

P I R K A N M A A N  
**puhallus**  
2 • 2023



Tampereen  
Hengitysyhdistys



Valkeakosken  
Hengitysyhdistys

## pää- kirjoitus



■ Puhallus-lehdellämme on oma tärkeä paikka myös kuluvana vuonna. Siitä voimme lukea uusimmat tiedot yhdistyksemme tapahtumista, toki myös sähköinen viestintä toimii netissä.

Nostan tässä nyt esille yhdistyksen toimistolla pidettävät laulutapahtumat, yhtenä meidän jäsenille tarjottavista aktiviteeteistämme. Laulaminen, kuten myös musiikki, on sisällämme ja menee sielumme syvyyksiin. Se hoitaa aivoja, keuhkoja, verenkiertoa, lievittää kipua ja stressiä. Keho ja mieli rentoutuvat, kun laulamme. Nopea sisäänhengitys ja hidas uloshengitys aktivoivat hermostoa ja mielihyvähormonit lisääntyvät.

Laulaminen lisää myös vuorovaikutusta ihmisten välillä, mikä puolestaan on omiaan parantamaan hyvinvointiamme. Moni ei kuitenkaan uskalla tulla laulamaan, koska luulee ettei osaa. On todistettu, että aidosti "sävelkuuroja" on vain harvat ihmiset. Jokainen meistä saa laulaa omien taitojensa mukaan ilmoille surujaan ja ilojaan. Samalla voimme nauttia yhdessä laulamisen riemusta!

Tutkimusten tulokset osoittavat laulamisen terveysvaikutusten olevan kiistattomat. Tervetuloa taas laulamaan syyskaudella yhdistyksen tiloihin!

Tapaamisiin maakunnallisilla kesäpäivillä Kangasalan Mobiliassa 27.05.2023 ja yhdistyksemme 80-vuotisjuhlassa Tampereen Komediateatterissa 12.08.2023.

**Iloisella mielellä kesää kohti**

**Birgitta Koskinen**  
Hallituksen jäsen



## 80- VUOTISJUHLA- TILAISUUS

**Tampereen Komediateatterissa  
la 12.08.2023 klo 14.00**

Ennen esitystä olevassa tilaisuudessa klo 12.30 yhdistys tarjoaa kuohuviinin, kahvin tai teen sekä suolaisen palan. **Tervetuloa!**

Panu Raipia sai ohjattavakseen varsinaisen komedian ykkösnyrkin. Tarinan keskiössä on sanavalmis, alati nälkää poteva Francis (Mika Nuojua), joka ahneuksissaan päättää ryhtyä palvelijaksi kahdelle isännälle. Toinen heistä on sisäoppilaitoksen kasvatti (Jere Riihinen) ja toinen tämän puoliso, joka esiintyy omana kaksoisveljenään (Marika Heiskanen). Juoni menee entistä pätkähullummaksi, kun hömelö isä (Ilmari Saarelainen) lupaa tytärtään (Idalilja Raipia) holtittomasti nuorelta mieheltä toiselle. Yksi mies, kaksi pomoa -komedia tarjoilee kunnan kattauksen komedian perushahmoja ja takaa hervottoman parituntisen ke-säteatterissa.

Muistamme jäseniämme yhdistyksen 80. juhluvuo-tena jakamalla 100 teatterilippua ilmoittautumisjär-jestyksessä. Sitovan lippuvarauksen voi tehdä ai-noastaan soittamalla yhdistyksen puhelinnumeroon 040 7450 730. Emme huomioi sähköpostiin tai pu-helinvastajaan jätettyjä varauksia.

**Lippu on noudettavissa Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolta heti tämän Puhallus-lehden ilmestyttyä, viimeistään 14.06. mennessä. Tervetuloa!**

**Hallitus**

## PUHALLUS-UUTISIA

■ Astman tai keuhkohtaumataudin hoitoon käytettävien hengitettävien lääkevalmisteiden lääkevaihtomahdollisuus laajeni 01.04.2023 alkaen. Keskenään vaihtokelpoisten hengitettävien lääkkeiden vaihtoa tehdään Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen (FIMEA) ylläpitämän keskenään vaihtokelpoisten lääkevalmisteiden luettelon mukaisesti.

Apteekin antolaiteneuvonnan merkitys kasvaa lääkevaihdon laajetessa. Nyt lääkelaissa on neuvontaan nimenomainen velvoite, kun kyseessä on astman tai keuhkohtaumataudin hoitoon käytettävän hengitettävän lääkevalmisteen vaihtotilanne. Neuvonta on tehtävä tilassa, joka soveltuu tähän tarkoitukseen ja täyttää salassapitoa koskevat vaatimukset.

Jos lääkkeitä hankitaan toisen henkilön puolesta tai verkkoapteekista, lääkkeen oikeaan ottotekniikkaan kiinnitetään erityistä huomiota. Mikäli neuvontatilanteessa käy ilmi, ettei lääkkeen käyttäjä osaa tai pysty käyttämään uutta vaihdettavaa antolaitetta oikealla tavalla, apteekki on yhteydessä lääkkeen määrääjään.

Hengitysliitto selvitti vuoden alussa kyselyllä lääkkeenkäyttäjien ajatuksia hengitettävien lääkkeiden lääkevaihdon laajenemisesta. Vastaajat suhtautuivat lääkevaihtoon pääosin mielenkiinnolla ja avoimesti. Lääkevaihdon laajenemista pidettiin hyvänä asiana, jos sen avulla saadaan edullisempia lääkkeitä lääkkeiden tehon ja vaikutusten pysyessä samoina. Lääkärin suositusta pidettiin tärkeänä, eikä hyvin toimivaa lääkettä haluta herkästi vaihtaa ilman lääkärin antamaa määräystä.

Hengitettävien lääkkeiden sujuvan ja turvallisen käytön onnistumiseksi tarvitaan asiantuntevaa lääkettä ja laiteneuvontaa niin terveydenhuollossa kuin apteekissa. **Ohjausvideoita on saatavilla apteekki.fi -sivustolla sairastavien omaan käyttöön.**

Hengitysliitto tekee uuden kyselyn hengitettävien lääkkeiden käyttäjille loppuvuodesta. Kyselyssä kerrotaan kokemuksia lääkevaihdosta.

■ Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelin palvelee tiistaisin kello 15–18 ja torstaisin kello 9–12 numerossa 044 407 7029. Poikkeavat palveluajat päivitetään hankkeen omille sivuille:

**[www.koronastakuntoon.fi](http://www.koronastakuntoon.fi)**

Koronasta kuntoon -hanke järjestää kursseja ja vertaistoimintaa pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille. Neuvontapuhelimesta voit kysyä lisätietoa hankkeen toiminnasta sekä neuvoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Neuvontapuhelimesta ei anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa. Neuvontapuhelin on osa Hengitysliiton ja Keuhkoterveystien asiantuntijajärjestö Filhan Koronasta kuntoon -hanketta.

**Tiedotteet: Hengitysliitto**



## Hyvä Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsen

■ Sinun oma yhdistyksesi haluaa olla osana elämääsi ja hyvinvointiasi tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia ylläpitää toimintakykyäsi ja terveyttäsi. Järjestämme hengitysterveyteen liittyviä tilaisuuksia, vertaistapahtumia ja retkiä, joissa voit tavata muita yhdistyksemme jäseniä vaihtoen kuulumisia. Yhdistys pyrkii usein osallistumaan retkikustannuksiin, joten se mahdollistaa myös monen jäsenen osallistumisen.

Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa terveyttämme ja hyvinvointiamme. Voit lähestyä omaa yhdistystäsi aina, kun tarvitset neuvoja tai opastusta. Tässä juuri ilmestyneessä yhdistyksemme lehdessä voimme julkaista sinunkin tuntemuksiasi, jos haluat jakaa niitä muiden hengityssairaiden kanssa Jäsenen kynästä -palstalla. Pyrimme julkaisemaan mahdollisimman paljon ajankohtaista tietoa myös hengityssairaille osoitettuihin verkkotapahtumista. Osallistu Sinäkin ja voit löytää vastauksia pitkään mieltä askarruttaneisiin kysymyksiin.

### Yhteystietojen päivitys

Pyydämme Sinua ystävällisesti päivittämään omat yhteystietosi (**nimi, osoite, puhelinnumero, s-postiosoite**), jotta saamme tiedotettua asioista myös sähköpostitse ja/tai tekstiviestillä. Mainitse vielä yhteydenotossasi, että annat luvan ilmoitusten lähettämiseen. Tietojen päivitykset s-postiosoitteeseen: [tampere@hengitysyhdistys.fi](mailto:tampere@hengitysyhdistys.fi). Toki voit soittaakin yhdistyksen toimistoon omalle järjestösihteerillesi Päivi Törröselle, puhelin 040 7450 730.

**Kaikkien tietonsa päivittäneiden kesken arvotaan 1 kpl WellIO2-hengitysharjoituslaite, 1 kpl yhdistyksen järjestämä yllätysmatka ja 2kpl teatterilippuja vapaavalintaiseen näytökseen (pl.musikaalit).**

*Me yhdistyksessä uskomme, että yhteistyössä on vahvuus: elokuussa jo 80 vuotta hengityssairaiden hyväksi tehtyä työtä.*

**Hyvää kesää toivottaen**

Hallitus



■ Aloitimme Kelan 02.01.-06.01.2023 järjestämän kurssin tammikuuisena maanantai-aamuna klo 9.00 ryhmätapaamisella. Meitä oli 10 kurssilaista eri puolilta Suomea. Esittäydymme ja kerroimme uniapneahistoriamme ja mitä odotuksia meillä olisi kurssilta. Olimme kovin äänekkäs ja puhelias ryhmä, joten siinä meni pari tuntia nopeasti. Ohjaajamme Nina ja Elliisa jakoivat viikko-ohjelman ja kertoivat käytännön asioista. Lopuksi teimme pienen kierroksen talossa. Meillä kaikilla oli viikon ajan varattuna yksilöaikoja omaohjaajalle, lääkärille, liikunnanohjaajalle ja sosionomille.

Ryhmämme oli jaettu kahtia ja liikunnanohjaajan tunnilla meillä oli tutustuminen Areenan kuntosalille. Viimeisenä meillä oli sosionomin tunti ennen kuin maanantai-ohjelma loppui. Päivällä oli lounastauko ja saimme nauttia seisovan pöydän antimista. Iltapäivisin sai ottaa välipalan huoneeseen ja tuntien päätyttyä oli päivällisen vuoro. Illaksi jälleen hedelmä mukaan. Maanantaina oli talon iltaohjelmassa naisten tanssit. Väkeä ei ollut aluksi paljon, mutta kylpylään saapui kauempaa innokkaita tanssin ystäviä.

Tiistapäivän aloitimme sosionomin ryhmällä. Kävimme läpi Kelan etuuksia. Meillä oli niin paljon keskustelua ja kysymyksiä, ettemme ennättäneet käydä kaikkea materiaalia läpi, mutta saimme sen sähköpostiin. Kotona voisimme tarkemmin perehtyä tekstiin.

Jälleen oli vuorossa liikunnanohjaajan ryhmä. Kävelimme aluksi Areenalla sisärataa pitkin ja sen jälkeen oli rentoutusharjoitus, osa meni pelaamaan. Päivän viimeinen tunti oli terveydenhoitajan ja kävimme läpi uniapnea-asioita. Meillä oli myös mahdollisuus käyttää kylpylän uima-altaita ja saunoja vapaasti päivien aikana iltayhdeksään asti. Tiistai-iltana oli vapaa-ajanohjelmassa elokuva- tai karaokeilta. Talon ulkopuoleltakin oli tullut väkeä laulamaan ja kuuntelemaan esityksiä kolmen tunnin ajaksi, osa intoutui tanssimaankin.

Keskiviikkona meillä oli omaohjaaja Ninan tunti, jonka jälkeen lääkäri piti meille luennon uniapneasta ja

mielenkiintoinen keskustelu virisi aiheesta. Sen jälkeen Nina vei meidät liikuntasalille, jossa voimistelimme palloja ja keppejä apuna käyttäen. Keskiviikkona talo oli järjestänyt iltaohjelmaksi musiikkivisailun ja toivelauluillan. Simodeus lauloi mahtavalla äänellään asiakkaiden toivomia lauluja ja esityksen aikana oli myös mahdollisuus tanssia.

