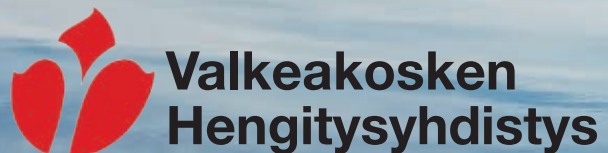


PIRKANMAAN
puhallus
3•2023

80_{v.}
JUHLAJULKAISU





Hyvät hengitysyhdistyksen jäsenet

■ Kuluva vuosi on Tampereen Hengitysyhdistykselle juhlavuosi. Elokuun 21. päivä tulee kulu-neeksi tasan 80 vuotta siitä, kun lausuttiin Tampereen Hengitysyhdistyksen syntysanat Kaupin parantolassa v.1943. Perusta-

vassa kokouksessa oli tuolloin läsnä 35 henkilöä.

Viralliseksi nimeksi tuli Tampereen tuberkuloosipotilaiden yhdistys ry ja sen kattojärjestönä toimi Suomen tuberkuloosipotilaiden liitto. Alkuvaiheen toiminta keskittyi pääosin tuberkuloosipotilaiden auttamiseen sekä valistus- ja avustustyöhön. Yhdistyksen nimi on muuttunut tuon ensimmäisen nimen jälkeen neljä kertaa. Alkuvaiheen toiminta oli pienimuotoista, lähinnä avustusten jakamista ja valistusta tuberkuloosin vaaroista ja sen välttämisestä.

Alkuvaiheen rahoitus perustui pääosin jäsenmaksuihin sekä arpajaisiin. Kukapa hieman vanhempi ei muistaisi jokavuotisia arpajaisia, joissa päävoittona 70-luvulla lienee useimmiten ollut Lada-henkilöauto.

Yhdistyksen toiminta laajeni, varallisuutta kertyi ja se rakennutti kerrostalot Raholaan. Talot oli alkuvaiheessa tarkoitettu keuhkosairauksiin sairastuneille, mutta myöhemmin tämä vaatimus poistettiin ja nyt huoneistoihin on mahdollista päästä vuokralaiseksi muidenkin.

Kesätoimintaa varten yhdistys hankki kesäpaikan Teiskon Kämenniementä. Kotkanranta -nimistä kesäpaikkaa käytettiin alkuvaiheessa aktiivisesti ja toiminta oli yhteisöllistä. Myöhemmin paikka jouduttiin valitettavasti myymään vähäisen käytön vuoksi.

Ajat muuttuvat ja niin pitää myös yhdistyksen muuttua. Yhteiskunta on ottanut vastuun aiemmin yhdistysten hoitamasta avustus- ja valistustyöstä ja nykyisin hengitysyhdistyksen toiminta keskittyykin vertaistuen antamiseen, liikuntaan ja virkistystoimintaan.

Yhdistys järjestää liikuttavaa toimintaa joogan, jumpan, kuntotanssin ja monen muun lajin muodossa. Järjestämme retkiä, matkoja teatteriesityksiin sekä monia muita tapahtumia, osan näistä yhteistyössä Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa. Ei sovi myöskään unohtaa rupattelutupaa ja yhteislaulutilaisuuksia. Syksyllä aivan uutena aktiviteettina on alkamassa kävelykierrokset Tampereella sekä Asahi-terveysliikuntaryhmä Nokialla.

Olemme myös laajentaneet yhteistyöverkostoamme, luentoja uniapneasta ja nikotiinituotteista järjestämme Sampolassa yhdessä muiden sosiaali- ja terveysalan yhdistysten kanssa. Vertaistukea tarjoamme uniapneasta kärsiville sekä harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville.

Yhdistyksen 80-vuotista taivalta juhlistimme teatteriesityksellä Tampereen Komediateatterissa. Syksyn ja talven mittaan pyrimme järjestämään keskustelutilaisuuksia yhdistyksen toimistolla, sillä olisi mielenkiintoista kuulla varttuneempien jäsenten kokemuksia ja kertomuksia yhdistyksen pitkältä taipaleelta.

Toivotan omasta ja hallituksen puolesta kaikille lukijoille erittäin hyvää loppukesää ja aktiivista loppuvuotta.

Hyvässä hengessä myös tulevina vuosina

Petri Kuvala
puheenjohtaja

UNIAPNEA-LUENTO

ke 20.09.2023 klo 18.00-19.00

Tampereen seudun työväenopisto,
Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

■ Tilaisuudessa uniapnean tutkimisesta ja hoidosta luennoimassa Unipoliklinikan ylilääkäri Hannele Hasala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta.

Yhteistyössä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

Vapaa pääsy

Vanha Tampere – kuvin ja sanoin

ti 26.09.2023 klo 14.30

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimisto,
Kuninkaankatu 34 A

■ Tule kuuntelemaan mielenkiintoista Tampere-Seuran toiminnanjohtaja Hanna-Liisa Onnelan esitelmää. Ilmoittautuminen toimistolle 19.09.2023 mennessä numeroon 040 7450 730. Tilaisuuteen mahtuu 20 henkilöä.

Kahvitarjoilu

NIKOTIINITUOTTEET - TERVEYSRISKIT JA HAITAT

ti 17.10.2023 klo 18.00-19.00

Tampereen seudun työväenopisto,
Sampola, auditorio, Sammonkatu 2

■ Luennoimassa LT Heidi Rantala, Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, Tays. Yhteistyössä Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

Vapaa pääsy

Tampereen Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUS

ma 20.11.2023 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

- sääntömääräiset asiat
- puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta

TERVETULOA!

