

Hengitysviesti

JÄSENLEHTI 3/2021



Turun Seudun
Hengitysyhdistys





Kutsu TSHY:n syyskokoukseen 2021

**Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään
torstaina 24.11.2021 klo 18.00 alkaen, yhdistyksen tiloissa,
osoitteessa Bastioninkatu 4, Turku. Käynti Skanssintorilta.**

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Tänä vuonna valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Puheenjohtaja valitaan, koska nykyinen puheenjohtaja Leila Häkkinen valittiin yhdeksi vuodeksi entisen puheenjohtaja Carola Aaltosen vetäytyttyä tehtävästä.

Erovuorossa ovat Carola Aaltonen, Juhani Poso ja Tuula Sarkki.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

 **Turun Seudun
Hengitysyhdistys**

Hengitysviesti

**Turun Seudun
Hengitysyhdistys ry:n jäsenlehti**
Ilmestyy 4 kertaa vuodessa

Päätoimittaja: Leila Häkkinen
leila.tuula.hakkinen@gmail.com
Tiedotustoimikunta:
Outi Lukkarila
Tuula Sarkki
Tuija Sinilahti
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: Tuula Sarkki

ISSN-L 2323-4148
ISSN 2323-4148 (painettu)
ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)

**SEURAAVA
NUMERO ILMESTYY
JOULUN ALLA,
AINEISTO TOIMISTOLLE
VIIMEISTÄÄN
1.12.2021.**

puheenjohtajalta

Puheenjohtajan syysvierä

Olemme saaneet viettää loistavan kesän, lämpö on tosiaan hellinnyt meitä. Ikävä sana, että osalle meistä oli kuumuus välillä liikaakin. Sen kuitenkin kesti ajatuksella, että sitä ei kuitenkaan kauan kestä. Luonto on ihmeellinen: muutama viikko sitten melkein kaikki ruohot olivat pystyyn palaneita, mutta nyt, kun on saatu sadetta, luonto kiittää vihreydellään.

Syksy tuo tullessaan aktiivisen toiminnan myös yhdistystoiminnassa. Toivokaamme, että voimme palata ns. normaaliin. Harrastaa yhdessä liikuntaa, antaa vertaistukea toisillemme ja iloita yhdessä olosta.


Jäsenistöltä odotan aktiivista osallistumista omien voimavarojen mukaan. Jos tunnet vähänkin kiinnostusta, tule ideoimaan jäsenille mielekästä toimintaa. Liikuntaa on paljon ja se on hyvä. Osa meistä kuitenkin kaipaa jotain muutakin. Tulethan!

Kiitän lämpimästi teitä jokaista, jotka osallistuitte Pieni Ele -keräykseen. Yhdistys kutsuu teidät myöhemmin koolle.



Sääntömääräinen syyskokous on jäsenistön tärkeä vaikuttamispaikka. Ei ole yhdentekevää ketkä yrittävät voimiansa ja taitojensa mukaan hoitaa yhdistystä jäsenistön parhaaksi. Jos tunnet itsesi sellaiseksi, ilmoittaudu rohkeasti ehdokkaaksi.

Leila Häkkinen


Jokainen ystävällinen ele
luo pohjaa paremmalle huomiseksi

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		

”Nyyttärit” Toivonniemessä 17.7.2021

Yhdistys sai kuin saikin tänä vuonna järjestettyä jäsenille pienen yhteisen kesätapaamisen Toivonniemessä. Kaunis, helteinen kesäpäivä houkutteli paikalle parhaimmillaan kolmisenkymmentä kesäisiin asuihin sonnustautunutta, iloista ihmistä.

Puheenjohtaja Leila Häkkinen avasi tilaisuuden toivottamalla kaikki tervetulleiksi. Sitten pistettiin pystyyn arpajaiset, joissa oli hienoja voittoja, etenkin päävoitto: erään yhdistyksen jäsenen omistaman yrityksen tarjoama tunnin siivous tai ikkunoiden pesu!

Eväitä syötiin ja jutusteltiin mukavia sekä erityisesti tutustuttiin toisiimme. Mukana oli hienosti vanhoja yhdistyskonkareita, mutta myös ilahduttavasti uusia jäseniä. Erityiskiitokset Hilikka Holapalle ja Mika-Matti Leinolle, jotka loihdivat valtaisan kasan ihania, pitsireunaisia lettuja, Mika-Matti taikinan valmistajana ja Hilikka paistajana. Mika-Matti oli myös tehnyt mainiota mustikka-banaanihilloketta.

Naisten ja miesten vuorot keräsivät nautiskelijoita sekä Toivonniemen saunan sielua hiveleviin löylyihin että myös uimaan lämpöisessä vedessä.

Päivä kului rattoisasti – ja nopeasti, joten hädin tuskin ehdimme grillata



Suloinen letunpaistaja Hilikka Holappa.

makkaraa ja yhteislaulut jäivät kokonaan laulamatta! Toivottavasti ensi kerralla sitten.

Kiitokset kaikille mukana olleille mukavasta päivästä!

Outi Lukkarila

Pieni Ele -keräys 2021

Koronan aiheuttamista vaikeuksista huolimatta keräys saatiin hoidettua ja näin sata vuotta jatkunut perinne ei tänäkään vuonna päässyt katkeamaan. Kokonaistuotto koko maassa oli 530 000 €, joka jaetaan Liittojen ja yhdistysten kesken.

