

Pirkanmaan Puhallus

3 / 25



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys



Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys

PIRKANMAAN

PUHALLUS 03/2025

Hyvän hengityksen ja puhtaan ilman lehti

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry
Vastaava toimittaja: Petri Kuvala
Lehden toimitus: Anne Vehmas
Arja Myöhänen
Leena Heinonen

Julkaisija: Tampereen Hengitysyhdistys ry
Toimialueet: Tampere, Nokia, Pirkkala ja Ylöjärvi
Levikki: 1700 kpl
Taitto ja painopaikka: PK-Paino Oy

PALVELEMME SINUA:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kuninkaankatu 34 A 3, 33200 Tampere
Toimiston puhelin: 040 7450 730 .
Sähköposti: tampere@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/tampere

**Toimistossa palvelemme jäseniä
tiistaisin, keskiviikkoisin ja
torstaisin klo 9.00-15.00**

Järjestösihteeri:
Päivi Törrönen

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski
Toimialue: Valkeakoski
Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.30
Puheenjohtaja: Markku Mäkinen
Valkeakosken Hengitysyhdistyksen puhelin:
040 3519 296
Sähköposti:
valkeakoski@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala
Toimialue: Kangasala

Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16.00-17.00

Puhelin: 045 1340 130
Sähköposti:
kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu


Puheenjohtaja: Jouko Heikkilä,
puhelin 0400 554 922
Sähköposti: heikkila.jouko@gmail.com

Ilmoitushinnat 2025:

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

KIITOS

*Tampereen Hengitysyhdistyksen hallitus ja laulajat kiittävät lämpimästi **Mauri Kuusista** kaikista näistä vuosista. Laulutilaisuudet, joita olet tarjonnut useamman vuoden ajan jäsenillemme, ovat olleet mieleenpainuvia ja pidettyjä. Pidetään musiikki ja sen tuoma voima jatkossakin mukana elämässämme. Toivotammekin Sinulle kaikkea hyvää vuosiksi eteenpäin. Kiitos.*





TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS LÖYTYY MYÖS FACEBOOKISTA!

Kun menet sivulle www.facebook.com ja olet kirjautunut sisään, laita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. Käy tutustumassa ja/tai kommentoimassa.

Pääkirjoitus



Jatkuvaa on vain muutos

Kädessäsi on nyt hieman erilainen Puhallus-lehti. Kaikki tiedotettavat asiat löytyvät lehdestä, mutta ehkä hieman eri muodossa. Lehden toimitus on vaihtunut ja jatkossa lehden toimittavat hallituksen jäsenet ja jäsenihteeri. Suuri kiitos aiemmalle lehden toimittajalle, Saira Rytköselle, joka on viimeiset kymmenen vuotta vastannut lehden toimittamisesta.

Kuten monella muullakin yhdistyksellä myös meillä on haasteita talouden kanssa ja tästä syystä joudumme hakemaan säästöjä vähän joka puolelta. Pyrimme kuitenkin siihen, että aktiviteetit säilyvät ja koetamme jopa lisätä niiden määrää. Toimistolla alkaa esimerkiksi jälleen syksyllä Asahi-terveysliikunta, siitä tarkemmin muualla tässä lehdessä.

Yhdistys tarvitsee toimintansa pyörittämiseen vapaaehtoisia ja aktiivisen hallituksen, joka määrittelee suuntaviivat yhdistyksen toiminnalle. Vuosikokous, jossa valitaan taas uudet jäsenet 2-vuotiskaudelle, pidetään 24.11. Mikäli yhdistystoiminta yhtään kiinnostaa, niin tule ihmeessä mukaan.

Toivottavasti kesä on antanut lisää virtaa harrastuksiin, jotka alkavat taas ensi kuussa. Viime keväänä kaikkien liikuntahetkien osallistujamäärät kasvoivat huomattavasti ja toivotaan, että sama jatkuu myös nyt syksyllä, tilaa kyllä riittää kaikille halukkaille.

Mikäli sinulla on juttuvinkkejä Puhallus-lehteen, niin laita niistä viestiä toimistolle. Myös itse kirjoitettuja juttuja otetaan vastaan ja katsotaan, saadaanko ne sopimaan lehteen.

Nyt on kesää kuitenkin vielä jäljellä. Nautitaan auringosta ja elokuun pimenevistä illoista. Vedetään syvään henkeen ja puhalletaan ulos.

HYVÄÄ LOPPUKESÄÄ KAIKILLE!

Petri Kuvala



PIRKANMAAN PUHALLUS-LEHTI LÖYTYY NETISTÄ!

Kirjoita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys, 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.

SYKSYN KURSSIT JA LUENNOT

Nääsவில் kurssi Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla (Kuninkaankatu 34 A 3).

Vetäjinä fysioterapeutti Jenni Pärssinen ja ravintoterapeutti Apeli Lahtinen.

tiistai 2.9. klo 9.30-10.30 Lihavoima

tiistai 16.9. klo 9.30-10.30 Tasapaino

tiistai 30.9. klo 10.00-11.00 Ravitseminen

tiistai 14.10. klo 10.00-11.00 Virtsan karkailu

Farmaseutti, astmavastaava Eeva Heino Pirkkalan 1 apteekista pitää luennon "Lääkkeiden yhteisvaikutus"

torstai 18.9. klo 17.00-

Ilmoittautumiset 19.8 mennessä

Päiville toimistoon 040 7450730.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!



VUOSIKOKOUS

Tampereen Hengitysyhdistyksen kevään vuosikokous pidettiin 22.4.2025 yhdistyksen toimitiloissa.

Ennen kokouksen alkua Nääsville ry:stä Irina Kukkamäki piti luennon unen laadusta ja sen tarpeellisuudesta. Luento oli mielenkiintoinen ja kiinnostusti jäseniämme. Tilaisuudessa oli kahvitarjoilu.

Tästä luennoista on yhteenveto sivulla 5.

Tampereen Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUS

ma 24.11.2025 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä: sääntömääräiset asiat

Kahvitarjoilu

TERVETULOA JOUKOLLA MUKAAN!

Hallitus

Lähde mukaan kehittämään toimintaamme!



MATKALLE JA RETKILLE LÄHTIJÄT!

Yhdistyksemme laskuttaa matkoille ja retkille osallistujilta osanottomaksun pääsääntöisesti sähköpostilla. Toivomme, että meillä olisi tiedossa voimassa oleva sähköpostiosoite. Mikäli sähköpostiosoitteesi muuttuu, ilmoitathan siitä toimistoomme puh. 040-7450 730. Tärkeää olisi myös, että jokainen retkelle osallistuja huolehtisi voimassa olevasta matkavakuutuksesta, koska yhdistys ei vakuuta osallistujia. Toivomme,kin runsasta osanottoa mukaville matkoillemme. Matkamme ja retkemme on koettu mukaviksi arjen piristykseksi, joten lähde mukaan kokemaan ja nauttimaan uusista elämyksistä kivassa seurassa.

HUOM! Sitova ilmoittautuminen tarkoittaa, että maksua ei palauteta missään tilanteessa. Sairaustapauksissa voit anoa maksua omasta matkavakuutuksestasi, mikäli sinulla sellainen on.

PÄIVI UUDEN EDESSÄ

Päivimme jää eläkkeelle...

Järjestösihteerimme Päivi Törrönen on jäämässä syksyllä ansaituille eläkepäiville yhdistyksemme palveluksesta. Sain haastatella ystävääni Päiviä vielä eläkkeelle jäämisen kynnyksellä ja tällaisen saimme aikaan leppoisasta jutustelustamme.

Päivi on aikanaan valmistunut Englannissa kenkänsinööriksi v. 1984. Hän työskenteli kenkäteollisuuden palveluksessa, josta hän siirtyi Suomeen lasin jatkojalostuksen pariin, jossa työskentelikin aina vuoteen 2014 asti.

