

# Hengitys viesti

 Turun Seudun  
Hengitysyhdistys

Jäsenlehti 1/2022

## UNI- APNEALLE KASVOT

**Sami Huhtalan**

haastattelu  
keskiaukemalla  
sivuilla 8-9

Hengityслиitto lahjoitti  
hengityksen apuvälineitä  
s. 7

Uniapneahoidon  
yhteiskunnalliset haasteet  
s. 10

# SISÄLLYS 1/2022

- 3 **Pääkirjoitus**
- 4–5 **Hallitus esittäytyy**
- 6 **Jääkiekko taklasi harvinaiset**
- 7 **Hengityслиitto lahjoitti hengityksen apuvälineitä TYKS:lle**
- 8–9 **Uniapnealle kasvot** antoi Sami Huhtala
- 10–11 **Uniapnean hoidolliset ja yhteiskunnalliset haasteet**
- 12–13 **Laulamalla vahvistat keuhkoja:** TSHY:n Viihdekuoro Pihinä
- 14 **Yhdistyisläisyyttä arkiston suojissa**

## Lähde mukaan yhdistyksemme vapaaehtoistoimintaan!

Paljasta kykysi ja ehdota meille, millä tavoin voisit olla avuksi yhdistystoiminnassamme.

**Otamme sinut avosylin vastaan!**

**Tiedustelut ja yhteydenotot:**

järjestösihteeri Tuija Järvi, [turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi) tai puheenjohtaja hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi

Kesäkoti Toivonniemen  
**kevättalkoot** pidettiin **14.5.2022**

Kiitokset runsaslukuiselle  
osallistujajoukolle!



Kesäkoti  
Toivonniemen  
**PÄÄTTÄJÄISET  
JA  
TALKOOT**

lauantaina  
**1.10.2022**  
alkaen klo **10:00.**

Talkooväelle tarjotaan  
keittolounas ja lämmin sauna.  
**Tervetuloa!**

## Toimisto/toimitus

Turun Seudun Hengitysyhdistys  
Bastioninkatu 4, 20730 Turku  
Järjestösihteeri Tuija Järvi 040 593 4047

Avoinna:  
ma 12-17, ke 9-12  
sekä sovittuna ajankohtana

Sähköposti:  
turunseutu@hengitysyhdistys.fi  
etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi

## Viestintätoimikunta

Päivi Salminen, päätoimittaja  
Tuija Järvi  
Hannu Visuri  
Ritva Tammivaara  
Mika-Matti Leino

## Taitto ja ulkoasu

Päivi Salminen

## Kansikuva

Päivi Salminen

## Paino

Lightpress Oy, Turku

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)



## Hyvät hengitysyhdistyksen jäsenet

Talvea kohti ollaan menossa kovaa vauhtia. Olemme niin sanotusti uudessa ajassa kahden pandemiavuoden jälkeen, joten nautitaan tästä ja sen tuomista mahdollisuuksista myös yhdistyksemme merkeissä. Käynnistimme kevätkauden myöhästyneenä, vasta kun saimme viranomaisilta luvan aloittaa jäsentointiamme. Toiminta polkaistiin kuitenkin nopeasti käyntiin ja osallistujiaakin oli olosuhteet huomioiden mukavasti.

Vuosi 2022 on yhdistyksen uuden hallituksen ensimmäinen, joten se on ollut pitkälti toimintojen sisäistämisen ja uuden oppimisen aikaa. Myös järjestösihteeri on yhdistyksessämme uusi, mutta hyvin on hänenkin ns. sisäänajonsa toimintojen kehittämisessä lähtenyt käyntiin. Niin kuin tiedämme, yhdistyksemme hallitus ja toimisto on **teitä jäseniä** varten toimintojemme eteenpäin viemisessä sekä kehittämisessä. Ottakaa rohkeasti yhteyttä, jos mieleenne tulee yhdistyksen toiminnan kehittämiseen liittyviä tai uusia ideoita.

Olemme jäsenjärjestönä Vapi ry:ssä, joka on Varsinais-Suomen maakunnan alueella toimivien vammais- ja pitkäaikais-sairausyhdistysten yhteisjärjestö. Sitä kautta tulemme lisäämään yhteistyötä ja se parantaa jäsentemme mahdollisuuksia erilaisiin yhteistoimintoihin.

Kesäkaudella saimme avattua kesäkoti Toivonniemen kokonaisvaltaisemmin jäsenistömme käyttöön. Järjestimme useita tapahtumia lyhyestä valmistautumisesta huolimatta. Tarkoituksenamme on jatkossakin järjestää kesäkodilla virkistystoimintaa sekä mahdollistaa kesästä nautittavaa olemista hienossa ympäristössä. Toivonniemessä on tehty paljon remontteja, jotta voisimme palvella jäseniämme paremmin. Menneenä kesänä rantasaunaan on tehty uudistuksia ja kasvojen kohotusta.

Toiminnan kivijalkaa, asuntokantaamme olemme myös kunnostaneet sen pitämiseksi kunnossa asukkaita varten.

Järjestösihteerimme on perustyönsä ohella selvittänyt alkavaa toimintaamme niin vanhojen kuin uusienkin toimintojen osalta, joista jo osa on tässä lehdessä teille tiedoksi. Olimme kutsuttuna koko jäsenistönä 2.7. maakunnallisiin järjestöpäiville Somerolle, johon järjestimme kuljetuksen. Kesäteatteri kuului myös kesän ohjelmaamme. Ruissalon kesäteatterin musikaali Kirka, *Kun hetki lyö* tarjottiin yhdistyksen jäsenille etuhintaan.

Toivonniemen kevättalkoissa oli ennätysmäärä jäseniämme, mikä sekä osoittaa kiinnostusta yhdistyksemme toimintaa kohtaan. Talkoolaisten määrä oli suurin kuulemani mukaan kymmeneen vuoteen. Viihdekuoro Pihinä piti hienon 15-vuotisjuhlakonsertin Sinitaivassalissa. Kiitokset siitä kuorolaisille sekä vetäjä Juuso Peipolle. Tästä on hyvä jatkaa toimintaamme kehittämistä eteenpäin.

*Hannu Visuri, puheenjohtaja*

**Tulkaa rohkeasti mukaan  
monipuoliseen toimintaamme ja  
nautitaan yhdessä tekemisestä!**

# Turun Seudun Hengitysyhdistys

## Hannu Visuri, puheenjohtaja



Olen lähes koko ikäni ollut mukana erilaisissa yhdistyksissä, joten yhdistystoiminta on minulle hyvin tuttua. Olen ollut niin ammattiyhdistys-, kulttuuri- kuin koulutusyhdistyksissä. Tällä hetkellä olen myös puheenjohtajana Turun Lähiradioyhdistyksessä ja se tekee Turun Lähiradio Robin Hoodia. Sen lähetyksiä voi kuulla Turun seudulla. Radion studio sijaitsee Aurajoen läheisyydessä entisessä Manillan köysitehtaassa ja sen tiloja käyttävät useat eri yhdistykset.

Olen syntynyt Taivassalossa ja siellä minulla on kesämökki ja harrastan mökkeilyä.

Olen avoin ja otan mielelläni vastaan jäsenistön toiveita. Olen myös reilu sekä tiimihenkinen ja tiimityöskentelyhenkeä yhdistyksissä tarvitaan mielestäni paljon.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksellä on kolme tärkeää toiminnan tukijalkaa; Bastioninkadulla sijaitsevat hienot uudet toimitilat, Ruissalon kesäkoti Toivonniemi ja Pernonpuiston asunnot, joiden toimintaa tulee kehittää ja pitää kunnossa.

Ensimmäiset kuukaudet TSHY:n hallituksessa kuluivat moniin asioihin tutustumiseen sekä toimintojen uudelleenjärjestämiseen. Yhteistyö on minun listallani tärkeimpänä yhdistyksen toiminnan kehittämisessä.

