

# Silmu

3 / 2019





Talvikkitie 34  
01300 Vantaa

Puhelin 045 231 8711

Sähköposti

[vantaa@hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa@hengitysyhdistys.fi)

[www.hengitysyhdistys.fi/vantaa](http://www.hengitysyhdistys.fi/vantaa)

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65

Toimisto on avoinna  
tiistaisin klo 15.00 – 18.00  
Muina aikoina yhteydenotot  
puhelimitse tai sähköpostilla.

## HALLITUS 2019

### Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215  
[arto.alanko@kolumbus.fi](mailto:arto.alanko@kolumbus.fi)

### Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882  
[anneli.korhonen@gmail.com](mailto:anneli.korhonen@gmail.com)

Marita Kononen 041 4516155  
[marita.kononen@gmail.com](mailto: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 2019

Nro 4 joulukuu

**Julkaisija:** Vantaan Hengitysyhdistys ry

**Painopaikka:** Savion Kirjapaino Oy

**Kansikuva:** Liisa Turunen

## Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jumpat jatkuvat.  
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

2.9. – 16.12.2019

### **Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa**

Klo 16.30 – 17.30

Hakunilan päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4

2.9. – 16.12.2019

### **Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa**

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

3.9. – 17.12.2019

### **Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä**

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

3.9. – 17.12.2019

### **Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa**

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli, terapia-allas

4.9. – 18.12.2019

### **Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa**

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli, rata 6

4.9. – 18.12.2019

### **Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä**

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

5.9. – 19.12.2019

## MEHEVÄÄ LOPPUKESÄÄ!

tuumaili Sohkasen Liisukka pyöritellessään tyytyväisenä, silmät haaveilevan puoliummessa, täyteläisen vihreää, mehukkaan tirs kuvaa apilatuppoa hohtavan valkoisten hammasrivistöjensä välissä. Poutapilvisen taivaan alla tämän Ayshire-perheen lounastuokio näyttää kadehdittavan meditoivalta ja levolliselta, taustoittavana äänimaailmana harvat karjankellon kilahdukset ja paarmojen laiskat kaartelut.



Mehevää loppukesää myös sinulle, hyvä lukija! Toivottavasti kesä on ollut antoisa tai ainakin siedettävä, mitä se kullekin sitten pitääkään sisällään. Mehevät mansikat, makeat perunat ja suolaiset sillit, raikkaat kasvikset, höyryävän asfaltin ja pistelevän sänkipellon, luontoradion käärmeiden rakastajat ja pihtien kärkivälissä sinnittelevät punkit. Viime kesänä tätä vastaavaa juttua raapiessani oli menossa ällistyttävä hellejakso. Nyt elämme turvallisen tutussa ja vilpoisassa Suomi standardissa, matkatoimistojen kaivellessa tiskin alta viimeisiä etelän lentojaan, mutta kuka tietää, miten hikipäissään on postiluukku tämän lehden saapuessa luoksesi!

Vuoden ensimmäinen puolikas oli monitoimisen täyteläinen eri ohjelmineen ja mm. kaksine vaalikeräyksineen. Parhaat kiitokset kaikille tekijöille ja mukana olleille! Liekö väärinkäsitys, mutta olin havaitsevinani, että ainakin hetkittäin se oli jopa mukavaakin. Hallituksen paneutuminen Aleksis Kiven tuotantoon ja siellä mm. "Olviretki Schleusingenissa" tarinaan, antoi arvatenkin kimmokkeen toiveikkaaseen keväiseen vierailuun "Rajamäen Ryyppiin", josta lisää sisäsivuilla. Hieno päiväretki!

