

Silmu

3 / 2020





Talvikkitie 34
01300 Vantaa

Puhelin 045 231 8711

Sähköposti

vantaa@hengitysyhdistys.fi

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 2020

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
Marianne Jauhola
Keijo Koikkalainen
Marjatta Korhonen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Ilmestymisaikataulu 2020

Nro 4 joulukuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy



Hoida terveyttäsi liikkumalla ulkona luonnossa!

Koronapandemian yhä jatkuessa
emme voi vielä käynnistää jumppia
Vantaan kaupungin tiloissa. Ainoa
jumppamme on keskiviikkoisin
vesijumppa Tikkurilan uimahallissa.

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 16.45 – 17.45

Tikkurilan uimahalli, rata 6

2.9. – 16.12.2020

HUOM!!! HUOM!!!

Seuraa aktiivisesti yleistä
koronatiedotusta. Yhdistyksen
tulevista tapahtumista
kerromme facebookissa ja
kotisivuilla.

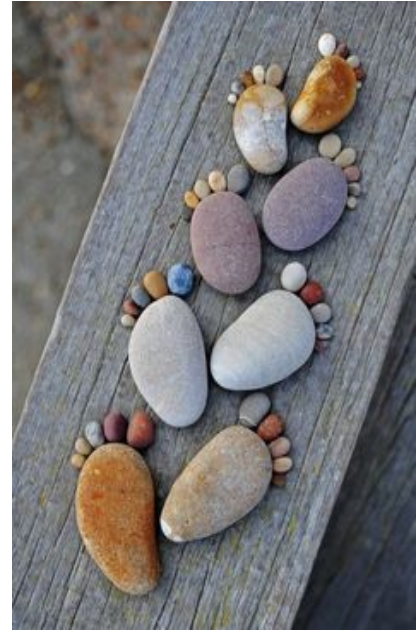
vantaa@hengitysyhdistys.fi

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

AINA EI SATU PONNISTUS LANKULLE

noilla maailman mahtavillakaan. Oikein käy sääliksi muun muassa herroja Johnson, Bolsonaro ja Trump; joutua nyt sipaisemaan tekstiilit turpavärkin suojaksi puolijumalaisesta asemastaan huolimatta! Eihän niissä kasvosuojissa sinänsä mitään vikaa, monilla alueilla kotipalloamme ovat jo uusi normaali.

Näin joutui nöyrytymään myös oma yhdistyksemme, ilman mitään henkilökohtaista draamaa, muun Suomen mukana, pandemian hyökkäykseen. Toiminta käytännössä tyssäsi sieltä maaliskuulta alkaen. Näkyvä toiminta lakkasi, mutta henki kyllä pihisee; kaiken aikaa seuraamme, miten koronan kanssa pärjätään ja valmistaudumme jatkamaan ohjelmillamme heti, kun se on turvallista. Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous mm. jäi pitämättä, mutta sitä ei unohdeta, vaan pidetään syksyllä syyskokouksen yhteydessä. Toivottavasti tilanne mahdollistaa silloin normaalimuotoisen kokoontumisen!



Kuinkahan on koronakesä koottu?

Tuoreista, raikkaista mauista lautasella. Joka kesä uutuudellaan häikäisevistä! Torikahveilla, kuitenkin turvavälit ja desit muistaen, ukkoporukoiden (lähes meikäläisen ikää...) kokoontuessa lähipöytään kertaamaan, miten Juuso kellahti kännyköineen järveen naapurin katiskaa kurotellessaan. Länskäri kertoi, että Putin ei pääse tänä suvena Saimaalle...

Valpas sorsaemo juontamassa 12 päistä, nyrkin kokoisista palleroista koostuvaa poikuettaan, sivusilmällä tarkkaillen mahdollista pullalaituria. Riemastuttavaa, koska näky on tullut kovin harvinaiseksi minkkien ja supien putsatessa rantapopulaatiota. Jo valkean aamuyön nurkantakusille hiippaillaessa valkea usva levittäytyy hivellen järven tyynelle peilikalvolle. Ukkosmyrskyn rojauttama huiman pitkä kuusi pitkin aitiviertä, onneksi sillä toisella puolen.