Suuren suuri kiitos kaikille lipasvahtina olleille, monille kertyi tunteja aika hurjasti.

Lipasvahtitunteja meille tuli noin 200, mutta kerääjiä ainostaan 32 henkilöä, joten alle kolme prosenttia jäsenmäärästämme osallistui keräykseen.

Odotamme vielä tilaisuutta järjestää kiitostilaisuus kerääjille heti, kun rajoitukset antavat myöten.

Mutta uudet vaalithan ovat tulossa tammikuussa eli maakuntavaalit: ennakoäänestys 12.–18.1. 2022 ja varsinainen äänestyspäivä 23.1.2022. Jos tällä kerralla voit antaa hieman ajastasi, voit ilmoittautua toimistolle kerääjäksi!

Vaaliterveisin
Tuula Sarkki



Piskuinen keräyspiste.

Kouluesimerkki?



Katkaistu koulu Turussa.

TUIJA SINILAHTI

Liityin Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäseneksi vasta muutama vuosi sitten. Mikä mainio yhdistys! Ennen liittymistä minun oli kuitenkin kovin vaikeaa sopeutua ajatukseen, että sairastan invalidisoivaa keuhkosairautta – minä, joka olen omasta mielestäni niin kovasti energinen, kuin terveyden perikuva! Sairaus kehittyi salakavalasti, omasta mielestäni työpaikan sisäilmaongelmien seurauksena.

Muistan, kun äitiysloman jälkeen 1997 aloitin innolla uudessa työpaikassani. Iloitsin mainioista oppilaista ja hyvästä työilmapiiristä, tuntui todella hyvältä, mutta työpäivän jälkeen olin usein uupunut hyvästä kunnostani huolimatta. Aloin sairastella. Sultaudin silti keuhkotulehduksiinkin kevyesti: pienet lapset, paljon työtä, kyllä se siitä. Ihmettelin tosin poskiontelotulehduksia – ei koskaan ennen, miksi nyt? Stressiä? Lomilla olin aina oireeton, viikonloppulevon jälkeenkin kunnossa, mutta loppuviikkoja kohden yhä väsyneempi.

Toistuvia antibioottikuureja. Muutkin oireilivat: kollegan poskiontelot avattiin rankalla kirurgisella toimenpiteellä uusiutuvien tulehdusten vuoksi. Naapurikoulua saneerattiin, meidän ei. Olimme huolissamme. Luokkaan astuessa yskitti, ääni katosi, kykenin puhu-

maan luokalle vain mikrofonin avulla. Vasta nyt rekisteröin, että luokan lattia-laatat olivat olleet koko ajan hieman irti pesualtaan ympäriltä. Aiempi vesiva-hinko? Laattojen alapinta asbestia? Mietitytti. Oppilaiden oireita vähäteltiin. Jopa sanottiin, että ovat myötätunto-oireita, sitä kun opettajaltakin lähti ääni.

Koulussa tehtiin lopulta sisäilma-tutkimus. Kesällä, kun lämmitys ja ilmastointi suljettu eikä talossa ole oppilaita, hiekkaa tai pölyä. Tulos: vain ilmastointikanavat nuohottiin. Silti musiikkiluokkani akustiikkalevyissä roikkui 10 senttimetrin pituisia pölysäikeitä. Kun kysyin, mitenkäs homeet, sädesienet ja muut, vastattiin: ”Ei tutkittu, kun olis’ maksanut vielä erikseen. Nytkin maksoi yli 20 000 euroa.” Olin sanaton.

Sairastaminen oli henkisesti raskasta. Tuntui pahalta, kun työlleen omistautunutta ihmistä epäiltiin jopa lintsariksi! Työterveydestä sain lähetteen ”spesialistille”. Hänen mukaansa Pef-tutkimus osoitti, ettei minulla ainakaan astmaa ole. Puhalsin niin hyvin. Laulajan treenatut keuhkot, sanoin, mutta siitä viisi. Kissalleni en kuulemma ollut allerginen. Tiesin tutkimattakin. Rakennushomeet, sienet ja kemikaalit, joille arvelin herkistyneeni, jäivät testaamatta. Läksiäisiksi lääkäri tokaisi: ”Jos tuo sairastelu

ei lopu, sinut pitää leikata!” Pohdin, voisiko yliherkkyydet tosiaan leikata pois. Masensi. Päätin vaihtaa työpaikkaa. Hankin myös toisen alan ammattipätevyyden huomattuani, että sisäilmaongelmat seutukunnan kouluissa ja julkisissa rakennuksissa ovat pikemminkin sääntö kuin poikkeus.

Myöhemmin, aivan muussa yhteydessä, kaupungin terveysaseman venäläissyntyinen, fiksu naislääkäri ihmetteli antibioottikuurieni määrää. Kysyi, onko keuhkojani koskaan tutkittu. Sain lähetteen. TYKS:issä spirometriakäyrä oli astmaatikon, keuhkoah- taumatyyppiä. Ensin sisäilma-altistus, sitten astma, lopulta kemikaaliyliherkkyys – kouluesimerkki, sanoi lääkäri.

Neljän päivittäisen astma- ja allergialääkkeen ja kortisonikuurien voimalla pysyin työkykyisenä. Työperäistä astmani ei kuitenkaan ollut, vai oliko sittenkin? Kun sain jäädä varhennetusti eläkkeelle, jäivät astmalääkkeetkin kokonaan, parissa viikossa. Koulujen ja julkisrakennusten sisäilmakurimus jatkuu: eräästä koulusta on nyttemmin purettu osa, jossa opetustilani sijaitsi. Toisessakin entisessä työpaikassani on opiskeltu vuosia parakissa: tiloja saneerataan rakennusvirheen vuoksi.