Torstaiamu alkoi Tuomaksen vetämällä vesijumppalla. Lounaalla ja päivällisellä meille oli tullut tavaksi mennä samaan pöytään ryhmän kanssa ja siellä käytiin monenlaisia keskusteluja ja saatiin sekä annettiin vertaistukea. Terveystuntien luennolla saimme taas lisää tietoa uniapneasta. Päivän päätteeksi meillä oli ravitsemusterapeutin ryhmä. Hän sanoi tunnin aluksi, että tarkoituksena on saada meidät ajattelemaan ravitsemuksesta eri tavalla kuin tähän asti olemme tottuneet ja siinä hän toden totta onnistui. Saimme kotiin mukaan materiaalia myös ravintoasioista. Torstaina oli jälleen elokuva- ja karaokeilta ja väkeä oli jo alkuvuokkoa enemmän paikalla muista ryhmistä ja talon ulkopuolelta. Hyviä laulajia kuultiin taas kolmen tunnin ajan ja aika meni nopeasti.

Loppiainen oli viimeinen kurssipäivämme ja se alkoi terveydenhoitajan tunnilla. Kävimme jälleen läpi kokemuksiamme uniapneasta ja katsoimme netistä runsaan puolen tunnin koosteen erilaisista tutkimuksista uniapneaan liittyen. Meillä oli taas niin paljon juttua, että tuli jo kiire Ninan vesijuoksutunnille. Tämän jälkeen oli tavaroiden pakkaus, huoneen luovutus ja lounashetki kurssilaisten kesken.

Meille oli varattu vielä yksi tunti omaohjaajamme Ninan kanssa. Saimme antaa palautetta viikon ohjelmasta ja esittää toiveita kesäkuun toista kokoontumistamme varten. Ryhmäydymme hyvin ja meillä on oma whatsapp-ryhmä, jossa voimme vaihtaa kuulumisia. Seuraavan kerran tapaamme toisemme Ylihärmässä 5-9.6.2023. Siitä sitten tarkemmin elokuun lehdessä.

*Teksti ja kuva: Leena Heinonen*

# KEVÄÄN VERKKOTAPAHTUMIA

■ **Pääset mukaan tilaisuuksiin klikkaamalla osallistumislinkkiä. Kun liityt, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite.**

**Voit ladata Teams-sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome. Jos osallistut verkkotilaisuuteen ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Tilaisuuksista ei tehdä tallennetta.**

## Virkeyttä viideltä – Hengitysharjoituksia

**Ajankohta:** 17.05.2023 klo 17.00-17.30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuhenkilö:**

Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, puhelin 044 407 7020

Ohjaajana liikunnanohjaaja, tanssinopettaja, hyvinvointivalmentaja Minna Huunonen, rasi-  
tustaso 1. Nivelten ja kehon liikkuvuutta edistä-  
viä harjoituksia. Hengitysharjoituksia, jotka vah-  
vistavat ja tukevat hengitystä sekä rauhoittavat  
hermostoa.

## Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: lta vasta diagnoosin saaneille

**Ajankohta:** 17.05.2023 klo 18.00-19.00

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuhenkilö:**

Heli Salo,  
puhelin 044 407 7082,  
heli.salo@hengitysliitto.fi

On tämä niin noloa! Vai onko kuitenkaan? CPAP,  
ahit ja erilaiset maskit... Miten tämän härvelin  
kanssa nukutaan? Miten minä enää reissaan?  
Ei hätää, kokemustieto auttaa pärjäämään  
uniapnean kanssa.

Tule mukaan keskustelemaan mieltä askar-  
ruttavista asioista uniapneaan liittyen. Koke-  
mustoimija Krista Ananin keskustelemassa ja  
vinkkaamassa käytännön niksejä laitehoidon  
aloittelijoille.

## Virkeyttä viideltä – Kehon huolto

**Ajankohta:** 24.05.2023 klo 17.00-17.30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuhenkilö:**

Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,  
puhelin 044 407 7020

Ohjaajana liikunnanohjaaja, tanssinopettaja,  
hyvinvointivalmentaja Minna Huunonen, rasi-  
tustaso 1. Erilaisia kehoa avaavia liikkeitä ja  
pitkiä venytyksiä. Lopussa hengitysharjoituksia.

## Virkeyttä viideltä – Pilates

**Ajankohta:** 31.05.2023 klo 17.00-17.30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuhenkilö:**

Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,  
puhelin 044 407 7020

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija  
Sunni Perki, rasi-  
tustaso 2.

Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa ke-  
hon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä  
lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään  
hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja  
lihaskireydet vähenevät.

## Virkeyttä viideltä – Kasvojooga

**Ajankohta:** 07.06.2023 klo 17.00-17.30

**Paikka:** Microsoft Teams

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuhenkilö:**

Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,  
puhelin 044 407 7020

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantun-  
tija Sunni Perki, rasi-  
tustaso 1. Kasvojoogassa  
vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen  
lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaat-  
tista nestekiertoa.

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

**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 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** tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Viimeinen kerta 30.05. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**JOOGA** torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Kevään viimeinen jooga 25.05. Ohjaajana Sini Marikki.

**TUOLIJOOGA** keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Kevätkausi loppuu 31.05. Ohjaajana Martti Mäkinen.



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



**HENGITYSJUMPPA** 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. Hengitysjumppa jatkuu jälleen syyskaudella. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

### KUNTOSALIT

**RATINAN KUNTOSALI**, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila. Tiistaisin klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton. Kevätkausi päättyy 23.05.

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

### TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA

**LAULUTILAISUUS** perjantaisin klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla. Yhteislaulutilaisuus keväällä viimeisen kerran 12.05.

**RUPATTELUTUPA** joka toinen perjantai klo 11.00. Kevään viimeiset rupattelut 26.05. yhdistyksen toimistolla. Syksyllä tapaamme jälleen kesämuisteloiden merkeissä.

**UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ TAMPEREELLA** yhdistyksen tiloissa jatkuu jälleen syyskaudella. Yhdyshenkilöt Tarja Mäkinen ja Leena Heinonen. Uudet kokoontumisajat elokuun lehdessä.

**UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA** SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Yhdyshenkilöt Päivi Ahtonen ja Tarja Mäkinen. Ryhmä kokoontuu jälleen syyskaudella. Uudet kokoontumisajat elokuussa ilmestyvässä lehdessä.

**COPD- JA SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ** ovat tauolla. Ryhmien ohjaajan tehtävästä 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 1-2 kertaa vuodessa.

Kevätkauden kokoontumisajat tiistaisin klo 17.00-18.30. Kevätkauden viimeinen kokoontuminen 30.05.

### **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*

### **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  
puhelinnumeroon 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 9-15  
**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 ja joka  
kuukauden viimeinen perjantai klo 18.00-20.00

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

Tampereen Hengitysyhdistyksen  
ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen

# KESÄRETKI

PORVOO JA HELSINKI

08.-09.08.2023

**ti 08.08.** Lähtö Tampereen Vanhalla kirkolta 07.15 Tilausliikenne Ari Mattilan bussilla, klo 07.45 Kangasalan linja-autoasemalta ja klo 08.00 Sahalahdelta kohti Mäntsälää. Juustoportissa sämpyläkahvit klo 10.00. Matka jatkuu Porvoon tuomiokirkolle, jossa paikallisopas odottaa meitä ja esittelee kirkkoa.



Porvoon kiertöajelulla teemme kävelyretken vanhassa Porvoossa. Kierroksen päätteenä nautimme lounasta n. klo 13.15 ja ajamme vielä Brunbergin suklaatehtaanmyymälään ostoksille. Porvoon satamassa meitä odottaa

J.L.Runeberg -laiva ja matkamme alkaa kohti Helsinkiä kauniita saaristolaismaisemia ihailen. Illan kruunaa laivan lohikeitto, jälkiruokana Runebergin torttu kahvin kera. Helsingin Kauppatorin satamaan rantaudumme klo 19.30. Bussikuljetus Original Sokos Hotel Albertiin.

**ke 09.08.** Hotelliaamiainen ja huoneiden luovutus. Lähdemme bussilla ja tutustumme keskustakirjastotalo Oodiin. Seuraavaksi matkaamme Kaisaniemeen kohteena Talvipuutarha, jossa on yli 200 erilaista kasvia. Kierroksen jälkeen lounas.



Ohjelma jatkuu tutustumalla Espoon Modernin Taiteen museo Emmaan. Kierroksen jälkeen jatkamme kotia kohti ja Hämeenlinnassa poikkeamme vielä kahvila Hoffissa. Kangasalle saavumme n. klo 19.00.

Matkan hinta on 300€ ja yhden hengen huonelisä 60€. Hintaan sisältyy bussimatkat, majoitus ja aamiainen, sämpyläkahvit menomatalla, kaksi lounasta, lohikeitto jälkiruokakahvin kera, opastetut kiertoajelut ja tutustumiset kohteisiin. Huolehdiathan vakuutusturvastasi!

**Sitovat ilmoittautumiset 08.07. mennessä** Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen toimistoon Ritva Heikkilälle, puhelin 0400 8355 65.

Tampereen Hengitysyhdistyksen  
ja Kangasalan Seudun  
Hengitysyhdistyksen yhteinen

# SOKKO- MATKA

**Tule viihtymään yhdistysväen  
kanssa kesäisellä retkellä  
Suomen suvessa!**

**Bussin aikataulu:**

- 06.45** Sahalahti
- 07.00** Kangasalan linja-autoasema
- 07.05** Kangasalan Neste
- 07.30** Vanhan kirkon pysäkki,  
Tampere
- 07.40** Pirkkalaistien pikavuoropysäkki,  
Nokia

Retki sisältää päivän ohjelman, aamukahvit, lounaan ja lähtökahvit. Paluu Tampereelle noin klo 18.00-18.30. Huolehdiathan vakuutusturvastasi!

**Sitovat ilmoittautumiset 06.06. mennessä** Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritva Heikkilälle, puhelin 0400 8355 65. Retken hinta 95€/hlö.



# HAE SYKSYN TUETUILLE LOMILLE

Varaa paikkasi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettävälle tuetuille lomille! Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa.

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalle voi hakea, kun edellisestä lomasta on kulunut kaksi vuotta.

**Tuetuilta lomilta saa yhteisiä lomamuistoja, uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle. Sähköisen lomatukihakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla osoitteessa [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).**

Lomakohte	Ajankohta	Haku aika päättyy
Kylpylähotelli Peurunka	8.–13.10.2023	8.7.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	5.–10.11.2023	5.8.2023

**Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus: MTLH, [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi), puhelin: 010 219 3460, [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)**



## Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, joka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Maaseudun terveys- ja lomahuollon tuetuille lomille osallistuneita hengityssairaita.

Vuosina 2023 ja 2024 MTLH ei peri omavastuuta hengityssairaille suunnatuille tuetuille lomille valituilta. MTLH palauttaa omavastuuosuuden myös alkuvuonna 2023 näille lomille osallistuneille. Omavastuuosuus on 125 euroa.

## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen**  
 **Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon**

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAJKA* (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 Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.

Tietosuojaseloste: [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

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

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

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

# KUNIN- GATAR kulissien takana

**Tangokuningatar Kaija Pohjola selätti rintasyövän ja masennuksen. Tänä päivänä hän elää rakkaudentäyteistä, hyvää elämää. Nauttii eläkepäivistään, puhuu tangomusiikin puolesta, esiintyy maltillisesti.**

*Kuva Pirkanmaan mediatalo/Pekka Liila*

*Kari Kumpulampi*

■ Haastattelu Kaija Pohjolasta tehdään Tampereella pääkirjasto Metson musiikkiosastolla eräänä kevättä enteilevänä, vielä hieman koleahkona aamupäivänä. Tuulista ja tuiskuista huolimatta tangokuningatar vuosimallia 1991 pulppuaa liki pohjatonta energiaa ja uusia, musiikillisia suunnitelmia.

