

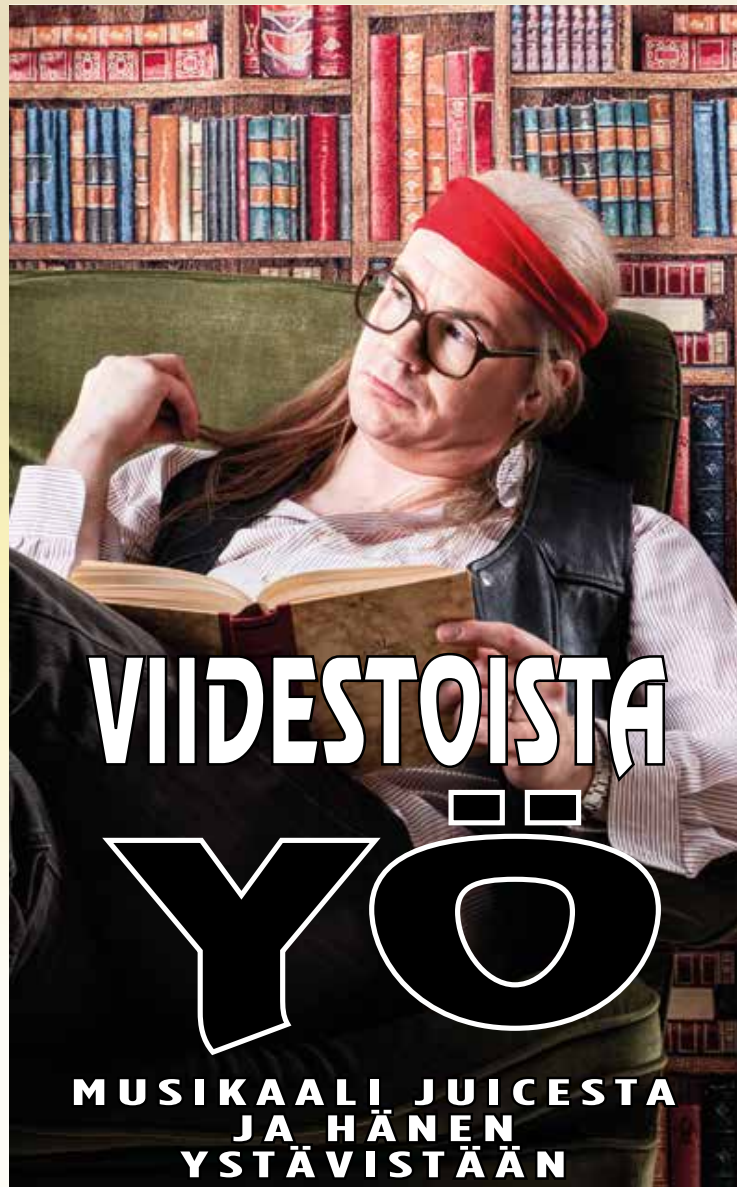
# Hengitysviesti

JÄSENLEHTI 2/2021



Turun Seudun  
Hengitysyhdistys





## KESÄTEATTERIA TIEDOSSA!

**Nyt on mahdollisuus lähteä Ruissaloon kesäteatteriin elokuussa!**

Olemme hankkineet lippuja kahteen esitykseen:  
musikaaliin **Viidestoista yö 2.8.2021 klo 18.00** sekä  
Badding-musikaali **Paratiisiin 12.8.2021 klo 18.00**.

Lippujen hinnat ovat:

Viidestoista yö: 20 €/jäsen ja 25 €/ei-jäsen  
Paratiisi: 20 €/jäsen ja 24 €/ei-jäsen.



**Ilmoittautumiset toimistolle** joko puhelimitse 040 593 4047  
tai sähköpostitse [turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi).

**Muistathan, että toimisto on suljettuna heinäkuun ajan,** joten kannattaa ilmoittautua kesäkuussa.

Liput maksetaan yhdistyksen tilille: FI75 6601 0001 1582 45.

**HUOM!!! Lippuja on rajoitetusti! Ne myydään ilmoittautumisjärjestyksessä.**

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:** Mika-Matti Leino

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)

SEURAAVA  
NUMERO ILMESTYY  
SYYSKUUN ALUSSA,  
AINEISTO TOIMISTOLLE  
VIIMEISTÄÄN  
20.8.2021.

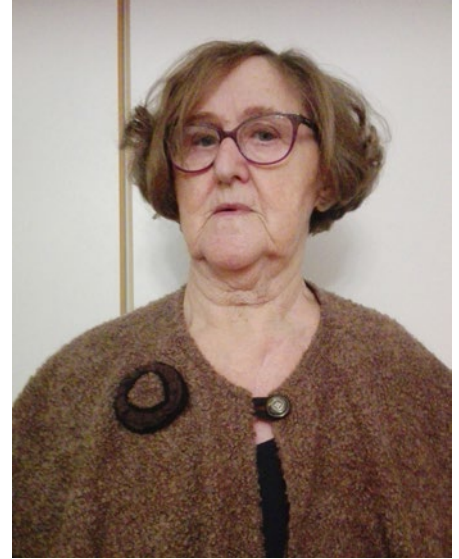
## puheenjohtajalta

### Puheenjohtajan tervehdys

Tätä lukiessanne olemme jo kesän puolella. Yksi talvi jälleen takanapäin se on meille kaikille ollut odotusta paremmasta. Pandemia on kohdellut meitä eri tavalla, mutta kaikkiin se on vaikuttanut.