Tuija Sinilahti



Lääkärinlaukusta



Astman hoito – lyhyt päivitys hoitosuosituksista 2021 ja vaikean astman biologiset lääkkeet

Lyhyt päivitys GINAn (Global Initiative for Asthma) hoitosuosituksista

Astma on keuhkoputkien limakalvon tulehduksellinen sairaus, jonka oireena voi olla yskä, limaisuus ja kohtauksittainen hengenahdistus/hengityksen vinkuminen. Astman hoidon perusta on edelleen kortisonipohjaiset inhalaattorit (ICS), joista erilaiset lääkkeet annostellaan suoraan keuhkoputkien pinnalle. Inhalaattorihoitossa

pyritään mahdollisimman pieniin kortisonimääriin, jotta välttäisiin kortisonin haittavaikutuksilta tinkimättä hyvästä astman hoitotasapainosta. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi voidaan käyttää yhdistelmälääkitystä, jolloin inhaloitavan kortisonin rinnalla on 1-2 inhaloitavaa lisälääkettä (kuvassa LABA, LAMA). Lisäksi apuna voidaan käyttää montelukastia tablettina ja astman pahenemisvaiheissa mahdollisimman lyhyitä tablettikortisonikuureja. Vaikutusmekanismiltaan

ainoastaan avaavien (reliever) inhalaattoreiden käyttöä ei enää suositella lainkaan aikuisille ilman kortisonipohjaista inhalaattoria/inhalaattori yhdistelmää.

Vaikean astman lääkkeet (GINA STEP 5)

Vain hyvin pienellä osalla inhalaattoreita ohjeiden mukaan käyttävistä astmaatikoista on vaikeahoitoinen ”difficult-to-treat” tai vakava ast-

ma ”severe asthma”. Tällöin potilaat kärsivät maksimaalisesta astmalääkityksestä huolimatta toistuvista astman pahenemisvaiheista, tarvitsevat vuoden aikana runsaasti tablettikortisonia ja silti keuhkojen toimintakyky on alentunut. Heidän hoitonsa kuuluu erikoislääkärille ja seuranta yliopistosairaalan keuhkopoliklinikalle.

Vaikean astman lisälääkkeiden aloitusta harkittaessa, ensin optimoidaan potilaan astman inhalaattorihoitoon tehokkuus ja pyritään vaikuttamaan astman hoitotasapainoa heikentäviin lisäsairauksiin (mm. nenäongelmat, infektiot, ylipaino, allergiat, tupakointi). Lisäksi kartoitetaan potilaan astman tarkempi laatu eli tutkitaan potilaan astman solutason immunologiset taustamekanismit. Näin pystytään kohdentamaan hoito oikein, jos seuranta-ajan jälkeenkin astman hallintatilanne säilyy vaikeana. Biologisten lääkkeiden aloitus pohditaan aina potilaskohtaisesti vaikean astmanhoidon työryhmässä ja ennen biologisen hoidon aloitusta anotaan KELA:lta lääkitykselle korvattavuus. Biologiset lääkkeet annostellaan tavallisesti pistoksina ihon alle (sc) kotona. Pistosopetus tapahtuu keuhkopoliklinikan sairaanhoitajan toimesta.

Suomessa vaikean astman lisälääkkeenä käytetään: a) atsitromysiini antibioottihoitoa 3:nä päivänä viikossa tablettina ja b) biologisia astmalääkkeitä kohdistuen ihmisen immunologisen järjestelmän välittäjäaineinterleukiineihin (IL) tai allegiavasta-aineisiin (IgE).

Suomessa käytettävien biologisten lääkkeiden nimet, vaikutustapa ja annostelu:

- mepolitsumabi (Nucala®). Anti-IL5 vasta-aine, 4 viikon välein sc
- reslitsumabi (Cinqaero®). Anti-IL5 vasta-aine, 4 viikon välein laskimoon (iv), harvoin
- benralitsumabi (Fasenra®). Anti-IL5-reseptori vasta-aine, 8 viikon välein sc (ensimmäinen pistosväli poikkeuksellisesti 4 viikkoa)
- dupilumabi (Dupixent®). Anti IL4-reseptori vasta-aine, 2 viikon välein sc
- omalizumabi (Xolair®). Anti-IgE vasta-aine, 2-4 viikon välein sc.

Biologisten hoitojen tehoa seurataan keuhkopoliklinikalla ja hoitovasteena nähdään vaikeaa astmaa sairastavan potilaan parantunut hoitotasapaino: astman pahenemisvaiheiden ja kortisonitablettien tarpeen vähentyminen. Biologiset lääkkeet eivät kuitenkaan



korvaa inhalaattoreita, joita jatketaan osana potilaan hoitoa biologisten lääkkeiden rinnalla.