Hyttysten himokkaat tervehdykset ja omat pirteät aivastukset helteisessä metsässä vainutessa vielä sinisten marjojen mustempia ja mehukkaampia lajitovereita. Kiiltävän musta lihakieppi, kyy, rantapolulla. Tolkuttoman oloinen kaniporukka kekkaloimassa Kielotien kulmalla K-markettia vastapäätä. Luvalliset kännit avaralla, kalustetulla torilla Tuomiokirkon apostolien siunaavien katseiden alla. Siis aika tavalla samoista tarpeista, kuin ne kesät yleensäkin, paitsi heillä, jotka ovat tavanneet huidella ujeltavassa alumniinastiassa muille kääntöpiireille. Tätä kirjoittaessa lepäilee heinäkuun puolivälin hieno korkeapaine Vantaan yllä, ei lököhelle vaan nautittava kesäsää!

Syksyn soinnut...

joista emme varmuudella tiedä. Meidän suomalaisten hienosti hoitaman pandemian hyökkäyksen jälkeen toivomme tietenkin, että jatko jaksetaan samalla maltilla. Niinpä yhdistys on valmistelemassa ohjelmaa siinä positiivisessa luottamuksessa, että toimintoja voidaan jälleen käynnistää. Tämän lehden sivuilla niistä kerrotaan, sillä tarkkuudella ja varmuudella, kuin nyt on mahdollista. Keväällä muistutin yhdistyksen 50-vuotisjuhlista. Hallitus päätti, että turvallisuus mielessä siirretään juhliminen ensi vuoden puolelle, joten siihen teemaan palaamme kyllä myöhemmin, asiaa ei unohdeta!

Juuri sinulle

yhteisömme tärkeälle osalliselle; kalamiehille toivotellaan kireitä siimoja, mutta sen ohella nauttikaamme loppukesästä ja kuulaasta syksystä sopivin löysin siimoin, mutta valppaina ja valmiina uusiin asioihin. Kuulemisiin ja näkemisiin!

Arto Alanko, pj, Vantaan Hengitysyhdistys ry.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

TAPAHTUMAT TOTEUTETAAN KORONATILANTEEN SALLIESSA

Tule vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa vaihtuen kokemuksia ja kuulumisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kesken. Erilaisten vinkkien saaminen ja antaminen sairauteen ja sen kanssa pärjäämiseen liittyvissä asioissa on sitä kokemusantia! Keskustelut ovat ryhmän sisäisiä ja ehdottoman luottamuksellisia. Aina ei suinkaan tarvitse keskustella sairauksista, voimme vain kahvitella, nauttia virvokkeita, suomalaiskansallisesti möllöttää tai puhua niin sanottuja joutavia. Virkistävää pyörähtää, vaikka joskus vaivaa nähden, kotinurkista poissa! Järjestämme ryhmiin myös asiantuntijavierailuja sen mukaan, kuin yhdessä koemme tarpeelliseksi. Tervetuloa mukaan! Voit kysyä asiasta myös tarkemmin ryhmien vetäjiltä tai toimistolta.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Päiväryhmät klo 14.00:

KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRAS-TAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 16.9.; 14.10. ja 11.11.2020.
Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466.
Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 23.9.; 21.10. ja 18.11.2020.
Ohjaajana Anneli Korhonen, puh. 044 0552882
anneli.korhonen(at)gmail.com

Iltaryhmä klo 17.00

UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana torstaisin 24.9.; 29.10.; 26.11. ja 17.12.2020.
Ohjaajana Marita Kononen, puh. 045 231 8711

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

Kalevalainen jäsenkorjaaja

tavattavissa yhdistyksen tiloissa

Jäsenkorjaus on tehokas hoitomenetelmä, joka on lähtöisin Kaustisilta, Pohjanmaalta. Menetelmä on pitkään elänyt kansamme perinteisenä hoitomenetelmänä.

Kenelle jäsenkorjaus sopii?

Jäsenkorjaus on tehokas hoitomuoto muun muassa selkä-, niska- ja hartiasseudun vaivoihin ja niihin liittyviin säteilyoireisiin. Hoito sopii hyvin kaikkiin lihas-, luusto- ja nivelongelmiin.

