

P I R K A N M A A N
puhallus
4 • 2023



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys

*Tampereen Hengitysyhdistys
kutsuu jäsenet* ★

Vaihmalan Hoviin

★ JOULU- PUUROLLE ★

★ maanantaina
11.12.2023 ★

Lähtö klo 13.00 Tampereelta Vanhan kirkon pysäkiltä Lempäälään ja paluu Tampereelle klo 16.00. Sitovat ilmoittautumiset aikaisintaan perjantaina 01.12.2023 soittamalla numeroon 040 7450 730 viimeistään 05.12.2023 mennessä. Kerrothan mahdollisista ruokarajoitteista. 50 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan. ★

Mikäli olet ilmoittautunut, etkä pääsekään lähtemään, soitathan yhdistyksen toimiston numeroon niin seuraava jonossa oleva pääsee osallistumaan. Tilaisuus jäsenille maksuton.

Sydämellisesti tervetuloa!



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

**Tunnelmallista
Joulua ja
Onnellista
Uutta Vuotta
2024**

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys ry

Valkeakosken
Hengitysyhdistys ry





Valoa kohti

■ Alamme taas lähestyä yhtä vuoden tärkeistä juhlapäivistä. En tarkoita nyt joulua, vaan tarkoitan päivää, jolloin pimeys

alkaa antamaan periksi valolle. Valo tuo mukanaan monille meistä toivoa ja elämäniloa. Talven valoisat hetket, lumen peittäessä maan, ovat aivan yhtä hienoja kuin kesän vastaavat järvien välkkyessä ja kumpupilvien kiitäessä taivaalla.

Valoa elämään voidaan saada myös muulla tavoin. Ystävän tapaaminen, lasten leikit, arjen pienet askareet. Myös harrastus, uusi tai vanha, voi tuoda elämään sisältöä ja valoa. Oma hengitysyhdistyksesi pyrkii myös omalta osaltaan kohottamaan mielialaa, tuomaan uusia elämyksiä

ja kohottamaan kuntoa. Järjestettyjen jumppien, joogan, yhteislaulujen ja monien muiden tapahtumien tarkoitus on tuoda sinulle hyvää mieltä ja sisältöä elämään.

Yhdistyksen toiminnassa joulun tuoma pieni tauon normaaliin toimintaan, mutta ennen joulutaukoa ehtii vielä osallistumaan moneen yhdistyksen järjestämään tapahtumaan ja myös moniin muihin tapahtumiin. Oman jaksamisen puitteissa kannattaa käydä laulamassa kauneimpia joululauluja. Voi myös lähettää ystävälle joulukortin ja näin osoittaa, että välität ja muistat.

Huomioithan, että yhdistyksen perinteinen joulupuuro järjestetään tänä vuonna Lempäälässä Vaihmalan Hovissa. Sinne on tietysti kuljetus ja tarkempaa tietoa löytyy tästä lehdestä.

Toivotan kaikille rauhallista joulun aikaa ja hyvää tulevaa vuotta.

Petri Kuvala

LIIKUNTA - miksi sitä suositellaan niin monien sairauksien hoitoon?

■ Luennoitsijana yleislääketieteen erikoislääkäri Marjo Iivonen-Lahti, Tampereen Urheilulääkäriasema.

Ti 13.02.2024 klo 18.00-19.00
Tampere, Sampola

Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys, Tampereen Sydän- ja hengitysyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

Luento live-striimataan Työväenopiston YouTube-kanavassa.

MITÄ HYÖTYÄ LIIKUNNASTA on diabeteksessä ja hengityssairauksissa?

TtM, ft, liikunnan asiantuntija Veera Farin,
Hengitysliitto sekä
fysioterapeutti Pia Nykänen,
Tampereen Diabetesyhdistys.

To 15.02.2024 klo 18.15-19.15
Nokian kirjasto- ja kulttuuritalo Virta,
Hiomo-sali, Härkitie 6/Välikatu 11

Järjestäjät Tampereen Diabetesyhdistys,
Tampereen Hengitysyhdistys
ja Pirkan opisto.

Tampereen Hengitysyhdistys 80 vuotta

Yhdistysväki juhli tilaisuutta Tampereen Komediateatterissa 12.08.2023

Puheenjohtaja Petri Kuvala piti tervetuliaispuheen ja kertoi Tampereen Hengitysyhdistyksen menneistä vuosikymmenistä. Juhlaväki kohotti maljan yhdistyksen 80-vuotistaipaleelle.



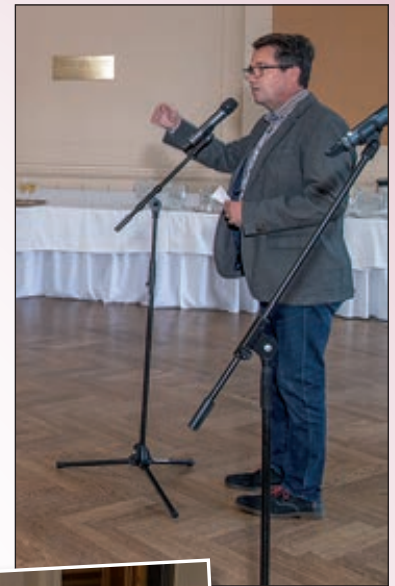
Onnea Tampereen Hengitysyhdistykselle, onnea aktiivisesti toimintaan osallistuneille henkilöille ja onnea koko jäsenistölle!

Hengityслиiton järjestöjohtaja Mervi Puolanne saapui juhlatilaisuuteen tuomaan lämminhenkisen tervehdyksen jäsenille ja toivottamaan rohkeutta sekä menestystä tuleville vuosille.

Tampereen Hengitysyhdistyksen hallitus vasemmalta lukien: Leena Heinonen, Birgitta Koskinen, Markku Rannikko, Petri Kuvala, Tapio Törrönen, Marja Suurkaulio ja Tarja Mäkinen. Oikealla yhdistyksen järjestösihteeri Päivi Törrönen.









LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

**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 Tampereen Uintikeskuksessa. Ryhmään on varattu 15 paikkaa yhdistyksen jäsenille. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.



HENGITYSJUMPPA maanantaisin 08.01. alkaen klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulun liikuntasali, Hallituskatu 26, 2.kerros. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



KUNTOTANSSI torstaisin 11.01. alkaen 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.