Ota reilusti yhteyttä [hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi](mailto:hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi)

## Juhani Poso

Vedän Turun Seudun Hengitysyhdistyksen Loimaan Silmun toimintaa. Olen syntynyt vuonna 1952 ja perheeseeni kuuluvat vaimo, 7 lasta ja 16 lastenlasta. Metsäalan opiskelujen jälkeen työskentelin parikymmentä vuotta puunjalostusyhtiöiden puunhankinnan esimiestehtävissä Rauma-Repola ja Yhtyneet Paperitehtaat Osakeyhtiöissä. Sen jälkeen siirryin koristekasvien myynnin ja ympäristönhoidon työtehtäviin. Vapaa-ajallani harrastan maanpuolustustyötä, polkupyöräilyä sekä puutarhanhoitoa.

Minut tavoitat [juhani.poso@hengitysyhdistys.fi](mailto:juhani.poso@hengitysyhdistys.fi)



## Birger Bergfors



Olen syntynyt vuonna 1954. Minulla on yksi aikuinen tytär ja kaksi lastenlasta. Lapsesta asti olen veneillyt ja liikkunut Saaristomerellä ja siitä on tullut minulle tärkeä ja rakas harrastus. 40-vuotisen työurani tein Turun Ruotsalaisessa Teatterissa valaistusestämäärinä jäädessäni eläkkeelle vuonna 2017. Siitä asti olen ollut Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsen ja nyt myös hallituksen jäsen. Eläkkeelle jäätyäni olen käynyt Ruissalossa kesäkoti Toivonniemessä vieraana ja todennut paikan upeuden meren rannalla. Koen tärkeäksi kehittää tätä upeaa kesäpaikkaa yhdistyksen jäsenille toimivaksi ja viihtyisäksi. Olen mukana Toivonniemi- ja Pernonpuisto -toimikunnissa ja niiden kautta pystyn vaikuttamaan asioihin.

## Teppo Niinimäki

Olen uusi Turun Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsen. Olen ammatiltani työterveys-huollon erikoislääkäri. Erikoistumisopintojeni aikana työskentelin Hengitysliiton palveluksessa Oulussa kuntoutuskeskus Vervessä tehden kuntoutustutkimuksia ja osallistuin kuntoutuskurssien toimintaan. Verven rinnalla toimii ammattiopisto Luovi, joka perustettiin hengityssairaiden nuorien koulutusta varten. Tutustuin tuolloin Hengitysliiton monipuoliseen toimintaan hengityssairaiden parissa. Turun Seudun Hengitysyhdistykseen liityin viime keväänä. Hengitysliitto ja hengitysyhdistykset tekevät yhdessä arvokasta työtä hengityssairaiden kuntoutuksen ja vertaistuen parissa.

Tuon hallitustyöhön tarvittaessa omaa ammatillista osaamistani sekä vastuullisuutta ja avoimuutta korostavaa työskentelytapaa. Hengitysyhdistyksessä tehdään arvokasta työtä hyvän elämän ja ihmisten välisten yhteyksien puolesta. Olen iloinen siitä, että yhdistyksessä halutaan uudistua ja uudistaa sekä olla asiantunteva suunnannäyttäjä.

## Sari Packalén



Olen Pohjanmaalta Isostakyröstä kotoisin oleva 52-vuotias perheyrityksen johtaja. Perheeseeni kuuluvat aviomies, viisi aikuista lasta puolisoineen ja kaksi lastenlasta. Karvaisia eläimiä on kissoista koiriin. Asun Raisiossa ja teen töitä monella eri alalla. Suurin osa ajastani menee työvälistä ammattiuurheilun parissa. Turun Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksessa aloitin vuodenvaihteessa ja edustan Raision vammaisneuvostossa. Olen myös Raision kaupungin luottamus-toimissa; vapaa-aikalautakunnassa, seuraparlamentissa sekä lautamiehenä Varsnais-Suomen käräjäoikeudessa. Teen vapaaehtoistyötä eri yhdistyksissä mm. Suomen velalliset ry:ssä varapuheenjohtajana. Minulta saa tarvittaessa apua niin velka- kuin tietoteknillisiin asioihin ja olen aloittanut maksuttoman neuvonta-avun huhtikuussa 2022. Autan mielelläni kaikkia jäseniä mahdollisuuksieni mukaan. Minut tavoitat [sari.packalén@hengitysyhdistys.fi](mailto:sari.packalén@hengitysyhdistys.fi)



# ksen hallitus esittäytyy

## Päivi Salminen



Turun Seudun Hengitysyhdistyksen hallitukseen minut valittiin yhdistyksen syyskokouksessa 2021. Olen ollut tätä ennen mukana muutaman yhdistyksen hallituskokouksissa puheenjohtajana, varapuheenjohtajana sekä sihteerinä. Vapaaehtoistyöt erilaisissa yhdistyksissä ja järjestöissä ovat sydäntäni lähellä ja iloitsin kovasti, että pääsin tämän itselleni tärkeän yhdistyksen hallitustoimintaan ja vaikuttamiseen mukaan.

Olen mukana TSHY:n hallituksessa viestinnällisissä, markkinoinnillisissa sekä tiedottamiseen liittyvissä asioissa yhteistyössä hallituksen jäsenten sekä järjestösihteerin kanssa.

Koulutukseltani olen graafisen alan sekä myynnin&markkinoinnin ammattilainen ja se antaa hyvän pohjan toimimaan niillä osa-alueilla yhdistyksen hyväksi. Yllätyksekseni minut nimettiin tämän Hengitysviesti-lehden päätoimittajaksi ja siitä kunniatoimesta yritän suoriutua parhaani mukaan tuoden mukana hieman uusia tuulia niin lehden ulkoasun kuin sisällönkin suhteen. Pyrkimyksenäni yhdistyksessä on edistää työikäisten, lasten sekä nuorten huomioimista enemmän yhdistyksen toiminnassa. Seuraan aktiivisesti monien alojen toimintaa ja olen innokas etsimään uusia yhteistyökontakteja TSHY:n toiminnan kokonaisvaltaiseksi edistämiseksi. Nappaa hihasta tai laita sähköpostia ja kehitetään yhdessä yhdistyksen toimintaa!

**paivi.salminen@hengitysyhdistys.fi**

## Erkki Teerimäki

Olen ollut Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toiminnassa mukana 1970-luvun loppupuolelta asti pois lukien elämän kiireellisimmät ajat. Kaikki kolme lastani ovat viettäneet lapsuuden kesään Hengitysyhdistyksen omistamassa kesäkoti Toivonniemessä, missä yövimme omassa huvilateltassamme.

Toivonniemi on erittäin tärkeä virkistätymispaikka hengityssairaille. Kuulun Hengitysyhdistyksen Toivonniemi-toimikuntaan ja pyrin edistämään ainutlaatuisen merenrantapaikan kunnossapitoasioita. Koulutukseltani olen sähköinsinööri, mutta tällä hetkellä olen osa-aika-eläkkeellä tehden kevyempiä töitä.



## Eeva Åberg, varapuheenjohtaja



Miksi hallitustyö kiinnostaa ja mitä annettavaa minulla on?

Turun Seudun Hengitysyhdistys on ollut osa elämäni "aina". Toivonniemellä olemme käyneet vuodesta 1969, ja 1970-luvulta, saatuamme telttapaikan, siellä vietettiin kaikki kesät telttapaikalla. Yhteisöllisyyttä ja kuulumisen kokemuksia Toivonniemen upeissa maisemissa ei pysty sanoin kuvailemaan. Talkoot ja varainhankintakin tulivat näkyväksi jo lapsuudessa, kun Kauppatorilla oli yhdistyksen arpa-auto ja vappuna isäkin oli myymässä vappupalloja :). Näiden juurien takia olen ollut aiemmin 2010-luvulla hallitustyöskentelyssä ja nyt jälleen innokkaana mukana yhdistyksen kehittämisessä. Kehittämistyön näkökulmasta pidän keskeisenä tunnistaa perinteitä ja menneisyyttä, ja sen pohjalta hallitusti muokata toimintaa tai luoda uutta.

