

P I R K A N M A A N
puhallus
4 • 2022



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys

*Tampereen Hengitysyhdistys
kutsuu jäsenet*

JOULU- PUUROLLE

torstaina 08.12.2022

klo 13.00-18.00

yhdistyksen toimistolle,
Kuninkaankatu 34 A 3

*Tule kanssamme
virittäytymään
jouluiseen tunnelmaan
ja nauttimaan myös
perinteiset joulukabvit.*

*Sydämellisesti
tervetuloa!*

*Kiitämme jäseniämme läheisineen,
yhteistyökumppaneitamme sekä
toimintamme tukijoita menneestä
vuodesta ja toivotamme*

**Rauhallista Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta**

2023

 **Tampereen
Hengitysyhdistys**

 **Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys**

 **Valkeakosken
Hengitysyhdistys**



Voimaa vertaisuudesta – **VERTAISLOMA AIKUISILLE 2023**

■ Lomat järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa STEAN tuella. Lomajärjestäjä toivoo ensisijaisesti sähköistä hakemusta. Linkki löytyy MTLH:n verkkosivuilta www.mtlh.fi

Sport&Spa Hotel Vesileppis Oy

(<http://www.vesileppis.fi>)

12.03.2023-17.03.2023

Hakuaika päättyy 12.12.2022

Kuortaneen Urheiluopisto

(<http://www.kuortane.com>)

07.05.2023-12.05.2023

Hakuaika päättyy 07.02.2023

Kylpylähotelli Peurunka

(<http://www.peurunka.fi>)

08.10.2023-13.10.2023

Hakuaika päättyy 08.07.2023

Liikuntakeskus Pajulahti

(<http://www.pajulahti.com>)

05.11.2023-10.11.2023

Hakuaika päättyy 05.08.2023

p ä ä k i r j o i t u s



Kiitos ihanat vapaa- ehtoiset

■ Kiirettä ja tohinaa! Loppuvuoteen liittyy monenlaisia touhuja, askel alkaa painaa ja ajatukset takkuavat. Yhdistyksissä loppusyksy tarkoittaa ajatusten suuntaamista uuteen vuoteen. Pidetään kokouksia, valitaan uusia luottamushenkilöitä ja suunnitellaan tulevia toimintoja.

Olen saanut huomata tämän yli kymmenen vuotta kestäneen työurani aikana vapaaehtoisten parissa sen kuinka tärkeää työtä yhdistykset tekevät. Ja nimenomaan yhdistyksissä aktiivisesti toimivat henkilöt. Tampereen, Kangasalan Seudun ja Valkeakosken Hengitysyhdistysten monipuolisen ja runsaan toiminnan mahdollistavat ihanat aktiiviset ihmiset. Näiden aktiivisten toimijoiden iloista ja aktiivista tekemistä ei voi kylliksi kiittää. Mikäli et vielä heitä tunne, niin piipahda ihmeessä toimistolla juttelemassa, osallistu vertaistukiryhmään, tule kuuntelemaan luentoa tai lähde liikkumaan johonkin yhdistyksen liikuntaryhmistä. Samalla tutustut uusiin ihmisiin ja saatat huomata saaneesi lisää ystäviä ja mukavaa tekemistä.

Yhdistyksissä aktiivisesti toimivat henkilöt ottavat mielellään vastaan ideoita ja ajatuksia jäseniltään siitä millaista toimintaa yhdistys voisi järjestää. Toki yhtä mielellään he toivottavat tervetulleeksi jäsenet mukaan toimintaa järjestämään. Olisiko sinusta kahvinkeittäjäksi, tuolien ja pöytien järjestelijäksi tai yhdistyksen esitteitä jakamaan tuleviin tapahtumiin? Tärkeitä ja "ihmisen kokoisia" tehtäviä yhdistyksestä löytyy jokaiselle ja samalla pääsee mukavaan porukkaan. Tule rohkeasti mukaan toimintaan!

Tutkimuksien mukaan vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat henkilöt elävät pidempään ja he kokevat elämänsä olevan merkityksellisempää kuin saman ikäisten verrokkihenkilöiden.

Onneksi joulun aikaan on lupa hengähtää hetkeksi ja rauhoittua. Nautitaan hyvästä ruoasta, ulkoilusta ja ystäivistä. Ladataan akkuja ensi vuoden kiireisiin!

Hanna-Leena Kärkkäinen

Järjestöasiantuntija

Hengityслиitto

AJATON MATKA- MIES

Arto Lappi on merkittävä tekijä nykyrunouden kentillä. Hänen ajattomat säkeensä puhuttavat ja päästävät lähelle. Ne ovat kuin hengityksiä tai siveltimevetoja, ja runoilija itse on kiitollinen jokaisesta päivästä jona saa kirjoittaa.



” Vaeltaminen sopii minulle, jolle runoudessa vaeltaminen on elämäntapa. ”

- Itse vaellusreissun aikana runoja ei juurikaan synny. Mieli on keskittynyt vaeltamiseen, Arto Lappi mainitsee. Kuva on Käsivarren Lapista, Ropitunturilta. (Anne Hietikko)

Kari Kumpulampi

■ Tamperelainen Arto Lappi asuu Pyynikin kulttuurimaisemissa kirjailijaliiton kirjailijakodissa. Viereisessä talossa, kahden seinän takana, on hänen entinen mummolansa ja synnyinkotikin sijaitsee lähellä, vain viidensadan metrin päässä Palomäentiellä.

