

Hengitysviesti

JÄSENLEHTI 1/2021



Turun Seudun
Hengitysyhdistys





Kutsu kevät- kokoukseen



**Yhdistyksen sääntömääräinen
kevätkokous pidetään
torstaina 22.4.2021 klo 18.00
alkaen yhdistyksen tiloissa,
osoitteessa Bastioninkatu 4,
Turku**

**Kokouksessa käsitellään
sääntöjen määräämät asiat.
Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.**

**HUOM! Kevätkokoukseen on
ilmoittauduttava sitovasti
13.4.2021 mennessä
Turun Seudun Hengitys-
yhdistykseen 040 593 4047 tai
turunseutu@hengitysyhdistys.fi.**

**Koronatilanteen vuoksi
tilaisuudessa on käytettävä
kasvosuojainta.**

Kaikki jäsenet tervetulleita!



Askarteluilta

Maanantaina 26.4.2021 klo 17.00

TSHY:n toimistolla askarrellaan ”klipsuttimia”!
Klipsuttimet ovat hauskoja pieniä, korunomaisia
käyttöesineitä, joilla voit kiinnittää esim. villatakin
tai huivin.

Ilmoittautumiset toimistoon 22.4.2021 mennessä
p. 040 593 4047 tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa!

Tuula Sarkki

Tarvikkeiden hinta veloitetaan osallistujilta.

Turun Seudun
Hengitysyhdistys ry:n jäsenlehti

Ilmestyy 4 kertaa vuodessa

Päätoimittaja: Leila Häkkinen
leila.tuula.hakkinen@gmail.com

Tiedotustoimikunta:

Outi Lukkarila

Tuula Sarkki

Taitto ja paino: Winbase Oy

Yhdistyksen toimisto:

Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Puhelin: 040 593 4047

turunseutu@hengitysyhdistys.fi

ma, ti ja to 11–16, ke 12–17,

pe suljettu

Kansikuva: Susanna Ylä-Pynnönen

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)

SEURAAVA
NUMERO ILMESTYY
TOUKO-KESÄKUUN
VAIhteessa,
AINEISTO TOIMISTOLLE
VIIMEISTÄÄN
14.5.2021.

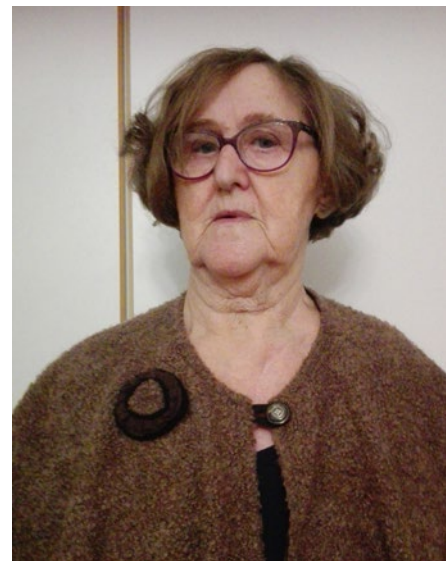
puheenjohtajalta

Voimaa tästä hetkestä

Hyvät yhdistyksen jäsenet ja yhteistyökumppanit. Vuosi on jo edennyt pitkälle ja edelleen olemme siinä tilanteessa, että yhdistyksen normaali-toiminta joudutaan pitämään tauolla. Toimintasuunnitelma vuodelle 2021 tehtiin toivoen pandemian suuremaksi osaksi poistuneen. Toisin on käynyt. Kaikki toivomme elämän palautuvan normaaliksi. Joudumme vielä odottamaan, vaikka rokotuksetkin on päästy aloittamaan, tosin hitaasti.

Pidetään kuitenkin positiivinen asenne ja mieli toiveikkaana. Pidetään yhteyttä sukulaisiin, ystäviin, yhdistyskavereihin jne., niillä keinoin, kun kullakin on käyttöä. Hengityслиitto järjestää verkossa monenlaista vertaistukea. Te keillä on mahdollista hyödyntää tätä palvelua, käyttäkää ihmeessä.

Jouduin tai pääsin tähän luottamustoimeen hyvin yllättäen. Vuosikymmenet sitten olisin tiennyt yhdistyksestä paljon enemmän, nyt en. Lupauduin kuitenkin luottaen koke-



neisiin hallituksen jäseniin. Uskon saavani apua ja neuvoa heiltä kuten myös järjestösihteeriltä toimistolta. Jäsenistön tapaamiset ovat sitä mitä odotan. Vielä tulee aika, jolloin voimme tavata kasvotusten ja vaihtaa kuulumisia ja ideoita. Sitä odotellessa.

Leila



On aikoja, jolloin on liian raskasta. Uskoa tulevaan, emme vain väliaikaisesti ole riittävän rohkeita. Kun näin käy, keskity nykyhetkeen. Löydä elämästäsi pieniä iloja ja onnen hetkiä, kunnes rohkeus palaa.

Odota ilolla seuraavan hetken kauneutta, seuraavaa ateriaa, unta, hyvää kirjaa tai elokuvaa. Odota että ehkä tänä iltana näet tähtiä tai huomenna aurinko paistaa. Upota juuresi tähän hetkeen, kunnes voimasi kasvavat ja pystyt ajattelemaan myös huomista.

