

P I R K A N M A A N

# puhallus

3 • 2022



**Tampereen  
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken  
Hengitysyhdistys**



**Kangasalan Seudun  
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:** 2000 kpl

ISSN1455-318X

**Painopaikka:**  
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

**Taitto:**  
Adress Tasanen Ky

**Kansikuva:**  
Seppo Alatalo/Vastavalo

## 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*

**Järjestösihteeri:**  
Päivi Törrönen

#### Ilmestymisaikataulu 2022

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

#### Ilmoitushinnat 2022:

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

### Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Sääksmäentie 1, Yhteistalo,  
37600 Valkeakoski

**Toimialue:** Valkeakoski

*Toimisto avoinna keskiviikkoisin 16.00-17.30*

**Puheenjohtaja:** Kirsti Laurila

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen  
puhelin:** 040 3519 296

**Sähköposti:**  
valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:**  
www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

### Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala

*Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16-17*

**Puhelin:** 045 1340 130

**Sähköposti:** kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:**  
www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu

**Puheenjohtaja:** Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922

**Toimialue:** Kangasala

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 02.12.2022**



Kuva: Janne Haarala, Hengityслиitto

## Hengityслиitto lahjoitti yhdessä Tampereen Hengitysyhdistyksen kanssa Tampereen yliopistolliselle sairaalalle hengityksen apuvälineitä. Apuvälineitä voidaan käyttää muun muassa hengityssairaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

■ Hengityслиitto lahjoitti sairaalalle eFlow® rapid -lääkkesumuttimia ja lasten matkahappirikastimen. Lääkesumuttimilla annostellaan sisäänhengitettäviä nestemäisiä lääkkeitä. Kannettavia matkahappirikastimia käytetään korjaamaan elimistön hapenpuutetta lyhytaikaisesti esimerkiksi kauppa- tai lääkärikäynnillä.

– Meillä on eFlow® rapid -laitteet aktiivisessa käytössä erityisesti CF-potilailla, joilla saattaa olla useita inhaloitavia lääkkeitä. Tällöin on hyvä, että laitteella on nopea ottaa muun muassa antibiootteja, kertoo osastonylilääkäri Kirsi Laasonen.

– Nämä lahjoitettavat laitteet tulevat meille todella tarpeeseen, kun saamme ne lainattavaksi perheille omalle osastollemme, iloitsee lasten keuhkolääkäri Eero Lauhkonen. – Kesäaika ja rajoitusten helpottuminen korostavat laitteiden tarpeellisuutta, että perheet uskaltavat lähteä kotoa vaikka kesämökille tai yhteiselle kesälomamatkalle, Lauhkonen jatkaa.

Luovutustilaisuus järjestettiin 7.6.2022. Lahjoituksen vastaanottivat osastonylilääkäri Kirsi Laasonen, dosentti, ylilääkäri Seppo Saarelainen ja lasten keuhkolääkäri Eero Lauhkonen. Laitteita oli luovuttamassa Tampereen Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja Petri Kuvala ja järjestösihteeri Päivi Törrönen sekä Hengityслиitosta harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kiihala-Siuko ja markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä Janne Haarala.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Varat mahdollistavat myös Hengityслиiton laajan tiedon tuottamisen, vertais-toiminnan ja monipuolisen järjestötyön.

## pääkirjoitus



## Onhan kesää jäljellä

■ Tämän lehden ilmestyessä ollaan jo elokuun lopussa ja voisi kuvitella, että kesä on jo ohi. Ei se välttämättä ole, vaikka ei enää pitkiä hellejaksoja, tai edes lämpimiä päiviä, olisikaan tulossa. Voimme vielä hyvin muistella kesän aurinkoisia päiviä ja lämpimiä iltoja, sekä F.E.Sillanpään

sanoin voimme asettaa päivät perätysten, päällimmäiseksi paremmat.

Kesällä yhdistyksen toiminta on painottunut lähinnä yhteisiin retkiin, matkoihin ja teatterivierailuihin. Komediateatterissa on käyty katsomassa Koskista, Valkeakosken Airaa ja elokuun lopussa on vielä tiedossa risteily Viking Linen uudella Glory-laivalla. Kaikkiin näihin tilaisuuksiin on löytynyt kiitettävästi osallistujia.

Elokuussa sitten alkavat tutut liikuntahetket, joogatunnit, rupattelutupa ja muut yhteiset toiminnot. Näiden aikatauluisista löytyy tarkempaa tietoa tässä Puhallus-lehdessä. Seuraa myös Aamulehden Menot-palsta sekä yhdistyksen internet-sivuja, joista saat aina ajantasaista tietoa tapahtumista.

Yhtenä uutena asiana haluaisin nostaa esille uniapnealuennot, jotka järjestetään yhdessä Tampereen Diabetes-yhdistyksen kanssa Tampereella ja Nokiilla. Näiden luentojen lisäksi aloitetaan Tampereella ja Nokiilla myös uniapnean vertaistuki-tapaamiset.

Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee osallistumaan yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, sillä ne on tarkoitettu juuri teille, yhdistyksen jäsenille.

