

Hengitysviesti

JÄSENLEHTI 4/2021



Turun Seudun
Hengitysyhdistys



Hyvän Hengen

RISTEILY 2022

TURUN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY JÄRJESTÄÄ JO PERINTEEKSI TULLEEN PIKNIK-
RISTEILYN SUNNUNTAINA 27.3.2022 OHJELMASSA ON HYVINVOINTIA JA MUKAVAA
YHDESSÄOLOA. MATKALLE OVAT TERVETULLEITA RAUMAN, SALON, SOMERON, VAKKA-
SUOMEN JA TURUN SEUDUN HENGITYSYHDISTYSTEN JÄSENET SEURALAISINEEN.

MENOMATKA M/S GALAXY:

7.45 KOKOONTUMINEN TURUSSA TALLINK
SILJAN TERMINAALISSA, LIPPUJEN JAKO
8.00 MERIAAMIAINEN GRANDE BUFFET -
RAVINTOLASSA KANNELLA 7
8.20 GALAXY LÄHTEE KOHTI AHVENANMAATA
8.30 PÄÄSY KOKOUSTILOIHIN KANNELLA 5,
LAIVAN KEULASSA
9.45 TERVETULOA!
10.00 - 13.00 HYVINVOINTI LUENTOJA -JA
RYHMÄKESKUSTELUJA. RISTEILYLLÄ MUKANA
HENGITYSLIITON JÄRJESTÖASiantuntija
HANNA-LEENA KÄRKKÄINEN, OHJELMAN
LOMASSA NAUTIMME VÄLIAIKAKAHVIT.

PALUUMATKA:

13.35 LAIVAN VAIHTO MAARIANHAMINASSA
PALUUMATKA M/S BALTIC PRINCESS:
13.45 BALTIC PRINCESS LÄHTEE KOHTI TURKUA
(YHTEISISTÄ HYTEISTÄ TAVAROITA VARTEN
TIEDOTETAAN MENOMATKALLA)
14.00 LOUNAS GRANDE BUFFET-RAVINTOLASSA
16.00 - 19.15 VAPAATA VIIHTYMISTÄ LAIVALLA
19.15 BALTIC PRINCESS SAAPUU TURKUUN

MATKAN HINTA TSHY:N JÄSENILLE ON 30 EUROA JA MUILLE 50 EUROA
(SISÄLTÄÄ MATKAT, MAINITUT ATERIAT JA LUENNOT).

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET VIIMEISTÄÄN 14.2.2022 TSHY:N TOIMISTOON
P.040 593 4047 TAI TURUNSEUTU@HENGITYSYHDISTYS.FI.

MUISTATHAN ILMOITTA NIMESI LISÄKSI SYNTYMÄAIKASI SEKÄ
KANSALAISUUTESI, JOS SE ON MUU KUIN SUOMEN.

MATKA MAKSETAAN ILMOITTAUTUMISEN JÄLKEEN TSHY:N TILILLE
FI75 6601 0001 1582 45, KIRJOITA VIESTIKENTTÄÄN "RISTEILY" JA
MATKUSTAJIEN NIMET.

**Turun Seudun
Hengitysyhdistys ry:n jäsenlehti**

Ilmestyy 4 kertaa vuodessa

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

Tiedotustoimikunta:

Tuija Järvi
Päivi Salminen

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: Toivonniemen pihlajat,

Päivi Salminen

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkójulkaisu)

SEURAAVA
NUMERO ILMESTYY
HUHTIKUUSSA,
AINEISTO TOIMISTOLLE
VIIMEISTÄÄN
18.3.2022

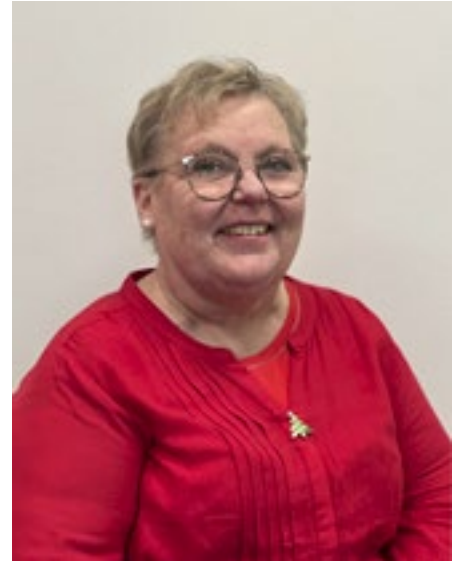
Ensiksi haluan toivottaa uuden järjestösihteerimme, Tuija Järven, lämpimästi tervetulleeksi yhdistykseemme. Tuija on aloittanut työt edeltäjänsä Outin opastuksessa.

Lämmin kiitos Outille hänen ajastaan järjestösihteerinä, oli hienoa että hän pystyi aloittamaan nopeasti, kun Anne jäi pois.

Kiitos kaikille syyskokoukseen osallistuneille. Yhdistyksellä on vuodenvaihteesta lähtien uusi puheenjohtaja Hannu Visuri. Hallituksen jäsenmäärä kasvoi kahdella. Toivotan teidät kaikki tervetulleiksi hallitukseen!

Toivon että hallitus jatkossa jakaa vastuun, ettei kaikki vastuu ole yksin puheenjohtajalla. Vastuuta voisi jakaa esimerkiksi perustamalla toimikuntia, joilla jokaisella olisi omat vastuualueensa, mutta uskon uuden puheenjohtajan löytävän hyvän toimintamallin. Hallituksen jäseniltä toivon yhteistyökykyä, toimintaa hyvässä hengessä ja katse tulevaisuudessa.