Yhdistystoiminta on ollut suurimaksi osaksi seis. Kaikki se toiminta, joka on tuonut sisältöä elämään, liikunta, vertaistuki, ystävien tapaaminen jne. on ollut poissa. Onneksi kesäkotimme voi tuoda hiukan vaihtelua. Toivon, että luette tarkkaan erillisen kirjoituksen Toivonniemen kesästä 2021. Siinä olemme yrittäneet tarkkaan tuoda esille tämän kesän toimintaa alueella. Näistä poikkeavista olosuhteista riippumatta nauttikaa kesästä ja ihanasta kesäkodistamme.

Syksystä odotamme meille kaikille parempaa. Silloin tulemme tapaamaan erilaisilla kokoonpanoilla



suunnittelemaan meille jokaiselle mieluisaa toimintaa yhdistyksen puitteissa.

*Leila*



Luoja sulle kesäpaisten antakoon,  
myötätuuli purjeisiisi puhaltakoon,  
kesäsade sinua virvoittakoon ja  
runsaan sadon antakoon.

*Matleena Ansio*



## Tässä numerossa

Kesäkotitoivonniemi, meidän kaikkien kesäparatiisi!.....	4	Key Lime -piirakka on kesän kuningatar!.....	8
Vertaistukea saatavissa korona-aikaankin .....	6	Lääkärinlaukusta .....	10
Uusien jäsenten illan kuulumisia .....	7	Toivonniemen valssi.....	12
Kevätkokous .....	7	Hannan liikuntavinkki.....	13
Tuulan askarteluilta .....	7		



# Kesäkoti Toivonniemi, meidän kaikkien kesäparatiisi!

**K**esäkoti Toivonniemessä voivat yhdistyksen jäsenet ja heidän perheensä viettää kesää ja osallistua yhteisiin tilaisuuksiin. Tänä kesänä Toivonniemi on edelleen vain osittain käytössä, mutta siellä voi käydä nauttimassa aurinkosta tai pulahtaa uimaan. Saunakin lämmitetään neljänä päivänä viikossa.

Toivonniemen osoite on Iso-Pukintie 23. Sinne pääsee kätevästi autolla, polkupyörällä tai bussilla nro 8. Pysäkki on ensimmäinen Honkapirtin jälkeen ja siitä on noin 700 metrin kävelymatka perille. Tänä vuonna alueella tehdään remonttia, joten aivan koko alue ei ole käytössämme. Kulkureitit on opastettu ja narulla on rajattu alue, mistä saa kulkea.

Huoneita ei vuokrata tänäkään kesänä ja remontin vuoksi vesi on käytössä ainoastaan saunarakennuksessa. ”Valkoisen talon” yhteiskeittiökään ei ole käytössä, eikä siis ole tiskausmahdollisuutta eikä jääkaappia, joten kannattaa varautua kylmälaukuin ja eväin, jotka voi syödä kylmänä tai grillata. Jopa juomavesi on tänä kesänä tuotava itse paikalle. Grillata voi parkkialueen lähellä olevassa ”rantagrillissä”, siellä on klapeja ja hiiltä tarjolla grillausta varten.

Muistutukseksi on sanottava, että koko alueella on tupakointikielto, tupakkapaikka on merkitty, eikä tumppeja saa löytyä mistään, ei grillistäkään. Lemmikkieläimet eivät myöskään ole tervetulleita Toivonniemeen (niin mielelläni kuin itsekin ottaisin kissani sinne ulkoilemaan), haluammehan pitää alueen kaikille hengityselinsairaille mahdollisimman hyvänä paikkana hengittää.

## Sauna

Saunavuoroja on neljänä päivänä viikossa, maanantaisin, keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin. Näinä päivinä saunavuoroja voi varata pai-

kan päällä tai puhelimitse numerosta 0400 820 015. Saunaan mahtuu korkeintaan 10 henkeä kerrallaan.

Saunan voi varata lähtökohtaisesti tunniksi kerrallaan. Jäseniltä maksu on 5 €/henkilö/tunti ja ei-jäseniltä 10 €/henkilö/tunti, alle 10 -vuotiaat lapset saunovat ilmaiseksi. On mahdollista varata myös kimppasauna korkeintaan kahdeksi tunniksi, jolloin ensimmäisen tunnin maksu on 25 € ja toisen tunnin 10 €.

Saunojat tuovat mukanaan omat pyyhkeet ja pesuaineet. Pesuaineiden tulee olla tuoksuttomia. Jos pyyhe on unohtunut kotiin, voi sellaisen vuokrata 5 €:n hintaan.

