

Silmu

4 / 2018



 Vantaan
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 2019

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 2019

Nro 1 tammikuu (Hengitys-lehden mukana)

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Kansikuva: Marjatta Korhonen. Viisas hiiri on yksi yhdeksästä Helsingin Kulttuurikaupunkisäätiön ja taideteostoimikunnan Pysähdy ja katso -sarjan hankkeista kulttuurivuonna 2000. Jyrki Siukosen pieni viisas hiiri tutkii ja tekee muistiinpanojaan Kansallisarkistoon johtavilla portaita. (Villapaita ei kuulu pienoispatsaaseen.)

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jumpat jatkuvat edelleen. 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
7.1. – 13.5.2019

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 18.00
Hakunilan päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4
7.1. – 29.4.2019

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00
Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila
8.1. – 14.5.2019

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 18.00 – 19.00
Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
8.1. – 28.5.2019

Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 17.30
Hakunilan uimahalli, terapia-allas
9.1. – 22.5.2019

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 18.00
Tikkurilan uimahalli
9.1. – 29.5.2019

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00
Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
10.1. – 6.6.2019

JOULUSATU

Tuntuupa mukavalta askeltaa sinisen hämärässä iltapäivässä valkealla, anturan alla narisevalla pakkaslumella, varoen kuuraisia, lumikuorman alla notkuvia oksia, tähyillen sopivaa ehdokasta joulupuuksi. Metsän ilma tuntuu raikkaalta hengittää ja vielä kevyemmäksi sen tekee tieto siitä, että maailman mahtitekijät, niin idässä kuin lännessä, päättivät yksissä tuumin ryhtyä toimiin ilmastonmuutoksen torjumiseksi. Loistojuttu niin ikään, että kähinöihin siellä Krimin Kertsin-salmella ja Syyriassakin löydettiin rauhanomaiset ratkaisut ja vielä kaiken lisäksi pienet ja suuremmatkin ”rakettimiehet” ryhtyvät oikeasti keventämään asekaappejaan, ydinpaukkuja myöten!

Meillä kotoisasti on rentouttavaa, että tuskaiset sote-sumat on uitettu oikeaan satamaan ja oma ”kolmas sektorimme” voi hyvin eväin jatkaa tehtävässään selkeiden yhteistyötahojen kanssa. Sen pituinen se.

Joulun aika on satumaista aikaa, ja niin saakin olla! Jos samalla kuitenkin kurkistamme tähän vuodenkulun **arkitodellisuutemme**, miltä näyttää? Kiitos, aivan hyvältä.

Yhdistyksenä; kansalais-, vertaisjoukkona olemme jokseenkin samankokoinen kuin vuosi sitten. Taloudellisesti arvioiden olemme selvinneet suunnitelmien mukaisesti; palveluihin ja yhteisiin harrastuksiin on panostettu reippaasti, sen mukaan miten rahoitus on myöten antanut. Yhteistyö kaupungin, sen eri sektoreiden kanssa, on toiminut mallikkaasti. Vertaisyhdistykset ja keskusliitto ovat silittäneet myötäkarvaan. Yksityisille ja yritystahoille olemme kiitollisia yhteistoiminnasta. Panostuksista puhuttaessa ratkaisevan tärkeää on se, miten Sinä, me jäsenistö, olemme innolla olleet asioissa mukana, kukin tilanteensa ja voimiensa mukaan. Mukanaolo on asioiden suunnittelua, valmistelua, käytännön rutiinien hoitamista, osallistumista tai vain seuraamista kotona päätteen ääressä tai lehti kädessä. Siitä parhaimmat kiitokset!