Ensimmäiseksi kysynkin Päiviltä, miltä tuntuu nyt ajatus eläkkeelle jäämisestä?

Nyt on sitten aikaa vain itselle ja harrastuksilleni. Voin käydä salilla päivälläkin.

Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa?

Leo (4v) Lilian (2v) tyttärelapset, koirat, mökkeily ja reissaaminen.

Mikä mökkeilyssä on parasta?

Saunominen ja luonnossa oleminen.

Onko vielä reissu-unelmia, joku maa, mihinkä haluaisit vielä matkustaa?

Niitä on paljonkin, mutta erityisesti haluaisin matkustaa vielä Italiaan ja siellä Caprin saarelle.

Minkä rotuisia koirasi ovat?

Meillä on kaksi whippettiä Elli ja Kerttu, niiden kanssa ulkoilen paljon.

Mitenkä aiot viettää aikaa lastenlastesi kanssa, nyt kun jäät eläkkeelle?

Seuraan heidän kasvuaan ja kehitystään ja olen onnellinen, että he asuvat niin lähellä.

Haastattelun lopuksi kysyn vielä Päiviltä, haluaako hän vielä sanoa jotain terveisiä yhdistyksen jäsenille.

Olen viihtynyt erittäin hyvin ja saanut tavata aivan ihania ihmisiä. Minun tulee ikävä Teitä.

Haluan vielä kiittää jäseniä ja yhdistyksen hallitusta tästä ihanasta matkasta.

Haastattelijana
Marja Suurkaulio,
hallituksen jäsen



Päivi Törrönen

UNI

Uni on meille välttämätöntä, jotta elimistö elpyy, korjaantuu ja lepää. Unen aikana immunitteettimme vahvistuu sekä lihaksemme kasvavat, mikäli olemme syöneet riittävästi proteiinia ja kuormittaneet lihaksia päivän aikana. Uni on myös välttämätöntä aivojen toiminnalle, sillä unen vaiheiden aikana muistijäljet tallentuvat ja aivojen kuona-aineiden puhdistusmekanismit toimivat.

Unen tarve

Unen tarpeemme on yksilöllinen. Suurin osa meistä nukkuu 6–9 tuntia vuorokaudessa, jos mikään ei estä tätä. Luontaisesti lyhytuniset voivat selvitä alle 6 tunnin unella, kun taas luontaisesti pitkänuniset tarvitsevat unta yli 9 tuntia unta vuorokaudessa. Nukumme pääsääntöisesti vuorokausirytmien mukaisesti, jollei jokin asia estä sitä.

Unipaine

Kehomme ja aivomme valmistavat meidät uneen. Tämän prosessiin osallistuu elimistömme välittäjäaineet ja hormonit, hermoston toimita sekä näiden aiheuttamat fyysiset tapahtumat kehossamme.

Päivän aikana aivoissamme syntyy aineenvaihdunnan tuotteita, joista osaa elimistömme osaa käyttää välittäjäaineina. Yksi tällainen välittäjäaineena toimiva aine on adenosini. Adenosini aiheuttaa unipaineen, jonka tunemme väsymyksenä ja tarpeena mennä nukkumaan.

Päiväaikaisella aktiivisuudella, kuten liikkumalla ja viettämällä aikaa toisten ihmisten seurassa, voit tehostaa omaa adenosinin toimintaasi.

Melatoniini on puolestaan hormoni, joka reagoi valon ja pimeyden vaihteluun. Sen tehtävänä on säätää vuorokausirytmisiä ja valmistaa kehoa nukkumaan aiheuttaen väsymyksen tunnetta iltaisin.

Omaa melatoniinin tuotantoa voit tehostaa oleilemalla ulkona valoisaan aikaan, ja hämärtämään oleskelutiloja iltaa kohden. Talviaikaan aamun kirkasvalolamppu, ja kesäaikaan pimennysverhot voivat auttaa herkkäunisia. Tarjolla on myös melatoniinivalmisteita, joiden käyttämiseen saat parhaat ohjeet apteekista.

Keskeisiä ovat myös GABA välittäjäaineet, jotka hidastavat hermosolujen toimintaa, rauhoittavat, auttavat nukahtamaan sekä syventävät unta. Tämä on keskeinen riittävän palautumisen mekanismi. Unen mekanismien myötä kehon lämpötila laskee, hengitys ja syke hidastuvat ja lihakset rentoutuvat. Omaa unta voikin tukea rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. Myös lukeminen, äänikirjojen ja musiikin kuuntelu, rauhallinen liikkuminen iltasella, ja esimerkiksi lämmin suihku tai kylpy voivat toimia rentoutumisen tukena. Useat hyötyvät myös makuuhuoneen viilentämisestä, kunhan muistaa pitää jalat lämpimänä.

Kohti parempaa unta

Vaikka kehomme ja aivomme taitavasti hoitavat meidät uneen, on uni myös herkkä häiriintymään, ja ikääntymisen vaikuttaa unen prosesseihin tekemällä unesta muun muassa katkonaisempaa.

Aktiivisten aivojen on hankala päästä uneen, joten esimerkiksi huolien käsittely ja muiden kanssa keskustelu päiväaikaan voi auttaa. Myös monet sairaudet ja kipu vaikuttavat nukkumiseen ja uneen, joten näiden hyvä hoito on tärkeä osa hyvän unen tavoitetta. Myös kofeiini ja alkoholi vaikuttavat unen prosesseihin. Kofeiinin vaikutus on yksilöllinen, ja kokeilemalla selviää mikä määrä esimerkiksi kahvia vaikuttaa omaan nukahtamiseen. Alkoholin vaikutus uneen on moninainen, ja unen laatua heikentävä vaikutus on väistämätön alkoholia nautittaessa.

Parempaa unta saavutat toteuttamalla säännöllistä heräämis- ja ateriarytmisiä sekä olemalla aktiivinen päiväaikaan. Päiväunet ovat myös usein tarpeen, paitsi siinä tapauksessa, että ne vievät sinulta yönunet.

Iltapalalla kannattaa yhdistää proteiinia, hiilihydraatteja ja kasvisryhmän tuotteita, sillä ne vaikuttavat unen prosessiin. Liha, kana, kalkkuna, kala, juusto, kaura, kurpitsansiemenet ja pavut sisältävät aineita, jotka toimivat melatoniinihormonin esiasteena, hiilihydraatit puolestaan edesauttavat näiden aineiden siirtymistä aivoihin. Monipuolisen syömisen avulla saat riittävästi B-ryhmän vitamiineja ja magnesiumia, joiden tiedetään olevan yhteydessä myös parempaan uneen.

Erilaisia rentoutusharjoituksia löydät esimerkiksi YouTubesta. Hakusanana voit käyttää 'rentoutusharjoitus' ja 'kehon rentoutusharjoitus'.

Tekstin on kirjoittanut Irina Kukkamäki Nääsville ry:stä, ja se pohjautuu luentomateriaaliin *Ikääntyminen, uni ja rentoutuminen*.

Nääsville ry Irina Kukkamäki 2025



Puistoliikuntapäivä perheille Sorsapuistossa

Aurinkoisena toukokuun lauantaina järjestettiin Sorsapuistossa perheille puistoliikuntatapahtuma. Mukana järjestämässä tapahtumaa olivat Tampereen Hengitysyhdistys, Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys sekä Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys.

Tapahtuma piti sisällään keppihevosrataa, puistogolfia sekä puistojumppaa. Tapahtumaan houkuttelemiseksi jaettiin 50 ensimmäiselle osallistujalle pieni yllätyslähde, joka piti sisällään välipalalaherkkuja.

Tampereella sattui olemaan tuona samaisena päivänä paljon erilaisia tapahtumia, jotka osaltaan hieman verottivat osallistujamäärää. Onneksi kuitenkin innokkaita lapsiperheitä saapui paikalle ja myös puiston läpi kulkevat pysähtyivät keppihevosradalle sekä osallistuivat puistogolfiin.

