

P I R K A N M A A N

puhallus

2•2025



**Tampereen
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken
Hengitysyhdistys**

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja:

Petri Kuvala

Julkaisija:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:

Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 1500 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:

Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:

Adress Tasanen Ky

Kansikuva:

Petri Jauhiainen

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 23.6.-27.7.2025

Järjestösihteeri:

Päivi Törrönen

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.30

TOIMISTON KESÄTAUKO 3.6.-31.8.2025

Puheenjohtaja: Markku Mäkinen

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen
puhelin:** 040 3519 296

Sähköposti:

valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:

www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

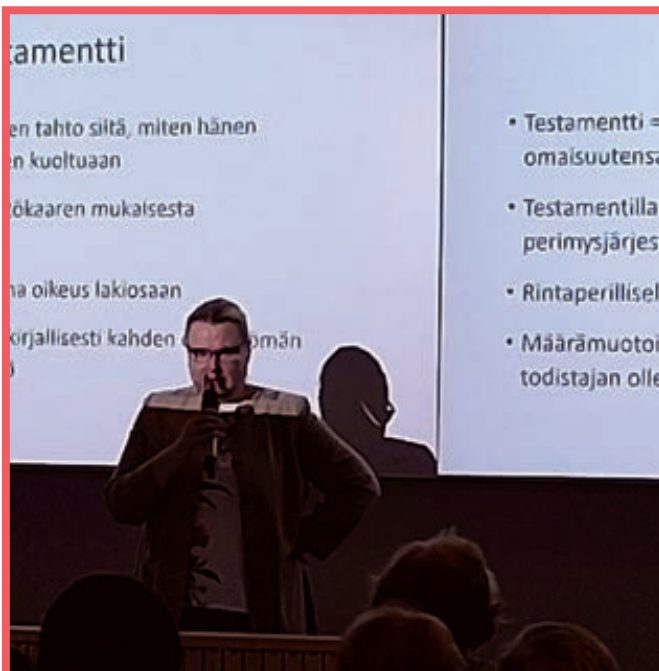
Ilmestymisaikataulu 2025

nro 1	24.02.	nro 3	19.08.
nro 2	19.05.	nro 4	02.12.

Ilmoitushinnat 2025:

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

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 19.08.2025



■ Tampereen Hengitysyhdistys järjesti yleisötilaisuuden Pääkirjasto Metsossa 14.1.2025 aihealueena "Mitä jokaisen tulee tietää testamentista ja edunvalvontavaltakirjasta". Tilaisuus oli yhdistyksemme jäsenille ilmainen.

Hengitysyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Petri Kuvala avasi tilaisuuden ja toivotti kaikki tervetulleiksi. Luennoitsijana toimi Asianajotoimisto Alfa Oy:stä asianajaja, varatuomari Tiina Koskinen-Tammi.

Ensimmäinen puoliaika käytettiin testamenttiin liittyvien asioiden käsittelyyn ja toinen puoliaika puolestaan edunvalvontavaltakirjan sisältöön. Tiina Koskinen-Tammi kävi asioita läpi lähinnä yleisellä tasolla, toki kaikilla oli mahdollisuus esittää myös kysymyksiä aihealueisiin liittyen. Paikalla oli runsaasti yleisöä eli aihealueet selvästi kiinnostivat ihmisiä. Nämä ovat meille kaikille tärkeitä asioita, eivätkä ollenkaan niin yksinkertaisia omaksua. Aina kun ollaan tekemässä elämämme tärkeitä päätöksiä, oli se sitten testamentti tai joku muu asiakirja, pienetkin muutoseikat voivat mitätöidä asiakirjan pätevyyden.

Tilaisuus oli mielenkiintoinen ja mikä parasta, Asianajotoimisto Alfa Oy:n Tiina Koskinen-Tammi lupasi opastaa ja auttaa yhdistyksemme jäseniä antaen 10% alennuksen heidän tarjoamistaan lakipalveluista.

Kiitos Tiinalle ja kaikille tilaisuudessa mukana olleille jäsenille!

Arja Myöhänen

pääkirjoitus



Ystävyyys kasvattaa onnea

■ En ollut pitkään aikaan kuullut hyvästä ystävästäni mitään. Ihmettelin kun hän ei ollut ottanut lainkaan yhteyttä. En ollut tullut ajatelleeksi, että ehkä hänellä saattoi olla tähän hyvä syy: kiire, loukkaantuminen (henkinen tai fyysinen) tai mahdollisesti elämäntilanne, joka esti ottamasta yhteyttä.

Yhteydenpito ihmisten välillä on kuitenkin aina kaksipuolista, miksi minä en ollut ottanut luuria käteen, soittanut hänelle ja tiedustellut kuulumisia. Soitin siis hänelle ja asia selvisi. Mikä se syy oli niin jääköön se meidän väliseksi.

Ystävyyssuhteista tulee pitää huolta aivan kuten avio/avopuolisoiden välisestä suhteesta. Aina välillä on hyvä sanoa toiselle kuinka paljon toista arvostaa ja hänestä pitää. Me miehet saatamme joskus kuvitella, että se riittää kun näytämme pitämismme ja arvostuksemme teoilla, mutta joskus on hyvä myös edes yrittää sanoittaa tunteitaan.

Uusien ystävyyssuhteiden solmiminen vähän vanhemmalla iällä voi olla hankalaa ja vaikeaa, mutta ei suinkaan mahdotonta. Ystävyyssuhteiden on mahdollista alkaa yhteisestä harrastuksesta, matkoilla tai jossain sellaisessa tapahtumassa, joka on merkityksellinen molemmille osapuolille.

Ystävyyssuhteita on varmasti alkanut ja tulee alkamaan myös hengitysyhdistyksen järjestämällä matkoilla, liikuntaharrastuksissa ja kiinnostavilla luennoilla. Suhteen alkaminen vaatii kuitenkin hieman rohkeutta kohdata toinen ja aloittaa keskustelu. Tässä pätee sama asia kuin puheen tai luennon pitämisessä, ei toinen arvostelee sinun puheen pitämisen taitojasi tai mahdollista takeltelua vaan uskoo sinuun, on sinun puolellasi ja toivottavasti uskaltaa myös itse ottaa kontaktia sinuun.

Kohtaamisiin

Petri Kuvala

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

Jumpmien 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 Tampereen Uintikeskuksessa. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.

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

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. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

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



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

KUNTOSALI

RATINAN KUNTOSALI, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin klo 12.00-12.50. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.



KUNTOTANSSI torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun yläsali, 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.

MUUT TAPAHTUMAT



LAULU perjantaina kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 toimistolla vielä 23.5 ennen kesätaukoa.

RUPATTELUTUPA toimistolla joka toinen perjantai klo 11.00. Rumatellaan viimeisen kerran kevätkaudella 23.5.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä on kokoontunut kevätkaudella keskiviikkoisin klo 17.00-18.30. Tilaisuuksissa on ollut kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen. Ryhmässä on toiminut 15 jäsentä. Tiedotamme tarkemmin syyskauden ilmoittautumisesta seuraavassa jäsenlehdessä.

TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS LÖYTYY MYÖS FACEBOOKISTA! Kun menet sivulle www.facebook.com ja olet kirjautunut sisään, laita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. Käy tutustumassa ja/tai kommentoimassa.

