellisista sateista. Silloin meillä on hyvä hengittää!

Hyvää ja turvallista kesää!



Kuvat: Hengitysliitto



Tampereen Hengitysyhdistys ry

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2022

**Jumppien hinnat 15€/jäsen, 35€ ei-jäsen,
Jooga 20 €/jäsen**

Seuraa ilmoitteluamme Aamulehdestä ja yhdistyksemme nettisivuilta. Voit myös ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

VESIJUMPPA torstaisin klo 13.30-14.00 Kalevan Uinitikeskus, Tampere. Ryhmään on varattu 15 paikkaa. Ilmoittautuminen ainoastaan Tampereen kaupungin Hellewi-järjestelmän kautta. Kyseinen ryhmä löytyy järjestelmästä hengitysryhmien kohdalta. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.



TUOLIJUMPPAA tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOSALIT

RATINAN KUNTOSALI Tampereen Stadionin sisäliikuntatila tiistaisin klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton. Kevätkausi päättyy 31.05.

NÄÄSHALLIN LIIKUNTATILAT miesten ja naisten kuntosali keskiviikkoisin klo 11.00-12.00. Kaupungin järjestämä, kaikille avoin. Kevätkausi päättyy 31.05.

KUNTOTANSSI torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Hauska tapa kohottaa kuntoa tanssillisin askelin. Tunnelma vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tyyllilajista toiseen. Tanssikoke-musta ei tarvita, tehokkaat liikkeet sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOJUMPPA maanantaisin klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulu, Hallituskatu 26, 2.kerros. Yksinkertaisen lämmittelyn jälkeen tehdään vaihtelevasti lihaskuntoliikkeitä koko keholle. Myös tasapainoa ja liikkuvuutta harjoitetaan tunnin aikana. Liikkeistä annetaan kaikille sopivat vaihtoehdot. Tunti ei sisällä hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



JOOGA 1. RYHMÄ keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

JOOGA 2. RYHMÄ torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA



LAULUILLAT keskiviikkoisin klo 17.00-18.30 yhdistyksen toimistolla. Viimeinen kevään laulutuokio 18.05. Musisoimassa hanuristi Tero Lahti.

RUPATTELUTUPA perjantaisin klo 11.00. Kevään viimeinen rupattelutuokio 20.05. Tule mukaan viettämään yhdessäolon hetkiä kahvittelun merkeissä.

UNIAPNEA- JA COPD-RYHMÄT ovat tauolla. Lisätietoa seuraavassa lehdessä.

SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ

Ryhmää monta vuotta ohjannut Teuvo Moilanen siirtyy muihin tehtäviin. Vertaisryhmän vetäjän tehtävästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä toimistoon, puhelin 040 7450 730.

Tampereen Hengitysyhdistys kiittää Teuvoa hyvästä yhteistyöstä. Menestystä uusiin haasteisiin!



Tampereen Hengitysyhdistys ry

HENGITYSLIITON HARVINAISET –RYHMÄ

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-3 kertaa vuodessa.

Kevätkauden viimeisen vertaistapaamisen koontumispäivän voi tiedustella toimistolta, puhelin 040 7450 730.

UNIPOLIKLINIKKA TAYS

Jokainen uniapneetikko toimii Unipolilta saatujen ohjeiden mukaan.

TARVIKEJAKELU

maanantai klo 13.00-15.00 • perjantai klo 10.00-12.00

Unipoliklinikan sairaanhoitajan tavoittaa numerosta 03-3116 3315

puhelinajat: ma-pe klo 8.00-14.00

Puhelu ohjautuu vastaajaan. Toimi nauhoitteen ohjeiden mukaan, soittamme sinulle takaisin.

Osoite:

Tays Keskussairaala, Finn-Medi 5, 7. krs
Biokatu 12, 33520 Tampere

Kulkuohje: Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee Potilashotellia vastapäätä

TARVIKEJAKELU nokialaisille
torstaisin klo 15.00-16.30.

*Yhteydenotot puhelimitse 03 3116 2860 ma, ti ja to.
(takaisinsoittopalvelu)*

TAYS, Sastamala
Sisätautien poliklinikka H15
Itsenäisyydentie 2
38200 Sastamala

TAYS – Kuntoutus

Lasten kuntoutusohjaajana toimii Minna Latvala,
puhelin 03 3116 6924

Tiedustelut minna.m.latvala@pshp.fi

**Yhteydenotot keuhkoklinikkaan
puhelinumeroon 03 3116 3236.
Puhelinaika ma-pe 9.00-15.00**

HENGITYSLIITON

NEUVONTAPUHELIMET

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207 –alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€/puhelu + 0,17€/minuutti.



**Sisäilma- ja korjaus-
neuvonta-
puhelin**
ma-to klo 9-13
020 757 5181



**Sisäilma-
vertaispuhelin**
ti klo 9-12,
to klo 16-19
044 407 7010



**Sosiaali- ja
terveysturvan
neuvonta-
puhelin**
to klo 9-12
020 757 5150

**Vertaispuhelimissa päivystävät liiton
kouluttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei
ole juhlapyhinä eikä vuodenvaihteen
loma-aikoina.**

YHDISTYKSELLÄ MYYNNISSÄ

Fosfaatitonta pesupulveria, puhalluspulloja, valmiita ikkunansuodattakangaspaketteja ja onnittelukortteja. Vuokrattavana 40 hengen kahviastasto hintaan 40€/viikonloppu.