Kädessäsi oleva Puhallus-lehti on erittäin tärkeä tiedotuskanava jäsenistölle, koska osalle teistä tämä lehti on ainoa tapa saada tietoa yhdistyksen toiminnasta. Yhdistyksen tulee kuitenkin myös pysyä ajan virrassa mukana ja laajentaa näkyvyyttään sosiaalisessa mediassa. Tämä vaatii näiden medioiden ylläpidon osaamista ja myönnetään, että sellaista tietotaitoa ei välttämättä tällä hetkellä hallituksen piiristä löydy.

Mikäli olet kiinnostunut antamaan panoksesi, vaikka pienenkin, jotta saisimme haltuun myös SOMEn, ota yhteys hallituksen jäseniin tai yhdistyksen toimistoon. Katsotaan sen jälkeen yhdessä miten viedään asiaa eteenpäin. Olet tervetullut muutenkin osallistumaan yhdistyksen toiminnan kehittämiseen. Helpoin tapa on esimerkiksi osallistua yhdistyksen vuosikokoukseen 21. marraskuuta. Saatat jopa päästä hallituksen jäseneksi. Hyviä asioita tapahtuu positiivisessa hengessä ja yhdessä saamme enemmän aikaan!

Nautitaan nyt kaikki kuitenkin vielä loppukesän päivistä. Itse kukin voi valita, mikä musiikkikappale tähän tilanteeseen parhaiten sopii. Onko se ”Vielä on kesää jäljellä” vai sittenkin ”Sommaren är kort”?

## UNIAPNEA-LUENTO

to 01.09.2022 klo 18.00-20.00

Pääkirjasto Metso, Kuusi-Sali,  
Pirkankatu 2, Tampere

■ Tilaisuudessa luennoimassa Unipoliklinikan apulaisyylilääkäri Hannele Hasala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta..

**Vapaa pääsy.**

## UNIAPNEA-LUENTO

ke 07.09.2022 klo 18.00-20.00

Nokian kerhola, Sivuvali,  
Souranderintie 13, Nokia

■ Tilaisuudessa luennoimassa Unipoliklinikan apulaisyylilääkäri Hannele Hasala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta..

**Vapaa pääsy.**



■ Tampereen yliopistollisessa sairaalassa vietettiin 12.05.2022 hoitotyön päivää. Päivän teemana oli tänä vuonna "Vaikuttavaa hoitoa monialaisella osaamisella".

Luentojen aiheina olivat muun muassa syöpä, muistisairaus, sydämen vajaatoiminta, uniapnea, masennus, mielenterveys ja liikkuminen. Aiheista alustivat alojen asiantuntijat: lääkärit, hoitajat ja järjestöihmiset.

Tampereen Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja Petri Kuvala ja hallituksen jäsen Birgitta Koskinen olivat paikalla esittelemässä yhdistyksen toimintaa.



## Pirkanmaan Hengitysyhdistysten kesäpäivä Ikaalisissa la 28.05.



Järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen saapumassa kesäpäiville.



Yhdistysväelle oli järjestetty paikallisin värein kyllästetty ikaalilainen kulttuuripöytä.

## Ikaalisissa soi aina harmonikka.



Tamperelaiset ja nokialaiset yhdistyksen jäsenet menossa Kyröskosken Seudun Hengitysyhdistyksen järjestämään kesäpäivän viettoon Juhlatalo Omalle Tuvalle.



# YHDISTYSTAPAHTUMIA



*Kustavin Savipajan myymälän kahvilassa nautimme maailman parhaat munkit!*

*MS Viggen tulossa laituriin hakemaan matkustajia Brändön Avasta kohti Kustavin Vuosnaista.*



*Aurinkoiset matkalaiset Brändössä*



*Matkalla Brändön saarelle.*



*Anttilan talo Pohjois-Vartsalassa*

*Kiitokset Lauhamon kuljettaja Joukolle hyvästä palvelusta matkan aikana!*



## LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2022

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

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

**VESIJUMPPA** torstaisin klo 13.30-14.00 Kalevan Uintikeskus, 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** alkaen 06.09. tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**TUOLIJOOGA** alkaen 07.09. keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.



**KUNTOTANSSI** alkaen 25.08. torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyllilaji vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tunnelmasta toiseen. Iloiset soolotanssit sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Tanssikokemusta ei tarvita, kaikki liikkuvat omalla tyyllillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**JOOGA** alkaen 01.09. torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.



**HENGITYSJUMPPA** alkaen 22.08. maanantaisin klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulun liikuntasali, Hallituskatu 26, 2.kerros. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

### KUNTOSALIT

**RATINAN KUNTOSALI**, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin alkaen 13.09. klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

**NÄÄSHALLIN LIIKUNTATILAT** miesten ja naisten ohjattu kuntosali keskiviikkoisin 31.08. alkaen klo 11.00-12.00. Kaupungin järjestämä, kaikille avoin. Ilmoittautuminen ensisijaisesti sähköisesti Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta osoitteeseen: [www.kuntapalvelut.fi/tampere](http://www.kuntapalvelut.fi/tampere). Ohjaajana Liisa Tamminen. Hinta 42 €. Ryhmässä 12 paikkaa yhdistyksen jäsenille.

### TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA

**LAULUILLAT** alkaen 14.09. keskiviikkoisin klo 17.00-18.30 yhdistyksen toimistolla.

**RUPATTELUTUPA** alkaen 02.09. joka toinen perjantai klo 11.00. Syksyn rupatteluhetket toimistolla 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. Tule viettämään yhdessäolon hetkiä kahvittelun merkeissä!

**UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ TAMPEREELLA** yhdistyksen tiloissa to 06.10., 03.11. ja 01.12. klo 18.00-19.30. Ryhmään mahtuu 15 henkilöä.

**UNIAPNEA-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 01.08. alkaen Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

**COPD- JA SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ** ovat tauolla. Ryhmien ohjaajan tehtävistä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

## **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.

Syksyn tapaamiset ryhmällä tiistaisin klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 30.08., 27.09., 25.10., ja 29.11.

### **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, soitamme 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  
Itsenäisyudentie 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**

**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.

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



**Tamperelainen Helena Kujala  
kirjoitti elämäkerran  
liki unohduksiin  
jääneestä tahtonaisesta**

# **Tunteella ja järjellä yli vaikeuksien**

**Tahtonainen Tekla Hultin oli mukana monessa. Hän puhui palavasti tasa-arvoisuuden puolesta. Hän oli maamme ensimmäinen, naispuolinen filosofian tohtori, maamme ensimmäinen naispuolinen lehtitoimittaja. Nyt hänestä on vihdoin kirjoitettu yleistajuinen elämäkerta.**

*Kari Kumpulampi*

■ Tamperelainen toimittaja Helena Kujala ”kohtasi” Tekla Hultinin (1864-1943) ensi kerran kotiseutumatkallaan Laatokan Karjalassa Jaakkiman pitäjässä 1990-luvun alussa.

- Rautaesirippu oli juuri raottunut ja rajantakaiseen Karjalaan pääsi jo käymään, Kujala mainitsee.

Hän katseli Jaakkiman hautausmaalla Tekla Hultinin vaatimatonta hautakiveä, mikä synnytti hänessä monia ajatuksia ja kysymyksiä. Miten ihmeessä maa-laistytö pienestä kylästä oli pystynyt kouluttautumaan niin pitkälle?

Toinen ”kohtaaminen” ajoittui vuodelle 2017, kun Kujala oli toimittamassa Lahdenpohjan kauppalasta ja ihmisistä kertovaa Mänää Lopottii-kirjaa.

Hän hämmästeli, miksi Suomelle itsenäisyyttä ja kansalaisille tasavertaista äänioikeutta ajanut, Jaakkimasta kotoisin ollut fennomaani ja nuorsuomalainen oli jäänyt niin vähälle huomiolle. Suorastaan unohduksiin. Monesta paljon vähäpätöisemmästäkin ihmisestä oli kirjoitettu elämäkerta.

Jaakkiman Sanomien päätoimittaja Tea Itkonen kannusti Kujalaa Tekla-elämäkerran tekoon, ja pian prosessi alkoikin.

- Koko prosessi tiedon hankinnasta valmiiseen käsikirjoitukseen kesti noin kaksi vuotta, Kujala kertoo.

Tekla – tahtonaisen elämä (Warelia 2022) on monelle taholle avautuva tietokirja. Teos perustuu Tekla Hultinin 1930-luvulla julkaisemiin päiväkirjoihin, julkaisemattomiin päiväkirjateksteihin, muistiinpanoihin sekä satoihin lehtijuttuihin. Lippusiin ja lappusiin.

Kirjassa on aineksia myös meidän aikamme näkökulmasta. Kansanedustajana 1908-1924 Tekla



*Tekla otatti Englannin matkallaan itsestään edustavan kuvan – ehkäpä tulevaa vaalimainontaa ajatellen. (Helsingin kaupunginarkisto)*

muun muassa varoitteli aikalaisiaan myymästä ulkomaalaisille Suomesta maita ja mantuja.

Eniten hän käyttikin voimiaan saadakseen käsiteltyksi ja hyväksytyksi valmistelemansa lakiehdotuksen, mikä tarkoitti yleistä kieltoa ulkomaalaisille hankkia kiinteää maaomaisuutta Viipurin läänistä. Teklan mielestä se olisi oleellinen puolustustoimi.

Kun lakiehdotus sitten aikanaan hyväksyttiin, Tekla piti sitä tärkeimpänä saavutuksenaan.

Viittä kieltä taitanut, Jaakkimassa syntynyt palvasieluinen nainen oli hoksaavainen ja lujatahtoinen. Hän oli valppaana myös 1910-luvulla, kun Suomen itsenäisyyden ovi oli raollaan Venäjän vallankumousten kuohuissa.

- Tekla se käänsi Svinhufvudinkin näkemään tuon tilaisuuden Suomelle, Kujala toteaa.

## **Esteet luotu voitettaviksi**

Pahin este Tekla Hultinin uralla oli syntyä naiseksi 1800-luvulla. Se oli ikään kuin syntymäviika, jonka takia piti anoa ja saada erivapaus, jos halusi lukea itsensä ylioppilaaksi, opiskella yliopistossa, hakea valtion virkaa.



## ” Mikään vaikeus ei merkinnyt Teklalle niin suurta estettä, etteikö sitä olisi voinut ylittää. ”

- Tuo erivapaus piti hakea joka kerta uudelleen. Yksi kerta ei riittänyt, Kujala mainitsee.