Kiitos myös kaikille jouluruokailuun osallistuneille! Oli mukavaa, kun oli mahdollisuus kokoontua isommalta porukalla, pitkästä aikaa! Ruoka oli herkullista ja kaikki saivat varmasti



vatsansa täyteen. Yhteislaulu on aina mukavaa, etenkin joulun aikaan. Ja kävihän pukkikin lahjasäkkeineen.

Tätä kirjoittaessani ei ole vielä tietoa mahdollisista uusista koronarajoituksista, miten uudet rajoitukset vaikuttavat kokoontumisiin, joten oli todella mukavaa että meillä oli mahdollisuus viettää yhteinen joulunalushetki.

Toivotan teille kaikille oikein mukavaa joulun aikaa!

Stina



Tässä numerossa

Pieni ele kiitostilaisuus	4	Ideariihen poikasia	10
Kiitos!	5	Lyhyt kertaus COVID-19-pandemiasta	10
Kohti uusia seikkailuja	5	Anafylaksia-tietoilta	12
Tarkista yhteystietosi	5	Uusi hallitus	13
Lääkärinlaukusta	6	Uuden puheenjohtajan tervehdys	13
Joogasta on moneksi	7	Uuden järjestösihteerin tervehdys	14
Toivontontun Joulun	8	Toimintakalenteri	14

Pieni ele kiitostilaisuus

LAHJOITA AIKAASI!



Pieni ele -lipasvahdit kokoon-
tuivat toimiston tiloissa
Skanssissa hyvän ruuan mer-
keissä. Halusimme kiittää
heitä tekemästään työstä. Vielä kerran
Kiitos kaikille mukana olleille.

Ensi vuoden tammikuussa on
aluevaalit. Ennakkoäänestys on 12.–
18.1.2022. Varsinainen vaalipäivä
23.1.2022.

Muutama yhdistys on peruuttanut
osallistumisensa, kun lipasvahteja ei
ole saatavilla.

Pieni ele -keräyksen kokonaissum-
ma oli 576 000 €, jolla hankitaan sai-
raille ja vammaisille kuntoutusväli-
neitä. Viime vaaleissa Turun Seudun
Hengitysyhdistys keräsi koko Suomen
hengitysyhdistyksistä suurimman po-
tin, mikä kuulostaa todella hienolta.
Koetetaan pitää kärkipaikka.

Nyt toivon, että kaikki, jotka ette
olleet mukana viime vaaleissa, miet-
tisitte voisiko jokainen lahjoittaa
muutaman tunnin keräykselle. Näin
keräyksen järjestäminen olisi paljon
helpompaa. Viimeksi jäsenistöstä osal-
listui 3%. Emme voi ottaa vain parhai-
ta paloja yhdistykseltä.

Yhdistyksen aktiivinen jäsen heitti
haasteen meille kaikille, kun lupautui
itse kahdeksi tunniksi keräyspisteelle.
Jos kaikki osallistuisivat vaikkapa kah-
della tunnilla homma ei jäisi harvojen
harteille.

Puolet keräyksen tuotoista jää
suoraan keräyspaikkakunnalle vam-
maisten ja pitkäaikaisairaiden tuke-
miseen. Toisella puolikkaalla tehdään
koko Suomen kattavaa vammais- ja
terveysystyötä.

Pienen eleen lahjoituksilla saadaan
onnen hetkiä elämään. Lähdetään
suurella sydämellä mukaan ja teh-
dään ennätysiksi.

Tuula



KIITOS!

Elämässä ei kaikki asiat vaan mene niin kuin itse suunnittelee. Omalla kohdallani alkuun pienehköt terveysongelmat vaihtuivatkin pitkään sairaalomaan ja lopulta sairaseläkkeelle jäämiseen. Moni on nyt kysynyt, millaiset ovat tunteeni lähdön hetkellä. Sekalaiset, olen vastannut, koska niin se on. Toisaalta olo on helpottunut – olen tosiaan selvinnyt hengissä liki 40 vuotta kestäneestä työelämästä. Toisaalta mieli on haikea – niin paljon elämän-

sisältöä, ihania ihmisiä, tekemistä, toimintaa jäi nyt taakse – kovillehan se ottaa.

Kiitän kaikkia yhteisestä ajastamme. Erityinen kiitos teille, jotka olette tukeneet minua sairauteni aikana ja teille, jotka muistitte merkkipäiväni-kin kivoilla muistoilla ja yllätysjuhlalla. Toivon jäsenille ja yhdistykselle ennen kaikkea terveyttä, onnea ja menestystä niin yksityis- kuin työelämässä.

Anne



Kohti uusia seikkailuja!

On kulunut yli kaksi ja puoli vuotta siitä, kun sain puhelun Turun Seudun Hengitysyhdistyksestä. Oli kiire saada joku nopeasti töihin hoitamaan toimistoa sairaustapauksen vuoksi. Ensimmäinen työsopimus oli vain kahden viikon pituinen, mutta sitten aikaa kului ja määräaikaisia työsopimuksia tuli lisää.

Epäilyistäni huolimatta opin pitämään työstäni kovasti. Kaikkein mukavinta oli olla tekemistä kivojen jäsenten kanssa ja ratkoa heidän kanssaan asioita. Työhön sisältyi tietenkin myös

vaikeita hetkiä ja syyskokouksessa toivoin uuden hallituksen jakavan töitään ja samalla puhaltavan yhteen hiileen, sekä pitävän huolta uudesta järjestösihteeristä.