TUOLIJUMPPA tiistaisin 09.01. alkaen klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOSALI

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

TUOLIJOOGA keskiviikkoisin 10.01. alkaen klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

JOOGA torstaisin 18.01. alkaen klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

MUUT TAPAHTUMAT

LAULUTILAISUUS perjantaina 19.01. alkaen kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla. Kevään tapaamiset myös 16.02., 15.03., 19.04. ja 17.05.

RUPATTELUTUPA joka toinen perjantai 12.01. alkaen klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 26.01., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03., 05.04., 19.04., 03.05., 17.05. ja 31.05.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA

SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Syyskausi loppuu keskiviikkona 13.12. klo 17.00. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu kevätkaudella keskiviikkona 17.01. alkaen klo 17.00-18.30. Kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen. Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle, puhelin 050 321 0605.

Tampereen Hengitysyhdistys on käynnistänyt uniapneaa sairastavien vertaisryhmän verkossa ja se jatkuu tammikuussa 2024. Uusia osallistujia otetaan mukaan! Osallistumista varten tarvitaan älylaite, jossa on nettiyhteys sekä toimiva sähköpostiosoite.

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

TUOLI-ASAHI - terveysliikuntaryhmä

Ryhmä kokoontuu Nokialla syyskaudella viimeisen kerran sunnuntaina 10.12. klo 16.00 SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Kevätkauden aloitamme sunnuntaina 14.01. klo 16.00-16.45. 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 tuoliilla tehtäviksi, toki voit harjoitella myös seisten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen. Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€.

Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle puh. 050 321 0605.



Kuvassa:
Sinikka Niemi

KÄVELYRETKET

Iloisin mielin kävelemme yhdessä vielä joulukuussa torstaina 07.12. klo 13.30-15.00. Lähtö toimistolta, Kuninkaankatu 34 A. Kävelyretket jatkuvat myös vuoden 2024 alusta 11.01., 08.02., 07.03., 11.04. ja 16.05. Tervetuloa nauttimaan toistemme seurasta ja saamaan keuhkot täyteen "happikakkuja".

Terveisin Birgitta Koskinen

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 kokoontumiset tiistaisin klo 17.00-18.30 Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla 30.01., 27.02., 26.03., 30.04. ja 28.05.

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, soittamme sinulle takaisin.

Osoite:

Tays Keskussairaala

Finn-Medi 5, 7. krs

Biokatu 12, 33520 Tampere

Kulkuohje: Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee Potilashotellia vastapäätä

Yhteydenotot keuhkoklinikkaan puhelinnumeroon 03 3116 3236.

PUHELINAIKA MA-PE 09.00-15.00

TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ

Tarvikejakelu ma klo 13.00-15.00 ja pe klo 9.00-11.00 Tipotien terveysasemalla on tarkoitettu vain niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on Tipotiellä.

Yhteydenotto puhelimitse

041 730 2193. Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Osoite:

Tipotien terveysasema

Tampereen kaupungin uniyksikkö

Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi

33230 Tampere

YHDISTYSTAPAHTUMIA

■ Ränssin Kievari Kuikassa tarjosi meille loistavat puitteet luonnon helmassa. Rillumarei! Rovaniemen markkinoilla -kesäteatteriesitys viihdytti katsojia ja näytelmän loputtua esiintyjät Juha Laitila, Jaska Mäkynen ja Teuvo Oinas saapuivat bussiin toivotamaan yhdistysväelle hyvää kotimatkaa.



Ränssin kievari.



Paluumatkan tauko Jämsän Patalahdessa.



Kukkameri kesäteatterissa.

Ensi vuonna kahdeksankymmppisiä viettävä Ismo Sajakorpi on viihdetaiteen monitaituri. Koko kansan tietoon hän tuli Kivikasvoissa. Maineikkaan kvartetin showta seurasi televisiosta 70-luvulla parhaimmillaan yli 2,5 miljoonaa katsojaa. Puolet suomalaisista.

Kari Kumpulampi

VIIHTEEN JA **KAUHUN** VIRTUOOSI

■ Kirjoittaminen ja musiikin teko on paljasjalkaiselle Tampereen pojalle Ismo Sajakorvelle vahvasti kodin perintöä.

- Näin voi sanoa. Liikemies isäni, Pauluksen, toinen ammatti oli muusikko. Hän opiskeli kolmekymmentäluvulla Tampereen konservatoriossa pianonsoittoa, laulua ja musiikin teoriaa. Hän soitti eri orkesterissa.

- Sain perinnöksi musikaalisuuden ja lauluäänien. Isä säästi, kun kiersimme vuosia veljeni Kimmon kanssa laulamassa pikku kultakurkuina kaikkialla. Isänmaallisissa iltamissa, Markus-sedän radio-ohjelmassa tai Pyynikin laululavan kesäjuhlissa, Sajakorpi kertoo.

Hän opiskeli Tampereen konservatoriossa musiikkia – pianoa ja musiikinteoriaa – 16-vuotiaaksi asti.

- Sitten klassinen musiikki jäi. Rellun lukiolaisena innostuin jazzista ja perustin tanssiorkesterin. Esiinnyimme talvisin kouluhipoissa. Kesällä soitimme Tampereen suurimmissa tanssiravintoloissa, Tuotannossa ja Voimassa sekä Pyynikin tanssilavalla.

- No, jazz vei sieluni ja ajatukseni Sibelius-Akatemiasta. Menin inttiin 1964, eikä minulla ollut aavistustakaan, mikä minusta tulisi isona.

Reserviupseerikoulussa 1965 Sajakorpi törmäsi kolmeen laulavaan upseerioppilaaseen, Matti Siitosen, Georg Dolivoon ja Ilkka Lähteenmäkeen. Loppu onkin viihteen historiaa.

- Huomasimme, että meillä oli hemmetin hauskaa laulaa yhdessä. Siitä alkoi yhteistyömme Helsingissä ja ensimmäinen elämänuristani, joka kesti yli viisikymmentä vuotta.

Kivikasvot tekivät sata omaa tv-showta, konsertti- ja yökerhokierteita, teatterirevyitä sekä satoja liveesityksiä ostoskeskusten avajaisista suuryritysten



Kivikasvot vuonna 1975. Ylhäällä Ilkka Hemming. Eturivi vasemmalta: Ismo Sajakorpi, Georg Dolivo, Fredi. (Seppo Saves)



- Tunnen olevani edelleen se luova hullu, joka heittäytyy täysillä uusii projekteihin, Ismo Sajakorpi mainitsee. (Kari Kumpulampi)

vuosijuhliin. He esiintyivät Puolustusvoimille ja jopa Suomen hallitukselle.