Tulevaan

Lopuillaan juokseva vuosi on ollut sisällöltään tavattoman aktiivinen ja monipuolinen. Samalta vaikuttavat näkymät vuoden 2019 osalta, niin päätti yhdistyksen syyskokous hyväksyessään marraskuussa toimintasuunnitelman ja talousarvion tulevalle vuodelle. Alkumaistaisia asioista ja tapahtumista löydät tämän lehden sivuilta ja tietenkin sähköisestä viestinnästä. Muutama poiminta: vaalikeräyksiä, työteliäitä, on tulossa useampia, PieniEle-joukot jälleen iskuun! Uutena avauksena meille on myönnetty osallistumisoikeus tuetulle ryhmälomalle. Sinne on kuitenkin kunkin hakeuduttava suoraan itsenäisesti tai sitten yhdistyksen kautta. Asiasta tarkemmin sisäsivuilla. Terveysliikuntaa ja -asiaa, retkiä, kulttuuria... mm. niistä on vuosi 2019 tehty, tervetuloa!

Pidä huoli itsestäsi, lähimmäisistäsi, **hyvää joulun aikaa!**

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 jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 9.1.; 6.2.; 6.3.; 3.4. ja 8.5.2019.

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

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä jatkaa toimintaansa keskiviikkoisin 16.1.; 13.2.; 10.4. ja 15.5.2019.

Ohjaajana

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

Iltaryhmä klo 17.00**UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä jatkaa toimintaansa torstaisin 24.1.; 21.2.; 21.3.; 25.4. ja 23.5.2019.

24.1. paikalla Anu Karhunen Resmedistä.

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

YHDISTYKSEN TILOISSA**Talvikkitie 34****Hengitä ja hengästy -ryhmä**

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 14.30 – 15.30 joka toinen viikko. Kausi alkaa 7.1. ja seuraavat kerrat 21.1.; 4.2.; 18.2.; 4.3.; 18.3.; 1.4. ja 15.4.2019.

Maksu 20 €.

Hengitystä tasataan kahvi- tai teekupin ääressä.

Tervetuloa!

Lehmirantaan matka vie

perjantaina 25.1.2019

Lähde tutustumaan Lehmirantaan.

ReissuLeo kuljettaa ryhmämme Hotelli Vantaan edestä klo 9.45, Myyrmäen matkakeskuksesta klo 10.00.

Klo 12.30 Kahvi ja suolainen piirakka

Klo 13.00 Jumppaa juhlasalissa

Klo 14.00 Ruokailu

Klo 16.00 Imitaattori Sami Vuori

Ilmoittautumiset viim. 7.1.2019 puh. 045 231 8711 tai vantaat(at)hengitysyhdistys.fi

Hinta 50 €.

Tuettu loma teemalla ”Yhdessä enemmän” Lehmirannassa 5. – 10.8.2019

Yhdessä enemmän -lomalle haku-aika alkaa 4.3.2019 ja päättyy 12.5.2019.

Hakulomakkeen voit täyttää osoitteessa

<https://lootu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/36234>. Linkki on avoinna vain haku-aikana. Lomakkeita voit noutaa myös yhdistyksen toimistolta tiistaisin klo 15 - 18.

Paperiset hakulomakkeet tulee toimittaa yhdistyksen toimistoon suljetussa kuoressa viimeistään 30.4.2019 mennessä. Suljetut kuoret toimitetaan avaamattomina Hyvinvointilomille.

Täysihoidoloma on viisi täysihoitovuorokautta, hinta 100 euroa jaetussa kahden hengen huoneessa. Hintaan sisältyy aamiainen, lounas, päivällinen ja yhteistä ohjattua liikuntaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpäivänä. Hyvinvointilomat ry. lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun.

Jos olet kiinnostunut bussikuljetuksesta, ota yhteyttä joko puhelimitse nroihin 045 231 8711, 050 354 4995 tai [vantaa\(at\)hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa(at)hengitysyhdistys.fi) Alustavan ohjelmakopion voit noutaa toimistolta.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Peli-iltapäivä

maanantaina 14.1.2019 klo 14.00

Tule viettämään vapaamuotoista, iloista iltapäivää erilaisten pelien merkeissä. Paikalle on varattu pelikortit ja erilaisia lautapelejä. Voit ottaa mukaan oman ”lempparisi”.