Oleellista on tietenkin jäsenistön tarpeet ja etu! Toivonniemen rannat ovat monin tavoin korvaamattoman arvokkaat ja Toivonniemen säilyttäminen jäsenistön kesänviettopaikkana on yksi tärkeimmistä asioista hallitustyöskentelyssä. Olen 54-vuotias sote-alan ammattilainen ja pidän tarkoituksenmukaisena hyödyntää erityisosaamistani sekä jäsenten että yhdistyksen hyväksi. Sosiologina minua kiinnostaa yhdistystoiminta myös sen yhteiskunnallisen merkityksellisyysnäkökulman takia. Minut tavoitat **eeva-kaisa.åberg@hengitysyhdistys.fi**

## Pirjo Hovi-Hairisto

Olen vuoden 2022 alusta yhdistykseen tullut uusi jäsen ja kevätkokouksessa täydennysvaaleissa hallitukseen valittu. Olen ammatiltani tällä hetkellä valaistussuunnittelija.

Vuosien saatossa olen myynyt, voisi sanoa vaikka mitä. Myös toimistotyötä olen tehnyt. Järjestöihmisenä kuulun moneen yhdistykseen, joissa toimin puheenjohtajana, sihteerinä, taloudenhoitajana/kirjanpitäjänä sekä hoidan markkinointia eli esitteiden ja mainosten teko on tuttua.

Hengitysyhdistystoiminta ei ole vielä kovin tuttua, mutta innolla opettelen mukaan siihen.

Myyntialan ja järjestöihmisenä yhdistyksen markkinointi ja erilaiset tempaukset ovat tärkeää yhdistyksen toimintaa ja näin saamme sitä parhaiten myös esille sekä mukaan uusia jäseniä.

Ihanaa syksyä kaikille ja olkaa yhteydessä, jos tulee kysyttävää niin lupaan selvittää, jos en tiedä vastausta suoraan.

Laita viestiä **pirjo hovi-hairisto@hengitysyhdistys.fi**



# Jääkiekko taklasi harvinaiset

Teksti Kai Rusi

Turun ja Tampereen harvinaisten vertaistukiryhmien tapaaminen toteutui taas koronan aiheuttaman parin vuoden tauon jälkeen. Tänä vuonna oli määrä kokoontua Tampereella, mutta jääkiekon MM-kisat täytti koko kaupungin. Niinpä meidän oli hakeuduttava väistötilaan Sastamalan Ellivuoreen.

Elettiin loppuvuotta 2014, kun Hengityслиiton harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko kertoi, että Tampereen harvinaisten ryhmän silloinen vertaisohjaaja **Ritva Vuorimäki** oli esittänyt toiveen Turun ja Tampereen ryhmien tapaamisesta. Ja meidän olimme heti hengessä mukana. Sovittiin, että järjestämme vapaamuotoisen ja rennon tapaamisen hyvän ruuan ja seurustelun merkeissä. Sana meidän Toivonniemestämme oli kiirinyt Tampereelle asti, ja niinpä he kutsututtivat itsensä sinne. Niinpä jo 5.6.2015 meitä oli joukko ryhmäläisiä autoineen rautatieasemalla vastassa vieraitamme. Tästä lähtien on vuorovuosin vierailtu toistemme luona. Paria vuotta myöhemmin mukaan tuli myös



Ei hyydyttänyt Pirunvuori reissulaisten hymyä.

Hämeenlinnan ryhmä, ja olemme saaneet vierailta myös Hattulassa Kanta-Hämeen Hengityksen lomaviettopaikassa Suvirannassa. Toivonniemessä olemme kokoontuneet kahdesti. Vierailevina viihdyttäjinä oli Siviä Raittiina ja Förin Äijä. Ohjelman runko on ollut aina sama.

Yhteisellä lounaalla on aloitettu ja vähän paikan luonteesta riippuen vietetty yhteistä aikaa tutustuen toisiimme sekä saatu myös virallisempaa infoa mm. kuntoutuksesta ja Hengityслиiton järjestämistä diagnoosikohtaisista tapaamisista. Tällä kertaa liikunnallisen aktiiviteetin tarjosi jyrkähkö nousu Kivilinnaan. Melkein kaikki sen saavuttivat. Yhteisesti saatoimme jälleen todeta, että iloisesta porukasta ja vertaistuesta saimme

uutta virtaa jatkaa vaellustamme kohti lämmintä kesää ja sen tuomia haasteita. Ensikertalaisetkin totesivat, että ei tämä jäänyt viimeiseksi tapaamiseksi.

**Kaunis kiitos järjestäjille ja kokoontumisen mahdollistaneille.**

## Veijo Kaunosen muistolle

Veijo Kaunonen kuoli 94 vuoden iässä marraskuussa 2021. Ammatiltaan hän oli kirvesmies työskennellen mm. telakalla. Nuorena hän sairasti tuberkuloosin ja oli hoidettavana Paimion parantolassa, jossa hän työskenteli myöhemmin hoitajana. Tuberkuloosin ja Paimion parantola-ajan myötä hän liittyi yhdistykseemme. Mökkeily Kulhon saarella oli hänelle tärkeä asia, kuten myös kalastus.

Veijo muisti Turun Seudun Hengitysyhdistystä merkittävästi ja hallitus tekee myöhemmin päätöksen siitä, miten vastaanotettuja varoja tullaan käyttämään.

Turun Seudun Hengitysyhdistys kunnioittaa hänen muistoaan.



# Hengityслиitto lahjoitti hengityksen apuvälineitä Turun yliopistolliselle keskussairaalalle

Teksti Janne Haarala

Hengityслиitto lahjoitti yhdessä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa Turun yliopistolliselle keskussairaalalle hengityksen apuvälineitä. Apuvälineitä voidaan käyttää muun muassa hengityssairaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Hengityслиitto lahjoitti Turun yliopistollisen keskussairaalan lastentautien klinikalle sekä keuhkosairauksien klinikalle muun muassa eFlow® rapid -lääkesumuttimia ja lasten matkahappirikastimen. Lääkesumuttimilla annostellaan sisäänhengitettäviä nestemäisiä lääkkeitä. Kannettavia matkahappirikastimia käytetään korjaamaan elimistön hapenpuutetta lyhytaikaisesti esimerkiksi kauppa- tai lääkärikäynnillä.

– Tänä vuonna laitteita on lahjoitettu jo seitsemään sairaalaan ympäri Suomea. Hengityслиiton tehtävä on hengityssairaahan hyvän elämän edis-

täminen, ja lahjoitusten avulla olemme voineet tarjota konkreettista apua sairaaloille hengityssairauksien hoidossa, kertoo **Hengityслиiton markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä Janne Haarala**.

Luovutustilaisuus järjestettiin tiistaina 14.6.2022 kello 14.30 Majakkasairaalassa (2. krs) lastentautien poliklinikalla. Lahjoituksen vastaanottivat lastentautien ja allergologian erikoislääkäri Kati Edelman, astmahoitaja Taina Suominen, osastonylilääkäri Olli-Pekka Seppälä, johtava kuntoutusohjaaja Heli Rajalin ja sairaanhoitaja Kaisa Sorri.

Tilaisuudessa olivat mukana Turun Seudun Hengitysyhdistyksen järjestösihteeri Tuija Järvi ja Hengityслиitosta liikunnan ja markkinoinnin kehittäjä Janne Haarala, järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen, harvinaisten keuhkosairauksien asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

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



# Uniapnealle KASVOT antoi Sami Huhtala

Seitsenkertainen maailmanmestari, koomikko, laulaja, näyttelijä ja hieroja kertoo uniapneasairaudestaan.