Toinen este oli rahapula. Hultinien perheessä hääri viisi lasta ja heidän kouluttamisensa oli pienipalkkaiselle joskin säätyläisluokkaan kuuluneelle isälle suuri, taloudellinen rasite.

- Kirjojen ja lukukausimaksujen lisäksi piti kustantaa lasten asuminen koulukaupungeissaan, Viipurissa, Sortavalassa, Haminassa, Helsingissä.

Tekla alkoi jo parikymppisenä Helsinkiin muuttuaan rahoittaa opintojaan kirjoittamalla sanomalehtiin juttuja. Suometar oli ensimmäinen julkaisu, joka tärrpäsi.

Vuonna 1889 perustettua Päivälehteä hän avusti alun alkaen ja muutaman vuoden kuluttua hänet vakinaistettiin. Samalla hänestä tuli myös Suomen ensimmäinen, naispuolinen lehtitoimittaja.

Mikään vaikeus ei merkinnyt Teklalle niin suurta estettä, etteikö sitä olisi voinut ylittää. Hän harmitteli joskus, että oli syntynyt naiseksi, mutta tiesi, että paras keino ylittää tuo este oli hankkia korkein mahdollinen koulutus.

Sosiaalisena ihmisenä hän ymmärsi varhain verkostoitumisen merkityksen – vaikka tuota sanaa ei ollut edes olemassa hänen aikanaan.

- Tekla oli rehellisesti oma itsensä ja erityisen yläpeä hän oli juuristaan.



*Kuvaharvinaisuus. Tekla vaellusasussa Sveitsissä. Kuvan vaellussauva on Marjut Tuomisen hallussa, jolle Tekla Hultin oli isoäiti. (Marjut Tuomisen albumi)*



### Kaikki ihmiset samanarvoisia

Helena Kujalan mukaan karjalaisuus tuli Teklassa esiin siten, ettei levottomien vuosien journalisti ja vaikuttaja aristellut ihmisiä. Hänen äitinsä opetti, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia, rikas tai köyhä, kouluja käynyt tai jopa kiertokoulun käymättä jättänyt.

Karjalaisuus näkyi Teklassa tunteikkuutena.

- Hän joutui tuon tuosta kuivaamaan silmiään kyyneleistä. Niin tehdessään hän ihmetteli, kuinka nuo muut ihmiset kykenevät pysymään naama perusluke-milla.

Tekla koki kaksi vakavaa rakastumista, mutta hylkäsi ajatuksen avioliitosta. Se olisi merkinnyt hänelle vähäistenkin naisten oikeuksien menettämistä.

- Hän olisi joutunut täydellisesti miehen määräysvallan alle, eikä oman uran luomisesta olisi tullut mitään, Kujala kertoo.

*Tekla Hultin harrasti maalaamista. Tässä hänen maalaamansa omakuva, joka on lahjoitettu Suomalaisen Naisliiton Helsingin yhdistykselle. (Helena Kujalan albumi)*





Sisarukset. Hultinin sisarukset ikuistettuna 1910-luvun lopulla: Elis, Teklan sisarentytär Maija, Aldyth, Tekla ja Helfrid eli Maijan äiti. (Marjut Tuomisen albumi)



Kesänviettopaikka. Lapsuuden kesänsä Tekla Hultin vietti Laatokan Karjalassa Jaakkimassa Paikjärven maisemissa. Sinne hän palasi aikuisenakin. (JS-arkisto)

Tekla Hultinilla oli lämpimät välit sisaruksiinsa. Heillä oli yhteinen kesäkoti ja turvasatama Jaakkimassa Paikjärven rannalla, jonne he matkustivat kesäisin.

Sisarukset muodostivat Teklan ydinperheen – erityisesti Helfrid- sisaren lapset, joista vain Maija-tytär sai elää aikuiseksi ja jatkaa sukua.

*Tekla – Tahtonaisen elämä on ensimmäinen Tekla Hultinista kirjoitettu elämäkerrallinen teos. Matka yli sadan vuoden takaisin Suomen historian suuriin kuohuihin. (Etukannen kuva: Marjut Tuomisen albumi)*



### Aikamatka ja naisnäkökulma

Helena Kujalan Tekla -teos on aikamatka ja naisnäkökulma yli sadan vuoden takaisin Suomen historian tyrskyihin – aikaan, jonka kulkuun myös Tekla Hultin vaikutti voimallisesti rohkeudellaan. Kujalan teos on kiehtova tahtonaisen elämäkerta, tulvillaan iloa, surua, uteliaisuutta. Historiankirjotusta parhaimmillaan, taitavasti laadittu lisä suomalaisuuden kartoitukseen.



## Tekla Hultin

Syntyi Laatokan Karjalassa Jaakkimassa 1864.

Päivälehdessä (nykyinen Helsingin Sanomat) toimittaja 1893-1901.

Tutki mm. taloushistoriaa. Filosofian tohtori 1896.

Teklan mielestä korkea koulutus oli paras mahdollinen tie miesten hallitsemaan maailmaan.

Nuorsuomalainen, kuului sortovuosina vastarinnan kärkekaartiin.

Pyrki eduskuntaan 1907, halusi taistella Suomen valtiollisten oikeuksien puolesta. Rakensi senaattori Leo Mechelinin rinnalla Suomelle itsenäisyyttä.