## Laituri

Sauna/uimalaituri on ensisijaisesti saunojen/uimareiden käytössä. Sillä saa myös kalastaa, mutta ei silloin, kun saunoja/uimareita on paikalla. Näin halutaan välttää vaaratilanteet, kuikaanhan ei halua ongenkoukkua korvaansa! Uimassa saa käydä kuka vain myös saunavuorojen aikana, toki järkeä ja hienotunteisuutta noudattaen.

Toivonniemi on meidän kaikkien käytössä ja haluamme, että kaikilla on siellä hyvä olla. Siksi jokainen saa päättää, haluaako vetäytyä omaan koloonsa vai tulla seurustelemaan muiden kanssa. Muiden huomioon ottaminen on tärkeää, mutta elämän ääniä on myös siedettävä. Jokainen tietenkään kerää omat roskansa ja toimittaa ne parkkipaikalla oleviin jätessäiliöihin.

Näillä ohjeilla mennään heinäkuun loppuun saakka, jolloin lintujen pesinnän rauhoitusaika päättyy ja voimme jatkaa viemäröintityötä. Silloin saat tulla uusia toimintaohjeita.

Tervetuloa Toivonniemeen, toivotavasti hymy kasvoilla ja rauha rinnassa!

*Outi Lukkarila*

# Vertaistukea saatavissa korona-aikaankin



menpiteenä koteihinsa, osa liiankin tarmokkaasti ja esimerkiksi hyvää tekevä liikunta saattoi vähentyä huomattavasti.

Ihminen tarvitsee ihmiskontakteja elääkseen hyvää elämää. Kroonisissa sairauksissa moni kaipaa arkeensa vertaistukea, mahdollisuutta vaihtaa kuulumisia ja saada käytännön hoitovinkkejä. Mieltä askarruttavien asioiden ja huolen aiheiden perkaaminen yhdessä helpottaa paineita ja poistaa epävarmuutta. Tekee hyvää huomata, ettet ole yksin ihmetystesi kanssa, sillä moni muukin pohtii varmasti samoja kysymyksiä. Vertaistuessa on todella voimaa

Koronarajoitusten sulkiessa säännöllisesti kokoontuvat vertaistiryhmät ja karsiessa lähikontaktit vertaistuen mahdollisuus tuntui karkaavan harmillisesti. Uusi teknologia tarjosi onneksi uusia vertaistuen muotoja, kuten Hengityслиiton tarjoamat virtuaaliluennot eri tautiryhmille. Facebookissa toimivat useat uniapneaa käsittelevät ryhmät ovat myös keränneet uusia jäseniä vauhdilla ja siellä on käyty vilkkaita

keskusteluja sekä uniapnean peruskysymyksistä että koronan vaikutuksista uniapneaan.

Uniapneadiagnooseja tehdään vilkkaasti ja aina vain uudet ”uniapneetikot” kaipaavat tietoa ja tukea uuden sairautensa kanssa. Mitä tahansa netistä löydettyjä ”hoito-ohjeita” tai vertaisen jakamaa ihmetietoa ei kuitenkaan kannata uskoa ja lähteä kokeilemaan. Luotettavaa tietoa oman sairautensa kanssa toimeen tulemiseen löytyy unipoliklinikan hoito-ohjeiden lisäksi mm. Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Keuhkolääkäriyhdistyksen sekä Suomen Unitutkimusseura ry:n asettaman työryhmän tuottamasta Käypä hoito -suosituksesta ja sen pohjalta laaditusta potilasversiosta, jotka löytyvät osoitteesta [www.kaypahoito.fi/potilaalle](http://www.kaypahoito.fi/potilaalle).

Asiantuntijatietoja ja vertaisten kokemuksiä olen koennut myös kirjaani *Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä* (Kirjapaja 2017). Kirjan hoitolinjaukset noudattavat Käypä hoito -suositusten sisältöä ja asiantuntijoina ovat mm. Tyksin keuhkoklinikalla ja Uni- ja hengityskeskuksessa työskentelevät professori Tarja Saarenranta ja keuhkolääkäri Ulla Anttalainen sekä kokenut unihoitaja Sari Melkko.

Monien iloksi Kela järjestää jälleen kuntoutuskursseja myös uniapneaa sairastaville. Lisätietoja kursseista ja niille hakemisesta löytyy Kelan nettisivuilta.

Ei jäädä koronankaan vuoksi uniapneamme vuoksi yksin. Tieto ei lisää tuskaa, päinvastoin ja vertaisen kokemukset lievittävät epävarmuutta.

**Tuula Vainikainen**

*Kirjoittaja on turkulainen tietokirjailija, joka on julkaissut mm. uniapneaa, muistisairauksia sekä nivelrikkoa ja tekoniveliä koskevat tietokirjat. Keväällä 2021 ilmestyivät Mummukirja. Mistä isoäidit on tehty (Kirjapaja) ja Matkalla jossain Saksassa (Avain).*

**K**orona-virus ja sen aiheuttama COVID-19-tauti kavensi reilu vuosi sitten maailmaamme monin tavoin. Ihmisten hyvää tekevä tapaaminen muuttui nopeasti riskiksi, jota piti opetella välttämään. Varsinkin monet ikäihmiset sulkeutuivat varotoi-



# Uusien jäsenten illan kuulumisia

**K**oronasta huolimatta oli viisi uutta, innokasta jäsentä uskaltanut ilmoittautua ja tulla Uusien jäsenten iltaan, joka järjestettiin torstaina, 15.4.2021. Vanhoista konkareista paikalla olivat puheenjohtaja Leila Häkkinen ja järjestösihteeri Outi Lukkarila. Kokoonnuimme salissa, joten turvavälit kyettiin helposti pitämään.