MIELLEN JA KEHON HALLINTAA

Teksti: Sini Marikki

Hengitysyhdistyksen tarjoamissa ryhmissä voit jumpata ja joogata myös tuolilla istuen. Torstaisin kokoontuvassa Lempeä Hatha -joogassa tehdään harjoituksia (asanoita) klassisesti joogamatolla. Ryhmä on toiminut pitkään. Ohjaajat ovat vuosien varrella vaihtuneet.

■ Vuodesta 2017 Lempeä Hatha -ryhmää ohjannut Sini Marikki viettää 30 vuotta joogaa -juhlavuotta tulevana vuonna 2023. Joogasta on tullut elämänmittainen kumppani.

”Täällä on kiva, rauhallinen tila joogata ja mukava ryhmä, jolta saa myös palautetta mihin suuntaan harjoitusta toivotaan muokattavan. Joogaharjoitushan voi olla laajalla skaalalla todella rauhallisesta hikiseen harjoitukseen. Olen opettanut myös Astangaa. Nyt-

temmin oma harjoituskin on kremppojen myötä keventynyt”.

Sini Marikki on opiskellut joogaopettajaksi Uudessa Seelannissa 1994-96 ja opettanut Tampereella vuodesta 2002. Sinin ohjaamiin ryhmätoimintoihin kuuluu myös vesijumppa, keuhonhuolto, parirentoutus ja kulttuurimatkojen opastus. Häntä voit kysellä suunnittelemaan TYHY- toimintaa smarikki@gmail.com

”Olen käynyt täällä toistakymmentä vuotta melko säännöllisesti. Minulle tämä on edelleen tärkeä hetki keskittyä puolitoista tuntia hengitykseen, asanoihin ja rentoutukseen. Toisin sanoen kokonaisvaltaisesti itseeni. Harjoituksen säännöllisyys tuo joustavuutta ja tasapainoa koko kehoon sekä ylläpitää arkipäiväistä toimintakykyä”.

Anja Merilahti, Hengitysyhdistyksen ja joogaryhmän jäsen



Miniristeily **TURUSTA TUKHOLMAAN**

**M/S Viking Glory
30.-31.08.2022**

ti 30.08.

- klo 16.00 Nokia, Pirkkalaistien
pikavuoron pysäkki
klo 16.30 Tampere, Keskustori,
Vanhan kirkon pysäkki
klo 19.55 Lähtöselvitys
Viking Linen terminaalissa
klo 20.55 M/S Glory lähtee kohti Tukholmaa
klo 21.00 Kokoustila laivalla 1 h



ke 31.08.

- 07.45 Meriaamiainen laivalla
(lisämaksusta), laiva
Tukholmassa klo 06.30-07.45
klo 11.00 Buffet-lounas laivalla
(klo 12.00 Suomen aikaa)
klo 20.00 Laiva saapuu takaisin Turkuun.
Kuljetus kotipaikkakunnalle.

Matkan hintaan 96 € sisältyy bussikuljetukset, buffet-lounas laivalla, kuohuviinilasillinen kokoustilassa ja kahden hengen ikkunallinen hytti. Yhden hengen hytti 116 €/hlö. Yhdistys maksaa jäsenen matkasta 20 €, ei-jäsen 96 €. Muistathan huolehtia vakuutusturvastasi!

**Sitovat ilmoittautumiset 31.05. mennessä
Leena Heinospelä, puhelinnumero
044 5504 351. Tervetuloa mukaan nauttimaan
yhdessäolosta ja kesäisestä tunnelmasta!**



Kuva: Daniel Paul

AIRA-MUSIKAALI **su 14.08.2022 klo 14.00** **Apianniemen kesäteatteri**

Lauhamon bussin aikataulu:

Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki 12.00, Tampereen Keskustori, Vanhan kirkon pysäkki 12.30. Saapuminen Valkeakoskelle teatterille noin 13.15.

Aira Samulinin elämäntarina sisältää uskomatonta naisenergiaa, elämänvoimaa, sinnikkyyttä sekä herkkyyttä. Yli 90 vuoden mittainen tarina alkaa Raja-Karjalan sota-ajasta ja vie Helsingin tanssipiirien kautta kohti tätä päivää. Saamme nähdä miten Airan menestyksekkäs ura viihteen ja muodin parissa on syntynyt 40- ja 50-luvun Suomessa ja musikaalissa käsitellään myös elämän tragedioista selviämistä sekä Airan loppumatonta intohimoa tanssia, luovuutta ja mielen hyvinvointia kohtaan.

Musikaalin vauhdikasta menoa säestää liveorkesteri esittäen Airan elämän varrelta poimittuja tärkeitä kappaleita eri vuosikymmeniltä. Nimikkoroolia näyttelee valloittava näyttelijä Helena Rängman ja musiikin koreografioista vastaa huipputanssija Jani Rasimus tanssiparinaan upea Tanja Huotari. Airan elämänpoluilla merkittävässä rooleissa olleita miehiä esittävät Ilkka Koivula, laulaja-näyttelijä Lauri Mikkola sekä Harri Penttilä.

