

Silmu



2 / 2018



 Vantaan
Hengitysyhdistys

 Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys



Talvikkitie 34
01300 Vantaa

Puhelin 045 231 8711

Sähköposti

vantaa@hengitysyhdistys.fi

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

Tilinumero FI 84 1220 3007 2023 65

Toimisto on avoinna

tiistaisin klo 15.00 – 18.00

Muina aikoina yhteydenotot
puhelimitse tai sähköpostilla.

HALLITUS 2018

Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215
arto.alanko@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Heikki Heikkinen
Kaarina Jokelainen
Keijo Koikkalainen
Marjatta Korhonen
Liisa Turunen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Ilmestymisaikataulu 2018

Nro 3 elokuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jumpat jatkuvat edelleen
keväällä. Pienikin liike lyhyissä pätkissä hoitaa
terveyttä. Jumpat sopivat naisille ja miehille,
nuorille ja varttuneille.

Maksut: varsinaiset jäsenet 20 €,
ei-jäsenet 25 €. Ilmoittautuminen ohjaajalle
tunnin alkaessa.

Maanantai: Jumppaa hengitystiesairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

8.1. – 23.4.2018

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Lehtikuusen koulu, pieni sali

8.1. – 23.4.2018

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

9.1. – 15.5.2018

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 18.00 – 19.00

Myyrinkoti, Päivätoimintakeskus

Osoite: Ruukkukuja 5

9.1. – 29.5.2018

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 18.00

Tikkurilan uimahalli, iso allas

10.1. – 16.5.2018

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Päivätoimintakeskus

Osoite: Ruukkukuja 5

11.1. – 31.5.2018

YHDISTYKSEN TILOISSA

Talvikkitie 34

Happiliikkujajumppa

Ryhmä jatkaa maanantaisin

klo 14.30 – 15.30 joka toinen viikko.

Seuraavat kerrat 12.3., 26.3., 9.4. ja 23.4.

Jumppaa tukee Oy Aga Ab ja se on osallistujille
maksuton. Tervetuloa!

Hankien takaa hiipii kevät

Vanhanajan kirpeän pakkastalven saattamana olemme menossa hyvää vauhtia kohti kevättä. Viimeksi, talven hämärinä hetkinä, valmistauduimme joulun pyhiin, 100- juhluvuoden päättämiseen ja tuleviin presidentin vaaleihin. Kaikista selvisimme kunnialla. Vuoden teema vaihtui, presidentti ei, ja vaalitkin sujahtivat yhdellä kierroksella. Siinä yhdessäkin oli jo säpinää; parhaat kiitokset kaikille ahkerille PieniEle-keräykseen työpanoksellaan osallistuneille kuin myös tietysti lahjoittajille! Tulos oli hyvä.



Vuoden ohjelmat, jumpat, vertaisryhmät ym. ovat rullaamassa, mutta ellet ole vielä mukana, ei suinkaan ole myöhäistä, reippaasti osallistumaan, vaikka aluksi tutustumalla!

Tässä lehdessä kerrotaan myös retkistämme ja matkoistamme. Täydentävää tietoa saat hyvin puhelimitse, käymällä toimistollamme tai sähköpostin välityksellä. Huomaa myös ajat ilmoittautumiselle. Tapahtumat on pyritty virittämään edullisiksi, yhdistyksen tukiessa kustannuksissa.

Monet tapahtumat ovat tietysti ilmaisia, kuten esimerkiksi yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 10.4.2018. Siellä käsitellään tavanomaisten tilinpäätös ja vastuuvapausasioiden lisäksi myös ehdokkaiden asettaminen Hengitysliiton liittovaltuustovaaleihin. Yhdistyksenä me olemme yksi Hengitysliitto ry:n 86:sta jäsenyhdistyksestä, joiden yhteinen päättävä elin on liittovaltuusto. Se valitaan kuluvan vuoden lopulla jälleen seuraavaksi neljäksi vuodeksi.

Tämän lehden lisäksi tietoja kannattaa käydä seuraamassa ja tarkistamassa yhdistyksen kotisivuilla, netissä. Sieltä löydät mahdolliset viimeisimmät tarkennukset, muutokset.

Edelleen kannattaa käydä myös Hengitysliiton sivuilla, jossa löytyy kaikille yhteisiä asioita sekä paljon myös syventävää asiantuntijatietoa. Ajankohtaisena mm.

Osallistu Sisäilma haltuun -keräykseen! Hankkeen materiaali sisältää helposti omaksuttavaa ja monipuolista tietoa hyvän sisäilman syntymiseen vaikuttavista tekijöistä. Oppimateriaalit pohjautuvat Hengitysliiton ja Sisäilmayhdistyksen asiantuntija-aineistoihin. Lisätietoja ja ilmoittautumiset www.sisailmahaltuun.fi

Letkeää lopputalvea, kevään odotusta!