Kuten niin usein, tekniikka petti tälläkin kertaa, emmekä saaneet yhdistyksestä kertovaa PowerPoint -esitystä toimimaan. Joku uusista jäsenistä ehdotti, että emme me mitään PowerPointteja tässä tarvitse, kertokaa vain suullisesti. Niin sitten tehtiin. Outi kertoi, mitä muisti ja Leila täydensi rautaisella muistillaan ja kokemuksellaan.

Uudet jäsenet osoittautuivat hyvin valppaiksi, asioista kiinnostuneiksi ja keskusteleviksi ihmisiksi, jotka tulevat varmasti vielä olemaan mukana yhdistyksen toiminnassa aktiivisesti. Tällaisia aktiiveja me tarvitsemme! Kiitoksia illasta, meillä oli mukavaa!

*Outi*

## Kevätkokous

**Y**hdistyksemme kevätkokous pidettiin 22.4.2021. Koronarajoitusten takia, kokoukseen oli ennakoilmoittautumisen, jotta voitaisiin taata osallistujille turvavälit. Koska ilmoittautumisia tuli 20, päätettiin kokous siirtää pidettäväksi Yhteisötalo Lounatuulten tiloissa, Läntisellä Pitkädulla.

Muutama peruutus oli tullut ja ihan kaikki eivät olleet jostain syystä saaneet ilmoitusta siitä että paikka oli muuttunut, vaikka asiasta oli ilmoittautuneille ilmoitettu niin sähköpostitse kuin tekstiviestitse.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Hannu Visuri. Sihteerinä toimi yhdistyksen toimistosihteeri Outi Lukkarila.

karila.

Kokous sujui hyvässä hengessä, kokouksen puheenjohtaja hoiti puheenjohtajan tehtävät sujuvasti, esityslistan kaikki pykälät käytiin läpi ja hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

*Stina Saari  
Vpj*

## Tuulan askarteluilta

**H**ei, taas saimme 26.4. viettää mukavan illan tehden kaunista ja tarpeellista, eli klipsuttimia. Kiitos kaikille innostuneille naisille, olisitepa kuulleet, kuinka ideoita heiteltiin ilmaan koskien seuraavaa tapaamista, vain mielikuvitus on meillä rajana!

Käsillä tekeminen on terapeutista, taas unohdimme hetkeksi maalliset vaivat.

Toivon että tapaamme vielä samoissa merkeissä ja oikein hyvää kesää kaikille,

*Terveisin Tuula*



## *Key Lime -piirakka on kesän kuningatar!*

Key Lime -piirakka on saanut nimensä key lime -nimisistä sitrushedelmistä. Niiden nimi viittaa Floridan eteläkärjessä sijaitseviin Florida Keys -saariin, jossa näitä sitruksia kasvaa luonnonvaraisina. Keltakuorinen key limetti on hapokkaampi ja aromaattisempi kuin persialainen limetti, jota meillä Suomessakin yleisesti käytetään.

Helppo piirakka syntyy vain muutamasta aineksesta ja siinä yhdistyvät täydellisesti limetin raikkaus sekä kondensoidun maidon pehmeys. Keksipohja saa uunissa herkullista rapeutta ja paahteisuutta, kun sitä esipaistetaan ennen täytteen lisäämistä.

Piirakasta on olemassa kaksikin versiota, joista toisessa on marenkikuorrutus, kun taas toisen pinnan puolestaan viimeistelee kermavaahto. Itse pidän enemmän raikkaammasta kermavaahdosta, kun taas marenki tuo lisää makeutta piirakkaan sitä kaipaaville.

Tällä luotto-ohjeella valmistuu piirakka noin 8-10 henkilölle. Vuokana kannattaa käyttää halkaisijaltaan noin 24 cm piirakkavuokaa tai vaihtoehtoisesti irtopohjaista vuokaa. Irtopohjavuokaan kannattaa leikata leivinpaperinpala pohjalle sekä suorat kaistaleet myös reunoille. Piirakkavuokaa ei tarvitse voidella.



Kuva: Katja Tuominen



## Keksipohja

- 200 g Digestive -keksejä (löytyy myös gluteenittomana)
  - 75 g voita
1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
  2. Hienonna keksit tehosekoittimessa.
  3. Sulata voi ja sekoita keksimurun joukkoon.
  4. Painele keksipohjaseos piirakkavuon pohjalle. Tasapohjainen juomalasi on oiva apuväline tasoituksessa.
  5. Paista keksipohjaa uunin keskitasolla 8 minuuttia, jonka jälkeen nosta jäähtymään.