[Lue lisää jäsenkorjauksen historiasta ja perinteestä](#) Kansanlääkintäseura ry:n sivuilta.

Hengitysyhdistyksen tiloissa kaustislaista jäsenkorjausta tarjoaa Katriina Pekkala. Hoidosta kiinnostuneet voivat soittaa suoraan Katriinalle puh. 050 5719998 ja sopia ajasta. Hoito kestää noin kaksi tuntia ja sen hinta on 95 €.



”Onnelliset” Kerava-salissa

tiistaina 4.10.2020 klo 15.00, Keskikatu 3, Kerava

Suomalaisten suosikit -lauluviihteen helmiä esittävät Mari Palo (kuvassa), laulu, Hannu Lehtonen, laulu ja saksofonisti, Seppo Hovi, piano ja tarinat, ja Jarno Kuusisto, harmonikka. Kevyttä klassista ja klassista kevyttä kuullaan, kun Mari Palo ja Hannu Lehtonen tulkitsevat lauluviihteen helmiä. Juuri niitä, joita suomalaiset ovat eri vuosikymmenillä halunneet kuunnella. Monet lauluista ovat jääneet ikisuosikeiksi.

Konsertin kesto 2 h, ryhmälipun hinta 20 €.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA
TAPAHTUMAT TOTEUTETAAN KORONATILANTEEN SALLIESSA



Lisäaikaa liikunnalle

25.10.2020 klo 11.30 alkaen
Tikkurilanaukio 1

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellessä 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

Kevätkokous

torstaina 19.11.2020 klo 17.30 alkaen

Yhdistyksen keväällä koronarajoitusten takia pitämättä jäänyt **kevätkokous** pidetään 19.11.2020 klo 17.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä keskustellaan kuluvan vuoden ohjelmista ja näkymistä.

Tervetuloa

Hallitus

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n

Syyskokous

torstaina 19.11.2020 klo 18.30 alkaen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, hallituksen järjestäytyminen sekä muut esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

Joulukahvit

lauantaina 19.12.2020 klo 14.00 – 17.00

Tervetuloa perinteisille joulukahveille. Ohjelmassa joululauluja klo 16.00 alkaen.



lauantaina 10.10.2020 klo 10.00 – 16.00

Rajatorpantie 23, 01600 Vantaa (Myyrmäki)

Koronavirusepidemian aiheuttamasta poikkeustilanteesta huolimatta messujärjestelyt jatkuvat sillä oletuksella, että messut voidaan järjestää.

Mukana ovat myös Vantaan kaupunki ja Vantaan seurakunnat. Energia Areenan messuravintolassa on tarjolla sekä kahvia että lounasta.

Suomen Ilmailumuseo tuo perinteisesti jotakin sävähdyttävää messuille. Tänä vuonna museon yllätys on ulkotiloihin sijoitettu 8500 kilon elämyskontti, joka sisältää Suomen Ilmavoimien BAe Hawk HW-314 -suihkuharjoituskoneen ohjaamon. Sisälle ohjaamoon pääsee tutustumaan!

Vantaan Roskapoliisi on paikalla koko päivän auttamassa meitä kaikkia tekemään yhdessä Vantaasta Suomen ja maailman roskattomin kaupunki.

Messut esittelevät laajasti hyvinvointialan yrityksiä ja yhteisöjä, vertaistukea, vapaaehtoistoimintaa ja muuta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää.

Vantaan Hengitysyhdistys on mukana messuilla, teemanaan uniapnea. Paikalla kokemusasiantuntija.

Yleisöllä on messuille vapaa pääsy.

Tervetuloa!



VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA
TAPAHTUMAT TOTEUTETAAN KORONATILANTEEN SALLIESSA

Joulukorttitalkoot

lauantaina 21.11.2020 klo 11.00 – 15.00
Talvikkitie 34, Tikkurila

Materiaalikulut 5 €.
Vapaaehtoinen kahvikassa.
Tervetuloa!



Kuva: Leo Lehtola

Kalastaja Eemelin valssi

Mä seudulla näillä oon tunnettu kalamies ja Eemeliksi mä ristitty oon. Mä merellä kuljen ja kuolenkin kukaties ja karin kaukaisen jään kainaloon.