Kivikasvoissa Sajakorpi näki läheltä, mistä suomalainen yleisö pitää, mikä sitä koskettaa, mikä ei.

- Ryhmän primus motorina opin tekemään ryhmätyötä, ristiriitastakin. Opin kantapään kautta kirjoittamaan komediaa ja tutustuin perusteellisesti kevyen musiikin historiaan. Käytännön tasolla opin filmiohjauksen sekä tv-ohjauksen monikameratekniikan.

Levymoguli puuttuu tapahtumien kulkuun

Kivikasvojen tarinassa legendaarisella Toivo Kärjellä, Fazer Musiikin levytyspäälliköllä, oli oma osuutensa. Armeijakaverusten kokoonpano oli aluksi nimeltään The Flintstones, mutta Kärjen mielestä bändien the -alkuisia nimiä oli Suomessa jo liikaa. Sajakorpi ehdotti palaverissa nimen suomentamista - ja Kivikasvot oli syntynyt virallisestikin.

Kärki vaikutti muutenkin Ismo Sajakorven elämään. Kun levymoguli sai kuulla, että laulaja opiskeli Ateneumissa sisustusarkkitehdiksi, hän ilmoitti päätteisestä, että Sajakorvesta tulee elokuvaohjaaja.

- Hän sanoi olevansa pohjoiskarjalaista tietäjäsuksua, tietää kyllä mikä on oikein. Otin Topin väitteen hauskana vitsailuna, mutta aina kun kävin Fazerilla, hän palasi asiaan. Hän oli tosissaan.

Sajakorpi ajatteli, että viisasta miestä kannattaa uskoa.

- Anoin linjan vaihtoa sisustuksesta elokuvaan. Se toteutui, kun kirjoitin annetuista aiheista elokuvaalinjan yliopettajalle, maisteri Hallamaalle kolme novellia, joista hän piti.

” **Vaikka Kivikasvojen show oli valtakunnallinen menestys, halusin tehdä elokuvia televisioon.** ”

Jännitysdraama kiehto

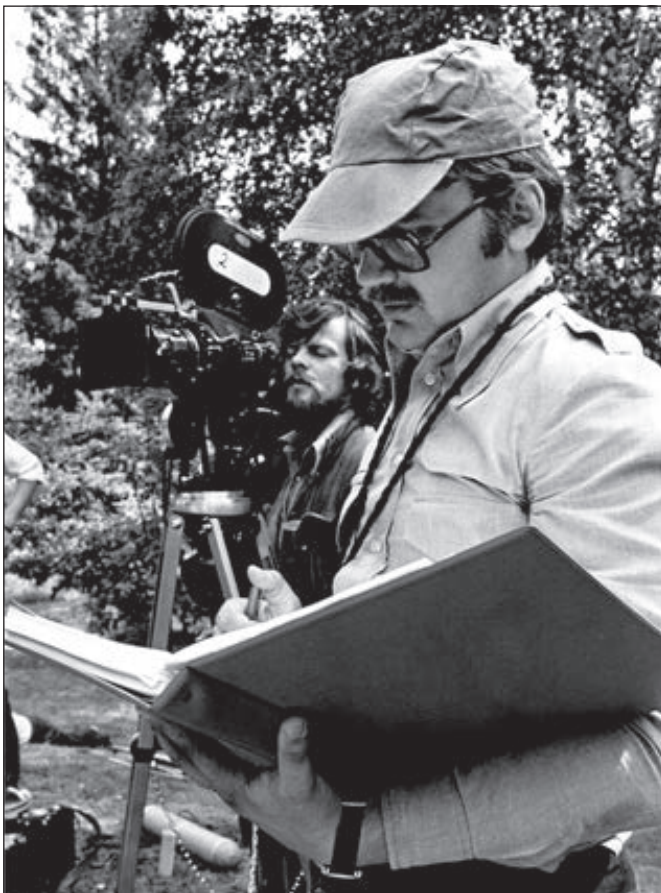
Ismo Sajakorpi innostui taideteollisessa heti elokuvista. Hän opiskeli alaa 1966-1969.

- Tämä toinen elämänurani käsikirjoittajana ja ohjaajana on minulle keskeisempi kuin Kivikasvojen viihde, hän kiteyttää.

Valmistuttuaan hänelle tarjottiin Japanin valtion stipendiä nelivuotiseen opiskeluun Tokion elokuva-koulussa. Ainutlaatuinen tarjous houkutteli, hiveli itse-tuntoa, mutta ohjaajan taskussa oli jo MTV3:n kanssa tehty sopimus Kivikasvot -sarjasta.

- Vaikka Kivikasvojen show oli valtakunnallinen menestys, halusin tehdä elokuvia televisioon.

Vuonna 1973 Sajakorpi kirjoitti hitchcock-henkinen jännityssarjan Soittorasialle MTV:n teatterille. Idea täppäsi ja sarjasta tuli seuraavana vuonna menestys. Vain Rooman EM-yleisurheilukisojen televisiointi keräsi enemmän katsojia.



Tuleva ohjaaja, kauhun mestari Ismo Sajakorpi elokuvakoulussa Helsingissä 1969. (Ismo Sajakorven arkisto)



Ismo Sajakorven käsikirjoittama ja ohjaama Merkitty (1984) oli ensimmäinen, suomalainen kauhu-elokuva televisiossa. Kuvassa vasemmalla teatterikoululainen Satu Silvo. (Ismo Sajakorven arkisto)

Soittorasialle avasi Sajakorvelle mahdollisuudet kirjoittaa ja ohjata myöhemminkin jännitysdraamaa, joka oli Ateneumin elokuva-ohjelmalla hänen mielenrentä. Vuonna 1984 hän kirjoitti ja ohjasi kauhu-elokuvan Merkitty, joka on television ensimmäinen, suomalainen kauhu-elokuva. Alan festareilla 2000-luvulla Merkitty on kasvanut kulttielokuvaksi.