"Kesä on kärsitty, kohti uutta kaamosta!", kuten luotettava kylänviisas kannustaa, ennenaikaisesti kylläkin. Meidän ohjelmamme pyörähtävät käyntiin jo elokuussa, kun tuetulle lomalle Salon Lehmirantaan lähdetään jo 5.8.2019. On mielenkiintoista kuulla siitä kokemukset ja uskon, että haemme vastaaville edelleenkin, joten pane korvan taakse! Elokuu on jo sopiva aika ilmoittautua syksyn tapahtumiin, jotka käynnistyvät monipuolisina heti syyskuussa. Kaikkiin ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon, mm. jumpat ja hengitysryhmät, reippaasti vain paikalle ja ilmoittautuminen ohjaajalle. Myös vertaistukiryhmiin sopii tulla suoraan kokoontumisiin, mutta mielellämme annamme niistä tietoa myös sitä ennen. Perusajatuksenahan on kuulla kokemuksia ja saada oppia samantapaisessa elämäntilanteessa eläviltä ja samalla jakaa omia kokemuksia ja tuntemuksia; keventää reppua. Yhdessä, tukien ja tukea saaden, on helpompi jatkaa kiveltä kivelle vaikka välillä tassu kastuisikin.

Mitä parhainta loppukesää ja syksyn alkua, näkemisiin!

Arto Alanko, pj. 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 LÄHEISILLEEN**

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 11.9.; 5.10.; 13.11. ja 11.12.2019.

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

\*\*\*\*\*

**HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 18.9.; 16.10. ja 20.11.2019.  
Ohjaajana  
Anneli Korhonen, puh. 044 0552882

\*\*\*\*\*

**Iltaryhmä klo 17.00****UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana torstaisin 26.9.; 24.10.; 21.11. ja 19.12.2019.  
Ohjaajana Marita Kononen,  
puh. 045 231 8711

\*\*\*\*\*

**Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.**

\*\*\*\*\*

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja

[www.hengitysyhdistys.fi/vantaa](http://www.hengitysyhdistys.fi/vantaa)

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

**YHDISTYKSEN TILOISSA**

Talvikkitie 34

**Hengitä ja hengästy - ja asahi-ryhmät**

Ryhmät kokoontuvat vuoroviikoin maanantaisin klo 16.00. Aloitetaan asahilla 2.9.2019.

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

**Vantaan Hengitysyhdistyksen tuettu loma Lehmirannassa Salon Kotaladossa 5. – 10.8.2019**

”Yhdessä enemmän” lomalle hyväksytyt henkilöt ovat saaneet postitse tiedon lomasta. Yhdistys ei järjestä kuljetusta. Henkilöt pääsevät junalla Salon asemalle ja sieltä Lehmirannan kyyditys hakee heidät, kun vaan muistat ilmoittaa Lehmirantaan, millä junalla on tulossa.

\*\*\*\*\*

**Siirtokuvakurssi**

lauantaina ja sunnuntaina 14. – 15.9.2019  
klo 10.00 – 15.00

Tallenna rakkaimmat valokuvamuistosi kuvansiirtotekniikalla erilaisiin pintoihin. Irralliset puulevyt, laudanpätkät, puiset, metalliset ja lasiset astiat ja tarjottimet sopivat mainiosti. Mukaan tarvittavat lasertulostettuja kopioita haluamistasi valokuvista peilikuvina.

Ohjaaja Aini Julkunen tuo mukanaan lakat ja pohjien käsittelyyn tarvittavat maalit. Käytettävä lakka on vesiohenteista ja käytännössä tuoksutonta, samoin pohjamaalit. Erinomainen lahjaidea.

Elokuun loppupuolella voit käydä toimistolla tutustumassa mallikappaleisiin. Kurssin hinta 10 €. Vapaaehtoinen kahvikassa. Kysy lisää ja ilmoittaudu 31.8.2019 mennessä. Tervetuloa!



## VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

**Terveysteksi-tapahtuma**

lauantaina 28.9.2019 klo 12.00 – 16.00  
Peltolan koululla, Lummetie 27, Tikkurila

Tapahtumassa sydänaiheisia lääkäriluentoja, eri järjestöjä näytteilleasettajina sekä terveystmittauksia.

Vantaan Hengitysyhdistys on mukana menossa.