Jos lämmin ompi sää tai kylmä hätistää, Niin yhtään ei väliä sen. Ei haita nälkä näin, kun jyrsin evästäin Ja palan paineeksi juon kupposen.

Mä verkot vetehen vain lasken laulellen Ja luodolle käyn onkimaan. Koukkuhun madon mä pujotan, ja – thyi! – Ahti suo antejaan.

Jo aamulla varhain mä rantahan astelen ja meren aalloille katseeni luon, Siel ahvenet oottaa jo vierellä karien, kun kalavehkeeni venheeseen tuon.

Jos lämmin ompi sää tai kylmä hätistää, Niin yhtään ei väliä sen. Ei haita nälkä näin, kun jyrsin evästäin Ja palan paineeksi juon kupposen.

Mä verkot vetehen vain lasken laulellen Ja luodolle käyn onkimaan. Koukkuhun madon mä pujotan, ja – thyi! – Ahti suo antejaan.

Silkkisali



Shirley Valentine

tiistaina 17.11.2020 klo 14.00

Shirley Valentine on komedia pitkään hyllyllä pölyttyneestä äidistä ja naisesta, joka päättää hypätä tuntemattomiin, houkutteleviin aaltoihin löytääkseen uudestaan kateissa olleen elämänilonsa.

Willy Russellin menestysnäytelmä on ajaton komedia naisesta, joka alkaa nähdä maailman ja itsensä uudessa valossa.

Näytelmä on ensiesityksestään v. 1986 lähtien ollut suuri menestys ympäri maailma.

Shirleyn roolissa nähdään vahvojen naisroolien tulkki Anne Nielsen.
Ohjaaja: Mira Kivilä

Ilmoittautumiset 17.10.2020 mennessä.
Liput 25 / 27 €. Tervetuloa mukaan!

Operamenton joulukonsertti

sunnuntaina 5.12.2020 klo 14.00

Mitä olisi joulun odotus ilman uljaita mieslaulajia? Äänet tenorista bassoon täyttävät Silkkisalin tutuilla jouluklassikoilla ja myös uusilla lauluilla. Johtaa ja säestää Jussi Miilupalo.

Liput 27 €, ei-jäsenille 29 €. Tervetuloa mukaan! Varaa lippusi 1.11.2020 mennessä.

**Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse:
vantaa(at)hengitysyhdistys.fi**

Enemmän tietoa esityksistä
www.teatterivantaa.fi/

Koronan koettelemat

Liisa Turunen

Kun maailmalta alkoi kuulua uutisia uuden, tuntemattoman ja erityisesti yli 70-vuotiaille ja riskiryhmäläisille vaarallisen viruksen leviämisestä, tunteet ailahtelivat epäuskon, huolen ja pelon sekä hämmennyksen välillä. Seuraukset alkoivat konkretisoitua vasta, kun rajoituksia otettiin käyttöön myös meillä Suomessa. Oli selvää, että meidän: astmaatikkojen, keuhkohtaumaa tai harvinaista keuhkosairautta sairastavien olisi oltava erityisen varovaisia. – *Sinä, keuhkofibroosia sairastava, et saa ainakaan saada tartuntaa*, sanoivat läheiset. Kerron omista ja kohtalontovereiden tuntemuksistani sekä parista haastattelemastani koronatapauksesta.

Oma koronatarinani

Maailma tuntui muuttavan yhtäkkiä asentoaan ja turvallinen viikkorytmi hajoavan. Tutut rutiinit: kauppareissut, ruokailut kaupungilla, liikkuminen kulkuvälineissä, ulkoilu ja harrastukset, lääkärisä-, hierojalla- tai kampaajalla käynnit muuttuivat haasteellisiksi, jopa pelottaviksi. Olimme muuttaneet juuri koronan iskiessä uuteen asuntoon. Jo muutto sinänsä 40 vuoden omakotiasumisen jälkeen taajaman isoon kerrostaloon oli valtava muutos. Karanteenimaisissa olosuhteissa yritimme sisustaa kotia asuttavaksi. Läheiset toivat ruokaostoksia oven taakse ja verkkokaupat olivat ahkerassa käytössä. Kotiinkuljetukset takkuilivat ensin, mutta lopulta kaikki huonekalutkin päätyivät oikeaan osoitteeseen.