Teksti ja kuvat Päivi Salminen

Uniapneaa sairastaa hyvin moni suomalainen, mutta harvoin tästä vakavasta, hengenvaarallisesta sairaudesta puhutaan avoimesti ja häpeilemättä. Oli onni ja ilo, että sain haastateltavakseni henkilön, joka antaa uniapnealle kasvot ja puhuu sairaudestaan vuolaan asiantuntevasti ja huumorilla höystettynä. Hänestä voi jokainen sairastava tai sairautta epäilevä ottaa esimerkkiä ja saada kannustimen lähteäkseen selvittämään omaa tilannettaan.

On huhtikuun neljännen päivän alkuiltalta ja taivaalta pyryttää lunta saapuessani Raisioon Unitivas Bed-Storen tiloihin sovittuun tapaamiseen Samin kanssa.

Ensin tervehdin Samin vaimoa Mariaa, sen jälkeen perheen kaksi valloittavaa koiraa ja lopuksi, kuin ujos-tellen paikalle saapuu itse ”päättähti” Sami.

## Kuka on Sami Huhtala?

Sami Huhtala on 47-vuotias Hämeenlinnasta kotoisin oleva viiden lapsen isä ja neljän lapsenlapsen isoisä. Lapset ovat hänelle rakkaita ja hän kertoo itsekin olevansa aika lailla lapsenmielinen.

Sami kertoo olevansa ns. ”jokapaikan höylä” tehden monenlaisia juttuja. Työuraa Sami on tehnyt urheiluhierojana, näyttelijänä sekä koomikkona taitelijanimellä XL Sami. Urheilun saralla Samilla on plakkarissaan seitsemän maailmanmestaruutta penkki-punnerruksessa vuosilta 2011-2015. Samin harrastuksiin kuuluvat salilla käynti ja nyrkkeily. Tavoitteenaan hänellä on saada nostettua sykkettään lähelle maksimia. Sami on huomannut harjoittelun ja liikunnan olevan hyväksi hänellä havaittuun sydämen vajaatoimintaan.

## Millä tavalla uniapnea alkoi näkyä elämässäsi?

- Läheiset alkoivat olla huolissaan yöllisistä koraheluistani ja ne piti videoida ennenkuin aloin uskoa hen-

*gityspulmani todeksi. Olin itse huomannut aamuväsymykseni, mutta laitoin sen pitkien työpäivieni syyksi. Hakeuduinkin melko pian kunnallisen lääkärin vastaanotolle ja minulle tehtiin yöpolygrafiatutkimus, jossa todettiin vaikea uniapnea ts. yli 10 sekunnin hengityskatkoksia oli 40 kertaa tunnissa.*

## Kauanko olet sairastanut uniapneaa ja miten sitä kohdallasi hoidetaan? Minkälaisia vaiheita hoidossa on ollut?

- CPAP-laitteen sain vuonna 2010 melko pian eli noin kuukauden kulluttua tutkimusten jälkeen. Laitteen käyttö oli aluksi varsin ongelmallista. Sopivaa maskia ei löytynyt ja lopetin laitteen käytön kokonaan, koska turhauduin.

Vuonna 2015 minulle tehtiin nenän avartamisleikkaus ja risojen poisto. Niistä ei ollut minulle hyötyä. Sydämen vajaatoiminta havaittiin puolivahingossa, kun olin menossa olkapääleikkaukseen ja verenpaineeni olivat huippulukemissa. Minulle tehtiin pikaisesti sydämen ultraäänitutkimus ja siinä havaittiin vasemman kammion seinämän paksuuntumista ja tämän paksuuntumisen todettiin aiheutuneen siitä, etten ollut käyttänyt CPAP-laitetta. Sain uuden etäluettavan automaattilaitteen syyskesällä 2021, mutta edelleen maskin kanssa oli pulmia ja siitä sekä vähäisestä laitteen käytöstäni keskustelin yhdessä unihoita-

*jani kanssa. Onneksi maskit olivat uudistuneet vuosien saatossa ja minulle löydettiin vihdoin sopiva, uudenaikainen nenäanalus-suomaskiyhdistelmä. Siinä letku ei häiritse näkökenttääni, koska se lähtee pään päältä eikä silmien edestä. Samalla tapaamisella sain laitteeseeni myös hyödyllisen kostuttajan. Uudistuneessa laitteessa on myös toimintoja, joita voi itse seurata ja se tekee laitteen käyttämisen mielenkiintoiseksi. Laitteen käyttöön saattaa toisinaan vieläkin tulla muutamien päivien taukoja, mutta läheiset ja muut laitetta käyttävät ystäväni kannustavat laitteen jokapäiväiseen käyttöön, koska säännöllinen käyttö parantaa elämänlaatua huomattavasti. Todellisuudessa joudun yhä edelleen ”piiskaamaan” itseäni laitteen käyttöön ja työstän laitteen hyväksymistä yhä. Eräs onnistumisen kokemus tuli taannoin, kun olin nukkunut laitteen kanssa 8 tuntia yhteen menoon ja oloni oli hyvin energinen herättyäni.*

## Miten läheisesi suhtautuvat uniapneasi ja saatko riittävästi tukea?

- Läheiset ovat alusta asti kannustaneet laitteen käyttöön ja etenkin vaimoni Maria muistuttaa minua siitä, että laitteen käyttö vaikuttaa myös parisuhteeseen ja siihen turvallisuudentunteeseen, että läheinen voi paremmin. Yritän sitoutua





*laitteen käyttöön läheistenkin vuoksi - en niinkään ajattele itseäni.*

### **Koetko häpeää uniapneastasi?**

*- En ole missään vaiheessa kokenut häpeää uniapneadiagnoosistani, vaan kerron siitä avoimesti ja suosittelem kaikkia niitä ihmisiä, joilla on samanlaisia oireita kuin minulla, menemään rohkeasti lääkäriin. En varsinaisesti mainosta kenellekään käyttävänä laitetta, mutta sopivan keskustelun yhteydessä kerron omasta kokemuksestani mielelläni.*



### **Oletko kuullut apneakiskosta tai asentohoidosta?**

*- Apneakiskosta minulle kerrottiin vain ohimennen ja todettiin, ettei se sovi minulle, mutta äitini käyttää kiskoa ja se tuntuu sopivan hänelle oikein hyvin. Vaimoni Maria on kertonut minulle asentohoidosta, mutta itse en ole perehtynyt siihen kovinkaan hyvin ja hoitoni yhteydessä minulle ei ole siitä mainittu mitään.*

### **Uniapnea ja matkustus.**

*- Laitteen säilytyskassissa minulla on aina tarvittavat asiakirjat esim. lentomatkustamista varten. CPAP-laitteen voi ottaa lentokoneeseen käsimatkatavarana. Samalla, kun katsastamme laitteen säilytyslaukkua, Sami ottaa laitteen esille ja kertoo minulle, miten se toimii ja mitä pulmia voi olla esimerkiksi maskin käytössä tietyissä asennoissa. Hän kertoo myös, miten laitetta tulee huoltaa. Sami pesee maskia ja letkuja säännöllisesti. Lopuksi Sami pukee maskin kasvoilleen ja kytkee laitteen päälle ja huomaan, miten hiljainen laite on. Laite kulkee Samilla aina mukana sinne, minne hän kulloinkin matkustaa.*

### **Samin terveiset Sinulle, joka epäilet sairastavasi uniapneaa.**

*- Ota rohkeasti yhteyttä lääkäriin, jos vähääkään epäilet sairastavasi uniapneaa. Väsymys on selvä oire*

*siitä, että kyse voisi olla juurikin apneasta. Itse odotin liian pitkään, ennekuin hakeuduin lääkäriin, koska myös sydämeni alkoi oirehtia. Keskustelemme myös uniapnean vaikutuksesta ajokykyyn ja Sami myöntää, että ajaminen oli toisinaan työlästä väsymyksen vuoksi, mutta onneksi mitään vakavaa tilannetta ei hänen kohdalleen sattunut. Lopuksi Sami totetaa, että muista ennenkaikkea ajatella myös läheisiäsi ja hakeudu ajoissa lääkäriin, koska tämä sairaus vaikuttaa myös heihin.*

### **Mitä odotat tulevaisuudelta?**

*- Olen saanut huomattavan avun uniapneahoidosta ja uskon, että laitteesta saamani hyöty vaikuttaa positiivisesti elinikääni. CPAP-laittehoito on todettu kohdallani ainoaksi ja erittäin tehokkaaksi hoitokeinoksi ja miksipä sitä vastustelisin.*

### **Mitä tiedät esim. Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toiminnasta?**

*- En ollut koskaan kuullutkaan mistään hengityssairauksiin erikoistuneista yhdistyksistä ja kaiken tiedon olen itse joutunut etsimään. Minusta sosiaalisen median avulla voidaan tehokkaasti tavoittaa ihmisiä.*

Haastattelun lopuksi Sami lupautui antamaan omat kasvonsa tarvittaessa em. median käyttöön tämän tärkeän asian hyväksi.