Kyllä, tunnen haikeutta mieluisen työpaikan menettämisestä. En jää kuitenkaan suremaan. Olen päättänyt käyttää enemmän aikaa rakkaisiin harrastuksiini, kulttuuriin ja matkustamiseen.

Voikaa hyvin, toivon tapaavani teistä monia vielä jatkossakin.

Outi



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

Tuija toimistolta



Lääkärinlaukusta

Uniapnea ja korona – hyvästä vai pahasta?



Ensimmäisen kerran 1980-luvulta lähtien, jolloin uniapnea tuli yksittäisten lääkäreiden havaintojen perusteella tunnetuksi lääketieteellisessä kirjallisuudessa Amerikassa ja Australiassa, on julkinen terveydenhuolto ja media raportoinut, että uniapnea ja ylipaino ovat suurimmat riskitekijät selviytyä hengissä vakavasta koronainfektiosta. Käytäntö on opettanut tehohoitoyksiköt ottamaan kaikki hoitotoimenpiteet käyttöön koronan virustulehduksen aiheuttaman epätavallisen laajan ja voimakkaan keuhkokudoksen tuhoutumisen vuoksi. Saimme päivälehdistä lukea, että hengityskoneessa hoidettuja potilaita jouduttiin kääntämään mahalleen, jotta viimeisetkin rippeet vielä toimivasta keuhkokudoksesta saataisiin käyttöön erityisesti ylipainoisilla, joilla ylipaino huonontaa keuhkojen tuuletusta kun pallealihakseen toiminta varsinkin vaakasuorassa ja selällään loppuu kokonaan. Raportteja siitä olisivatko ne uniapneapotilaat, joiden vastapaine laitehoito (C-PAP, Auto - PAP tai Bilevel) ennen koronaa on ollut hyvässä hoidossa pärjänneet paremmin kuin hoitamattomat uniapneetikot. Julkinen keskustelu uniapneasta ja ylipainosta on myöhemmin peittynyt keskusteluun epidemian leviämisestä ja uusista virusvarianteista sekä rokotuksista ja ennen kaikkea rokottamattomuudesta. Myös etätyöt ja sopimukset niiden jatkamisesta puhuttavat. Toivottavasti päädytään työpaikkakohtaisesti ja sovilla ratkomaan kullekin työpaikalle ja työntekijöille parhaimmat ratkaisut. Kokousten järjestäminen etänä Teamsin tai Zoomin välityksellä on meidän laajassa maassamme monessa yhteydessä hyvä ratkaisu, vaikka henkilökohtaisia tapaamisiakin tarvitaan. Pitkien työmatkojen korvaaminen kotikoneilla säästää aikaa ja rahaa, mutta ei varmaankaan sovi kaikille – ehkä kahdesta ääripäästä oleville mo-

nilapsisille perheille, joissa äidin on mahdollista keskittyä tai yksinasuville yksinäisille, joiden ainoa piristävä ympäristö on työpaikka, varsinkin jos viihtedetoimintaa kovasti rajoitetaan.

Onneksi televisio ja muut mediat ja useiden kanavien tarjonta on monipuolista, vaikka voisikin sota-ajan lapsena toivoa, että maamme dramaattinen historia 1940-luvun sotavuosina ja sen jälkeen tuotaisiin lähemmäs nuorempia sukupolvia, joilla ei näytä olevan aavistustakaan siitä minkä vaikeuksien läpi heitä edeltävät sukupolvet ovat saaneet selvitä. Sodan jälkeen ajan henki oli yrittäminen, jolloin 20–30 vuoteen ei jaksettu eikä saatu puida menneen sota-ajan menetyksiä.

TYKS:an uniapnea potilaiden diagnostiikka hoidon aloitus, kontrollit ja etäseuranta ovat ratkaisevasti muuttuneet viime vuosina.

Pääsääntöisesti TYKS toivoo, että uniapnea diagnoosi olisi tehty terveyskeskuksessa (TKKS), työterveyspoliklinikalla tai yksityisesti, jonka jälkeen potilas lähetetään TYKS:an poliklinikalle hoidon arviointia ja laitehoidon aloitusta varten. Pääsääntöisesti hän saa tavata tällöin keuhkosairauksien klinikan lääkärin. Hoitoa on viime vuosina suunnattu aiempaa enempi korva/kurkku/nenä-lääkäreille purentakisko ja mahdollisia nenäleikkausten arviointia varten.

C-PAP hoidon ryhmäopetukset on lopetettu ja uniapnea hoitaja antaa käyttöohjeet sekä ongelmien yhteydessä mahdollisesti etänä puhelimen välityksellä lisäohjeita.

Sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu seurata hoidon sujumista etänä, mutta on epäselvää, miten resurssit tähän riittävät, koska nykyään Varsinais-Suomen alueella on 15.000 C-PAP-hoitolaitetta. Tuttavapiiristäni tiedän 60-vuotiaan työterveyspoliklinikan kautta TYKS:aan ohjatun ylipainoisen miehen kokemuksesta sen, että maskivaikeuksien yhteydessä hän sai odottaa melko pitkään uutta maskia ja seuraava henkilöko-

tainen kontrolli tapahtuisi 5 vuoden kuluttua. Hänen kohdallaan työterveyshoitaja on panostanut painonhallintaan mittaamalla painon säännöllisesti ja antamalla dieettiohjeita.

TYKS toimesta on tiedoitettu heidän kouluttaneen 19 uniapneahoitajaa terveyskeskuksiin, mutta potilailta ei kyseistä tietoa ole herunnut. Mihin heidät on sijoitettu?