Katettu katsomo, istuinalustat ja ilmaiset käsiohjelmat. Väliajalla nautimme piirakkakahvit.

Matkan hinta jäsenelle 60 €, josta yhdistys maksaa 20 €. Ei-jäsenen hinta 60 €. Hinta sisältää teatterilipun, väliaikakahvit ja bussimatkat. Sitovat lippuvaraukset 31.05. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

*Animaatiosarjan
ensisijainen tarkoitus
oli pitää lapsiperheet
tyytyväisinä arkeensa*

NUKKU- MATTI

**ponnisti maailmalle
muurin jakamasta
Berliinistä**

Monien muistojen Nukkumatti oli seitsemänkymmentäluvulta lähtien seurattu vieras Suomenkin televisiossa, eritoten Pikku Kakkosessa. Satuhahmon juuret ovat Stasin ja Honeckerin Itä-Saksassa. Mitä löytyykään nostalgisen nukkeanimaatiosarjan taustalta?

Kari Kumpulampi

■ DDR:n television ylpeys Nukkumatti tarjoili maailman lapsille unihiekan lisäksi tv-kuvaa pioneerilei-reiltä, hienoista, kiiltävistä Trabanteista ja puhtoisista, moitteettomista betonilähiöistä.

Energinen satuhahmo matkusteli raitiovaunulla ja riippuliitimellä, kuumailmapallolla, lentävällä matolla. Nukkumatti taittoi matkaa avaruudessakin kos-

Sakari Silvola on paneutunut lapsuutensa sankarin, Nukkumatin, olemukseen syvällisesti. (Tuomo Karvinen)

monaattikaverinsa Valerin kanssa. Useimmiten hänen kulkuvälineenään oli kuitenkin jokin arkinen hyötylaite, kuten pyörä, paloauto, traktori tai konttirekka.

Poikkesipa satuhahmo retkillään Suomen Lappiin-kin kahdessa jaksossa vuonna 1983. Jaksot käsikirjoitti Itä-Berliinissä asunut ja työskennellyt, Tampereellakin vaikuttanut toimittaja Taina Repo.

Nukkumatti, ahkera maailmankansalainen, matkusti lasten luokse kaukasiinkin maihin. Kapitalistisia maita hän vältteli, Japaniin hän tosin poikkesi, Intiaan, Irakiin...

Yleisradion tuottaja ja toimittaja, satuhahmoon syvällisesti perehtynyt Sakari Silvola kirjoittaa teokses-
saan Nukkumatin kylmä sota:

”Nukkumatti syntyy siis loppuvuodesta 1959 maa-



Maija Koivulan ensimmäinen työtehtävä TV2:n lasten-ohjelmien toimituksessa oli tarjoilla Nukkumatti katsojille luontevasti. (Yle/Antero Tenhunen 1974)

han, joka kontrolloi kansalaisiaan mutta tyhjenee kovaa vauhtia ihmisistä. Se syntyy jaetun maan ja jaetun kaupungin vuotavalle puolelle, joka etsii keinoja pitää kansan yhtäältä kurissa ja toisaalta tyytyväisenä.”

Nukkumatti löysi kodin

Pikku Kakkosesta

Suomella oli kylmän sodan aikana 1970-luvulla tasavertaiset suhteet molempiin Saksoihin, itään ja länteen. Ei ihme, että itäsaksalainen Nukkumatti asettui luontevasti Suomenkin televisioon 1973, TV2:een ja Pikku Kakkosen Iltasatu-ohjelmaan 1977.

Sakari Silvola mukaan Nukkumatti oli erinomainen kehys kakkosen saduille, ja sarjan jaksot toimivat myöhemmin myös koko Pikku Kakkosen alku- ja loppunumerona.



Energinen Nukkumatti reissaa Suomen Lapissa – tällä kertaa kesäisissä maisemissa. (RBB Media/Giebmann)

” Nukkumatti-jaksojen tekijät pyrkivät täydellisyyteen pieniä yksityiskohtia myöten. ”

- Ideana oli tarjota turvallinen iltarituaali lapsille ja heidän vanhemmilleen, Silvola sanoo.

Animaatiosarjalle oli tilaus, ja Nukkumatista kasvoi Suomessa sukupolvikokemus monen sukupolven lapsille, rakastettu hahmo, joka loi koteihin levollisen iltahetken. Yle luopui sarjan oikeuksista vasta vuoden 2003 lopulla, minkä jälkeen Nukkumattia on esitetty täällä lasten maksukanavalla.

- Ei varmasti osattu heti ennustaa, että Nukkumatti tekisi yli kolmikymmenvuotisen uran suomalaislasten nukkuttajana. Lapset odottivat millä kulkuneuvolla satuhahmo kulloinkin saapuu ja minne, Silvola kertoo.

Hän luonnehtii Nukkumatti-kirjassaan päähenkilöään näin:

” Nukkumatti on muisto ja todiste ajasta, jolloin lapset ja ihmiset ylipäättään katsoivat ja kokivat samoja asioita. Kutsuttakoon sitä yhtenäiskulttuuriksi, niin kulunut sana kuin se onkin. Viime vuosikymmenten historialliset ja poliittiset kerrostumat tekevät Nukkumatin lopulta vain mielenkiintoisemmaksi.”