Kaikki tapahtumaan osallistuneet olivat innoissaan ja mielissään siitä, että tällaista yleensä järjestetään. Mukavaa oli myös katsella lasten iloa keppihevosradalla. Kaiken kaikkiaan oli mukava viettää puistoliikuntapäivää hyvässä seurassa ja sään suosissa.



Hengityслиitto lahjoittaa hengityksen apuvälineitä Tampereen yliopistolliselle sairaalalle

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

Tampereen yliopistollisen sairaalan keuhkosairauksien poliklinikalle lahjoitetaan kaksi matkahappirikastinta. Matkahappirikastin on akullinen happirikastin, jota käytetään sekä lasten että aikuisten keuhkosairauksien hoidossa, kun ongelmana on hapenpuute.

Lämpimät kiitokset lahjoituksena saatavista matkahappirikastimista! Näinä taloudellisesti tiukkoina aikoina, kun kustannuksia tarkoin seurataan ja rajataan, on arvokkaille matkahappirikastimille todella tarvetta, sanoo ylilääkäri Hannele Hasala.

Matkahappirikastinten avulla pystymme auttamaan potilasta ylläpitämään fyysistä suorituskykyään ja mahdollistamaan liikkumista kodin ulkopuolella sellaisille keuhkosairaille potilaille, joilla hapenpuute muuten rajoittaisi liikkumista ja heikentäisi suorituskykyä, kertoo ylilääkäri Hannele Hasala.



Luovutustilaisuus järjestettiin 6.5.2025 kello 12. Lahjoituksen vastaanottavat ylilääkäri Hannele Hasala, osastonhoitaja Johanna Jäppi ja asiantuntijahoitaja Marika Nieminen. Hengitysyhdistyksestä mukana on hallituksen jäsen Leena Heinonen. Hengityслиitosta on harvinaisten hengityssairauksien vertais- ja vaikuttamistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko sekä varainhankinnan ja kumppanuuksien kehittäjä Janne Haarala.

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

Lisätiedot:

Marika Kiikala-Siuko
marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

UNIPOLIKLINIKKA TAYS

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

Kulkuohje: Sisäänkäynti sijaitsee potilashotellia vastapäätä.

Tays keskussairaalan unipoliklinikalla on käytössä takaisinsoittopalvelu. Kuuntele ohjeet ja toimi niiden mukaan, me soitamme sinulle takaisin virka-aikana, puh. 03 311 63315. Voit myös tunnistautua sähköisesti viestipalveluun pirha.fi- sivustolla valitsemalla otsikon Oma Tays. Hoitokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammattilainen vastaa sinulle kahden arkipäivän kuluessa. Yhteydenotot myös tekstiviestillä puhelinumeroon 045 7396 5932, kirjoita viestiisi nimesi, syntymäaikasi ja asiasi lyhyesti. Otamme sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.

Uniapnean CPAP-hoidon tarvikkeiden nouto

Tarvikejakelussa voit uusia tarvikkeet kerran vuodessa. Käytössämme on yleisimmät maskimallit. Jos käytät Resmedin maskia, voit liittyä maskien kotipostitukseen, jolloin tarvikkeet tulevat sinulle automaattisesti kerran vuodessa. Jos haluat postituslistalle, ota yhteyttä tekstiviestillä tai hoitokeskustelulla siihen yksikköön, jossa uniapneaasi hoidetaan. Ilmoita viestissä nimesi, syntymäaikasi ja käyttämäsi maskimalli ja maskin koko. Halutessasi voit lisäksi hankkia tarvikkeita omakustanteisesti laitevalmistajien verkkokaupoista.

Tays Keskussairaalan unipoliklinikan tarvikejakelu toimii ajanvarauksella. Varaa aika tarvikejakeluun Oma Tays-palvelussa.

ResMedin CPAP-tarvikkeiden postituspalvelun toimitaja on FedEx. Voit valita toimituksen kotiin tai hakea paketin noutopisteestä. Valinnan teet noutoilmoituksen linkistä. Jos aiemmin käytössä olleen maskin valmistus on loppunut, ResMed lähettää postituspalvelussa oleville potilaille korvaavan maskimallin.

TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ

Välinejakelu on avoinna ilman ajanvarausta ma klo 13-15 ja pe klo 9-11.

Tarvikejakelussa uusimme Tipotiellä hoidossa olevien potilaiden maskit, suodattimet ja ilmaletkut.

Terveysaseman jakelu on tarkoitettu vain niille, joiden uniapnean hoito on Tipotiellä. Osoite on Tipotien terveysasema, Tampereen kaupungin uniyksikkö Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere.

Maskien sovitus ja rikkoutuneiden laitteiden vaihto avoinna ajanvarauksella

Yhteydenotto puhelimitse 041-730 2193. Käytössä on takaisinsoittopalvelu.



NOKIAN UNIAPNEARYHMÄ

Nokialla on toiminut muutaman vuoden uniapnearyhmä. Toiminta on ollut aktiivista ja olemme kokoontuneet jokaisen kuukauden kolmantena keskiviikkona.

Aihealue kiinnostaa meitä, joten olemme käyttäneet asiantuntijoita, saadaksemme uutta tietoa uniapneasta ja uusista tuulista. Tampereen hengitysyhdistyksen pu-

heenjohtaja Petri Kuvala kävi ryhmässämme puhumassa. Tapaamisissa oli vapaamuotoista keskustelua kahvitarjoilun ja suolaisen palan kera.

Vuosi on mennyt nopeasti ja näin kesän kynnyksellä vietimme kevään viimeistä yhteistä hetkeä Alisenlaavulla. Laavulla luonnonhelmassa maistui kahvi ja makkara iloisessa seurassa.

Jäimme hyvillä mielin odottamaan syksyn ryhmätapaamisia, tulethan mukaan iloiseen ryhmään. Voit ilmoittautua Päivi Töröselle p. 040 7450730. Mukaan mahtuu 15 henkeä.



Tervetuloa!

Sinikka Niemi

VAIN OIKEIN OTETTU LÄÄKE AUTTAA

– apteekin vinkit onnistuneeseen omahoitoon



Vanha tuttu ohje kuuluu: ”Vain otettu lääke auttaa”. Keuhkolääkkeiden kohdalla on kuitenkin syytä lausua ”Vain oikein otettu lääke auttaa”. Suurin syy miksi hengitettävä lääke ei auta, on se, että lääkettä ei oteta oikein tai sitä ei käytetä määrätyn ohjeen mukaan riittävästi. Säännöllisen lääkityksen merkitys hyvälle hoitotasapainolle on kiistaton.

Henkilö, jolla on ollut keuhkosairaus vuosia tai jopa vuosikymmeniä tuntee kehonsa ja sairautensa takuulla paremmin kuin kukaan muu. Lääkkeen ottaminen on rutiinia ja annetut ohjeet ovat ”selkäytimessä”. Kuitenkin joskus käy niin, että lääkkeen ottamiseen tai sairauden omahoitoon väsy ja hoitomotivaatio heikkenee. Haittavaikutukset saattavat pelottaa. Ajatellaan, että ”en tarvitse lääkettä, kun olen oireeton”. Tai voidaan ajatella, että ”keuhkosairaana kuuluu hiukan pihistä ja köhiä, joten en viitsi häiritä lääkäriä”. Joskus lääkkeen säännöllisen ja ohjeenmukaisen käytön esteenä voi olla lääkkeen hinta.