## Limettitäyte

- 3 - 4 limettä
  - 5 keltuaista
  - 1 tölkki kondensoitua maitoa (397g)
1. Pese limetit huolellisesti. Raasta niistä 1 rkl kuoriraastetta ja purista 1 dl mehua.
  2. Vaahdota keltuaiset ja kondensoitu maito kuohkeaksi, kannattaa käyttää yleiskonetta tai sähkövatkainta. Vatkaa limetin mehu ja kuori seokseen. (Ylijäävistä valkuaisista voi tehdä marenkia tai käyttää ne vaikka munakkaaseen.)
  3. Kaada täyte esipaistetun, jäähtyneen keksipohjan päälle.
  4. Kypsennä piirakkaa 175-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia uunin keskitasolla. Täyte saa jäädä hieman pehmeäksi ja ”hillyväksi”, sillä se jämäköityy jäähtyessään.
  5. Siirrä jäähtynyt piirakka jääkaappiin vähintään pariksi tunniksi tai mieluiten yön yli. Piirakkaa ei kannata peittää kelmulla.

## Koristelu

- 2 dl vispi- tai kuohukermaa
  - tomusokeria tai vaniljasokeria, maun mukaan
  - 1 limetti, mintun- tai sitruunamelissan oksia koristeeksi
1. Vatkaa vispikerma kuohkeaksi ja mausta sokerilla.
  2. Laita kermavaahto pursotinpussiin ja pursottele kerma piirakan päälle. Voit myös nostella lusikalla kermavaahtonokareita piirakan päälle.
  3. Koristele piirakka lopuksi limetin viipaleilla ja -kuoriraasteella (muista pesu!) sekä mintun- tai sitruunamelissan oksilla.

*Vinkki!* Piirakan kaveriksi sopivat täydellisesti tuoreet mansikat!



*Aurinkoisia kesäpäiviä toivotellen, Katja Tuominen*



# Lääkärinlaukusta



## ”You see only what you look for”

”Näet vain sen mitä haet”. Tämä pitää paikkaansa silloinkin kun tapaat itsellesi ennestään tuntemattoman henkilön, jolla mahdollisesti on hengitysoireita. Monet hengitykseen liittyvät oireet ovat korostuneet eläessämme jo toista ”koronavuotta” ja siihen monien kokemaa ihmisläheisyyden puutetta.

**E**rilaiset rajoitukset, olivat ne sitten määräyksiä tai suosituksia, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijoiden laatimia ja hallituksen päättämiä kansaan kohdistuvia ja pääministerin suulla jämerästi kertomia, ovat yksilötasolla johtaneet erittäin erilaisiin muutoksiin elinolosuhteissa ja eri ikäryhmissä. Yksinäiset ja ”vanhukset” eli kaikki yli 70 vuotta täyttäneet eristettiin, jolloin läheiset eivät pystyneet jatkamaan tärkeätä hoivatyötä oli sitten kyseessä muut iäkkäämmät ja vielä työssä käyvät tai työssä käyvien lapset tai lapsenlapset. Liikkumisen rajoitukset johtivat heilläkin fyysisen kunnan alenemiseen ja liikuntaelinten jäykistymiseen sekä myös huoleen tulevaisuudessa pärjäämisestä ja pitemmän päälle myös psyykkisistäkin ongelmista. Kun pääministeri vuosi sitten ”maamme jo avautuessa” toisti aiemman vaatimuksensa ”Älkää menkö mökille. Matkailu Suomessa on kielletty” näin ”punaista”.

Yleensä lainkuuliaiset suomalaiset rikkoivat suosituksia ja menivät pääsiäiseksi mökille ketään ulkopuolisia tapaamatta, ajoivat sinne omalla autolla. Alun perin olisi pitänyt ohjeistuksessa huomioida, että saman sairaanhoitopiirin alueella sairastuminen ei rasita terveydenhoitoa sen enempää kuin kaupunkikotiin jääminen. Päinvastoin, erityisesti keväällä luonnon he-



Ahvenanmaan keskussairaalan ylilääkärin viran läksiäistilaisuudesta joulukuussa 2002.

rääminen ja talven jälkeen kesäkodin saattaminen ympäristöineen ja istuiksineen talven jäljiltä kuntoon olisi ollut ja on parasta psyyken ja kehon terapiaa. Tällöin nekin, joilla ei ole kesämökkiä olisivat voineet paremmin ulkoillessaan pitää etäisyyttä kuin Turussa Aurajokirannassa. Vuosi sitten siellä pidettiin hyvin etäisyyttä tekemällä mutka vastaantulijan kohdal-