Ardis Whitman

Tässä numerossa

Uniapnean kiskohoidosta.....	4	Toivonniemen tilanne nyt ja kesällä 2021.....	10
Vertaistuen eri muodot.....	6	Parantolan metsät säästyivät yhteisöllisen hankkeen ansiosta.....	11
Kunnallisvaalit ja Pieni Ele -keräys.....	8	Ihminen hengästyy tullakseen terveeksi.....	12
Vertaisryhmät verkkoaikaan.....	8	Vierailu Sigrid Schauman -taidenäyttelyyn Turun Taidemuseossa.....	13
Hannan jumppavinkki.....	9		
Toimintakalenteri.....	9		

Uniapnean kiskohoidosta

Taustaa

Minulle uniapnea tuli tutuksi ilmiönä jo paljon ennen kuin sairaus varsinaisesti Suomessa tunnistettiin: sodan käynyt isäni oli enimmäkseen töissä, mutta levon hetkinä ja mm. televisiota katsellessa nukahti. Nukkumiseen liittyi useimmiten äänekäs kuorsaus, joka katkeili taajaan tahtiin. V. 1989 pääsin erikoistumaan oikomishoitoon Turun yliopiston Hammaslääketieteen laitokselle ja jo samana syksynä kollegani kertoi uudesta sairaudesta ainakin meidän hammaslääkäreiden kannalta eli obstruktiivisesta uniapneasta. Nopeasti tulin tietämään, että apneoiden taustalla on hyvin monenlaisia tekijöitä, joiden merkitys yksittäisen potilaan uniapnean taustatekijänä vaihtelee. Oikojana tietysti kiinnosti erityisesti pieni alaleuka ja sen mahdollinen hoito jo kasvun aikana, mutta mahdollisuus vaikuttaa tähän osatekijään myös aikuisilla. Nopeasti löytyivät ensimmäiset tutkimusjulkaisut, lähinnä potilastapauksina, yhden oikomis-kojeen muunnoksesta unenaikaisten hengityskatkojen estäjänä.

Uniapnean kiskohoitojen lyhyt historia

1990-luvulla uniapnean taustatekijöitä tutkittiin intensiivisesti myös hammaslääketieteen puolella ja samalla alettiin tehdä koejärjestelyjä uniapnean kiskohoidon tehon tutkimiseksi. Näin saatiin kartutettua jo tutkimuksellisesti luotettavaa tietoa uniapnean hoidosta kiskojen avulla. 2000-luvulla uniapnean kiskohoitoa voitiin jo pitää hyvänä hoitovaihtoehtona lievä-asteisemmissä uniapneoissa ja myös vaikea-asteisissa uniapneoissa, jos CPAP-hoito ei onnistunut syystä tai toisesta. Tutkimusperusteisesti tämä tuli kirjatuksi myös aikuisten uniapnean Käypä hoito -suositukseen jo v. 2010, mikä vastasi myös esim. USA:ssa uniapneaan ja sen hoitoon perehtyneiden järjestöjen vastaavia suosituksia (American Academy of Sleep Medicine, American Academy of Dental Sleep Medicine) v. 2006. Suomalainen Käypä

hoito -suositus on päivitetty viimeksi kesäkuussa 2017 (<https://www.kaypahoito.fi/hoi50088>) ja vastaava amerikkalainen (<https://jcs.m.aasm.org/doi/10.5664/jcs.m.4858>) v. 2015.

Kiskohoidon perusteita

Uniapnean kiskohoito perustuu pääsääntöisesti kojeeseen, jolla alaleukaa unen aikana tuodaan ja pidetään edessä. Ensimmäiset apneakiskot olivat ns. monoblokkeja (kuva 1) eli ylä- ja alahammaskaaren päälle tehty akryylikiskot yhdistetään yhdeksi kappaleeksi niin, että sopiva alaleuan eteenpäin tuonti ja -pito toteutuivat. Tämä vastaa rakenteeltaan jonkin verran oikomishoidossa käytettävää aktivaattoria, jolla pyritään lapsen kasvun aikana ohjaamaan alaleuan kasvua eteenpäin, mutta aikuisten apneakiskoja tehtäessä pyritään aina minimoimaan purennan muutoksia. Melko pian kuitenkin alettiin kehittää erilaisia mekanismeja, joilla ylä- ja alaleuan kiskot voidaan yhdistää siten, että käyttömukavuus on parempi, kun alaleukaa voidaan siirtää sivuille ja vähän eteenkin. Uniapnean hoidon kannalta tärkein kaksoiskiskon ominaisuus on kuitenkin sen säädettävyyden eli alaleuan eteenpäin tuonnin määrää voidaan kohtuullisissa rajoissa säätää. Paremman käyttömukavuuden ja säädettä-

vyyden johdosta kaksoiskiskot ovat yleisin kiskotyyppi ja monoblokkeja tehdään lähinnä potilaille, joilla on kovin herkäät limakalvot tai jotka narskuttelevat tai purevat kovalla voimalla hampaita yhteen nukkuessaan.

Millainen sitten on hyvä kisko?

Tässä on varmasti potilaskohtaisesti vaihtelua, mutta pääperiaatteina voisi todeta seuraavat:

- kiskon pitää pysyä nukkuessa paikallaan eikä se saa irrota helpolla, esim. haukotellessa
- kisko ei saa olla myöskään liian tiukka, jotta ei synny paniikkia sen pois saamisesta
- alaleuan eteenpäin tuonti voisi olla n. 50 % maksimista, mutta enintään 75 %
- kisko ei saa vääntää alaleukaa sivulle
- kiskon korkeus ei näyttäisi vaikuttavan sen hoitotehoon, mutta korkea kisko on todennäköisemmin epä-mukava

Kiskoa ei kuitenkaan pidä tehdä tai käyttää, jos hampaita on kovin vähän tai niiden kiinnitys on jo huono pitkäaikaisesta iensairaudesta johtuen eikä yleensä ole kovin hyvää ennustetta hoidon onnistumiselle, jos potilaalla on leukanivel kipeä tai kovin jäykät purentalihakset (kuva 2).



Kuva 1. Monoblockki



Kuva 2. Erilaisia kaksoiskiskoja.