Arto Alanko

Vantaan Hengitysyhdistys ry, puheenjohtaja

Sivun kuva: Pekka Kononen

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Tule vertaistukiryhmään!

Ryhmät on tarkoitettu erilaisia keuhkosairauksia poteville. Toiminnan pääpaino on vapaamuotoisessa, luottamuksellisessa kokemustenvaihdossa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Keskustelut käydään toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Ryhmiin pyritään järjestämään myös asiantuntijavierailuja.

Ryhmissä on tilaa. Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT**Päiväryhmät klo 14.00:****KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 4.4. ja 3.5.2018.

Vetäjänä Arja Pietilä, puh. 040 732 0466.
Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkona 25.4.2018.

Vetäjänä

Anneli Korhonen, puh. 044 0552882 ja
Ritva Väyrynen, puh. 040 547 9721

Iltaryhmä klo 17.00:**UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä jatkaa toimintaansa torstaisin 22.3. ja 26.4.2018. Mia Alho Hapella Oy:stä on paikalla 22.3.2018 esittelemässä Wello2-laitetta.

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

TULEVISTA TAPAHTUMISTA**Keuhkofibroosiryhmä**

Hengityслиitto ry:n tiloissa

Oltermannintie 8

00620 HELSINKI

Tapaamiset keskiviikkoisin 21.3. ja 23.5.2018

klo 17 – 19.

Tervetuloa!

**KKK - KOHTI KESÄÄ
KUUSIJÄRVELLÄ**

lauantaina 19.5.2018 klo 11.00 – 14.00

Pian taas makkarat paistuvat kodan tulilla, kahvi höyryää kuumana ja ohessa pelataan jännittäviä pelejä joukkueina tai yksilöinä, lentävät saappaat, kilkkaavat pallot ... ja järveen, jos uitattaa... tai hiki kiusaa.

Tervetuloa kaikki!

Yhdistys hakee tuettua ryhmälomaa

Tuettuja lomaa hengityssairaille järjestävät Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry (MTLH), Solaris-lomat ry ja Hyvinvointilomat ry. Näiden lomajärjestöjen toiminnan mahdollistaa STEA:n myöntämä kohdennettu toiminta-avustus. Vantaan Hengitysyhdistys hakee jäsenilleen mahdollisuutta osallistua yhteiseen tuettuun ryhmälomaan, joka ajoittuisi vuoden 2019 keväälle, syksylle tai talvelle. (Haku aika alkaa 1.3.2018 ja päättyy 31.5.2018.) Mikäli onnistumme saamaan tuetun ryhmäloman, tieto siitä tulee yhdistykselle viisi kuukautta ennen loman ajankohtaa. Tiedon saatuaamme ilmoitamme asiasta kotisivuiltamme, Facebookissa, Silmu-lehdessä ja Vantaan Sanomien -kumppanit sivuilla. Jokainen ryhmälomalle haluava tekee oman hakemuksensa. Lomien myöntämisen edellytyksenä ovat taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset perusteet. Lomat kestävät yleensä viisi päivää. Osallistujan omavastuuosuus on noin 100 €. Tuetun loman voi saada kahden vuoden välein. Ryhmään pääsee 20 – 40 osallistujaa. Tarjoamme ryhmälomamahdollisuutta myös Vantaan Reumayhdistyksen jäsenille.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

TEATTERIA & MUSIIKKIA
SILKKISALISSA**MATKALLA – TÄSSÄ JA NYT**

keskiviikkona 11.4.2018 klo 19.00

Matkalla – tässä ja nyt on kahden puhuttelevan ja lämminhenkisen lauluillan kokonaisuus.

Matkalla: Anne Nielsenin ja Merja Ikkelen matka vie uuteen ja elämänmakuiseen musiikkimaailmaan.

Tässä ja nyt: lavalle saapuvat Juhani Laitala ja Ritva Laitala. He laulavat vähän tangoa, hieman Beatlesia ja pikkuisen siltä väliltä. Sitova ilmoittautuminen 22.3.2018 mennessä.

Kesto 1 h 40 min, väliaika.

SIR ELWOOD -DUO

torstaina 12.4.2018 klo 19.00

Herrat Juha Lehti ja Juha Saaresaho ovat tuttuja miehiä Sir Elwoodin hiljaiset värit -orkesterista. Duossaan he maalailevat hiljaisista väreistä tutuilla elementeillä kuvaa tästä maailmasta yksilön kannalta. Huikea ilta tulossa!

Ilmoittautuminen 22.3.2018 mennessä.

Kesto 1 h 50 min, väliaika.

OPERAMENTON KEVÄTKONSERTTI

sunnuntaina 6.5.2018 klo 16.00

Perinteinen kevätkonsertti. Johtaa Hannu Sinnemäki ja pianistina Jussi Miilunpalo.

Sitova ilmoittautuminen 13.4.2018 mennessä.

Kesto noin 1 h 20 min, väliaika.