Kansanedustaja 1908-1924.

Omasta mielestään tunneihminen, muut pitivät järki-ihmisenä.

Kuoli Helsingin Katajanokalla 1943. Uurna laskettiin Karjalan kotimultiin.



## Sananvapaus tärkeää

■ Helena Kujala korostaa sananvapauden tärkeyttä maassa ja maailmalla.

- Myös Tekla Hultinin aikana lehtiä lakkautettiin ja totuuden kertomista suitsittiin aivan samalla tavalla kuin esimerkiksi naapurimaassamme toimitaan nyt, Kujala sanoo.



## Ajatus kulkee parhaiten raikkaassa ilmassa

■ Helena Kujala asuu Tampereen Lapinniemessä satavuotiaassa kivitalossa, jossa on korkeat huoneet ja mikä tärkeää: hyvä, koneellinen ilmanvaihto.

Säännöllinen liikunta ja hyvä hapenottokyky on hänelle niin ikään oleellista. Hänen personal trainerinaan toimivat kaksi beaglea, joiden kanssa on mentävä ulos joka säällä.

- Tampereella asuessa hoidan kaupunkiliikkukseni polkupyörällä ympäri vuoden ja talvella aloitan hiihtämisen heti kun ladut on ajettu.

Kujala on harrastanut myös pilatista ja oppinut ymmärtämään, että hengitys on suorassa yhteydessä jaksamiseen.

- Noustessani rappuja viidenteen kerrokseen hengitän kunnolla sisään ja ulos, koska se auttaa pääsemään perille hengästyttä.

- Tiedekin on todistanut istumisen terveydelle vaaralliseksi. Lehtijuttua tehdessäni rustailen otsikon ja ingressin usein koiralenkilillä metsässä. Aivot saavat happea ja ajatus kulkee raikkaassa ilmassa parhaiten.

Helena Kujala on ulkoilmaihmissä kesät ja talvet. Kirjoitustyötkin sujuvat paremmin kun ”henki kulkee”. (Esa Kujala)





# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ *Jokin vanha asia kummittelee mielessä, en nyt muista mikä, mutta toivottavasti siitä on päästy eroon eikä se enää ole päivittäinen puheenaihe. Tuleva syksy lähtee liikkeelle vanhoilla hyväksi todetuilla liikuntatapahtumilla. Lähdä rohkeasti mukaan,*

*ei niissä mitään triathlon-kuntoa tarvita. Jokainen tekee jaksamisensa mukaan, huilaa kun alkaa väsyttää ja taivuttaa sen verran kun taipuu.*

*Toivottavasti syksyn aikana saadaan järjestettyä uniapnea-ilta, asiahan on erittäin tärkeä. Tuttavalle sanottiin hänen viimein mentyä lääkäriin oireiden perusteella, että jokainen ilta olisi voinut olla viimeinen ilman uniapnean hoitoa. Varmasti väsyttää pitkänkin nukutun yön jälkeen, jos yöllä on ollut kymmeniä hengityskatkoksia.*

*Iloisia asioita pitää myös muistaa. Kevätkauden ja kesän aikana on ollut ilahduttavaa havaita niin monen jäsenen aktiivinen osallistuminen tapahtumiin. Jatketaan samaan malliin, kohennetaan kuntoa, tavataan ystäviä leppoisan rupattelun merkeissä. Kaikki suunnitellut tapahtumat on saatu toteutumaan, vaikka jostakin syystä pientä aristelua on ilmassa.*

*Uskon tulevasta syksystä tulevan vilkkaan toimintakauden ja tapahtumiin paljon osallistujia. Kuntoilla voi nyt hyödyntämällä hyvää marjavuotta ja sateiden perusteella on myös odotettavissa myös hyvä sienivuosi. Olisiko järjestettävä myös sieniretki?*

**Hyvää tervettä syksyä ja talvea toivottelee**

*Puheenjohtaja Jouko*

## Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry **SYYSKOKOUS**

**ke 16.11.2022 klo 18.00**

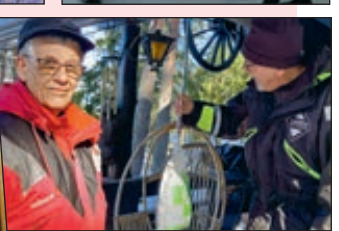
Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat
- puheenjohtajan ja hallituksen valinta
- Hengitysliiton liittovaltuuston ehdokasvaali

**TERVETULOA**  
Hallitus

**Kahvitarjoilu**  
alkaa klo 17.30



**Nokian kesäteatteri 10.07. Metsän morsian.**

**Pitkäaikainen yhteistyökumppani  
Jouko Henttonen jää eläkkeelle.**

**Kangasalan kaupungilta – Ikivihreät.**

**Piikkikisat 19.03.**

**Nokian teatteri 13.03. Huhtikuu tulee.**





# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

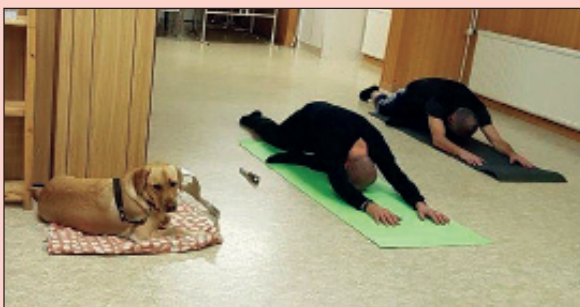
## LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2022



**TUOLIJUMPPA** Silmukellarilla alkaen ke 07.09. klo 16.00 yhteensä 14 kertaa. Vetäjänä Julia Hieta-aro. Hinta 25 €. Ei ilmoittautumista.