Hallitus

Kahvitarjoilu

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämä lisähapen kanssa

Ajankohta: 12.09.2023 klo 13.00-14:00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

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

■ Onko lisähappi häpeä vai helpotus? Tarvitsetko sinä oikeasti tuota? Lisähappi osana elämää herättää paljon kysymyksiä. Hengitysliiton kokemustoimijat Ilpo Jokinen ja Heli Salo keskustelevat omista kokemuksistaan lisähapen kanssa. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista.

Näin pääset osallistumaan:

■ Pääset mukaan klikkaamalla 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 liittymiseen Hengitysliiton sivuilta. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Yskiminen arjessa

Ajankohta: 23.10.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

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

■ Yskittääkö väärässä paikassa väärään aikaan? Mitä keinoja löytyy yskän hillitsemiseen? Voiko yskimiseen tottua? Keskustelemassa Hengitysliiton koulutetut kokemustoimijat Irma Saari ja Satu Aho-pelto. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. *Osallistumisohje kuten edellä.*

Uniapneahoitajan kyselytunti

Ajankohta: 02.11.2023 klo 18.00-19.30

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

■ Sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen, vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. *Osallistumisohje kuten edellä.*

ResMedin uniapneahoitolaitteet

Ajankohta: 06.11.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi, puhelin 050 561 8390.

■ Asiantuntijana Anu Karhunen, ResMed. *Osallistumisohje kuten edellä.*

Ajankohtaista keuhkohtaumataudista Maailman keuhkohtaumapäivän luento

Ajankohta: 15.11.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

■ Luennolla saat tietoa keuhkohtaumataudin erilaisista ilmiöistä ja niiden hoidosta sekä uusista hoitotavoista. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri, LT Antti Saarinen, Filha ry.

■ *Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.*

Uniapnealaitteiden maskit

Ajankohta: 20.11.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi, puhelin 050 561 8390.

■ Mitä maskin valinnassa on hyvä ottaa huomioon? Millaisia lisätarvikkeita on saatavilla? ResMedin asiantuntija esittelee uniapneahoidossa käytettäviä erilaisia maskivaihtoehtoja. Käymme läpi ResMedin suosituimmat kokokasvo-, nenä- ja sierainmaskit. Asiantuntijana Jari Illikainen, ResMed.

Mitä tarkoitetaan hengitysvajauksella?

Ajankohta: 22.11.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

■ Hengityksen tehtävänä on siirtää happea elimistöön ja vastaavasti poistaa hiilidioksidia ulos hengitettäessä. Hengitysvajauksessa kaasujen vaihto on häiriintynyt tai hengitys on puutteellista. Taustalla voi olla monia eri syitä ja sairauksia.

Keuhkosairauksien erikoislääkäri LT Heidi Rantala avaa luennossaan hengitysvajauksista, sen syistä, oireista ja hoitoa. Luennon jälkeen voit esittää kysymyksiä luennoitsijalle.

Näin pääset osallistumaan:

■ *Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome.*

Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

**Hanna-Liisa
Onnela**
tietää missä
piilee
Tampereen
salaisuus

**Helposti
lähestyttävä
kaupunki**

- Tampereella kukin saa olla
sellainen kuin on, sanoo
Hanna-Liisa Onnela.
(Kari Kumpulampi)

Hanna-Liisa Onnelalle, Tampere-Seuran toiminnanjohtajalle, kotiseutuhengen vaaliminen on sydämen asia. Ehtymätön voimavara, jota voi ylläpitää ja kehittää monin tavoin.

Kari Kumpulampi

■ Monessa mukana oleva Hanna-Liisa Onnela oli taannoin kokoustamassa Tampereella Tahmelanrannassa. Paluumatkalla kaupungille sattui yhtä ja toista. Ajoväyliä olikin pistetty poikki tietöiden takia ja liikennöinti Tahmelan suunnalla oli nyt aika lailla epäselvää.

Pispalassa hän pysäytti autonsa, ”veivasi” sivuikkunan auki ja päätti kysyä opastusta koiraa ulkoilutavalta mieheltä.

- Kysyin, että mitä kautta täältä Pispalasta pääsee pois. Mies vastasi, että kukaan ei halua päästä Pispalasta oikeasti pois, ja neuvoi sitten ystävällisesti parhaan ajoreitin.

- Mies oli Mikko Alatalo, Onnela kertoo.

Hän on pohjoisesta kotoisin, Oulusta, ja on työskennellyt Tampere-Seuran toiminnanjohtajana vuoden ja nelisen kuukautta. Kokemukset ovat olleet pelkästään myönteisiä. Tampere kasvaa kohisten, väkeä muuttaa, kulttuurit sulautuvat, miljööit ja julkisivut muuttuvat, mutta jotain aivan oleellista on säilynyt.

- Tampere on yhä pohjimmitaan helposti lähestyttävä kaupunki, maailman ihanin. Täällä itse kukin voi olla juuri sellainen kuin on. Oulussa on samaa suvaitsevaisuutta. Kaikenlaiset ihmiset hyväksytään, kaikenikäiset ja kaikenkokoiset.

Hän on asunut pitkään Turussakin, kaksitoista vuotta, ja viihtynyt sielläkin. Hänen mielestään Turku on kuitenkin aivan erilainen kaupunki kuin Tampere. Ruotsin läheisyys vaikuttaa, mikä näkyy Aurajoen rannalla kaikessa, muodissa ja tavoissa.

- Opiskelin aikoinani Turussa ja tapasin siellä tamperelaisen miehen. Sitä kautta päädyin sitten tänne.

Tampereelle Onnela muutti vuonna 2000.