TUOLI-ASAHI - terveysliikuntaryhmä

Ryhmä on kokoontunut Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs.kevätkaudella sunnuntai-
na alkaen klo 16.00-16.45. Tuoli-Asahi on Suo-
messä kehitelty terveysliikunnan muoto, joka
sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet ovat
pehmeitä ja hitaita. Asahissa keskitytään yhdis-
tämään hengitys ja liike tasapainoiseksi ja tehok-
kaaksi kehomielen harjoitukseksi.

Tässä ryhmässä Asahi-liikkeet on sovellettu
tuolilla tehtäviksi, toki voit harjoitella myös seis-
ten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen.
Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€.

Ilmoittautuminen Tampereen Hengitysyhdis-
tyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730. Tar-
kempaa tietoa seuraavassa jäsenlehdessämme.

PIRKANMAAN PUHALLUS-LEHTI **LÖYTYY NETISTÄ**

Kirjoita hakukenttään Tampereen Hengitysyh-
distys, yläkulmassa on valikko "Avaa valikko",
avattuasi sen alta avautuu uusi valikko. Sieltä
kohta "Yhdistys", jonka jälkeen uusi valikko ja
sieltä avataan "Pirkanmaan puhallus". Lehtiä voit
lukea vuodesta 2022 lähtien. Käy tutustumassa
ja/tai kommentoimassa.

Kiitos, yhdistyksemme jäsenet!

Edellisessä lehdessämme pyysimme teiltä mieli-
piteitä jäsenlehtemme kehittämiseksi. Lämmin ki-
tos kaikille ehdotusten lähettäjille. Paneudumme
huolella toivomuksiinne ja edelleenkin otamme
niitä vastaan.

Yhdistyksemme tehtävänä on edistää hengi-
tysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää, mut-
ta itse sairauden hoitoon emme voi ottaa kantaa.

**Herkkukorin arvonta on suoritettu ja sen voitti
Marja Äikiä. Onnettarina toimivat Sinikka Mä-
kinen ja Sanna-Mari Saarimäki. Kiitos kaikille
osallistumisesta!**



HENGITYSLIITON **HARVINAISET –RYHMÄ**

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

Kevätkauden viimeinen tapaaminen Tam-
pereen Hengitysyhdistyksen toimistolla on 27.5.
tiistaina klo 17.00-18.30.

UNIPOLIKLINIKKA Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipolilta saatujen
ohjeiden mukaan.

TARVIKEJAKELU AINOASTAAN **AJANVARAUKSELLA OmaTays -palvelussa.**

Unipoliklinikan sairaanhoitajan tavoittaa
numerosta 03-3116 3315

puhelinajat: ma-pe klo 8.00-14.00

Puhelu ohjautuu vastaajaan. Yhteydenotot myös
tekstiviestillä puhelinnumeroon 045 7396 5932 . Toimi
nauhoitteen ohjeiden mukaan, soittamme sinulle takai-
sin. Voit myös tunnistautua sähköisesti viestipalveluun
pirha.fi -sivustolla valitsemalla otsikon OmaTays. Hoi-
tokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammatti-
lainen vastaa sinulle kahden arkipäivän kuluessa.

Osoite:

Tays Keskussairaala

Finn-Medi 5, 7. krs, Biokatu 12, 33520 Tampere

Kulkuohje: Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee
Potilashotellia vastapäätä

**Yhteydenotot keuhkoklinikkaan puhelinnume-
roon 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 takaisinsoitto-
palvelu.

Osoite: **Tipotien terveysasema,**

Tampereen kaupungin uniyksikkö

Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere



■ Kauniina helmikuisena aamuna startattiin Tampereen ja Kangasalan hengitysyhdistyksen jäsenien kanssa Tuurin kyläkauppaa kohti. Bussi oli täynnä, mukava puheensorina kuului kaikkialla ja matka taittui rattoisasti vieruskaverin kanssa jutellen.

Vähän ennen puolta päivää saavuimme Kyläkaupan pihaan ja kävimme hevosenkengän luona ottamassa yhteiskuvan koko matkaporukasta. Sen

jälkeen suuntasimme kuka minnekin ja osa lounaalle, joka kuului reissupakettiin.

Lounaan jälkeen oli neljä tuntia aikaa shoppailla ympäri Keskisen kyläkauppaa. Aika kuluikin yllättävän äkkiä ja matkakasseihin tuntui tarttuneen mukaan kaikesta.

Tuurista otimme suunnan Jalasjärvelle Juustoporille ja siellä oli hetki aikaa kierrellä ostellen juustoja tai juoden kahvia/teetä. Sitten lähdettiinkin jo kotimatalle. Illalla kahdeksan aikaan oltiin Tampereella ja siitä vielä osa porukasta jatkoi Kangasalle. Matka oli erittäin onnistunut ja varmasti kaikille osallistujille jäi hyvä mieli.

Tällaisia reissuja lisää!



Matkalle ja retkille lähtijät!

Yhdistyksemme laskuttaa matkoille ja retkille osallistujilta osanottomaksun pääsääntöisesti sähköpostitse. Toivomme, että meillä olisi tiedossa voimassa oleva sähköpostiosoite ja mikäli se muuttuu, niin ilmoitathan siitä toimistoon Päiville, puh. 040 7450 730.

Tärkeää olisi myös, että jokainen retkelle osallistuja huolehtisi voimassaolevasta matkavakuutuksesta, koska yhdistys ei vakuuta osallistujia.

Retkemme on koettu mukaviksi arjen piristyksiksi, joten lähde mukaan kokemaan ja nauttimaan uusista elämyksistä kivassa seurassa!

Tampereen Komediateatterissa

pe 12.9.2025 klo 19.00

Kuva: Tampereen
Komediateatteri/Harri Hinkka

**Liput
40€**



YLLÄTYSVIERAS

■ Komedia kuvaa hullvottomasti ihmisten loputonta kohteliaisuutta ja hyväntahtoisuutta. Pääosissa Satu Silvo, Aimo Räsänen ja Petra Ahola, muissa rooleissa Idalija Raipia, Jere Riihinen ja Aku Sajakorpi.

Tampereen Hengitysyhdistyksellä on varattuna ennakkonäytökseen 40 paikkaa. Esitys kestää 2h 10 min sisältäen väliajan.

Sitovat ilmoittautumiset 19.6. mennessä Päiville toimistoon, puh. 040 7450 730 tai Päivin loman aikana 20.6.-27.7.2025 Leenalle, puh. 044 550 4351. Laskutus sähköpostitse ilmoittautumisajan jälkeen 28.7.2025.

Tampereen Komediateatterin katetussa

ulkoilmakatsomossa ainoa esitys

Kuva:
Tampereen
Komedia-
teatteri

K18

Mikko Alatalo - MAALAIPOJASTA 50 VUOTTA

pe 29.8.2025 klo 19.00

■ Maalaispoika on Mikko Alatalon ensimmäinen pitkäsoitto 50 vuoden takaa. Kuulemme toivotuimmat kappaleet sekä ison joukon muita Mikon hittejä. Esitys kestää 2 h sisältäen väliajan ja tähän esitykseen olemme varanneet 25 paikkaa.

Sitovat ilmoittautumiset Päiville toimistoon 18.6. mennessä puh. 040 7450 730.

Laskutus sähköpostitse 19.6.2025.

**Liput
28€**

Helsingin Kaupunginteatterissa

ke 26.11.2025 klo 13.00

MOULIN ROUGE!