Terveyskeskusten edellytetään ilmeisesti hoitavan jatkokontrollit. Erikoistapauksissa lienee mahdollisuus päästä henkilökohtaisesti keskustelemaan jos hoito ei lainkaan suju. Ammattiautoilijoiden ajokortti- ja muut asiat ratkaistaan useamman erikoisalan asiantuntijoiden lausuntojen perusteella.

Vaikeata on ymmärtää miten keuhkosairauksien ja uniapnean hoito on eriytetty eri poliklinikoille, niin että potilasta ei hoideta kokonaisuutena. Hän käy invataksikuljetuksella keuhkopoliklinikalla elinikäisen, mutta vaihtelevasti huonon keuhkotoiminnan ja ylipainon vuoksi ja kolmen viikon sisällä erillisellä unipoliklinikalla - mikäli potilaalta saadut tiedot pitävät paikkansa. Paitsi liikuntavaikeudet ongelma on vaihteleva astmatilanne.

Turussa 3.12.2021

Ritva Tammivaara

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



Joogasta on moneksi

Jooga oli minusta aikoinaan ihan yhtä tyhjän kanssa, noin ajatukseksi. Eihän siinä tule edes hiki.

Tunnustan olleeni todella ennakkoluuloinen, enkä ollut innostunut kokeilemaan, se oli minusta epäliikuntaa. Näin jälkepäin täytyy todeta, että onneksi oli hyvä ystävä, joka oli käynyt opiskelemaan joogaopettajaksi aina Thaimaassa asti. Enhän voinut kieltäytyä, kun hän kutsui tunnilleen kokeilemaan. Siinä vaiheessa olin jo ehtinyt harhaluulossani melkein neljäkymmenen vuoden ikään, eikä minulla ollut mitään menetettävää.

Kokeilu ei jäänyt ainoaan kertaan. Pikkuhiljaa aloin ymmärtää, mistä joogassa oikein on kysymys. Se on liikuntaa, totta kai, ja vaativaa sellaista. Siinä voi myös tulla hiki, mutta se ei toki ole se, mitä tavoitellaan. Sen paremmin kuin sykkeen kohotus, pikemminkin päin vastoin. Jooga on parhaimmillaan jotain paljon isompaa, se on enemmän kuin liikuntaa. Se on avautumista itselle, hellittämistä, irti päästämistä, mielen rauhoittamista ja itsetutkiskelua. Kaupan päälle siitä saa liikkuvamman, vahvemman kehon, paremman tasapainon ja hyvät yöunet, vain joitakin hyötyjä mainitakseni.

Jooga on opettanut minulle paljon itsestäni ja auttanut myös ymmärtämään muita ihmisiä. Olen löytänyt itsestäni



kärsivällisyyttä ja itsehillintää, joita on tiennyt olevan olemassakaan. Jooga on saanut minut arvostamaan itseäni, kykyäni ja vahvistanut itseluottamustani. Tietysti se on antanut minulle myös vahvemman ja taipuisamman kehon, oikean hengitystekniikan ja hyvän ryhdin. Arvostan näitäkin ominaisuuksia iän myötä yhä enemmän.

Jokaisen joogapolku on erilainen. Omani on kestänyt kohta kaksi vuosikymmentä ja edelleen on paljon opittavaa. Joogamatto on kotonani yhtä tärkeä huonekalu kuin sänky tai ruo-

kapöytä. Se on aina valmiina kannattelemaan, niin hyvänä kuin huonona hetkenä. Mitä huonompi hetki, sitä vaikeampi sille on astua ja sen suuremman palkan saa, kun sen reunan ylittää. Ulkojoogaa varten on oma mattonsa, samoin reissuun ja töihin. Sillä ammattihan joogasta minulle lopulta tuli. Joogan opettaminen on työtä, joka ei tunnu työltä ja joka toisaalta vaatii aina aivan kaiken, mitä minulla on siinä hetkessä annettavaa.

En voisi kuvitella elämää ilman joogaa. Se on elämäntapa, mielenmaisema, tasapainottava elementti. Sinulle se voi olla jotain ihan muuta. Se voi olla pelkkää liikuntaa muiden treeni-joukossa tai se hyvin rauhallinen hetki, jolloin vain hengität liikkumatta istuen tai makuulla, pieni pala omaa aikaa, jonka runnot kiireiseen aika-tiluusi. Voit olla kiinnostunut ikäikaisesta jooga-ideologiasta tai et halua kuulla siitä sanakaan, koska koet sen lähinnä uskonnonomaisena oppina. Kaikki nämä tai joku muu, jota en ole hoksannut mainita, ovat sinun tapasi tehdä joogaa ja siksi yhtä oikein. Tervehdennään matolle!

Minna Kuusisto

*Kirjoittaja ohjaa ja opettaa joogaa työ-
seen, yhdistyksessään jo toistakymmen-
ttä vuotta. Tunnit ovat maanantaisin,
kannattaa käydä kokeilemassa!*

Suosittu suomalainen FasciaMethod

Suurin suomalainen ryhmäliikuntakonsepti
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä keuhonhuoltomenetelmä

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

Aika: La 19.2.22-12.3.22 klo 11-12
Paikka: Turun Seudun Hengitysyhdistys,
Bastioninkatu 4

Hinta: koko kurssi 30€ jäsenet,
40€ muut
Kertamaksu 8€/10€

Neljän
kerran
kurssi!



Ilmoittaudu mukaan:
info@allergiaturku.com

/FasciaMe
www.fasciamethod.fi



Toivontonttu



Toivonniemen pormestaritonttu.



Jouluposteljoonitonttu.



Sokerilla kuorutettua tonttukiiviä.



Tontun saunakehotinsauvatin.

Tontun Jouluku

kuvat ja teksti: Mika-Matti Leino



Tontun joululeivontauuni.