- Nämä kulmat ovat minulle tuttuja ja rakkaita. Täältä muutamme kuitenkin piakkoin Kissanmaalle, koska aika kirjailijakodissa on loppuillaan, Lappi mainitsee.

Hän on kirjaihminen. Viimeisen päälle. Hän on työskennellyt pian neljännesvuosisadan Puutarhaka-dulla kulttimainetta nauttivassa divarissa, Lukulaaris-sa, jonne sympaattista runontekijää poiketaan terveh-timään läheltä ja kaukaa.

Lukulaariin hän siirtyi aivan nurkalta, pääkirjasto Metsosta, jossa hän työskenteli kirjastovirkailijana.

- Liki kaikki työni ovat liittyneet jollakin tavalla kir-joihin. Suurin osa ajastani kuluu kuitenkin kotona kir-joitessa eli kirjoittaminen on päätyö.



- Sanotaanko näin, että maailma on täynnä parempia kääntäjiä kun itse olen, mutta runojani ei kirjoita kukaan toinen, Arto Lappi kiteyttää. (Markku Korsu)

Putouksella. Arto Lapin ikuistama kuva elämänkumppanistaan Anne Hietikosta Fiellun vesiputouksella Utsjoella Kevon luonnonpuistossa. (Arto Lappi)



Lapin mukaan kirjallisuus - kuten elämä yleensä - on altis muutoksille, mutta pohjimmiltaan mikään ei muutu. Kirjoja luetaan yhä ja hyvä kirja menee kaupaksi. Vanhat keräilykohteet, kuten Mika Waltari ovat hiipuneet, mutta tilalle on tullut uusia.

- Itse luen paljon, erityisesti runoja ja esseitä. Kirjoittajana sanon, ettei lukeminen ole koskaan pois kirjoittamiselta. Se on oleellinen osa sitä. Pyrin lukemaan kaikenlaista runoutta ja mieluiten koko ajan, jotta en jämähtäisi kirjoittajana paikoilleni, Arto Lappi kertoo.

Uudistuminen ei ole hänelle kuitenkaan mikään itseisarvo.

- On pohja, johon aina palaan. Nuorena pidin onnettomina runoilijoina monia, joita opin ymmärtämään vasta myöhemmällä iällä ja joita tulen lukemaan loppuikäni.

Kirjoittaessaan uusinta, monelle taholle avautuvaa teostaan Korallimieli (Enostone 2022) Lappi luki antaumuksella Pentti Saarikosken Tiarnia -sarjaa.

- Samankaltainen polveilevaisuus siirtyi sieltä myös omiin runoihini.

Toinen hyvinkin läheinen runoilija Lapille on Eeva-Liisa Manner.

- Hän on löytänyt säikeissään älyn, tunteen ja kauneuden tasapainon.

Runoudesta tullut ammatti

Runoilijalla ei ole tiettyä elämisen ja olemisen mottoa. Se, ettei ota itseään turhan vakavasti, on silti yhä toi-

Arto Lapin puoliso Anne Hietikko Vuokatin maisemissa. (Arto Lappi)





” Kysymysmerkkejä en käytä, koska runo itsessään on jo kysymys. ”

Lepotauko. Arto Lappi huilailee vaelluksen lomaan. (Anne Hietikko)

miva evästys vuosien varrelle. Arto Lappi on kuitenkin kehittynyt parissakymmenessä vuodessa kirjoittajana niin paljon, että runoudesta on tullut ammatti ja kirjoittamiseenkin on suhtauduttava nyt eri lailla vakavasti.

Perusasioita hän ei ole toki unohtanut:

- Aloittelijan mieli on tärkeää. Muuten ei synny vakavampaakaan tekstiä, ja runo on hyvä silloin, kun se jättää lukijan ihmetyksen tilaan. Kysymysmerkkejä en käytä, koska runo itsessään on jo kysymys.

Lapin runot asettuvat tajuntaan milloin mitenkin. Kävellessä hiomattomat säkeet kolahtavat usein luontevasti paikoilleen, lyhyimmät haikut pulpahtavat mieleen melko valmiina.

- Kaikki muut säkeet ovatkin sitten moneen kertaan kirjoitettuja. Hiomalla vanhoja runoja syntyy uusia ideoita ja polkuja, Lappi sanoo.

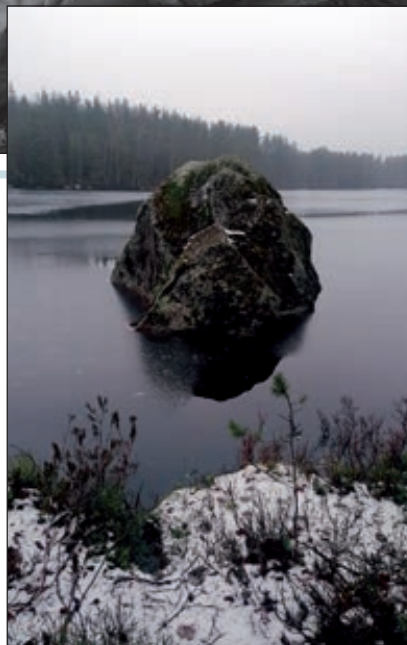
Hän julkaisee uuden teoksen keskimäärin kerran vuodessa. Entä millainen kielen taitaja hän on? Milloinka runo on niin sanotusti valmis?