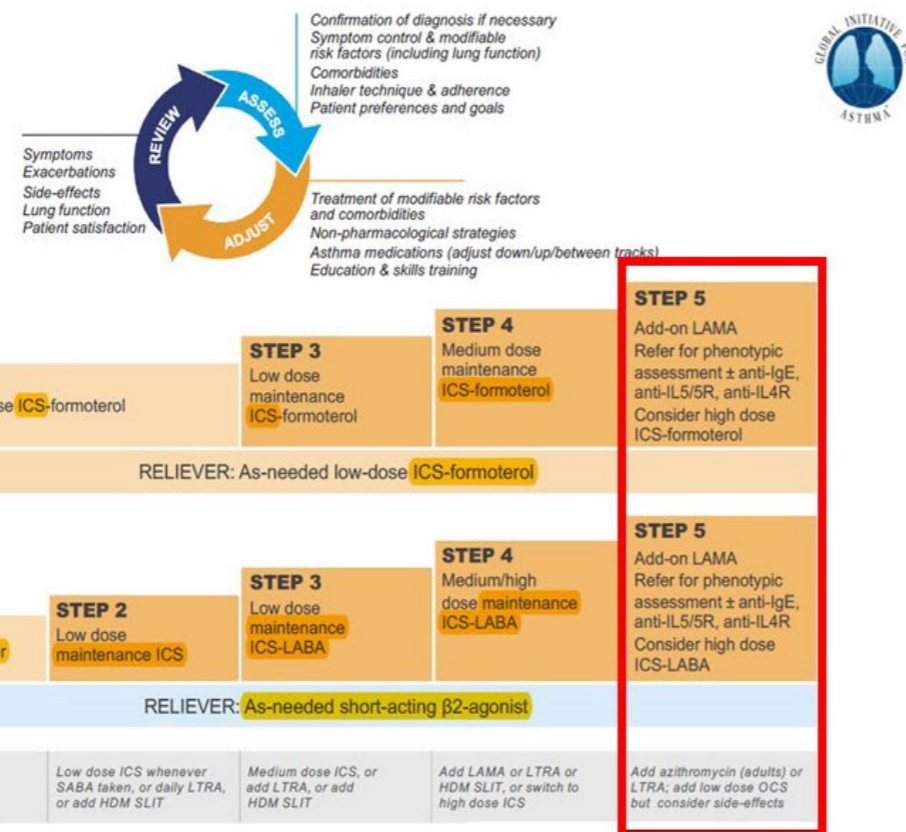
Kehitteillä maailmalla on vaikutusmekanismiltaan lupaavia, kokonaan uusia biologisia astmalääkkeitä kuten tablettina annosteltava fevipirant (prostaglandin D2 reseptori antagonist) ja tezelumabi iv (thymic stromal lymphopointin eli TSLP vasta-aine). Niitä ja loppukesän satokautta odotellessa!

Heli Ylä-Outinen

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri

Adults & adolescents 12+ years

Personalized asthma management
Assess, Adjust, Review
for individual patient needs



Ylemmän GINA:n astman hoitoportaikon mukaisesti myös satunnaisiin oireisiin suositellaan aina ottamaan ICS/avaava yhdistelmä lääke. Kuvan alempi vaihtoehtoinen astman hoitoportaikko on perinteisesti toteutunut Suomessa, jossa potilaat ovat sitoutuneet ja ymmärtäneet ICS-inhalaattoreiden käytön tärkeyden. Lyhenteet: inhaloitava kortisoni = ICS. LTRA = montelukasti.

Yhteistyötä Lounais-Suomen Allergia- ja astmayhdistyksen kanssa!

SYYSKUU
Sisäilma- ja korjausneuvonta-luento
To 30.9.2021
klo 18.00
aiheesta:

Avaimet kodin hyvään sisäilmaan
Luento Kirsi Säkkinen, sisäilma-asiantuntija, hengityslääkäri
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tilat osoitteessa Bastioninkatu 4, Turku.

Ilmoittautumiset 23.9.2021
mennessä, puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com



MARRASKUU
Anafylaksia-tietoilta
To 4.11.2021 klo 17.30

• Lääkäriluennot anafylaksiasta: Timo Vanto ja Erkki Valovirta
• Adrenalin-injektion käytännön harjoittelu kaikille osallistujille: sh Mirva Vuorimaa ja sh Tarja Kivelä
• SPR esittelee elvytystä
Turun Hengitysyhdistyksen tiloissa
Bastioninkatu 4, Turku
Ilmoittautumiset 1.11.2021
mennessä puh. 040 541 3310, 02 251 5748
tai info@allergiaturku.com



Toivonniemen kesä 2021



LENI PARIKKA

Juhannuksena lippua korkealle!

Tänäkin vuonna kesä koitti Toivonniemessä. Keskityttiin saunomiseen, uintiin ja rannalla istuskeluun. Aurinkoa ja lämpöä riitti, eikä hengitysyhdistyksen väen tarvinnut matkata kaukomaille alias Naantaliin. Juhannuksena jatkettiin perinteitä ja nostettiin sinivalkoinen lippu korkealle tankoon. Siinä tuli kylläkin ikävä yhdistyksen Pihinä-kuoroa ja salonkitanssin taitajia. Voikaatte hyvin ja tulkaapa ensi suvena jo takaisin.