Sajakorpi jatkoi jännityssarjoilla vielä 1988 psykologisella trillerisarjalla Painajainen, jonka oikeudet myytiin usean eurooppalaisen maan tv-kanavalle.

Kun tv-viihde yksipuolistui

Suomalainen tv-viihde yksipuolistui 1990-luvulla, eikä käsikirjoituksille, harjoituksille, koreografioille, lavasteille taikka suurille orkestereille ollut enää käyttöä.

- Tilalle tuli halpa viihdehöttö: pelit, leikit ja tosi-tv. Totesin silloin, ettei tv enää tarvinnut minua, enkä minä televisiota ja lähdin Kivikasvojen kanssa Ere Kokkosen ja kumppaneiden perustamaan Suomen Komediateatteriin, Ismo Sajakorpi kertoo.

Suomalaisen tv-viihde on hänen mielestään tänä päivänä kuitenkin ammattitaitoista ja tekniikka sähköisine taustoineen ja valomaailmoineen upeaa.

- Toinen asia on kokonaan ohjelmisto, Sajakorpi toteaa.

Kanavien musiikkiohjelmistossa on hänen mukaansa muutama hieno lippulaiva kuten MTV3:n Tanssii tähtien kanssa, TV4:n Vain elämää ja TV2:n Elämäni biisi.

- Jos ei oteta huomioon riemukasta Sunnuntai-lounasta ja rohkeaa ”naisviihdettä”, Siskonpetiä, nykykomedia lienee suunnattu ikäryhmille 12-22. Se on yhtä hahmokilpailua, duudsonkohellusta. - Vähän vanhemmille tarjoillaan kaikenmaailman pelejä ja kisailuja. Meidän senioreiden nimissä kysynkin: missä on laadukas aikuisviihde 55 +?

Ismo Sajakorpi

Syntyi Tampereella 18.toukokuuta 1944.

Asuu Tampereella.

Tv-ohjaaja ja käsikirjoittaja,
näytelmäkirjailija, teatteriohjaaja.

Puoliso: Raili Leskinen. Pariskunta viettää
ensi kesänä 30-vuotishääpäiväänsä.

Kaksi lasta edellisestä avioliitosta, Sina
(37) ja Henrik (36).

Kivikasvo 1965-2017.

Kolme televisioalan Venla-patsasta sekä
Kultainen Venla-palkinto monipuolisesta
elämäntyöstä 2012.

Ohjasi tänä syksynä Seinäjoen kaupungin-
teatterille Taina Latvalan kirjoittaman
komedian Kekkonen tytär. Ensi-ilta oli
marraskuun alussa.

Kirjoittaa juhluvuotenaan keväällä 2024
– jos Luoja suo - Frediä ja Kivikasvoja
käsittelevän musiikinäytelmän valmiiksi.



Kiire ja stressi altistivat astmalle

■ Ismo Sajakorven työura suomalaisessa vihteessä on monipuolinen ja pitkä. Vuodet ovat olleet hänelle henkisesti antoisia, ja toisaalta rankkojakin. Jatkuva kiire ja stressi ovat jättäneet puumerkkinsä hyvähermoiseen taiteilijaan psykosomaattisina oireina.

- Keväällä 1971 asuin pienessä, pölyisessä opiskelijakämpässä Helsingissä Mannerheimintien varrella, kun kesken tv-kiireiden sairastuin. Henkeä alkoi ahdistaa niin voimakkaasti, että hakeuduin lääkäriin, Sajakorpi kertoo.

Hän oli viikon tutkittavana Meilahdessa keuhkosairauksien osastolla ja hänelle tehtiin kaikki mahdolliset kokeet. Hänellä todettiin astma, joka aiheutti kohtauksia johtuen huonepölystä, koivun ja lepän siitepölystä, koirien hilseestä.

- Sain lääkityksenä pillereitä, mutta niiden teho oli kovin vaihteleva. Vaikeinta oli silloin, kun esiinnyin

Kivikasvojen kanssa tupakansavuisissa yökerhoissa.

- Astmatilanne parani, kun hoitoon saatiin tehokkaat sumutinlääkkeet ventolineista innovaireihin. Nyt astmani on hyvin hallinnassa.



– Kirjoitan ja ohjaan niin kauan kuin pää pelaa ja jalat kantavat, sanoo Ismo Sajakorpi. (Kari Kumpulampi)

Innostus tärkeää

■ Miten vuodet ovat muuttaneet sinua kirjoittajana, Ismo Sajakorpi?

- Olen kriittisempi ja huolellisempi taustatöissä. Haluan syventyä aiheeseen ja mietin, mitä tarinan takaa on löydettävissä. Haluan silti säilyttää koko prosessin ajan sen innostuksen, joka sai minut tarttumaan aiheeseen.



Valkeakosken Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

Seuraa ilmoitteluumme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



JOOGA-RYHMÄ jäsenille 16.01. alkaen tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.



MAKRAMEKERHO -vertaisryhmä kokoontuu 17.01. alkaen keskiviikkoisin klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton YouTube-videoita. **Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!**

SÄHLYVUORO kevätkaudella keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii Markku Mäkinen. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

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

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.

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 taloudellisista tukimuodoista.

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

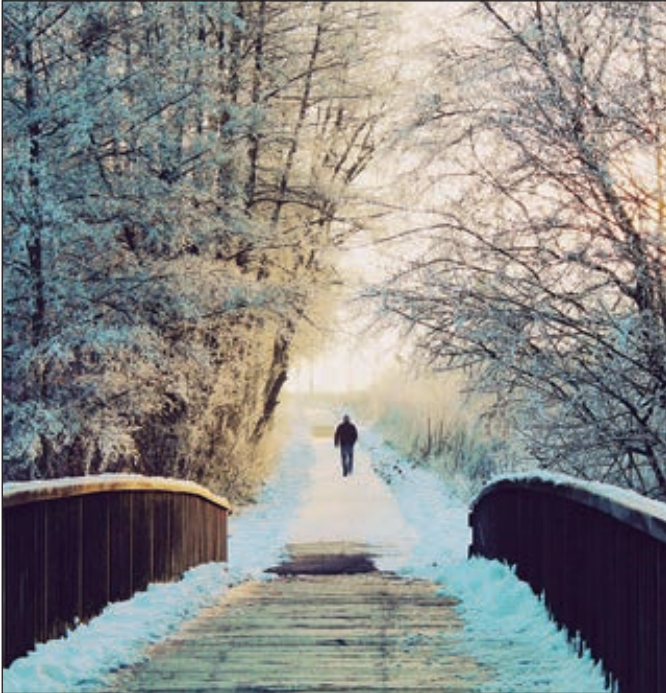
Kuntoparkki Saharassa on monipuoliset kuntolulaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntoa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

Liikuntaneuvontaa

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



Valkeakosken Hengitysyhdistys



PIRHAN HOITOTARVIKKEET POST NORDIN KAUTTA

Koko Pirkanmaan hyvinvointialueella on otettu käyttöön yhteinen hoitotarvikepalvelu. Syyskuun alusta alkaen hoitotarvikkeet on toimitettu asiakkaille Post Nordin kautta.