Animaatiosarja on huipputyötä

Sakari Silvola vietti Berliinissä stipendiaattina lapsuutensa sankarin jäljillä vuoden, 2017-2018. Hän opiskeli Helsingin Sanomain Säätiön myöntämän stipendin turvin Freie Universitätissä.

Hän teki tutkimusta ja keräsi aineistoa Nukkumatista. Hän pääsi tapaamaan animaatiosarjan tekijöitä, entisiä ja nykyisiä. Näinä aikoina hänen Nukkumattikirjansa hahmottui ja valmistuikin sittemmin monien



Lähiössä. Aina utelias Nukkumatti tutustumassa puhtoiseen lähiöön Itä-Berliinissä. (RBB Media/ Behrendt)



Nukkumatin kylmä sota on aikamatka Itä-Saksaan, kylmän sodan polttopisteeseen. Kirjassa poiketaan Pikku Kakkosenkin kulisseihiin. (Kannen kuva: RBB Media/ Gisela Konang)

vaiheiden kautta.

Silvola kirjoittaa kirjassaan:

” Tämä kirja on minun matkani nimenomaan itä-saksalaisen Nukkumatin Unser Sandmännchenin jäljille, matka Berliiniin ja vähän myös Potsdamiin ja Tampereelle.”

Millaista maailmakuvaa suosittu nukkeanimaatio sitten välitti maailman lapsille ja lapsenmielisille? Silvolan mukaan Nukkumattia voidaan pitää liioittelematta aidosti rakastettavana hahmona ja toisaalta totalitaarisen diktatuurin sanansaattajana.



Tv-työn pioneeri, Ransu Karvakuonon ääni, Pertti Nättiä (1934-2021) matkusti myös Berliiniin Nukkumatin juurille. Kuvassa Nättiä (vas) ja Nukkumatin isä Gerhard Behrendt. (RBB Media/Walter)

- Ylitulkintoja ja jälkiviisautta olen parhaani mukaan yrittänyt välttää, hän mainitsee.

Animaatiosarja oli Itä-Saksan ideologinen ikkuna; sarja esitteli sosialismin saavutuksia, kartoitti tulevaisuuden näkymiä, tarjosi koteihin hienovaraisia roolimalleja.

Nukkumatti reissasi maailmalla, mutta ei välittänyt tv-katsojille tavoittamatonta eksotiikkaa. Sarjan tarkoitus oli pitää lapsiperheet tyytyväisenä arkeensa. Tässä onnistuttiin ja tässä yksi syy sille, että animaatiosarja oli niin katsottu ja hartaasti odotettu Suomesakin.

DDR:n television tuottama sarja on ammatinsa suvreenisti osaavien ammattilaisten, tuottajien ja animaattorien, kädenjälkeä, huipputyötä. Nukkumattijaksojen tekijät pyrkivät täydellisyyteen pieniä yksityiskohtia myöten.



Ratikassa. Nukkumatti ohjaa upouutta Tatra-raitiivaunua Itä-Berliinissä 1987. (RBB Media/Dollan)

Ristiriitainen suhde DDR:n valtioon

Sakari Silvola kuvailee Nukkumatin kylmä sota-kirjassaan satuhahmoa ja DDR:ää myös näin:

” Ristiriitainen on lopulta paras adjektiivi kuvaamaan Unser Sandmännchenin suhdetta isäntäänsä eli DDR:n valtioon. Se oli kuin koira, joka tottelee isäntäänsä mutta yrittää välillä karata. Tai lapsi, joka kokeilee rajojaan mutta palaa silti vanhempiensa syliin.”

Nukkumatti toi lämpöä ja ystävällisyyttä maailmaan kylmän sodan puristuksissa. ” Unser Sandmännchenin isäntää DDR:ää ei tähän maailmaan tarvita, mutta itse Nukkumatti saa säilyä mielessäni turmeltumattomana.”

Silvolan teos on lukemiseen innostava, erilainen johdatus aikakauteen, josta ei draamaa puuttunut. Aikakauteen, jonka kovaa ulkokuorta Nukkumatti pehmensi inhimillisyydellään.

Jutun lähteenä on käytetty Sakari Silvolan teosta Nukkumatin kylmä sota. SKS 2021.

Kuvat ovat Sakari Silvolan teoksesta Nukkumatin kylmä sota.



Nukkumatti lentää loikkaamiseen soveltuvalla riippuliitimellä syksyllä 1989 – vain kuukausi ennen Berliinin muurin murtumista. (RBB Media/Suski)

Tarkoin harkittu rooli

■ Sakari Silvolan mukaan Nukkumatin rooli oli DDR:ssä alun alkaen, 1950-luvun lopulta lähtien, tarkoin harkittu; osa itäsaksalaista propagandaa. Niinpä satuhahmon toiminnan piti olla vapaa-ajalakin aktiivista vapaa-ajan viettoa – ei niinkään rennon letkeää joutenoloa.

Nukkumatin tuli olla aikaansaava ja urheilullinen – ei laiskotteleva kansalainen.

Satuhahmo lentää muutamassa jaksossa

kuumailmapallollakin. Näiden jaksojen uudelleen esittäminen kiellettiin kuitenkin DDR:n tv:ssä vuosiksi; loikkareille kun ei haluttu tarjota enempää esimerkkejä länteen pääsemiseksi.