- Runon tietää valmiiksi, kun sitä lukiessa syntyy levollinen ja rento olo.

Villi luonto on arvokkainta

Arto Lappi harrastaa puolisonsa Anne Hietikon kanssa vaeltamista. Harrastus sai alkunsa vuosituhannen vaihteen tietämissä Tampereella Saukkolan retkeilykerhon mukana.

- Kerhossa pääsi eri paikkoihin, sellaisiinkin, missä ei ollut merkittyjä polkuja, hän mainitsee. – Melkein



Vaelluskohde löytyy myös läheltä. Arto Lapin ottama kuva Kivikesku-järveltä Nokialta. Kivikesku on erämaatunnelmainen järvi Pohjois-Nokialla, retkeilijöiden suosiossa. (Arto Lappi)

kaikkialla Lapissa on tullut sittemmin käytyä. Jo viikon vaellus vaikuttaa niin voimakkaasti, että kirjoitan vaellus- ja luontorunoja läpi vuoden.

Reissun päällä pohjoisen tunturitaipaleilla, puuttomilla rinteillä ja purojen hiljaisuudessa vaeltaja tuntee olevansa osa luontoa.

- Sitä kautta syntyy tietoisuus, että villi luonto on arvokkainta ja siksi kirjoitan paljon luontoaiheisia runoja.

Lapin vaellushenkiset säkeet osuvat yksiin myös perinteisen, satoja vuosia vanhan tanka- ja haikuperinteen kanssa. Japanissahan Bashoo ja kumppanit yhdistivät vaeltamisen saumattomasti lyriikkaansa.

- Vaeltaminen sopii minulle, jolle runoudesta vaeltaminen on elämäntapa. Vaikka en ole rikastunut ulkoisesti, olen rikastunut sisäisesti, ja se on laajentanut kirjoittamistani. Minulle on tärkeää, että jokainen syntävä kirja toimii.

Arto Lappi

Syntyi 1966 Tampereella, missä myös asuu.

Runoilija, kääntäjä.

Kipinä runojen kirjoittamiseen alta parikymppisenä. Innoittajana eritoten amerikkalainen beat-runous.

Ensimmäiset käsikirjoitukset tulivat kustantajilta bumerangeina takaisin.

Löysi japanilaisen tankarunouden Tuomas Anhavan käännösten kautta. Samalla omatkin runot alkoivat lyhentyä rivi riviltä.

Voitti tankarunoillaan Runo-Kaarinan vuonna 2001. Palkintona oli kirjan julkaisu; esikoisteos, *Ei perhonen siivistään tiedä*, ilmestyi samana vuonna.

Julkaissut parikymmentä teosta, runoutta sekä käännöksiä. Suomentanut muun muassa Jaan Kaplinskin säkeitä ja Jack Kerouacin haikuja. Tällä hetkellä työn alla vietnamilaisen, buddhalaisen munkin Thich Nhat Hanhin (1926-2022) koottujen runojen suomennos.



- Olen kirjoittamalla päässyt huomasti pidemmälle kuin mitä ensimmäisen kirjan aikoihin ajattelin, Arto Lappi mietiskelee. (Markku Korsu)

Tunnetaan myös persoonallisista sananselityksistään *Moro-lehdessä*. Lapin selityksistä on koottu kaksi kirjaa, *Pökhölmistä päivää* ja *Katton nääs*.

Voittanut Tampereen kaupungin kirjallisuuspalkinnon kuusi kertaa, viimeksi 2021.

**Painan sormenpäät
kevyelti vastakkain.
Siinä on vuori
jota käydä tyyninä
hetkinä kiipeämään.**

Runo on Arto Lapin kokoelmasta *Taivaanpohjassa laulavat valaat* (Enostone 2018).

**Emme tarvitse
pyhiä kirjoituksia,
tarvitsemme vain
hopealangan läpi
kaikkien sydämien.**

Runo kokoelmasta *Sulavesien tanssi* (Sanasato 2016)



Moni kirjallisuudenystävä on tutustunut Arto Lappiin Lukulaarissa, suosituksissa divarissa. – Hyvä kirja löytää aina lukijansa, divarissa osa-aikaisena työskentelevä Lappi toteaa. (Kari Kumpulampi)

Vastapainoa arjen varjoille

■ Arto Lapin uusi teos *Korallimieli* sisältää runotrilogian *Veden ääret* (2018), *Pohjoiset tuulenpesät* (2020) ja *Ateljee Palander* (2022). Näistä viimeksi mainittu on ennen julkaisematonta.

Trilogian säkeistä välittyy usein hienovarainen lohdun viesti. Nämä sielukkaat säkeet ja runot ovat parhaimmillaan kuin pienimuotoisia mittatilaustöitä mielenrauhaa etsivälle nykyihmiselle. Kaivattua vastapainoa ja harmoniaa arjen kaoottisuudelle, sodan varjoille.

**” Taivaan ja veden/ peilit liukuvat yhteen./
Tältä rannalta/ se nousi räpistäen, lopulta
sulautuen.”**

Arto Lapin ennen julkaisematonta tuotantoa on ilmestynyt myös teoksessa *Näkökulmia* (Parvs 2022). Antologia sisältää eri tekijöiden kirjoituksia liittyen taidemaalari Kimmo Kaivannon elämään ja tuotantoon.