Kiskohoidon aloituksesta ja jatkosta

Kiskohoidon positiiviset vaikutukset alkavat melko nopeasti, kun hoito aloitetaan ja kisko on säännöllisesti yöt suussa; yönestä havahtumiset vähenevät, mutta alussa kyllä syljen erityys voi lisääntyä ja leukanivelissä sekä purentalihaksissa voi esiintyä aritusta ensimmäisten viikkojen aikana. Näihin oireisiin voi jopa ennaltaehkäisevästi ottaa käsikaupan kipulääkettä, mutta voimakasta kipua ei ole syytä hoitaa näin vaan ottaa yhteyttä hoitavaan hammaslääkäriin. Pitemmällä aikavälillä ongelmallisimpia sivuvaikutuksia ovat purennan muutokset, joita ei siis haluttaisi enää aikuisella saada aikaan. Muutosten seurauksena 2-5 %:lla potilaista purenta muuttuu siten, että sivualueen hampaat eivät ota missään purenta-asemassa yhteen vaan etuhampaat kantavat koko purentavoiman. Tämä taas on pureskelun kannalta hankalaa, minä johdosta kiskohoito voidaan joutua keskeyttämään. Yleensä näin saadaan purenta palautumaan alkuperäiseksi, mutta uniapnean hoidossa joudutaan hakemaan muita menetelmiä.

Nykyään on myynnissä netissä, apteekeissa ja ilmeisesti kaupoissakin itse sovitettavia ja muokattavia kiskoja. Näitä on syytä käyttää vain lyhytaikaisesti, lähinnä testaamaan kiskohoittoon mukautumista ja toisaalta esim. matkakäytössä, jos CPAP-laite on hankalaa tai mahdotonta ottaa mukaan.

Kun kiskohoito sujuu ja hoitaa uniapneaa todennetusti hyvin, purentaa on syytä seurata säännöllisesti hammaslääkäriin toimesta em. negatiivisten muutosten varalta. Aluksi kontrollit voisivat olla n. 1 vuoden välein, mutta mikäli suun muut sairaudet eivät edellytä tarkastuksia useammin, 2 vuoden väli voisi olla riittävä.

Yhteenveto

Uniapnean hoito kiskolla on osoittautunut hyväksi vaihtoehdoksi. Näin erityisesti lieväästeisen uniapnean yhteydessä ollen, mutta jokseenkin aina se on toinen vaihtoehto, jos CPAP-hoito ei onnistu syystä tai toisesta. Vaikka kiskohoidolle on omat reunaehdonsa, potilaat yleensä tottuvat kiskoa käyttämään hyvin ja saavat siitä merkittävää apua. Hoito on syytä toteuttaa siihen perehtyneen hammaslääkäriin toimes-

ta ja TYKS:n alueella sen koordinaatio ja osin myös toteutus kuuluu Suu- ja leukasairauksien klinikan toimialaan, mutta toteutus erityisesti lieväästeisen uniapnean kohdalla perusterveydenhuoltoon terveyskeskuksiin. Kun kiskohoito on lähtenyt hyvin sujumaan ja todettu tehokkaaksi, purentaa on syytä seurata 1-2 vuoden välein hammaslääkäriin toimesta.

Ja lopuksi: painonhallinta sekä tupakoinnin ja alkoholin käytön lopettaminen ovat paras tapa ehkäistä ja hoitaa uniapneaa.

Jarkko Vuoriluoto
ehl, oikomishoito





Vertaistuen eri muodot

Kaikkea vertaistukea yhdistää pari asiaa: Ensinnäkin tärkein on, että kaikki ryhmät ovat vaitiolovelvollisia niin ohjaaja kuin ryhmän jäsenet. Eli kaikki mitä ryhmässä puhutaan jää ryhmän sisälle. Tämä on ensiarvoisen tärkeää luottamuksen syntymiselle. Toinen asia on, että kaikki vertaistuki perustuu omaan kokemukseen ja vertaisuuteen sekä kokemusten jakamiseen. Asiantuntijavieraat ovat sitten asia erikseen.

Hengitysyhdistykset järjestävät omia perinteisiä vertaisryhmiä, joissa vertaiset tapaavat toisiaan konkreettisesti. Perinteisesti nämä ryhmät ovat olleet lähinnä sairauskohtaisesti painottuneita, osassa eri teemat vaihtuvat, osassa tapaamiset muodostuvat luonnollisen kommunikoimisen kautta ilman varsinaista

teemaa. Ryhmissä käy yleensä välillä asiantuntijavieraita. Turun seudun hengitysyhdistyksellä on runsas tarjonta erilaisia vertaisryhmiä ja yhdistys ottaa kaikki toiveet ja ideat mielellään vastaan.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen vertaisryhmät:
<https://www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu/toiminta/vertaisryhmat-0>

Tällä hetkellä sekä verkkovertaisohjaajat että -ryhmät ovat Hengitysliiton valtakunnallisia ryhmiä. Niihin voi siis osallistua mistä päin maata vain ilmaisella Teams-sovelluksella tietokoneen tai muun älylaitteen avulla. Näihin ryhmiin täytyy aina ilmoittautua etukäteen ja niihin otetaan uusia jäseniä vain satunnaisesti, jos ryhmässä on tilaa.

Verkkovertaisryhmiä löytyy niin sairauslajeittain painottuneita, ikään tai elämäntilanteeseen painottuvia kuin nyt myös enemmän harrastuspohjaan

painottuneita. Hengitysliitto kouluttaa uusia verkkovertaisohjaajia säännöllisesti ja homma sopii kaiken ikäisille. Periaatteessa ohjaajat saavat melko vapaat kädet oman ryhmän suunnittelussa, Hengitysliitto antaa vain puitteet ja

koulutuksen sekä tuen ohjaajille.