Keskustelu laulajan kanssa rönsyilee ja tuleepa hän esittäneeksi jutustelun lomaan tekeillä olevalle tarinalle napakkaa otsikkoakin: Kuningatar kulissien takana. Ehdotus tuntuu oikein hyvältä eli millainen siis on tanssilavoja vuosikymmenet kiertänyt artisti siviilissä, parrasvalojen tuolla puolen.

Ensinnäkin: aivan selvästi Kaija Pohjola on tahtoinaisia, periksi antamaton luonne, mikä on tullut sittemmin esille hänen urallaan monin tavoin. Esimerkkejä riittää. Kun bändissä kenelläkään ei ollut yhdeksänkymmentäluvulla kuorma-autokorttia, kuningatar päätti pistää töpinäksi ja hommasi sellaisen.

- Hain bändin pojat kotiovelta töihin. Kotiin palattiin joskus aamuyöllä. Minulla on ollut kolme keikkabussia. Tiedän miltä tuntuu olla tien päällä.

Pohjola tähdentää, ettei laulajan ammatti ole helppo. Se on kaikkea muuta. - Ei ihmistä ole luotu elämään tällaista epärytmiä, hän tiivistää.

Laulaja sai kiivaimpina keikkavuosinaan jatkuvaista reissaamisesta ympäri maakuntia, valvomisesta, paksusuolen tulehduksen.

- Lääkäri sanoi, että Kaija, lepoa ja unta tarvitaan enemmän. Menet pitkillä reissuilla vaikka hotelliin nukkumaan. Päätimme bändin kanssa, että jos matkaa kotiin tulee yli kolmesataa kilometriä, yövytään sitten hotellissa.

- Näissä hommissa palaa äkkiä fysiikka, vaikka olisit nuorikin, ja lepo on tärkeää äänenkin kannalta. Moni tälle alalle hinkuu, mutta kun arki koittaa, niin moni kohta vinkuu, Pohjola runoilee. - Pitäisi tietää mihin on ryhtymässä.

*Lavalla. Kaija Pohjolan keikat ovat tunteita ja tunteita tulvillaan, elämyksiä, jotka eivät unohdu. (Pirkanmaan mediatalo/Pekka Liila)*



## Vaikeuksien kautta valoa kohden

Kaija Pohjolan puoliso ja lasten isä Seppo Pohjola menehtyi pariskunnan kotona sydäninfarktiin vuonna 2007. Heidän yhteiseloaan kesti kolmekymmentä vuotta Kymenlaaksossa ja Tampereella.

Laulajan suru ja tyhjyyden tunne oli puolison menetyksen vuoksi kova, mitä hän koitti lievittää vanhalla reseptillä, paiskimalla töitä ”tukka putkella”.

- Se ei auttanut. Elämä kaatui päälle. Masennuin.

Vastoinkäymisiä riitti. Kahdeksan vuotta myöhemmin Pohjola sairastui rintasyöpään. Tauti oli ärhäkkä, mutta hän tiesi, että paranemisen ennusteet ovat rin-

*Kuva 1990-luvulta. Kaija Pohjola haukkaa happea keikkamatkalla siellä jossakin. – Kun ajelee tanssipaikalle kuusisataa kilometriä, tietää olevansa töissä, hän mainitsee. (Pirkanmaan mediatalo/Pekka Liila).*

tasyöissä yleensä hyvät.

Pohjola lopetti keikkailun pariin vuodeksi. Hän teki vain yhden kirkkokonsertin peruukki päässä, kävi läpi kaikki hoidot. Sytostaattihoidon jälkeen hän sai sädehoitoa.

- Vaikka olin harjoitellut hengittämistä Taysissa, sain sädetyksessä pienen reiän keuhkoihini. Se kerää limaa, joka hieman yskittää, mutta ei haittaa laulamista.

- Sairastelusta huolimatta sain aikaiseksi kaikenlaista, skarpasin, mutta en ollut nytkään tarpeeksi armollinen itselleni, laulaja kertoo.

Hän eli yhä elämäänsä ylikerroksilla. – Putosin. Iski taas syvä masennus, ja kävin terapiassa pitkään. Pariin vuoteen en ole käynyt. Kaikki on kunnossa nyt.

Hän poikkeaa salille kolmisen kertaa viikossa. Sunnuntaisin on ohjelmassa vesijumppaa.

- Kahtena kesänä on pelattu golfia. Kävely pehmeällä nurmella tekee hyvää selällekin. Liike on lääke ei ole mikään turha sanonta.

- Kiitollinen saa olla, kun näkee ja kuulee ja jalat toimivat. Metabolinen ikäni on 58. Se tuntuu mukavalta, Pohjola, 72, sanoo.

## Kaksi leskeä kohtaa

Liikuntaa Kaija Pohjola harrastaa miehensä Matti Vartialan kanssa. Kahden lesken tarina alkoi yhteisen ystävänsä, Salkkari-näyttelijä Esko Koveron avustuksella Tampereella Pispalassa lokakuussa 2013.

- Minulla oli harvinainen vapaailta. Istuin tuopilla Kujakollissa, pispalalaisten olohuoneessa, kun peremmälle asteli kaksi komeaa herrasmiestä, Pohjola muistelee ikimuistoista, kohtalokasta iltaa.

Vierähti viikko ja laulaja rohkeni jo pyytää itseään seitsemän vuotta nuorempaa Mattia sauvakävelylenkille. Parin kuukauden kuluttua Pohjola kosi miestä lomamatkalla Madeiralla.

- Matti on minulle äärettömän suuri tuki ja apu.





*Kunniatehtävä. Kaija Pohjola pitää kunniatehtävänään tulkita suomalaista tangomusiikkia. - Tango sulattaa kaiken jään, hän sanoo. Kuva on vuodelta 2013. (Kari Kumpulampi)*

Hän on hieroja ammatiltaan ja tarkka myös siitä, milaista ravintoa suuhun laitetaan.

- Oikea ravinto on tärkeää ikääntyvälle. Proteiinia pitää saada riittävästi, ja d-vitamiinia. Kanaa ja papuja kannattaa syödä. Puolukoita olemme popsineet tänä vuonna jo kymmenen litraa. Syömme puolukat sellaisenaan, sirottelen sekaan vain vähän sokeria.