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

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 03.01. tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



TUOLIJOOGA alkaen 04.01. keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Viimeinen kerta 07.12. Ohjaajana Martti Mäkinen.

KUNTOTANSSI alkaen 12.01. torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyli-laji 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. Viimeinen kerta 08.12. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

HENGITYSJUMPPA alkaen 09.01. 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. Viimeinen hengitysjumppa 28.11. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

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

JOOGA alkaen 05.01. torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki. Joulukuun viimeinen joogahetki 07.12. klo 10.



KUNTOSALIT

RATINAN KUNTOSALI, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila. Tiistaisin alkaen 03.01. klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

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

TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA

LAULUILLAT alkaen 18.01. keskiviikkoisin klo 17.00-18.30 yhdistyksen toimistolla. Yhteislaulut jatkuvat 15.02., 15.03., 12.04. ja 10.05. Joulukuun 14. päivä viimeinen lauluilta.



RUPATTELUTUPA alkaen 13.01. joka toinen perjantai klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05. ja 26.05. Rupatellaan joulukuussa vielä 25.11. toimistolla ennen taukoa. Tule viettämään yhdessäolon hetkiä kahvittelun merkeissä!

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ TAMPEREELLA yhdistyksen tiloissa alkaen torstaina 19.01. klo 18.00-19.30. Seuraavat tapaamiset 16.02., 16.03., 20.04. ja 25.05. Yhdyshenkilöt Tarja Mäkinen ja Leena Heinonen. Joulukuun viimeinen vertaistapaaminen 01.12.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ryhmä kokoontuu vuoden 2023 alusta alkaen 18.01., 15.02., 15.03., 19.04. ja 17.05. klo 18.00-19.30. Joulukuussa kokoonnumme vielä 14.12. Yhdyshenkilöt Päivi Ahtonen ja Tarja Mäkinen.



Tampereen Hengitysyhdistys

HENGITYSLIITON HARVINAISET –RYHMÄ

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-2 kertaa vuodessa.

Kevätkauden kokoontumisajat tiistaisin klo 17.00-18.30 alkaen 31.01. Seuraavat vertais-tapaamiset 28.02., 28.03. ja 25.04.

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

Tays/Lastentaudit/Kuntoutus

Elämänaukio 2, A-rakennus, 1.krs.,

PL 2000 33521 Tampere

Lasten kuntoutusohjaajana toimii Janette

Valkealaakso, puhelin **050 550 4492**.

Tiedustelut janette.valkealaakso@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.**



Euroopan mestari **TOPI RAITANEN** piipahti Tampereella

Estejuoksun tuore Euroopan mestari ja Hengitysliiton kummiurheilija Topi Raitanen käväisi lokakuun alussa Tampereella antamassa treenivinkkejä Hengitysliiton tekeillä olevaan liikuntakalenteriin. Korvapuustien ylimpänä ystävänä Topin piti tietysti päästä myös puustikahville kuvausten päätteeksi.

■ Topi Raitanen on syntyperäinen manselainen viettänyt Tampereen Annalassa elämänsä ensimmäiset kaksi vuotta. Myös Raitasen perheen kesämökki on Nokialla, missä Topi käy rentoutumassa kesäisin kilpailujen ja harjoitusten lomassa. Muutoin elämä on asettunut Jyväskylään, jonka satamassa Topi asustelee tyttöystävänsä Johanna Rajavaaran kanssa. Jyväskylä on mäkistä seutua, mutta satamasta käsin Topi pääsee kiertämään kätevästi tasamaata järveä ympäri vauhdikkailla lenkeillään.

Topi onkin varsin yleinen näky Jyväsjärveä ympäröivillä teillä, sillä harjoituskilometrejä kertyy viikoittain keskimäärin puolisentoista sataa, kevyillä viikoilla 110-120, kovilla 185. Joskus vieressä pyöräilee

Topin harjoitusvinkkejä on saatavilla vuoden 2024 liikuntakalenterissa, jonka kuvauksissa tässä mukana Hengitysliiton Veera Farin sekä Ammattiopisto Luovin media-opiskelija Sasu-Matti Tenhunen (oik.) ja opettaja Jyrki Luoma-aho.

valmentaja Janne Ukonmaanaho. Vuoden aikana kilometrejä kertyy huimat 7000, joiden nielemiseen Topilla kuluu 6-7 paria tossuja.

Kyllä pullaa pitää osata itse leipoa

Kun kulutus on kovaa, ei Topin tarvitse laskea kaloreita niitä rajoittaakseen vaan päinvastoin, ongelma on saada riittävästi polttoainetta harjoitteluun. Näin ollen hän voi nautiskella rauhassa myös lempiruustaan korvapuusteista ja maidosta. Kysyttäessä osaako Topi itse tehdä puustiit tulee vastaus empimättä: Juu, kyllä pullaa pitää osata itse leipoa! Oppi on hankittu omalta äidiltä, ja myös tyttöystävältä sujuu puustien pyörittäminen.

Topi oli kova puuhailemaan keittiössä jo nuorena. Kun yläasteen kevätjuhlassa jaettiin liikuntastipendiä,



Café Puustin omistajalla Heli Rapatilla ja Topi Raitasella riitti jutusteltavaa pullan leipomisen salaisuuksista.

Topi oli jo pomppaamassa pystyyn, mutta hänen nimeään ei mainittukaan. Vasta kun oli kotitalousstipendin vuoro, kutsuttiin Topi esiin.