Tonttukeinuttelija valmiina vastaanottamaan jouluvieraita.

Hyvää Joulua!



Rakastuneiden paasien suojelustonttu.



Ideariihen poikasia



Kaikille jäsenille avoin keskustelu- ja suunnitteluilta järjestettiin keskiviikkona 29.9.2021 yhdistyksen toimitaloissa Skanssissa. Paikalla olikin 12 innokasta jäsentä, ja keskustelu poiki monenlaisia ideoita yhdistyksen toimintaan vuodelle 2022.

Ensimmäisenä nousi ajatus yhdistyksen Facebook-viestinnän laajentamisesta. Joukosta löytyi kaksi viestinnän osaajaa, jotka lupautuivat tutkimaan asiaa. Puhetta oli myös digiosaamisen opastuksesta erään mahdollisena kurssina.

Yhdistyksellä on ollut huoli siitä, että järjestetään monenlaista kurssia ja tapahtumaa, esimerkiksi nyt syksyllä liikuntakursseja, mutta ne hiipuvat, koska osallistujia ei ole. Tämä herättikin keskustelua siitä, pitäisikö osa toiminnasta siirtää myöhempään ajankohtaan illalla tai viikonloppuihin, jotta työssäkäyvätkin pääsisivät osallistumaan toimintaan.

Myös vertaisvetäjiä kaivattiin ryhmiin. Ideoita uusista tuulista syntyi runsaasti: Oli puhetta kirjallisuusryhmästä keväällä, joskin vetäjä jäi vielä uupumaan. Keskusteltiin myös

ystävänäpäivätapahtumasta idealla ”tuo ystävä mukaan”. Keväällä piristäisivät mieltä myös laskiaisrieha ja risteily sekä kenties vesijumppa. Virkistystoimikuntaankin saatiin osallistujia. Myös uuteen hallitukseen ehdotettiin jäseniä, jotka tietysti valitaan yhdistyksen sääntömääräisessä syyskokouksessa marraskuussa.

Toivonniemen osalta toivottiin, että työt siellä saataisiin nyt käynnistymään. Ideoitiin myös jumppa/lenkkisaunaa - siis yhteissaunaa kesällä. Myös luontoliikuntaa toivottiin, esimerkiksi lyhyitä rasteja Ruissalossa tai ihan vain liikettä luonnossa Toivonniemen alueella. Lisäksi kalakaverit voisivat aloittaa siikaongella jo keväällä, ja korukurssia ja muuta vastaavaa voisi myös ulkosalla järjestää.

Ilta oli täynnä ideoita ja toiveita, joista suurin osa varmaan toteutuukin. Kannattaa seurata yhdistyksen toimintaa lehden lisäksi Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla. Jos huomaat, että voisit toimia jonkin ryhmän vetäjänä/vertaisohjaajana, ota yhteys yhdistyksen toimistoon!

Kirjailija *Marjut Brunila*

Lyhyt kertaus

Pandemian alku

31. joulukuuta 2019 Maailman terveysjärjestö WHO:n Kiinan toimistoa informoitiin tuntemattoman taudinaiheuttajan aiheuttamasta keuhkokuume-epidemiasta Wuhanin kaupungissa (19 miljoonaa asukasta) Hubein maakunnassa Kiinassa.

3. tammikuuta 2020 sairastuneiden potilaiden määrä oli jo 44, joista 11 oli vaikeasti sairaita. Osa sairastuneista työskenteli kaupungin kalatorilla myyjinä ja tavarantoimittajina. Lehdistön saamien tietojen mukaan kyseinen tori suljettiin jo 1. tammikuuta 2020 tartuntojen ja puhdistuksen vuoksi.

12. tammikuuta 2020 raportoitiin ensimmäinen koronakuolema Kiinassa, jossa 61-vuotias mies menehtyi covid-19 viruksen aiheuttamaan sairauteen

20. tammikuuta 2020 raportoitiin epidemian levinneen maan suurkaupunkeihin, Pekingiin ja Shanghaihin.

28. tammikuuta 2020 Suomen ensimmäinen koronatartunta varmistettiin 32-vuotiaalla kiinalaisnaisella, jonka oireet alkoivat Saariselällä. Hänet kuljetettiin ambulanssilla Lapin keskussairaalaan Rovaniemelle.

WHO julisti epidemian pandemiaksi 11. maaliskuuta 2020.

28. lokakuuta 2021 mennessä tartunta oli vahvistettu maailmassa yli 245 miljoonalla ihmisellä, joista menehtyneitä on 4,97 miljoonaa. Vastavat luvut Suomessa ovat 156 000 sairastunutta ja 1158 kuollutta

Koronavirukset

Koronavirukset kuuluvat ihmisillä ja eläimillä tauteja aiheuttavien RNA-virusten heimoon. Koronaviruksia tunnetaan kymmeniä erilaisia, joista seitsemän voi tarttua ihmisiin. Niistä neljä aiheuttavat vain lieviä flunssaoireita, mutta kolme on aiheuttanut vakavia epidemioita. COVID-19 viruksen lisäksi koronaviruksen aiheuttamia vakavia epidemioita ovat olleet SARS ja MERS.

Koronaksi heimon viruksia kutsutaan, koska mikroskoopissa ne muistuttavat auringon ulompaa kaasukehää eli koronaa.