## Kukin hiihtää tavallaan

Kaija Pohjola valmisteli korona-aikana Pasi Kauniston ja Vesa Tuomen orkesterin kanssa tangon historiaa luotaavan esityksen, Oli kerran Suomitango. Musikaalista tehtiin kaksi versiota, konsertti- ja klubiversio. Äitienpäivän aattona Ylivieskassa, musikaalin ensiesityksessä, Kaunistoa tuurasi tangokuningas Jaska Mäkynen Nelostie-orkestereineen, koska Kaunisto matkusti Ranskaan tyttärensä häihin.

- Tango ei kuole Suomessa mihinkään. Joka kerta kun tango lähtee soimaan tanssipaikalla, kaikki jää sulaa ja parketti täyttyy heti. Hidas valssi ei ole lainkaan niin suosittua, Pohjola toteaa. – Tangoja rakastan. Ne antavat tilaa tulkinnoille.

Hän näkee tangon rantautumisessa Suomeen, lajin kestoosuusioon moniakkin syitä.

- Tangoa on helppo tanssia. Kukin hiihtää parhaaksi katsomallaan tyylillä.

## ” Tangoja rakastan. Ne antavat tilaa tulkinnoille. ”

Hän oli ennen koronaa tangomarkkinoiden vakioesiintyjä.

- Nykyisin Seinäjoella taitaa soida kaikenlainen muu musiikki paitsi tango. Näin olen kuullut. Se huolestuttaa. Mielelläni pitäisin tangon tangona, mutta maailma muuttuu.

- Oli iso vahinko, kun Alfa-tv lopetti toimintansa. Kanava piti tanssimusiikkia kiitettävästi esillä.

Pohjolan mukaan tanssimusiikki voi sinänsä valtakunnassa hyvin, eikä vähiten eläkeläisten ansiosta. Paritanssia harrastavat eläkeläiset ovat aktiivisia.

- On iltapäivätansseja, mummo- ja vaaridiskoja. Samalla harrastetaan liikuntaa. Tanssi on sosiaalista, pitää vireyttä yllä.

Kun laulaja aloitteli uraansa, Tampereella oli vielä viisi suosittua tanssiravintolaa, joihin virtasi väkeä maakunnista asti.

- Hepokatissa tanssitaan taas. Olen sen ilolla huomannut. Messukylässä on mahtavat iltapäiväjumit. Remontoitu Tavara-asema on kuulemma mahtava viihteen keskus. Olen menossa katsomaan sinne Vesterisen keikkaa.

*Musikaalisuus on Kaija Pohjolalle kodin perintöä. – Isäni soitti korvakuulolla balalaikkaa ja mandoliinia. Hänellä oli kaunis ääni, samoin äidilläni, laulaja kerroo. (Satu Jaakkola-Chiari)*





- En näyttele lavalla. Laulan suoraan sydäimestä ja pistän likoon kaiken, Kaija Pohjola sanoo. (Satu Jaakkola-Chiari)

## Kaija Pohjola

Syntyi Kuopiossa 1951, asuu Tampereella Lielahdessa.

Tangoprinsessa 1990, tangokuningatar 1991.

Esiintyy Paratiisi-orkesterin kanssa.

Julkaisi ensilevytyksensä, Juha Vainion sanoittaman käännösiskelmän Dong Hoin tyttö syksyllä 1969 Tähtijahti-kokoelmalla.

Ensimmäinen sooloalbumi Kultaa kuutamo loi vuodelta 1992 rikkoi silloisen kultalevyn rajan, 25 000 myytyä kappaletta.

Vuonna 2003 ilmestynyt pitkäsoitto Tangokuningatar myi kultaa ja sisältää pelkkiä tangoa.

Pohjola on ensimmäinen nainen, jolle myönnettiin Kullervo Linna-palkinto 1992. Palkinto myönnettiin määrätietoista urasta kevyessä musiikissa.

Tosirakkautta-cd valittiin kuukauden levyksi heinäkuussa 2013. Valinnasta vastasivat radioiden musiikkitoimittajat.

Knoppitietoa: käytti 1970-luvun alussa jonkin aikaa taiteilijanimeä Maarit.

## Kun veroprosentti hipoi pilviä

■ Kaija Pohjola jäi eläkkeelle 63-vuotiaana, kymmenisen vuotta sitten. Aluksi hän teki hurjasti keikkaa eläkkeelläkin, mutta sitten työstä katosi mieli verotuksen vuoksi.

- Veroprosenttini oli 63. Ei ollut mitään mieltä maksella sellaisia summia, laulaja kertoo. – Verottajan pitäisi olla suopeampi meitä eläkeläisiä kohtaan.

Nyt hän keikkailee sopivasti eläkkeen päälle.

- Voin valikoida minne päin maata lähdän bändin kanssa tai hanuristin kanssa kahdestaan. Voin ikään kuin poimia kermat kakun päältä.

Laulamista hän ei lopeta koskaan.

- Harva artisti lopettaa. Reijo Taipalekin lauloi viimeiseen asti. On kiva toteuttaa kaikkia pieniä prokkiksia hyvällä porukalla.

Pohjola on tehnyt elämässään kaikenlaista. Hän on työskennellyt apuhoitajana ja konsulenttina, myynyt autoja, moottoripyöriä, huonekaluja ja kukkia.

- Ensisijaisesti olen halunnut laulaa, kuningatar toteaa. – Urani alussa äiti oli minulle suuri apu, kun kiersin maakuntia. Hän katseli lasten perään. Aviomies jeesasi myös.