Tampereella Topi pääsi herkuttelemaan Café Puustin uunituoreilla korvapuusteilla. Kahvilan omistaja Heli Rapatille Topin vierailu oli viikon kohokohta. Hän on kova estejuoksufani ja on seurannut tarkkaan myös kaikki Topin juoksut. Topille korvapuustikahvit ovat kuulemma tarjolla jatkossakin aina Tampereella käydessä.

Pelkillä puusteilla eivät toki huippujuoksijan kilometrit taitu. Apua ruokavalion suunnitteluun Topi saa ravintovalmentajalta, joka antaa ohjeet niin koviin treenipäiviin kuin kisapäiviinkin.

- Olen nyt neljä kiloa painavampi kuin vuonna 2018, jolloin siirryin suunnistuksesta kokonaan ratamatkoille. Yritin ajaa itseni turhan kuivaan kuntoon keuhkaisin, Topi huomauttaa.

Hyvin ovat ravintovinkit tepsineet, sillä Topista on tullut neljässä vuodessa Euroopan paras estejuoksija. Yli puolitoista miljoonaa suomalaista seurasi televisioruutujen äärellä, kun Topi viiletti upealla kirillä esteiden selvään mestaruuteen elokuisissa EM-kisoissa Mün-

” Topista on tullut neljässä vuodessa Euroopan paras estejuoksija ”

chenissä. Kauaa ei Topi ehtinyt mestaruutta juhlia, sillä hän sairastui koronaan heti kisojen jälkeen. Myös loppukesän kisat jäivät väliin ja ylimenokausi venyi sairaudesta toipuessa.

Nyt Topi on täydessä harjoitteluvauhdissa. Helsingissä sijaitsevaa Urhean alppimajaa etelämmäksi hän ei vielä syksyn aikana matkusta, mutta heti tammikuussa on ohjelmassa Etelä-Afrikan leiri ja keväällä Topi harjoittelee tutuissa Flagstaffin maisemissa Coloradossa. Tavoitteena on ensi kesän MM-kisat Budapestissä ja Jukka Keskisalon vuonna 2009 juokseman Suomen ennätyksen 8.10,67 kirjaaminen omiin nimiin. Matkaa tähän Topilla on omasta ennätyksestä 8.16,57 kuusi sekuntia.

*Teksti ja kuvat:
Tuija Helander*



Topi Raitanen oli mukana Olympiastadionilla pidetyllä Harvinaisella maratonilla, missä hänen nimikirjoituksensa sai innokas fani Osku Siuko.

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Saira Rytönen/Lehtipalvelu
Perhelehdet Oy

Julkaisija: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:
Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 1900 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:
Adress Tasanen Ky

Kansikuva:
Jukka Risikko

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 tiistaisin,
keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9.00-15.00*

TOIMISTON JOULUTAUKO
27.12.2022-30.12.2022

Järjestösihteeri:
Päivi Törrönen

Ilmestymisaikataulu 2023

nro 1	24.02.	nro 3	21.08.
nro 2	17.05.	nro 4	01.12.

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto:
Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna keskiviikkoisin 16.00-17.30

TOIMISTON JOULUTAUKO
21.12.2022-11.01.2023

Puheenjohtaja: Kirsti Laurila

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen
puhelin:** 040 3519 296

Sähköposti:
valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

Ilmoitushinnat 2023:

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

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 24.02.2023

Tampereen Hengitysyhdistyksen hallitus esittäytyy



Petri Kuvala
puheenjohtaja

● Mahtavat syksyn kelit ovat ohitse ja talvi on tulossa. Kesä tuli vietettyä mökillä Ruovedellä. Kalastaja en ole koskaan ollut, mutta kaikenlainen käsillä puuhastelu on aina ollut minulle tärkeää. Tärkeintä kuitenkin ovat omat läheiset,

koska heidän kauttaan elämä saa merkitystä, varsinkin pienten lastenlasten seurassa.

Myös yhdistystoiminta antaa virtaa elämään ja useimmiten se antaa enemmän kuin ottaa, kannattaa koettaa. Suosittelenkin kaikille yhdistystoimintaan osallistumista omien kykyjen ja voimien mukaan. Olen varma, että kaikille löytyy jotain yhdistyksen laajasta tarjoomasta.



Tapio Törrönen
varapuheenjohtaja

● Kesä ja syksy on kuluneet remonttia mökillä tehdessä ja ilokseni huomasiin, että se on ollut hyvää vastapainoa arjen normaalityytille. Yhdistyksen toimintavuosi on loppuun ja joulun aikaan saamme hetken hengähtää.

Jäsenet ovat olleet aktiivisia ja osallistuneet kiittävästi järjestämiimme tapahtumiin. Me hallituslaiset otamme uuden vuoden vastaan hyvillä mielin ja positiivisin ajatuksin.



Marja Suurkaulio
hallituksen jäsen

● Olen yhdistyksen pitkäaikainen jäsen. Kuulun hallitukseen ja Leenan kanssa matkavastaavatiimiin. Olemme elvyttäneet jälleen yhteistyön Kangasalan kanssa ja luvassa on ensi vuonna erittäin mielenkiintoisia matkoja ja retkiä.

Uuden puheenjohtajan vetämänä hallituslaisten yhteistyö on motivoivaa ja mielenkiintoista.