Verkkovertaisohjaajuus on vapaaehtoistyötä, kuten muukin vertaisohjaajuus, siitä ei makseta palkkaa. Verkkovertaisryhmien jäsenet voivat tietenkin tavata halutessaan toisiaan myös muutenkin kuin verkon välityksellä.

Vertaistukijat taas ovat henkilökohtaista vertaistukea antavia koulutettuja vapaaehtoisia. Täältä löydät lisätietoa Hengitysliiton vertaistukijoista: <https://www.hengitysliitto.fi/fi/tukea-sinulle/vertaistoiminta/vertaistukijat>



**Lisää tietoa Hengityслиiton verkkovertaisryhmistä:
<https://www.hengityслиitto.fi/fi/tukea-sinulle/vertaistoiminta/verkkovertaisryhmat>**

Some-vertaistuki

Tämän päivän juttu on myös Facebookin eri vertaisryhmät. Kirsi Koivun 2015 perustama Bronkiektasia-vertaistukiryhmä pitää tällä hetkellä sisällään yli 200 jäsentä ympäri Suomen. Ryhmässä käydään vilkasta keskustelua paljon muustakin kuin itse sairaudesta ja monet ovat saaneet ryhmästä paljon sekä tukea että tietoa. Some-ryhmiin voit myös osallistua vaikka keskellä yötä eli silloin kun se sinulle sopii.

Facebookissa on eniten vertaisryhmiä sairauslajeittain. Sitten löytyy myös ryhmiä, jotka ovat sairauslajin lisäksi painottuneet johonkin muuhun asiaan. Tässä pari esimerkkiä: Raudanpuutos, astma ja allergia-ryhmä sekä Hengettömät kädentaitajat, joka on tarkoitettu kaikille luoville hengityssairaille. Jälkimmäisen ryhmän perustivat verkkovertaisohjaajat Kirsi Koivu ja Jonna Nurro 2020 keväällä. Joskus näitä ryhmiä voi olla vaikea

löytää, koska ei tiedä ryhmän nimeä. Vertaisryhmät ovat Facebookissa yleensä suljettuja eli keskusteluja ja ryhmän jäseniä eivät näe muut kuin ryhmän jäsenet. Ryhmään liittyessä



Kirsi Koivu.

kannattaa tämä asia ehkä varmistaa. Yleensä näissäkin ryhmissä sääntönä on luottamuksellisuus.

Jos osaa hyvin englantia, löytyy näitä vertaistukiryhmiä myös Facebookin kansainvälisiltä vesiltä. Kaikkiin ryhmiin ei välttämättä oteta sen kotimaan ulkopuolelta jäseniä, mutta monissa niistä ei ole rajoituksia. Näistä ryhmistä saat monesti uudempaa ja erilaista informaatiota kuin kotimaamme ryhmistä. Ne voivat myös olla toiminnallista hieman erilaisia kuin omamme.

Kaikkeen vertaistukeen pätee se, että kannattaa mennä paikalle/osallistua avoimin mielin, ilman ennakkotasenteita. Jos ryhmä ei tunnu "omalta", voit etsiä sinulle paremmin sopivaa ryhmää. Vertaisryhmistä voi löytää vaikka elinikäisen ystävän tai sitten saada inspiraatiota mennä itse mukaan toimintaan ohjaajan roolissa tai osallistua johonkin muuhun toimintaan tai koulutukseen. Ja jos saat mielestäsi hyvä uuden idean, kerro se eteenpäin tai toteuta se. Maailma ei muutu, jos me emme muuta sitä. Tervetuloa vertaistuen ihmeelliseen maailmaan olet sitten minkä ikäinen tahansa!

Kirsi Koivu

Kunnallisvaalit ja Pieni Ele -keräys

Pieni Ele -keräys järjestetään tänäkin vuonna kunnallisvaalien yhteydessä. Keräyksessä hankitaan lahjoitusvaroja kotimaisten vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi.

Koronapandemia on vaikuttanut niinkin perinteiseen tapahtumaan, kuin kunnallisvaalit. Kunnallisvaalit on päätetty lykätä pidettäväksi kesäkuussa, tarkemmin ottaen 13.6.2021. Ennakkoäänestys järjestetään 26.5.–8.6.2021. Ennakkoäänestys on siis muuttunut kaksiviikkoiseksi. Tämä lisää paineita saada lipasvahteja vaalipaikoille.

Olemme saaneet Pieni Ele -järjestöltä ohjeet turvallisiksi tavoiksi suorittaa keräys. Näitä varotoimenpiteitä suositellaan:

- käytämme kasvomaskeja.
- keräyspaikat sijoitetaan turvallisiin paikkoihin (keskusvaalilautakuntien ohjeiden mukaan).

- sijainnin turvallisuuden lisäksi suositellaan, että lahjoittaminen tapahtuu nopeasti, ilman läheistä ihmiskontaktia.
- pidetään turvaväli lahjoittajiin, joten kerääjä voi olla etäämpänä pöydällä olevasta lippaasta. Tällöin etäisyys tuo lisäturvaa.
- keskusvaalilautakunnat ovat ohjeistaneet päästämään vain muuttaman ihmisen kerrallaan sisätiloihin, jotta äänestyspaikalla (ja myös lahjoittamassa) on hallittu ihmismäärä kerrallaan. Odotus tapahtuu ulkona.
- toivomme, että mahdollisimman moni kerääjä on rokotettu jo siksi, että moni kerääjä kuuluu koronan riskiryhmään
- on mahdollista, että joillakin vaalipaikoilla, jos äänestystilat ovat ahtaat, keräys tapahtuu ulkona. Tällöin myös sisätiloissa on oltava



lipas. On huomattava, että lipas ei tällöin ole meidän kerääjien vastuulla eikä myöskään vaalivirkailijojen vastuulla, vaan siitä vastaa Pieni Ele -järjestö.