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella. Myös puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa hoitotarvikkeista tai tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta.

Puhelinpalvelu on auki ma-to klo 08.00-14.00.

VALKEAKOSKEN PUHELINPALVELUN NUMERO on 03-383 5203. Puhelinpalvelu toimii takaisinsoittoperiaatteella. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta pirha.fi/hoitotarvikepalvelu.

**Apuvälinelainaus toimii edelleen
Valkeakosken terveyskeskuksessa.**

Yhteispalvelukeskus Valkeakoskella

Yhteispalvelukeskus muutti Koskikarasta Valkeakosken terveyskeskuksen 2. kerrokseen, Särpimäenkatu 27. Asiointipisteestä saa TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika.

Yhteispalvelupiste palvelee:
ma-to klo 09.00-12.00 ja 13.00-15.00
pe klo 09.00-12.00 ja 13.00-14.00.

Rauhallista joulun- aikaa, jäsenet

■ Kohta on tämä vuosi lopullaan. Hengitysjouga, sähly, uinnin tukeminen ja Makrame ovat olleet toimintamuotojamme. Osallistujia on ollut kiittävästi ja toivonkin ensi vuodesta vielä vilkkaampaa. Kiitokset kaikille mukana olleille!



Vuosi 2024 alkaa vaaleilla, joita on todennäköisesti kolme: kahdet presidentinvaalit ja kesällä EU-vaali. Yhdistys on ilmoittanut Pieni Ele -keräykseen, johon osallistuu Valkeakoskella seitsemän yhdistystä. Tarvitsemme lipasvahteja omalle yhdistyksellemme ja meillä on tunteja yhteensä 32 tammiukuun vaalissa.

Presidentinvaalin ensimmäinen kierros alkaa ennakkovaalilla 17.01.2024-23.01.2024, varsinainen vaalipäivä on su 28.01.2024. Toivon mahdollisimman monen ilmoittautuvan lipasvahdiksi, jotta vahtivuorot jäisivät pariin tuntiin yhtä henkilöä kohden. Keräyksen tuotto on tosi tärkeää Valkeakosken Hengitysyhdistykselle, jotta voimme ylläpitää jäsenistölle tarkoitettuja toimintoja myös jatkossa.

Vuosikokous pidettiin 26.10. toimistolla. Paikalla oli vain hallituksen neljä jäsentä ja puheenjohtaja. Olisimme toivoneet, että jäsenet olisivat tulleet paikalle kertomaan toivomuksistaan ja ajatuksistaan ja mitä he omalta yhdistykseltään odottavat. Jäseniä yhdistyksessämme on 164, joista muutama lapsijäseniä. Kaikesta sydämestäni toivon, että saisimme uusia aktiivisia henkilöitä mukaan tuomaan virikkeitä toimintaan.

Mainitsin tämän pääkirjoituksen alussa toiminnot, jotka saavat jäsenet mielellään mukaan.

Hienoa olisi löytää keppijumpan ja ulkoiluryhmän vetäjät sekä uniapnea- ja keuhkohtauma-ryhmän ohjaajat. Yhdistyksellämme on hyvät tilat kokoontua ja myös tarvittavat välineet. Makrame-käsityö- ja vertaistukiryhmä toimii aktiivisesti ja tekee myytävää joulumyyjäisiin.

Valkeakosken Hengitysyhdistys täytti viime vuonna 75 vuotta. Vuosi 2024 on vaalivuosi yhdistyksessä. Uusi puheenjohtaja ja hallitus valitaan kahdeksi vuodeksi. Hallitus voi jatkaa edelleen, mutta itse tulen väistymään puheenjohtajan paikalta, jo ikäniakin takia. Aktiivinen ja idearikas jatkaja tarvitaan ylläpitämään toimintaa yhdessä jäsenistön kanssa, jotta yhdistys voi jatkaa myös tulevina vuosina.

Santin säätiö tukee edelleen yhdistyksemme toimintaa ja se mahdollistaa jäsenistön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen. Hengitysliiton Pirkanmaan järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen on erinomainen apu uudelle puheenjohtajalle ja lupaan olla itsekin apuna tarvittaessa. On vuosi aikaa miettiä alkavaa vuotta 2024.

Tervetuloa poikkeamaan toimistolla keskustelussa. Toimisto on avoinna torstaisin klo 16.00-17.30 ja puhelinnumerohan on jo kaikille tuttu, 040 351 9296. Toimiston joululoma on 14.12.2023-10.01.2024.

Hyvää vuotta 2024

Kirsti Laurila
puheenjohtaja

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Salla Rytönen/Lehtipalvelu
Perhelehdet Oy

Julkaisija: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:
Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 1700 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:
Adress Tasanen Ky

Kansikuva:
Yrjö Huusko

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 JOULUTAUKO
27.12.2023 – 02.01.2024

Järjestösihteeri:
Päivi Törrönen

Ilmestymisaikataulu 2024

nro 1	23.02.	nro 3	19.08.
nro 2	17.05.	nro 4	02.12.

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 JOULUTAUKO
14.12.2023 – 10.01.2024

Ilmoitushinnat 2024:

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

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 23.02.2024

HAE ENSI VUODEN TUETUILE LOMILLE



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.

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 lomatakihakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla osoitteessa www.mtlh.fi.