Birgitta Koskinen
hallituksen jäsen

● Kesä ja syksy kuluivat pitkälti sisarusten ja läheisten vierailuihin. He palaavat kuin muuttolinnut nauttimaan Suomen kauniista kesästä ja luonnosta. On veneilty, kalastettu, saunottu, vietetty yhteistä aikaa grillaten ja lättöjä paista-

en. Matkopyykillä tuli myös käytyä, mäntysuovan hyvä tuoksu tuo aina mieleen lapsuuden kesät.

Marjastusta, sienestystä ja luonnossa liikkumista pitkin syksyä, karpaloitakin kertyi koriin monta litraa. Tätä kirjoittaessani on jo lokakuun loppu. Sytytän muutaman kynttilän tuomaan valoa pimeisiin iltoihin.



Markku Rannikko
hallituksen jäsen

● Paljon iloa elämään on tuoneet lapset ja lastenlapset vieraillessaan kesä- ja syyslomillaan Tampereella vaarin luona. He ovat jelpineet mm. ikkunoiden pesussa ja ovat olleet apuna monessa muusakin asiassa. Olemme myös

valmistautuneet muuttamaan uuteen sopivampaan asuntoon.

Olen nauttinut lämpimästä kesästä kotona ja syksy on ilahduttanut väriloistollaan. Nyt odotellaan uutta, kaikin puolin valoisampaa vuotta 2023.



Leena Heinonen
hallituksen jäsen

● Olen Leena Heinonen ja uudehko hallituksen jäsen. Asuinkumppaninani on 12-vuotias Matti-kissa. Vietimme koko kesän mökillä Kanta-Hämeessä ja meillä kävi paljon ystäviä kylässä. Syksyllä Tampereella alkoi uniapnean

vertaisryhmä ja olen siinä toisena ohjaajana.

Olen myös hallituksen matkavastaava -tiimissä ja toivoisin, että jäsenet ystävineen lähtisivät innokkaasti mukaan yhdistyksen matkoille – matkailu avartaa!



Tarja Mäkinen
hallituksen jäsen

● Vihertarpeita, rentoutumista, yhteisöllisyyttä ja hyvää mieltä saan puuhattessani siirtolapuutarhamökkilläni Nokialla. Hengitysyhdistyksessä toimin uniapneayhdistyksen jäsenenä ja vertaisryhmän vetäjänä.

Yhdistyksen hallituksessa työskentely on mukavaa yhdessä puurtamista yhdistyksen ja sen jäsenten hyväksi. Jäseniltä toivon runsasta osallistumista yhdistyksen vuosikokouksiin. Yhdessä toimimalla saamme hyviä asioita aikaiseksi.

YHDISTYSTAPAHTUMIA



Tampereen Hengitysyhdistyksen järjestösihteeri Päivi Törrönen ja hallituksen jäsen Marja Suurkaulio esittelivät yhdistyksen toimintaa Tampereen yliopistollisen sairaalan OLKA-pisteellä Sisäilmasta sairastuneiden päivänä 26.08.



Yhdistysväki yhteiskuvassa matkalla Valkeakosken Apianniemen kesäteatteriin. Aira Samulinin elämäntarina sisälsi uskomatonta naisenergiaa, elämänvoimaa, sinnikkyyttä ja herkkyyttä. Väliajalla nautimme piirakkakahvit.



Miniristeilyllä TURUSTA TUKHOLMAAN M/S Viking Glory 30.-31.08.

20 yhdistyksen jäsentä ilmoittautui yhteiselle matkalle. Laivalle saavuttuamme nautimme kuohuviinilasillisen kokoustilassa. Seuraavana päivänä meitä odotti runsas buffet-pöytä herkkuihin. Matkasää oli aurinkoinen ja suunnittelimme jo seuraavaa yhdistysväen retkikohdetta!



Nokian Uniapnea-luento 07.09.2022

Tilaisuuden avasi ja Tampereen Hengitysyhdistyksen toiminnasta kertoi puheenjohtaja Petri Kuvala. Hengitysliittoa ja vertaistoimintaa esitteli Hengitysliiton järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen ja Tampereen Diabetesyhdistyksen toiminnasta tilaisuudessa kertoi hallituksen jäsen Eeva-Liisa Pirilä (kuvassa vasemmalla). Oikealla tilaisuuden luennoitsija Unipoli-klinikan apulaisylilääkäri Hannele Hasala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta.

Kuvat: Päivi Ahtonen



Risteilyllä oli mukana myös yhdistyksemme 91-vuotias nuorekas jäsen, Kirsti Pekonen-Viiri Nokialta. Hän on ollut yhdistyksen jäsen noin 8 vuotta ja on innokas tuolihojassa kävijä. Allasjumbppaa ja ohjattua jumbppaa Kirsti harrastaa viikoittain, joten kiirettä piisaa!

Ihmettelimme Kirstin ikäisekseen hyvää kuntoa ja salaisuudekseen hän mainitsee päivittäiset 300 jumppaliikettä, jotka Kirsti tekee sisällä tai terassilla säästä riippuen. Tähän kuluu aikaa noin tunti. Terveellinen ravinto ja liikunta pitävät iloisen Kirstin hyvässä kunnossa.

Kirsti on entinen käsityönopettaja ja edelleen hän neuloo ja kutoo sukia oikein urakalla – niitä on jo 300 paria!