# Uniapneahoidon hoidolliset ja yhteiskunnalliset haasteet

Teksti Ritva Tammivaara

Vuonna 1984 minulle selvisi kuin ”salama kirkkaalta taivaalta”, miten merkittävä nielun seudun sulkeutumisen yöllä on niin hengitys- että sydänoireita ja huonoa yöunta ja päiväväsymystä aiheuttavana sekä monipuolisesti terveyttä huonontavana tekijänä. Saatoin liittyä niihin lääkäreihin, kuten australialaisen keuhkolääkärin Collin Sullivanin ajatuksiin, miten on mahdollista, että muuten voimakkaasti teknistyvässä maailmassa ei edelleenkään ole alettu kiinnittää huomiota uneen ja siihen liittyviin normaalista poikkeaviin ilmiöihin. Hän oli kehittänyt teknikkonsa kanssa hoitolaitteen hengityskatkojen estämiseksi kääntämällä kompressorin toiminnan niin, että imemisen sijasta, kuten pölynimurissa, ilmaa puhalletaan ulos - tietysti hyvin tarkalleen säädetyllä matalalla muutaman vesicm paineella. Vuonna 1990 diagnostinen viive kyseisillä, usein runsaasti kuorsaavilla miehillä oli 25 vuotta. Huolimatta kyseisestä merkittävästä uudesta uniapneaoireyhtymästä kesti kauan ennen kuin päästiin perille miten parhaiten voidaan auttaa potilaita. 1990 luvun nielun alueen leikkausyrityksistä luovuttiin vähitellen, poikkeuksena suuret nielurisat tai muuten voimakkaasti löyhät

kudokset tai vino nenän väliseinä.

Vuonna 2007 Saarenmaalla fenno - ugrilaisessa keuhkolääkärikokouksen uniapneaan keskittyvässä kokouksessa keskusteltiin jopa siitä, että laitehoidon voisi aloittaa jo potilaan ruumiinrakenteen, sopivien oireiden ja sairastumisalttiuden perusteella. Olimme siinä vaiheessa jo Tampereelle siirtyneen professori, keuhkosairauksien ylilääkäri Olli Polon kanssa samaa mieltä, että hoidon aloittaminen ja hoitoon sopeutumisen testaaminen ovat tärkeimpiä uniapnean menestyksekkääseen hoitoon liittyviä toimenpiteitä.

Hoitolaitteet ovat edelleen kehittyneet ja itse asiassa laite toimii myös diagnostisesti selvittäen, onko potilaalla hengityskatkoja ja miten niiden ehkäisyssä on onnistuttu. Kaiken A ja O on potilaan sopeutuminen maskihoitoon ja oikean maskin löytäminen suuresta valikoimasta koko-, kasvo-, nenä- tai sierainmaskeista.

Aikaisemmin kaikki hoito tehtiin sairaalassa, mutta vähitellen yhä enemmän polikliinisesti, joka vielä 1994 ei TYKS:n keuhkosairauksien poliklinikalla ollut sallittua, vaikka liitettyäni väsyneen naispotilaan kokokasvomaskilla C-PAP hoitolaitteeseen hän nukahti välittömästi, en

voinut lähettää potilasta hoitolaitteen kanssa kotiin useammastakaan syystä. Säännöt määräisivät, että ensin potilas on asetettava jonoon diagnoosin varmistamiseksi Paimion sairaalassa suoritettavia tutkimuksia varten, sen jälkeen kuntoutuslaitteiksi määriteltyjä hoitolaitteita ei ollut ja niinpä ainoa mahdollisuus oli jäädä odottamaan epämääräinen aika hoitolaitetta ja tämä jono saattoi olla kaksikin vuotta. Tässä vaiheessa TSHY:kin koetti lievittää tilannetta kaikkein sairaimpien potilaiden kohdalla vuokraamalla yksittäisiä laitteita kaikkein vaikeimmin sairaille ja jopa lahjoittamalla sairaalalle hoitolaitteen 1990-luvun alussa. 1990-luvun lopulla laitteita alettiin vähitellen saada jonkun verran enemmän. Kyseinen tilanne oli siinä määrin lääkärinvalaakin luokkaava, että tilaisuuden tullen siirryin TYKS:n keuhkosairauksien erikoislääkärin poliklinikan virasta 1.6.1996 ylilääkäriksi Ahvenanmaalle, varsinkin kun allekirjoittaneelta ja toiminta-aisapariltani sairaalassa silloinen ylilääkäri kielsi osallistumisen eri erikoisalojen väliin uniapneaa koskeviin kehittämiskokouksiin. Kun päästiin 2000-luvulle Hoitotakuu paransi tilanteen ratkaisevasti, kun potilaan piti päästä hoitoon puolen vuoden sisällä, joka toki uniapnean kohdalla oli kohtuuttoman pitkä aika varsinkin ammateissa, joissa vireys on tärkeää, kuten autoilijoilla tai muilla tarkkuutta vaativissa töissä.

Toisaalta yhtä tärkeää, kuin hoidon saatavuus on että potilas hyväksyy ajatuksen laitehoidon merkityksestä hengityksen, hapensaannin ja tasaisen pulssitason saavuttamisessa sekä hengitystyön vähentämisessä unen aikana. Hoitotarve laitteella pitää myös tulla lähipiirin tietoon mm. sairaalaan joutumisen varalta. Mikäli sairaalakäynti voi johtaa sairaalaan yön yli, oma laite

◀ CPAP-hoito onnistuu näinkin!



on parasta olla mukana, koska edelleenkin ei voi luottaa, että sopivaa laitetta löytyy. Erilaisten yleisanestesiaa vaativien toimenpiteiden jälkeisiä öitä voi pitää riskialttiina ellei CPAP hoito jatku. Erityisen riskialttiita ovat tietysti toimenpiteet, jotka kohdistuvat nenän tai nielunalueelle. Olen mm. tullut miettinyeksi, mitkä riskit voivat olla potilailla, joilla nenäverenvuotoa hoidetaan tampooneilla. Nenän kautta tapahtuva hengitys on nimittäin äärimmäisen tärkeä ehkäisemään hengityskatkoja. Hyvin tavanomainen on potilaiden kysymys, voinko mökillä olla käyttämättä laitetta. Pääsääntöisesti sanoisin, että vaikeimmissa uniapneatilanteissa hoidossa ei kannattaisi pitää keskeytymisiä, koska riskit mm. sydämen rytmihäiriöihin kuten eteisvärinään lisääntyvät. Akkukäyttöisiä laitteita on kehitetty, mutta niiden kehittyessä on parantamisen varaa, samoin kuin pienikoisten ja helpommin matkalle otettävien uudempien laitteiden teknisessä kehityksessä.