Lippujen hinnat kaikkiin esityksiin jäsenille 20 € ja ei-jäsenille 25 €. **Sitovat ilmoittautumiset**

puh. 045 2318711 tai sähköpostitse:

vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa mukaan!

Enemmän tietoa esityksistäwww.teatterivantaa.fi/

Katsaus kesän muotiin

Lady Mode, Tikkurilantori, Asematie 5

maanantaina 23.4.2018 ja

keskiviikkona 25.4.2018, molempina päivinä

klo 18.00. Ilmoittautuminen 10.4.2018

mennessä puh. 045 231 8711.

Yhdistyksen toimistolla,
Talvikkitie 34**Lääkehoidon päivä**

tiistaina 20.3.2018 klo 14.00

Asiantuntija Tikkurilan Uudesta Apteekista paikalla.

Kolottaako, jomottaako, jumittaako niska...

perjantaina 23.3.2018 klo 10 – 15

Osteopaatti Kari Pokki ottaa vastaan toimiston tiloissa. Ajanvaraus 16.3.2018 mennessä puh. 045 231 8711.

Hinta 75 € / 45 min.

Jatkohoidoista sovitaan 23.3.2018.

Sisäänkäynti Talvikkitien puoleisesta ovesta.

**Vantaan Hengitysyhdistys ry:n
KEVÄTKOKOUS**

tiistaina 10.4.2018 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja ehdokkaiden asettelu liittovaltuuston vaaliin sekä muut esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

Mosaiikkitoiden pariin

lauantaina 14.4.2018 klo 11 – 15

Ota mukaan savinen kukkaruukku, maljakko, lautanen tai tarjotin.

Hinta 5 euroa.

Töiden saumaus tiistaina 17.4.2018 klo 14.

PieniEle-keräys

Kiitokset yhdistyksen jäsenille

osallistumisesta PieniEle-keräyksen

lipasvahdeiksi. Mahdolliset

maakuntavaalit pidetään lokakuussa.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

**TYKKÄÄ TYYKIKYLÄSTÄ -
Kevätretki Forssaan**

lauantaina 5.5.2018



Klo 9.00 Lähtö Hotelli Vantaan edestä, Karkkilassa ostoskäynti Fazer Shopissa

Klo 11.15 Saapuminen Forssaan, Suomen Tyykikylään.

Ohjelma:

ostoskäynti **Finlaysonin tehtaanmyymälässä**, vierailu **Museotila Hevossiltaan**, jossa nautitaan herkkupöydän antimia n. klo 11.45. Ruokailun jälkeen tutustutaan emännän johdolla tilan museomiljööseen ja mm. Flinkin torppaan.

Klo 14.00 **Tyykikylän kiertojelulla** paikallisen oppaan johdolla tutustutaan paikkakunnan mielenkiintoiseen historiaan ja nykypäivään.

Kiertojelun aikana vieraillaan **Forssan museossa**, joka valittiin vuoden museoksi Suomessa v. 2014 ja oli ehdolla vuoden eurooppalaiseksi museoksi 2015. Klo 16.30 Paluu Vantaalle.

Retki Loviisaan

torstaina 16.8.2018

Lähtö klo 9.00 Hotelli Vantaan edestä.

Loviisan Seudun Hengitysyhdistys on kutsunut Vantaan Hengitysyhdistyksen vierailulle. Loviisassa klo 11.00 alkaen mielenkiintoista ohjelmaa, mm. Anja's Garden.

Molempien matkojen hinta jäsenille 50 €, ei-jäsenille 60 €. Sitovat ilmoittautumiset Forssan retkelle 31.3.2018 mennessä ja Loviisan retkelle viimeistään 9.7.2018 mennessä puh. 045 231 8711 tai s-postilla vantaa@hengitysyhdistys.fi
Tervetuloa mukaan!

**Ruskaretki Lappiin
la 8.9.- pe 14.9.2018**

Viimesyksyisen onnistuneen ruskaretken innoittamana yhdistys järjestää jälleen matkan Saariselälle.

Hinta: 585 €/ hlö, yhden hengen huonelisä 50 €.

Lentokoneella tai omalla autolla matkustaville hinta 510 € / hlö.

Ennakkomaksu: 150 € 31.6.2018 mennessä, loppumaksu 1.8.2018 mennessä.

Lopullinen matkaohjelma lähetetään ilmoittautuneille elokuun aikana. Viime vuoden ruskamatkasta voit käydä lukemassa blogin yhdistyksemme kotisivuilla. Vaikka olemme menossa uudelleen Saariselälle, reitit ja kohteet muuttuvat. Mukaan mahtuu 35 ensin ilmoittautunutta.

**Avoimet ovat
yhdistyksen toimistolla**

lauantaina 12.5.2018 klo 10.00 – 14.00

Tarjolla kahvia, teetä ja sympatiaa...
Tervetuloa!