**TUOLIJUMPPA** Sariolan liikuntasalilla alkaen to 08.09. klo 16.00 yhteensä 14 kertaa. Ryhmän vetäjänä Jouko Heikkilä. Hinta 25 €.

**VESIJUMPPA** Kuohussa ti 06.09. alkaen klo 18.30-19.15. Syksyn aikana 15 kertaa. Hinta ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.



**JOOGA** Silmukellarilla alkaen ti 06.09. klo 14.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ryhmän vetäjänä Janne Silas. Ilmoittautumiset Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922.

**OHJATTU KUNTOSALI** Suoraman liikuntahallilla alkaen ma 05.09. klo 17.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ryhmän vetäjänä Julia Hieta-aro. Ilmoittautumiset Julia 044 560 2633.

**SAHALAHDEN KUNTOSALI** on jäsenien käytössä ti klo 09.00-10.00. Vapaa pääsy.

**Tapahtumista voi tiedustella Joukolta, puhelin 0400 554 922, mukaan voi tulla myös kesken kauden.**



**PUUHAKERHO**  
Kokouksia voi seurata paikallislehdistä ja tiedustella Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.

## MUU TOIMINTA



**Perinteinen marjaretki** to 15.09. lähtö klo 12.00 Sahramin pihasta. Tarjolla marjoja, hyvää seuraa, pientä purtavaa ja kyytiä.

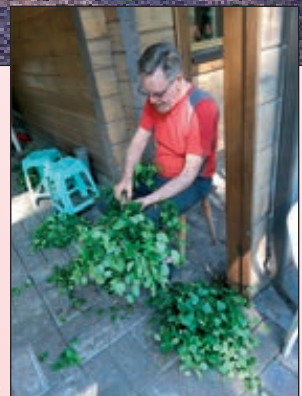
**PÄRNUN KYLPYLÄMATKA 16.10.-22.10.** Hinta ja järjestelyt eivät vielä ole tiedossa.

**Vammaisjärjestöjen yhteinen pikkujoulu** Kangasalan Pirtillä pe 18.11 klo 17.00. Maittava jouluaateria, joulupukin vierailu, Duo Tonika, arpajaiset ja mukavaa seuraa. Lisätiedot Joukolta, puhelin 0400 554 922.

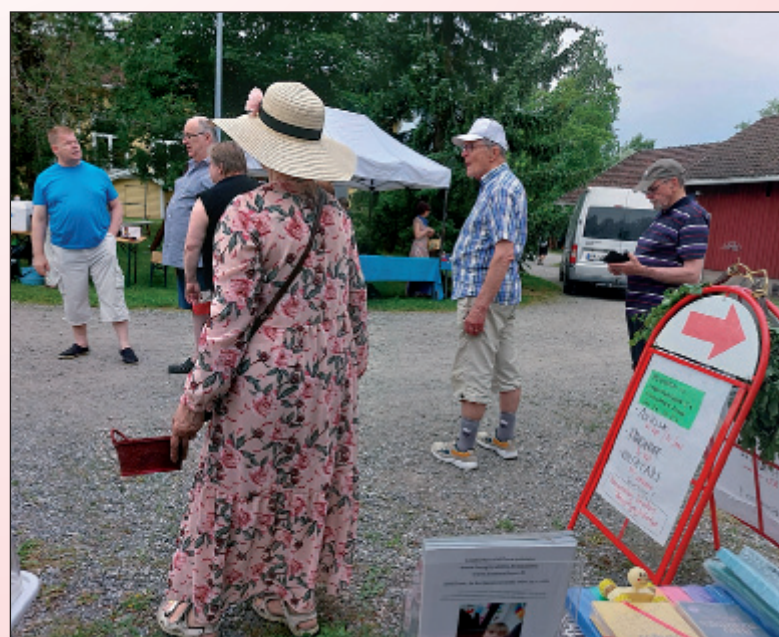
Yhdistyksellämme on myös Facebook-sivumillämme Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry. Sivuja päivitetään tapahtumien yhteydessä. Päivittäjinä toimivat puheenjohtaja Jouko Heikkilä ja Benita Vaskelainen. Mikäli yhdistyksen jäsenillä on kivoja kuvia, jotka voisimme julkaista, voi ne lähettää sähköpostiini osoitteella [benitavaskelainen@gmail.com](mailto:benitavaskelainen@gmail.com)

Toimistolla myynnissä PEF-mittareita, adresseja ja fosfaatitonta pesupulveria. Vuokrattavana 50 hengen kahviastioita 50€, ruokalautaset ja -välineet 50 hengelle 50€ sekä iso kahvinkeitin 25€.













# Valkeakosken Hengitysyhdistys

## LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2022

Seuraa ilmoitteluumme 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. Tule mukaan ryhmään suunnittelemaan uutta!