”Kirstillä on sydämen sivistystä, hän on rehti ja aina hyväntuulinen ihminen, joka seisoo sanojensa takana.” Näin kommentoi Kirstin matkakaveri.

Laivan käytävällä meitä vastaan käveli tähtiesiintyjä Leif Lindeman. Kuvausluvan saatamme ikuistimme yhteispotretin. Täydellinen kuva oli siinä!

TIETOA JA VERTAISTUKEA VERKOSSA

Aikuisten rokotukset hengitystieinfektioiden torjunnassa

Ajankohta: 01.12.2022 klo 18.00-19.00

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390

Miltä hengitystieinfektioilta aikuiset voivat rokotuksilla suojautua? Millaisia rokotteita ovat influenssa-, pneumokokki- ja koronarokotukset? Mitä rokottaminen tarkoittaa ja miten ne meitä suojaavat?

Luennoitsija infektio lääkäri Markku Broas, Lapin sairaanhoitopiiri, Länsi-Pohjan keskussairaala.

Näin pääset osallistumaan

Pääset mukaan klikkaamalla Hengitysliiton sivuilla olevaa tilaisuuden osallistumislinkkiä. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suosittelut selain on Chrome.

Luennoista tehdään tallenne, joka tulee tekstitettyinä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoahaumaan: pysytään liikkeellä

Ajankohta: 08.12.2022 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Päivi Suuniittu, puhelin 040 670 4870, sähköposti paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

Keskustelemassa kokemustoimija Heli Salo ja liikunnan asiantuntija Veera Farin.

Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla Hengitysliiton sivuilla olevaa osallistumislinkkiä. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Voit ladata Teams-sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome.

Ohje Teamsin lataamiseen ja kokoukseen liittymiseen löytyy Hengitysliiton sivulta. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

Keuhkofibroosi

Ajankohta: 19.01.2023 klo 18.00

Paikka: Verkko

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

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

Keuhkofibroosi on harvinainen keuhkosairaus. Joidenkin keuhkofibroosien syy tunnetaan hyvin, mutta joidenkin taas ei. Keuhkofibroosi on sairautena hyvin yksilöllinen.

Tervetuloa kuuntelemaan dosentti, keuhkosairauksien ylilääkäri Minna Purokiven verkkoluentoa keuhkofibroosista ja sen hoidosta.

Ilmoittautuminen verkkoluentoon ja etukäteiskysymykset viimeistään 08.01.2023 Hengitysliiton sivuilla olevan linkin kautta. Ilmoittautuneille laitetaan osallistumislinkki viimeistään tiistaina 17.01. Jos linkkiä ei löydy sähköpostistasi, niin tarkista roskaposti tai ota yhteyttä Marika Kiikala-Siukoon.





Valkeakosken Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

Seuraa ilmoitteluumme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



MAKRAMESOLMEILU ja muiden käsitöiden teko jatkuu ohjaajan johdolla toimistolla keskiviikkoisin klo 14.00-16.00.

SUOLAHUONE

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

JOOGA- RYHMÄ

JÄSENIILLE kevätkaudella tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa. Tiedustelut alkamisajankohdasta ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.



SÄHLYVUORO kevätkaudella keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 3519 296.

TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

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.

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 lokeriin, joka sijaitsee TAYS Valkeakosken sairaalan pääovesta vasemmalla olevalla käytävällä.

Pääovet ovat avoinna arkisin 07.00-22.00. Tilatut tarvikkeet on noudettava kolmen arkipäivän kuluessa avauskodin saamisesta.

Hoitotarvikkeet voi tilata myös puhelimitse tai ajanvarauksella omahoitajalta, jos sähköinen asiointi ei ole mahdollista. Palvelu on tarkoitettu valkeakoskelaisille.



Valkeakosken Hengitysyhdistys

Kuntoparkki Saharassa

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

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.

Apuvälinelainaus

toimii edelleen Valkeakosken terveyskeskuksessa.

TERVETULOA JOULUMYYJÄISIIN ja VALKEAKOSKEN HENGITYSYHDISTYKSEN

75-vuotissyntymä- päiväkahville

la 10.12.2022
klo 11.00-14.00
toimistolle,
Sääksmäentie 1

Kerholaisten tekemiä
lasilyhtyjä, kransseja ja
koruja myynnissä.

Kaikkien kävijöiden
kesken arvotaan
palkintoja.

Tervetuloa!

■ Vuosi 2022 alkaa olla loppuillaan ja on aika kiittää jäsenistöä mukanaolosta. Tänä vuonna juhlimme yhdistyksemme 75-vuotistaivalta tarjoamalla jäsenille joulukahvit toimistolla. Menneisiin vuosiin on mahtunut monenlaista toimintaa ja jäsenet ovat olleet tekevässä yhdistystä toimivaksi ja näkyväksi Valkeakoskella. Toivon, että jatkossakin saamme aktiivisia jäseniä tekemään hengityssairauksia tunnetuksi ja työskentelemään heidän terveytensä ja etujensa ajamiseksi.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 27.10.2022. Vuosien 2023-2024 hallituksesta jäi pois pitkäaikainen hallituksen jäsen ja taloudenhoitaja Reijo Saari. Sydämellinen kiitos hänelle upeasta ja ansiokkaasta työstä!