\*\*\*\*\*

**Avoimet ovet**

Maalaismarkkinoiden aikana

lauantaina ja sunnuntaina 5. - 6.10.2019  
klo 10.00 – 14.00

Poikkea kahville!

\*\*\*\*\*



Rajatorpantie 23, 01600 Vantaa (Myyrmäki)

Messut esittelevät laajasti hyvinvointialan yrityksiä ja yhteisöjä, vertaistukea, vapaaehtoistoimintaa ja muuta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää. Messuilla voi osallistua mm. Hyvinvointisuunnistukseen näytteilleasettajien rasteilla.

Yleisöllä on messuille vapaa pääsy.

Vantaan Hengitysyhdistys mukana messuilla. Tule tapaamaan meitä pöytäpaikalle nro 117.

\*\*\*\*\*

**Silkkisali****Rakkauskirjeitä**

perjantaina 20.9.2019 klo 13.00

Seela ja Esko tähdittävät elämänmakuista kirjeenvaihtoa.

Andrew ja Melissa ovat lapsuudenystäviä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä. He elävät tahoillaan elämäänsä, rakentavat uraa ja parisuhteita, keski-ikäistyvät ja vanhenevat. Toisinaan jompikumpi ehdottaa tapaamista.

Rakkauskirjeitä on kahden hengen näytelmä, Esityksen kesto 1 h 45 min. Väliaika.

Ilmoittautuminen viim. 31.8.2019.

Liput 25 €, ei-jäsenille 30 €.

**Operamenton joulukonsertti**

sunnuntaina 8.12.2019 klo 15.00

Mieskuoro Operamenton perinteinen joulukonsertti. Kesto n. 1 h 30 min.

Väliaika. Liput 22 €, ei-jäsenille 27 €.

Tervetuloa mukaan! Varaa lippusi 31.10.2019 mennessä. Lipuista on kova kysyntä.

**Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse:**

**vantaa(at)hengitysyhdistys.fi**

Enemmän tietoa esityksistä

[www.teatteri vantaa.fi/](http://www.teatteri vantaa.fi/)

\*\*\*\*\*

**Viktoria ja hänen husaarinsa**

lauantaina 20.10.2019 klo 12.00

Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46 – 48

Paul Abrahamin suurimman läpimurron tehneessä teoksessa Viktoria ja hänen husaarinsa on tarjolla tuttua operettimantiikkaa ainutlaatuisen huippusävellysten ja mahtavien solistien kera.

Kesto n. 2,5 h väliaikoineen.

Tuotanto OperArt Oy

Liput 36 euroa. Ilmoittautuminen 31.8.2019 mennessä yhdistyksen puhelinnumeroon.

## VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

**Lisäaikaa liikunnalle**

27.10.2019 klo 12.00

Tikkurilan aukio 1

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävelleen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolme eri pituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 11.30, alkujumppa klo 11.45 ja lähtö klo 12. Vantaan Hengitysyhdistys yhteistyössä Suomen Ladun ja Vantaan Sydämen kanssa. Päivän aikana arpajaiset.

\*\*\*\*\*

**Vantaan Hengitysyhdistys ry:n****Syyskokous**

keskiviikkona 13.11.2019 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muut esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!  
Hallitus

\*\*\*\*\*

**Vierailu Eduskuntaan**

maanantaina 18.11.2019 klo 12.15,  
paikalla pitää olla viimeistään klo 12.00.

Mukaan mahtuu 25 henkilöä, joten ilmoittaudu mahdollisimman pian tai viimeistään 18.10.2019. Kotisivuille tallennetaan ohjeet vierailua varten (mm. ohje käsilaukuista).

**Kokoontuminen: Vierasryhmien sisäänkäynti Eduskuntataloon tapahtuu B-sisäänkäynnin kautta. Sisäänkäynti on pääportaiden pohjoispuolella.**

\*\*\*\*\*

**Reflects Personal Trainer II**

Tule tutustumaan ja hankkimaan itsellesi henkilökohtainen Personal Trainer Hengitysyhdistyksen kaupasta. Helppokäyttöinen. Hinta 4 €.