Kuva: Helsingin Kaupunginteatteri/Otto-Ville Väättäin

■ Oscar-palkittu eepinen klassikkoelokuva herää henkiin ja sykkii elämää Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Musikaalishow on satumainen, henkeäsalpaava rakkaustarina, joka vie katsojan Pariisiin legendaariseen 1800-luvun lopun yökerhoon. Kaikki on sallittua ja kaiken saa anteeksi rakkauden nimissä, kun boheemi nuori säveltäjä rakastuu kauniiseen kurtisaaniin.

Musikaalissa kuullaan yli seitsemääkymmentä musiikkihistorian suurinta hittiä ja se on pohjoismaista yhteistuontantoa, jossa ovat mukana Suomi, Ruotsi, Tanska ja Norja. Esityskieli on suomi ja esityksen kesto-aika 2 h 50 min sisältäen väliajan.

Lauhamon bussi lähtee klo 10.00 Tampereelta Vanhan kirkon pysäkiltä ja matkan aikana pidämme kahvitauon.

Sitovat ilmoittautumiset 20.10.2025 mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puh. 040 7450 730. Laskutus tapahtuu sähköpostitse ilmoittautumisajan jälkeen. Matkan hinta eläkeläiseltä **126 €** ja ei-eläkeläiseltä **129 €**, mikäli lähtijöitä on 19-29. Matkan hinta eläkeläiseltä **120 €** ja ei-eläkeläiseltä **123 €** mikäli 30-37 lähtijää. Yhdistyksemme ei vakuuta osallistujia, joten huolehdi omasta matkavakuutuksestasi.

Tästä kaikki alkoi...

Kohtaamisia

■ Elämässä täytyy olla värejä, iloa ja valoa. Tämä oli ensimmäinen ajatus miettiessäni Tampereen Hengitysyhdistyksen julkaisemaa Puhallus -nimistä jäsenlehteä, jossa yhteistyökumppaneina ovat myös Valkeakosken Hengitysyhdistys ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys. Siltä pohjalta lähti suunnittelu tulevasta uudistuksesta, jossa jo kansilehdestä alkaen tulisi lukijalle positiivinen tuulahdus tulevasta. Pirkanmaa ja tamperelaisuus pitäisi näkyä ja kuulua, jotta se avaisi ovia yhteistyölle myös muiden kumppaneiden kanssa.

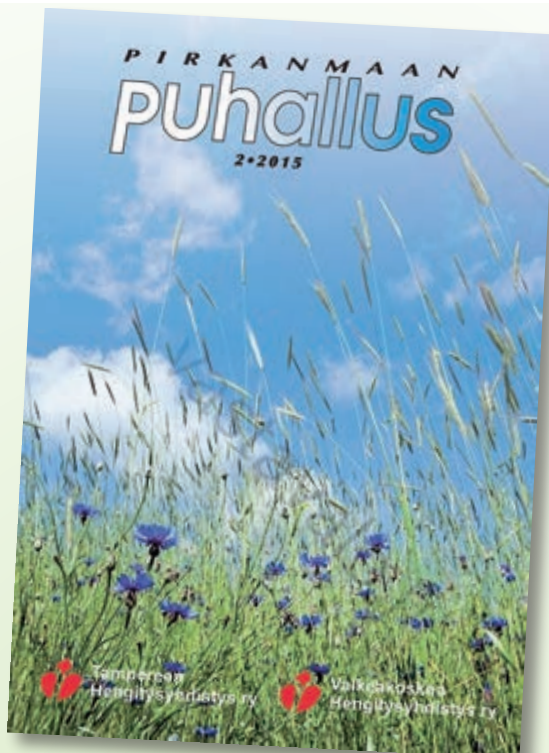
Toukokuussa 2015 ilmestyi ensimmäinen uudistunut jäsenlehti kokonaan nelivärijulkaisuna, taittotyöstä vastaavana graafinen suunnittelija Minna Tasanen Adress Ky:stä sekä laadukkaan painotyön varmistavana Painotalo Öhrling. Tämän Puhallus-tiimin tekemänä kädessäsi oleva kesälehti tulee olemaan viimeinen tällä kokoonpanolla ja uudet tuulet puhaltavat!

Vuonna 2015 syksyllä otin yhteyttä Hengitysliitossa sillä hetkellä toimineeseen toimitusjohtaja Veikko Korpeelaan. Mielestäni jäsenlehdessä piti olla muutakin asiapi-toista lukemista liikuntahetkien ja retkien lisäksi. Veikko lupasi kirjoittaa ajatuksiaan joululehteen ja niinpä juttu julkaistiin otsikolla "Sininen hetki". Kysyin Veikolta, että mahtoiiko arkistoissa olla kuvaa, josta hänestä tulisi mieleen iäti maailman menoa pohtiva Havukka-ahon ajattelija. Puhelun aikana Veikko tiedusteli sihteeriltään asiaa ja sellainen löytyikin. Siitä ajatuksesta ehkä tuo hänen valitsemansa otsikko saattoikin kertoa.

"Uskottavuus saavutetaan kovalla työllä ja tärkeää on reilu keskusteluyhteys. Elämme nykyhetkessä ja kuvittelemme tulevan, mutta varmintä on mennyt aika. Nykyisyys ja tulevaisuus rakentuvat sen varaan. Koettu aika on tosiasioita ja tulkintoja. Muisti valikoi." Veikko Korpela toimi Hengitysliiton toimitusjohtajana 1990-2015.

Vuonna 2016 Hengitysliiton toiminnanjohtajaksi tuli Markku Hyttinen, joka myös yhteydenoton jälkeen esittäytyi jäsenistölle Puhallus-lehden sivuilla. "Näin Hengitysliiton 75 v -juhlavuotena on hyvä suunnitella toimintaa niin yhdistyksissä kuin liittotasollakin ennakkoluulottomasti ja asennoitumalla muutokseen mahdollisuutena ja mennä avoimin mielin kohti uusia valloituksia! Markku Hyttisen työ toiminnanjohtajana Hengitysliitossa jatkuu edelleen.

Samana vuonna 2016 Puhallus-tiimiimme liittyi myös tamperelainen tunnettu toimittaja, Kari Kumpulampi. Jäsenlehden sivuille ilmestyi ensimmäinen juttu Tampere Filharmonian ylikapellimestarina toimivasta miehestä ilmiön takana, Santtu-Matias Rouvalista. Jutun yhteydessä julkaistussa kuvassa Santtu-Matias päättää prässätä hiuksensa haastattelun aikana – ja niin todella tapahtui! Siitäkin tapahtumasta on kuva lehden sivulla. "Kuntoa tarvitaan, kyllä, ja konsertin jälkeen olo on kuin olisi saliilla käynyt." Tänäkin päivänä saamme olla ylpeitä Santtu-Matias Rouvalin saavutuksista maailmalla.



Karin haastateltaviin vuosien aikana kuuluvat mm. tangokuningatar Aino Niemi, näyttelijät Tuija Vuolle, Aimo Räsänen, Jukka Leisti, Eila sekä Esko Roine, hiihtäjälegenda Hilikka Riihivuori, tenorit Jyrki Anttila ja Pentti Hietanen, jääkiekkoilija Lasse Oksanen, maalivahti Jukka Tammi, huippu-uimari Ida Hulkko, pika-aituri Reetta Hurske, Matti Pitko sekä monet muut ammattilaiset. Aihepiirinä jutuissa usein oli hengitysterveys ja niihin liittyvät harjoitteet.