Hengityслиitto on lanseerannut verkkosivuillaan (<https://www.hengityслиitto.fi/edunvalvonta-ja-vaikuttaminen/hyvaassa-hoidossa-ohjelma/>) Hyvässä hoidossa -ohjelman, jolla tuetaan hoidon ja omahoidon onnistumista. Hyvässä hoidossa sairastunut on itse hoidon lähtökohta ja oman terveytensä asiantuntija. Samaan aikaan sairastuneen on myös kannettava vastuuta omahoidon onnistumisesta yhdessä suunnitellulla tavalla. Jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi huolineen ja onnistumisineen. Asiantuntijoiden tehtävä, niin lääkärin tai hoitajan vastaanotolla kuin apteekissäkin, on tukea haasteissa ja ongelmatilanteissa sekä kannustaa onnistuneeseen omahoitoon ja hyvän hoitotasapainon saavuttamiseen.

Oikein valittu lääkitys – oikein otettu lääkitys

Lääkäri valitsee lääkkeen potilaalleen aina hoidollisin perustein ja yksilöllisesti. Lääkityksessä pyritään aina pienimpään, mutta riittävään annostukseen. Lääkeannoksia ei tule jättää väliin tai lääkitystä vähentää, saati lopettaa, ennen kuin keskustelee lääkärin kanssa. Lääkkeillä on oireita lievittävää sekä sairauden pahenemista estävää vaikutusta. Siksi säännöllinen lääkahoito on tärkeää. Keuhkosairaus pysyy harvoin vuosia samassa tilassa; siksi on tärkeää käydä hoitajan tai lääkärin kontrollissa säännöllisesti. Nykyään ei

vastaanotoille juurikaan kutsuta, vaan ajan varaaminen vaatii omaaloitteisuutta potilalta itseltään.

Uusia keuhkolääkkeitä on tullut viime vuosina markkinoille lukuisia. Siitä johtuen lääkeannostelijoita on tarjolla hyvinkin laajasti erilaisia. Lääkeannostelijan valinnassa on olennaista, että lääkkeenotto onnistuu kotona. Jos käytössä on useita keuhkolääkkeitä, tulisi lääkkeet määrätä niin, että lääkkeenottotekniikka on kaikilla lääkkeillä sama. Oikea lääkkeenottotekniikka voi ajan kuluessa rutinoitua väärään ottotapaan, jolloin lääkitys ei toteudu suunnitellusti. Lääke kannattaa välillä ottaa peilin edessä, jolloin voi samalla havainnoida tapahtuuko lääkkeenotto kuten on joskus opetettu. Aptekeissa ja astmahoitajan vastaanotolla voi pyytää lääkkeenottotekniikan tarkistusta.

Viimeisimmän hoitosuosituksen (Astma Käypä hoito -suositus 29.3.2022) mukaan tulee ensisijaisesti suosia jauhemaisia lääkemuotoja. Jauheinhalaattorilla (ja softmist -inhalerilla) on huomattavasti pienempi hiilijalanjälki kuin ponnekaasuaerosoleilla. Joskus kuitenkin on syytä valita sumutemuotoinen lääkemuoto. Tällöin tulee lääke ottaa tilanjatkeen kautta.

Tilanjatke tehostaa lääkkeen keuhkoihin pääsyä ja vähentää haittavaikutuksia. Tilanjatkeeseen vapautetaan yksi lääkeannos kerrallaan ja hengitetään omaan tahtiin apuvälineen kautta.

Tilanjatke helpottaa lääkkeenottoa erityisesti pikkulapsilla ja vanhuksilla, joilla lääkkeenottoon tarvittava koordinaatio voi olla heikkoa. Alle 3-vuotiailla lapsilla, muistisairailta tai vuodelevossa olevilla vanhuksilla voidaan tilanjatkeessa käyttää myös maskia. Samalla tilanjatkeella voidaan käyttää kaikkia sumutemuotoisia lääkkeitä. Tilanjatke tulee puhdistaa kerran viikossa ja aina infektion jälkeen. Laite pestään laimealla astianpesuaineliuoksella hankaamalla ja harjaamalla, jotta laitteen sisäpinta ei naarmuunnu. Pesun jälkeen laite huuhdellaan runsaalla vedellä, ravistetaan valuva vesi pois ja jätetään kuivumaan huoneenlämpöön; ei tule hangata kuivaksi, jotta sisäpinta ei tule sähköiseksi. Tilanjatke tulee vaihtaa noin kerran vuodessa uuteen.

Tilanjatkeen voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Apteekin henkilökunta auttaa oikeanlaisen tilanjatkeen valinnassa.

Estä pahenemisvaiheet

Flunssan tullen yskää ja hengenahdistusta hoidetaan uuden Astman Käypä hoito – suosituksen (2022) mukaan hengitysteitä avaavalla lääkkeellä oman peruslääkityksen

”Hengityслиitto on lanseerannut verkkosivuillaan Hyvässä hoidossa -ohjelman, jolla tuetaan hoidon ja omahoidon onnistumista.”

lisäksi. Hengitettävää kortisoniannosta ei automaattisesti tuplata kuten on aiemmin ohjattu. Kortisoniannoksen lisäämisen hyöty tulee esiin liian hitaasti, joten flunssa saattaa jo mennä ohi ennen kuin kortisoni ehtii vaikuttaa. Liiallista kortisonialtistusta tulee välttää, koska isot kortisonimäärät voivat aiheuttaa haittavaikutuksia. Mikäli yskä ja hengitysoireet pitkittyvät, lääkäri harkitsee annosnoston tai tablettikuurin tarpeellisuuden tilannekohtaisesti. Mikäli lääkäri on yksilöllisesti ohjannut annosnoston toteutettavan heti oireiden alkaessa, tulee tätä ohjetta tietenkin noudattaa. Samoin toimitaan, jos annosmuutoksia on ohjattu esimerkiksi allergian tai muun ulkoisen altisteen takia.

Reseptivapaat yskimistä hillitsevät lääkkeet peittävät helposti pahenemisvaiheen oireita eikä niitä ole suositeltavaa käyttää. Limaa pilkkovia lääkkeitä voi käyttää helpottamaan liman pois yskimistä.

Puhalluspulloon puhaltelu ja runsas nesteiden nauttiminen auttavat limaisuuteen ja helpottavat oloa. Monelle on tuttua lämmittää pakkasaikaan hengitettävää ilmaa hengityksenlämmittimellä tai huivilla keuhkoille sopivaksi. On syytä ottaa huomioon myös se, että pelkästään kasvojen viilentyminen voi aiheuttaa astmakohtauksen tai hengitysoireita, vaikka hengitetty ilma ei olisi erityisen kylmää.

Nenän hoitaminen on tärkeää, koska nenän limakalvo jatkuu yhtenäisenä nenästä keuhkoihin saakka. Jos keuhkojen limakalvolla on aktiivista tulehdusta, se provosoi nenäoireita ja vastaavasti, jos nenässä on tukkoisuutta, kuivuutta tai limaisuutta, se altistaa tulehduksen pahenemiselle keuhkoissa. Nenää hoidetaan kostuttamalla, huuhtelemalla ja tarvittaessa tukkoisuutta hoitavilla suihkeilla. Allergisen tulehdusoireilun hoitoon voidaan käyttää antihistamiini- ja kortikosteroidisuihkeita.

Keuhkohtaumataudissa on erityisen tärkeää hoitaa pahenemisvaiheet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lääkäriin tulee hakeutua välittömästi, kun oma peruslääkitys ei riitä.

Keuhkoembolian lisäksi keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheesta voidaan käyttää nimitystä keuhkoinfarkti, koska siihen tulee suhtautua sydänkohtauksen kaltaisella vakavuudella.

Pahenemisvaihe kuormittaa elimistö kuin olisi saanut sydäninfarktin. Jokainen pahenemisvaihe lisää taudin etenemistä, sairaalapäiviä ja kuoleman riskiä. Siitä syystä pahenemisvaiheet tulee kaikin keinoin estää.

Hengenahdistusta vai hengästyistä?

Liikunta on tärkeä osa keuhkosairaahan omahoitoa. Liikunta parantaa keuhkotuuletusta, helpottaa limannousua ja vahvistaa hengitysilijaksia. Lisäksi se tietysti parantaa elämänlaatua ja mielialaa.