**JOOGA-RYHMÄ JÄSENILLE** alkaen 13.09. tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Ilmoittautuminen puhelinnumeron 040 3519 296.

### 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** alkaa syyskuun alussa keski- viikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 3519 296.

**UINTIRETKI FORSSAN VESIHELMEEN** la 29.10. Lähtö klo 10.00 Sointulasta ja linja-autoasemalta klo 10.10, paluu viimeistään klo 17.00. Paluumatka Humpilan kautta, jossa mahdollisuus ruokailuun omalla kustannuksella.

Matkasta peritään 10 € jäseniltä ja 15 € ei-jäseniltä, lapsille kyyti ilmainen. Uintilipun jokainen maksaa itse. Sitovat ilmoittautumiset 30.09. mennessä puhelinnumeron 040 3519 296. Uintiretki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 20.

### Apuvälinelainausta

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 kuntoilulaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntoa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

### 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.

### 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 avoinna 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



Kuvissa vasemmalta: Valkeakosken Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja Kirsti Laurila, Hengitysliiton harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko, Tays Valkeakosken sairaalan ylilääkäri Ismo Pirttiniemi, osastonhoitaja Kirsi Vesa ja apulaisosastonhoitaja Antti Sinisalo.  
Kuva: Janne Haarala, Hengitysliitto

■ Hengitysliitto lahjoitti yhdessä Valkeakosken Hengitysyhdistyksen kanssa Tays Valkeakosken sairaalalle hengityksen apuvälineitä, joita voidaan käyttää muun muassa hengityssairaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Hengitysliitto lahjoitti sairaalalle MYAirvo-laitteen, kannettavan matkahappirikastimen, kannettavan lääkesumuttimen sekä puhalluspulloja. MYAirvo-laitteella hoidetaan muun muassa keuhkosairauksia, jotka aiheuttavat hengitysvajautta. Kannettavia matkahappirikastimia käytetään korjaamaan elimistön hapenpuutetta lyhytaikaisesti esimerkiksi kauppa- tai lääkärikäynnillä. Kannettavalla sumuttimella annostellaan sisäänhengitettäviä nestemäisiä lääkkeitä. Pulloon puhallus on tehokas limanpoistomenetelmä.

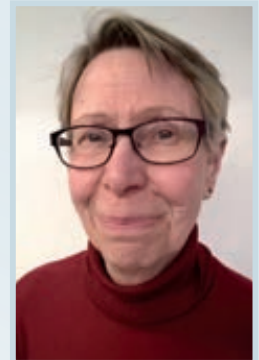
- Uskomme, että lahjoitettavat laitteet tukevat keuhkosairaiden ihmisten hoitoa niin, että he jaksavat huolehtia omasta hyvinvoinnistaan liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti. Toivomme, että laitteet auttavat ylläpitämään tai jopa parantamaan keuhkosairaan elämänlaatua, kertoo Hengitysliiton harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

Luovutustilaisuus järjestettiin 31.05.2022. Lahjoituksen kävivät antamassa Valkeakosken Hengitysyhdistyksestä puheenjohtaja Kirsti Laurila ja Hengitysliiton harvinaisten keuhkosairauksien sekä vertais- ja vaikuttamistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko sekä Hengitysliiton markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä Janne Haarala.

Laitteet on hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpajaisista saaduilla varoilla. Varat mahdollistavat myös Hengitysliiton laajan tiedon tuottamisen, vertaistoiminnan ja monipuolisen järjestötyön.

## Värikästä syksyä!

■ Tuolivoimistelumme loppui kevätpuolella osallistujien vähyteen. Edelleen on kuitenkin tarvetta siihen. Osallistujat olisivat tahtoneet jatkaa ryhmässä, moni koki sen hyvinkin tarpeelliseksi ja ryhmässä oli mukava jutella ystävien kesken. Ryhmään tarvittaisiin vähintään 12 osallistujaa, mielellään enemmänkin, jotta ohjaaja saisi palkan.



Yritämme saada aloitettua tuolivoimisteluryhmän syksyn aikana ja ohjaajan VaVosta. Ilmoittautukaa hyvissä ajoin, mieluummin viimeistään 31.08.2022.

Hengitysliitto on tehnyt ohjelman potilastietoihin ja hyvään hoitoon pohjaksi keskusteluille hyvästä hoidosta ja potilastietojen kehittämisestä. Ohjelma kiinnittää huomiota potilastietoihin ja sen pohjalta on helppo käydä keskustelua.

Syyskuussa esimerkiksi keskiviikkona 14. päivä klo 18.00 olisi mielestäni hyvä aika aloittaa keskustelut aiheesta katsomalla Hengitysliiton video Hyvässä hoidossa. Jos jokin muu kellon-aika sopii paremmin, ottakaa yhteyttä ja kertokaa toiveenne. Olisi todella hienoa saada keskusteluryhmä aikaan!

Ilmoitamme Valkeakosken Sanomissa, jos syksyn kuluessa tapahtuu liikuntahetkiin kohdistuvia muutoksia. Ensi vuoden toimintaan odotan jäseniltä ehdotuksia.