Juuri kun olimme vähän oppineet talon tavoille, ilmoitustaululle ilmestyi tiedote: *Kaikkea turhaa liikkumista yleisissä tiloissa ja hissin käyttöä on syytä välttää*. Minulle 5. kerrokseen nouseminen oli vaikeaa ja hissiä oli pakko käyttää. Joka kerran, kun kävimme viemässä alakerran kellariin tavaroita, tuli jotenkin syyllinen olo, ja kädet, avaimet ja ovenkahvatkin oli desinfioitava. Hissi tuntui suorastaan surmanloukulta ja oli varottava joutumasta sinne jonkun naapurin kanssa. Kun yskäisin käytävässä, oli merkitsevien katseiden jälkeen selitettävä, ettei tämä tartu. Kaikki tuntuivat olevan paniikissa ja ylireagoivat. Muistisairas puolisoni kyseli monta kertaa päivässä: – *Olemmeko me nyt jossakin vankilassa?* Hän ei voinut ymmärtää, miksi ei pääse kuntosalille tai sulkapalloa pelaamaan. Liikuntaryhmistä, kulttuuriharrastuksista ja vertaisten tapaamisista luopumiset tuntuivat minustakin, aktiivisesta ihmisestä vaikeilta. Olikin todella virkistävää saada kutsu Fibroosisisaret -verkkovertaisryhmään, joka kokoontui muutaman kerran kevään ja kesän aikana. Eri puolilla Suomea asuvat siskot ovat saaneet vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia Teams'in välityksellä. Sama porukka lähettelee toisilleen myös Whatsapp-viestejä. Muutenkin ikätoverit ja sukulaiset aktivoituivat kyselemään kuulumisia ja päivittämään Facebookia tavallista ahkerammin.

Välillä tuntui, että seurasimme päivästä toiseen vain korona-infoja tv:stä. Vähitellen tähän uuteen normaaliin alkoi kuitenkin tottua ja uskaltauduimme jo päivittäisille ulkoilulenkeille. Yritimme pitää välimatkoja ja pestä käsiä usein. Kevään edetessä joenrannan liikuntareitit alkoivat ruuhkautua ulkoilijoista ja pyöräilijöistä siinä määrin, että pelko tartunnasta alkoi tuntua jo todennäköiseltä. Vielä todemmaksi pelko tulla, kun rajat alkoivat sulkeutua. Monella syntyi huoli ulkomailla matkustavista läheisistä: kuinka he pääsevät pois, kuinka välttyvät koronalta. Oli ystäviä ja tuttavuuksia, joilla lapset ja lastenlapset asuivat ulkomailla. Riskiryhmäläisillä isovanhemmilla oli kova ikävä. Muutaman kuukaudenkin eron jaksaa, jos tietää, että kesällä taas tavataan. Nyt ei tavata. Lapset kasvavat joka päivä ja me ikäihmiset vanhenemme joka päivä. – *Tuntuu, että aikaa menee hukkaan*, sanoi ruotsalainen ystäväni. Vaikka he asuvat samassa maassa, tilanne on niin paha, että isovanhemmat eivät ole nähneet muutaman sadan kilometrin päässä asuvia lapsiaan ja lastenlapsiaan koko kesänä. Meillä tilanne on ollut parempi. Me riskiryhmäläiset olemme pysytelleet melko tiiviisti neljän seinän sisällä, olemme pitäneet yhteyttä puhelimitse ja nettisovelluksilla, mutta olemme voineet myös tavata läheisiämme jonkin verran. Nuorimmaisen syntymäpäiviä juhlittiin

maaliskuussa vielä etänä, mutta äitienpäiväbrunssi jo pihalla ja juhannus maalla kahdessa mökissä asustellen ja terassilla tapaillen.