Sun Festifal

Tikkurilan uudella torilla

lauantaina 12.5.2018 klo 10.00 – 17.00

Sun Festival on kansainvälinen katufestivaali, jossa nähdään mm. teatteria, tanssia ja katutaidetta.

Tapahtuman tavoitteena on esitellä monimuotoista Vantaata sekä tarjota laadukasta ja maksutonta toimintaa kaikenikäisille.

Yhdistyksen edustajat ovat kertomassa yhdistyksen toiminnasta klo 10.00 – 14.00.

Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia – yleisöluento 14.2.2018

Liisa Turunen

Hyvän olon painonhallintaa

Oikukkaat säät, liukkaat kelit ja flunssakausi monenkirjavine viruksineen eivät lannistaneet helmikuisen hyvinvointi-iltamme yleisöä. Vantaan seurakuntayhtymän auditorioon oli kokoontunut viitisenkymmentä kuulijaa. Hengitysliiton toiminnanjohtaja Markku Hyttinen avasi tilaisuuden ja esitteli samalla myös meille jäsenille tarkoitetun, uuden Mopsi-mobiilisovelluksen, jonka kautta avautuu uutisia, infoa tapahtumista ja esim. jäseneduista. Tämän jälkeen illan asiantuntijavieraat paneutuivat perusteellisesti ikääntyvän väen hyvinvointitekijöihin: painonhallintaan, terveelliseen ravintoon ja hyvään uneen.

Terveystenhoitaja **Merja Jyränoja** HUS Painonhallintalosta puhui viisaita järkevästä laihduttamisesta. Jatkuvan itsensä tarkkailun ja laihdutuspaineen taustalla ovat usein syömisvyydentunto, itsekurin puute, jopa itseinho. En kelpaa itselle enkä muille. Itseltä vaaditaan joko liian paljon tai ei mitään: lyödään läskiksi. Jyränojan tärkein viesti on: *Eläkeikäisen laihduttamisen on oltava harkittua.* Nuoremmille sopiva painoindeksi on 18–24, ikääntyneille 24–29. Nopea laihduttaminen saattaa olla suorastaan vaarallista, koska menetämme muutenkin jopa 40 % lihasmassasta 70 ikävuoteen mennessä. Liikkumattomuus esim. sairauden aikana ja painonpudotus on pahin mahdollinen yhtälö. Painonhallinnan tulee perustua konkreettisiin ja helppoihin tavoitteisiin sekä pysyviin elämäntapamuutoksiin. Sen pitää olla osa arjen kokonaisuutta, jossa arvostetaan terveyttä, vaalitaan ihmissuhteita, annetaan aikaa harrastuksille, ts. tavoitellaan onnellista elämää. Hyvä nyrkkisääntö on: *Jaksanko näin ainakin seuraavat kaksi vuotta?*

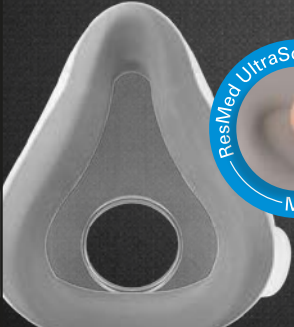
Painonhallintatalossa ei uskota ihmedieetteihin vaan tutkittuun tietoon ravitsemuksesta. Monelle on tuttua, että vähentämällä valkoisten viljojen, kovien rasvojen ja sokerien määrää, paino ei nouse, mutta se, että ikäihmisille proteiinit ovat niin tärkeitä, ei niinkään. Suositeltava päiväannos yllätti monen kuulijan ja tätä pohdittiin vielä tarkentavin kysymyksin. Proteiinia (lihasta, kalasta, maitotuotteista, kananmunista, palkokasveista) olisi saatava ravinnosta 80 g päivässä. Saimme muistutuksen myös pehmeiden rasvojen, D-vitamiinin ja erityisesti B 12 -vitamiinin merkityksestä ikäihmisille ja muistiongelmista kärsiville, joilla vitamiinin imeytyminen on heikentynyt.

Alkoholin käyttö ja haitat ovat lisääntyneet ikäihmisillä. Yli 65-vuotiailla riskikulutuksen raja on kaksi annosta kerralla tai seitsemän annosta viikossa. Viini valahtaa vartalolle eli alkoholi myös lihottaa, se poistaa nestettä ja nostaa maksa-arvoja.



98%

AirTouch F20 -maski
oli miellyttävän tiivis
98 prosentilla potilaista



ResMed UltraSoft™



Memory Foam

ResMed
AirTouch™ F20

Kaikkien aikojen pehmeimmän maskimme osat ovat yhteensopivia myös AirFit™ F20 -maskin kanssa, joten voit käyttää niitä molemmissa.