**Joululounas Ilorannassa**

lauantaina 16.11.2019

Matka on yhdistetty Maailman keuhkohtaumapäivä ja jäsenten toivoma pikkujoulumatka.



Ilorannan pikkujoulet sytyttävät iloiseen joulunodotukseen ja lämmittävät mielen lähestyvään joulunaikaan. Pikkujoulet alkavat mausteisella, höyryävällä glögillä. Valaistu pihapiiri, kauniisti katetut pöydät, joululaulut ja joulun maut kutsuvat mukaan tunnelmaan.

Lähtö Tikkurilasta Vantaan Hotellin edestä klo 11.00. Tarkemmat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

Matkan hinta 60 €.

Ilmoittautuminen viimeistään 30.10.2019

Hengitysyhdistyksen toimistoon puh.

045 231 8711 tai sähköpostilla

vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

P.S. Jos ruokaa jää jäljelle, sitä on mahdollista ostaa mukaan.

\*\*\*\*\*

**Joulukorttitalkoot**

lauantaina 23.11.2019 klo 11.00 – 15.00

Materiaalikulut 5 €.

Vapaaehtoinen kahvikassa.

Tervetuloa!

\*\*\*\*\*

**Joulukahvit**

lauantaina 14.12.2019 klo 14.00 – 18.00

Tervetuloa perinteisille joulukahveille.

Ohjelmassa joululauluja klo 16.00 alkaen.

\*\*\*\*\*

**Saatko sisäilmasta ongelmia?**

torstaina 10.10.2019 klo 18.00. Tarkempia tietoja takasivulta.

---

## Keuhkosairaalan läheisenä

Liisa Turunen

**Kuten kaikissa vaikeissa sairauksissa, läheisten ja erityisesti puolison, tuki on keuhkosairaalle tärkeää. Haastattelin muutamia uniapnea-, astma-, keuhkoahauma- ja fibroosipotilaan läheisiä. Minkälaisia kokemuksia heillä on ollut sairauden diagnosointivaiheesta ja elämästä keuhkosairaalan kanssaeläjänä?**

Ennen diagnoosia elettiin ahdistavinta aikaa. Aavistettiin, että jotakin on vialla, kun hengitys ei toimi normaalisti, yskittää ja väsyttää, kävely on hidastunut ja portaiden kiipeäminen tuottaa vaikeuksia. Ei ole normaalia, että puolisoilla on öisiä hengityskatkoja ja hän nukahtelee kesken ruokailun. Jos taustalla on ollut tupakka, diagnoosin teko on ollut helpompaa, mutta muiden sairauksien toteaminen on vaatinut pitemmän tutkimusrumban. Lääkäriltä lääkärille ja tutkimuksesta toiseen ilman selvyttä oireiden mahdollisesta aiheuttajasta on henkisesti todella stressaavaa kaikille. Mahdollisia sairausvaihtoehtoja mietittäessä saatettiin viettää unettomia öitä, huoli tulevasta ja jopa ajatus toisen kuolemasta nousi mieleen. Diagnoosi on ollut kaikille helpotus. Sen jälkeen on voinut hankkia tietoa kyseisestä sairaudesta mm. vertaistukiryhmien kautta ja tukea puolisoa itse sairauden hoidossa. Toiset ovat halunneet kertoa sairaudesta muulle perheelle ja läheisille tuttaville, toiset ovat halunneet pitää sen vain omana tietonaan. Asiasta keskusteleminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa ja kokemusten vaihtaminen on koettu kuitenkin helpottavaksi.