- Kaupungin tulevaisuus on valoisa, hän sanoo. - Tampere kasvaa hyvällä tavalla. Täällä on rohkeutta tehdä sellaisiakin päätöksiä, joista kaikki eivät ole samaa mieltä. On kaupunkeja, isoja, joissa vastaavaa rohkeutta puuttuu.

- Arvorakennusten myyminen puhuttaa. Vuores on nyt hyvässä kunnossa, vaikka palveluita alueelta vielä puuttuukin. Hiedanrannan kehittäminen kiinnostaa, seuraan sitä mielenkiinnolla, Onnela luettelee. - Tampereen puistomaisuus kiehtoo. Istutuksetkin ovat täällä tosi hienoja.

”Täällä on rohkeutta tehdä sellaisiakin päätöksiä, joista kaikki eivät ole samaa mieltä.”



Historiallinen ovi. Tampere-Seuran toiminnan keskipiste on Raatihuoneen kivijalan tilat. (Kari Kumpulampi)

Kirjoja, retkiä, näyttelyitä

Perinteikäs Tampere-Seura tuottaa Tampere-aiheisia kirjoja, myy kaupunkiin liittyviä tuotteita, järjestää tiloissaan vaihtuvia näyttelyitä veloituksetta. Seuran jäsenet harrastavat muun muassa teatteria - kuten ansiokkaan teatterikaupungin henkeen kuuluukin.

Seuran julkaisut ovat korkeatasoisia. Sellainen on esimerkiksi Matti Wacklinin kirjoittama elämäkerrallinen teos Raimo Seppälästä (1934-2021), legendaarista Aamulehden päätoimittajasta, professorista ja tietokirjailijasta, valokuvaajasta.

Wacklinin ajaton teos on nimeltään Jutuntekijä (Tampere-Seura 2017). Se on kuvallinen kertomus paitsi Raimo Seppälän elämästä myös Suomen ja Tampereenkin murroskohdista 1950-luvulta nykypäivään.

Huumori on aina ollut korkeassa kurssissa Tampere-Seuran julkaisuissa. Olli Helenin ja Matti Pitkon Mustaa! (Tampere-Seura 2004) on hulppea retki maankuulun perinneherkun ytimeen. Kirjoittajien mukaan mustamakkara kuuluu Tampereen postikorttiin siinä missä Pispala, Pyyrikki, Näsinneula, Kustaa III ja Väinö Linna.

”Tampere ilman Tapolaa olisi Turku”. Lainaus on Mustaa! –kirjasta ja tämän järkyttävän kauhuskenaari- on esitti alunperin makkaraklubin puheenjohtaja Hese Hyvärinen Moro-liitteessä vuonna 1992.

” Minut kuorrutettiin kotiseutuhenkisytydellä jo ihan pienenä. ”

Pienimuotoinen kulttuurimatka

Tiedoksi 80-vuotiaan Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsenille. Tampere-Seuran sokkeloisessa ja persoonallisessa myymälässä Raatihuoneen kivijalassa kannattaa poiketa. Se on pienimuotoinen kulttuurimatka, muistoja ja mielikuvia tulvillaan, näyteikkuna tamperelaisuuteen ja 86-vuotiaan seuran toimintaan.

- Meiltä voi hankkia kirjojen lisäksi Tampere-aiheisia tuotteita vaikkapa kalsareista lähtien, Hanna-Liisa Onnela mainitsee.

Kivijalka ei kuitenkaan ole kaikille tuttu.

- Eräs tamperelainen kertoi poikenneensa kivijalkaan vasta äskettäin, vaikka on asunut kaupungissa jo yli kolmekymmentä vuotta.

Seuralla on taltioituna noin 40 000 valokuvaa alkaen 1800-luvun lopulta. Onnela kertoo esimerkin:

- Joku soittaa ja kertoo, että on kotoisin Amurista.

Olisiko teillä vanhaa kuvaa Suokadulta? Toimitamme hänelle toivotun kuvan sähköisesti tai paperisena.

- Tallennamme menneisyyttä ja nykyisyyttä, tulevaisuuden historiaa. Työn alla valokuvateos 1980-luvun Tampereesta. Niin aika rientää. Kuvitella, kahdeksankymmentäluku on jo historiaa!

Kotiseutuhenkisytyy kodin perintöä

Palataan Hanna-Liisa Onnelalle erityisen läheiseen teemaan eli kotiseutuhenkisytyyden vaalimiseen, mikä on hänelle kodin perintöä.

- Isäni työskenteli Oulussa maakunta-arkiston



- Kaikki ovat tervetulleita seuramme toimintaan, sanoo Hanna-Liisa Onnela. – Meillä on seurassa oikeasti kivaa yhdessä. (Kari Kumpulampi)

johtajana. Minut kuorrutettiin kotiseutuhenkisytydellä jo ihan pienenä. Pyörin ja hyörin paljon siellä arkistojen maailmassa.

Onnelan mielestä kukin pitää yllä kotiseutuhenkisytyyttä omalla tavallaan.

- Ihminen voi tuntea syvää kotiseuturakkautta myös sitä kaupunkia tai paikkakuntaa kohtaan, missä ei ole syntynyt.

– Maailma muuttuu, mutta uskon, että rakkaus kotiseutuun säilyy kyllä osana tamperelaisuutta.