Kari Kumpulammen henkilökuvauksista olemme kaikki saaneet kaikki nauttia Puhallus-lehden sivuilla.

Vuonna 2018 ilmes-tyi Tampereen Hengitysyh-

distyksen 75 v. Juhlajulkaisu. Otin yhteyttä Tampereen kaupungin Hyvinvoinnin palvelualueen apulaispormestari Johanna Loukaskorpeen ja tiedustelin häneltä miten kaupunki aikoo edistää ikäihmisten hyvinvointia. Tähänkin kysymykseen saatiin vastaus kommentteineen ja yhdistyksen jäsenet saivat lukea juhlajulkaisusta Johannan ajatuksia aiheesta sekä yhdistyksen toimintojen tärkeistä hengityssairaiden hyväksi.

Vuonna 2023 ilmestyi Tampereen Hengitysyhdistyksen 80 v. Juhlajulkaisu. Tampere-Seuran toiminnanjohtaja Hanna-Liisa Onnela kertoo ajatuksiaan kotiseutuhengen vaalimisesta, kotikaupungistamme sekä Tampere-Seuran vuonna 1938 ensi kerran huhtikuussa ilmestyneestä Tammerkoski-lehdestä. Moni tamperelainen varmasti muistaa vanhan herran, joka aikoinaan myi kyseistä lehteä joulun aikaan Puutarhakadun Anttilassa.

Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsenistö juhlisti päivää Tampereen Komediateatterissa ja juhlatilaisuuteen toi Hengitysliiton tervehdyksen järjestöjohtaja Mervi Puolanne.

Kuluneina ja tulevina vuosina hengityssairauksia koskevat luennot, vertaistuen tärkeys sekä lisääntynyt tieto hengityssairauksista ja niiden hoidosta korostuvat edelleen yhdistystyössä. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Terveiden edistäminen jatkuu edelleen järjestämällä jäsenistölle mahdollisimman monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa ja tavata vertaisia toverihengessä.

Haluan muistaa kiitoksin kaikkia vuosien aikana tutuiksi tulleita jäseniä. Olen saanut viettää hienoja jututuokioita kanssanne ja kuunnella elämäntarinoitanne. Niiden pohjalta olen saanut myös ajatuksia lehteen tulevasta sisällöstä. On ollut ilo tehdä kumppaneiden kanssa jäsenlehti, jonka toivon tuoneen teille päivään ilon pilkahduksia ja hyvää oloa. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä.

Kiitos hyvässä hengessä kuuluu myös Hengitysliiton kaikille asiantuntijoille sekä muille yhteistyökumppaneille. On hyvä tietää, että tärkeä ja merkityksellinen työnnä hengityssairaiden hyväksi jatkuu myös tulevaisuudessa.

Lempeitä kesätuulia toivottaen

Saila Rytönen



Kuva: Visit Naantali

RETKE NAANTALIIN JA TURUN SEUDULLE ke 27.8. 2025

Lauhamon bussin reitti ja aikataulu:

Tampere, Vanhan kirkon pysäkki **klo 7.15**

Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki **klo 7.35**

Tauko matkalla.

klo 10.15 Kultarannan puutarha on yksi Suomen merkittävimmistä puutarhanähtävyyksistä ja se on kunnostettu restauroiden 1900-luvun asuun. Upeassa muotopuutarhassa tutustutaan presidentilliseen historiaan noin 1,5 km pituisella ja 45 min. kestäväällä opastetulla kävelykiertoksella.

Tämän jälkeen matkamme jatkuu kohti Turku, jossa meillä on **ryhmälounas Kakolassa klo 12.00-13.00**. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka-allergioista.

Lounaan jälkeen siirtyminen Turun Hengitysyhdistyksen kesäkotii Toivonniemeen, Ruis-saloon. Siellä halukkailla on mahdollisuus uimiseen ja saunomiseen 5 € hintaan. Tampereen Hengitysyhdistys tarjoaa kahvit ja makkarat paikan päällä.

Toivonniemi ei ole esteetön ja käytössä on ulkokäymälät, joten matka ei sovellu pyörätuolin tai rollaattorin käyttäjälle. Kävelymatkaa bussilta kesäkotii on joitakin satoja metrejä. **Kotimat-kalle lähdemme klo 16.00.**

Matkan hinta on 65 €/hlö,

kun ryhmässä vähintään 40 henkilöä.

Matkan hinta on 70 €/hlö,

kun ryhmässä vähintään 30-39 henkilöä.

Hinta sisältää pääsymaksun ja opastuksen Kultarannan puutarhassa, lounaan ja bussimatkan. **Sitovat ilmoittautumiset Päiville toimistoon 18.6. mennessä, puh. 040 7450 730.** Mahdolliset muutokset ja lisäykset 23.6.-27.7. Leenalle, puh. 044 550 4351. Laskutus sähköpostitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Yhdistyksemme ei vakuuta osallistujia, joten huolehdiathan omasta matkavakuutuksestasi voimassaolosta!

Suomen Kesäteatteri
Valkeakoskella esittää
**MUSIKAALI VESA-MATTI
LOIRIN ELÄMÄSTÄ**



Kuva: Tuomas Marjamäki

Lauhamon bussin reitti ja aikataulu:

Nokia, Pirkkalaistien

pikavuoropysäkki **klo 12.00**

Tampere, Vanhan kirkon pysäkki **klo 12.30**

Saapuminen Valkeakoskelle noin **13.30**

Esitys alkaa kello 14.00

Ensimmäistä kertaa esitettävä Heikki Paavilaisen ja Tuomas Marjamäen käsikirjoittama teos kunioittaa suurta suomalaista legendaa Vesa-Matti Loiria, jonka syntymästä tulee vuonna 2025 kulu-neeksi 80 vuotta. Vesku-musikaali kertoo tarinan ihmisestä taiteen takana.

Saamme kuulla useita upeasti tulkittuja ja sovitettuja kappaleita eri aikakausilta, kuten Lapin kesä, Kohtalokas samba sekä Hyvää puuta. Käsikirjoittaja ja ohjaaja Heikki Paavilainen. Lavalla mm. Ilkka Koivula, Lauri Mikkola, Ushma Olava, Joni Leponiemi, Natalil Lintala, Mikko Huoviala, Leea Lepistö, Rasmus Koskinen, Eryka Saksa. Liveorkesteri: Ali Ahmaniemi, Kalle Ruusukallio, Jyrki Telilä, Teemu Broman, Jimi Hautamäki, Sampsa Rättäri.

Meillä on 25 paikan kiintiö Lauhamon bussi. **Sitovat ilmoittautumiset 3.6. mennessä Päiville hengitysyhdistyksen toimistoon puh. 040 745 0730.** Laskut lähetämme sähköpostitse ilmoittautumisajan umpeuduttua. Mahdolliset muutokset/lisäykset/kysymykset tästä matkasta ajalla 20.6-17.7.2025 044 550 4351 Leena.

Yhdistyksemme ei vakuuta osallistujia, joten huolehdiathan itse vakuutusturvastasi matkoillamme.

Matkan hinta: 65 euroa/hlö

Hinta sisältää teatterilipun ja bussimatkat.

Tampereen Hengitysyhdistys tarjoaa väliaikakahvit voisilmäpullan kera.



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

■ Hengityслиitto lahjoitti Tampereen yliopistolliselle sairaalalle muun muassa eFlow rapid -lääkesumuttimia.