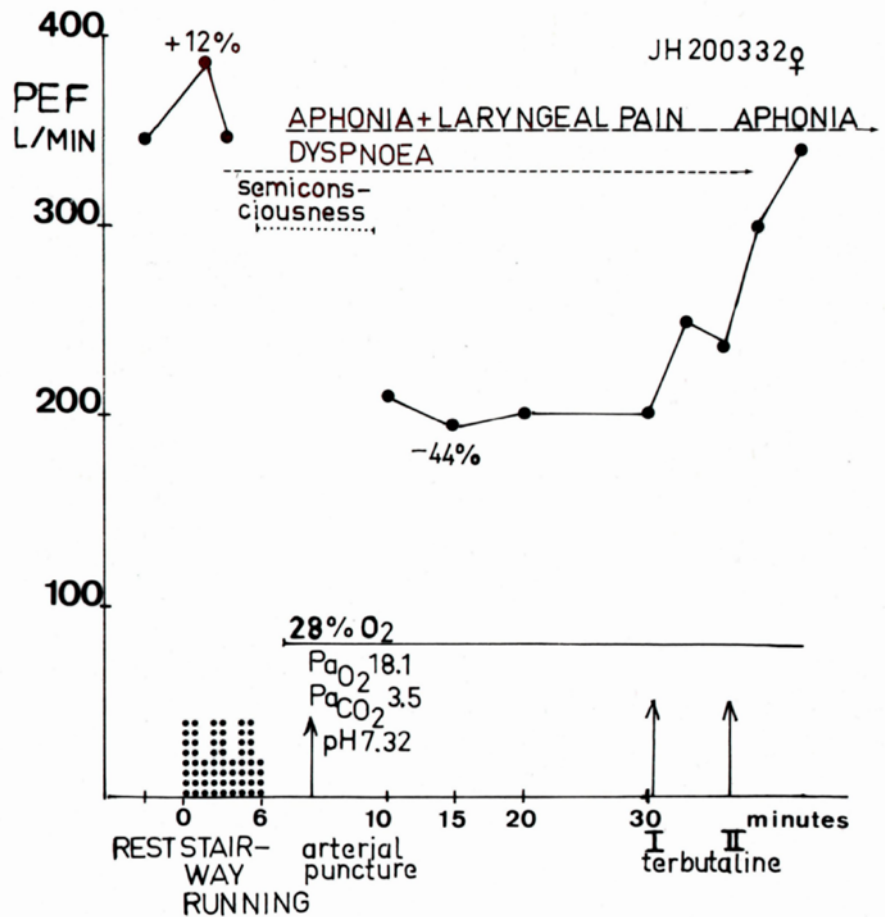
la. Maskipakkoa ei ulkona ole, mutta kuulemani mukaan se voisi hyvinkin olla aiheellista varsinkin aurinkoisina kevätpäivinä väkirikkaissa paikoissa.

**Stressaantuminen** saattaa johtaa lisääntyvään hengenahdistukseen fyysisen kunnan alentuessa tai aivan muista syistä, kuten talouden romahtamisesta tai sairastumisen pelosta oltuaan jopa aiemmin hyvin siedetyllä tasolla

**Hyperventilaatiotaipumus** eli epätaloudellinen hengittäminen pinnallisesti ja tiheään on hyvinkin yksilöllistä. Myös siihen liittyvät subjektiiviset oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Hyperventilaatio ”ruokkii” itseään ellei ”järjen ääntä kuunnellen” aktiivisesti pyritä sitä katkaisemaan. Hyperventiloinnin yhteydessä palleahengityksen toiminta huononee rintakehän yläosan kylkiluiden välisten hengitysilihasten toiminnan kiihtyessä. Samalla myös hartialihakset jännittyvät aiheuttaen mahdollisesti niskajäykkyyttä ja päänsärkyä, vaikeuttaen jopa aivoverenkiertoa. Hyperventilaatio voi johtaa jopa sormilihasten kramppiin ja lisätä lihaskrampptaipumusta. Näitä oireita voi esiintyä siitä huolimatta, että happitaso nousee jopa yli normaalin, hiilidioksidin laskiessa ja happo-emäspainon muuttuessa emäksiseksi. **Yleensä hyperventilaatiokohtaus ei ole hengenvaarallinen, joskin siihen liittyy voimakas kuolemanpelko. Hyperventilaatio voi kuitenkin provosoida esiin astma kohtauksen.** Hyperventilaatiota onkin käytetty ns. provokaatiokokeena potilailla, jotka kertovat ahdistuksen tunteesta, mutta syytä ei tavanomaisten astmakokeiden avulla ole saatu selville. Kyseisissä koetilanteissa seurataan hapen ja hiilidioksidin osapainetasoa iholle asetettavilla antureilla ja varmistetaan tulos valtimoveren happi- ja hiilidioksidimittauksilla ja happo-emäspaino ns. Astrup -mittauksella, joka nimi tulee metodin keksineen tanskalaisen laboratoriolääkäriin sukunimestä.

**Paniikkikohtausten lopettamiseen** on suositeltu paperipussiin hengittämistä. Tilapäisesti käytettynä se on vaaratonta, mutta pysyvän hengityksen vajavuuden yhteydessä, esim. keuhkohtaumassa, liikalihavalla tai uniapneaoireyhtymässä paperipussihengitys ei saisi jäädä pysyväksi hoitomuodoksi ainakaan samanaikaisesti rytmihäiriöistä, sepelvaltimotaudista tai aivoverenkiertohäiriöistä kärsivillä. Myös migreenipotilaat kuuluvat riskiryhmään, koska migreenin yhteydessä aivoverisuonten kramppi voi johtaa aivoinfarkteihin.