COVID-19-pandemiasta

Oireet ja riskitekijät

Koronainfektion yleisimmät oireet ovat kuume, yskä, väsymys sekä maku- ja hajuaistin häiriöt. Harvinaisempia oireita ovat kurkkukipu, päänsärky, ripuli, ihottuma, sormien ja varpaiden värimuutokset sekä silmäoireet. Vakavimpia oireita ovat hengitysvaikeudet tai hengenahdistus, puhe- tai liikuntakyvyn häiriöt, sekavuus sekä rintakipu.

COVID-19 oireet vaihtelevat. Tartunnan saaneista suurin osa saa vain lieviä tai kohtalaisia oireita ja toipuvat kotihoidossa. Perussairaudet, keuhkosairauksista astma, keuhkohtaumatauti ja uniapnea, saattavat vaikeuttaa taudinkulkua ja siksi heidän sairastumistaan pyritään estämään rokottamalla riskiryhmiä.

Britanniassa toteutetun tutkimuksen mukaan 37 prosenttia koronaan sairastuneista kärsii pitkittyneistä oireista (long covid) vielä kolmesta kuuteen kuukautta tartunnan jälkeen. The Guardian-lehden julkaiseman tutkimuksen mukaan yleisimmät oireet ovat hengitysvaikeudet, vatsakivut, väsymys, kipu sekä ahdistus tai masennus.

Näistä masennus tai ahdistus olivat yleisin oire. Niistä raportoi 15 prosenttia long covid -oireista kärsineistä.

Myös sairastumisen vakavuusaste, ikä ja sukupuoli vaikuttivat long covid -oireiden esiintymiseen. Oireet olivat yleisempiä niillä, jotka olivat joutuneet koronainfektion vuoksi sairaalahoitoon sekä aavistuksen yleisempiä naisilla.

Riski sairastua COVID-19:n vakavaan muotoon on suurempi iän kasvaessa. Noin 80% COVID-19-tautiin kuolleista oli 65-vuotiaita tai sitä vanhempia. Vakavampi muoto iäkkäillä tarkoittaa yleensä tehohoitoa, hengityskoneen tarvetta tai kuolemaa. Hoitolaitoksissa asuvat ovat erityisen suuressa vaarassa, sillä heillä on yleensä sekä korkea ikä että vaikeita perussairauksia.

COVID-19 voi olla vakava etenkin yli 70-vuotiaille. Suurimmassa vaarassa ovat yli 85-vuotiaat. Suomessa maaliskuussa 2021 taudin tartunnat olivat enää vähäisiä yli 80-vuotiaiden joukossa, sillä useimmat heistä olivat saaneet rokotteen ja vältäneet sosiaalista kanssakäymistä.

Astma suojaa koronatartunnalta, muttei sen vakavuudelta

Aiemminkin on saatu yllättävää tietoa, että astma näyttäisi suojaavan koronaltartunnalta. Nyt tehdyssä 51 tutkimusta kattaneessa yhteensä 965 551 koronapositiivista käsitteäessä meta-analysissä havaittiin että:

- Koronapositiivisista sairasti astmaa kahdeksan prosenttia
- Astmaatikoilla oli 17 % pienempi riski saada covid-19 kuin ei-astmaatikoilla.
- Jos astmaa sairastava sai koronan, se oli riskeiltään varsin samanlainen kuin muullakin väestöllä:
 - » sairaalaan joutumisen riski muuhun väestöön verrattuna 1,18 eli hieman koholla
 - » teho-osastolle joutumisen riski muuhun väestöön verrattuna 1,21 eli hieman koholla
 - » hengityskonehoitoon joutumisen riski muuhun väestöön verrattuna 1,06 eli hieman koholla
 - » kuolleisuus koronaan muuhun väestöön verrattuna 0,94 (p=0,58) eli hieman alhaisempi.
- Teho-osastolle joutumisen riski oli astmaatikoilla suurin Aasiassa, 1,81-kertainen muuhun väestöön verrattuna. Hengityskonehoitoon joutumisen riski taas oli Euroopassa suurin, 1,59-kertainen verrattuna muuhun väestöön
- Tutkimus ei ota kantaa siihen, joutuuko suoja koronatartuntaa vastaan itse astmasta, vaiko kenties astmaan käytetyistä hoitavista lääkaineista. Aiemmin on tutkimuksissa tullut esiin viitteitä siitä, että inhalaatiosteroidi voisi olla tässä se oleellinen tekijä.

Mikä aiheuttaa vakavaa tautia astmaatikoilla?

Ruotsalainen kohorttitutkimus, johon osallistui 150 430 yli 18-vuotiasta astmaatikkoa, joista 837:llä oli vakava COVID-19 infektio.

Vakavan koronan saaneet astmaatikot verrattuna muihin astmaatikoihin:

- vanhempia: keski-ikä 64,5 vs. 50,7 (vastaa muutenkin vakavan koronan ikäriskisyyttä)

Teppo Niinimäki
työterveys-
huollon
erikoislääkäri



- huonompi FEV1: 79,0 % vs. 85,4 %
- useammin huonolla hoidolla oleva astma: 45,9 % vs. 30,7 %
- miehiä 1,34-kertaisesti (vastaa muutenkin väestön tilannetta, vakavaa koronaa enemmän miehillä)
- tupakoivat vähemmän: 4,2 % vs. 10,1 % (tästäkin on merkkejä muutenkin väestön kohdalla)
- BMI yli 30 eli ylipainoisia 2,39-kertaisesti (ja tämäkin pätee myös koko väestöön).

Jotta astmaatikko ei saisi vakavaa koronaa, kannattaa siis pudottaa ylimääräiset kilot ja hoitaa astmaa paremmin. Sikäli siis astmaatikot eivät poikkeakaan muusta väestöstä.

Koronaa vastaan rokottaminen

Rokottaminen on tehokas tapa estää sairastuminen ja sairauden leviäminen.