Lue lisää ja osta osoitteesta:
mysleep.fi



mySleep
by ResMed

Uneton Suomi

Soile Hällforsin uniluento herätti paljon ajatuksia ja myös kysymyksiä. Uni on meille elintärkeä: arjessa jaksamisen, muistin, oppimisen ja mielenterveyden kannalta. Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, mutta aivot käsittelevät tapahtumia ja lataavat energiavarastoja. Suomi nukkuu kuitenkin huonosti: lapset ja nuoret nukkuvat entistä vähemmän, 40 % työikäisistä kärsii uniongelmissa ja 12 % pitkäkestoisesta unettomuudesta. Vaikka on kysymys näin isosta ongelmasta, Suomessa on vain 12 pätevyitynyttä unihoitajaa ja HUS-alueellakin vain kolme. Ammattilaisten lisäksi myös vertaistuki on tärkeää. Unihoitaja oli erityisen ilahtunut kuullessaan, että Vantaan Hengitysyhdistyksellä on aktiivisesti toimiva **uniapnearyhmä**.



Unen on oltava oikea-aikaista ja riittävän rentoa. Ihmisen on oltava 16–17 tuntia hereillä, jotta voi nukkua 7 – 8 tuntia. Yli 65-vuotiailla tapahtuu muutoksia unen rakenteessa: syvä uni vähenee, yöllinen heräily lisääntyy ja vuorokausirytmisi saattaa aikaistua. Kysymys on siis osittain normaaliin ikääntymiseen liittyvistä asioista, mutta unihäiriöiden taustalla saattavat olla myös elämäntavat, huonot nukkumistottumukset, kiputilat, korkea verenpaine, diabetes tai neurologiset sairaudet kuten muistisairaus. Monia ikäihmisiä, monisairaita ja ylipainoisia vaivaavassa uniapneassa taas on kysymys unen aikaisista hengityskatkoista. Uniapnea on helposti todettavissa ja myös hoidettavissa, mutta jää kuitenkin usein diagnosoimatta.

Hyvä uutinen oli, että vaikka unihäiriöt ovat lisääntyneet, unilääkkeitten kokonaiskulutus on vähentynyt. Unettomuuden Käypä hoito -suosituksessa korostetaan lääkkeettömiä vaihtoehtoja. *Huolinukkuminen ja huoli nukkumisesta johtavat unettomuuteen*, totesi Hällfors ja jatkoi: *Unettomuuden noidankehästä on päästävä jostakin kohtaa pois*. Hän antoi muutamia käytännön vinkkejä siitä, miten hyvään uneen voisi päästä. Lähtökohtana on, että nukkumaan pitäisi mennä vasta, kun on uninen. On pyrittävä tunnistamaan oma uniporttinsa eli aika, jolloin nukuttaa. Kierroksia on kerta kaikkiaan vähennettävä illan tunteina ja unohdettava tehdyt ja tekemättömät työt. Unipäiväkirja on hyvä apuväline. Nukkumisympäristön on oltava unelle otollinen: asianmukainen sänky ja hyvä patja, rauhallinen ja viileä makuuhuone. Television ja tietotekniikan käyttöä on rajoitettava illalla. Pois unta häiritsevät siniset ja punaiset valot sekä ylimääräiset piippaukset. *Ja jalkaan villasukat!* lopetti Soile Hällfors esityksensä.

Purkita kesä: Haluatko säilöä kesän muistot talteen? Poimi tästä resepti.

KESÄMUISTOKAKKU

200 g	aurinkorasvan tuoksua
1 dl	radion merisäätä
2 kpl	vuoden 1997 sisustuslehtiä
3 dl	mölkkypalikan kolahduksia
1	kesähitin kertosaie
	hyppysellinen hytysenpiston kutinaa

1. Vatkaa aurinkorasva ja merisäätä kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita sisustuslehdet yksitellen joukkoon. Lisää lopuksi mölkkypalikan kolahdukset varovasti sekoittaen. Mausta kesähitillä ja kutinalla.
2. Nauti pimeänä iltana kirkasvalolampun ääressä aurinkolasit päässä.

Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

Osoite : Pöytäalhonkuja 5 A 8, 04410 Järvenpää

Laskut ja talous: Teijantie 3 B ,01400 Vantaa

Puhelin : 040-573 3146

sähköposti: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

nettisivu: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

facebook: Keski-Uudenmaan hengitysyhdistys

Puheenjohtaja: Mervi Leväharju levaharjumervi@gmail.com

Lehtityöryhmä:

Eija Salo

Irma Saari

Jaana Pahkamäki

.....

Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys onnittelee vuonna 2018 pyöreitä vuosia täyttäviä jäseniä!



Kevään kylpylämatkallemme mahtuu vielä mukaan! Matka Laulasmaalle 22-26.4.2018.

Lisätietoja nettisivuiltamme www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

Ilmoittautumiset ja kyselyt keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

Puheenjohtajan palsta

Tervehdys kaikille! Olen Mervi Leväharju Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen uusi puheenjohtaja. Aiemmin olen ollut aktiivisena jäsenenä, mutta nyt otan ensiaskeleitani yhdistyksen hallituksessa. Ja tahdon tehdä parhaani. Toivonkin, että otatte minua hihasta kiinni ja tulette juttelemaan kanssani.

Kokemusta yhdistystoiminnasta minulla toki on, joskin muista yhdistyksistä. Lisäksi Hengitysliitto ja esimerkiksi Yhdistysverkosto järjestävät paljon yhdistystietoa jakavia kursseja. Tarkoitus on pikkuhiljaa uudistaa yhdistyksen toimintaa

Tuleva kausi tuo mukanaan paljon haasteita. Ensiksi muuttuu tietosuojalainsäädäntö ja samalla rysäyksellä saamme uudet nettisivut. Nettisivuosoite kyllä säilyy onneksi samana. Uudet sivut aukeavat 1.7.2018. Olethan ladannut liiton mobiilipalvelun puhelimeesi? Kannattaa ladata, jos sinulla on älypuhelin. Pystymme jo nyt laittamaan tapahtumatietojamme mobiilisivuille.

Tuleva (tai sitten ei) SoTe aiheuttaa myös kimurantteja kysymyksiä. Pystymmekö vaikuttamaan hengityssairaanhoidon tulevaisuuteen.

Tämän päivän sana on yhteistyö. Pyrimmekin laajaan yhteistyöhön lähialueiden hengitysyhdistyksien ja myös muiden potilasyhdistyksien kanssa järjestääksemme monipuolista ja edullista toimintaa.

Olen kissaihmissä. Mustavalkoinen Pekka-kissani on suuri iloni kotonani.

Mervi



UUSI HALLITUS ESITTÄYTYY

Uusi hallitus, valittu kaudelle 2018-2019

Puheenjohtaja Mervi Leväharju

Mervi on ollut aktiivinen yhdistyksen jäsen, nyt ensimmäistä kertaa hallituksessa Merville on tärkeää hyvä hengitysterveys ja yhdistyksen asioiden vienti eteenpäin

Varapuheenjohtaja Jorma Partanen

Jormakin on uusi tuttavuus yhdistyksen hallituksessa. Jorma on tuonut yhdistyksen toimintaan päämäärätietoista harkitsevuutta ja uusia tietotekniikkataitoja

Rahastonhoitaja, jäsensihteeri Eija Salo

Eija on vanha tuttavuus hallitustoiminnassa. Eija hoitaa talouden ja järjestää virkistysmatkoja ja -tapahtumia ja huolehtii facebook -sivustosta

Sihteeri, tiedottaja Jaana Pakkamäki

Jaanakin on jo monelle tuttu pitkä hujoppi. Jaana tekee myös yhdistyksen lehteä, esitettä ja päivittää nettisivuja

Liikuntavastaava Irma Saari

Irman on uusi hallituksessa, pidettyään välillä 2 vuoden tauon. Paitsi liikuntaa, hoitaa Irma myös tiedotusta yhdessä Jaanan kanssa

Sisäilmavastaava Titta Turtiainen

Titta on aktiivinen sisäilma-asioiden puolestapuhuja. Titta puuttuu kuvasta

Emäntä Susanna Marttila

Susanna hoitaa kokoustarjoiluja, tosin alkuvuodesta tarvitsi muiden apua ranne murtuneena. Susanna on innokas keilaaja, viime vuoden mestari



Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

Kevätkokouskutsu

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen kevätkokoukseen

5.4.2018 klo 19.00 Tuusulan Mäntymäkeen (Luurikuja 1)

Käsiteltävinä sääntömääräiset asiat; tilinpäätös ja tase sekä toimintakertomus vuodelta 2017.

Lisäksi asiana yhdistyksen Liittovaaliehdokkaan asettaminen.

Hallitus

Tervetuloa tutustumaan uudelle Kerava-Tuusulan paloasemalle (Palokulmankuja 2) 3.5.2018 klo 18.00. Tutustumme ambulanssiin, paloautoon ja ensihoitajan työhön astma- ja diabeteskohtauksessa.

Järjestäjä Järvenpään Diabetesyhdistys



Hajut ovat haitaksemme

Viime vuosina herkkyys erilaisille hajusteille on selvästi lisääntynyt. Kyseessä ei suinkaan yleensä ole allergia vaan nimenomaan yliherkkyys. Varsinainen hajusteallergia aiheuttaa usein ihoreaktioita joita tutkitaan ihon epikutaanitesteillä selkään (eräänlainen laastari iholle ja epäiltyä ainetta alumiinikupuihin laitettuna).

Yliherkkyys aiheuttaa usein astmaatikoiden hengenahdistusta, yskimistä, aivastelua ja pahimmassa tapauksessa astma-kohtauksen. Matkat julkisilla kulkuneuvoilla voivat olla hankalia, käynnit teattereissa ja konserteissa ikäviä, ainakin jos lähistölle sattuu hajustettuja henkilöitä. Joillakin voi olla ongelmia työpaikallaan kun kaikki eivät ymmärrä että liiallinen hajusteiden käyttö voi aiheuttaa muille jopa terveysongelmia. Helsingin Sanomissa oli jokin aika sitten mielipidekirjoitus jossa kehoitettiin flunssaisia pysymään kotona. Ei tarvitse olla flunssainen kun yskii ja aivastelee jos hajusteet haittaavat. Jotkut eivät uskalla edes mennä kulttuuritapahtumiin kun pelkäävät reagointiaan. Minulle riittää lähistölle tullut tupakoitsija saamaan aikaan astma-kohtauksen. Ei meitä voi silti pakottaa olevaan vain kotona sairautemme tai herkkytemme vuoksi. Jos mahdollista niin ainakin elokuvissa kannattaa suosia päivänäytöksiä, joissa selvästi vähemmän kävijöitä ja voit valita paikkasi vapaammin.

Onneksi viime vuosina hajusteettomien tuotteiden valikoima on lisääntynyt. Lähes kaikkia pesu- ja puhdistusaineita (pyykinpesuaineet, huuhteluaineet, siivoustuotteet), kosmetiikkaa (voiteita, meikkejä), hiustuotteita (shampoot, hoitoaineet, hiuslakat ym) saa ilman lisättyjä hajusteita. Tuoksuttomia tuotteita ei välttämättä ole, sillä valmistukseen käytetyillä raaka-aineilla on omat ominaisuutensa.

Me naiset haluamme väkertää ja värjätä hiuksiamme. Nyt siihenkin on tullut mahdollisuuksia, joita useampi sietää. Kotimaisilla SIM ja Wella -sarjoilla löytyy väriaineita ilman lisättyjä hajusteita tai hyvin miedon tuoksuina. Alueeltamme löytyy kampaamoja, jotka käyttävät ko tuotteita ja löytyypä jopa ns. Hyvän Ilman kampaamoja, joissa käytetään vain hajusteettomia tuotteita. Kotimainen DS -hiustenhoitosarja on hajusteeton. Ja sarjasta löytyy paljon erilaisia tuotteita. Koskaan ei voi taata, että kaikki tuotteet kävisivät jokaiselle, mutta kannattaa käydä tutustumassa jos vaikka löytyisi sopivia.

Tuotteista ei kuitenkaan voi koskaan sanoa varmasti ettei se allergisoi ketään. Olemme yksilöitä ja aina on varmintä noudattaa varovaisuutta, mutta hyvä kun kehitystä on tapahtunut ja meidät huomioidaan paremmin kuin ennen.

Alueeltamme löytyy ainakin Hyrylästä Hiushuone Va-Lo (Hyvän Ilman kampaamo), Sahankulmasta MyMou Hair&Beauty, joista näitä hajusteettomia tuotteita löytyy ja varmaan muitakin liikkeitä on. Noissa paikoissa uskallat käydä, sillä vieressä ei käytetä toiselle asiakkaalle hajustettuja tuotteita.





TERVEISET ANTTOLANHOVISTA

Olipas kiva, rentouttava lomanen hyvässä seurassa. Siis olimme vertaisten seurassa tuetulla lomalla Anttolanhovissa Mikkelissä. Sää suosi meitä alkuviikon, loppuviikosta välillä satoi, mutta tätähän syksy on.

Ohjelmaa oli sopivasti, joka päivälle jotain. Vapaa-aikaakin jäi, sen jokainen vietti miten halusi. Vieressä oli voimaannuttava metsä, josta toiset keräsivät ämpärikaupalla puolukoita! (melkein kateellinen olin). Läheltä rantaa löytyi myös reilusti herkullisia kanttarelleja.

Päivät täyttyivät syömisestä ja erilaisesta ohjelmasta. Melkein samanlaista, kuin kuntoutuksessa, nyt vaan sai valita tutun huonekaverin, eikä osallistuminen ohjelmaan ollut pakollista.

Esimerkki päivän ohjelmasta:

klo 7-9 aamiainen

Klo 9-11 ryhmäkokoonntuminen. Aiheina mm. vertaistuki, eri alan ammattilaisten tunti (mm. fyssari, sairaanhoitaja, psykologi, ravitsemusterapeutti)

Klo 11-12 lounas

Klo 13-15 vesijumppaa, sisäliikuntaa (”savolaiset olympialaiset” jäivät mieleen hauskimpana) tai muuta toimintaa

Klo 16.30-18 päivällinen

Illan sai viettää vapaasti, joka ilta oli mahdollisuus saunomiseen ja uintiin

Irma Saari



Kuvat Timo Koivisto

SoTe-soppaa sekoitellen



Sote tulee ja Suomi säästää, vai säästääkö. Säästö-eurot hupenevat samaa vauhtia kuin suunnitelmat muuttuvat. Kenen säästöä on se, että Liisa menee verikokeisiin Vantaalta Keravalle ja Jussi omiin testeihinsä Keravalta Lohjalle. Juu-u keskittäminen tuo säästöä, mutta jonkun pitää tuki reissaaminenkin maksaa. SoTe kun vain määrittelee, että hoitoon pitää päästä lähelle. ”Lähelle”-sanaa vaan ei ole mitenkään määritelty. Jossakin olen lukenut myös tavoitteesta tulevaisuudessa vähentää terveyskeskuksien lukumäärää. Ei innosta ainakaan autottomia ja huonosti liikkuvia potilaita.