Tänä vuonna keräys vaatii meiltä paljon ponnistuksia, koska moni aiemmin tuttu vakituinen lipasvahti ei tällä kerralla pääse mukaan. Kuitenkin toivomme, että 114-vuotias perinne ei katkea!

**Ilmoittaudu Pieni Ele -kerääjäksi
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen
toimistoon, puh: 040 359 4047.**

*Tuula Sarkki
TSHY:n koordinaattori*

Vertaisryhmät verkkoajkaan

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen omista vertaistukiryhmistä harvinaista keuhkosairautta sairastavien ja heidän läheistensä ryhmä ehti ensimmäisenä kokoontumaan verkossa tammikuussa. Koronapirulainen on jo yli vuoden ajan estänyt kokoontumiset, ja ryhmäläisille haluttiin tarjota mahdollisuus tavata toisiaan ja kertoa kuulumisia. Ennakkokyselyissä ei halukkaita juurikaan ilmaantunut, mutta muutama uranuurtaja kuitenkin oli mukana. Koska tämä oli kaikille vierasta, niin ensimmäisellä kerralla mukaan kutsuttiin vain jo aikaisemmin ryhmässä käyneitä. Omassa tutussa porukassa olisi mukavampi mokata. Harvalukuiset osallistujat päättivät, että verkkotapaamisia jatketaan. Nyt, kun tilanne



Osallistumislinkin harvinaisten verkkoryhmään saa esimerkiksi Kai Rusilta.

näyttää edelleen vaikealta, on tehty päätös koko kevään osalta, että normaaleja tapaamisia ei järjestetä. Verkkoryhmä on jokaiselle harvinaiselle keuhkosairaalalle ja hänen läheiselleen avoin. Osallistumislinkin saa yhdistyksen toimistolta, Kai Rusilta tai Marika Kiikala-Siukolta Hengitysliitosta. Linkki löytyy myös Hengitysliiton sivuilta tapahtumakalenterista.

**Verkkoryhmä kokoontuu
normaaleina kokoontumisaikoina
joka kuukauden neljäntenä
torstaina klo 17.00.**

Ryhmä palaa henkilökohtaisiin kokoontumisiin heti olosuhteiden salliessa. Tämä ei siis ole perinteinen verkkovertaistukiryhmä, joita järjestetään Hengitysliiton ryhminä.

Hannan jumppavinkki



Seiso leveässä haara-asennossa. Vie ensin painoa puolelta toiselle koukistamalla polvia vuorotellen. Pidä selkä pitkänä ja suorana, Jos haluat, voit ottaa kädet auki sivuille, ja samalla kun koukistat oikeaa polvea, lähde kurkottamaan vasemmalla kädellä kohti oikeaa jalkaa ja oikealla kädellä kohti kattoa. Tee samoin toiselle puolelle. Voit tehdä pienempää tai isompaa liikettä. Tällä harjoituksella saat liikkuvuutta lonkkiin ja selkään. Toista muutamia kertoja.

Toimintakalenteri 2021 kevät

Ajantasaisimmat tiedot löytyvät nettisivujemme tapahtumat-osiosta.

LIIKUNTAKORTTI JÄSENILLE 45€ / 15 kertaa, EI JÄSENILLE 70€ / 15 kertaa.

Muutokset mahdollisia.

Kaikki liikunta tapahtuu omalla vastuulla.

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.00		11.00-12.00 Hengitä ja liiku/ PR Vain jäsenille, ilmainen			
12.00					
13.00			kk:n 1. ja 3. ke 13.00-14.30 Seniorikerho kk:n 3. ke 13.00-14.30 Astmavertaisryhmä 65+ Vertaisryhmä kokoontuu yhdessä TSHY:n Seniorikerhon kanssa.		13.30-14.30 Venyttely/KS
14.00	14.00-14.45 Aivojumppa/ DL			14.30-16.00 Boccia, curling, yht.hlö Kai Rusi, ilmainen	
15.00	15.00-16.00 Syvärentoutus ja venyttely / DL				15.00-16.30 Viihdekuoro Pihinä
16.00			kk:n 1. ke 16.30 Keuhko-ahtaumavertaisryhmä		
17.00	17.00-18.30 Jooga/ MK	17.00-17.45 Asahi/ OU	kk:n 2. ke 17.30 Työikäisten astmavertaisryhmä. kk:n 3. ke 17.00 Uniapneavertaisryhmä	kk:n 4. to 17.00 Harvinaisten vertaisryhmä	17.00-18.00 Jooga/ LM
18.00	18.00-19.30 Kuntosali Ruusu/ LM Vain jäsenille, ilmainen				

Ohjaajat:

MK Minna Kuusisto
PR Paula Raunela
OU Outi Uurto
LM Liisa Myllykylä
DL Deena Lehtinen
KS Kati Saarinen

Liikuntaryhmät alkavat, kun koronatilanne sallii.
Vertaisryhmät alkavat, kun koronatilanne sallii.



Toivonniemen tilanne nyt ja kesällä 2021

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n kesäkoti on aiheuttanut paljon murhetta ja kysymyksiä koronavuoden aikana. Pelkästään koronapandemia ei ole ollut syynä siihen, ettei huoneenvuokrausta järjestetty viime kesänä lainkaan eikä muutakaan esteetöntä oleskelua ole voitu täysimääräisesti järjestää, vaan kyseessä ovat myös la-

KUVAT: MIKA-MATTI LEINO, SYKSY 2020



kisänteiset toimenpiteet, joita on tehtävä, jotta kesäkotiin saadaan asianmukaiset jätevesijärjestelmät.