USA:ssa tehdyssä tutkimuksessa oli 144 525 terveydenhuollon työntekijää, jotka saivat ainakin yhden koronarokotteen. He asuivat yhteensä 92 470 kotitaloudessa, joissa oli yhteensä 194 362 muuta rokottamatonta perheenjäsentä. Tutkimuksessa tutkittiin näiden muiden perheenjäsenten koronan ilmaantumista.

Ennen rokotuksia koronan ilmaantuvuus muilla perheenjäsenillä oli 9,4 tapausta per 100 henkilövuotta.

Yhden rokoteannoksen jälkeen ilmaantuvuus oli 5,93 tapausta per 100 henkilövuotta.

Kahden rokoteannoksen jälkeen ilmaantuvuus oli 2,98 tapausta per 100 henkilövuotta.

Omat kaksi rokoteannosta siis suojasivat periaatteessa 68 % teholla myös perheenjäseniä.

On hyvin todennäköistä, että koronavirus jatkaa olemassaoloaan maapallolla ja tulee kehittämään uusia variantteja influenssan tapaan. Säännölliset rokotukset jatkossa influenssarokotusten tapaan voivat olla mahdollisia.



Anafylaksia-tietoilta

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen järjestämä Anafylaksia-tietoilta sujui mainiosti. Tapahtuma pidettiin yhteistyön merkeissä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa.

SPR esitteli elvytystä ja kaikki osallistujat pääsivät kokeilemaan taitojaan. Allergologi piti mielenkiintoisen ja asiantuntevan luennon anafylaksiasta ja sairaanhoitajat esittelivät adrenaliini-injektoreiden käyttöä. Kaikki osallistujat saivat koittaa adrenaliinin pistämistä reiteensä harjoitteluun tarkoitetuilla adrenaliini-injektoreilla.

Pullakahvit maistuivat toiminnan lomassa ja tilaisuus sai paljon positiivista palautetta.

Tarja Kivelä
Toiminnanjohtaja
Lounais-Suomen
Allergia- ja Astmayhdistys ry



Uusi hallitus



Yhdistyksen syyskokouksen valitsema uusi hallitus aloittaa 2022. Uuden hallituksen kokoonpano: Stina Saari, Erkki Teerimäki, Päivi Salminen, Teppo Niinimäki, Birger Bergfors, Juhani Poso, Sari Packalén (vuodeksi 2022) ja Tuula Sarkki (vuodeksi 2022). Puheenjohtaja Hannu Visuri.

Uuden puheenjohtajan 2022 alkaen tervehdys

Tervehdys jäsenet!

Olemme tätä kirjoittaessa kovaa vauhtia menossa kohti joulua ja vuodenvaihdetta. Vuoden vaihtuessa yhdistyksemme hallituksessa tapahtuu syyskokouksemme päätöksellä muutoksia, joista tarkemmin alla. Meikäläinen tuli valittua Turun Seudun Hengitysyhdistyksen puheenjohtajaksi ja hallituksen jäsenmäärä kasvoi samalla 8 hallituksen jäseneseen. Uusia jäseniä tuli myös hallitukseen valittujen keskuudessa.

Tiedän että on isot saappaat täytettävänä, kun yhdistys on iso sekä toiminta on monipuolista sekä haastetta asettaa taas kasvavat koronaluvut toiminnalle. Yhdistyksellä on hienot uudet tilat Skanssissa, joissa mahdollista järjestää monipuolista toimintaa jäsenillemme. Sekä kesäkotit Toivonniemi hienossa Ruissalossa, joka luo hienot puitteet kesätoimintaan sekä sen kehittämiseen. Elikkä yhdistyksen jäsenille on mielestäni hyvät lähtökohdat toimintaan yhdistyksessä sekä sen kehittämiseen.

Uutena puheenjohtajana minulla menee hetki, jos toinenkin, että pääsen kärryille kaikista asioista. Toivonkin pitkää mieltä ja ymmärrystä hyvät jäsenet. Minä opin joka päivä uutta ja ihmeellistä puheenjohtajana ja minulla on ilo luotsata meidän virkeää sekä ajanhermolla olevaa yhdistystä eteenpäin. Samalla sanon kuitenkin, että ei se puheenjohtaja eikä yhdistyksen hallitukseen ole se ainoa kaikkietävä ja aina oikeasta oleva minkä mukaan toimintaa kehitetään. Jäsenet ovat se voimavara yhdistyksessä, jonka toivon osallistuvan yhdistyksen eri toimintoihin aktiivisesti sekä antavan vinkkejä toimintaamme. Yhdistyksemme toimisto on myös saanut uuden järjestösihteerin, jonka esittely myös tässä lehdessä. Minulle ja hallituksen jäsenille voi laittaa ehdotuksia, mitä toimintaa halutaan järjestettävän jäsenistölle. Yhteydenottoa myös ihan tuiki tavallisista asioista mitkä askarruttavat mieltä on tervetullutta.

Toivottu avoimuutta yhdistyksen toimintaa sen pidän mielessäni, ja sen otan toimintamme yhdeksi kulmaki-

veksi mutta siitä lisää myöhemmin vuoden aikana.

Kiitän edellisiä puheenjohtajia ja hallituksen jäseniä puurtamisesta yhdistyksen hyväksi tehdystä työstä.