Tampereen keskusta 1960-luvulla, Ratinansuvanto. (Aslak Lehto/ Tampere-Seuran arkisto)



Yleiskuva kaupungista Hatanpäältä nähtynä vuodelta 1937. (V.O. Kanninen/ Tampere-Seuran arkisto)

” Tallennamme menneisyyttä ja nykyisyyttä, tulevaisuuden historiaa. ”



Näkymä Keskustorilta 1928. Taksiasemia Hämeenkadun molemmin puolin. (Arthur Laurent/ Tampere-Seuran arkisto)



Kuvassa Keskustorin vilkasta liikennettä 1958. (J. Riekkola/ Tampere-Seuran arkisto)

Lippulaivana Suomen vanhin kotiseutulehti



■ Tampere-Seuran lippulaiva Tammerkoski-lehti ilmestyi ensi kerran huhtikuussa 1938 ja on tätä nykyä maamme vanhin kotiseutulehti. Laatumukaisu ilmestyy nykyisellään kuudesti vuodessa.

Tammerkoski-lehden numero 2/2023 on lehden 85-vuotisjuhlajulkaisu ja käy oivallisena näytteenä siitä, millainen on toimiva kotiseutujulkaisu; se on sisältörikas ja yllätyksellinen. Virallinen ja epävirallinen, hauska ja asiallinen. Hyvä myös taitollisesti. Sanalla sanoen: lukunautinto.

Lehden päätoimittaja Matti Rainio kirjoittaa juhlajulkaisun pääkirjoituksessa:

” Alkuaikojen hieman virallisen sävyn oheen on vuosien mittaan sopivassa määrin tullut mukaan viihteellistäkin aineistoa.”

Juhani Hildénin mukavan epäsovinnainen, suomenkieltä testaava runo Tammerkoski-lehdessä, Automatkan antimia, todistaa, että matkajalle sattuu ja tapahtuu kunhan aistit ovat avoinna.

” Iitissä sanoja pätikkittiin,/ vierasmurteista mätikkittiin.”

Ikoniset Jari Korkki ja Hannu Hyttinen ovat näkemyksellisiä kirjoittajia ja heidänkin ajatuksensa juoksuaan voi lukea Tammerkoski-lehden juhlanumerosta.

Tampere-Seuran kirjoja ja esineistöä Raatihuoneen kivijalassa. Tämän vuoden loppuilla seura julkaisee valokuvateoksen 1980-luvun Tampereesta. (Kari Kumpulampi)

LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 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 31.08. alkaen klo 13.30-14.00 Tampereen Uintikeskuksessa. Ryhmään on varattu 15 paikkaa yhdistyksen jäsenille. Ilmoittautuminen osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/tampere tai puhelin 044 423 5247 (Huom! Muuttunut verkko-osoite). Ilmoittautuminen alkoi 08.08. klo 09.00. Liikuntaryhmät ovat selatavissa ilmoittautumisjärjestelmässä. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut. Puhallus-lehden ilmestymispäivämääränä on 21.08. joten tätä tietoa ei saanut aiemmin jäsenistölle. Yhdistyksen nettisivuilla asiasta on tiedotettu jo kesäkuussa.



TUOLIJUMPPA alkaen 05.09. tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



JOOGA alkaen 07.09. torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.



TUOLIJOOGA alkaen 06.09. keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.



KUNTOTANSSI alkaen 31.08. 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.

HENGITYSJUMPPA alkaen 28.08. 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. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOSALI

RATINAN KUNTOSALI, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, alkaen 12.09. tiistaisin klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

MUUT TAPAHTUMAT

LAULUTILAISUUS

perjantaisin kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla seuraavina päivinä: 15.09., 13.10., 10.11. ja 15.12.

RUPATTELUTUPA

joka toinen perjantai klo 11.00 alkaen 08.09. Rupertelään kesäkuulumiset kahvikupposen ääressä.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA alkaa ke 20.09. klo 17.00-18.30 SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu joka kuukauden kolmas keskiviikko. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen. Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle, puhelin 050 321 0605.

Tampereen Hengitysyhdistys käynnistää uniapneaa sairastavien vertaisryhmän verkossa. Osallistumista varten tarvitaan älylaite, jossa on nettiyhteys sekä toimiva sähköpostiosoite. Ryhmään otetaan 8 osallistujaa ja kyseessä on suljettu ryhmä, johon ei oteta lisää osallistujia matkan varrella.

Ilmoittautumiset ohjaajalle thannelemakinen@gmail.com. Tietoa uniapneasta, sen hoidosta, omahoidosta ja vertaistuesta löydät osoitteesta <https://www.hengityслиitto.fi/hengityssairaudet/uniapnea/>

TUOLI-ASAHI - *terveysliikuntaryhmä*

Ryhmä alkaa Nokialla su 10.09. klo 16.00-16.45 SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Tuoli-Asahi on Suomessa kehitelty terveysliikunnan muoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet ovat pehmeitä ja hitaita. Asahissa keskitytään yhdistämään hengitys ja liike tasapainoiseksi ja tehokkaaksi kehomielen harjoitukseksi.

Tässä ryhmässä Asahi-liikkeet on sovellettu tuolilla tehtäviksi, toki voit harjoitella myös seisten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen. Ryhmään otetaan 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€. Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle puh. 050 321 0605.



LÄHDETÄÄN YHDESSÄ ULKOILEMAAN!

Kaikille jäsenillemme uusi aktiviteetti alkaa syyskaudella 07.09. to klo 13.30-15.00. Lähde Tampereen Hengitysyhdistyksen toimiston edestä, Kuninkaankatu 34 A.

**Kävelyretki rauhalliseen tahtiin
Laukontori-Ratina-Nalkala-Pyynikki
– suunnalla.
Lämpimästi tervetuloa!**

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.

Syyskauden kokoontumiset tiistaisin klo 17.00-18.30 Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla seuraavina päivinä: 26.09., 31.10. ja 28.11.