Ongelmina ovat olleet osittain byrokraatia, osittain resurssien puute. Uniapnealaitteen määrittelyllä kuntoutuslaitteeksi on ollut merkitystä rahoituksen saamisen kannalta. Apua on helpompi saada hoitolaiteelle kuin kuntoutuslaitteelle, sillä määrärahoja kuntoutukseen on

ollut vaikea saada ja lisäkuntoutusrahojen anominen vie aikaa. Helsingissä, jossa kiinnostus uniapneaan on ollut suurempaa kuin muualla, Helsingin Yliopiston keuhkosairauksien professori, LKT Håkan Poppius oli 1980-luvun alkupuolella määritellyt laitteen valitettavasti kuntoutuslaitteeksi. Niinpä KELA ei myöskään ole osallistunut uniapneapotilaiden tervehtymiseen, vaikka tehokas hoito säästää lääkerekustannuksissa.

Viimeisen 10 vuoden aikana hoitokäytännöt ovat ratkaisevasti muuttuneet. Ensinnäkään uniapneaa ei enää pidetä vain miesten tautina, useampien väitöskirjojen kuten TYKS:ssa Ulla Anttalaisen uniapneaa koskevan väitöstudiumin perusteella. Nykyään CPAP-laitetta on TYKS:n sairaanhoitoalueella noin 16.000 kpl, joten hoitokäytäntöön on tehty suuria muutoksia. Diagnostiikkaa on vähitellen saatu siirrettyä TKK:een, jotka jakavat diagnostisia laitteita ja lähettävät tutkimustulokset TYKS:aan, joka jakaa hoitolaitteet. Ilmeisesti aikaa yksilölliseen maskien sovittamiseen on yhä vähemmän, eikä ryhmäkoulutusta enää järjestetä. Opastusta annetaan etänä ja vain poikkeustapauksessa henkilökohtaisesti. Kerran vuodessa lähettään postitse uusi maski ja muut välineet kuten filteri sisään hengitettävän ilman puhdistamiseksi. TYKS

on myös kouluttanut avohoitoa varren terveyskeskuksiin uniapneahoitajia, mutta vain yhden tiedon olen saanut tapaamisesta unihoitajan kanssa.

Koronaepidemia on tietysti ratkaisevasti vaikuttanut kaikkiin osatekijöiden uniapnean laitehoidossa ja kontrolleissa. Koronaepidemian alussa julkaistiin suurissa päivälehdissä suurin otsikoin, että uniapnea ja liikalihavuus kuuluvat suurimpiin riskitekijöihin hoitamattomassa uniapneassa. Kyseisten potilaiden hoitaminen oli erittäin haasteellista niissä tapauksissa, jossa oli voimakkaita keuhkotulehduksia ja joissa respiraattorihoidon aikanakin oli välttämätöntä kääntää potilasta eri asentoihin, jotta sairaudelta säästyneet keuhkon osatkin saatiin tilanetta lieventämään. Kyseiset toimenpiteet vaativat monen henkilön hoitotiimin, jotta hengitysteissä oleva tuubi ja verisuoniyhteydet eivät irtoa.

Valitettavasti ensimmäisten raporttien jälkeen kyseisiä riskejä uniapneasta ja ylipainosta ei juurikaan ole näkynyt lehdistössä.

*Ritva Tammivaara*

*Dos. Kliinisen fysiologian ja keuhkosairauksien erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys, Suomen Unitutkimusseuran kunniajäsen 25.3.2022.*

*(Vuodesta 1984 lähtien tehdystä työstä uniapnean saamiseksi tasavertaiseksi muiden muiden sairauksien kanssa.)*

## UUTTA! UUTTA! UUTTA!

### Työikäisten astmavertaisryhmä

Olemme perustaneet työikäisille jäsenillemme uuden ryhmän, johon voit ilmoittautua mukaan.

Kysy ryhmän toiminnasta toimistoltamme tarkemmin: turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai soittamalla 040 593 4047.

Astma on keuhkoputkien limakalvojen pitkäaikainen tulehdussairaus. Astman syytä ei tunneta, mutta astman puhkeaminen liittyy usein ympäristön ärsykkeisiin tai pitkittyneeseen hengitystietulehdukseen. Astmaa sairastaa joka kymmenes aikuisikäinen suomalainen.

Astmaa sairastava saa helposti hengitysoireita, koska tulehtunut ja turvonnut limakalvo on herkkä erilaisille ärsykkeille. Astman hoito perustuu astmatulehdukseen hoitamaan lääkitykseen ja hyvään omahoitoon. Niiden tavoitteena on arjen oireettomuus. Astmataipumus on elinikäinen, mutta sairauden kanssa on mahdollista elää täysipainoista elämää.

Astman ensimmäisiä oireita ovat pitkittynyt yskä, limannousu ja hengenahdistus. Astmaa sairastava saa helposti hengitysoireita, koska tulehtunut ja turvonnut limakalvo on herkkä erilaisille ärsykkeille. Lievässä ja alkavassa astmassa keuhkojen toiminta on suurimman osan ajasta normaalia ja oireita esiintyy vain ajoittain. Vaikeassa tai hoitamattomassa astmassa oireilu on runsasta ja keuhkoputkien ahtautuminen voi olla pysyvää ja osin palautumatonta. Oireilua yksilöllisesti pahentavia ärsykeitä ovat hengitysteiden virusinfektiot, rasitus, kylmä ilma, allergeenit, voimakkaat tuokset, tupakansavu, ilman epäpuhtaudet, pölyt ja käryt.

## Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenten

# JOULUJUHLA

## 4.12.2022

### klo 15:00

köysitehdas

## Manillassa

Itäinen Rantakatu 64, Turku

### Muistathan ilmoittautua viimeistään 21.11.2022!

Tiedustelut toimistolta puhelimitse 040 593 4047 tai sähköpostitse turunseutu@hengitysyhdistys.fi

# Laulamalla vahvistat keuhkoja



Teksti Ritva Tammivaara, Juuso Peippo, kuvat Ritva Tammivaaran kotiarkisto

## Turun Seudun Hengitysyhdistyksen Viihdekuoro PIHINÄ

Viihdekuoro Pihinä on hiljalleen palaamassa normaaliin päiväjärjestykseen hankalien koronavuosien jälkeen. Tällä hetkellä kuoromme on viime vuosiin verrattuna vähälukuisen, johon korona ja koronan pelko ovat ratkaisevasti vaikuttaneet. Olemme onneksi päässeet menneen kevään aikana harjoittelemaan pitkää aikaa normaalisti ja konsertti saatiin vihdoin järjestettyä. Samalla pääsimme muistelemaan menneitä vuosia, kuoromme vaiheita ja juttelemaan sen entisistä ja nykyisistä jäsenistä.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen aktiivijäsenet ovat olleet kuoron selkäranka kaikkina näinä vuosina.

**Sirpa Selin** oli vuoden 2005 paikkeilla innokkaasti puhumassa kuoron perustamisen puolesta ja kuor-

ronjohtajan löytymiseen vaikutti ratkaisevasti **Anna-Liisa Raitanen**, kuoromme johtajan, **Juuso Peipon** isoäiti. Anna-Liisa oli pitkään ollut Kaarinan Silmun aktiivijäsen ennen muuttoaan Turkuun. Muista kuoromme perustajajäsenistä mainittakoon **Mauri Vuorte**, jonka kanssa olin aisapari TSHY:n hallituksessa 2000-luvulla melko pitkään vaihdellen varapuheenjohtajan ja puheenjohtajan ominaisuudessa. Hän lauloi kuorossamme aktiivisesti koronapandemiaan asti. Minä, **Ritva Tammivaara**, olen **Kai Rusin** ohella ainoa aivan alusta kuoro-opetukseen osallistunut kuoron jäsen, joka vielä esiinyin juhlakonsertissa kuoron mukana. Oli hienoa vihdoin palata kunnolla kuoroharrastuksen pariin ja kon-

serttilavoille. Juhlakonserttimme oli jo kaksi vuotta myöhässä, mutta onneksi saimme vihdoin muistella kuoron pitkää taivalta yleisön edessä. Konsertissa kuultiin lauluja Verdistä Juha Vainioon ja väliajalla pianistin esittämästä Sibeliuksesta kuoron laulamaan Jukka Kuoppamäkeen asti. Tarjolla oli siis laaja kattaus sykähdyttäviä hittejä eri vuosikymmeniltä.