– Kyseisiä laitteita käytetään meillä pääasiassa kystistä fibroosia ja värekarvatoimintahäiriötä sairastavien lasten hoidossa. Ne tulevat kyllä tarpeeseen, koska näistä on ollut vähän pulaa. Tämä on erityisen hyvä laite, jos lääkeinhalaatioita pitää tehdä useita kertoja päivässä – mikä on varsin aikaa vievää. Siten tämä helpottaa perheen hoitoon tarvitsemää aikaa, kiittelee lastentautien erikoislääkäri ja lastentautiopin dosentti Eero Lauhkonen.

- Meille on tärkeää, että voimme lahjoitusten

avulla helpottaa hengityssairauksia sairastavien lasten ja perheiden arkea, Hengityслиiton harvinaisten hengityssairauksien asiantuntija Marika Kii kala-Siuko sanoo.

Luovutustilaisuus järjestettiin 24.1.2025 klo 9.00 Taysin lasten sairaalassa, keuhkopoliklinikalla. Lahjoituksen vastaanottivat lastentautien erikoislääkäri Eero Lauhkonen ja kuntoutusohjaaja Janette Valkealaakso ja laitteiden luovuttajat olivat Tampereen Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja Petri Kuvala, Hengityслиitosta harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kii kala-Siuko sekä varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä Janne Haarala.

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

*Teksti ja kuva:
Janne Haarala/Hengityслиitto*

HENGITYSLIITON HEHKU-HANKE

keuhkohtaumatautia sairastaville



Kuvaaja Pexels

■ Hengityслиiton HEHKU – hengityssairautta sairastavan kuntoutumisen tukena -hankkeessa kehitetään hengityssairautta sairastavien omahoitoa ja kuntoutumista yhteistyössä paikallisten hengitysyhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hanke toteutetaan testamenttivaroin vuosien 2023-2025 aikana.

Hankkeeseen on ilmoittautunut mukaan 26 hengitysyhdistystä ympäri Suomen ja Tampereen Hengitysyhdistys on niistä yksi. Lähdimme mukaan keuhkohtaumatautia sairastavien omahoitoon ja kuntoutumiseen liittyvän asian tiimoilta. Keuhkohtaumatautia sairastaa Suomessa 5-10% aikuisväestöstä.

Keuhkohtaumatauti on etenevä hengityssairaus, johon liittyy pienten hengitysteiden pysyvä ahtauma, keuhkokudoksen tuhoutuminen ja hidastunut uloshengitys. Keuhkohtaumataudin taustalla voi olla useita tekijöitä, mutta yleisin sairauden aiheuttaja on tupakointi. Keuhkohtaumataudin hoito perustuu sopivan lääkityksen ja hyvän omahoidon varaan.

Kokoonnuimme Tampereen Hengitysyhdistyksen tiloihin maaliskuulla keuhkohtaumataudin omahoito-luentotilaisuuteen, jonne saapuikin mukava määrä aiheesta kiinnostuneita. Paikalla oli TAYS:n keuhkosairauksien poliklinikan sairaanhoitaja kertomassa sairaudesta ja häneltä sai kysyä mieltä askarruttavista asioista sekä elämästä keuhkohtaumataudin kanssa. Luentotilaisuuden jälkeen kysyimme halukkaita lähtemään mukaan maksuttomaan omahoitoa tukevaan ryhmään keuhkohtaumatautia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Luentotilaisuuteen osallistujista saatiin mukava ryhmä ja ensimmäisen kerran kokoonnuimme maaliskun lopulla.

Ryhmätapaamisia on tarkoitus olla neljä ja jos kiinnostusta löytyy niin HEHKU-hankkeen päätyttyä Tampereen Hengitysyhdistys jatkaa ryhmää.

Kokoontumisissa on teemallisia alustuksia ja aikaa vertaiskeskustelulle sekä kysymyksille. Ryhmässä käsitellään keuhkohtaumataudin omahoitoa ja -taitoja, tutustutaan paikallisyhdistyksen toimintaan, hyvinvointialueen tarjoamaan tukeen sairastaville ja pohditaan jokaisen omia taitoja omahoidon toteuttajana.

Ensimmäisellä ryhmätapaamiskerralla meillä oli mukava ja innostava ilmapiiri. **Tästä on mukava jatkaa eteenpäin!**

Teksti: Anne Vehmas



Kuvaaja Unsplash



Kuvat: Salla Penttilä

LUONTOHENGÄHDYS-HANKE KANNUSTAA LUONTOON

■ Hengitysliitto ry:n ja Filha ry:n yhteinen Luontohengähdys-hanke kannustaa yli 50-vuotiaita hengityssairautta sairastavia liikkeelle luontoon. Luontohengähdys-hanke on järjestänyt Pirkanmaalla jo vuoden verran erilaisia retkiä kaupunkiluonnossa kävelystä sienien tunnistamiseen ja kokkailuun. Osallistujilta saatu palaute on ollut erittäin myönteistä. Eniten kiitosta hanke on saanut monipuolisesta ohjelmasta sekä mukavasta yhteishengestä.

Luontohengähdys-hanke on kouluttanut joukkoonsa uusia innokkaita vapaaehtoisia eli retkiä järjestetään Pirkanmaalla tänä vuonna entistä enemmän. Hankkeen retket ovat maksuttomia ja niihin osallistukseen ei tarvitse olla hengitysyhdistyksen jäsen. Retkelle voi ottaa mukaan läheisen tai avustajan. Jokaisen retken kuvauksessa on aina kerrottu vaadittava kuntovaatimus. Pääosin retket ovat kuitenkin helppokulkuisia, toisinaan myös täysin esteettömiä. Retkille on myös mahdollista saada tarvittaessa maksuton kuljetus lähtöpisteeseen Tampereen keskustasta. Mikäli osallistuminen retkelle mietityttää oman toimintakyvyn tai terveydentilan vuoksi, voi retken vastuuhjaajaan olla ennakkoon yhteydessä.



Retkien lisäksi Luontohengähdys-hanke järjestää teemailtoja, jotka ovat hybriditapahtumana järjestettäviä tietoiskuja. Teemailloissa vaihtuvat asiantuntijat kertovat luontoterveydestä tai -hyvinvoinnista sekä asian kytketymisestä hengitysterveyteen. Teemailtoja järjestetään kahdesti vuodessa Pirkanmaalla. Teemailtoihin on mahdollisuus osallistua paikanpäällä tai tietokoneen välityksellä (Teams-webinaari) ja niihin on vapaa pääsy kaikilla kiinnostuneilla.

Otteita Luontohengähdysten tulevista tapahtumista (muutokset mahdollisia):

- keskiviikko 4.6. klo 14-17 Alkukesän retki Eteläpuistoon
- sunnuntai 15.6. Luonnonkukkien päivän retki Kangasalla
- tiistai 2.9. klo 17-19 Teemailta Tampereella: Esteetön retkeily

Lisätietoa retkistä ja teemailloista saat hankkeen verkkosivuilta: www.luontohengahdys.fi

Suosittelemme Sinua lämpimästi myös ilmoittautumaan Luontohengähdys-hankkeen tiedotuslistalle verkkosivujen kautta tai soittamalla Eva Romille puhelin: 044 4077 087. Tiedotuslistalla olevat henkilöt saavat aina ensimmäisenä kuulla tulevista retkistä ja teemailloista, eikä kiva toiminta pääse menemään ohi oman huomion.