UNIPOLIKLINIKKA Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipoliilta 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
puhelinnumeroon 03 3116 3236.***

PUHELINAIKA MA-PE 9.00-15.00

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: 2300 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:
Adress Tasanen Ky

Kansikuva:
Hannu Laatonen

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 2023

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

Ilmoitushinnat 2023:

- 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 torstaisin
01.09. alkaen 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

Sähköposti: heikkila.jouko@gmail.com

Toimialue: Kangasala

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 01.12.2023

UNIAPNEARYHMÄ HÄRMÄN KUNTOUTUKSESSA 05.-09.06.2023



■ Olipa taas ihana kohdata muut ryhmäläiset viiden kuukauden jälkeen! Tällä 2. jaksolla meillä oli yhteisiä tunteja enemmän kuin yksilötunteja. Ohjelmassa oli psykologin, liikunnanohjaajan, sosionomin, fysioterapeutin ja terveydenhoitajan luentoja sekä sisä- että ulkoliikuntaa. Myös ohjaajat aistivat tunneilla miten hyvin olimme ryhmäytyneet ja miten hyvä yhteishenki meillä oli keskenämme.

Koska tämä oli viimeinen jakso niin päätimme, että tapaamme tammikuussa 2024 omakustanteisesti viikonlopun merkeissä, kokoontumispaikka on vielä auki. Pyysin kolmelta ryhmäläiseltä kommentteja kurssista.

- 1. Milloin laitoit hakemuksen 02.01.2023 alkaneelle Kelan uniapneakurssille ja oliko hakemus helppo täyttää?**
- 2. Mikä on ollut kurssin parasta antia ja mitä hyötyä siitä on ollut sinulle?**
- 3. Mitä mieltä olet kurssin sisällöstä, kestosta yms.?**

Sari Horsma-aho:

- Syksyllä 2022. Hakemuksessa kannattaa kertoa omista ongelmista, puutteista ja arjen haasteista mahdollisimman kattavasti.
- Vertaistuki on ollut todella hyvää ja avartavaa. Ryhmän avoimuus ja rehellisyys on ollut ihana lisä ja kurssilla olen saanut lisää tietoa sairaudesta, laitteen käytöstä ja itsehoidosta. Motivaationi itsehoitoon on myös lisääntynyt ja luennot eri aiheista ovat herättäneet ajattelemaan vuorovaikutustaitoja, erilaisuutta "värianalyysin" kautta. Mistä motivaatio omaan toimintaan? - oli paikallaan. Ravinnon, unen ja liikunnan merkityksestä ei koskaan puhuta liikaa. Elämää helpottaa vakiintuneet rutiinit ja säännöllisyys. Niihin kannattaa pyrkiä vaikka pienin etapein.
- Kurssin rohkaisevalla ilmapiirillä oli suuri vaikutus eteenpäin menemiseen. Toiveena lisää vielä viiden päivän jakso tauon jälkeen, jotta paremmin näkisi oman ja muiden matkan, miten elämä jatkuu!

Aulis Koivula:

- Tammikuussa 2022 eli odotin noin vuoden verran. Kela antoi myös ohjeita hakemisprosessiin. Lääkärintlausunnon jouduin pyytämään, lääkäri ei ollut tietoinen Kelan kurseista.
- Ymmärrys oman sairauteni vakavuuteen ja mitkä ovat ne toimenpiteet, joilla voin edesauttaa oman terveyteni kohentumista. Ryhmäytyminen on ollut antoisaa. Pidän kurssille pääsyä etuoikeutettuna. Ammatillisesti tästä on hyötyä, että voin saada apua ja ohjeita, jotta kykenen tekemään töitä eläköitymiseen saakka. Mutta on myös ollut ilo nähdä kurssilla sekä eläkeläisiä että työssä olevia.
- Sisällön sopivuus oli hyvä ja pääosin kaikki ohjelmassa olevat asiat tuntuivat sopivan kaikille. Sen osoitti aktiivinen osallistuminen tunneille. Keskustelua tuntien annista käytiin ja se osoitti ryhmän olleen aidosti kiinnostunut sisällöstä. Mielestäni painotukset luentoihin ja liikuntaan olivat tasapainossa. Olisi hyvä, jos kurssilla olisi vuoden mittaan kolme kappaletta viikon jaksoja, tulokset olisivat varmaan vieläkin merkityksellisempiä.

Mirja Siltanen:

- Olen ollut aiemmin uniapneakurssilla, mutta en ollut tyytyväinen ja keskeytin sen. Sitten hain tänne Härmän kuntoutukseen, koska se on lähellä kotia. Hakemus oli helppo täyttää, mutta paikat oli tosi varattuja.
- Parasta oli meidän ryhmä. Sain uutta tietoa laitteen käytöstä, ravintoterapeutin luento oli tosi hyvä. Positiivisuus on kasvanut. Huomaan, että muilla on samoja ongelmia sairauden kanssa. Sain ideoita tulevaisuuteen.
- Sisältö on muuten hyvä, mutta olisin kaivannut enemmän yhteisiä keskusteluja ja joitakin paikallisia luontoelämyksiä.