Eräs lentolaite oli valtiovallalle vielä kuumailmapalloakin pahempi. Riippuliitimen käyttö ja esittely oli DDR:ssä kielletty, koska liidin olisi loikkareille mitä sopivin väline.

Lokakuussa 1989 Nukkumatti nähdään kuitenkin jälleen riippuliitimen kyydissä – vain kuukausi ennen maailmaa kuohauttanutta tapahtumaa: Berliinin muurin murtumista.

Länsi häviää Nukkumatti-mittelön

■ Nukkumatin tarina nivoutuu kylmän sodan aikaiseen kilpavarusteluun.

- Sarjan syntytarina on osa idän ja lännen kilpavarustelua. Itä- ja Länsi-Saksa ryhtyivät kehittämään vuonna 1959 lähes yhtä aikaa omia Nukkumatti-animaatiosarjojaan, Sakari Silvola mainitsee.

Kylmä sota päättyi kiistatta lännen voittoon, mutta Nukkumatti-mittelössä voiton vei kirkkaasti itäsaksalainen versio, Unser Sandmännchen.

Itä-Saksan Nukkumatti oli suosiossa ylivoimainen, ja harva Suomesakaan tietää, että Länsi-Saksalla oli läpi vuosikymmenten oma Nukkumattinsa, Das Sandmännchen.



Nukkumatti ratsastaa Egyptiin vuonna 1970, tilanteessa, kun maa on juuri hylkäämässä sosialismin. (RBB Media/Hans-Joachim Konang)

Nukkumatti on rantautunut Kuubaan. (RBB Media/Walter)



Kuvassa vasemmalta lähtien Päivi Ahtonen, Tarja Mäkinen ja Leena Heinonen



VERTAISTUESSA ON VOIMAA

Tampereen Hengitysyhdistys on syksyllä elvyttämässä uniapnea-vertaisryhmää Tampereella ja Nokialla koronatauon jälkeen. Uniapneaa sairastaa Suomessa ainakin 300 000 henkilöä eli sen voidaan sanoa olevan jo kansantauti.

■ Moni sairastaa uniapneaa tietämättään. Uniapnean tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää, koska hoitamattomana vaikea-asteinen uniapnea altistaa monille sairauksille, mm. sydän- ja verisuonisairauksiin ja aivoverenkiertohäiriöön. Hoitamaton uniapneaa sairastavilla on tavallista enemmän masennusta ja mielialasairauksia, se lisää tapaturmariskiä mm. liikenteessä.

Vertaistuen merkitys on suuri. Ryhmässä voidaan luottamuksella jakaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmän pääpaino on keskustelussa ja vertaisuudes-

sa, mutta ryhmään voidaan kutsua tarvittaessa asiantuntijoita kertomaan oman työalansa ajankohtaisista asioista liittyen uniapneaan. Voidaan myös pitää lyhyitä alustuksia keskustelun herättämiseksi.

Uniapnea-vertaisryhmien ohjaajat esittäytyvät

Päivi Ahtonen

Olen paljasjalkainen nokialainen, liityin yhdistykseen alkuvuodesta. Uniapnea on minulla ollut pitkään, mutta se diagnosoitiin 5 vuotta sitten, jolloin sain käyttööni CPAP-laitteen.

Yhdistyksessä mukanaolo tuo uutta sisältöä elämään ja on mukava tutustua uusiin ihmisiin.

Tarja Mäkinen

Siirryin viitisen vuotta sitten Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksestä Tampereen yhdistykseen, jossa

Jos et ole aiemmin osallistunut toimintaan – olisiko nyt aika? Rohkaisemme jäseniä osallistumaan

olen hallituksen jäsen.

Sain vaikea-asteisen uniapnea-diagnoosin kymmenen vuotta sitten. Oireilin pitkään, mutta vihdoinkin eräs viisas lääkäri lähetti minut tutkimuksiin.

CPAP-laitteesta on ollut paljon hyötyä eikä se ole estänyt minua tekemästä kaukomatkojakaan. Tein itselleni selväksi, että laite on minun henkivakuutukseni ja osin siitäkin syystä totuin sen käyttöön melko pian.

Leena Heinonen

Olen uusi hallituksen jäsen vuoden alusta lähtien. Muutin reilu vuosi sitten Kanta-Hämeestä 12-vuotiaan Matti-kissani kanssa Tampereelle.

Minulla todettiin 4,5 vuotta sitten erittäin vaikea-asteinen uniapnea. CPAP-laitteesta on tullut ”toiseksi paras kaverini” Matti-kissan jälkeen. Sopeuduin hyvin laitteeseen ja hengityskatkoksia on ollut vähän.

Yllätyin siitä, miten paljon yhdistyksemme järjestää ohjelmaa. Meillä on tuoli- ja kuntojumppaa, jooga, lauluiltoja, rupattelutupa, kuntosalitoimintaa, kuntotanssia ym.

TULEVIA TAPAHTUMIA

■ Elokuussa yhdistys järjestää teatterireissun Aira-musikaaliin Valkeakoskella, syyskuussa tutustumme Vikingin uuteen Glory-laivaan, josta tarkemmat tiedot löytyvät tästä Puhallus-lehdestä ja yhdistyksen nettisivuilta.