Alkukesän varovaiset tiedustelut koskivat lupaa paikan päälle saapumiseen. Rannalle pääsy kyllä järjestyi, kunhan sinne vielä löysi kulkureitinkin. Onneksi muutamissa paikoissa pilkkotti rohkaisevia levähdyspisteitä, joissa odotella omaa saunavuoroaan. Kyse oli siis siitä, että lintujen pesimäajaksi tauolle pantu vesi- ja viemärintiprojekti umpeen peitettyine kairantoinnein, seisovine työkoneineen ja ruohokylvöineen oli yleisen turvallisuuden vuoksi merkannut työmaalueensa lippusiimoineen ja veräji-



MIKA-MATTI LEINO

Vaihtopenkki kutsuu.

neen. Niinpä kesävieraita piti oikein kannustaa rajoitteista huolimatta etsiytymään perille asti. Sinne rannalle ja aavan meren syliin. Heinäkuussa Toivonniemessä sentään järjestettiin Nyyttikestit. Ohjelmassa oli myös arvontaa ja kahvittelevia. Orastava nurmikko oli tällöin kylläkin sävyltään niittykestinomainen eli annoimme kaikkien kukkien kukkia ja pölyttäjien ahkeroida.

Miten monta kertaa sitä rantauduttiinkaan ylös loiskivista aalloista ihmetellen meriveden ihanuutta. Reitti Ahdin valtakuntaan ja takaisin tuli tutuksi. Jo varhain keväällä oli vesirajan tuntumassa viihtynyt pohjaongella siikaa pyytämässä. Vesien sittemmin lämmentyessä ja sinilevän uhankin väistyttyä merestä nousi tyytyväisen oloisia uimareita, toisilla vesijuoksuvoitakin lanteillaan. Kertalämmitteinen Aito-puukiuas hiveli pehmeillä löylyillään virkistäytyjän ihoa. Helteiden ja kuivuuden jatkuessa turvauduttiin nopeaan ja tekni-



LENI PARIKKA

Saunanäkymä ulapalle.

seen kaasugrilliin. Kesäkodin ulkolavalla käytiin pelailemassa bocciaa ja puiden varjossa lepäiltiin riippukeinussa.

Jollekulle saunominen merkitsi harrasta löylyjoogaa, toiselle silk-

kaa puhdistautumisen iloa. Saunan ikkunasta avautui uskomattoman hieno, koivunoksilla ja rantaan lipuvilla aalloilla rikastettu näkymä kauas ulapalle. Ei nyt sentään ihan viikinkejä, mutta tenhoavia paatteja toisensa perään. Itseään saattoi

huuhdella suoraan seinäletkusta suihkuavalla vedellä, jonka aurinko oli lämmittänyt sopivan lämpöiseksi. Vielä tänä kesänä Turun kesävetä juoksutettiin Krottilan vuoren kallioiset laet ylittävän mustan putken välityksellä.



MIKA-MATTI LEINO

Merellinen polku saunalle.



MIKA-MATTI LEINO

Majoitusratkaisu tämäkin!



Ohitse lipuvia kontakteja.

Tosiaan majoituspalveluja ei kesäko-dissa tänäkään vuonna ollut tarjolla. Paitsi pienen koon ja tiiviin yhteisön siipiväelle. Vanha pihakoivu pinnistee voitavansa. Sen uumenissa ampi-aisyhdyskunnan on kelvannut isota. Toivonniemen elämänmenossa näkyi muutenkin ihmisten vähyys. Kauriit ja peurat, mäyrät ja supikoirat sekä monet muut nisäkkäät nauttivat pesimisrauhasta ja kuhvivat rakennus-tenkin sivustoilla. Muurahaisilla lie-nee ollut kova työ sopeutua paikoin sorakiviseksi muokattuun maastoon. Minkkien poissa ollessa rantakäär-mekantakin jo elpyy, sisiliskoista puhumattakaan.

Kaksi yhdistyksen aktiivia, Saaris-veljekset, on jo vuosien ajan rakentanut ja sijoittanut pihapiiriin upeita pönttöjä, joihin etenkin kirjosi-epot ja tiaiset ovat mieltyneet. Toi-saalta haarapääskyt ovat pesineet ulkolavan interiöörissä. Rakastamani kotilintu alias västäräkki puolestaan häädettiin ensin bobcatin moottori-tilasta, mutta pariskunnan pesintä

onnistui sittenkin saunalaiturin uu-menissa. Vihertikaksi luulemani lintu onkin paikalla käyneen lintuasian-tuntijan mukaan harmaapäätikka. Missä ovat sammakot?

Unohdinko mainita uskolliset han-het? Myönnettäköön, että häätöuhkaa niille tavan takaa tarjosimme, mutta aina ne tulivat innolla takaisin. Krottilan lahden valkamassa joutsenper-heellä oli seitsemän ”rumaa ankan-poikasta”, joita emot visusti suojelivat suuren maailman houkutuksilta. Hai-karat puolestaan raakkuivat varik-sen ja korpinkin volyymit ylittävästi. Keväällä ylivoimaisen huutomyräkän tarjonnet kurjet eivät sitten jääneet-kään lintulahdelle pesimään. Ehtipä joku rannalla kävijöistä tunnistaa ka-lasääksen ja uljaan merikotkan pyyn-titoimissaan.

Ylipäätään meren suunnalla on riittä-nyt katseltavaa. On piisannut regatto-ja, pieniä venehaaksirikon yritelmiä ja katkenneita mastoja. Kuten myös laivastovierailuja. Heinäkuisena aa-



Vihdotaanko vastaisuudessakin?

muna laivaväylää pitkin ohitse lipui maltalainen loistoluokan Europa-alus, jota Toivonniemen hengettäret olivat etiketin mukaisesti laiturilla tervehti-mässä. Kotoiset höyrylaiva s/s Ukko-pekka ja saaristolaiva m/s Rudolfina ovat päivittäin tavanneet risteillä Toi-vonniemen ohitse. Toisaalta hurjalla ylinopeudella kiitävät ja holtittomasti heittelehtivät vesiskootterit saattoivat yrittää tunkeilla Krottilanlahdelle häi-riötä tuottamaan.