**Kuorolaulu on todella hyvä hengitystekniikan oppimiseen ja keuhkojen parempaan tuulettamiseen. Suosittelen! Tule mukaan mukavan harastuksen pariin ja olet sydämellisesti tervetullut nauttimaan kuoron esiintymisistä!**



Hengitysyhdistyksemme Viihdekuoro Pihinä piti hienon 15-vuotisjuhlakonsertin Sinitaivassalissa toukokuun 15. päivä. Koronasta johtuen konserttia oli siirretty kahdella vuodella. Konsertti onnistui loistavasti, josta kiitokset kuoron jäsenille sekä johtajalle Juuso Peipolle. Kuoro ottaa mielellään uusia jäseniä toimintaansa, kyselyt asiasta toimistoltamme.

# Tuulahduksia kuoron alkuajoilta



Kuoro harjoittelee Käsityöläiskatu 3:n Peilialissa. Kuvassa vasemmalta Ari Laihin, Markku Mäkelä, Ritva Tammivaara, Sirpa Selin ja Anna-Liisa Raitanen.



Kuoronjohtaja Juuso Peippo säestää kitaralla.



Kuoron miesedustajista vasemmalta Kai Rusi, Markku Mäkelä, Ari Laihin ja Mauri Vuorte.



Kuorolaisten tärkeä jumppahetki kuoronjohtaja Juuso Peipon ohjauksessa.



Viihdekuoro Pihinä esiintymässä Turussa Puutorilla järjestetystä tilaisuudesta, jossa esiteltiin eri vapaaehtoisjärjestöjen toimintaa.

# Yhdistysläisyyttä arkiston suojissa



Teksti Mika-Matti Leino

Turun Seudun Hengitysyhdistys muutti keväällä 2018 väistötiloihin Lounatuulet Yhteisötaloon. Samalla yhdistyksen ”pölyvaaraksi ja tilannielijäksi” tulkittu arkisto aloitti pitkän evakkoretkensä osoitteesta toiseen. Kului kokonaiset kolme vuotta ennen kuin kesätalvet samoissa muuttolaatikoissa maannut arkisto pääsi tänä keväänä muuttamaan syrjäisestä Pansion kerrostalovarastosta takaisin Läntisen Pitkäkadun ehtaan arkistohuoneeseen. Toki kauaksi yhdistyksen Skanssin toimitiloista, mutta riittävän lähelle kaupungin keskustaa.

Arkisto sinänsä on monikirjoinen ja sekalaatuinen kokoelma entisyyksiä. Onhan siinä mukana ”sen seitsemällä” eri nimellä esiintyvän yhdistyksen tallenteita sekä myös tukiyhdistysten mappeja. On dioja, valokuvia, diskettejä ja kasetteja. Löytyy sopimuksia, kirjeenvaihtoa, onnitteluja ja sääntömääräisten

litanioita. Jos vaan aikamatka menneeseen kiinnostaa, niin varmasti pääsee selailemaan ja muislemaan menneiden toimintavuosien kiinnekohtia. Aina 1940-luvulta lähtien.

Yhdistyksellä on tätä nykyä vuokrattuna oma kolmannen kerroksen tutkimuspöytänsä, jolle jatkossa toivotaan ahkerampaa käyttöä. Arkiston noudosta sovitaan ennakkoon aulapalvelijan kanssa. Hänen kuuluu valvoa käyntejä eli ketään ei unohdeta arkistoon. Jos homma ei ihan heti tule valmiiksi, aineistot voi jättää yön yli, työpöydän viereiseen kaappiin. Yhteisötalon kanssa voi sopia myös kopioinnista ja skannauksesta. Työskentelyään voi huojentaa kahvinkeittopisteessä.

Arkistointiala on korkeakoulu-tettua. Niinpä TSHY ry:n kovia kokenut arkisto on yhä luokittelematta ja digitoimatta. Hyllyistä

toki tarkalla silmällä löytyy vaikka mitä. Siksi arkistoon kannattaa lähteä tutustumaan joko tiedonhastusta tai silkasta uteliaisuudesta. Myös yhdistyksen työntekijää kannattaa pyytää mukaan tiedonhaun viidakkopoluille. Arkiston käyttö jo sinänsä kehittää arkistonpitoa matkalla aina vain eteenpäin.

Kyse ei ole museosta vaan päivittyvästä tietopankista. Ihmisillä on nykyisin jo oikeus saada tietää enemmän kaikesta itseään koskevasta. Toisaalta tiedostoja ei ole tarkoitettu hävitettäväksi tai kylillä reposteltavaksi. Sitä varten on olemassa näitä paloturvallisia ja valvottuja arkistohuoneita. Arkistossa kokee kunnioitusta menneitä vuosikymmeniä ja sukupolvia kohtaan. Ajan patinaa ja sivujen havinaa; elämää ja mukanaoloa ainaaan. Riittää, että on jäljellä heitä ja meitä, jotka muistamme unohdettujenkin puolesta.

## TSHY:n alkutaipaleen muisteluja

Historiateksti Enok Raivonen, lopputeksti puheenjohtaja Hannu Visuri

Yhdistys on perustettu 1944 ja se toimi silloin nimellä Turun Seudun Tuberkuloosiyhdistys. Yhdistyksen puheenjohtajana 1964 ollut **Enok Raivonen** kirjoitti historiikissa Turun Seudun Tuberkuloosiyhdistys 20-vuotiaan iän.

*Kuluneet vuosikymmenet ovat muodostaneet pienestä alusta monihaaraisen ja elinvoimaisen yhdistyksen. Näiden vuosien aikana on ”tuberkuloosirintamalla” tapahtunut paljon muutoksia. Mielihyvällä on todettava, että nämä muutokset yleensä ovat olleet ilahduttavan myönteisiä. Kuitenkin on vielä paljon tehtävää tuberkuloosiin sairastuneiden hyväksi. Esimerkiksi jäsenkuntamme asunto-oloissa suoritetun tutkimuksen mukaan on paljon parantamisen varaa. Yhdistyksemme onkin päättänyt ruveta rakentamaan yhdessä Turun kaupungin, Tuberkuloosiliiton ja Vuokralaisten Keskusliiton kanssa Arava-vuokrataloa. Invalidien työllistäminen n.s. suojatyötoiminnan avulla, tuntuu saatujen kokemusten mukaan erittäin tärkeältä ja*

*sitä on tarkoitus jatkaa yhdessä muiden invalidijärjestöjen kanssa. Tilapäisiä avustuksia emme myöskään saa unohtaa emmekä myöskään kesäkotiamme, josta on muodostunut aikuisten ja lasten suosittu kesänvirkistyspaikka. Edellä olen vain vähän valottanut tärkeimpiä tehtäviä. Niistä selviää, että ne ovat tehtäviä, jotka vaativat ponnistuksia ja varoja. Mutta on todettava, että näiden 20 vuoden ajanakin on ollut vaikeuksia voitettavana, mutta niistä on selvitty jäsenkunnan, suuren yleisön ja yhteiskunnan avulla, joten uskon vastaisuudessa selviytyvämmekä. Käytän tilaisuutta ja kiitän Turun kaupunkia ja muita kuntia, lehdistöä sekä niitä yhteisöjä ja yksityisiä henkilöitä, jotka ovat työtämme tukeneet. Erikoisesti haluan kiittää niitä jäseniämme, jotka ovat vaivojaan säästämättä, kukin voimien mukaan, tehneet työt yhdistyksemme ja sen kautta vaikeuksissa olevien jäsentemme hyväksi. Laaja työkenttä on edessämme, siksi toivotan jatkuvaa hyvää yhteistyötä.*

- Enok Raivonen

Enok Raivonen toimi 24 vuotta yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 1954–1978.