**Elokuun kuutamoina odotellessa**

**Kirsti Laurila**  
puheenjohtaja

## Valkeakosken Hengitysyhdistys ry SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

to 27.10.2022 klo 18.00

toimistolla, Sääksmäentie 1, Valkeakoski  
Esillä:

- sääntömääräiset asiat
- Hengitysliiton liittovaltuuston ehdokasvaali

**TERVETULOA**  
Hallitus

**Kahvitarjoilu**



# Tietoa ja vertaistukea verkossa

## Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla.

Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta.

Tilaisuuksista ei tehdä tallennetta.

ti 06.09. klo 18.00

### **Työkykyä yhdessä – Kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireileville**

Asiantuntijana Työkykyä hankkeen projektipäällikkö, fysioterapeutti Niina Henttonen.

ke 07.09. klo 18.00

### **Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan vastasairastuneille**

Kokemustoimija Krista Ananin kertoo käytännön niksejä laitehoidon aloittelijoille.

to 15.09. klo 18.00

### **Uniapneahoitajan kyselytunti**

Vastaamassa sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen.

ke 21.09. klo 18.00

### **Elämää lähellä: kipinöitä ilmassa**

Omista kirpeistä, hauskoista ja kipeistä havainnoistaan keskustelevat kokemustoimijat Satu Heinoja ja Eeva-Liisa Peltonen.

to 29.09. klo 18.00

### **Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumatautia sairastavien läheisille**

Kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen valaisevat aihetta oman kokemustietonsa nojalla.

## **Tampereen Hengitysyhdistys ry**

# **SYYSKOKOUS**

**ma 21.11.2022 klo 18.00**

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat
- Hengitysliiton liittovaltuuston ehdokasvaali

### **TERVETULOA**

Hallitus

**Kahvitarjoilu**

## **PUHALLUS-UUTISIA**

■ Hengitysliitto julkaisi Minä ja astma -podcastsarjan. Sarjassa pureudutaan arkeen, jossa elämäntavat voivat mennä uusiksi, mutta elämänlaatu pysyy yllä.

Miten elämä muuttuu, kun astma puhkeaa aikuisiällä? Voiko astmaa sairastava parantua? Kuinka paljon astmaan sairastuva joutuu punnitsemaan elämäntapojaan? Muun muassa näitä kysymyksiä pohditaan Hengitysliiton uudessa podcastsarjassa. Aiheista keskustelemassa on sekä astmaa sairastavia että keuhkosairauksien erikoislääkäri. Viimeinen jakso kattaa koko Hengitysliiton astmaoppaan luettuna.

Minä ja astma -podcastsarjaa voit kuunnella Spotifyssa, YouTubeissa sekä Hengitysliiton verkkosivuilla. Muista myös Hengitysliiton aiemmin julkaisema Minä ja uniapnea -podcastsarja.

**Tiedote: Hengitysliitto**

**Sisäilmasta sairastuneiden  
päivä 26.08.2022**

**Maailman keuhkohtauma-  
päivä 16.11.2022**

## **SUORAT VERKKOLUENNOT**

Suorien verkkoluentojen aikana voit kirjoittaa asiantuntijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan ja ne löytyvät tekstitettyinä Hengitysliiton YouTube -kanavalta pian luennon jälkeen.

to 08.09. klo 18.00

### **Omaishoidon ilot ja surut**

Emeritaprofessori, entinen omaishoitaja Sirkka-Liisa Kivelä.

ti 13.09. klo 18.00

### **Kysy sisäilmasta ja remonteista**

Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen. Luennoista ei tehdä tallennetta!

ma 19.09. klo 18.00

### **Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena**

Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen.



## Tampereen Työvään Teatterissa

ke 26.10.2022 klo 19.00



**COME  
FROM AWAY**  
Broadway-  
musikaali

Sitovat ilmoittautumiset  
**08.09. mennessä** Tam-  
pereen Hengitysyhdistyk-  
sen toimistoon, **puhelin**  
**040 7450 730.**

**Liput**  
**60€**

## SOKKOMATKA ti 22.11.2022

### Lauhamon bussin aikataulu:

07.45 Nokia, Pirkkalaisten  
pikavuoropysäkki  
08.15 Tampere, Vanhan kirkon  
pysäkki

■ Tervetuloa viettämään retki-  
päivää mukavassa seurassa,  
hyvästä ruoasta nauttien ja so-  
pivassa määrin myös kulttuuria  
ihailien!

Sitovat ilmoittautumiset Tam-  
pereen Hengitysyhdistyksen toi-  
mistoon 03.10.2022 mennessä,  
puhelin 040 7450 730. Retki si-  
sältää päivän ohjelman ruokailui-  
neen ja kuljetuksineen.

**Hinta jäsenille 65 €,  
ei-jäsenille 85 €.**

**Muistathan huolehtia  
vakuutusturvastasi!**

## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysilitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät  
hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen  
 Liityn kannattajajäseneksi Hengitysilittoon

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

**VINKKI:**  
maksu jäsenmaksu  
ja täytä lomake:  
[www.hengitysilitto.fi](http://www.hengitysilitto.fi)

- Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET
-------------------

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

--

- Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengitysilitto ry:n  
ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.  
Tietosuojaseloste: [www.hengitysilitto.fi](http://www.hengitysilitto.fi)

- Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

ALLEKIRJOITUS
---------------

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





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](http://myAir.resmed.eu)

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09



**ResMed**