Tervetuloa mukaan luontoilemaan!

Lisätietoja hankkeesta ja sen toiminnasta:

Eva Romi

Asiantuntija, Luontohengähdys-hanke
Hengitysliitto ry
044 4077 087
eva.romi@hengitysliitto.fi
www.luontohengahdys.fi



LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



JOOGA-RYHMÄ jäsenille tiistaisin klo 14.00-15.00 (yhteensä 5 kertaa) Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Ryhmän kokoontumisesta ilmoitamme seuraavassa lehdessä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.

KÄSITYÖ- JA RU-PATTELUKERHO

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



SÄHLYVUORO keskiviikkoisin klo 19.00-20.00 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sählymailoja 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

Tarvikejakelu Valkeakosken sote-asemalla. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, puh 040 335 6884, saa tiedon mistä tarvikkeita voi noutaa. Unihoitajan puhelinaika ma-to klo 9.00-10.00.

*Ajan voi varata myös
www.OmaTays.fi -palvelun kautta.*

PALVELUNEUVONTA

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

Riippusiltojen ulkoliikuntasali
Korkeakankaan kuntoportaati

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.

**Apuvälinelainausta 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.**



P Ä Ä K I R J O I T U S

Tervetuloa kesä!

■ Toukokuu on suomalaisen nimensä saanut toukotöistä, joihin kuuluvat viljapellon kyntäminen ja kylväminen. Näiden kesän töiden onnistuminen on ensiarvoisen tärkeää koko kesän työmäärän ja tulevan sadon kannalta. Suomalaisessa maisemassa silmä lepää, heränneen luonnon vehreys on uutta ja olemukseltaan hentoa. Hienoimpiin tuoksuihin mitä tiedän kuuluu pienten koivunlehtien tuoksu. Siinä on lupaus kesästä täydellisessä paketissa!

Tänä keväänä saimme pitkän tauon jälkeen järjestettyä yhdistyksen jäsenille yhteisen retken, vietimme lauantai-päivän Aulangon kylpylässä. Reissussa oli mukavasti osallistujia, kiitos siitä kaikille mukaan lähteneille! Pyrimme järjestämään syksyille vastaavanlaisen retkipäivän, joten seuraathan ilmoitteluaamme yhdistyksen nettisivuilla ja Facebookissa.

Meille tarjoutui hieno tilaisuus päästä kokeilemaan ohjattua Asahi-joogaa myös täällä Valkeakoskella. Tunnit olivat kaikille maksuttomia. Syksyille on suunnitteilla uudet tunnit Apialla, ilmoitamme asiasta yhdistyksen sivuilla ja Facebookissa! Tunneille ovat kaikki tervetulleita, tule siis mukaan vaikka et kuuluisikaan yhdistykseen. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille.

Muistathan, että vielä ehdit hakea Hengitysyhdistys ry:n yhteiskumppani Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tuettuja lomiam Sport&Spa Hotel Vesileppikseen 24.8.2025-29.8.2025, hakuaika päättyy 24.5.2025 ja Lehmirannan lomakeskukseen 27.10.2025-1.11.2025, hakuaika päättyy 27.7.2025. **Toimintaohjeet löydät sivulta www.mtlh.fi**

Yhdistyksemme hallituksessa suunnitellaan jo alkavan syksyn toimintaa. Kaikki palautteet ja toivomukset ovat tervetulleita ja pyrimme toteuttamaan niitä mahdollisuuksien mukaan. Jäsenlehdessä voimme julkaista myös kesäisiä kuvia ja pieniä kertomuksia mikäli asiasta innostuneita löytyy.

Seuraavassa 19.8. ilmestyvässä lehdessä ilmoitamme syyskauden liikuntahetkestä.

Toimistomme kesätauko on 3.6.-31.8.2025.

Hienoja lomaelämyksiä toivottaen

Markku Mäkinen
puheenjohtaja

LEMPÄÄLÄN LUONTAIS- KYLPLYLÄ 100 VUOTTA



Leena Heinonen ja Birgitta Koskinen/
Tampereen Hengitysyhdistys
Kylpylän kuvat: Lempäälän Luontaiskylpylä

”Vesi vanhin voitehista”

● Hoidot ovat lempeitä ja niillä voidaan helpottaa monia vaivoja kuten väsymystä, kroonista kipua, kehon ja mielen jännitystä.

Kylpylän pitkiä perinteitä on vuodesta 1981 lähtien vaalinut sisätautien ja reumatologian erikoislääkäri Kirsti Uoti. Meillä oli ilo saada häneltä Puhallus-lehtemme haastattelu, missä hän kertoo kylpylän historiaa ja vastaa meidän esittämiimme kysymyksiin.

Miten kylpylän toiminta sai alkunsa, Kirsti Uoti?

Ennen kylpylän toimintaa sai alkunsa uotilainen vesihoitojärjestelmä. Isoisäni Juho Uoti poti erilaisia vaivoja, kuten suonikohjut, mahakatarri ja peräpukamat, joihin sen ajan lääketiede ei pystynyt antamaan apua. Hän asui 1900-luvun alussa Raisiossa ja sairastui siellä endeemiseen malariaan. Hänen opiskeluaikainen tuttavansa Edward Lybeck, joka oli lääkäri, oli tutustunut Louis Kuhnen oppeihin ja tarjosi isoisällemi näitä neuvoja, joiden avulla hän sitten sairauksistaan parani.

Isoisä opiskeli myöhemmin papiksi ja antoi seurakunnalle oppimiaan terveydellisiä neuvoja, häntä alettiin pitää parantavana puoskaripappina. Kun hänellä ei ollut lääkärikoulutusta, niin hän sai sakot. Hän toimi pappina viisi vuotta ja vuonna 1911 siirtyi Helsinkiin luontaisen terveydenhoidon neuvojaksi.

Hän kävi opiskelemaan Keski-Euroopassa, jossa oli useita oppi-isiä: Vincenz Priessnitz, Sebastian Kneipp ja Louis Kuhne (Saksassa on tänä päivänä 61 kneippiläistä kylpylää). Louis Kuhnen opit tuntuivat sopivan parhaiten Suomen oloihin.

Kun isoisä palasi Suomeen, hän kirjoitti kirjan ”Kotiopas terveydenhoidossa”. Tämä kirja kuitenkin koettiin vaikeaselkoiseksi. Isoisä alkoi kouluttaa luontaishoitajia Kuhnen oppeihin. Kursseille otettiin 30-40 henkilöä, siellä opetettiin anatomiaa sekä fysiologiaa ja näytettiin, miten hoitoja tehdään. Kurssi kesti neljä kuukautta. Ensin näitä hoitoja annettiin yleisissä saunoissa, joissa samaan aikaan ”normaali” saunoja ja



tämä uotilainen parantaminen koettiin vähän pelottavana asiana saunojien keskuudessa.

Isoäitini Augusta Uoti jatkoi miehensä kuoleman jälkeen kurssittamista sekä hoitojen antamista. Heräsi ajatus kylpylän perustamisesta. Tämä talo, jossa nyt olemme, ostettiin 1925 eli 100 vuotta sitten ja kylpylä avattiin 1926. Isoäiti toimi kylpylässä ”primus motori-na”. Isäni Kauko Uoti jatkoi isänsä jalanjäljissä ja lähti 1920-luvulla opiskelemaan lääketiedettä ja luontaislääketiedettä Keski-Eurooppaan sekä Yhdysvaltoihin. Yhdysvalloissa oli perustettu 1901 Naturopatian oppilaitos ja siellä Kauko opiskeli 1929-1933. Isäni kehitteli isoisän hoitoja, olihan hän saanut enemmän koulutusta hoitoihin.