Hyvää joulunaikaa sekä toiminnallista uutta vuotta 2022

Hannu Visuri





Tervehdys Sinulle jäsen

Olen Tuija, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen uusi järjestösihteeri. Olen koulutukseltani liikunnanohjaaja sekä palvelujen tuottamisen ja johtamisen restonomi. Näiden lisäksi olen suorittanut taloushallinnon opintoja. Työurani olen tehnyt pääosin järjestö- ja kuntoutuspuolen liikunta- ja toimistotöiden parissa. Olen ollut jo vuosia aktiivisesti monenlaisessa seuratoiminnassa mukana.

Perheeseeni kuuluu aviomies sekä kolme lasta ja pari karvatassua. Vapaa-aikani kuuluu perheen ja koirien kanssa luonnossa liikkua. Talvea odottelen innokkaasti, jotta pääsemme hiihtoladuille. Perheemme lapset harrastavat aktiivisesti jalkapalloa, joten treenit ja pelit täyttävät tehokkaasti kalenterini loput vapaa-ajat.

Työ yhdistyksen järjestösihteerinä vaikuttaa erittäin mielenkiintoiselta.

Uuden hallituksen sekä teidän jäsenten kanssa meillä riittää tehtävää toiminnan kehittämiseksi ja eteenpäin viemisessä. Talousasiat ja liikunta- ja vertaisryhmät ovat oman osaamisen ydinaluetta ja innolla lähdän viemään

näitä asioita eteenpäin. Näen tärkeänä ja tulevaisuuden kuvana myös sidosryhmäyhteistyön sekä jäsenistön ikärakenteen laajentamisen.

Mielelläni kuulen myös teidän ajatuksia ja ideoita toiminnasta ja sen kehittämiseksi.



Toimintakalenteri kevät 2022

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
12.00				12.00-13.00 Hengitä ja liiku / MH sekä 13.00-13.30 Äänimaljarentoutus 1 x kk Vain jäsenille, ilmainen	
13.00			klo 13.00-14.30 (parittomat viikot) Seniorikerho		13.30-14.30 Venyttely / KS
14.00				14.30-16.00 Boccia, yht.hlö Kai Rusi, ilmainen	
15.00		15.45-16.45 Senioreiden tasapaino- ryhmä ja kuntoryhmä/ MH			
16.00	16.00-17.00 Hoitavia Hengitysharjoituksia / DL		16.00-17.00 Liikunta on Lääke / DL Keuhkohtaumavertaisryhmä kk:n 1. ke 16.30		
17.00	17.00-18.30 Jooga/ MK 17.30-19.00 Kuntosali / IL Ruusukortteli	17.00-17.45 Asahi/ OU	Astmavertaisryhmä kk:n 2. ke 17.30 Uniapneavertaisryhmä kk:n 3. ke 17.00	Harvinaisten vertaisryhmä kk:n 4. to 17.00	17.00-18.30 Viihdekuoro Pihinä
18.00	18.30-19.30 Pistetään Tanssiksi! / MH			18.30-19.30 Äänimaljarentoutus / MH	

Ohjaajat:

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

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

Liikunta- ja vertaisryhmien toimintakausi 17.1.-8.5.2022

Muutokset toimintakalenteriin mahdollisia. Liikkuminen omalla vastuulla. Mikäli ryhmässä on kävijöitä 0-1 kolmena peräkkäisenä kertana, ryhmä päättyy.

Rauhallista Joulua ja Onnea vuodelle 2022

YHDISTYKSEN TOIMISTO HILJENTYY JOULUN
VIETTOON 23.12.2021–7.1.2022 VÄLISEKSI AJAKSI



"LOISTAA KUU JA ILLAN TÄHTI,
TONTUT NE HÄMYSSÄ LIIKKEELLE LÄHTI.
MINNE VAIN KULKEE TONTTUJEN RETKI,
SIELLÄ ON ILON JA RIEMUN HETKI.
PIKUIINEN TONTTU HYPPELI NÄIN,
JALASSA TOSSUT VÄÄRINPÄIN.

PIKUIINEN TONTTU HUUTELI:

TÄSTÄ SE JOULU ALKAA !

TIP TAP, HUUTELI NÄIN:

TÄSTÄ SE JOULU ALKAA!"



Kuva Turun kaupungin teatteri

Tämä on ryöstö

- arvokkainta on nauru

Teatteriesitys Turun kaupungin teatterin päänäyttämöllä

Lauantaina 29.1.2022 klo 14.00

Hinta: jäseniltä 35 €, ei-jäseniltä 45 €. Maksu
teatterista yhdistyksen tilille FI75 6601 0001 1582 45.

Hmoittautumiset: yhdistyksen toimistolle mielellään
21.12.2021 mennessä mutta viimeistään 7.1.2022.
turunseutu@hengitysyhdistys.fi / 040-5934047

Hei, olen Uusi Vuosi!

Olen Uusi Vuosi.

Puhtaan valkoinen sivu elämäsi kirjassa.

Olen uudistunut mahdollisuutesi
elämäsi teiden varrella.

Olen mainio kaveri toteuttamaan,
mitä elämästäsi opit
12 edellisen kuukauden aikana.

Kaikki, mitä etsit, etkä löytänyt, on piilossa
taskuissani. Odottaen mahdollisuuksien
hoksaamista.

Kaikki ne tavoitteet, joita kohti uurastit, kaikki
ne haaveet, taskun pohjalla taas odottaa.

Unelmiakin siellä vielä on, usko vain itseesi,
löydät niidenkin oikean lokeron.

Voit herätellä toiveesi yhä toteen, puhaltaa
haaveillesi vauhtia uudelleen.

Olen mahdollisuutesi solmia lupaukset
mallilleen.

Tule mukaan, valoisasti hymyillen,
uuden vuoden ihmeseen uskoen.

Olen Uusi Vuosi. Ystäväsi.

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"/> 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>