Yhdistys tulee järjestämään syyskuussa yleisötilaisuudet Metsossa ja Nokialla Kerholan sivusalissa, jonne pyritään saamaan mukaan uniapnean asiantuntijoita. Tarkemmat tiedot tilaisuuksista saat elokuun 26. päivä ilmestyvästä Puhallus-lehdestä.

Vertaisryhmä Tampereella yhdistyksen tiloissa, Kuninkaankatu 34 A, katutaso, to 06.10., 03.11. ja 01.12. klo 18.00-19.30. Ryhmään mahtuu 15 henkilöä.

Vertaisryhmä Nokialla SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1, 2.krs, ke 19.10., 16.11. ja 14.12. klo 18.00-19.30. Ryhmään mahtuu 15 hlöä.

Ilmoittautumiset vertaisryhmiin Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.



**ti 06.09.2022 klo 11.00
Tampereen Hengitysyhdistyksen
toimistolla**

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Tule keskustelemaan mm. hengityskuntoutuksesta ja nielunlihasvoiman harjoittamisesta. Paikalla kysymyksiin vastaamassa on tuotepäällikkö Katri Lindberg. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 03.08. mennessä, puhelin 040 7450 730

Tilaisuuteen mahtuu 20 ensiksi ilmoittautunutta.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



UNIAPNEALAITTEIDEN KOSTUTTIMIT JA MASKIT

ResMedin asiantuntija esittelee uniapnealaitteiden maskeja ja kostuttimia.

Ajankohta: 23.05.2022 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityslitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390

Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla Teams-osallistumislinkkiä. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuuloke-mikrofoni.

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. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.



Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2022

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



MAKRAMESOLMEILU ja muiden käsitöiden teko jatkuu ohjaajan johdolla toimistolla keski- viikkoisin 14.00-16.00. Vuoden aikana on opittu tekemään monenlaisia upeita töitä, joita voi käydä ostamassa toimistolta. Syksyllä jatkamme jälleen ryhmän kanssa uusin suunnitelmin.

SUOLAHUONE

Yhdistys tarjoaa jäsenille kaksi kertaa vuodessa viisi hoitokertaa suolahuonehoitoa edulliseen hintaan. Suolahuoneeseen mahtuu kerralla viisi henkilöä. Varaukset yhdistyksen toimistoon numeroon 040 3519 296.



SÄHLYVUORO keskiviikkoisin klo 18.30-19.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Ryhmä jatkaa myös syksyllä.

Apuvälinelaina

toimii edelleen Valkeakosken terveyskeskuksessa.

TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

Edullisia uintikortteja yhdistyksen jäsenille, puhelin 040 3519 296. Myynnissä Makramella solmittuja käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittämiä välitysmyyntinä. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalossa. Vuokrattavana kokoustilaa.

Kuntoparkki Saharassa on monipuoliset kuntolaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntaa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU VALKEAKOSKEN ALUESAIRAALAN UNIPOLIKLINIKALLA

Tarvikejakelu maanantaisin klo 13.00-15.00 ja perjantaisin klo 10.00-12.00. Sisäänkäynti B-oven kautta. Yhteydenotot puhelimitse sairaanhoitajalle 03 3116 7249.

Tarvikkeita jaetaan myös Valkeakosken terveyskeskuksessa. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, puh. 040 335 6884, saa tiedon kummasta paikasta saa tarvitsemiaan tarvikkeita.

Hoitotarvikejakelu

Potilaalle ilmaisten hoitotarvikkeiden jakelu on jaettu diabetes- ja muihin ilmaisiin hoitotarvikkeisiin. Jakelussa on käytössä sähköinen tilauslomake, jolla tarvikkeet tilataan etukäteen. Ne toimitetaan lokerikkoon, joka sijaitsee TAYS Valkeakosken sairaalan pääovesta vasemmalla olevalla käytävällä. Pääovet ovat avoimina arkisin 07.00-22.00. Tilatut tarvikkeet on noudettava kolmen arkipäivän kuluessa avauskoodin saamisesta. Hoitotarvikkeet voi tilata myös puhelimitse tai ajanvarauksella omahoitajalta, jos sähköinen asiointi ei ole mahdollista. Palvelu on tarkoitettu valkeakoskelaisille.

TOIMINTAPISTE IKÄNEUVO

Asiakasohjausta ja neuvontaa kotona asumiseen puhelimitse saa numerosta 040 7333 949 arkisin klo 08.30-16.00.

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri- ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminnasta omassa kunnassa sekä tietoa taloudellisista tukimuodoista. Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiakkaan kanssa.



Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

JOOGA-RYHMÄ JÄSENILLE

tiistaisin klo 14.00-
15.00 yhteensä 12
kertaa Kuntokeskus
Kanavassa, maksulli-
nen. Ilmoittautuminen
puhelinnumeroon
040 3519 296. Ryhmä
jatkuu syksyllä ja tiedo-
tamme siitä lähemmin
elokuussa ilmestyvässä
lehdessä.



LIIKUNTANEUVONTAA

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta on tarkoitettu liian vähän terveytensä kannalta liikkuville, joille aloittaminen on vaikeaa tai jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa. Tiedustelut ja yhteydenotot liikuntaneuvoja Pauliina Rauhamäki, puhelin 040 3356 802.



Kesän lämpöä odotellessa!

■ Tallikadun kuntosaliharjoittelu loppui ja laitteet on siirretty terveyskeskukseen. Syksyllä selviää, onko siellä mahdollisuus jatkaa.