Koronaepidemiasta on ollut se hyöty, että virallisissa kannanotoissa uniapnean on mainittu kuuluvan, varsinkin vaikeasteisena, koronasta selviämisen riskitekijöihin. Lukuisat



**Koetilanne eli Paimion parantolan portaat ala-aulasta viidenteen kerrokseen ja takaisin yleensä 3-4 kertaa eli niin kauan kuin potilas rasittui riittävästi.**

yritykseni saada uniapnea hyväksytyksi liitännäissairauksineen muihin sairauksiin verrattavaksi vuodesta 1984 lähtien on kohdannut passiivista vastarintaa ja resurssipulaa diagnostisten- ja hoitolaiteiden hankkimiseksi. Minulle uniapnean merkitys avautui ”kuin salaman iskusta” kun minut kutsuttiin toukokuussa 1986 samaan tilaisuuteen, kuin entiset väitöskirjatyöni ohjaajat: kliinisen fysiologian professori Gunnar Ström ja keuhkosairauksien professori Gunnar Dahlström Uppsalasta, jossa islantilainen keuhkolääkäri Thorarinn Gisslasson oli aloittamassa tutkimusta uniapnean esiintyvyydestä Uppland’in alueella. Olin nimittäin tehnyt tutkimustyötä hengityksen säätelystä kroonisilla keuhkohtaumapotilailla, jotka tutkimukset johtivat väitöskirjaan ”Oxygen transport and physical working capacity in severe chronic obstructive lung disease” by Ritva Tammivaara-Hilty, Acta Universitatis Uppsaliensis, Abstracts of Uppsala Dissertations from Faculty of medicine no. 132. Väitöstilaisuus oli 22.9.1972 Uppsalan Akademiska sjukhusetin las-

ten klinikan luentosalissa. Toukokuussa 1984 tajusin miten monet hengitysteiden oireet ja jaksamattomuus sekä lääkityksen tehottomuus johtuivatkin uniapneaan liittyvästä hengitysteiden ärsytyksestä. Olihan kyseisestä vierailusta toinenkin hyöty, kun vierailuni osui Suomen Lääkäriliiton julistaman lääkärilakon kanssa yksin. Tämä pelasti minut menemästä lakkoon, jota varsinkaan yhden pojan yksinhuoltajana en mitenkään kannattanut.

Turussa 18.5.2021

**Ritva Tammivaara**

*Dos., LKT, kliinisen fysiologian ja keuhkosairauksien erikoislääkäri sekä erityispätevyys unilääketieteeseen.*

P.S. Vuoden 2020 viimeisessä TSHY Hengitysviestissä julkaistiin ohjeet hengitystekniikasta niille, jotka kokevat etteivät hengitysvaikeuksien vuoksi pysty maskia käyttämään. Hiilidioksidin (CO<sub>2</sub>) -pitoisuus ei nouse maskissa merkittävästi eikä ole syy epämukavaan tunteeseen, vaan hyperventilaatioon liittyvä paniikituntemus

# Toivonniemen Valssi

sanat: Paula Lahti

säv./sov. J. Mäntylä

8 On Ruis-sa-lon met-säs-sä pol - ku sen kau-niim-paa mis-sään ei lie, \_\_\_

16 se ran-nal-le Ai-ris-ton ar - - maan taas ke-säi-sen kul-ki-jan vie \_\_\_

24 Oi Toi-von-nie-mi sun läm - pös jos-ta tal-vel-la vain haa-veil-laan, \_

30 vaan pääs-kyt kun Suo-me-hen saa - - - puu me ran-noil-las

taas juhl - li - taan. \_\_\_

2. On rannalla pienoinen sauna  
sen löylykin kuin hunajaa  
ja vieressä loiskuvat laineet  
ne uimarit mukaansa vie.

3. On ihanain iltojen taikaa  
kun aurinko läntehen saa  
viell' soutaja selällä viipyy,  
vaik' aaltokin pian uinahtaa.

4. Oot paikka parahin meille,  
oot suvi mi auvonsa toi,  
oot venho mi lipuvi rantaan,  
oot laulu mi ilmassa soi.

Oi Toivonniemi sun lämpös jne.

Oi Toivonniemi sun lämpös jne.

Oi Toivonniemi sun lämpös jne.



Nyt on hyvä aika  
tarkistaa,  
ovatko yhteystietosi  
ajan tasalla vai  
vielä samat kuin  
jäseneksi liittyessäsi!

Tällä hetkellä meiltä puuttuu 162 jäsenen matkapuhelinnumero sekä 570 jäsenen sähköpostiosoite.

Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, voit ilmoittaa muutoksista meille TSHY:n toimistoon. Osoitetiedot päivittyvät automaattisesti jäsenrekisteriin väestötietojärjestelmästä, mutta matkapuhelinnumeron muutoksesta, uudesta sähköpostiosoitteesta tms on hyvä ilmoittaa erikseen.

Yhteystiedot kannattaa pitää ajan tasalla, sillä voimme tiedottaa jäsenillemme esimerkiksi viime hetken aikataulumuutoksista tai muista ajankohtaisista asioista tekstiviestein tai sähköpostin välityksellä.