Viime kesän (kesän 2020) aikana Toivonniemessä aloitettiin viemärijärjestelmien uusiminen lain mukaiseen kuntoon. Paikalla ovat käyneet Turun kaupungin edustajat (mm. rakennusvalvonnasta ja ympäristönsuojelusta) ja kohteesta on tehty vaadittava Naturaselvitys, ELY-keskukseen on toimitettu poikkeamishakemus luonnonsuojelualueilla työskentelemiseksi. Olosuhteiden pakosta yhdistyksen on ollut pakko vaihtaa viemäreitä ym. varten tehtävien ojakaivantojen suunniteltua sijoittamista, mikä on haitannut ja viivästyttänyt toteutusta.

Lintujen pesintäajan on määritelty kestävän 15.3.–31.7. joka vuosi, joten sinä aikana ei Natura-alueella saa käyttää meluisia koneita eikä kaivamisesta ja muusta työstä tällöin siis tule mitään. Edelleen odotamme viranomaisilta lupia, jotka ovat välttämättömiä, jotta voimme saattaa kaivu- ja muut työt osaltaan loppuun siellä, missä niitä on jo tehty sekä aloittaa ne toisaalla. Tulevana kesänä jätevesien käsittelylle ra-

kennetaan väliaikaisratkaisuja ja tehty kaivannot täytetään ja suojataan siten, että liikkuminen alueella on turvallista.

Kaiken tämän lisäksi pääraKENNUKSESSA on havaittu vesivahinkoja ja punaisessa talossa katto-ongelmia. Nämäkin on tarkoitus hoitaa kuntoon tämän vuoden aikana.

Viime kesänä saatoimme tarjota päiväkävijöille mahdollisuuden tulla paikalle omin eväin viettämään aikaa ja uimaan. Valkoisen talon yhteiskeittio oli käytössä samoin kuin pihagrillikin. Saunakin lämmitettiin neljästi viikossa. Myös muutamia asahi- ja joogatunteja pidettiin. Toivomme, että voimme myös tulevana kesänä tarjota päiväkävijöille rentoa yhdessäoloa ja auringon palvontaa.

Toivomme jäsenistöltämme kärsivällisyyttä ja malttia, meidän kaikkien yhteisenä pyrkimyksenä on päästä taas käyttämään ihanaa Toivonniemeä sen kaikissa ulottuvuuksissa!

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n puolesta

*Outi Lukkarila
järjestösihteeri*

Parantolan metsät säästyivät yhteisöllisen hankkeen ansiosta

Kangasmetsät ovat olennainen osa Alvar Aallon maailmankuulua Paimion parantolaa. Metsät olivat merkittävä syy sille, että Varsinais-Suomen keuhkotautiparantola perustettiin aikanaan juuri Paimion Preitilään. Kuivan männikkökankaan raikasta ilmaa pidettiin tuohon aikaan parannuskeinona, ja potilaat ja hoitajat ulkoilivat metsissä.

Parantolan metsät myytiin syyskuussa 2019 vastikään perustetulle Parantolan metsät ry:lle. Noin 28 hehtaarin alue siirtyi yksityiseltä maanomistajalta yleishyödylliselle yhdistykselle. Siitä lähtien se on hallinnoinut parantolaa ympäröiviä mäntymetsiä sekä alkanut hoitaa niitä puisto- ja kulttuurimetsänä.

Yhdistys on sitoutunut säilyttämään metsät jatkossakin parantolan nykyisten ja tulevien käyttäjien kuten kulttuurimatkaileijoiden, alueen asukkaiden ja muiden virkistysmielissä alueella ulkoilevien ilona. Myös parantolassa toimiva MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö käyttää metsiä ahkerasti omaan toimintaansa.

Metsissä on edelleen laaja ja hyväkuntoinen polkujen verkosto, josta nauttivat nykyisin myös luonnossa



Metsän pelastajien kunniataulu sijaitsee 1950-luvun tenniskentän vieressä Ruokolinnantien varrella, vastapäätä 'ylilääkärin' taloa. Lahjoittajien joukossa on varmasti tuttuja nimiä, kannattaa käydä kurkkaamassa! Taulun materiaali on valittu sopimaan puiden punertavien runkojen väriin.

liikkujat koirineen, maastopyörineen, kartoineen ja kompassineen.

Maisemasuru muuttui iloksi

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin myydessä metsät muutama vuosi sitten yksityiselle maanomistajalle, monia parantolan ystäviä ja alueen asukkaita huoletti niiden tulevaisuus.

Ennen pitkää uusi omistaja alkoi suunnitella hakkuita. Joukko paikka-

kuntalaisia valitti hallinto-oikeuteen. Valitusperusteena olivat tehokkaan metsänkäsittelyn sallivat maisematyöluvat, jotka ympäristölautakunta oli myöntänyt.

Toiminta metsien puolesta jatkui myös muilla tavoin. Keväällä 2019 keräsimme noin 300 allekirjoittajan vetoomuksen metsien hankkimiseksi kaupungin omistukseen. Kun tämä ei tuottanut tulosta, emme lannistuneet, vaan muodostimme kuuden hengen työryhmän. Aloimme selvittää yksityistä rahoitusta metsien hankkimiseksi.

Merkittävimmiä lahjoittajiksi saimme Koneen säätiön, paimiolaislähtöiset Lähteenmäen sisarukset sekä Kiinteistösäätiön. Kaiken kaikkiaan lahjoituksen antoi noin 40 henkilöä, yritystä tai yhdistystä. Lopulta saimme sovituksi maanomistajan kanssa kaupat ja perustimme yhdistyksen, joka on nyt metsien onnellinen omistaja.

Metsien päätyminen yleishyödyllisen yhdistyksen huomaan oli ainutkertainen esimerkki kansalaisvaikuttamisesta ja valtakunnankin tasolla harvinainen onnistuminen.