Lomakohte	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Kuortaneen Urheiluopisto	10.–15.3.2024	10.12.2023
Rokua Health & Spa	14.–19.4.2024	14.1.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	25.–30.8.2024	25.5.2024
Härmän Kylpylä	22.–27.9.2024	22.6.2024
Lohja Spa & Resort	4.–9.11.2024	4.8.2024

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



Uniapneaa sairastavan kannattaa hoitaa myös nenäänsä

■ Fyysisesti rauhallisessa tilanteessa ihminen hengittää pääsääntöisesti nenän kautta. Nenän osuus hengitysteiden virtausvastuksesta onkin merkittävä. Nenän tukkoisuuden on todettu olevan riskitekijä sekä kuorsaamiselle että uniapnealle. Siksi on tärkeää hoitaa tukkoisuutta, vaikka tieteellisissä tutkimuksissa osoitetun tiedon mukaan nenän ja sen tukkoisuuden merkitys obstruktiivisen eli ahtauttavan uniapnean synnyssä on epäselvä.

Nenän tukkoisuutta kannattaa hoitaa, koska hoito vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun. Samalla tukkoisuuden väheneminen voi helpottaa lieviä uniapneaoireita ja kuorsausta sekä mahdollistaa CPAP- tai uniapneakiskohoidon onnistumisen.

Tukkoisuuden syy kannattaa selvittää, ja siinä auttaa mahdollisimman tarkka oirekuvaus. Jos sinulla on tukkoinen nenä, kerro terveydenhuollon ammattilaiselle esimerkiksi, onko tukkoisuus toispuoleista vai vaihtelee se puolelta toiselle, onko tukkoisuus kausiluonteista ja onko sinulla nuha-

oireita tai kasvokipuja. Lisäksi kannattaa mainita mahdollisista sairastetuista nenän sivuontelotulehduksista ja allergioista. Myös hampaiden kunto voi olla yhteydessä tukkoisuuteen, jos ylähampaistos-piilee infektiopesäke.

Nenän limakalvo-ongelmat voivat ilmetä allergisena tai vasomotorisena nuhana, jossa nenä reagoi kylmän ja lämmön vaihteluun. Lisäksi liian kuivat nenän limakalvot ja nenäverenvuodot ovat myös tyypillisiä vaivoja. Jos joudut käyttämään avaavia nenäsuihkeita usein, ota asia puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Suihkekierteestä on hyvä päästä eroon, sillä ne ovat tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön ja pitkäaikaisessa käytössä pahentavat kokonaistilannetta. Helpotusta pitkäaikaiseen tukkoisuuteen voi sen sijaan löytyä nenäkortisonisuihkeista tai kustuttavista tuotteista.

Nenään liittyvät ongelmat ovat tavallisimpia syitä keskeyttää CPAP-hoito. Uniapneaa sairastavan kannattaa ottaa kustutustuotteita ja muistaa vanha kansanviisaus, jota äideillä on tapana opettaa: nenää ei saa kaivaa. Jos nämä konstit eivät riitä, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen ennen CPAP-hoidosta luopumista.

Teksti: Hanna Salminen/Hengityслиitto
Julkaistu Hengitys-lehdessä 1/2023



Kutsu VERTAISTUKIJA juttusille verkon kautta

■ – Hymy lämmittää mieltä myös videopuhelussa, tietää Satu Ahopelto.

Satu Ahopelto on tamperelainen monen toimen vertaisaktiivi. Sadun ansioluettelosta löytyvät jokseenkin kaikki Hengitysliiton tarjoamat vertaiskoulutukset. Nyt päällimmäinen innostuksen aihe on verkkovälitteinen vertaistukijuus.

– Olen ohjannut verkkovertaisryhmää jo useamman vuoden. Kahdenkeskinen vertaiskeskustelu verkossa tuntuu mielenkiintoiselta mahdollisuudelta, Satu pohtii. Hän kävi vertaistukijakoulutuksen viime keväänä.

Verkkokeskustelun mahdollistava Teams-sovellus on ollut Hengitysliiton ja vertaisaktiivien käytössä jo vuosia. Käyttö on helppoa ja onnistuu millä tahansa älylaitteella, jossa on nettiyhteys, sähköposti ja äänilaite.

– On kiva nähdä ihminen, jonka kanssa juttelee. Lisäksi Teamsilla on mahdollista näyttää materiaalia tietokoneelta tai vaikkapa apuvälinettä, josta itselle on ollut hyötyä, suunnittelee Satu.

Kokemus jalostuu jakamalla

Sadulle hengityssairaudet ovat omakohtaisia tuttuja lapsesta asti. Pienenä tyttönä innokkaan liikkujan juoksuvauhti hyytyi ylämäkiin astman vuoksi. Aikuisena mukaan tulivat harvinaiset hengityssairaudet. Liikunta ja muut hyvän elämän ylläpitämisen keinot kiinnostavat Satua edelleen.

– Olen innokas oppija. Vertaistukijana voin jakaa löytämäni hyvää vinkkeinä toisille. Se tuntuu tärkeältä, tuore vertaistukija miettii.

Oman elämän aikataulut menivät uuteen asentoon Sadun siirtyessä kokopäiväisestä osa-aikaiseksi työtehtävässään terveydenhuollossa. Nyt toisten ihmisten tukemiselle löytyy entistä paremmin aikaa aktiivisen naisen kalenterista.

– Kokemustieto on hieno pääoma, joka vertaisten kesken jakamalla vain kasvaa ja jalostuu, hymyilee Satu. Vertaiskeskustelussa tuki liikkuu molempiin suuntiin: kumpikin voi oppia toiselta.

Vertaistukijoita moneen lähtöön

Hengitysliitossa Teamsin kautta tavoitat Sadun lisäksi myös keuhkohtaumatautia ja uniapneaa sairastavia vertaistukijoita. Pääset halutessasi juttusille videopuhelussa myös harvinaista hengityssairautta sairastavan henkilön läheisen kanssa. Kaikki vertaistukijat ovat saaneet koulutuksen tehtävään.

Lähetä sähköpostia osoitteella paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi ja kerro, mistä aiheesta kaipaat vertaiskeskustelua. Saat sähköpostiisi linkin kahdenkeskiseen Teams-keskusteluun vertaistukijan kanssa.

Teksti: Päivi Suuniittu

Kuva: Pirkko Moisio

Julkaistu Hengitysliiton verkkosivulla

15.02.2023/Artikkelit ja blogit

VERKKOTA PAHTUMIA

Ti 30.01.2024 klo 18.00

Nenän hoidon merkitys hengitykselle

Millainen on nenän rakenne, toiminta ja tehtävät? Miten tukkoinen nenä vaikuttaa astmaan ja uniapneaan? Mikä avuksi tukkoisen nenän hoitoon? Luennoitsija Dosentti, ylilääkäri Jura Numminen, korva-, nenä- ja kurkkutaudit, Tampereen yliopistollinen sairaala, Pirkanmaan hyvinvointialue.