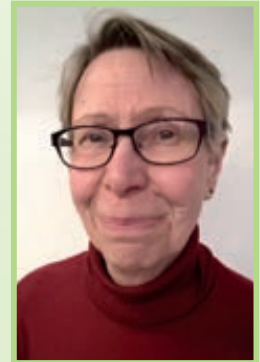
Hallituksessa jatkavat entiset seitsemän jäsentä. Lupauduin puheenjohtajaksi vielä seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Jäsenistöllä (tällä hetkellä 174 henkilöä) on kaksi vuotta aikaa hakea uusi puheenjohtaja, jolle hengityssairaiden oikeuksien ajaminen on sydämen asia. Toivon, että yhdistyksemme jatkaisi myös lähitulevaisuudessa ja pystyisimme pitämään toimintaa yllä koskien hengityssairaiden liikuntatapahtumia ja kuntoutusta.

Ensi vuonna pidetään eduskuntavaalit. Yhdistys on ilmoittautunut Pieni Ele -keräykseen lipasvahdiksi. Ennakkovaali pidetään 22.-28.03.2023 ja varsinainen vaalipäivä on 02.04.2023. Tarvimme lipasvahteja ja toivon usean tarjoutuvan, jotta ei yhden jäsenen tarvitse istua kovin monta tuntia. Ilmoittautukaa, mieluiten alkuvuodesta puhelinnumeroon 040 3519 296. Keräyksestä saatu rahamäärä on ollut noin 300-400 € kerääjäyhdistystä kohden. Ihan mukava summa käytettäväksi jäsenten hyväksi.

Tämän hetkisestä harmaasta säästä huolimatta toivotan kaikille valoisaa ja rauhallista joulun aikaa! Toimisto on joululomalla 21.12.2022-11.01.2023.

Terveisin

Kirsti Laurila
puheenjohtaja



Matalan kynnyksen vertaistukea Toivo-sovelluksella

■ Maksuton Toivo-sovellus tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille ja heidän läheisilleen. Valtakunnallisen OLKA-toiminnan ylläpitämä Toivo on maksuton mobiilipalvelu, joka tuo yhdelle alustalle monien eri järjestöjen vertaistukijoita. Joukko Hengitysliiton vertaisia on jo tavoitettavissa Toivossa. Tukea saavat sekä sairastuneet että sairastuneen läheiset.

Toivossa voit keskustella vertaistukijan kanssa viestitse tai soittamalla silloin, kun se itsellesi sopii. Sovellusta voi käyttää mobiililaitteella tai tietokoneella, ja sen käyttö on helppoa ja turvallista. Tukea voi hakea anonymisti ilman rekisteröitymistä.

Kaikki Toivon vertaistukijat ovat koulutettuja ja sitoutuneet vaitioloon, järjestöasiantuntija Päivi Suuniitu kertoo.

Toivossa on mahdollista valita oma tukihenkilö, ja aiemmin käytyihin keskusteluihin voi palata saman vertaistukijan kanssa. Tietokoneella Toivoon pääset osoitteesta <https://olkatoiminta.fi/vertaistuki/>

Mobiilisovelluksen voi ladata sovelluskaupasta. Hengitysliitto tarjoaa vertaistukea lisäksi vertaispuhelinten sekä -ryhmien ja Teams-keskusteluiden välityksellä.

Tiedote: Hengitysliitto

PÄIVÄ- RISTEILY TALLINNAAN ma 13.03.2023



Kuva: Tallink Silja

■ Tampereen Hengitysyhdistys ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys tekevät jatkossa yhteistyötä matkojen suhteen. Kevään ensimmäinen yhdistysten retki tehdään Tallinkin M/S MyStar -laivalla. Bussi mukana koko matkan ajan.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 745 0730 ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 0400 8355 65.

Tervetuloa keväiseen Tallinnaan!

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengitysliitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengitysliittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAJA* (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

Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.

Kerro mistä:

--

Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengitysliitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.
Tietosuojaseloste: www.hengitysliitto.fi

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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

HARVINAINEN MARATON



Kati Multanen on kuvassa oikeassa reunassa lähtökuopissa maratonille. Keskellä kuvaa on myös esimerkkiä näytämässä ja joukkoja liikuttamassa Hengityслиiton toiminnanjohtaja Markku Hyttinen.

■ Hengityслиitto järjesti Harvinaisen maratonin 03.09.2022 Helsingin Olympiastadionilla. Liikunnan ilosta ja yhdessäolosta oli nauttimassa yli 200 osallistujaa. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

Myös tuore Euroopan mestari ja Hengityслиiton kummiurheilija Topi Raitanen kävi tervehtimässä maratonin osallistujia ja osallistui myös Hai -sadeviittäjämpään. Urheilun juhla jatkui maratonin jälkeen Ruotsi-ottelun merkeissä.

Hengityслиiton Youtube-kanavalle on lisätty videoita Harvinaisen maraton -tapahtumasta. Löydät kanavalta muun muassa koostevideon tapahtumasta, Reiman terveiset sekä videon Tanjan matkasta Harvinaiselle maratonille.



Koronasta toipuva Reima Mäkelä Tampereen Kaarilasta osallistui myös vaimonsa kanssa Harvinaiselle maratonille.



Kati Multanen toimii aktiivisesti Hengityслиiton harvinaiset -vertaisryhmän ohjaajana yhdistyksessä. Kati kävi tervehtimässä Topia.



Topi sai oman Hai -sadeviittänsä Katriina Lehtoselta.



Posti Green



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 varoitoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

¹. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.