Jokainen otettu askel on liikuntaa. Jokainen jääkaappiin nostettu maitopurkki on liikuntaa. Jokainen kiiwetetty porras on liikuntaa. Jokainen leikitty hippa on liikuntaa. Jokainen metsäretki on liikuntaa.

Moni keuhkosairas arastelee hengästyttäviä liikuntasuorituksia. Hengästyttävä liikunta on kuitenkin erinomaista



” Liikunta on tärkeä osa keuhkosairaahan omahoitoa.”

hengitysharjoitusta ja hyvin suositeltavaa myös keuhkosairaille. Terveellinen hengästyminen on hyvä erottaa hengenahdistuksesta. Hengästyminen erottaa hengenahdistuksesta sillä, että hengästyminen menee ohi, kun suorituksen lopettaa.

Hengenahdistus sen sijaan ei välttämättä mene levossa ohi, vaan usein tarvitaan hengitystä helpottavaa lääkitystä. Hyvästä hoitotasapainosta huolehtimalla jaksaa myös ulkoilla ja liikkua. Liikuntaa ei tarvitse välttää vain siksi, että on diagnosoitu. Jokainen liikkuu kykynsä ja vointinsa mukaan.

Nikotiinituotteiden käytöllä on aina heikentävä vaikutus fyysiseen kuntoon, on kyse sitten poltettavien tupakkatuotteiden satunnaisesta tai vakituisesta käytöstä, nuuskaamisesta tai nikotiinipusseista. Tupakkatuotteet rasittavat keuhkoja monella tapaa, mutta muuttakaan runsasnikotiiniset nikotiinituotteet eivät ole vaarattomia. Kun nikotiinin käyttö lopetetaan verisuonet laajenevat ja kudokset saavat enemmän happea. Tällöin liikkumisesta tulee helpompaa ja urheiluvammojen riski vähenee. Nikotiinituotteiden lopettamiseen saa apua lääkkeettömien tukitoimien lisäksi nikotiinikorvausvalmisteista.

Terveiset apteekista

Me apteekissa kohtamme yksilöllisesti niin pienet astmaatikkolapset, teini-ikäiset keuhkosairaat, jotka opettelevat omien asioiden hoitoa sekä tietysti jo pitkään sairastaneet konkarit. Ohjaamme asiakasta lääkkeen oikeaan ottotapaan ja autamme oikeanlaisten apuvälineiden valinnassa. Me myös tuemme, kun lääkitys ja hoito väsyttää ja hoitomotivaatio on kadoksissa. Pyydä rohkeasti neuvoja lääkkeisiin ja omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Olemme Sinua varten.

Lähteet:

Astma Käypähoito -suositus 29.3.2022, www.hengitysliitto.fi

Kirjoittaja:

Eeva Heino, farmaseutti, astmavastaava Pirkkalan 1. apteekki

Pali-palveluliikenne

Pali -palveluliikenne palvelee asiakkaitaan Tampereella ja Pirkkalassa, ja se on osa kuntien joukkoliikennettä.

Miten Pali-bussit palvelevat ja ketkä niillä voivat matkustaa?

Pali -palveluliikenne on bussin ja taksin välimuoto, jolla pääsee helposti lähipalvelujen pariin, kuten kauppa-asioille ja harrastuksiin. Pali-bussit liikennöivät pääsääntöisesti arkisin kello 8.30-14.30. Iltaisin ja viikonloppuisin palvelua tarjoaa Pali 17.

Pali-bussi on tarkoitettu kaikille matkustajille: ei tarvitse olla tietynikäinen tai tietyn kuntainen, käyttääkseen Palia. Matkustajien liikkumiseen liittyvät erityistarpeet on myös huomioitu Palilla matkustettaessa. Kuljetus tapahtuu tarvittaessa ovelta-ovella periaatteella.

Palissa asiakkaita avustetaan kyytiin nousemisessa sekä kyydistä poistumisessa. Pali-bussiin voi tulla myös apuvälineen, kuten rollaattorin tai tavallisen pyörätuolin, kanssa. Joillakin linjoilla kuljettajan apuna toimii Pali-avustaja. Avustajat ovat tehtävään koulutettuja henkilöitä ja he auttavat mm. matkan maksamisessa, kyytiin pääsemisessä, kyydistä poistumisessa sekä turvavöiden ja apuvälineiden kiinnittämisessä.

Paljonko Palilla matkustaminen maksaa?

Palissa voi matkustaa tavallisen bussilipun hinnalla, eikä matkaa varten tarvita erillistä hakemusta tai todistusta. Edullisin vaihtoehto Palilla matkustamiseen on Nyssen matkakortti. Lähimaksu ei käy Pali-bussissa. Muusta Nyssen joukkoliikenteestä poiketen, Palissa rollaattorin kanssa matkustava asiakas maksaa matkastaan normaalin bussimatkan hinnan.

Pali-kyydin tilaaminen

Pali-busseilla on palvelualueet, joilla kukin bussi palvelee. Linjasta riippuen kyyti tilataan etukäteen puhelimitse joko Tuomen palveluliikenteen tilausnumerosta tai suoraan kuljettajalta. Linjojen palvelualueisiin ja aikatauluihin voit tutustua osoitteessa www.pali.fi. Kunkin linjan aikataulussa

”Kuljetus tapahtuu tarvittaessa ovelta-ovella periaatteella.”

on esillä puhelinnumero, josta ko. Pali-linjan kyydit tilataan.

Kyyti suositellaan tilaamaan etukäteen, mielellään edellisenä arkipäivänä. Palin kyytiin voi kuitenkin tulla ilman tilausta reitin varrelta tai Palin aikatauluun merkityltä pysäkiltä, mutta tilauksen tekemistä ennakkoon suositellaan kyydin varmistamiseksi.

Mikäli tarvitset apua palveluliikenteen käytössä, Nääs-ville ry ja Pirkanmaan hyvinvointialueen palveluneuvonta tarjoavat apua. Nääsvillen Paliohjaus opastaa reiteissä ja palveluliikenteen käytössä. Ohjaus on maksutonta, joten ota rohkeasti yhteyttä Paliohjaukseen (nro 050-406 7160). Pirhan palveluneuvonnasta saa laajemmin apua ja neuvontaa liikkumiseen liittyen (nro 040 733 3949)

Ota käyttöösi arjen pelastaja Pali-palveluliikenne ja tee matkustamisesta helpompaa ja mukavampaa!

Kirjoittaja:

Arja Myöhänen, hallituksen varajäsen
Tampereen Hengitysyhdistys



KESÄRETKI Kuhmoisiin 5.6.2025

Tampereen - ja Kangasalan Hengitysyhdistysten yhteinen kesäretki Kuhmoisiin. Kesäinen ilta vietettiin nostalgisissa tunnelmissa Honkahovin tanssilavalla.

Tunnelmasta vastasivat kaunisääniset ladyt, Milana Mistic, Katja Kari-sukki ja Nina Åkerman. Musiikkiesitys kantoi nimeä ”**Ikkunaprinsessat**”. Musiikkiesitykset olivat menneiltä vuosilta varmasti monille tuttuja sävelmiä. Väliajalla nautittiin kahvia/teetä ja karjalanpiirakkaa. Ilta oli onnistunut ja sävelmät siivittivät hyvää mieltä.



Valkeakosken Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2025

Seuraa ilmoitteluamme yhdistyksen nettisivuilla, Facebookissa ja Valkeakosken Sanomien seurapalstalla, muutokset mahdollisia.

ASAHI

Maksuttomat Asahi-tunnit keskiviikkoisin 13.8-10.9.2025 klo 16.45-17.30. Tuntien vetäjänä toimii hieronta- ja hyvinvointi Jonrian Jonna Metsäkylä. Tunneille et tarvitse mitään mukaan, huomioi säänmukainen varustus. Asahi sopii kaiken ikäisille- ja kuntoisille liikkujille, ota siis kaverikin mukaan ja tulkaa kokeilemaan! Paikka varmistuu vasta loppu kesästä, seuraile siis ilmoitteluamme.