Leena Heinonen

**TAMPEREEN
KOMEDIA-
TEATTERI**

ke 13.12.2023
klo 19.00

**POKKA
PITÄÄ**

**Liput
40€**

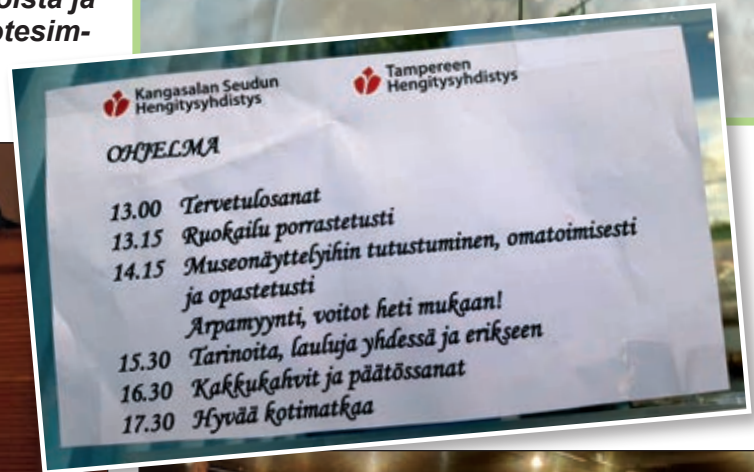
Maailman suosituimpiin komediahahmoihin kuuluva Hyacinth Bucket saapuu Tampereen Komediateatterin lavalle. Pokka pitää kertoo hulluttelevan komedian keinoin värikkäistä hahmoista, joista jokainen on kuin suoraan naapurista! Hyacinthin roolissa nähdään jo legendaksi muodostuneen Kumman kaa -televisiosarjan tähti Minna Koskela.

**Sitovat ilmoittautumiset 06.10. mennessä
Tampereen Hengitysyhdistyksen toimiston
numeroon 040 7450 730.**

Pirkanmaan maakunnallinen **KESÄPÄIVÄ** la 27.05.2023

Tampereen Hengitysyhdistyksen, Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen, Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen ja Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet osallistuivat yhteiseen kesäpäivän viettoon Kangasalan Mobiliassa.

Aurinkoisessa säässä tutustuimme museonäyttelyihin, nautimme yhdessäolosta, tarinoista ja lauluuokioista. Tilaisuuden päätyttyä totesimme kaikki, että Yhdessä olemme enemmän!











Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ Yhdistyksien kesä alkoi räväkästi. Vietimme vaiherikkaan päivän Mobiliassa mukavassa seurassa syöden, nauttien sujuvasta juonnosta ja näyttelyitä kierellen. Sujuvalla yhteistyöllä olemme saaneet matkat toteutumaan ja meidän jatkamme samaan malliin!

Elämän normalisoituminen ja maailman avautuminen on saanut ihmiset liikkeelle, toivotaan sen näkyvän myös kesän ja syksyn tilaisuuksien lisääntyneinä osallistujamäärinä. Käärikkää hihat ja lähtekää mukaan toimintaan!

Uniapneatapauksia tulee esille lisääntyvässä määrin, johtuneeko taudin vai diagnoosien lisääntymisestä. Moni sairastaa tietämättään tautia, joka hoitamattomana saattaa olla hengenvaarallinen. Jos vieruskaverisi kertoo yöllisestä hengityskatkoksista ja heräät aamulla väsyneenä nukutun yön jälkeen, on aika mennä lääkärin juttusille saamaan apua. Ota asia vakavasti ja pidä huolta itsestäsi.

On ollut innostavaa huomata, että liikunta-tapahtumat aloittaneet ovat jaksaneet olla mukana säännöllisesti. Harkitse sinäkin liittymistä syksyllä sinulle sopivaan ryhmään kuntosi kohottamiseksi ja mukavaan seuraan tutustuaksesi. Tässä lehdessä on varmaan sinullekin sopivia ryhmiä, joista voit valita.

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen puolesta onnittelen Tampereen Hengitysyhdistystä 80-vuotistaipaleen johdosta ja kiitän hyvästä yhteistyöstä.

Hyvää hyttyselontä kesää ja hirtvikärpäsetöntä syksyä sinulle

toivottaa
Puheenjohtaja Jouko



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUS

ke 15.11.2023 klo 18.00

Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULOA
Hallitus

Kahvitarjoilu
alkaa klo 17.30

LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2023

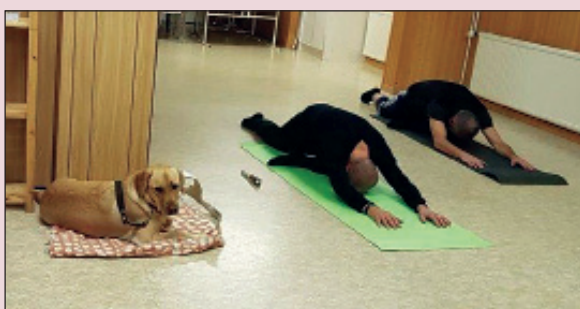


TUOLIJUMPPA Silmukellarilla 06.09. alkaen ke klo 16.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 25 €. Ei ilmoittautumista.

VESIVOIMISTELU Kuohussa 05.09. alkaen ti klo 18.30, 15 kertaa. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

OHJATTU KUNTOSALI Suoraman liikuntahallilla alkaen ma 04.09. 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.



JOOGA Silmukellarilla 05.09. alkaen ti klo 14.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. *Ilmoittautumiset Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922.*

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

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

MUU TOIMINTA



Vammaisjärjestöjen kesäpäivä Vesaniemessä to 17.08. klo 17.00-20.00. Luvassa ohjelmaa, tarjoilua, pelejä ja saunomista. Vapaa pääsy.



Marjaretki to 21.09. klo 09.00. Lähtö Sahramin pihasta.

Pikkujoulu pe 01.12. klo 17.00 Kangasalan Pirtillä. Perinteinen ruokalista, arpajaisia, musiikkia ja muuta jouluisista menoista.