Sote saa toteutuessaan aikaan valtavan kilpailun ihmisistä, jotka eivät ole sairaita. Luit oikein, eivät sairaita. Jokainen ihminen nimittäin kuljettaa mukanaan tietyn verran rahaa, noin kuvainnollisesti. Vakuutusyhtiöiden yms lääkärikeskukset tulevat verisesti kilpailemaan terveistä ihmisistä, heistä jotka eivät kuluta heihin panostettuja varoja terveydenhuolto- palveluissa. Huolenkyynel silmäkulmassa ihmettelenkin, kuka meistä sairaista kilpailee vai jäämmekö tässä sopassa ilman sattumia.

Saat tuki valinnanvapauden, joskin sitäkin yritetään viime metreillä lisää rajata. Ainakin Järvenpäässä kokeilukautena Lääkärikeskus Aava täyttyi heti ensi päivinä vaihtelunhaluisista. Entä me loput, jäikö käteen vain tyhjä arpa. Huomionarvoista on kysyä, onnistuuko jatkossa yksityisissä lääkärikeskuksissa e-resepti-uusinta, ei ainakaan vielä toimi.

Suurena ongelmana on ainakin vielä hyvin erilaiset ohjelmistot. Lääkärin tekemä tutkimusmääräys ei ehkä toimi tai kelpaa toisessa hoitopaikassa. Tämän sain itsekin kokea, kun mursin ranteeni. Ensin menin lääkärikeskukseen, siellä kuvatiin ja tutkittiin. Sen jälkeen lähetettiin sairaalaan hoidettavaksi. Viikon päästä piti mennä terveyskeskukseen ottamaan kontrollikuva. -Tämä on väärä lomake, sanoi röntgentäti vakaasti ja päättäväisesti, pitää hankkia uusi lomake. Melkein laulun sanojen mukaisesti ”itkua väänsin” ennen kuin sain haltuuni tädillekin kelpaavan lomakkeen.

Valinnanmahdollisuus tuo ehkä myös mahdollisuuden hakeutua hoitoon ulkomaille. Ei ehkä heti innosta, mutta joissain tapauksissa, jos lääkitys on erittäin kallista ja ei-Kela-korvattavaa, voi ajatus hakeutua hoitoon maahan, missä lääkitys kuuluu sairaalahoidon hintaan, tuntua hyvältä vaihtoehdolta. Pitänee ryhtyä kertailemaan kieliä.

Tänä vuonna odottelemme jälleen kaiken ratkaisevia maakuntavaaleja. Saavatko pienet kunnat yhtään päätäntävaltaa vai vievätkö isot kaupungit kaiken. Viimeisenä peikkona hankkeessa on noussut tietoa siitä, että SoTe uhkaa viedä tuhansia työpaikkoja. Uskaltaako mikään puolue toteuttaa tällaista? Lisää harkinta-aikaa ja mahdollisuuksia sotkea SoTea edelleen kimurantimmaksi vai jääkö koko SoTe poliittiseksi kuplaksi, aika näyttää.

Oi Suomi-neito, heilauta taikakauhaasi ja tuo meille kaikille hyvä terveydenhuolto.

kapustanvarressa Jaana

KÄÄRETORTTU RUNEBERGIN TAPAA

Pohja:

4 kananmunaa
1 dl hienoa sokeria
1 dl murskattuja joulupipareita tai muita keksejä
1/2 dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta
(2 tl kanelia)
1 tl kardemummaa
(2-3 tippaa karvasmanteliaromia)

Täyte:

2 dl vadelmahilloa
2 dl vispikermää (tai kuohukermää)
1 rs (200 g) maustamatonta (tai vanilja) tuorejuustoa
tl vaniljasokeria)

1. murskaa piparit
2. sekoita keskenään kuivat aineet (paitsi sokeri)
3. vatkaa sokeri ja munat kuohkeaksi vaahdoksi
4. sekoita kuivat aineet sekaan (älä vatkaa!)

levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle paistumaan n. 225 C n. 10 min. kippaa hieman jäähtynyt pohja puhtaalle sokeroidulle leivinpaperille ja anna jäähtyä.

Tee täyte: vatkaa tuorejuusto ja kerma vaahdoksi, levitä kakkupohjan päälle + hillo ja rullaa kääretortuksi.

- Vaihtelua saat vaihtamalla keksit (esim. kaura), mausteet (inkivääriä) ja hillon (sitruuna tai aprikoosi).

Terveisin Irma