Kaiken kaikkiaan tämä on ollut muka-va ja hieman sisäänlämpiävän oloinen kesäsesonki. Alueella remontit ete-nevät ja toisaalta tarve kiinteistöjen-kin saneeraukselle kasvaa. Kuitenkin saunarakennus on pystyssä ja sen vie-ruskoivu vartioimassa poloisen talven ylitse. Toivo on uskoa elämän kanta-vuuteen. Yhdessä me voimme palaut-taa myös talkoohengen ja edetä ylitse esteiden. Ehkäpä kesäkodin kanttiini-kin vielä aukeaa.

Mika-Matti Leino



Näyttelijä ja laulaja Erik Kraemer.

Kesäteatterit Ruissalossa



Juice ja Mikko ihan aitoina!

Kauniina torstai-iltana pieni joukko jäseniä kokoonnuimme Ruissalon Kansanpuiston kesäteatteriin. Esitys oli Vi-destoista yö. Musikaalin keskiössä oli Juice Leskisen ja Mikko Alatalon ainut-laatuinen ystävyys, joka säilyi tärkeä-nä läpi Juicen elämän. Saimme kuulla ihania kappaleita ja nähdä hyvää näyt-telemistä, Juicea esitti mahtava artisti ja muusikko Matthau Mikojan. Ainoa mikä meitä joitakin häiritsi, oli liian

kova musiikki. Välillä oli vaikea saada sanoista selvää. Kuitenkin nautimme esityksestä, eikä kertaakaan tarvinnut katsoa pitkästyneenä kelloa.

Toinen esitys, jota olimme katso-massa samassa paikassa, oli Badding-musikaali Paratiisi. Musikaali kertoi Baddingin elämäntarinan. Muita kes-keisiä henkilöitä olivat äiti, sisaret, M.A Numminen, Topi Sorsakoski, Mus-ka Babitzin, Timo Kojo ja Baddingin suurin esikuva Elvis Presley. Pääosas-

sa Baddingina oli Erik Kraemer, valo-voimainen laulaja ja näyttelijä.

Molemmissa esityksissä näyttelijät esittivät useita rooleja taitavasti heit-täytyen ja asuja pika-pikaa vaihtaen. Myös erittäin osaava bändi osallistui rooleihin.

Molemmat esitykset kannatti näh-dä. Lähtekää jäsenet joukolla mukaan, jahka seuraava teatteriesitys varataan vaikka kaupunginteatterista.

Tuulan ja Leilan askarteluilta

Kokoontumiset käsityön merkeissä jatkuvat syksylläkin, **11.10.2021 klo 17.30** yhdistyksen toimitaloissa Bastioninkadulla.

Teemana on tällä kertaa pitkän avainnauhan tekeminen, sellaisen, joka riittää oven avaamiseen ilman kumarteluja ja muita kommervenkkejä.

Tervetuloa mukaan kivaan tekemiseen ja mukanaoloon.

Ilmoittauduthan TSHY toimistoon viikkoa ennen eli 4.10 mennessä. Toimimme koronarajoitusten mukaisesti, joten tilanne tarkistetaan jos on rajoituksia osallistujamäärän suhteen.

Oikein paljon tervetuloa mukaan!

Tuula Sarkki ja Leila Häkkinen



Syyskauden liikuntatarjonta

Mindfulness & Aivojooga

Tietoinen läsnäolo ja lempeä liikuntamuoto, joiden avulla edistetään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Elämäntapa, stressi, ikä ja tietyt sairaudet vaikuttavat aivojen ja kehon toimintaan. Aivojooga - Mindfulness kombinaatio palauttaa lempeällä tavalla aivopuoliskojen harmonista yhteistoimintaa, rauhoittaa mieltä, vahvistaa kehoa ja parantaa toimintakykyä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille-ikäisille ja -kokoisille. Harjoitukset rauhoittavat mieltä, avaavat kehoa lempeästi ja vahvistavat läsnäoloa.

Ohjaaja Deena Lehtinen.

Jooga

Jooga on rauhallista liikuntaa. Tunnin alussa virittäydytään läsnäoloon hengitys- tai rentoutusharjoituksella. Tästä jatketaan oman hengityksen rytmiin tehtäviin rauhallisiin koko kehoa verryttäviin ja venyttäviin lämmittelyliikkeisiin. Asanaharjoituksissa liike pysäytetään muutaman hengityksen ajaksi tiettyyn asentoon. Asanaharjoitukset jokainen tekee omien tuntemustensa mukaisesti eikä tarkoitus ole ponnistella vaan antaa oman luonnollisen hengityksen johtaa harjoitusta. Tunti loppuu rentoutukseen. Joogaharjoitus kestää 90 minuuttia.

Ohjaaja Minna Kuusisto.

Kuntosali, Ruusukortteli

Kuntosalilla vahvistetaan lihasvoimaa kuntosalilaitteita käyttäen. Yhdistyksen oman vuoron tarkoituksena on tarjota mahdollisuus tutustua kuntosalilaitteisiin ja harjoittelun periaatteisiin. Vastuuhenkilö opastaa laitteiden käytön ja säätämisen sekä seuraa ryhmäläisten harjoittelua. Kun laitteet ovat tulleet tutuiksi jokainen voi harjoitella omatoimisesti. Harjoituksen tehoa on helppo muokata itselle sopivaksi käytettävien painojen avulla sekä tauottamalla omaa harjoitusta tarpeen mukaan. Lopuksi on hyvä venytellä ja venyttelyistä saa ohjeita ohjaajalta. Yhdistyksen kuntosalivuoro on kaupungin hyvinvointi-

toimialan kuntosalilla Ruusukorttelissa maanantaisin klo 17:30-19:00. Harjoitusajaksi riittää 45-60 minuuttia, joten salille voi tulla ”myöhässä” tai lähteä etuajassa.