ILMAN PÄIVÄN PUISTOJUMPPA

Hengitysliitto järjestää 26.8. klo 17.00-18.00 koko Suomen kattavan "Ilman päivän puistojumppa"-tempauksen. Tavoitteena on liikuttaa valtakunnallisesti yhtä aikaa 850 hengitysyhdistyksen jäsentä tai omasta hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä! Myös me olemme mukana tempauksessa, tule sinäkin siis mukaan maksuttomaan jumppatuu- kioon! Kokoonumispaikka varmistuu vasta lähem- pänä, seuraile siis ilmoitteluamme.

SÄHLY

Sählyvuoro keskiviikkoisin klo 19.00-20.00 Kärjenniemen koulun liikuntasalissa. Vetäjänä & yhteyshenkilönä toimii yhdistyksen pj. Markku Mäkinen, puh. 040 335 7742. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita, kaikki ovat tervetulleita pelaamaan! Yhdistys huolehtii pelivälineet kaikille.

JOOGA

Jooga-tunnit Ole.fit Kanavassa jatkuvat jäsenille edulliseen hintaan. Tunneille mahtuu max 15 osal- listujaa. Tuntien ajankohta sekä aloitus ajankohta tarkentuvat alkusyksystä, asiasta tiedustelut yhdis- tyksen pj Markku Mäkiseltä, puh. 040 335 7742.

UIMAKORTIT

Tarjoamme jäsenillemme edullisia uimakortteja Valkea- kosken uimahalliin. Kortit ovat myynnissä ainoastaan toi- mistolta. Uuden kortin voi ostaa 10 viikon välein, vanhan

kortin palautus toimistoon. Ensimmäisellä kerralla kortista peritään 5 €:n panttimaksu. 10-kerran uimakortti: lapset 5 € (5-15-vuotiaat), aikuiset 30 €, eläkeläiset 20 €. Alle 5-vuotiaat pääsevät huoltajan kanssa ilmaiseksi uimahal- liin. Uimakortti oikeuttaa myös kuntosalin käytön.

KUNTOSALIKORTTI

Jäsenille korvaus 10 kerran kuntosalikortista (Kunto- keskus Ole.fit Kanavaan) 20 € laskua vastaan/jäsen.

MAKSUTTOMAT JA MONIPUOLISET ULKOI- LU- JA KUNTOILUMAHDOLLISUUDET

Kuntoparkki Saharassa on monipuoliset kuntoilulait- teet, joilla voit harjoittaa lihaskuntoa ja tasapainoa sekä venytellä oman tasosi mukaisesti. Pienempiä ulkokun- toilupaiikkoja löytyy myös riippusiltojen lenkin varrelta, Juusonnaityltä, Kirjaslammelta, Tarttilasta ja Korkeakan- kaalta. Muista myös Korkeakankaalta löytyvät Pirkan- maan pisimmät kuntoportaat! Kaupunki tarjoaa useita ilmaisia mahdollisuuksia ylläpitää oman kehon hyvin- vointia, näistä kannattaa ottaa kaikki hyöty irti.

YHDISTYKSEN MUU TOIMINTA

RIEDECK-ESITTELY

25.9.25 klo 17.00 hotelli Waltikassa

Riedeck on itävaltalainen perheyrittys, joka on valmista- nut laadukkaita ja kestäviä luonnonvillatuotteita käsi- työnä jo yli 100 vuoden ajan. Tuotteet ovat tunnettuja sekä luonnonmukaisuudestaan että pitkäikäisyydestään. Tilaisuudessa asiantuntija kertoo hyvän unen merki- tyksestä ja siitä, miten luonnonvillaiset tuotteet voivat parantaa unen laatua ja helpottaa muun muassa selkä- ja niskavaivoja, migreeniä sekä reumaattisia kipuja.



Tule kuulemaan, miten voit edistää omaa hyvinvointiasi luonnollisilla ratkaisulla. Esittely järjestetään hotelli Waltikassa 25.9. klo 17.00 alkaen. Tilaisuus on maksuton ja mukaan mahtuu max 30 hlö, osallistujille luvassa tarjoilu. Ilmoittautumiset 14.9. mennessä: sähköpostilla riikka.makinen@hengitysyhdistys.fi tai yhdistyksen puhelimeen 040 351 9296 (ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat).

SUOLAHUONE

Tarjoamme aikoja syksyllä Yhteistalon Suolahuoneelle edulliseen jäsenhintaan. Yhdellä kerralla huoneeseen mahtuu max 5 henkilöä. Suolahoitoa suositellaan erityisesti hengitys- ja iho-ongelmista kärsiville. Se toimii myös ennaltaehkäisevästi vaikka varsinaista sairautta ei olisikaan. Suolahuone sopii myös lapsille. Tutustu aiheeseen www.hyvinvointipalvelu.net/suolahuone/

Ilmoittelemme syksyllä ajankohdasta, tiedustelut toimistolta.

Syksylle olemme suunnittelemassa **kylpyläreissua**, lehdien mennessä painoon kohdetta ja ajankohtaa ei ole vielä lyöty lukkoon. Seuraa siis ilmoitteluumme nettisivuilla ja Facebookissa ja ilmoittaudu mukaan reissuun!

KÄSITYÖ- JA RUPATTELUKERHO

Kerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00-16.00 toimistollamme (Sääksmäentie 1). Teemme vaihtuvia käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton Youtube-videoita. Tule rohkeasti mukaan vaikka vain seurustelemaan!

TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

Myyntissä jäsenten tekemiä käsitöitä mm. Makrame-töitä sekä adresseja. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalolla. Hengitysliiton lämmittämiä välitysmyyntinä, sekä kokoustilaa vuokrattavissa.

MUUTA INFOA

LIIKUNTANEUVONTA

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

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU

Tarvikejakelu Valkeakosken sote-aseamalla. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, saat tiedon mistä tarvikkeita voi noutaa. Puh. 040 335 6884, soittoaika ma-to klo 9.00-10.00. Ajan voi varata myös www.omatays.fi -palvelun kautta.

PALVELUNEUVONTA

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointipalveluista, kulttuuri- ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminnasta sekä taloudellisista tukimuodoista.

Tarvittaessa asioiden hoito ohjataan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet sekä tarvittavat yhteistyötahot. Puh. 040 7333 949, arkisin klo 8.30-16.00

PIRHAN HOITOTARVIKKEET

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella ja ne toimitetaan Post Nordin kautta. Puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa tai tarvittaessa tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta. Puhelinpalvelu ma-to klo 8.00 -14.00, puh. 03 383 5203. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyy osoitteesta: www.pirha.fi/hoitotarvikepalvelu

YHTEISPALVELUKESKUS

Asiointipisteestä saat TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika. Yhteispalvelukeskus sijaitsee Sote-aseamalla 2. kerroksessa, Särpimäenkatu 27.

Aukioloajat: ma-to klo 9.00-12.00 ja 13.00- 15.00, pe klo 9.00 -12.00 ja 13.00-14.00.

APUVÄINELAINAUS

Apuvälineyksikössä lainataan ja huolletaan toiminta- ja liikkumiskykyä ylläpitäviä apuvälineitä. Palvelu toimii ilman ajanvarausta Sote-aseamalla, Särpimäenkatu 27.



Aukioloajat: ma-ke klo 9.00-11.00, to klo 13.00-15.00, pe klo 9.00-11.00.