Kaija Pohjola (vas) kohtasi idolinsa Tamara Lundin Yötön yö-festivaaleilla Levillä 2000-luvun alussa. Puhuttiin Lapin tangosta, jonka molemmat ovat levyttäneet. (Pirkanmaan mediatalo/ Pekka Liila)

**Kustantaja:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Vastaava toimittaja:** Petri Kuvala

**Lehden toimitus:** Saila Rytkönen/Lehtipalvelu  
Perhelehdet Oy

**Julkaisija:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Toimialueet:**  
Tampere, Nokia, Pirkkala  
ja Ylöjärvi

**Levikki:** 1600 kpl

ISSN1455-318X

**Painopaikka:**  
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

**Taitto:**  
Adpress 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 tiistai-  
sin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-15*

**TOIMISTON KESÄTAUKO**  
15.06.–25.06. ja 03.07.–30.07.

*Retkitiedustelut toimiston ollessa suljettu-  
na Leena Heinonen, puhelin 044 550 4351*

**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*

**Puheenjohtaja:** Kirsti Laurila

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen  
puhelin:** 040 3519 296

**Sähköposti:**  
valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

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

**TOIMISTON KESÄTAUKO**  
01.06.-31.08.2023

#### Ilmoitushinnat 2023:

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

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 21.08.2023**

# KEPILLÄ KEUHKOT KUNTOON

Kuvat: Vesa Tyni/Otavamedia OMA. Keppijumppaohjeet kuvineen on julkaistu Terveydeksi! -lehdessä 1/2017.

**Melonta:** Ota kepistä leveä ote ja aseta keppi vartalon edustalle. Tee isoa melontaliikettä puolelta toiselle. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiin. Pidä hartiat rentoina.

**Kyykky:** Ota hartioita hieman leveämpi haara-asento. Kyykisty ikään kuin istuisit matalalle tuolille. Tarkista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ota hengitys mukaan liikkeeseen. Kun kyykistyt alas hengitä sisään, kun ponnistat ylös, hengitä rauhallisesti ulos.

**Soutu:** Ota hyvä seisoma-asento ja ota kepistä hartioiden levyinen ote. Vedä kyynärpäät taakse kylkien vierestä ja purista lavat yhteen.

Ojenna keppi eteen ja pyöristä yläselkä. Kun vedät kyynärpäät taakse hengitä sisään, kun pyöristät yläselän, hengitä ulos.

**Kierto:** Aseta keppi hartioille ja kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle. Pidä lantio paikallaan. Voit tehdä liikkeen myös hitaammin. Kun kierrät keppiä taakse hengitä sisään ja palauttaessasi kepin keskiasentoon hengitä rauhallisesti ulos.

**Sivutaivutus:** Ota leveä ote kepistä. Nosta keppi ylös ja taivuta ylävartaloa hitaasti puolelta toiselle. Anna kyljen venyä. Laske keppi alas ja toista liike uudelleen.



MELONTA



KYYKKY



SOUTU



SOUTU



KIERTO



SIVUTAIVUTUS



# Valkeakosken Hengitysyhdistys

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

Seuraa ilmoitteluumme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



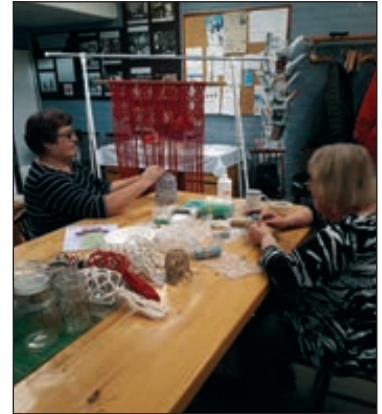
**JOOGA-RYHMÄ** jäsenille jatkuu syksyllä tiistaisin alkaen 12.09. klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 040 3519 296.

**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** jatkuu syksyllä keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömaitoja tarvittaessa. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



**MAKRAMEKERHO** – erilaisten käsitöiden tekoa, keskustelua ja Hengitysliiton YouTube -videoiden katselua. Kerho jatkuu syksyllä parittomien viikkojen keskiviikkona alkaen 13.09. klo 14.00-16.00.



## TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

Edullisia kymmenen kerran uintikortteja myydään jäsenille ainoastaan toimistolta keskiviikkoisin klo 16.00-17.30, puhelin 040 3519 296. Myynnissä myös Makrame-käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittimiä 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.

Valkeakosken terveyskeskuksessa tarvikejakelua ainoastaan valkeakoskelaisille uniapneaa sairastaville (ei muiden kuntien asukkaille). Yhteydenotot unihoitajaan, puhelin 040 335 6884.

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





# Valkeakosken Hengitysyhdistys

## TOIMINTAPISTE IKÄNEUVO

Asiakasohjausta ja neuvontaa kotona asumiin 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.

## Hoitotarvikejakelu

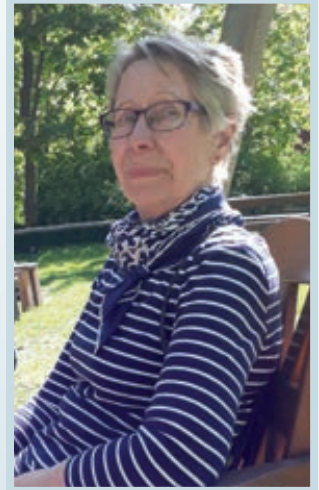
Potilaalle ilmaisten hoitotarvikkeiden jakelu on jaettu diabetes- ja muihin ilmaisiin hoitotarvikkeisiin. Jakelussa on käytössä sähköinen tilauslomake, jolla tarvikkeet tilataan etukäteen. Ne toimitetaan lokerikkoon, joka sijaitsee TAYS Valkeakosken sairaalan pääovesta vasemmalla olevalla käytävällä. 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.

## Apuvälinelainaus

toimii edelleen Valkeakosken terveyskeskuksessa.