Minkälaisten vaivojen vuoksi ja kuinka kaukaa tullaan tänä päivänä hoitoihin?

Tällä hetkellä kaukaisin asiakas tulee Vancouverista ja käy meillä satunnaisesti. Paljon tulee asiakkaita Kehä kolmosen sisäpuolelta. Heillä on kipuja, särkyjä, unettomuutta, ylipäättään ylläritusta.

Mikä on suosituin/halutuin hoito tällä hetkellä?

Ehdottomasti kysyitin ja suosituin on autuuspaketti ja sen jälkeen ruokailu eli aikaa tällaiseen menee 3-4 tuntia riippuen tietysti ryhmän koosta. Olisi toivottavaa, että hoitojen jälkeen istuttaisiin ja rauhoituttaisiin. Aikojen alussa meillä viihdyttiin 2-3 viikkoa, mutta tämän päivän kiireisillä ihmisillä ei ole sellaiseen aikaa. Olemme laatineet valmiita 3-5 päivän paketteja, joiden hoidot on valittu niin, että niistä ei ole vahinkoa kenellekään. Jos tuntuu, että joku hoito mietityttää onko se itselle sopiva, on mahdollista saada paikan päällä allekirjoittaneelta lääkärintarkastus.

Paljonko teillä on majoitustilaa?

Meillä on tässä kylpylän yhteydessä 20 kpl 2-hengen huoneita eli 40 vuodepaikkaa.

Mikä hoito olisi mielestäsi hyvä, jos on astma tai muu keuhkosairaus?

Suosittelen höyryhoitoa. Höyryhuoneessa istutaan alasti ja hengitellään tuoksutonta vesihöyryä 20 minuutin ajan. Lämpötila on 55 astetta. Jos verrataan nykyaikaisten kylpylöiden höyryhuoneisiin, niiden lämpötila on 40-41 astetta. Helpointa on hengittää suun kautta. Ensin on jaloille kylpy, sen jälkeen annetaan käsille kylmähoitoa. Höyryhuoneen jälkeen laitetaan päähän, hartioihin ja vartalolle kääreet. Höyry hoitahuoneeseen tulee höyrykehittimestä.

Jos tulee hoitoon ensimmäisen kerran, selostetaan minkälaisia hoitoja on saatavissa ja mitä voisi suositella. Vastaavia kuin tämä Lempäälän luontaiskylpylä, Suomessa ei enää ole. Tämä paikka ei ole esteetön ja pitää olla sen verran hyväkuntoinen, että pystyy menemään ammeeseen ja siitä pois, jos miettii autuushoitoa.

Höyryhuoneeseen menossa riittää sellainen kunto, että pystyy kulkemaan muutaman askeleen rappuja kaiteesta kiinnipitäen. Autuuspakettia ajatellen meillä on 8 ammetta, mutta voidaan ottaa 10-15 hengen ryhmiä niin, että hoitoihin mennään limittäin.

Jos haluaa saada flunssaan apua, laitetaan kaksi kertaa kylmät kääreet rintakehälle, ollaan höyryhuoneessa 20 minuuttia ja sen jälkeen vielä kääreet.

Mikäli ei ole autoa käytössä, niin esimerkiksi juna-
matka Tampereelta Lem-
pälään kestää 11 minuuttia,
juna-asemalta on 700 metriä
tänne kylpylään. Bussipy-
säkki Tampereen suunnasta
tulee terveyskeskuksen vie-
reen ja siitä ei ole kuin 100-
200 metriä perille.

Kirsti Uoti

*Sisätautien ja reumatologian
erikoislääkäri*



Erilainen kylpyläkokemus

Sain ystävättäreiltäni yllätyslahjana ”autuuspaketin” Lempäälän Luontaiskylpylään. Etukäteen ei ollut aavistustakaan mitä tuleman piti. Kun sitten kävelimme portaita alas kylpylärakennuksen alakertaan aloin jo aavistella, että tulossa on ainutlaatuinen kokemus.

Autuuspakettini alkoi, kun istuin uimapuku päällä jakkaralla ja hoitaja Leena hieroi märän pellavapyyhkeen läpi päätäni, niskaani, yläselkääni ja hartioitani. Tarvetta hieronnalle tuntuikin olevan ja olo oli hieronnan jälkeen jo rentoutuneempi.

Tämän jälkeen siirryin metalliseen +40 asteisella vedellä täytettyyn ammeeseen niin, että jalat jäivät ulkopuolelle kylmiin pellavakääreisiin peitettyinä. Jonkin ajan kuluttua hoitaja lisäsi kylmää vettä niin, että lämpötila laski noin +28 asteeseen. Yllättävän kylmältä tuntui lämpötilan vaihtelu, mutta kun jalkakääreet suihkuteltiin kuumalla vedellä niin olo oli todella mu-

kava ja vaihtelu teki varmasti hyvää huonolle ääreisverenkierrolleni.

Ammekylvyn jälkeen sai mennä saunaan. Olisin voinut varella itseäni kylmällä vedellä, mutta uitin lähinnä varpaitani kylmässä vesivadissa nauttien saunan lämmöstä.

Saunasta suihkun kautta siirryin lepohuoneeseen, jossa minut käärittiin kylmiin, märkiin pellavakääreisiin, lämpimiin kuiviin villakääreisiin ja vielä peittoon, joten näkyviin jäi vain kasvot. ”Muumiona” makasin noin 20 minuuttia ja melkein torkahdin levolliseen olotilaan.

Pukuhuoneessa oli tarjolla teetä, jota nautin virkistyneenä ja rentoutuneena. Olipa mielenkiintoinen, autenttinen kokemus. Keho ja mieli kiittävät!

Annette Luhtala



LAUHAMON YLLÄTYSMATKA 4.4.2025

■ Vähän ennen aamuyhdeksää meitä odotti Lauhamon bussi Keskustorilla. Bussissa 47 matkalaista ja minne matka, sen tiesi ainoastaan kuljettaja. Lauhamon kuljettaja Alar toivotti meidät tervetulleeksi yllätysmatkalle ja ainoa mitä hän siinä vaiheessa kertoi, oli että seuraava pysähdys on kahden tunnin päästä. Tämä yllätysmatkan suosio yllätti meidän hengitysyhdistyksen hallituksen totaalisesti. Mietimme, saisimmeko sovituksen 40 hengen rajan täyteen ja laitoimme sen vuoksi jo tammikuun lopulla sähköpostia jäsenille. Tämä osoittautuikin hyväksi ratkaisuksi. Kun lehti ilmestyi helmikuussa, taisi olla bussissa enää kaksi paikkaa jäljellä. Suosio jatkui, ihmisiä oli jo jonossa ja lopulta päätimme ottaa toisen bussin mukaan. Kysyimme Kangasalan yhdistykseltä lähtisivätkö heidän yhdistyksensä jäsenet mukaan. Ritva ja Jouko Heikkilä ovat niin kovia myyntitykkeitä, että viikonlopun aikana oli jo 20 nimeä kasassa. Vielä tuli heiltä viisi henkilöä lisää ja loppujen lopuksi ilmoittautuneita oli 84. Kysyessäni toisen bussin ottamista Kati Lauhamolta kertoi, että emme mahdu kohteisiin kaikki kerralla,



niinpä Kangasala-Tampere -bussi lähti siten, että se oli meitä puolitoista tuntia edellä.