Terveisin  
**Outi** toimistolta

## Hannan liikunta- vinkki

Ota toisella jalalla pitkä askel taakse, työnnä lantiota eteen ja kurkota samalla sisäänhengityksellä kädet ylös. Uloshengityksellä hellitä ja vaihda toinen jalka taakse. Toista muutaman kerran per puoli.

*Hanna*



## Toimisto lomailee

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen  
järjestösihteeri kirmailee

**kesälaitumilla 5.7.–31.7.2021.**

Aurinkoista, rentouttavaa ja  
hymyntäyteistä kesää kaikille!

Toivottaa Outi



## TOIVONNIEMESSÄ NYYYTTÄRIT LAUANTAINA 17.7.2021!

### Hei, kaikki Toivonniemen ystävät!

Heinäkuisena lauantaina kokoonnumme Toivonniemen kesäkodin pihalle nyyttikesteihin.

Tarkoitus on viettää yhdessä kesäpäivää nauttien omista eväistä, hyvästä seurasta ja pienestä ohjelmastakin. Luvassa on ainakin leikkimielinen visailu ja yhteislaulua.

Myös sauna lämpiää, sekä naisille että miehille on oma saunavuoronsa.

Jokainen saa esittää myös omaa ohjelmaa, kuten laulua, tanssia, runonlausuntaa, taikatemppeja – ihan mitä vain!

Nyyttärit alkavat klo 12.00 ja päättyvät noin klo 16.00.

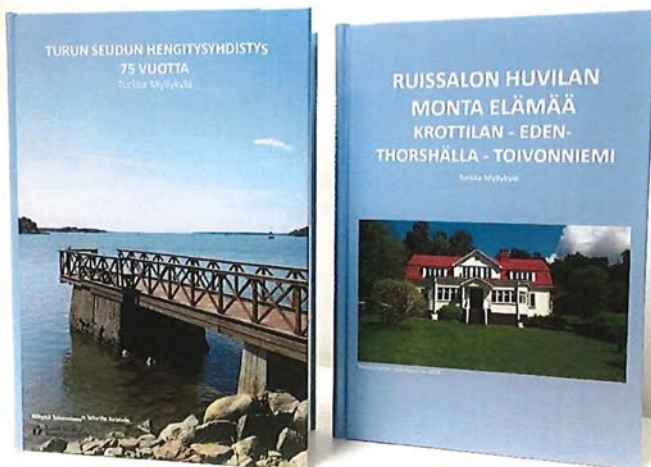
Naisten saunavuoro alkaa klo 14.00 ja miesten klo 15.00.

**Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja kaikki jäsenet ovat tervetulleita!**



**TERVETULOAA VIIHTYMÄÄN!**

# **Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja Toivonniemen historiikit nyt myynnissä TSHY:n toimistolla!**



**Turun Seudun Hengitysyhdistys 75 vuotta-kirja 30€**

**Ruissalon huvilan monta elämää**

**Krottilan- Eden- Thorshälla- Toivonniemi-kirja 25€**

**TSHY:n jäsenille molemmat kirjat yht. 50€!**

# Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi!

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

Sukunimi	<input type="text"/>	Etunimi	<input type="text"/>	Syntymäaika	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>			Ammatti	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>	Postitoimipaikka	<input type="text"/>	Kotikunta	<input type="text"/>
Puhelin	<input type="text"/>	Sähköpostiosoite	<input type="text"/>	Äidinkieli	<input type="text"/>
Sukupuoli	<input type="text"/>	Yhdistys, jonka jäseneksi haluat liittyä	<input type="text"/>		

Valitse jäsenyyss:

- Varsinainen jäsen  
 Perheenjäsen  
 Nuorisojäsen  
 Lapsijäsen

Perheenjäsenenä voit liittyä vain, jos joku henkilö perheestäsi on jo pääjäsen. Lapsijäsenyyttä 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	<input type="text"/>	Toinen hengityssairaus	<input type="text"/>
-----------------	----------------------	------------------------	----------------------

En ole hengityssairas

Kiinnostuksen kohde:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Allerginen nuha                      | <input type="checkbox"/> Asbestille altistumien      | <input type="checkbox"/> Astma            |
| <input type="checkbox"/> Hengitysterveys                      | <input type="checkbox"/> Harvinaiset keuhkosairaudet | <input type="checkbox"/> Hyvinvointi      |
| <input type="checkbox"/> Keuhko- ja sydämsairaudet            | <input type="checkbox"/> Korjausrakentaminen         | <input type="checkbox"/> Ilmastonmuutos   |
| <input type="checkbox"/> Liikunta                             | <input type="checkbox"/> Savuttomuus                 | <input type="checkbox"/> Sisäilmaongelmat |
| <input type="checkbox"/> Sisäilmasta oireilu ja sairastaminen | <input type="checkbox"/> Uniapnea                    | <input type="checkbox"/> Uniterveys       |

Minulle saa lähettää tekstiviestejä matkapuhelimeen yhdistykseni tapahtumista.

Suostun yllä esitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиiton jäsenrekisteriin.

Päiväys	<input type="text"/>	Allekirjoitus	<input type="text"/>
---------	----------------------	---------------	----------------------

Huoltajan allekirjoitus, jos liityt lapsijäseneksi	<input type="text"/>
--	----------------------

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

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