Lisää tietoa Parantolan metsät ry:n toiminnasta löytyy yhdistyksen Facebook-sivuilta.

Tuomas Mikkola

Parantolan metsät ry:n puheenjohtaja,
Paimio



Parantolaa ympäröivät metsät pelastuivat hakkuilta ja sinne kaavaillulta pientaloalueelta. Metsän ja parantolan kiinteä terveyttä ja virkistystä palveleva suhde käy hyvin ilmi tässä metsän sylissä otetussa kuvassa.

Ihminen hengästyy tullakseen terveeksi

”Ihminen hengittää keuhkoilla tullakseen terveeksi”, kirjoittaa alakoululainen aineessaan. Aivan. Happi ja hengittäminen ovat elämän perusta, ja hengittäminen niin automaattista, ettei terve ihminen yleensä sitä edes huomaa.

Kevät on vauhdissa ja ensimmäiset pähkinäpensaiden siitepölyt leijailleet Euroopasta Suomeenkin. Kun sekaan heitetään vielä kaduilla leijuva hiekoitushiekkanpöly, hengittäminen ei olekaan enää niin huomaamatonta.

Ihmisen keuhkoissa on noin kolmesataa miljoonaa läpimitaltaan 0.2 millimetrin kokoista, nuppineulan päätä siis huomattavasti pienempää, keuhkorakkulaa, joissa hapen siirtyminen vereen tapahtuu. Jokaista rakkulaa ympäröi tuhat verkkomaista hiuksen hienoa verisuonta, ja yhdessä nämä muodostavat pinta-alan, joka voi olla 60-80, jopa sata neliometriä.

Kun keuhkoissa on tavallisesti kerrallaan vain noin yksi desi verta, voidaan sanoa, että keuhkoissa on kahvipillinen verta levitettynä tenniskentän kokoiselle alueelle. On helppo kuvitella, että näin hienovarainen systeemi on myös herkkä vaurioitumaan ja siksi altis tupakansavulle, pakokaasuille ja muille hengitysilman myrkyille.

Anatomian kirjaa tutkiessa huomaa, että ihmisen elimistö on ihmeellinen laitos. Ymmärtää myös sen, ettei tekokeuhkon rakentaminen ole vielääkään onnistunut, vaikka kuuraketit keksittiin jo aikaa sitten.

Rasituksen aikana keuhkotuuletus paranee, kun hengitystiheys ja -tilavuus kasvavat.

Keuhkojen tilavuus on keskimäärin neljä, viisi litraa. Lepotilassa, kuten tietokoneella istuessamme, käytämme kuitenkin vain noin kymmenesosaa koko kapasiteetista ja hengitämme pääasiassa keuhkojen yläosilla. Tarve huokaista välillä syvään johtuu siitä, että elimistö haluaa pitää huolen ha-



pen saannista ja keuhkojen hyvästä tuulettumisesta.

Ihmisen pitää kuitenkin myös hengästyä ”tullakseen terveeksi”. Rasituksen aikana keuhkotuuletus paranee, kun hengitystiheys ja -tilavuus kasvavat. Esimerkiksi kilpamaratoonari voi yhden maratonin aikana hengittää saman ilmamäärän kuin sohvalla makoi-leva ihminen kahdessa kuukaudessa.

Alakoululainen toteaa aineessaan myös, että ilmastakin voi kuolla - jollei hengitä. Ei muuten voi. Vaikka ihmisen päättäisi tahdonalaisesti lopettaa hengittämisen, se ei onnistu kuin tiettyyn rajaan saakka. Tätä lienee useampi meistä kokeillut ainakin lapsena.

Pyörtyminen on elimistön keino taata veren ja hapen pääsyn aivoihin silloin kun se jostain syystä on estynyt.

Hengittämällä sen sijaan voi, jos ei ihan kuolla, ainakin sairastua vakavasti. Ei nimittäin ole saman tekevää, millaista ilmaa sisuksiinsa vetää. Ilmassa leijaillee aina erikokoisia hiuk-

kasia, joista suurin osa on niin pieniä, ettei niitä paljain silmin näe. Haitallimpia ihmisen terveydelle ovat juuri kaikkein pienimmät hiukkaset ja kaasut, jotka pääsevät keuhkorakkuloihin ja verenkiertoon saakka. Hiukkasten ja kaasujen lähteitä on useita: liikenteen ja teollisuuden päästöt, katupöly, siitepölyt, eläinpöly, maalit, liimat, puhdistusaineet ja niin edelleen.

Paljon on puhuttu myös kosteus- ja homevaurioiden aiheuttamista terveysriskeistä. On huolestuttavaa, että jotkut lapset joutuvat pienestä pitäen hengittämään myrkyllisiä, terveystä uhkaavia aineita päiväkodeissa ja kouluissa. Hengitysliitto julistaa, että puhdas hengitysterveys on jokamiehen oikeus, ja siitä tulisi pitää kiinni.

Viimeisin hengitysteitse vaaniva uhka on maailmanlaajuisen pandemian aiheuttanut koronavirus. Vielä vaaditaan pitkää pinnaa etäisyyksien pidon ja maskien kanssa. Mutta mikään ei onneksi estä lähtemästä ulos metsään tai meren rannalle haukkamaan raitista, puhdasta ilmaa. Se ei tapa vaan vahvistaa.