**PÄRNUN
KYLPLYÄ-
MATKA**
15.-21.10.
Tiedustelut ja
ilmoittautumiset
Ritva
0400 8355 65.

Yhdistyksellämme on myös Facebook-sivu nimellä 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

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

YHDISTYSTAPAHTUMIA



*Syntynäpäivä-sankari
Benita Vaskelainen
60 v.*



YHDISTYSTAPAHTUMIA



LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 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 puhelinnumeroon 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 syyskaudella keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 3519 296.



MAKRAMEKERHO - käsitöitä, keskustelua ja Hengityслиiton YouTube-videoiden katselua parittomien viikkojen keskiviikkona syyskaudella 13.09. klo 14.00-16.00. Kerholaiset ovat tehneet linnunpelättimiä Ritva Mäkikampin johdolla. Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!

TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

Edullisia kymmenen kerran uintikortteja myydään yhdistyksen jäsenille syksystä alkaen ainoastaan toimistolta torstaisin klo 16.00-17.30, puhelin 040 3519 296. Myynnissä myös Makramella solmittuja käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittimiä välitysmyyntinä. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteis-talossa. 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 kuntolaitteet, 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 asumi-
seen puhelimitse saa numerosta 040 7333 949
arkisin klo 08.30-16.00.

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa
julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, ter-
veys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri
ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoimin-
nasta omassa kunnassa sekä tietoa taloudelli-
sista tukimuodoista.

Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman
kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään
kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet
sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiak-
kaan kanssa.

Hoitotarvikejakelu

Potilaalle ilmaisten hoitotarvikkeiden jakelu on jaettu
diabetes- ja muihin ilmaisiin hoitotarvikkeisiin. Jake-
lussa on käytössä sähköinen tilauslomake, jolla tar-
vikkeet 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 asi-
ointi ei ole mahdollista. Palvelu on tarkoitettu val-
keakoskelaisille.**

Apuvälinelainaus toimii edelleen Valkeakosken
terveyskeskuksessa.

UINTIRETKI FORSSAN VESI- HELMEEN



Lähdemme uimaan
Vesihelmeen lauan-
taina 28.10.2023,
jos lähtijöitä on
vähintään 20 henkilöä. Linja-auto lähtee linja-
autoaseman vieraslaiturista klo 10.00. Matkasta
peritään jäseniltä 10€, ei-jäseniltä 15€, lapset il-
maiseksi. Uintiliput jokainen maksaa itse ja uinti-
aikaa on varattu noin kaksi tuntia. Paluumatkalla
poiketaan Humppilassa, jossa mahdollisuus ruo-
kailla omalla kustannuksella ja tehdä ostoksia.
Sitovat ilmoittautumiset 28.09.2023 mennessä
puhelinnumeroon 040 3519 296.

Tervetuloa virkistävälle uintimatkalle!

Virkistävää kesää ja syksyn alkua

■ *Toimiston aukioloaika
muuttuu syyskuusta alka-
en torstaiksi. Kellonaika
on sama kuin ennen eli
16.00-17.30.*

*Hengitysliiton Teams-
asiantuntijaluennot ja lii-
kuntaohjeet ovat aina pää-
asiassa keskiviikkoisin
alkaen klo 17.00. Yhdistyksellä on videotykki,
jolla voi heijastaa kyseiset luennot ja ohjeet
suuremmassa koossa seinälle. Tällöin myös
henkilöt, joilla ei ole kotona mahdollisuutta näh-
dä niitä netin tai Teamsin puuttumisen takia,
voivat tulla toimistolle keskustelemaan muiden
kanssa ja tehdä yhdessä liikuntaliikkeitä.*

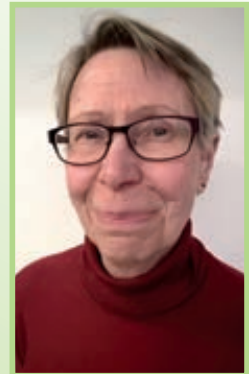
*Hengitysliiton tallennettujen YouTube -vi-
deoitten katselu on myös mahdollista. Tämän-
kin Puhallus-lehden alussa on tietoa ja vertais-
tukea verkossa -tapahtumia. Osallistu sinäkin
tilaisuuksiin ja saat vastauksia mieltäsi askar-
ruttaviin kysymyksiin.*

*Toimisto on suljettu kesäajan 01.06.-31.08.
Mahdollisista toiminnoista kesällä ilmoitetaan
Valkeakosken Sanomissa. Muistakaa myös
Kuntoparkki Saharan monipuoliset laitteet ja
kävelyretket nauttien kesäisestä luonnosta.*

*Valkeakosken Hengitysyhdistyksen puoles-
ta onnittelut 80-vuotisjuhlaa viettävälle Tampe-
reen Hengitysyhdistykselle.*

Aurinkoisin terveisin

Kirsti Laurila
puheenjohtaja



Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

to 26.10.2023 klo 18.00

toimistolla, Sääksmäentie 1, Valkeakoski

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULO

Hallitus

Kahvitarjoilu



Suunniteltu 24/7 käyttöön

UUTUUS!