### Keuhkosairaalan puolison arki

Keuhkosairaalan läheisen elämä on haastateltujen mukaan jatkuvaa valppaana olemista ja pienten signaalien seuraamista. Uniapneapotilaan tilanne helpottuu, kun hän saa laitteet, mutta niiden käyttö ei ole ongelmattonta. Usein puoliso on se, joka valvoo, kuuntelee hengitystä, auttaa, kun letku irtoaa. *Joka yö on huoli ja aamulla olen väsynyt*, kertoo uniapneapotilaan puoliso. *Yksikään yö ei ole samanlainen*. Puoliso on usein se, joka kyyditsee ja on mukana hoitopaikoissa, lenkillä ja harrastuksissa ja huolehtii, että lääkkeet otetaan säännöllisesti. Saatetaan osallistua yhdessä myös sairaudesta kertoville luennoille tai kuntoutusjaksoille. Pahenemisvaiheissa valpas puoliso tarkkailee toisen kuntoa ja tilaa tarvittaessa ambulanssin.

### Kasvetaan päivä päivältä

Monista arjen haasteista ja huolista huolimatta haastattelemani puoliset *ovat oppineet elämään sairauden kanssa*. Varsin viisaita juttelivat: *Kasvetaan yhdessä päivä päivältä. On opittu, että ei ole kiire mihinkään. Kyllä elämä opettaa. Jos ei muuta, niin kävelemään hitaammin*. Vaikka monista asioista on ollut pakko luopua, yritetään panostaa siihen, mihin vielä pystytään. Nautitaan jopa arjen askareista ja otetaan kaikki irti pienistä juhlahetkistä, ammennetaan hitunen nuorten ja lastenlasten energiasta ja virkistytään vertaistuesta. Liikutaan se, mitä jaksetaan ja annetaan luonnon lääkkeitä. Nukutaan päivällä, jos väsyttää. Nautitaan hyvistä ja selvittää yhdessä huonoista päivistä. Nauretaan yhdessä hassuille asioille. Ei riidellä, sillä *paha olo pahentaa. Pyritään siihen, että joka päivä on juhlapäivä*, sanoi yksi puoliso.

# Kieltolaki

1.6.1919 – 5.4.1932



## Keväinen vierailu Alkoholimuseo Rajamäen Ryyppiin

Vuosikymmenten ajan suljetussa tilassa kypsynyt Tehdas- ja alkoholimuseo Rajamäen Ryyppi avautui suuren yleisön ulottuville vuonna 2017. Vierailulla saimme kuulla historiaa kieltolain voimaantulosta vuodesta 1889 lähtien ja tutustua suomalaisen työn, teollisuuden ja väkevän alkoholikulttuurin vaiheisiin aina tähän päivään asti. Museo avattiin vanhan tehtaan tiloihin. Oppaamme oli jämäkkä ja asiantunteva. Kysymyksiä esitettiin laidasta laitaan ja niihin saatiin myös hyviä vastauksia.

Paluumatkalla kävimme yhteisellä lounaalla Hyrylän vanhalla Unkalla, joka on perinteinen rekkamiesten ”mekka” ja paikallisten asukkaiden kohtaamispaikka.

Saimme vielä lopuksi tutustua Vintagen maailmaan, jota olemme seuranneet televisiosarjastakin. Se oli nostalginen ja muistoja

mieleen palauttava kokemus menneestä maailmasta, joka on usealle meistä hyvinkin tuttua. Esillä oli muun muassa 1950 – 1960-lukujen baari- ja huoltoasemakulttuuria sekä aikakauden musiikkia.

\*\*\*\*\*

Vantaan Hengitysyhdistys ry. ja Hengityслиitto ry.

## Sisäilmailta

torstaina 10.10.2019 klo 18.00 alkaen

Paikka: Tikkurilan lukio, Valkoisenlähteentie 53, 01370 Vantaa.  
Lukio sijaitsee Tikkurilan ja Hiekkaharjun pysäkkien välillä.

Asiantuntijoina sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

Kuulemme, mitä hyvältä sisäilmalta edellytetään, millaisiin ongelmiin usein törmätään ja miten ongelmia voidaan välttää.

Ennen kaikkea keskustellaan ja vastataan esille nostettavista kysymyksistä.

Tervetuloa kaikki sisäilma-asioista kiinnostuneet!