Vastuuhenkilö:

Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390.

To 08.02.2024 klo 18.00

Miten liikkeelle keuhkosairauden pahenemisvaiheen tai hengitystieinfektion jälkeen?

Mietityttääkö, miten lähteä liikkumaan hengitystieinfektion tai keuhkosairauden pahenemisvaiheen jälkeen? Asiantuntijalääkäri, LT, keuhkosairauksien erikoislääkäri Antti Saarinen Filha ry:stä luennoi keuhkosairauden pahenemisvaiheiden vaikutuksista terveydentilaan ja liikkumiseen. Lisäksi alustamassa liikkumaan lähtemisestä hengitystieinfektion jälkeen Herkko Ryyänen, fysioterapeutti, TtM, Filha ry. Keskustelemassa luennoitsijoiden kanssa liikunnan asiantuntija Veera Farin. Hengityслиitto ry.

Vastuuhenkilöt: Veera Farin, puhelin 044 407 7020 ja Kiti Haukilahti, puhelin 044 407 7052.

Ke 14.02.2024 klo 18.00

Happihoito ja happihoidossa käytettävät laitteet

Asiantuntijahoitaja, sairaanhoitaja Marika Nieminen, Pirkanmaan hyvinvointialue.

Vastuuhenkilö:

Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390.

To 29.02.2024 klo 18.00

Vinkkejä ja vertaistukea: Harvinaisten hengityssairauksien monet kasvot

Kansainvälisen Harvinaisten sairauksien päivänä keskustellaan mm. Miltä tuntui saada harvinainen keuhkosairaus? Onko harvinaista sairautta sairastava potilas vai asiantuntija terveydenhuollossa? Miltä tuntuu, jos toista samaa sairautta sairastavaa ei löydykään? Voiko vertaisuuden löytää 'Harvinaiset' -nimikkeen alta? Hengityслиiton kouluttamat kokemustoimijat Teija Huotari, Seija Leppänen, Satu Ahopelto ja Eeva-Liisa Peltonen keskustelevala aiheesta. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja kommentoimaan. Illan alustaa Hengityслиiton harvinaisten hengityssairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

Vastuuhenkilö:

Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062.

Hyvää Puhinaa LIIKKEELLÄ! Intersport Koskikeskuksessa

■ Hengityслиitto kannusti käyttämään talviajan tuoman lisätunnin liikuntaan lokakuun lopussa. Samalla juhlistettiin kauppiaiden, Sanna ja Timo Tiitisen 30-vuotista työuraa Intersport -kauppiaina.

Asiakkaita kannustettiin hakemaan Virkeyttä



Kauppias Sanna Tiitinen kannusti kaikkia meitä käyttämään keuhkojaan ja harrastamaan jokaisen mielen mukaista liikuntaa. Menossa mukana kokemustoimija Harri Rosendahl ja Hengityслиiton Janne Haarala.

ja voimaa -liikuntakalentereita 2024 molemmista Koskikeskuksen ja Lielahden Tampereen liikkeistä.

Viikonlopun aikana sai myös vinkkejä hengästyttävän hauskaan liikuntaan ja hengitysterveyteen.

Koskikeskuksen Intersportissa paikalla olivat Hengityслиiton liikunta-asiantuntijat ja uniapneakokemustoimijat sekä sai tietoa Unilukkarit -hankkeesta.

Unilukkarit-hanke kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan uniapnean ehkäisyssä ja omahoidossa.

**Lue lisää: www.hengityслиitto.fi/unilukkarit,
www.hengityслиitto.fi/uniapnea**

Kuvat ja teksti: Janne Haarala



Liikuntakalenterit tekivät kauppansa, lähes 250 kalenturia löysivät uuden kodin. Kauppias Timo Tiitinen oli erittäin innoissaan tämän tyypisestä yhteistyöstä. Kuvassa myös kokemustoimija Sirpa Viita ja Hengityслиiton liikunta-asiantuntija Mika Nurminen.

Liikunta-asiantuntija Mika Nurminen kertoi liiton ja hengitysyhdistysten toiminnasta sekä jakoi Pirkanmaan Puhallusta toiminnan ja tiedonjanoisille.



PUHALLUS-UUTISIA

Tukea astman omahoitoon verkkokurssilta ja asiantuntijachatista

■ Astman omahoidon ABC -hanke tuottaa työikäisille tukea astman omahoitoon.

Onko sinulla todettu äskettäin astma tai onko jo aiemmin todettu astma alkanut vaikuttaa arkeesi ja kaipaisit vinkkejä omahoidon tueksi? Älä jää kysymyksiä kanssasi yksin!

Astman omahoidon ABC -hankkeen Kysy asiantuntijalta -chat on auki maanantaisin kello 10–12, keskiviikkoisin kello 15–17 ja perjantaisin kello 8–10. Chatissa keskustellaan anonyymisti, ja siellä vastaavat keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö Filhan asiantuntijat. Chattia pääset käyttämään Hyvä kysymys -palvelussa.

Astman omahoidon ABC -verkkokurssilta saat tietoa astmasta ja sen omahoidosta. Verkkokurssin löydät Hyvä kysymys -palvelusta.

Valtakunnallinen astman omahoidon ABC – koh-ti oireettomampaa arkea -hanke tuottaa työikäisille tukea astman omahoitoon vuoden eri aikoina. Hankkeen toimintaa ovat digitaaliset sisällöt Hyvä Kysymys -palveluun sekä omahoidon ohjaus apteekkikiertueilla.

Hanketta koordinoi Filha ry. Hengityслиitto on mukana hankkeen viestinnällisessä yhteistyössä Allergia-lho- ja Astmaliiton sekä Apteekkariliiton kanssa. Hanke on käynnissä 2023–2025, ja sitä rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista.

Tuoksuton tapahtuma on suvaitsevaisuutta

■ Moni kulttuuritapahtumissa kävijä tietää ilmiön: luopaavasti alkanut vierailu katkeaa kesken kaiken ikäviin oireisiin: yskittää, päästä alkaa särkeä tai henkeä ahdistaa. Usein syynä on muiden osallistujien mukanaan kantamat voimakkaat parfyymit, partavedet tai muut heistä huokuvat keinotekoiset hajusteet.