■ *Eduskuntavaalit on pidetty. Lämpimät kiitokset lipasvahdeillemme Anjalle, Aunelle, Eijalle, Marjatalle ja Ritvalle tuntien istumisesta. Valkeakoskella keräystulos oli melko hyvä ja jatkoa seuraa ensi vuonna.*



*Ensi vuoden tammikuussa on presidentinvaali ja kesällä EU-vaali, joten lipasvahteja tarvitaan jälleen. Keräyksestä saatava lisätulo on hyvä lisä vahvistuksena yhdistyksemme toiminnalle.*

*Tässä Puhallus-lehdessä on tietoa Maa-seudun Terveys- ja Lomahuollon tuetuista lomista ja niiden hakemisesta. Vielä on aikaa hakea Kylpylähotelli Peurunkaan, loma-aika 08.-13.10.2023, hakuaika päättyy 08.07.2023. Liikuntakeskus Pajulahden loma-ajankohta on 05.-10.11.2023, hakuaika päättyy 05.08.2023. Mikäli sinulla ei ole nettiä käytössä, niin tulostan kyllä toimistolla hakulomakkeita kaikille niitä tarvitseville. Hengityслиitto maksaa tänä ja ensi vuonna omavastuuosuuden lomaviikolta.*

*Yhdistys ei järjestä yhteiskuljetusta Pirkanmaan kesäpäivään Mobiliaan 27.05. Ilmoittautumisesta ja tietoa kesäpäivästä on Puhalluksessa 1/2023.*

*Toimisto on suljettu kesäajan 01.06.-31.08. Mahdollisista tulevista toiminnoista kesällä ilmoitetaan Valkeakosken Sanomissa.*

**Lämmintä kesää odotellessa**

**Kirsti Laurila**  
puheenjohtaja



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

### Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/ minuutti
- Paino vain 2,2 kg (normaali akku)
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Älykäs pulssiannostelu
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

### Inogen One G4 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-3 litraa/ minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Älykäs pulssiannostelu
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa



Suunniteltu 24/7 käyttöön




**EndoTraders**  
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:

040 124 5577

info@endotraders.fi

www.endotraders.fi

Palvelemme myös itäisint!

**Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Kangasalan  
Seudun Hengitysyhdistyksen yhteinen teatterimatka  
Valkeakoskelle Suomen Kesäteatteriin**

**08.07.2023 klo 14.00**  
**Kesän näyttävvin suomalainen  
musiikin aikamatka**

**IRWIN**



Kuva Daniel Paul  
Kuvassa Joni Leponiemi

■ Musikaali IRWIN antaa äänen Antti Hammarbergille, jonka syntymästä tulee vuonna 2023 kuluneeksi 80 vuotta.

IRWIN on tarina ihmisyydestä ja ajattomuudesta. Seuraamme legendaarisen Hammarbergin elämäntarinaa uudesta näkökulmasta; hän oli rouhea taiteilija, mutta myös ystävä ja isä. Saamme nähdä Irwin-imagon takana myös herkän nuoren säveltäjämiehen, joka halusi taiteellaan ilmentää kansan tunteita ajan virrassa.

IRWIN tuo tunnelmallisiin kesämaisemiin 70-luvun visuaalisuutta, kiehtovia tositarinoita suomalaisesta musiikkimaailmasta, tilannekoopiikkaa sekä elämäniloa!

Lavalla tulemme näkemään valovoimaisia ammattinäyttelijöitä, räiskyvää retrotunnelmaa, upeita laulunumeroita sekä kauneimpia sovituksia kaikille tutuista suomalaisista hittikappaleista.

Matkan hinta on 50€ sisältäen lipun, kuljetuksen Tampereen kautta ja metsäkahvit. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen Ritva Heikkilälle, puhelin 0400 8355 65.**

# PEP-HARJOITUS JA PULLOON PUHALTAMINEN

■ PEP-harjoitus kuten pulloon puhallus on tehokas limanpoistomenetelmä. Toinen tehokas limanpoistomenetelmä on liikunta.

Kun vesipulloon puhalletaan letkun läpi, paine nousee hengitysteissä. Sen vaikutuksesta pienten hengitysteiden väliset tiehyet avautuvat. Tällöin ilma pääsee virtaamaan hengitysteissä olevan liman taakse ja työntää sen suurempiin hengitysteihin, mistä lima on helppo yskiä tai hönkäistä pois.

Limapoiston lisäksi pullopuhallus harjoittaa hengityslihaksia. Puhalluksen vastusta voi säädellä itse. Painetta hengitysteissä lisää se, että pulloon laitetaan lisää vettä. Myös letkun pienempi läpimitta lisää painetta.

Jos sinulla on hengitystieinfektio, tee pullopuhallusharjoitus tilassa, jossa ei ole muita ihmisiä. Näin vähennät riskiä tartuttaa muita. Jos sinulla on sydänsairaus tai vaikeahoitoinen keuhkohtaumatauti, keskustele lääkärin kanssa ennen pullopuhallus-harjoittelun aloittamista.

Puhalluspullo eli Vesi-PEP on helppo ja hyvä harjoituslaite. PEP-harjoituslaitteita on olemassa myös muunlaisia. Joissain PEP-harjoituslaitteissa uloshengityksen vastapaineen lisäksi syntyy tärinää, joka saattaa tehostaa liman poistumista.



## Mitä tarvitset?

- tilavuudeltaan 1 litran kokoinen pullo
- halkaisijaltaan 7-10 mm levyinen muoviletku. Letkun tulee olla 50-70 senttimetriä pitkä

## Valmistelut

- laske pulloon noin 10 senttimetriä vettä. Pidemmälle edenneessä keuhkohtaumataudissa veden määräksi riittää 5-6 senttimetriä
- pujota letku pullon suusta sisään pullon pohjaan asti

## Puhallusasento

- istu hyvässä asennossa pöydän äärellä
- ota toisella kädellä kiinni pullosta ja toisella kädellä letkusta
- tue tarvittaessa kyynärpääsi pöytää vasten

## Puhallustekniikka

- laita letku suuhusi ja pidä huuliasi tiukasti letkun ympärillä
- hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
- käytä hengittäessäsi palleana
- puhalla ilmaa ulos letkun kautta hieman normaalia uloshengitystä voimakkaammin ja pidempään
- puhallusteho on hyvä, kun pullossa oleva vesi kuplii
- puhalla 10-15 kertaa ja toista 2-3 sarjaa
- pidä pieni tauko puhallussarjojen välillä
- kun lima nousee ylös, yski tai hönkäise se pois hengitysteistä
- Voit irrottaa limaa puhallussarjoilla 3-4 kertaa päivässä
- Lopuksi pese pullo ja letku astianpesuaineella. Tee tämä jokaisen puhallusharjoituksen jälkeen. Tarvittaessa kasta pullo ja letku kiehuvaan veteen.

*Teksti: Hengityслиitto*



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.<sup>1</sup>



**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.

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