Tuija Helander

Vierailu Sigrid Schauman -taidenäyttelyyn Turun Taidemuseossa

Olimme ryhmäni (työikäiset astmaatikot) kanssa tutustumassa Sigrid Schauman -nimisen suomalaisen taidemaalarin (24.12.1877 – 22.2.1979) näyttelyyn Turun Taidemuseossa 23.2.2021. Idea ja ehdotus vierailusta tuli eräältä ryhmän jäseneltä, joka oli huomannut, että Taidemuseo järjestää turvallisia tutustumiskäyntejä, jolloin kerralla pääsee sisälle kymmenen

henkeä ja käytettävissä on tunti aikaa tutustua näyttelyyn. Osallistumismaksu oli normaali museokäyntimaksu ja myös museokortti kävi maksuvälineeksi.

Näyttely oli mielenkiintoinen. Se koostui 120 maalauksesta vuosilta 1903 – 1961. Teokset on lainattu yli 40 taholta, sekä taidemuseoista että yksityisistä kokoelmista ympäri Suomea. Meidän ryhmäämme kiinnostivat erityisesti taiteilijan omakuvat.

Taiteilija oli hyvin tuottelias ja 101-vuotiaaksi elänyt, myös kriittikona toiminut neiti Schauman maalasi vielä 90-vuotiaana.

Tuula Sarkki



Uusien jäsenten ilta 15.4.2021 klo 18.00.

Järjestämme tilaisuuden yhdistyksemme uusille jäsenille, jossa kahvitarjoilun lomassa on tarjolla tietoa yhdistyksen toiminnasta ja samalla tutustumme toinen toisiimme. Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet, joten ota vaikka ystäväsiikin mukaan.

Tilaisuus järjestetään yhdistyksen tiloissa, osoitteessa Bastioninkatu 4, 20730 Turku.

Muistathan korona-ajan ohjeistukset.

15.4. olevaan tilaisuuteen mahtuu 15 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittauduthan viimeistään 12.4.2021

puh. 040 593 4047 tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Lämpimästi tervetuloa!



**Turun Seudun
Hengitysyhdistys**





KUVAT: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, Suomen Sydänliitto

Unelmien perheliikuntapäivä ja maaottelumarssin uusinta **la 8.5. RUISSALON KANSANPUISTO**

Unelmien liikuntapäivän etkoilla tarjolla on mukavaa puuhastelua perheille Ruissalon kansanpuiston kauniissa maisemissa. Samassa yhteydessä järjestetään myös maaottelumarssin uusinta, jossa osallistujat voivat 80 vuoden takaisen kävelymaaottelun hengessä kerätä kävelykilometrejä, nyt tosin vain itselleen, kävelemällä jonkun tarjolla olevista kolmesta matkasta.

Tapahtuma on kaikille avoin ja ilmainen.

Mukana tapahtuman
järjestelyissä:

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi



LUONTOLIIKKUJAT
ALLERGIA.FI



 **Turun Seudun
Hengitysyhdistys**



TURUN
SYDÄNYHDISTYS RY



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

Allergia- ja Astmayhdistyksen sekä
Hengitysyhdistyksen jäsenille:

Suosittu suomalainen FasciaMethod

Suurin suomalainen ryhmäliikuntakonsepti
FasciaMethod on suomalaisten
fysioterapeuttien kehittämä
kehonhuoltomenetelmä.

Aika: ti 4.5–8.6 klo 18–19

Paikka: Turun seudun Hengitysyhdistys,
Bastioninkatu 4

- ♥ Liikkuvuusharjoittelu
- ♥ Dynaamiset täsmävenyttelyt
- ♥ Liikehallintaharjoittelu
- ♥ Faskiakäsittely pallolla

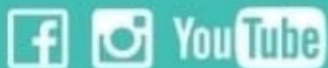
Hinta: jäsenille 40€ koko kurssi

Kertamaksu: 7€

Muut: 45€/8€

Ilmoittaudu mukaan:

info@allergiaturku.com



/FasciaMe
www.fasciamethod.fi

Kuuden
kerran
kurssi!



Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

Sukunimi		Etunimi		Syntymäaika	
Osoite				Ammatti	
Postinumero		Postitoimipaikka		Kotikunta	
Puhelin		Sähköpostiosoite		Äidinkieli	
Sukupuoli		Yhdistys, jonka jäseneksi haluat liittyä			

Valitse jäsenyys:

- ☐ Varsinainen jäsen
☐ Perheenjäsen
☐ Nuorisojäsen
☐ Lapsijäsen

Perheenjäsenenä voit liittyä vain, jos joku henkilö perheestäsi on jo pääjäsen. Lapsijäsenyys edellyttää huoltajan suostumuksen. Suosittelemme, että lapsijäsenen huoltaja on yhdistyksen jäsen. Lapsijäseniltä, alle 15-vuotias, ei peritä jäsenmaksua. Nuorisojäsenen ikä on 15-20 v. Pää- ja nuorisojäsen saavat Hengitys-lehden, perheen- ja lapsijäsen eivät.

Hengityssairaus		Toinen hengityssairaus	
-----------------	--	------------------------	--

☐ En ole hengityssairas

Kiinnostuksen kohde:

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Allerginen nuha | ☐ Asbestille altistumien | ☐ Astma |
| ☐ Hengitysterveys | ☐ Harvinaiset keuhkosairaudet | ☐ Hyvinvointi |
| ☐ Keuhkohtaumatauti | ☐ Korjausrakentaminen | ☐ Ilmastonmuutos |
| ☐ Liikunta | ☐ Savuttomuus | ☐ Sisäilmaongelmat |
| ☐ Sisäilmasta oireilu ja sairastaminen | ☐ Uniapnea | ☐ Uniterveys |

- ☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä matkapuhelimeen yhdistykseni tapahtumista.
☐ Suostun yllä esitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиiton jäsenrekisteriin.

Päiväys		Allekirjoitus	
Huoltajan allekirjoitus, jos liittyt lapsijäseneksi			

Tuo tai postita lomake toimistoon, os. Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Voit liittyä jäseneksi myös netissä: <http://www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi>