

Silmu

3 / 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 4 joulukuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Kansikuva: Juha Taskinen

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jumprat jatkuvat edelleen syksyllä. Pienikin liike lyhyissä pätkissä hoitaa terveyttä. Jumprat sopivat naisille ja miehille, nuorille ja vartuneille.

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

Maanantai: Jumppaa hengitystiesairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

10.9. – 17.12.2018

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Lehtikuusen koulu, pieni sali

10.9. – 10.12.2018

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

11.9. – 11.12.2018

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 18.00 – 19.00

Myyrinkoti, Päivätoimintakeskus

Osoite: Ruukkukuja 5

11.9. – 18.12.2018

Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa, rata 8

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli

12.9. – 19.12.2018

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Päivätoimintakeskus

Osoite: Ruukkukuja 5

30.8. – 20.12.2018

YHDISTYKSEN TILOISSA

Talvikkitie 34

Hengitä ja hengästy -ryhmä

Ryhmä kokoontuu maanantaisin

klo 14.30 – 15.30 joka toinen viikko.

Kausi alkaa 10.9. ja seuraavat kerrat 24.9.; 8.10.;

22.10.; 5.11.; 19.11. ja 3.12.2018.

Maksu 20 €. Tervetuloa!

Vielä on ...

kesää jäljellä, vaikka illat jo lyhenevät, hämärtyvät romanttiseen syyskesään. Tätä kirjoitettaessa paahtoi melkoinen helle, "tukala", kuten virallisesti luonnehdittiin ja kuumotti myös kansainvälis-poliittinen helle mukavan kesäisessä pääkaupungissamme, herrojen Trump ja Putin kokoontuessa treffaamaan



kotoisen Saulimme työpaikalla. Uskomattoman hienon toukokuun ja turvallisen vilpoisen juhannuksen jälkeen nautitaan tai kärvistellään, kukin tilanteensa mukaan. Ja tämän lehden ilmestyessä, ties millaisesta, toivottavasti mukavasta suven menosta!

Alkuvuosi 2018 oli aktiivinen, täynnä erilaisia tapahtumia, toimia. Me, jäsenistö, olimme hyvin mukana tekemässä siitä sellaista. Loppuvuoteen käymme toivottavasti samoin, kesän jälkeen vain uudella latauksella.

Kuten tästä lehdestä selviää, jotkin tapahtumat ja ohjelmat käynnistyvät jo elokuussa ja siitä tiivistyen syyskuun puolella. Vertaisryhmät, ystävävisiitti vanhaan, kunnon Loviisaan ja ruskan katselmus pohjoisessa näistä esimerkkeinä. Erilaiset jumpparyhmät kaupunginosittain ovat tuttua perusasiaa, joihin uudetkin toivotamme kovasti tervetulleiksi.

Ohjelmasta voisi poimia vielä yhden, tai oikeastaan kaksikin, mosaiikkityöt: ensimmäisenä pienen pöydän kokoaminen mosaiikkitarvikkeista yhteisvoimin, porukalla inspiroiden yhdistyksen tiloissa (katso ohjelma). Toinen on vähän laajempi, pitkäkestoisempi. Siinä me muokkaamme tätä yhteisöämme mahdollisimman laajalla yhteistyöllä sellaiseen suuntaan ja malliin, kuin tavoiteltavaksi katsomme. Meitä mosaiikin kokkareita on kiitettävän sekalainen ja muodoltaan ilahduttavan epämuotoinen joukko, mutta sopivasti sovitellen ja hioen pääsemme, kokemuksen mukaan, hienoihin tuloksiin. Tuo itsesi mukaan tähän peliin! Yhtenä hiomisen paikkana on jälleen yhdistyksen syyskokous, jossa päätetään tulevan vuoden ohjelmasta ja valitaan hallituksen jäsenet. Tänä syksynä on asiana myös liittovaltuuston vaalit, yhdistyksemme äänten antaminen niissä.

Maakuntavaalit menivät sen sijaan niinsanotusti "ohi", mutta älköön meidän tarmokas PieniEle -vaalikeräysväki masentuko, uusia on tulossa 2019!

Toivottavasti löydät tästä lehdestä itsellesi sopivia asioita, joko meidän Vantaan yhdistyksen tai sitten naapuriyhdistyksen kuvioista, joten..

Positiivisin mielin kesän herkut, hedelmät, marjat, sienet ja energia talteen ja kohti antoisaa loppuvuotta!

Arto Alanko, Vantaan Hengitysyhdistys ry

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Tule vertaistukiryhmään!

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

Asiantuntijavierailuista ilmoitetaan erikseen. Ryhmissä on tilaa. Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT**Päiväryhmät klo 14.00:**

KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEN
Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 8.8.; 12.9.; 10.10.; 14.11. ja 12.12.2018. Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466. Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 19.9.; 17.10. ja 21.11.2018.

Ohjaajana

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

Iltaryhmä klo 17.00:**UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 19.9.; 17.10.; 14.11.; ja 12.12.2018.

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

Keuhkofibroosia sairastavien vertaistapaaminen

Hengityслиitto ry:n tiloissa

Oltermannintie 8

00620 HELSINKI

Tapaamiset keskiviikkoisin 29.8.; 24.10. ja 12.12.2018

klo 17.00 – 19.00.

Tervetuloa!

Ruskaretki Lappiin

la - pe 8.9. – 14.9.2018

Tiedustelut puh. 045 231 8711

Tutustuminen Vantaan jätevoimalaan

Vierailu on antoisa henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita jätehuollosta tai tekniikasta. Osallistujat voivat halutessaan tuoda paikalle oman muistoesineensä (esim. nallen tms.), joka kiinnitetään muistoseinään. Matka hoituu kimpakyydillä toimistolta. Kahvitarjoilu. Osallistumismaksu 5 €/ hlö. Max. 15 henkilöä.

Ilmoittautuminen toimistolle puh. 045 231 8711 viimeistään 3.9.2018.

Hengitä oikein -luento

tiistaina 25.9.2018 klo 17.00

Luento sisältää hieman teoriaa, hengittämistä tukevia ja keuhkoja hoitavia liikkeitä ja hengitysharjoituksia, inspiroivia ajatuksia siitä, miten helppoa ja hyödyllistä tietoinen hengittäminen onkaan. Miten arjessa siis muistaa hengittää oikein ja syvään ja saada kehon toimimaan paljon paremmin. Tule hengittämään ohjaajamme Päivi Brücknerin opastamana ja kokemaan syvään hengittämisen kehoa elävöittävä ja iloa tuottava voima!

Ilmoittautuminen tarjoilun järjestämiseksi 18.9.2018 mennessä, puh. 045 231 8711.

Tapaamme yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Inkun IDEAPAJA

maanantaina 24.9.2018 klo 12.30 – 13.00
Kisatie 21, Ruusupaviljonki

Tule tutustumaan Inkun Ideapajan toimintaan. Inkun Ideapaja on kädentaidoista kiinnostuneiden aarreaitta. Tule hakemaan inspiraatiota sopivista ideoista!

Ennen tilaisuutta mahdollisuus lounaaseen Inkun Ideapajalla 11.45 – 12.30 (6 € sis. lämpimän lounaan, jälkiruuan sekä kahvin / teen. Ilmoittautuminen su 23.9.2018 mennessä: toimisto(at)inkunideapaja.net

Puhallamme yhteen hiileen

lauantaina 29.9.2018 klo 11.00 – 15.00

Tehdään pöytälevy mosaiikista. Tule jättämään pysyvä kädenjälkesi yhdistyksen historiaan. Saumausaika sovitaan paikan päällä. Mahdollisuus myös muuhun askarteluun. Tarvikkeet valmiina yhdistyksessä. Tervetuloa!

Tikkurilan XXIX maalaismarkkinat

La – Su 6. – 7.10.2018

Tikkurilan vanha ja uusi tori.

Toimisto avoinna molempina päivinä klo 10.00 – 14.00.

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n**Syyskokous**

tiistaina 6.11.2018 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muut esille tulevat asiat.

Kokouksessa päätetään yhdistyksen äänen antamisesta Hengityслиitto ry:n liittovaltuuston vaalissa.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!
Hallitus

Joulukorttien tekoa

lauantaina 24.11.2018 klo 11.00 – 15.00

Yhdistyksen perinteiset joulukorttitalkoot. Tule taiteilemaan kortteja yhdistyksen tarpeisiin tai omaan käyttöön.

Materiaalimaksu 5 €

Vapaaehtoinen kahvikassa.

Yhdistyksen toimistolla, Talvikkitie 34.

Tervetuloa!

Joulumarkkinoiden aikaan

lauantaina 1.12.2018 klo 14.00 – 18.00

Avoimet ovet toimistolla.

Joulukahvit.

Klo 15.00 laulutuokio.

Tervetuloa piipahtamaan kupposelle kuumaa!



HYVINVOINTIMESSUT

lauantaina 13.10.2018 klo 10.00 – 16.00

Energia Areenalla Myyrmäessä

Tule viettämään kanssamme lauantaipäivää ja nauttimaan messujen monipuolisesta tarjonnasta!

Tänä vuonna yleisö voi osallistua mm. päivätansseihin kuntoa kohottavan lavatanssimusiikin tahtiin.

Yhdistys esittäytyy pöydässä nro 97. Tule poikkeamaan!

Yleisöllä on messuille vapaa pääsy. Järjestäjä: Vantaan Järjestörinki



MUSIIKKIA JA TEATTERIA SILKKISALISSA

1. Muuttuvat laulut

perjantaina 12.10.2018 klo 14.00

Tutut ”pojat” kapuavat jälleen intiimin Silkkisalin lavalle! Luvassa on unohtumattomia hetkiä tuttujen sävelien parissa.

Lavalla Matti Pasanen, Klaus Pennanen ja Esa Aapro.

Kesto 45 min, ei väliaikaa. Liput 15 €

Viimeinen ilmoittautumispäivä 17.9.2018.

2. Avomielinen Anneli Keijon kaa

lauantaina 27.10.2018 klo 19.00

Suuren suosion saanut Avomielinen Anneli hurmasi myös putkimies Keijon. Nyt Anneli on Keijon kaa. Keijo on hänen elämänsä mies ja niitä ei monta ole!

Tämä musiikkikomedia parisuhteen ihanuudesta ja kamaluudesta saa sydämet pamppailemaan ja vatsalihakset kramppaamaan.

Rooleissa Pauliina Hukkanen, Janne Kyyhkyinen.

Musiikki Altti Uhlenius.

Kesto 1 h 40 min, sis. väliajan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 8.10.2018.

3. Miehen käyttöopas - 10 tapaa selvitä arjesta

tiistaina 27.11.2018 klo 19.00

Kaikki tuntevat ainakin yhden miehen. Mutta tietääkö kukaan, miten mies toimii. Nyt siitä otetaan selvää!

Komedia porautuu kymmenen arkisen tilanteen kautta miehisyden ytimeen ja katsoo maailmaa, jos ei nyt enkelin, niin ainakin suomalaisen miehen silmin. Ennakkoluulot saavat kyytiä oikein kunnolla.

Näyttelijät Jukka Rasila ja Mika Räinen.

Kesto n. 2 h, sis. väliajan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 5.11.2018.

4. Operamenton joulukonsertti

lauantaina 8.12.2018 klo 15.00

Mieskuoro Operamento pitää perinteisen joulukonserttinsa Silkkisalissa. Johtajana Hannu Sinnemäki ja pianistina Jussi Miilunpalo.

Kesto n. 1 h 30 min.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 19.11.2018.

Lippujen hinnat kaikkiin Silkkisalin esityksiin (paitsi ensimmäiseen esitykseen kaikille 15 €) **jäsenille 20 € ja ei-jäsenille 25 € Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse:**

vantaa (at)hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa mukaan!

Enemmän tietoa esityksistä

www.teatterivantaa.fi/

Savoy-teatteri, Helsinki

Mustalaisruhtinatar

lauantaina 6.10.2018 klo 14.00

Itävalta-unkarilaisen Emmerich Kálmánin (1882 – 1953) säveltämä Mustalaisruhtinatar on hurmaava operettiklassikko täynnä polttavia tunteita ja operettikirjallisuuden rakastetuimpia melodioita, kuten ”Muistathan kai”, ”Rakastaa voi monta kertaa”, ”Heia heia in der Bergen” ja Riemumielin rinta tahtoo”.

Rooleissa mm. Johanna Rusanen-Kartano / Tiina Vahervaara, Jaakko Kortekangas / Jyrki Anttila.

Lipun hinta 36 € mikäli lähtijöitä on vähintään 10 henkilöä.

Kesto 2 h 30 min, väliaika.

Ilmoittautuminen viimeistään 3.9.2018.

Ks. enemmän tietoa esityksestä

www.savoy.fi

Pulloon puhallus

Lääkärikirja Duodecim 20.12.2016 (osittain lyhennettynä)

Lääketieteen lisensiaatti Martti Teikari

Pulloon puhallus, josta käytetään myös nimityksiä vesi-PEP tai vastapainepuhallus, on menetelmä, jolla tehostetaan keuhkojen tuulettumista ja irrotetaan limaa keuhkoputkista. Kun ilmaa puhalletaan letkun kautta pullossa olevaan veteen, syntyy vastapaine, joka avaa kasaan painuneita pieniä keuhkoputkia. Ilmaa pääsee kiertoteitä keuhkoputkissa olevien limapaakkujen taakse, jolloin paine saa liman liikkeelle ja sitä on helpompi yskiä pois.

Välineet

- Tavallinen noin litran pullo, jonka pohjalla on vettä noin 10–15 senttimetriä
- Noin 60–80 senttimetrin pituinen, 6–10 millimetrin läpimittainen taipuisa muoviletku

Käyttö

- Jos käytössäsi on keuhkoputkia avaava lääke, ota se annostusohjeen mukaisesti noin 15 minuuttia ennen puhalluksia: se tehostaa liman irtoamista.
- Ota hyvä rento istuma-asento. Voit pitää pulloa edessäsi pöydällä tai sylissäsi.
- Vie letkun alapää pullon pohjalle veden alle.
- Vedä keuhkot rauhallisesti nenän kautta täyteen ilmaa.
- Puhalla pitkään ja kohtalaisen voimakkaasti ilmaa pulloon niin, että vesi kuplii kevyesti. Keuhkoja ei tarvitse puhaltaa ihan tyhjiksi.
- Puhalla 10–15 kertaa peräkkäin. Tee kunkin puhallussarjan jälkeen muutamia yskäisyjä tai voimakkaita hönkäisyjä, niin että limaa irtoaa. Pidä muutaman minuutin tauko ja toista puhallussarja 2–3 kertaa.
- Tee puhalluksia useita kertoja päivässä, esim. 3–5 kertaa muutaman tunnin välein.

Välineiden puhdistus

- Vaihda vesi jokaisen hoitokerran jälkeen.
- Huuho pullo ja letku päivittäin ja pese pullo muutaman kerran viikossa astianpesuaineella tai astianpesukoneessa.
- Voit myös kiehauttaa pullon ja letkun kerran viikossa (2–3 minuutin ajan).

Artikkelin on tarkistanut yleislääketieteen ja keuhkosairauksien erikoislääkäri Eija-Riitta Salomaa.

HUOM!! Toimistolta saa ostaa muoviletkua euron hintaan.



Tyykikylään tutustumassa: kevätretki Forssaan

Yhdistyksen toukokuinen (5.5.2018) retki suuntautui tällä kertaa Karkkilan kautta Forssaan. Retkipäivä oli kaikin puolin antoisa. Saimme sen aikana melkoisen tietopakettin Forssan seudun historiasta, hyvää ruokaa ja kotiinkin tuliaisia pistäytyessämme sekä Fazerin karkkikaupassa että Finlaysonin tehtaanmyymälässä.

Forssan historia on Axel Wilhelm Wahrénin, puuvillan ja pumpulienkeleiden historiaa. Forssaa ei turhaan kutsuta tyykikyläksi tai kirjavan kankaan kaupungiksi. Forssan teollisuusympäristö on Museoviraston mielestä ainutlaatuinen ja Forssan (sittemmin Finlaysonin) kehräämö yksi maamme ensimmäisiä maaseudulle perustettuja. Ruotsista tulleen värjäinkisällin unelmasta syntyi vuonna 1849 kehräämö Loimijoen rannalle, vähän myöhemmin Suomen ensimmäinen lankavärjäämö ja kutomo, jokivarteen mylly tehtaan tarpeisiin ja 1950-luvulla Oy Finlayson Ab:n automaattikutomo. Puuvillatehtaan ympärille muodostui yhdyskunta teollisuusrakennuksineen, kirkkoineen, kouluineen ja asuinalueineen. Kylästä tuli Forssan kauppa vuonna 1923 ja kaupunki vuonna 1964.

Kun kehräämö lopetti toimintansa 1970-luvun lopulla, entisessä puuvillamakasiinissa aloitti toimintansa Forssan museo. Kaupungin ja puuvillateollisuuden historiaan tutustuimme pätevästä oppaasta opastuksella. Rakennuksista on jäljellä kehräämö, paja, puusepänverstas, valimo, voimalaitos ja puuvillamakasiini ja niitä ympäröi kaunis englantilaistyylinen puisto, jossa kasvaa vanhoja jalopuita. Entisillä paikoillaan ovat myös johtajan asunto ja tehtaan koulu. Erityisesti ilahdutti se, että kehräämöalue ei ole vain pelkkä museo vaan se on otettu luovasti nykypäivän käyttöön. Entisissä tehdasrakennuksissa on monenlaista aktiviteettia, mm. lasten kuvataidekoulu, kirjasto, musiikkipisto ja ammattikoulu sekä ravintoloita ja kahviloita.



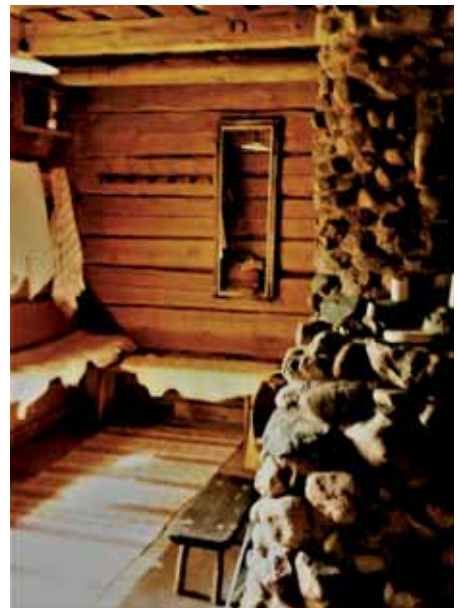
Pumpulienkelit

*Keitä te ootte te mukavat tytöt kun emme tunne teitä?
Tairatte olla Vorssan tehtaan pumpulienkeleitä?*

Puuvillakehräämön tarina on myös osa maamme teollistumisen ja rajun rakennemuutoksen historiaa. Tehtaan tarpeisiin ostettiin tai pakkolunastettiin ympäröivän maaseudun talonpoikien ja torppareiden maita. Työvoimaa tarvittiin tehtaaseen paljon ja sitä värvättiin maalta, etupäässä nuoria naisia ja nykymittapuun mukaan suorastaan lapsityövoimaa. Museossa kuvattiin mm. työläisen päivää vuonna 1860. Elämä kulki tehtaan pillin mukaan. Työt alkoivat kello viisi ja työpäivät saattoivat olla jopa 15-tuntisia. Lauantaina lapsityöläiset pääsivät jo iltapäivällä käymään kodeissaan tai kokoontuivat

leikkimään asuntolaan, jossa muutenkin asuivat viikot. Aikuisten työläisten vapaa-aika oli kylän raitilla levotonta. Parhaimmillaan alueella oli kolmisenkymmentä oluttupaa.

Museokierros herätti ristiriitaisia tunteita: ihailua teollisuuden kehittäjien intoa kohtaan, myötätuntoa työläisiä kohtaan, ylpeyttä siitä, että meillä on ollut noin korkeatasoista tekstiiliteollisuutta jo pitkään ja surua siitä, että suuri osa siitä on katoamassa Suomesta. Museon kokoelmien 1950 - 70-luvun värjättyjen kankaiden mallit herättivät monessa mukavia, nostalgisia lapsuuden muistoja.



Hevossillan hämäläisessä talonpoikaismiljöössä

Puuvillatehtaan maisemista saimme siirtyä aivan toisenlaiseen ympäristöön. Forssan kartanon sivutilan pihapiiriin on vuosien mittaan muodostunut museotila Hevossilta, joka toimii nykyään kokous- ja lomanviettopaikkana. Hevossilta tunnelmallisine rakennuksineen: saunoineen, tupineen ja talleineen on maalaisromantiikkaa parhaimmillaan. Vaikka rakennukset (1800-luvulta 1930-luvulle) on tuotu paikalle eri puolilta Suomea, tämä pienois-Seurasaari on rakennettu hyvällä maulla ja intohimolla vanhaa arkkitehtuuria ja talonpoikaisantiikkia kohtaan. Talon emäntä kertoi, ettei alkuperäisiä rakennuksia Forssan seudulla juurikaan ole, koska maat luovutettiin puuvillatehtaan tarpeisiin ja torpat ja saunat hävitettiin. Parasta Hevossillan antia oli kyllä erinomainen hämäläinen pitopöytä: kaikki luomutuotteita ja lähiruokaa kyyttöineen, viljapossuineen ja savustettuine ahvenineen.

Teksti ja kuvat: Liisa Turunen

Aurinkoinen kevätpäivä Kuusijärvellä

Perinteinen Kuusijärvi-tapahtuma vietettiin mitä parhaimmassa säässä lauantaina 19.5.2018.

Vaikka päällekkäisten tapahtumien vuoksi osa jäsenistä ei päässyt tapahtumaan, riitti auringonpalvoja ja uimareita joka neliölle. Lisäksi Kuusijärvellä oli samaan aikaan kesäkauden avaustempaus ja monenlaisia esittelijöitä oli tullut paikalle kertomaan omasta toiminnastaan. Mielenkiintoisimpia oman huomioni mukaan olivat paloauton esittely ja sähköpyörät. Aika moni oli myös innokas koeajamaan pyöriä.

Urheilulajit pääsivät käynnistymään vasta sen jälkeen, kun vatsat oli tankattu täyteen makkaroilla, kahvilla, teellä tai mehulla. Hilikka S:n tekemä raparperipiirakka hupeni myös hyvää vauhtia pöydästä. Kehuja tuli joka suusta!

Fysioterapeutti Terhi Karlssonin vetämä tehokas jumppa sai kunnan hiet jumppaajan pintaan, vaikka jokainen hakikin puiden katvetta omaksi jumppapaikakseen.

Petankki oli Manun ”heiniä” ja pallot olisivat kilkkaneet ties kuinka kauan, ellei peliä olisi keskeytetty, mutta kun mölkkyäkin piti vielä ehtiä pelaamaan ennen kuin kodan vuokra-aika päättyi. Heikki sai mölkystä kasaan täydet 50 pistettä ja peli oli sillä selvä.

Saappaanheitto jäi tänä vuonna pois ohjelmasta, koska oletimme, että auringonottajat eivät olisi ilahtuneet siitä, jos saapas olisi kopsahtanut hyvin rasvatulle kropalle.

Osa osallistujista ehti heittää talviturkin Kuusijärveen ja osa lenkkeili järven ympäri.

Kello 14.00 pakattiin tavarat ja suljettiin kodan ovet. Iloiset ihmiset poistuivat kukin omille tahoilleen toivotellen toisilleen hyvää kesää.

Hilikka K:n ja Tuijan kanssa menimme vielä jäätelölle. Ennen kuin jätimme Kuusijärven, saimme vielä kunnan tietoisun kotitalouksien jätteenkäsittelystä Vantaan Energian roskapoliisilta.

Kuusijärven tapahtuma on leppoisa kesäkauden aloitus. On mukavaa kuunnella puheen sorinaa, kun tuttujen tapaamisesta voi olla jo pitkäkin aika.

Toivottaavasti tapaamme samoissa merkeissä ensi keväänä!

Teksti: Marita Kononen

RETKE LOVIISAAN 16.8.2018

Vierailu Loviisan Seudun Hengitysyhdistykseen. Tutustumme mm. Anja's Gardeniin.

Ruokailu Loviisan vanhimmassa rakennuksessa ja luvassa on todella hyvää ruokaa noutopöydästä.

Lähtö klo 9.00 Hotelli Vantaan edestä. Matkalle mahtuu vielä mukaan. Hinta 50 €

Ilmoittautuminen puh. 045 231 8711 tai s-postilla vantaa(at)hengitysyhdistys.fi Tervetuloa mukaan!

Biopankki pähkinänkuoressa

”Biopankkiin kootaan näytteitä ja tietoja suostumuksen antaneilta henkilöiltä lääketieteellistä tutkimusta ja tuotekehitystä varten. Antamasi suostumus voi olla ratkaisevan tärkeä, kun uusia lääkkeitä ja hoitomuotoja kehitetään. Sinun näytteesi voi muuttaa maailmaa.”

Biopankit luovuttavat näytteitä ja tietoja korkealaatuisille tutkimus- ja tuotekehityshankkeille, joiden tavoitteena on selvittää sairauksien syitä ja edistää väestön terveyttä. Suomessa toimii kymmenen biopankkia sairaanhoitopiirin, yliopistojen sekä Terveystalon ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Veripalvelun ja Terveystalon yhteydessä. Valvira ohjaa ja valvoo biopankkitoimintaa sekä ylläpitää valtakunnallista biopankkirekisteriä.

Biopankkitoiminta Suomessa sai alkunsa Turussa Auria Biopankin nimellä. Nykyään toimii Helsingin Biopankki, Hematologinen Biopankki (FHRB Biopankki), Itä-Suomen Biopankki, Keski-Suomen Biopankki, Pohjois-Suomen Biopankki Borealis, Suomen Terveystalon Biopankki, Tampereen Biopankki, THL Biopankki ja Veripalvelun Biopankki.

(<https://www.terveyskyla.fi/helsinginbiopankki/fi>)

Jokaisella suomalaisella on oikeus osallistua biopankkitutkimukseen antamalla näytteensä biopankkiin.

Suomalaiseen biopankkitoimintaan voit tutustua osoitteessa www.biopankki.fi (<http://www.biopankki.fi>)

Ks. myös <https://www.biopankki.fi/osallistuminen-biopankkitutkimukseen/>

Kansalaisaloite: Vanhusasiainvaltuutettu Suomeen

Kansalaisaloitteessa vaaditaan, että ”Suomen eduskunta ja hallitus toimivat sen puolesta, että vanhusasiainvaltuutetun virka perustetaan maahamme. Ikäihmiset tarvitsevat virallisen puolestapuhujan, vanhusasiainvaltuutetun, joka on perehtynyt heidän asioihinsa ja puolustaa ikäihmisten asemaa yhteiskunnassa. Kansalaisten oikeuksien turvaamiseksi on aiemmin perustettu mm. tasa-arvo-, lapsiasiain-, tietosuoja- ja yhdenvertaisuusvaltuutettujen virat.” Lisää aloitteesta voit lukea <http://kd.fi/2018/04/01/k/>

Helppointa aloite on allekirjoittaa sähköisesti omilla pankkitunnuksilla. Yllä mainitulla sivustolla on linkki allekirjoitukseen.

Paperilla täytetyt lomakkeet, jotka pitää olla käsin allekirjoitettuja, palautetaan postissa osoitteeseen Suomen Kristillisdemokraatit / Tiina Tuomela, Karjalankatu 2 A, 7. krs, 00520 HELSINKI

”Tuore kansalaisaloite on hätähuuto vanhusten oikeuksien puolesta.”

APUA UNETTOMUUTEEN

Kroonisesti unettomuus vaivaa 5 - 8 prosenttia aikuisista. Jos unettomuuden taustalla ei ole sairaus tai varsinainen unihäiriö (kuten uniapnea tai levottomat jalat), voi unentaitoja opetella kotikonsteilla. Kun unettomuus on ns. toiminnallista, ei siihen liity varsinaista sairautta. Nukahtamisvaikeuden tai öisen heräilyn taustalla ovat silloin muut syyt:

- Unettomuus voi johtua huolista.
- Unen saamiseen liittyvästä pelosta.
- Ylivireystilasta.
- Vuorokausirytmien häiriöstä.
- Huonosta unenhuollosta (omiin nukkumistottumuksiin ja elämäntapoihin liittyvät ohjeet).

Näin huolehdi hyvästä unesta ja vireydestäsi (Työterveyslaitos):

- Huolehdi terveydestäsi.
- Muista, että tilapäinen unettomuus kuuluu elämään.
- Kohtaa elämän vaikeudet päivällä, ei vuoteessa
- Voit ehkäistä unettomuutta tarvittaessa myös työaikajärjestelyillä.
- Harrasta liikuntaa. Unen kannalta paras aika liikkua on myöhäinen iltapäivä. Lopeta raskas liikuntasuoritus vähintään 3 - 4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä ja / tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
- Älä pidä itseäsi liian kiireisenä. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja.
- Rauhoitu ja rentoudu noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Tee jotain levollista: lue, juttele, katso TV:tä, keskity harrastukseesi, rentoutumistekniikkaan tms. Tämä on tärkeää myös silloin, kun tulet illalla myöhään kotiin ja koet, että nukkumiseen on liian vähän aikaa.
- Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi, jotta et herää yöllä nälkään. Juo illalla vain vähän.
- Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. Keskeistä on, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen
- Jos uni ei tule noin 20 minuuttiin, on hyvä nousta ylös ja juoda vaikka yrteetä. Makuuhuone on syytä rauhoittaa vain nukkumiselle, sillä muuten elimistö yhdistää vuoteen valveeseen.

Hengityssairaam muistilista:

- Patjan tarkoitus on tukea selkärankaa. Liian pehmeä tai kova sänky kuormittaa selkärankaa ja aiheuttaa virheasentoja, jotka voivat hankaloittaa hengittämistä.
- Tyynyn tehtävänä on täyttää kaulan ja patjan välinen tila, jolloin kaularanka on samassa linjassa kuin selkärankakin.
- Sairauden vaikeusasteesta riippuen hengenahdistus vaikuttaa rintakehään ja niskahartiaseutuun. Vaikeassa tai ajoittain vaikeutuneessa astmassa ja keuhkohtaumataudissa on tyypillistä etukumara asento ja rintakehän seinämien, vartalon ja apuhengityselimien kireydet. Unen tavoitteena on laukaista lihaskireyksiä. Paras nukkumisasento on kylkimakuulla. Silloin pallea voi liikkua vapaasti ja keuhkojen kapasiteetti ja sitä kautta veren happikylläisyys on selinmakuuta suurempi.
- Jos heräät jatkuvasti aamuyöllä hengenahdistukseen ja yskimiseen ja muut sairaudet on suljettu pois, voit ottaa keuhkoputkia avaavia, sisään hengitettäviä lääkkeitä ennen nukkumaanmenoa. Vastaavasti jos nenäsi on tukossa, voit käyttää sieraimia avaavia lääkkeitä jo ennen nukkumaanmenoa.

Lähde: Hengitysliiton nettisivusto

Hengityслиiton kotisivuilta löytyy tosi paljon tärkeää tietoa hengityssairaille tai jos epäilet sairastuneesi hengityssairauteen

Kotisivuilta löydät lyhyitä videoita keuhkosairauksista

Hengityssairaudet

- [Epäiletkö sairastuneesi? Toimi näin](#)

Noin seitsemän minuutin video: Videossa keuhkosairauksien erikoislääkäri Lauri Lehtimäki kertoo toiminnallisista hengityshäiriöistä.

Usein kysytyt kysymykset (täältä voit löytää tietoa siitä ongelmasta, jota olet miettinyt kotona itsekseksi. Voit myös lähettää oman kysymyksesi ja näin auttaa jotakin samaa ongelmaa mieltävää).

Uniapnean omahoito

Uniapneaan sairastunut voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa elintavoillaan.

Noin seitsemän minuutin video: Videossa keuhkosairauksien erikoislääkäri Joni Niskanen kertoo liikunnasta osana hengityssairaalan omahoitoa.

Keuhkohtaumataudin omahoito

Tietoa keuhkohtaumatautia sairastavan omahoidosta.

Noin kymmenen minuutin video: Videossa geriatrian erikoislääkäri Hanna Kerminen kertoo keuhkohtaumatautia sairastavan masennuksesta ja mielialasta.

Verkkovertaisryhmät

Hengityслиiton verkkovertaisryhmät tuovat vertaistuen ulottuville, asuitpa missä tahansa. Koulutettujen vertaisohjaajien luotsaamat ryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa. Tervetuloa tuulettamaan ajatuksia ja vaihtamaan kokemuksia hyvään porukkaan!

Lisätietoa aiheesta saat Hengityслиitosta:

Päivi Suuniittu, 040 670 4870, paivi.suuniittu(at)hengityслиitto.fi tai

Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen(at)hengityслиitto.fi

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

nettisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

facebook: Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys

Hallitus 2018-2019

Puheenjohtaja: Mervi Leväharju
levaharjumervi@gmail.com

Varapuheenjohtaja Jorma Partanen
jormak.partanen@kolumbus.fi

Sihteeri/Tiedottaja Jaana Pahkamäki
jpahkamaki@gmail.com

Jäsensihteeri/Talous Eija Salo
eijaansa@gmail.com

Liikuntavastaava Irma Saari
saari.irma@gmail.com

Sisäilmavastaava Titta Turtiainen
titta.turtiainen@gmail.com

Emäntä Susanna Marttila
susamartti@gmail.com

Lehtityöryhmä: Eija Salo
Irma Saari
Jaana Pahkamäki

Tavoitteemme on tarjota sinulle ja muille hengityssairaille sopivaa liikuntaa, luentoja mielenkiintoisista aiheista, virkistyspäiviä ja kylpylämatkoja. Jätä meille viesti, otamme sinuun yhteyttä mahdollisimman pikaisesti.

Jäsenmaksumme 2018 on 25 euroa. Se sisältää myös Hengityслиiton osuuden (15 e) jäsenmaksusta.

Tarjoamme kaikkiin tapahtumiimme jäsenille edullisimman hinnan.

Jäseneksi voit liittyä Hengityслиiton sivuilla www.hengityслиitto.fi. Suoran linkin liittymiseksi löydät myös nettisivuillamme www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa Nettisivumme ovat nyt aivan uutta mallia, käy katsomassa. Jäseneksi voit liittyä myös täyttämällä paperisen liittymislomakkeen ja antamalla sen meille tai lähettämällä suoraan Hengityслиittoon



Onhan sinulla jo MOPSI Hengityслиiton jäsenpalvelu älypuhelimessasi. Mopsissa on valtakunnalliset ja paikalliset jäsenedut, tapahtumat ja uutiset helposti ulottuvillasi. MOPSIN voit ladata älypuhelimeen sovelluskaupoista hakusanalla Hengityслиiton jäsenpalvelu. Lataamisohjeita löytyy Hengityслиiton nettisivuilta.

Puheenjohtajan palsta

Tervehdys rakkaat yhdistyksen jäsenet ja myöskin vielä yhdistykseen kuulumattomat. Tervetuloa mukaan toimintaan. Syksy alkaa monilla kiinnostavilla tapahtumilla. Lehdestä ja netistä löydät paitsi omat tapahtumamme myös ne paikalliset tapahtumat, missä olemme mukana.

Tiukentuneen taloudellisen tilanteen vuoksi syksyllä 2018 tulee pieni osallistumismaksu kaikkiin liikuntaryhmiimme. Pyrimme järjestämään kaikki liikuntaryhmät teille niin edullisiksi kuin mahdollista.

Helpotusta rahatilanteeseen ovat tuoneet vaalikeräykset, kiitos kaikille keräyksissä yhdistystä tukeneille ja vaalipaikoilla lipasvahteina istuneille. Nämä vaalirahat olemme korvamerkinneet mukavalle liikuntapäivä- tapahtumalle, mikä on vielä suunnitteilla. Seuraa netti- ja Facebook-tiedotteluamme.

Näen yhdistystoiminnan meille kaikille hengityssairaille tärkeäksi. Kouluttaudumme aktiivisesti ajankohtaisissa asioissa. Viime keväänä uurastimme erityisesti uuden tietosuoja-asetuksen parissa. Liiton nettisivu-uudistus kaatoi keväällä nettisivumme, kuten muidenkin hengitysyhdistyksien. Uudet sivut ovat nyt avautuneet, joskin tätä kirjoittaessani, sivut ovat vielä keskeneräiset. Latasithan jo liiton mobiilijäsenkortin kännykkääsi. Myös sitä kautta saat tietoa toiminnastamme.

Terveisin Mervi Leväharju



Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUSKUTSU

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen Järvenpään Sahan koululle maanantaina 12.11.2018 klo 19,00. (Puistotie 83, Järvenpää)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat; toimintasuunnitelma ja talousarvio. Kokous myös päättää yhdistyksen äänen käyttämisestä Hengityслиiton Liittovaltuuston vaalissa.

Liikunta on tärkeää meidän kaikkien terveydelle

Liikuntaryhmämme jatkuvat taas syyskuun alussa. Muistathan, että maksamalla vahvistat paikkasi varauksen. Hinnat ovat hintoja jäsenillemme, jos et ole jäsen, voit tiedustella vapaita paikkoja. Tilimme Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

OP FI85 5132 0520 0650 04 muista lisätä myös alta löytyvä viitenumero

Paitsi säännöllisiä liikuntavuoroja, järjestämme myös erilaisia liikunnan kokeilukertoja, että voisit löytää itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon

Maanantaina jumppaa Keravalla Viertolassa klo 17-18 30 euroa/kausi
viite 2697, ajalla 3.9.-26.11.2018

Tiistaina vesijumppaa Hyrylän uimahallissa klo 18-18.45 20 euroa/kausi
viite 6782, ajalla 4.9.-4.12.2018, ei viikolla 42
HUOM! ryhmään mahtuu 30 osallistujaa maksujärjestyksessä

Keskiviikkona vesijumppaa Järvenpään uimahallissa klo 18-18.30 30 euroa/kausi
viite 1957, ajalla 5.9.-28.11.2018, ei viikolla 42
ryhmään mahtuu 20 osallistujaa
HUOM! Uusi vetäjä PT, hieroja Susanna Huhta

Torstaina Bocciaa Hyrylän uimahallin alakerrassa klo 11-12 10 euroa/kausi
viite 8905, ajalla 6.9.-29.11.2018, ei viikolla 42
HUOM! ryhmä edellyttää vähintään 6 maksanutta osallistujaa

Torstaina jumppaa Hyrylän uimahallin alakerrassa klo 13.30-14.30 25 euroa/kausi
viite 2655, ajalla 6.9.-29.11.2018, ei viikolla 42



Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys



SYKSYN TOIMINTAA

RUSUTJÄRVEN SAUNAILTA

Syyskauden avaus perinteisellä Rusutjärven saunailalla **23.8.2018 klo 16-20**. Pelaamme ulkopelejä, saunomme, uimme ja paistamme grillimakkaraa. Hengitysliiton Joonas opettaa helppoa puistogolfia klo 16-18. Puistogolf sopii kaikenikäisille vauvasta vaariin ja on uusi viihdyttävä pihapeli. Tule kokeilemaan.

Mukana ohjelmassa myös ARPAJAISET. Tule kokeilemaan onneasi ja voita hienoja palkintoja Ennakoilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi 18.8.2018 mennessä, mieluiten sähköpostilla.

SISÄILMA-ASIAA JÄRVENPÄSSÄ

Sisäilmaluento Järvenpäässä Myllytien toimintakeskuksen isossa salissa (Myllytie 11, Järvenpää) 25.10.2018 klo 17.30-20.00 Tule kuuntelemaan asiantuntijoita ja kokemustoimijaa sisäilman puhtauden tärkeydestä ja korjausmahdollisuuksista. Paikalla asiantuntijalääkäri Tiina Tuomela ja Hengitysliiton neuvoja Kirsi Säkkinen. Lisäksi sisäilmasta sairastunut kertoo omia kokemuksiaan. Mahdollisuus myös esittää omia kysymyksiä. Tilaisuus on kaikille avoin.

Jouluruokailu Keravan Viertolassa maanantaina 3.12.2018 klo 18.

Herkullista jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujouluissa. Hinta jäsenille 15 euroa, muille 20 euroa. Pieni paketti (noin 5 e arvoinen) mukaan.

Ilmoittautuminen sähköpostilla keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi 19.11.-25.11.2018 välisenä aikana. Ilmoitathan mahdolliset allergiat.



Omien tapahtumien lisäksi olemme tavattavissa monissa paikallisissa tapahtumissa



Boccia-joukkueemme kilpailee **Keravan Liiku ja Harrasta -tapahtuman loppusarjassa 25.8.2018**. Tule kannustamaan pelaajiamme Keravan kävelykadulle Prisman aukion lähelle klo 10-13.

Keski-Uudenmaan Vammaismessuilla Keravalla lauantaina 6.10.2018 klo 10-15 voit tavata meitä ja samalla tutustua erilaisten vammaisten asioiden hoitamiseen alueellamme (Keuda-talon Kerava Sali)

Keuhkohtaumatautipäivänä 14.11.2018 klo 10-14 jaamme tietoa sairastuneille ja omaisille Hyvinkään sairaalassa



Tunnelmakuvia kevään Kuusijärvi-päivästä. Sää oli jälleen suosiollinen ja makkara ja ulkopelit maistuivat makoisasti osallistuneille Kiitokset Hilkalle ja Ilkalle ja muille meitä auttaneille.



Terveiset Laulasmaalta Virosta

Kevään kylpylämatkamme suuntautui tällä kertaa Laulasmaan kylpylään, joka sijaitsee rannikolla Tallinnasta länteen päin lähellä Paldiskin satamakaupunkia.

Matkalla oli mukana niin monivuotisia tuttuja kuin uusiakin kasvoja. Kylpylää on remontoitu viime aikoina ahkerasti. Aulatila oli vielä hieman kesken. Ravintolat ja saunat on uusittu täysin 1,5 vuotta sitten. Lähistölle oli tullut uusi kauppa ja kahvila sekä vanhan kaupan tiloihin upea, romanttinen kahvila Otto ja Matilda mahtavine herkuineen. Menomatalla bussissa ollut opasrouva kiitteli turistien tuoneen töitä ja palveluja myös paikallisille asukkaille.

Yhteistä tilaisuutta emme valitettavasti pystyneet järjestämään kun olimme niin vilkkaasti liikkeessä kaikki päivät. Osa aloitti aamut vesijumpalla ja hoitoja oli tarjolla monenlaisia erilaisista kylvyistä ja hieronnoista suolahuoneeseen. Jotkut kävivät myös kaunistautumassa kampaajalla, kosmetologilla tai jalkahoidossa. Siis koko kehomme sai hoitoja päästä varpasiin.

Paluumatkalla Tallinnassa ehdimme vielä ostoksille ennen Viking XPRS-laivan lähtöä Helsinkiin.

Seuraavaksi kohteeksi toivottiin eniten Pärnua ja ajankohta olisi 5.5.-9.5.2019. Varaa aika kalenteristasi ajoissa, jos haluat mukaan matkaamme.



EMÄNNÄN NURKKA

MUSTIKKAPIIRAKKA

Pohja:

100g voita tai margariinia (sininen Keiju käy)

1 dl sokeria

1 muna

2 dl vehnä jauhoja

0.75 dl kaurahiutaleita

1 tl kardemummaa, 1 tl leivinjauhetta

- Vatkaa rasva ja sokeri, lisää muna
- Lisää kuivat aineet hellästi sekoittaen
- Painele piirakkavuokaan

Päälle:

3 dl mustikoita

2 dl mascaraponea tai kermaviiliä

1 muna

½ dl sokeria ja hieman vaniljasokeria

- Laita mustikat piirakkapohjan päälle
- Sekoita kermaviili ja muna ja sokerit ja lisää mustikoiden päälle
- Paista n. 30 min. 200 asteessa





Kesän muisto – kuin pisara viiniä huulillani

Tervetuloa myös syksy; harrastukset ja tapahtumat

Nähdään tilaisuuksissamme ja liikuntaryhmissämme