Jokainen tekee valintansa keinotekoisien hajusteiden käytöstä itse, mutta moni kulttuurilaitos, tapahtumajärjestäjä tai liikuntapalveluja tuottava yritys voi kannustaa suosimaan tuoksuttomuutta tai keinotekoisien tuoksujen maltillisempaa käyttöä. Vinkkejä hyviin valintoihin ja kemikaalikuorman vähentämiseen saa esimerkiksi Hengityслиiton verkkosivuilta.

Tuoksuista ja tuoksuttomuudesta puhumista voidaan pitää joskus hankalana, mutta samaan aikaan moni pitää asian esille nostamista myös hyvänä ja tarpeellisena asiana. Hengityслиitto kannustaa ottamaan keinotekoiset tuoksut ja niiden määrän, sekä tuoksuttomien vaihtoehtojen esille tuonnin myönteisenä mahdollisuutena suvaitsevaisuuden näkökulmasta. Jokaisella on oikeus hengittää helpommin ja kiinnittämällä huomiota omiin tuoksuvalintoihimme, voimme lisätä toisten osallistumismahdollisuuksia erilaisissa yleisötilaisuuksissa.

Hengityслиiton tuoksuton -kampanjamateriaaleja on saatavilla verkosta sekä yksityishenkilöiden että organisaatioiden hyödynnettäviksi.

HYVÄÄ PUHINAA LIIKKEELLÄ!

■ Hengästyminen on parasta harjoitusta keuhkoillemme. Puhina tarkoittaa hengästyksen ääntä.

Hyvää Puhinaa LIIKKEELLÄ! -kampanjassa Hengityслиitto kannustaa kaikkia huolehtimaan hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden.

Paikalliset hengitysyhdistykset järjestävät liikunnallisia tapahtumia ympäri Suomen. Lisää tietoa tapahtumista löydät yhdistysten omilta verkkosivuilta.

Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihosta löydät hauskoja liikuntaohjeita vuoden jokaiselle kuukaudelle. Vihon voit ladata maksutta Hengityслиiton verkkosivuilta.

VERTAISPUHELIMET

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus.

■ Tavoitat puhelinsoitolla vertaisen, jolla on pitkä kokemus pärjäämisestä astman, keuhkohtaumataudin tai uniapnean kanssa. Puhelut ovat luottamuksellisia eikä soittajista kerätä henkilötietoja.

Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.

Vertaistukipuhelin ei tarjoa neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa voit jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077012 maanantaisin kello 18.00–20.00

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin

044 4077013 tiistaisin kello 10.00–12.00

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077011 tiistaisin kello 10.00–12.00 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18.00–20.00

Tiedotteet: Hengityслиitto

OMENA PUTOAA su 21.01.2024 klo 15.00



Tampereen Hengitysyhdistys ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

■ Lämpimästi tervetuloa nauttimaan ja viihtymään Nokian Työväen Teatteriin Mika Waltarin veijarikomedian parissa

Sitovat ilmoittautumiset 05.01.2024 mennessä Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565. Hinta 40 €/jäsen ja 45 €/ei-jäsen kuljetuksineen Kangasalta/Tampereelta.

Bussi lähtee Tampereen Vanhan kirkon pysäkiltä klo 14.05. Teatterilipun hintaan kuuluu väliajalla kahvi/tee ja pulla.



Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen KoneAgria -messuilla Hengitysliton pisteellä kävi upeasti väkeä, 480 henkeä, hakemassa tietoa mm. hengityssairauksista ja hengästyttävästä liikunnasta. Uniapnea oli pääteemamme ja paikalla olivat mm. kuvissa olevat kokemustoimija Sirpa Viita ja Tampereen Hengitysyhdistyksestä Markku Rannikko.



Tampere-Seuran toiminnanjohtaja Hanna-Liisa Onnelan esitelmän aiheena oli Vanha Tampere kuvin ja sanoin. Mielenkiintoista esitelmää saapui kuulemaan paljon yhdistyksen jäseniä.

Tampereen hengitysyhdistyksen vapaaehtoiset Riitta Aaltonen ja Sinikka Niemi osallistuivat Nokialla Vanhustenviikon Ikävinkki-tapahtumaan Nokian kirjastossa ja kertoivat yhdistyksen eri toimintamahdollisuuksista.



Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen yhteinen virkistysmatka

TALLINNAAN
14.-16.03.2024

To 14.03. Lähtö Tampereen Vanhalta kirkolta klo 06.30 ja Kangasalan linja-autoasemalta klo 07.00. Matka jatkuu Helsinkiin Katajanokalle, josta Viking XPRS lähtee klo 10.30. Laivalla aamiaisbuffet ja Tallinnaan saavumme klo 13.00. Majoitumme Hestia Hotel Europassa, jonka pääovelta on vain muutama askel lähellä olevaan Nautica-ostoskeskukseen. Omatoimista ohjelmaa.

Pe 15.03. Aamiaisen jälkeen tutustuminen Jaama-toriin ja Kadriorgin linnaan, jossa opastettu kierros. Iltaohjelma vapaa.

La 16.03. Nautittuamme aamiaisen meillä on mahdollisuus ostoskierroksella hankkia ”jouluiset juomat ja tuliaiset”.

Eckerö Linen Finlandia lähtee kotimatalle klo 12.00 ja on Helsingissä klo 14.15. Kangasalla ollaan noin klo 17.00, matka jatkuu edelleen Tampereelle.

Matkan hinta on **175€/hlö** jaetussa kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huonelisä kahdelta yöltä **50€**. Hinta sisältää bussi- ja laivamatkat, aamiaisen laivalla mennessä, hotelliyöpymiset aamiaisella, lipun hinnan Kadriorgin linnaan ja opaspalvelun. Oma bussi mukana koko matkan ajan. Matkan vastuullinen järjestäjä on Virkistys TiMe ry.

Muistathan ottaa mukaan passin tai kuvallisen henkilökortin. Tarkista myös, että sinulla on voimassaoleva matkavakuutus ja eurooppalainen sairausvakuutuskortti.

Ilmoittautumiset 31.01.2024 mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565.



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.