.....
Otamme mielellämme kaikenlaisia toiveita, ideoita, ehdotuksia ja palautetta vastaan koskien yhdistyksen toimintaa. Ota rohkeasti yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla tai tule poikkeamaan toimistollamme! Olisi myös mukavaa saada ryhmiin ja reissuille mahdollisimman paljon osallistujia, vinkkaathan siis kaverillesikin yhdistyksestämme! Toivottavasti tapaamme Teistä mahdollisimman monia syksyn mittaan tapahtumissamme :)

Terveisin yhdistyksen hallitus



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

Puheenjohtajan palsta

Nyt se on kesä alkanut, kalenterin mukaan, ulkona vain ei tätä kirjoittaessa kesäkuun alussa siltä tunnu, toivotaan, että lehden ilmestymiseen mennessä on kesääkin koettu.

Yhdistyksissäkin on hiven koleutta ilmassa, useimpien yhdistysten jäsenien keski-ikä alkaa olla yli 70 vuotta, miten saadaan nuorempi sukupolvi mukaan, vai eikö yhdistyselämään ole aikaa ennen eläkkeelle jääntiä. Siinä on ainakin vielä ratkaisematon yhtälö.

Mutta porskutetaan me vain eteenpäin, kesän aikana on ollut useita tapahtumia, joista toivottavasti olette nauttineet. Syksyksi on viritelty muutamia uusiakin tapahtumia, kaikki kynnelle kykenevät mukaan harrastamaan kykijensä mukaan.

Ei tarvitse olla akrobaatti, eikä oopperalaulaja lähtiesäsi mukaan jumppaamaan tai laulamaan, porukassa on mukava treenata ja turista vanhojen ja uusien tuttavuuksien kanssa.

Lehden tekijät ovat vaihtuneet ammattilaisista amatööreihin ja sen myötä sisältökin on varmasti erilainen. Joka sektorilla on pyrittävä säästöihin, kuten olemme saaneet lukea lehdistä suuremmissa ja pienemmissä yrityksissä. Ehkä aina muutokset eivät ole hyväksi kokonaisuuden kannalta ja välillä on palattava entiseen, asiat tulevat kuitenkin julkistettua ja jäsenistömme luettavaksi.

Toivottavasti kesänne on kulunut terveenä ja kuntoakin ylläpitäen, jopa parantaen liikuttu luonnossa. Luontohan on hyvä paikka vähentää stressiä, rauhoittaa mieltä ja kasvattaa kuntoa, sieltähän saa myös terveelliset marjat talven varalle. Nähdään viimeistään syksyllä reippaina, täynnä tarmoa, jaksaa osallistua tapahtumiin.

Terveisin puheenjohtajanne Jouko



KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN



Sunnuntaina 12.10.

lähtö klo 6:30 Tampereen vanha kirkko.

Viikkari lähtee Helsingistä klo 10:30 ja Tallinnassa ollaan klo 13. Sitten körötellään Pärnuun, jossa majoittuminen Viiking Spa:ssa.

Illallinen hotellissa ja lääkärintarkastukset. Maanantai - perjantai kolme hoitoa / päivä sekä aamiainen ja päivällinen.

Lauantaina 18.10. kotiinlähtö aamiaisen jälkeen. Eckerö Linen Finlandia lähtee klo 12 - Helsingissä olemme klo 14:15 ja Tampereella klo 17:15.

Matkan hinta ilmoitetaan myöhemmin.

Ilmoittautumiset 15.09. mennessä

Ritva Heikkilälle
puh. 0400 835 565.

Muistathan ottaa mukaan passin tai henkilökortin ja Eurooppalaisen sairaanhoidokortin. Tarkista myös, että matkavakuutuksesi on voimassa.

TOIMINTAA KANGASALLA SYYSKAUDELLE

VESANIEMEN LIIKUNTATAPAHTUMA

21.08. klo 17-20 Tule liikkumaan ja tapaamaan tuttuja.

Kahvitarjoilu
-tervetuloa

APTEEKIN UUSI ASTMAYHTEYSHENKILÖ

Tiina Veteläinen Kangasalan Apteekista tulee kertomaan lääkkeistä ja laitteista sekä muista hengitykseen liittyvistä tarvikkeista syys-lokakuulla. Aika tarkentuu kesän jälkeen.

LÄHITORI

Olemme esittelemässä hengitysyhdistyksen toimintaa Lähitorilla **27.08.**
klo 14 – 15 tule katsomaan.



VESIJUMPPAA

Uimahalli Kuohussa tiistaisin klo 18:00 – 18:45
Alkaen 09.09. aina 09.12. asti – ei vko 42
13 kertaa – hintaan 120,00 € -tervetuloa mukaan.
Vesiliikunta tekee hyvää ja soveltuu lähes kaikille.

JOOGA- RYHMÄ

kokoontuu tiistaisin
Silmukellarilla klo 14-15:30
– tervetuloa 02.09. alkaen.

Hinta 60 € / 14 kertaa



TULE LAULAMAAN

Yhteislauluiltoja kerran kuussa keskiviikkoisin
Silmukellarilla klo 17 alkaen. Vetäjänä Päivi Rinta-Opas ja Maritta Könönen. Tarkemmat päivät kotisivuilta ja paikallislehdistä.

Laulaminen tekee hyvää keuhkoille.

TUOLIJUMPPAA

keskiviikkoisin klo 16 – 17
Silmukellarilla 03.09. alkaen
hintaan 25 € / 14 kertaa



APTEEKKIKIERTUE ABC

tulossa Kangasalle, saamme tietoa astmasta.
Syksyllä - asiasta lisää myöhemmin.

SAHALAHDELLA ilmainen, omatoiminen kuntosali

tiistaisin klo 9-10 Sahalahden kuntosalilla

OHJATTUA LIIKUNTAA KUNTOSALILLA

Aloitamme tauon jälkeen uudessa paikassa Jalmarin kodolla Jalmarin Sali-nimisellä kuntosalilla.

Vuoro on torstaisin klo 17:15-18:15 ajalla
04.09. – 04.12.2025 - ei vko 42.

Hintaan 35 € / 15 kertaa



MARJARETKI

Sahalahdella, lähtö Sahramin edestä **18.09.** klo 14-18 (säävaraus)



JOULUNAVAUS

Kangasalan torilla **29.11.** klo 10-15 olemme mukana – tule poikkeamaan



KYLPYLÄMATKA
Pärnuun **12.-18.10.**
katso seuraava sivu



VAMMAISJÄRJESTÖJEN PIKKUJOULUT 05.12.

Nuorisoseuran talo Pirtillä
klo 17:00



TEATTERIMATKA

komediateatteriin
Tampereelle
08.11. klo 14 näytökseen
Pokka pitää hinta 60,00 €
(bussiaikataulu myöhemmin)



JOULUKAHVIT

Silmukellarilla
10.12. klo 12-16,
tiedossa myös arpajaiset



JÄSENILTA

Järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen tulee tapaamaan meitä ja kertomaan Hengitysliiton kuulumisia.

Päivä on **08.10.** klo 17 tuolijumpan jälkeen.
Asiasta tarkemmin myöhemmin.

ASKARTELUTALKOOT

Joulun alusaikaan on mukava askarrella koristeita tai tehdä pikkupaketteja

-ilmoitamme päivästä marraskuulla.



SYYSKOKOUS

Silmukellarilla **26.11.**
sääntömääräinen kokous klo 18:00.
Aloitamme kahvilla klo 17:30

TERVETULOA



ETÄKATSOMO

pyrimme järjestämään kuukausittain mahdollisuuden katsoa ajankohtaisia hengitysliiton luentoja valkokankaalta Silmukellarilla.

Seuraa paikallislehtiä tai kotisivujamme.