Ohjaaja Ilari Lindstedt.

Kuntojumppa

Kuntojumppassa harjoitetaan koko kehon lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Kurssi edistää itseluottamusta ja elämänlaatua. Harjoituksen tavoitteena on liikkuvuuden, tasapainon ja joustavuuden parantaminen, kestävyuden vahvistaminen sekä henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Tunnilla etenemme rauhallisesti ja yksilöllisesti. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta kuntojumppasta. Harjoituksiin on eri vaihtoehtoja, joista voit aina valita omalle keholle sopivimmat. Tervetuloa!

Ohjaaja Deena Lehtinen.

Tanssiliikunta

Tanssiliikunta-tunti sisältää erilaisia tanssityylejä mm. disco-, lattari- ja hiphop, sekä tuolitanssia, joka on hauskaa tanssillista liikuntaa, jossa tuoli on partnerisi. Helpohkoa oppia, vaikka ei olisi mitään kokemusta. Kuviot ja liikkeet muokataan kohderyhmälle sopiviksi.

Ohjaaja Minna Huunonen,
yhteistyössä Raision Pyryjen kanssa



Uusina liikunnanohjaajina Ilari Lindstedt ja Minna Huunonen.

Asahi

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi-terveysliikunta on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi että jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi. Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti suomalaisten yleiset terveysongelmat kuten niskan ja hartaseudun vaivat, selkävaivat, kaatumisista aiheutuvat vammat, ikääntymisen aiheuttama liikunta- ja toimintakyvyn väheneminen, stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat ja masennus. Asahin liikesarjat on suunniteltu niin, että koko keho saa niiden avulla avautuvan ja venyttävän harjoituksen. Asahissa painotetaan rentoutta, kehon pystysuoraa asentoa ja hengityksen yhteyttä liikkeeseen. Liikkeet on suunniteltu tarkoituksella niin yksinkertaisiksi, että kuka tahansa pystyy harjoittamaan asahia. Asahia tehdään seisten mutta myös istuen voi tehdä.

Ohjaaja Outi Uurto.

Hengitä ja liiku

Hengityssairaille ja kotihappihoidossa oleville suunnattu tuolijumppa, jossa keuhkotuuletusta tehostetaan hengitysharjoituksin. Tunnilla tehdään paljon rintakehän liikkuvuutta ylläpitäviä ja ryhtiä kohentavia harjoituksia. Myös muita lihaksia venytellään



Uusina liikunnanohjaajina Ilari Lindstedt ja Minna Huunonen.

FasciaMethod-kurssi

yhteistyössä Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa

Yhdessä liikkeelle -kurssi

yhteistyössä Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa

ja tärkeimpien lihasryhmien voimaa harjoitetaan. Tunti on rauhallinen ja kaikki liikkeet ohjataan tekemään hengityksen tahtiin.

Ohjaaja Minna Huunonen

Venyttely

Venyttelytunnin aikana avataan mahdollisia jännityksiä kehosta. Venyttelytunti sisältää vaihtelevasti dynaamisia ja pidempikestoisia venytyksiä läpi koko vartalon. Venytykset tehdään rauhallisesti omassa tahdissa. Kaikki venytykset voidaan toteuttaa tuolia tai seinää apuna käyttäen.

Ohjaaja Kati Saarinen

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät koko kehon liikkuvuusharjoittelu, hengitysharjoitukset, täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Kokonaisuudessaan FasciaMethod on lempeää harjoittelua, joka soveltuu kaikille.

Kurssipäivät: lauantaisin klo 11.00-12.00 ajalla 9.10-6.11.2021

Ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat lisämotivaatiota ulkoliikuntaan tai haluavat tutustua lähiliikuntapaikkoihin Turun alueella. Kurssi on maksuton. Tarkemmat sisällöt ilmoitetaan ilmoittautuneille.

Kurssipäivät: lauantaisin klo 13.00-14.00 päivinä 9.10., 23.10., 6.11 ja 27.11.

Ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

Toimintakalenteri 2021 syksy

Ajantasaisimmat tiedot löytyvät nettisivujemme tapahtumat-osiosta.

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

Muutokset mahdollisia.
Kaikki liikunta tapahtuu omalla vastuulla.

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.00					
12.00				12.00-13.00 Hengitä ja liiku / MH Vain jäsenille, ilmainen	
13.00			kk:n 1. ja 3. ke klo 13.00-14.30 Seniorikerho		13.30-14.30 Venyttely/KS
14.00				14.30-16.00 Boccia, curling, yht.hlö Kai Rusi, ilmainen	
15.00	15.45-16.45 Aivojooga ja Mindfulness / DL		15.45-16.45 Kuntojumppa / DL		
16.00		16.00-17.00 Tanssiliikunta/ MH	kk:n 1. ke 16.30 Keuhkohtauma-vertaisryhmä		
17.00	17.00-18.30 Jooga/ MK	17.00-17.45 Asahi/ OU	kk:n 2. ke 17.30 Työikäisten astma-vertaisryhmä. kk:n 3. ke 17.00 Uniapneavertaisryhmä	kk:n 4. to 17.00 Harvinaisten vertaisryhmä	17.00-18.30 Viihdekuoro Pihinä
18.00	18.00-19.30 Kuntosali Ruusu/ IL Vain jäsenille, ilmainen				

Ohjaajat:

DL Deena Lehtinen
IL Ilari Lindstedt
KS Kati Saarinen
MH Minna Huunonen
MK Minna Kuusisto
OU Outi Uurto

Liikuntaryhmät alkavat viikolla 36.