Uudenmaan sulkua taas tuli juuri siihen saumaan, kun maalle olisi pitänyt päästä tekemään kevättöitä. Minusta, puutarhaihmisestä, tuntui ahdistavalta ajatus, ettei mökille pääse ehkä koko kesänä. Onneksi olemme päässeet ja viettäneet koko kesän ”vapaaehtoisessa karanteenissa”. Fibroosipotilaana ja diabeetikkona olen noudattanut kuitenkin tiukkaa linjaa. Kaupoissa en ole käynyt kohta kuuteen kuukauteen. Autoakaan meillä ei ole. Lapset tuovat ruokatäydennyksiä, naapurit auttavat ja verkkokauppa toimii maallakin. Olemme nauttineet vaihtelevista kesäsäistä, lämpimistä uimavesistä, luonnosta ja puutarhanhoidosta, marjastamisesta ja sienestämisestä toivoen, että toista aaltoa ei tule, eikä ainakaan kovin rajuna syksyllä.

Muutama koronatapaus

Illasta toiseen ruudulle ilmestyneet uutiskuvat hätkähdyttivät ja menehtyneiden ja heidän läheistensä kohtalot koskettivat, mutta tuntuivat vielä kaukaisilta. Kevään aikana korona-aalto alkoi kirjaimellisesti lähestyä, kun alkoi tulla viestejä tuttujen tai tuttujentuttujen sairastumisista. Ensimmäiset tapaukset tulivat Kanadasta, kohta joku oli saanut pääkaupunkiseudullakin tartunnan taloyhtiön kokouksesta tai päiväkodista. Maaliskuussa sairastui ensimmäinen perusterve keski-ikäinen perheenjäsen, jonka taistelua tätä kamalaa tautia vastaan sai seurata pääsemättä kuitenkaan tapaamaan. Sahaavaa kuumetta, haju- ja makuaistin menetystä, hermo- ja vatsakipuja, yskää ja hengenahdistusta ja kuuden viikon sairastelun jälkeen lihaskunnon menetystä ja totaalista väsymystä. Oikukkaan viruksen voi todellakin saada kuka vaan. Mistä hän oli taudin saanut, ei selvinnyt, mutta onnistui kuitenkin tartuttamaan useamman työtoverin, mutta ei samassa taloudessa asuvaa puolisoaan.

Toisen haastattelemani henkilön koronatarina on koskettava, mutta myös toivoa antava. Astmaa sairastava, 80-vuotias nainen oli ollut juuri ennen koronan ilmaantumista selkäleikkauksessa ja saanut sen jälkeen vielä keuhkokuumeen. Toipilaana ja rollaattoria käyttävänä hän noudatti tiukasti turvatoimia: oli mm. riskiryhmäkaranteenissa sekä tilasi kauppa- ja apteekkitavarat kotiin. Huhtikuun alkupuolella hän tunsu itsensä erittäin väsyneeksi ja ajatteli sen johtuvan leikkauksen jälkitilasta. Kun kuume sitten nousi 40 asteeseen, ystävätärsi, että kaikki ei ole kunnossa ja tilasi ambulanssin ja hänet kiidätettiin sairaalaan. Seuraavana päivänä koronatesti näytti positiivista. Hän sai suoneen antibioottia ja koemielessä SARS-lääkettä. Hänen kohdallaan lääkitys näytti purevan, sillä hänet kotiutettiin 11 päivän kuluttua väsyneenä, mutta kohtuullisen hyväkuntoisena. Hänenkään viruslähdeään ei pystytty jäljittämään, vaikka hän ei juurikaan liikkunut kotoa.

Ennen leikkausta muistisairas miesystävä oli joutunut jo leikkauksen ajaksi hoitokotiin. Hän alkoi sairastella siellä ja hänen kuntonsa heikkeni. Ensimmäiset eivät päässeet hoitokotiin häntä katsomaan, sittemmin sallittiin ulkona tapaamiset, mutta melko heikkokuntoinen vanhus ei niistä enää jaksanut nauttia. Miesystävä menehtyi hiljattain Alzheimerin uuvuttamana. Jutellessamme puhelimesta hautajaiset olivat juuri takanapäin, mutta surun keskellä hän jaksoi iloita siitä, että perhe oli hänen luonaan käymässä ja hän itse oli selvinnyt koronasta.

Jos sairastat keuhkofibroosia ja olet kiinnostunut Fibroosisisaret-verkkovertaisyhmästä, voit ottaa yhteyttä Pirkko Hildéniin, puh. 040 5393419 tai pirkko.hilden@gmail.com