Inogen Rove 6
-matkahappirikastin

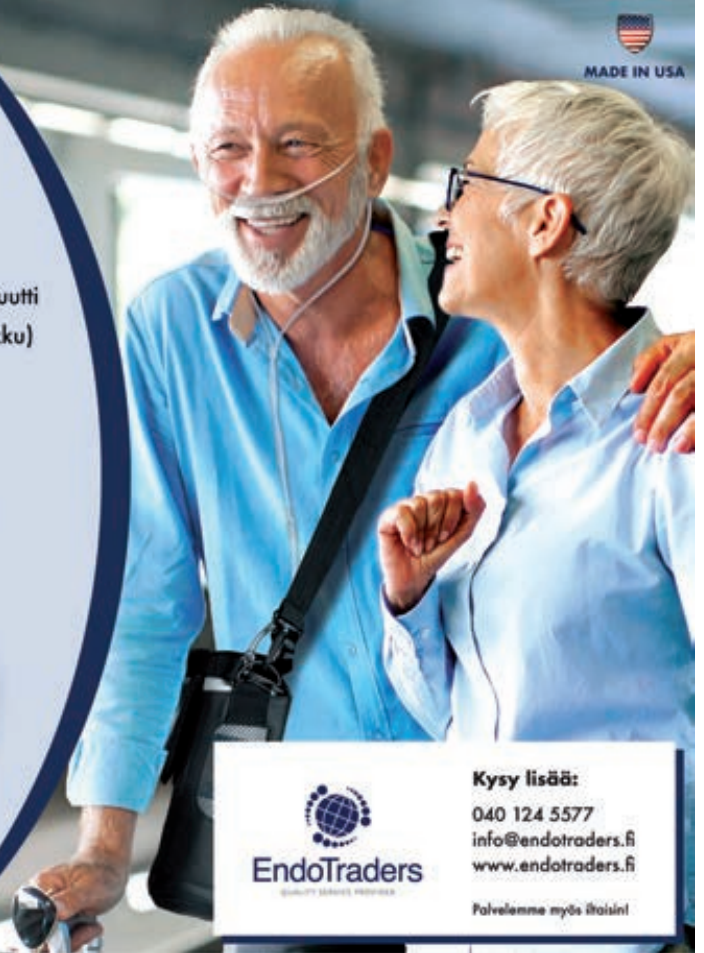
- Virtausasetukset 1-6 litraa/minuutti
- Paino vain 2,2 kg (normaali akku)
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Älykäs pulssiannostelu
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

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



Kysy lisää:

040 124 5577
info@endotraders.fi
www.endotraders.fi

Palvelemme myös itäisint!

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

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

- 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

- Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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



Toverihengestä vertaistukeen

■ Kahdeksankymmentä vuotta sitten tuberkuloosiparantoloissa ympäri Suomen syntyi ainutlaatuista toverihenkeä, ilmiö, josta nyt puhumme vertaistukena. Myös Tampereella oltiin edistyksellisiä, aktiivisten ihmisten ansiosta sai alkunsa oma hengitysyhdistys.

Usein huomaan miettiväni, kuinka vähän perustehtävämme ovatkaan vuosikymmenten saatossa muuttuneet. Arvomaailmamme, yhteisöllisyys, vastuullisuus ja vertaisuus, on edelleen vahvasti ajassa kiinni.

Valistuksen henki on luotsannut toimintaamme, vaikka nykyisin käytämmekin siitä nimeä viestintä. Toiminnan sanottaminen ajanmukaisilla termeillä on tärkeää, sillä se osoittaa kykyämme elää ajassa. Niin Tampe-

reen seudulla kuin muuallakin Suomessa tarvitaan edelleen faktatiedon välittämistä hengityssairaiden omahoidon tueksi ja vertaisilta saatavaa kokemustietoa tsemppihengen lisäämiseksi.

Hyvinvointiyhteiskunta koostuu hyvinvoivista ihmisistä, siitä ettei ketään jätetä yksin. Toimintaamme on tullut mukaan niin astmaa, keuhkohtaumatautia, uniapneaa kuin harvinaista hengityssairautta sairastavia ja heidän läheisiään. Yhteiskunnan muutokset ja haasteet ovat kehittäneet toimintaa niin, että joukkoomme on liittynyt myös sisäilmasta ja ulkoilmasta oireilevia, sekä hengitysterveydestään kiinnostuneita ihmisiä.

Niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti hengityssairaiden etujen ja oikeuksien toteuttaminen on edelleen keskeinen vaikuttamistyömme kohde. Asiat konkretisoituvat muun muassa uusien hyvinvointialueiden käytännöissä, palveluissa ja taloudellisissa korvauksissa. Yhdessä olemme vahvempia peräänkuuluttamaan tasavertaista kansalaiskohtelua. Jokaiselle yhteiskuntamme jäsenelle kuuluu oikeus lääkärisäkäyntiin, sosiaali- ja terveyspalveluihin, kuntoutukseen, lääkkeisiin, kotipalveluihin sekä tukeen työssä. Hengityssairaus ei saa syrjäyttää ympäröivästä yhteiskunnasta.

Yhdistystoiminnan ytimessä on vertaisuuden vaaliminen, niin merkityksellinen yhdessä tekeminen kuin toisten parissa viihtyminenkin. Tampereen Hengitysyhdistyksen pitkä historia osoittaa, kuinka paljon vapaaehtoistyötä on vuosikymmenten saatossa tehty – ja myös, kuinka paljon sitä on tarvittu. Lämmin kiitos arvokkaasta työstä.

Hengitysliiton puolesta onnittelen Tampereen Hengitysyhdistystä sen täyttäessä 80-vuotta. Samalla toivotan avarakatseisuutta, rohkeutta ja menestystä tuleviksi vuosiksi. Yhteistä toimintaa sen eteen, että Suomessa on hyvä hengittää, tarvitaan edelleen! Onnea Tampereen Hengitysyhdistykselle, onnea aktiivisesti toimintaan osallistuneille henkilöille ja onnea koko jäsenistölle!

Mervi Puolanne
järjestöjohtaja
Hengitysliitto



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.