Kuntosali Kanavan Soku-kuntosaliryhmään yhdistys tarjoaa kymmenen kerran kuntosalikortista kuittia vastaan 20 € kerran vuodessa. Tule liikkumaan ryhmään ja ylläpidä kuntoasi!

Pandemiatilanteen salliessa suunnitelmis-
sa on retki Liesjärven kansallispuistoon touko-
kuun lopulla, sauna- ja uintiretki Karjalamajalle
Äimälään kesäkuussa sekä frisbeeharjoittelut
kevällä ja kesällä esimerkiksi Pappilanniemes-
sä. Yhdistyksellä on kiekkoja. Sunnuntaikävelyt
voisi myös uudelleen elvyttää ja toivonkin, että
ryhmälle löytyisi aktiivinen vetäjä!

Kaikista näistä suunnitelmista löytää niiden
toteutuessa tietoa Valkeakosken Sanomien
seurapalstalta tai puhelinnumerosta 040 351
9296.

Edellisestä Puhallus-lehdestä löydät vielä
Hengitysliiton verkkotoiminnan tapahtumia tou-
kokuun lopulle. Virkeyttä viideltä -tapahtumissa
ovat esillä Asahin harjoittelu ja Venytellen vet-
reäksi -tapahtumat. Osallistu ja rentoudu ryh-
mässä!

Toimisto on suljettu kesäajan 01.06.-31.08.

**Auringonpaistetta ja
hyvää mieltä toivoen**

Kirsti Laurila
puheenjohtaja

PUHALLUS-UUTISIA

■ Katupöly voi aiheuttaa harmittomia oireita, mutta se voi olla myös yllättävän haitallista ihmiselle. Helpointa on käyttää ulkonakin kasvomaskia suojana.

Suurin osa katupölystä on hiekoitushiekkaa ja autojen renkaiden jauhamaa asfalttia. Katupölyssä on asfaltin ja hiekan lisäksi muun muassa autojen osista irtoavaa materiaalia, kasvijäänteitä, bakteereja, hometta ja siitepölyä sekä kvartsiä. Keino, jolla kuka vain voi suojautua, on kasvomaski.

Kvartsi on yksi maankuoren yleisimmistä mineraaleista, ja se voi olla haitallista keuhkoille. Jos kvartsi hajoaa alle 0,1 mikrometrin kokoiseksi pölyhiukkasiksi, voivat hiukkaset tunkeutua keuhkorakkuloihin asti.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusten perustelumuistiosta selviää, että kvartsipöly voi aiheuttaa keuhkokudoksen haitallista sidekudostumista eli fibroosia.

THL:n mukaan terveellekin ihmiselle voi tulla katupölystä yskää, nuhaa, kurkun karheutta ja silmäoireita. Kroonisia hengityselin- ja sydänsairauksia sairastavat saattavat joutua katupölyn pahentaman perussairauden vuoksi jopa sairaalahoitoon.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077 012

maanantaisin klo 18.00-20.00

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin

044 4077 013

tiistaisin klo 10.00-12.00

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077 011

tiistaisin klo 10.00-12.00. Kevään viimeinen päivystys perjantaina 27.05.

Vertaispuhelimissa päivystävät liiton kouluttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei ole juhlapäihinä eikä vuodenvaihteen loma-aikoina.

Varaudu siitepölykauteen – näin vähennät altistumista

■ Siitepöly aiheuttaa tulehduksen limakalvoille ja pahentaa astman oireita. Voit vähentää altistumista erilaisin keinoin.

Siitepölyn altistumisen oireita voi olla muun muassa aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus, yskä sekä väsymys. Oireita voi lieventää antihistamiineilla, silmätipoilla, paikallisesti annosteltavalla nenäsuihkeella sekä siedätushoidolla.

Siitepölytiedotuksia voi seurata esimerkiksi televisiosta, lehdistä ja verkosta. *Norkko.fi* -sivustolta saat ajantasaista tietoa siitepölytilanteesta.

- *Puiden siitepölyä on runsaimmin ilmassa iltapäivällä. Marunoiden siitepölyä on runsaimmin ilmassa aamu- ja keskipäivällä.*
- *Sade puhdistaa ilmaa. Kuivuus ja tuuli puolestaan pölyttävät lisää.*
- *Poista pujot pihapiiristä ennen kukintaa.*
- *Vältä ikkunatuuletusta pahimpaan siitepölyaikaan. Sinun kannattaa hankkia tuuletusikkunoihin suodatinkankaat.*
- *Älä kuivata pyykkejä ulkona pahimpaan siitepölyaikaan.*
- *Sisäilman siitepöly vähenee, kun huolehdi viikkosiivouksesta ja vuodevaatteiden puhdistamisesta. Kuivassa huoneilmassa siitepöly säilyy toimintakykyisenä läpi vuoden.*
- *Pyyhi pölyt nihkeällä tai mikrokuituliinalla.*
- *Suosi sisustusratkaisuja, jotka tekevät kodistasi helppohoitoisen. Suosi sisustuksessa sileäpintaisia ja helposti puhdistettavia pintoja. Vältä pölyviä ja pölyä kerääviä sisustusmateriaaleja.*

Tuoreimmasta Hengitys-lehdestä löydät vinkit siitepölykauden siivoukseen.