Enokin kirjoittaman tervehdyksen historiikkiin toimisi mielestäni edelleenkin yhdistyksemme ohjenuorana ja ajatusmaailmamme innoittajana tuleville vuosille. Tuolloin luotiin vankka pohja yhdistyksen kehittymiseen nykyisiin mittoihin mm. Toivonniemen kesäkotia ja omat toimitilat sekä Pernon asunnot. Senaikaiset yhdistyksen toimijat tekivät suuren ja pyyteettömän työn yhdistyksen hyväksi. Voimme myös ottaa mielessämme ajatuksissamme oppia senaikaisen jäsentemme valtavasta työstä yhdistyksessä.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenetuna

## Teatteriesitys **HILJAISET SILLAT**

Turun kaupunginteatterissa  
keskiviikkona 7.12.2022 klo 19:00



Hiljaisten siltojen katkeransuloinen rakkaustarina on tuttu vuonna 1992 ilmestyneestä Robert James Wallerin romaanista (The Bridges of Madison County) ja vuoden 1995 samannimisestä elokuvasta, jota tähdittivät Meryl Streep ja Clint Eastwood. Musikaaliversio näki päivänvalon vuonna 2013 ja sitä on esitetty myös Broadwaylla. Suomen kantaesityksen ohjaa kotimaisen musikaalin kiistaton kärkinimi Samuel Harjanne. Näyttävistä speaktaakkeleista tunnettu ohjaaja lähtee tällä kertaa uusille poluille:

“Pohjimmiltaanhan minä rakastan itkettä ihmisiä! Hiljaisten siltojen tarina on vahva ja uskon sen olevan parhaimmillaan ilman ylenpalttista kuorutusta. Tässä musikaalissa luotan sataprosenttisesti esiintyjien karismaan, pakahduttavan kauniiseen musiikkiin ja tähän omaankin sydämeeni lujasti osuneeseen intiimiin melodraamaan.” Ja karismaan onkin helppo luottaa, sillä päärooleissa Francescana ja Robertina nähdään upeaaniset Maria Ylipää ja Jonas Saari. Muun esiintyjäkaartin muodostavat Akseli Ferrand, Marika Huomolin, Linda Hämäläinen, Anna-Maija Jalkanen, Stefan Karlsson, Julius Martikainen, Peter Nyberg, Lasse Pajunen, Kirsi Tarvainen ja Reeta Vestman. Musiikin sovitukselta vastaa musikaalikonkari Eeva Kontu. Päänäyttämö ei ehkä koskaan ole ollut näin intiimi; tarina päästää katsojan aivan rakastuneiden iholle ja sydämen värinä tuntuu viimeiselle penkkiriville asti.

**Hinta: jäseniltä 50€, ei jäseniltä 60€ (lipun normaalihinta permannolla 63€)**

**Ilmoittautuminen:** sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä. Yhdistys laskuttaa teatterilipun varanneet.

Ilmoittautumista/teatteripaikkaa ei voi peruuttaa enää ilmoittautumispäivän jälkeen.

Yhdistys ei hyvitä lippujen hintaa.

Ilmoittautuminen toimistolle [turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi) tai soittamalla **040 5934 047**



# BOCCIAA

## Skanssin tiloissamme syyskaudella

Boccia on suosittu harraste- ja kilpailulaji. Se kerää vuosittain yhteen satoja harrastajia. Tämä tarkkuuspallopele muistuttaa läheisesti petanqueta. Sitä voidaan pelata joukkue-, pari- tai henkilökohtaisena kilpailuna sekä sisällä että ulkona. Pelissä on tavoitteena saada omat pelipallot mahdollisimman lähelle maalipalloa - lähemmäksi kuin

vastustajan paras pallo. Laji vaatii hyvää tarkkuutta, keskittymiskykyä ja taktista osaamista. Boccia sopii pelimuotona myös liikuntarajoitteisille henkilöille ja monen kuntoisille pelaajille.

**Tule mukaan harrastamaan bocciaa!**

**Kaikille avoin ja maksuton ryhmä.**

Tiedustelut /kyselyt toimistoltamme [turunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:turunseutu@hengitysyhdistys.fi)  
tai soittamalla 040 593 4047.

# Vertais- ja liikuntaryhmät

## VERTAISKALENTERI SYKSY 2022

### KESKIVIIKKO

**13.00-14.30**  
Seniorikerho  
(parittomat viikot)

### KESKIVIIKKO

**16.30**  
Keuhkohtauma-  
vertaisryhmä  
(kk:n 1. keskiviikko)

### TORSTAI

**17.00**  
Harvinaisten vertais-  
ryhmä  
(kk:n 4 torstai)

### PERJANTAI

**17.00-18.30**  
Viihdekuoro Pihinä  
(sovitut perjantait)

**18.00**

Astmavertaisryhmä  
(kk:n 2. keskiviikko)

**17.00**

Uniapnea-  
vertaisryhmä  
(kk:n 3. keskiviikko)

**18.00**

Työikäisten  
astmavertaisryhmä  
(kk:n 4. keskiviikko)

### Vertaisryhmien toimintakausi 29.8-11.12.2022

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitaloissa,  
Bastioninkatu 4, 20730 Turku  
p. 040 5934 047  
s-posti: turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Vertaisohjaajat:  
Harvinaiset / Kai Rusi  
Astmaryhmä / Eeva Åberg  
Työikäisten astmavertaisryhmä / Sari Packalén  
Uniapneavertaisryhmä / Ritva Helisevä

 Turun Seudun  
Hengitysyhdistys

## LIIKUNTA-KALENTERI SYKSY 2022

### MAANANTAI

**16.30-18.00**  
Jooga/ Minna K.

### TIISTAI

**16.00-17.00**  
Kuntotasapaino  
Minna H.

### TORSTAI

**12.00-13.00**  
Tuolijumppa/  
Minna H.

### PERJANTAI

**11.00-12.00**  
Kuntojumppa/ Tuija  
Paikkana: Raision  
terveysristeyksen  
liikuntatila.  
Yhteistyössä Raision  
kaupungin kanssa.

**18.15-19.15**

Power Workout/  
Minna H.

**17.00-17.45**

Asahi/  
Outi U.

**14.30-16.00**

Boccia

**13.30-14.30**

Venyttely/ Kati S.

**17.30-19.00**

Kuntosali/Sara  
Paikkana:  
Ruusukorttelin  
kuntosali

**18.15-19.15**

FysioPilates  
Syyskausi 13.9-15.11.2022  
Ennakkolmoittautuminen  
Yhteistyössä  
Nivelyhdistyksen kanssa

**18.30-19.30**

Äänimaljarentoutus/  
Minna H.

### Liikunta - ja vertaisryhmien toimintakausi 29.8-11.12.2022

Kausimaksu syyskausi  
(kausimaksulla voi käydä kaikissa liikuntaryhmissä)  
jäsenelle 60 € / syyskausi  
ei-jäsenille 80 € / syyskausi

Liikuntaryhmät kokoontuvat yhdistyksen  
liikuntatiloissa, Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Kuntosali-ryhmä harjoittelee Ruusukorttelissa,  
Puistokatu 11, 20100 Turku

Kuntojumppa ohjataan Raisiossa, terveysristeyksen  
liikuntatilassa, Nallinkatu 2, 21200 Raisio

Ohjaajat:  
Minna Huunonen  
Minna Kuusisto  
Outi Uurto  
Kati Saarinen  
Sara Vitikka  
Tuija Järvi

 Turun Seudun  
Hengitysyhdistys