Kun katselimme tienviittoja arvuuttelimme menisimmeko Turkuun ja sitten näytti siltä, että kohteemme olisi Pori. Käännyimme ennen Poria kyltistä, jossa luki Noormarkku, joten ei osunut tämäkään arvaus oikeaan. Ensimmäinen pysähdyksemme oli Köffi-kahvilaravintola Tuorilassa, Vaasan tien varrella. Täällä meillä oli reiluhko tauko, jotta kuljettajan pakollinen lepotauko täytyisi. Meille oli sisätiloissa varattu herkulliset munkit kahvin tai teen kera. Kahvilaravintolan läheisyydessä oli Lankosken Myllyn silta ja kuohuva koski, jota sai käydä halutessaan katsomassa ja valokuvaamassa.

Sitten sovitus autoon, matka jatkui ja käännyimme kahvilan pihasta oikealle. Hetken päästä löysimme itsemme Merikarvian torilta, josta paikallisopas astui kyytiin ja näin totesimme tämän olevan yllätysmatkamme kohde. Torin vieressä oli iso kirkko ja oppaamme Anne-Mari Lindfors pyysi meitä arvaamaan paljonko v. 1899 rakennettuun kirkkoon mahtuu väkeä. Oikea vastaus oli 2400 eli todella valtavasta kirkosta oli kysymys. Saimme kuulla, että kyseinen kirkko oli pohjoismaiden suurin käytössä oleva puukirkko, jo neljäs tällä paikalla.



Seuraavan tunnin aikana ajoimme erilaisia teitä ristiin rastiin. Kävimme myös Kuninkaantiellä, joka oli saanut nimensä Kuningas Kustaa II Aadolfista, joka oli muinoin käynyt Merikarvialla. Näimme bussin ikkunasta veneveistämö Eumerin Fishing Centerin, ylä- ja alakoulut, lukion, uimahallin, Kuninkaanmäen ja vaikka mitä. Meillä oli tietäväinen opas ja hän tosiaan puhui rivakasti koko tunnin ajan. Jos olisin ollut muuttamassa Merikarvialle, hän olisi varmaan tiennyt mistä löytyisi vapaita asuntoja. Jätimme oppaan kyydistä takaisin torille ja jatkoimme seuraavaan pysähdyspaikkaan, joka oli Kalaliike Eljas Santa ky. Pienessä myymälässä oli tarjolla mm. savustettua lohta, siikaa ja silakkaa. Melkein jokaisella oli tullessaan valkoinen kalasisältöinen muovikassi, joka nimellä varustettuna sijoitettiin viileään bussin tavaratilaan.

Seuraava kohteemme olikin aika lähellä. Saa-
vuimme Merikarvian Tuorilaa Koivuniemen Herran farmille, jossa meitä odotti lounaspöytä herkuineen. Moni matkalainen totesi olleensa vuosia sitten kyseisessä paikassa aikaisemmin. Silloin paikan nimi oli Merikievari ja siellä järjestettiin suosittuja tansseja, joihin bussit toivat väkeä ympäri Etelä-Suomea. Vieläkin tansseja järjestetään navetan vintillä, mutta tilalla on muutakin toimintaa. Tilalla on myös kokous- ja majoitustilaa ja ylipäättään maatilameininkiä ympäri vuoden, löytyy myös MuuMaa-landeteemapuisto. Me näimme tällä kertaa lampaista, tipuja ja chinchillan. Pienen alueen esittelykierroksen jälkeen menimme navetan vintin alakertaan, jossa meille tarjottiin kahvit omenapiirakan kera ja saimme kuulla lisää tarinoita farmista. Sitten taas menoksi ja kuljettaja kertoi, että 50 minuuttia istutaan bussissa.

Saa-
vuimme Venesjärven kylään Kankaanpäähän ja kas kummaa, tuttu Lauhamon bussi tuli vastaan juuri kun olimme saapumassa Viinitila Meggalaan. Mei-



Koivuniemen Herran farmilla Merikarvian Tuorilassa yksi matkalaisemme kokeilee lehmän lypsämistä. Päässä olevat virtuaalilasit ohjaavat toimintaa. Taustalla farmin isäntä seuraa suoritusta.

dät jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä meni tuotantotiloihin kuulemaan erilaisten viinien ja siidereiden valmistuksesta, toista ryhmää odotti upea täytekakku ja kahvit sekä Lauhamolta Kati. Siinä kahvitellessamme Kati kertoi isoisästään, joka perusti bussifirman 60 vuotta sitten ja kyseisellä viikolla isoisä vietti sukunsa seurassa 97-vuotispäiväänsä Vammalassa.

Lauhamon leivissä on paljon jälkipolvea töissä, näimme kuvia miten bussit ovat vuosien saatossa muuttuneet ja millaista matkailu on ollut 70-luvulla. Sitten ryhmät vaihtoivat paikkaa. Myymälässä oli mahdollisuus ostaa tuliaisjuomia. Tarjolla oli myös paikallisia käsitöitä, hunajaa, lihaa sekä lähituottajien juomavalikoimia. Sitten oli yhteiskuvan aika ja aika sanoa Meggalalle heipat. Kati antoi arvottavaksi kotimatalla Lauhamon lahjakortin, aloitimme kotimatkan ja saavuimme Tampereelle iltakahdeksalta.

Kiitos kaikille mukana olleille kivasta matkasta!

Leena Heinonen

Tapaamisiin syksyn liikuntahetkissä!



Tampereen Hengitysyhdistys ry

Yläriivi vasemmalta lähtien: hallituksen jäsenet Arja Myöhänen, Birgitta Koskinen, Markku Rannikko ja varapuheenjohtaja Anne Vehmas. Alariivi vasemmalta lähtien: Marja Suurkaulio, Leena Heinonen ja puheenjohtaja Petri Kuvala.



AirFit™ F40

Hoidon
ei tarvitse olla
vaikeaa.

ResMed AirFit F40

AirFit F40 -maskin innovatiivisessa AdaptiSeal™-maskityyneyssä ei ole kovia osia, maskin runko on joustava ja magneettikiinnikkeet* tekevät maskin pukemisesta helppoa. AirFit F40:n minimalistinen muotoilu on suunniteltu sopimaan nukkumistottumuksiisi.

Lue lisää ja osta verkkokaupastamme shop.resmed.com

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheet, varoitukset ja varotoimiin liittyvät tiedot, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

* Maski sisältää magneetteja, jotka voivat häiritä tiettyjä implantteja tai lääketieteellisiä laitteita. Sitä ei tule käyttää potilailla tai muilla, jotka ovat fyysisessä lähikontaktissa maskin käytön aikana, ja joilla on aktiivisia lääketieteellisiä implantteja, jotka reagoivat magneetteihin ja/tai metallisia implantteja/esineitä, jotka sisältävät ferromagneettista materiaalia. Pidä magneetit turvallisella, vähintään 150 mm:n etäisyydellä implanteista tai lääketieteellisten laitteiden, joihin magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa haitallisesti. Katso käyttöoppaasta täydelliset tiedot, mukaan lukien magneettien vasta-aiheet ja varoitukset. AirFit ja AdaptiSeal ovat ResMedin tavaramerkkejä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. © 2024 ResMed. 102503/1 FI 2025-01