Viimeistään nyt on aika vaihtaa ilmanvaihdon suodattimet. Korvausilmaventtiilien suodattimet ja ilmanvaihtokoneen tuloilmansuodattimet on hyvä vaihtaa vähintään kaksi kertaa vuodessa.

Suodattimet vaihdetaan keväällä ja syksyllä tai ilmanvaihtokoneen laitevalmistajan ohjeen mukaan. Suodattimeen kerääntynyt lika ja pöly heikentävät ilmanvaihtoa. Kerros- ja rivitaloissa ilmanvaihtojärjestelmien suodattimien vaihto kuuluu lähtökohtaisesti taloyhtiölle.

Tuloilmansuodattimet puhdistavat sisälle tulevaa hengitysilmaa. Likaisina ja tukkeutuneina niistä saattaa tulla epäpuhtauksien lähde.

Tiedotteet: Hengitysliitto

Raikkaita kesätuulia!



Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

VINKKI:
maksu jäsenmaksu
ja täytä lomake:
www.hengityслиitto.fi

SUKUNIMI
ETUNIMET (alliviva kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JÄ TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> en halua sanoa
ÄIDINKIELI

Perheessani on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

--

Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.
Tietosuojaseloste: www.hengityслиitto.fi

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

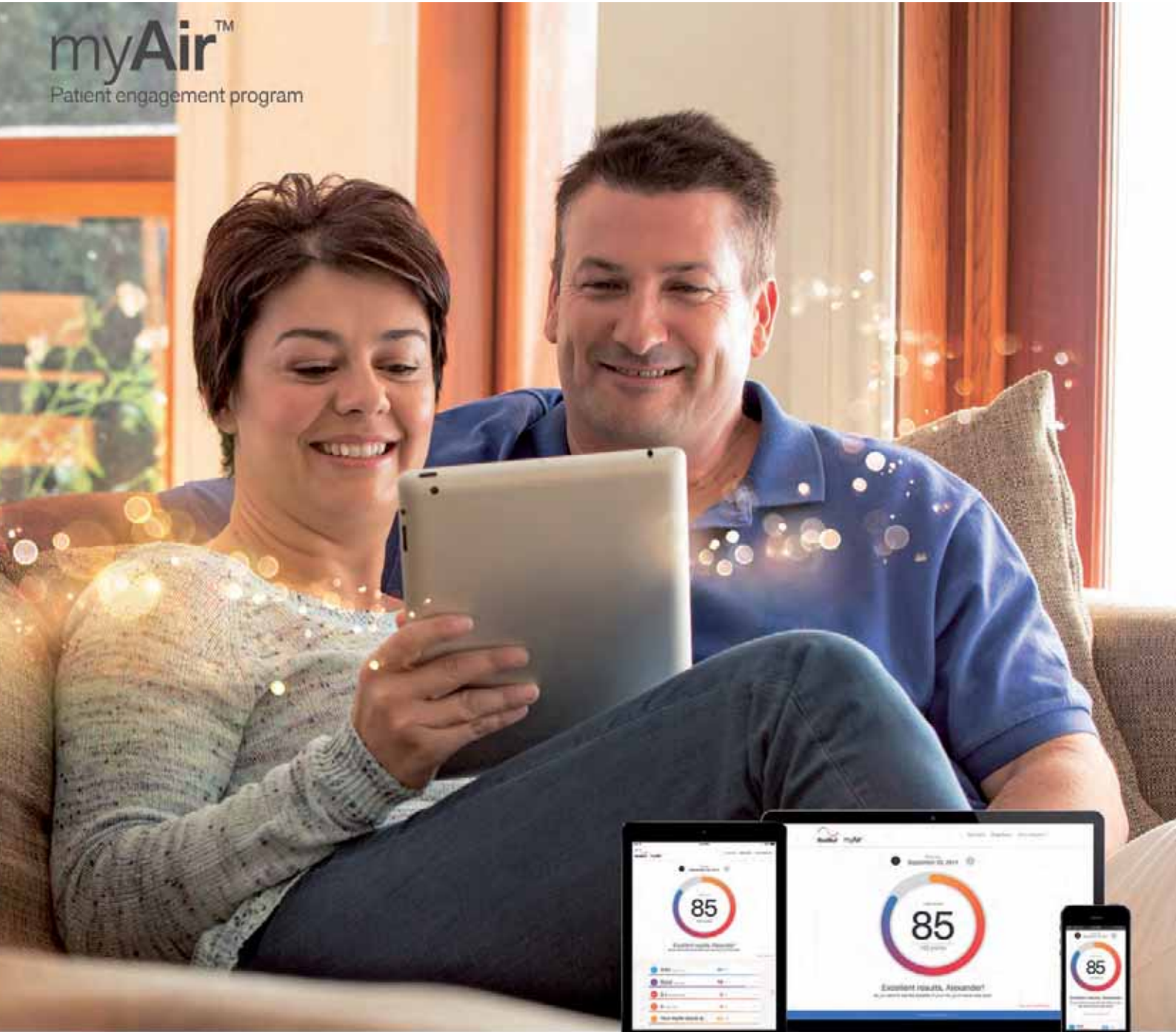
*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias



Posti Oy

Posti Green

myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.
- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.

Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu



ResMed