Vertaisryhmät alkavat viikolla 36.

Mikäli ryhmässä on kävijöitä 0-1 henkilöä kolmena peräkkäisenä kertana, ryhmä päättyy.

Nyt kannattaa tulla omaan vertaisryhmäänsä, ensimmäisellä kerralla sovitaan aikatauluista ja vetäjistä!

HUOM! Pihinän harjoittelu aika voi ensimmäisen kerran jälkeen muuttua!



IDEAARIHI

Nyt järjestetään kaikille jäsenille avoin keskustelu- ja suunnitteluilta yhdistyksen toimitiloissa keskiviikkona, 29.9.2021 klo 18.00 alkaen.

Tulethan mukaan ideoimaan yhdistyksen tulevaa toimintaa ja antamaan vinkkejä uusista toimintamahdollisuuksista, kuten virkistys- ja huvitoiminnasta, luennoista ja uudenlaisesta ryhmätoiminnasta.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 24.9.2021 toimistolle: p: 040 593 4047, sähköposti: turunseutu@hengitysyhdistys.fi

TSHY

Uusien jäsenten ilta tiistaina 9.11.2021 klo 18.00



Kutsumme Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n kaikki uudet jäsenet viettämään yhteistä iltaa kahvikupposen ääressä. Yhdistyksemme on alkuvuonna ja kesän aikana saanut paljon uusia jäseniä, joille haluaisimme kertoa toiminnastamme ja samalla saamme tilaisuuden tutustua toisiimme.

Tervetuloa kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet, voit ottaa läheisesi tai ystäväsikin mukaan!

Tilaisuus järjestetään yhdistyksen omissa tiloissa, osoitteessa Bastioninkatu 4, 20730. Käynti Skanssintorin puolelta, kahluualltaan varrelta.

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittauduthan viimeistään 2.11.2021 tarjoilun riittävyden vuoksi toimistoon, puh. 040 593 4047 tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Tanssiliikuntaa yhteistyössä Raision Pyryjen kanssa

Tanssiliikunta-tunti on osa Pyryt – liikettä lähellä -hanke, jossa liikuntaseura Raision Pyryt tekee yhteistyötä muiden eri liikuntapalveluja tuottavan tahon kanssa ympäri lähikuntia. Seura täytti 70 vuotta koronavuonna eikä juhlia päästy järjestämään, mutta seura sai hankerahaa Opetus- ja kulttuuriministeriöstä uuden toiminnan käynnistämiseen ja innovatiivisten toimintamuotojen kehittämiseen. Hengitysyhdistykselle tuotettu Tanssiliikunta -tunti sisältää vaikutteita erilaisista yksilötanssilajeista, esimerkiksi tuolitanssista, joka on hauskaa tanssillista liikuntaa, jossa tuoli on partnerisi. Helppoa oppia, vaikka ei olisi mitään kokemusta. Kuviot ja liikkeet muokataan kohderyhmälle sopiviksi.

Ohjaaja Minna Huunonen on opettanut tanssia 30 vuotta lapsista aikuisiin ja toiminut tanssijana useiden eri artistien kiertueilla Suomessa ja ulkomailla sekä tv- ohjelmissa. Hän on perustanut Stardust Dancers -tanssiryhmän, joka on keikkaillut ympäri Suomea vuodesta 1996 lähtien. Hänen ohjauksessaan voit oppia vaikka tuolitanssia tai katu- ja show-tyylilajeja, nykytanssia tai balettia – hausalla tavalla ja liikkeestä nauttien.

Seuran puheenjohtaja Marika Hillgrén toivottaa kaikki tervetulleiksi tunnille!



Lähdetään yhdessä liikkeelle!

Yhdessä liikkeelle -kurssi sisältää kaikille soveltuvaa ohjattua ulkoliikuntaa Turussa. Tarkempi sisältö ja tapaamispaikat ilmoitetaan mukaan ilmoittautuneille.

Kurssipäivät: 9.10., 23.10., 6.11 ja 27.11. klo 13

Toiminta on osallistujille maksutonta.
Kurssille mahtuu 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 5.10.2021:
info@allergiaturku.com tai puh 040 541 3310

LUONTOLIIKKUJAT
ALLERGIA.FI



Suosittu suomalainen FasciaMethod

Suurin suomalainen ryhmäliikuntakonsepti
FasciaMethod on suomalaisten
fysioterapeuttien kehittämä
kehonhuoltomenetelmä.

Aika: la 9.10- 6.11 klo 11-12

Paikka: Turun Seudun Hengitysyhdistys,
Bastioninkatu 4

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

Hinta: 35€ koko kurssi

Ilmoittaudu mukaan:
info@allergiaturku.com



/FasciaMe
www.fasciamethod.fi



Viiden
kerran
kurssi!

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. 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	<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"/> Keuhkohtaumatauti | <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>