Kulttuuri- ja Hyvinvointitori huhtikuussa



Kesäkaudenavaus jumppatuokio Sahalahdella



Vihtatalkoot kesäkuussa



Ulkoliikuntapäivä ja Pilkkikilpailut maaliskuussa Sahalahdella



Vesaniemessä liikuntapäivä elokuussa



Vesaniemessä liikuntapäivä elokuussa



Joulukahvit Silmukellarilla



Joulujuhlat Nuorisoseurantalo Pirtillä



Hengitysliiton kesäpäivä Mänttä-Vilppulassa viime kesänä



Tuolijumppaa Silmukellarilla talvella



Marjaretkellä syksyllä



Remonttitalkoot toimistolla

Piilosanat



Sokkeloon on piilotettu unipaine -sanan lisäksi 9 sanaa, joista voit saada apua paremman unen saavuttamisessa. Löydätkö kaikki? Sanat voivat olla pysty- tai vaakasuunnassa sekä vinottain ylhäältä alas tai alhaalta ylös.

A	S	T	A	K	K	I	N	E	N	J	R	P	H
R	U	N	I	P	A	I	N	E	A	U	E	U	I
F	H	D	L	U	K	E	M	I	N	E	N	L	L
H	I	T	T	I	K	E	R	E	I	N	T	M	J
I	K	L	A	I	E	T	N	A	H	T	O	I	A
I	K	U	P	M	S	Y	O	S	I	A	U	I	I
T	A	M	A	H	O	L	I	K	E	K	T	T	S
Y	R	E	L	S	K	I	K	E	R	U	U	T	U
L	Y	N	A	U	I	I	J	K	O	M	M	I	U
N	T	T	U	I	I	K	L	L	N	A	I	S	S
O	L	A	H	S	A	U	N	A	T	L	N	O	R
S	I	L	U	A	G	N	M	N	A	T	E	P	Y
S	K	M	E	L	A	T	O	N	I	I	N	I	S
I	E	A	T	A	U	A	P	O	K	S	N	E	I

Unipaine, lukeminen, sauna, melatonini, iltapala, liikunta, hieronta, rentoutuminen, hillaisuus, musiikki!

I	E	N	S	K	O	P	A	U	A	T	A	E	I
S	I	N	I	I	N	O	T	A	L	E	M	K	S
Y	P	E	T	A	N	M	N	G	A	U	L	I	S
R	O	N	L	T	A	N	U	A	S	H	A	L	O
S	S	I	A	N	L	L	K	I	I	U	T	T	N
U	I	M	M	O	K	J	I	I	U	A	N	Y	L
U	T	U	U	R	E	K	I	K	S	L	E	R	Y
S	T	T	K	E	K	I	L	O	H	A	M	A	T
I	I	U	A	I	S	O	Y	S	M	P	U	K	I
A	I	O	T	H	A	N	T	E	I	A	L	K	I
J	M	T	N	I	E	R	E	K	I	T	T	I	H
L	L	N	E	N	I	M	E	K	U	L	D	H	F
I	U	E	U	A	E	N	I	A	P	I	N	U	R
H	P	R	J	N	E	N	I	K	K	A	T	S	A

Vastaus:

LIIKUNTATAPAHTUMAT JA RYHMÄT SYKSYLLÄ 2025



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. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut. Ohjaajana Tuomas Mäntynen.

Jooga 4.9-8.12 torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

Hengitysjumppa 25.8-1.12. (ei 13.10) maanantaisin klo 17.00-17.45 Paikka Pyynikin koulutalo/ Wivi Lönn, Hämeenpuisto 34.

Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoiteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta on maksuton. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

Tuolijumppa 2.9.-9.12 tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta on maksuton. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

Tuolijooga 3.9.-17.12 keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

Ratinkan kuntosali 2.9.-23.12 Tampereen Stadionin sisäliikuntatila tiistaisin klo 12.00-12.50. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

Kuntotanssi 21.8-4.12 (ei 16.10) torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.

Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyli vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tunnelmasta toiseen. Iloiset soolotanssit sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Tanssikokemusta ei tarvita, kaikki

liikkuvat omalla tyyllillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta on maksuton. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

Uniapneavertaistukiryhmä, Nokia Lähitori, Maununkatu 10, keskiviikkoisin **17.09, 15.10, 19.11 ja 17.12** klo 17.00-18.30.

Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu ja suolapala. Ryhmään otetaan 15 jäsentä. Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon puh. 040 7450 730. Ohjaajina Sinikka Niemi ja Päivi Ahonen, jäsenille ilmainen. HUOM! paikka muuttunut.

Hengitysliiton harvinaiset-ryhmä

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

Syyskauden tapaamiset Tampereen hengitysyhdistyksen toimistolla joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä **26.8, 30.9., 28.10 ja 25.11.**

Asahi, maanantaisin **29.9, 13.10, 20.10, 3.11 ja 10.11** toimistolla klo 11.00-12.00, vetäjänä Satu Ahopelto.

Ryhmään otetaan 10 henkilöä. Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon puh. 040 7450 730.

Rupattelutupa, toimistolla perjantaina **5.9, 19.09, 3.10**, keskiviikkona **15.10, 29.10, 12.11, 26.11** ja 10.12 klo 11.00-13.00.

Laulu, toimistolla perjantaisin klo 13.00-14.30 Säestäjänä Ella Noora Haronen (alkamisajankohta ilmoitetaan myöhemmin)

Harrastusryhmät

Huom. Ryhmät ei toimi koulujen lomien aikana.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.00-12.00 Asahi Satu Ahopelto Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	12.00-12.50 Kuntosali Stadionin sisäliikuntatila	11.00-13.00 Rupattelutupa joka toinen viikko Irja Wollstein 15.10 alkaen Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	13.30-14.00 Vesijumppa Tuomas Mäntynen Treen Uintikeskus Joukahaistenkatu 7	11.00-13.00 Rupattelutupa joka toinen viikko Irja Wollstein 3.10 asti Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34
17.00-17.45 Hengitysjumppa fys.terapautti Sanna-Mari Saarimäki Pyynikin koulutalo Hämeenpuito 34	13.00-13.45 Tuolijumppa fys.terap. Sanna-Mari Saarimäki Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	14.30-16.00 Tuolijooga Martti Mäkinen Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	13.30-15.00 Jooga Sini Marikki Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	13.00-14.30 Laulu Säestäjänä Ella Noora Haronen Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34
	17.00-18.30 Harvinaiset-ryhmä Kati Multanen Jaana Vanhatalo Yhd.toimistolla Kuninkaankatu 34	17.00-18.30 Uniapnearyhmä Sinikka Niemi ja Pävi Ahtonen Nokia Lähtötori Maununkatu 10	17.00-17.45 Kuntotanssi fys.terap. Sanna-Mari Saarimäki Sammonkoulun yläsali Teiskontie 16	

Hinnat:

Joogat 20 €/jäsen

Jumpat 20 €/jäsen, 35 €/ei jäsen

- Kuntosali maksuton jäsenille.
- Vesijummat laskutetaan kaupungin voimassa olevan hinnaston mukaan.
- Laulu- ja rupattelutupa maksuttomia

Aivopähkinä: Kokeilussa iltarutiinit

Kolme eläkeläistä – Liisa, Matti ja Sirkka – päättivät testata keinoja parantaakseen unensa laatua.

- Liisa venytteli kevyesti ja vältteli uutisia illalla.
 - Matti sulki kaikki näytöt klo 20, ja luki illalla kirjaa,
 - Sirkka kävi iltakävelyllä ja kuunteli rentoutusmusiikkia ennen nukkumaanmenoa.
- Aamulla he arvioivat unensa laatua asteikolla 1–5 (5 = erittäin hyvä).

Tässä ovat tulokset kolmen yön ajalta:

Henkilö	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
Liisa	4	3	5
Matti	2	4	3
Sirkka	5	5	4

Kysymys:

Mikä iltarutiini näytti toimivan parhaiten? Entä kenelle voisi suositella vaihtelua?
Perustele lyhyestivastauksesi.

Vinkki lukijalle: Jos haluat nukkua paremmin, kokeile yhtä muutosta kerrallaan. Ehkä juuri sinulle sopii iltakävely – tai ehkä hiljaisuus ilman ruutujen sinistä valoa.