Asahi-luento

torstaina 10.1.2019 klo 17.00

Koulutettu hieroja, asahi-ohjaaja Eveliina Rusi opastaa asahi-voimistelun periaatteita. Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Kokeilemme yhdessä, miten ryhdikäs, kaunis ja hymyilevä oma itsemme pääsee esiin asahin avulla. Jos löytyy sopivassa määrin mielenkiintoa, asahia jatketaan noin kahden viikon välein.

Jäsenilta

tiistaina 26.2.2019 klo 17.00

Vapaamuotoinen keskusteluilta jäsenille temalla ”Yhdistyksen toiminta ja tilat tutuiksi”.

Kaikki jäsenet tervetuloa!

Kahvitarjoilu.

Naistenpäivä

lauantaina 9.3.2019 klo 11.00 – 15.00

Mielenkiintoista ohjelmaa tiedossa. Lisäksi vaatekirppis. Kun päivän ohjelma tarkentuu, lisätietoa kotisivuilta ja facebookista.

Tervetuloa!

Lääkehoidon päivä

keskiviikkona 13.3.2019 klo 14.00

Keskustelemme uusista lääkkeistä ja Kela-korvauksista. Asiantuntija paikalla. Tervetuloa!



Charter
REISSU LEO

Leo Lehtola
+358 40 0627 358

Raatatie 9 A, 00730 Helsinki reissuleo@gmail.com

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n**Kevätkokous**

tiistaina 26.3.2019 klo 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä muut esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Hallitus

Hengitysliiton vertaistuki-ryhmät

Keuhkofibroosiryhmä keskiviikkoisin klo 17.00 – 19.00 Hengitysliiton tiloissa Helsingissä, Oltermannintie 8, 1. kerroksen koulutustila 30.1.; 27.3. ja 22.5.2019 Ilmoittaudu viimeistään edellisen viikon perjantaina tekstiviestillä puh. 040 765 5313 tai jukka.kilpelainen(at)iki.fi

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa, primaarista siliaarista dyskinesiaa ja Kartagenerin oireyhtymää sairastavien vertaisryhmä kokoontuu tiistaisin klo 17.00 alkaen Laakson sairaalan kahviossa, Lääkärikatu 8, Helsinki 8.1.; 12.2.; 12.3.; 9.4. ja 14.5.2019. Lisätietoja: Marika Kiikala-Siuko, puh. 050 539 3071.

Sarkoidoosiryhmä

kokoontuu torstaisin klo 17.00 – 19.00 Hengitysliiton tiloissa Helsingissä Oltermannintie 8, 2. kerroksen neuvotteluhuone, 7.2. ja 25.4.2019

Lisätietoja: Iitu Leiskari

puh. 040 829 3249

Vapaaehtoinen painonhallinta-

ryhmä, ei tiukkapipoisesti vaan toisiamme kannustaen. Punnitus kerran kuukaudessa alkaen tiistaina 8.1.2019 klo 15.00.

Tapaaminen toimistolla, Talvikkitie 34.

Katso tarkemmin yhdistyksen nettisivuilta ja facebookista.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA



MUSIIKKIA JA TEATTERIA SILKKISALISSA

SANDRA - Monologi sisällissodan kosketuksesta

keskiviikkona 24.4.2019 klo 15.00

Näytelmä perustuu kirjailija-ohjaaja Heidi Köngäksen romaaniin. Monologinäytelmä keskittyy Sandran elämänsä näkökulmaan, naisen, joka jää lapsineen sisällissodan rintamien väliin.

Nimiroolissa nähdään vahvoista ja herkistä tulkinnoistaan tunnettu näyttelijä Kaija Pakarinen Musiikista vastaa muusikko, sellisti Lea Pekkala. Tarinaa kuljettavat eteenpäin vuorovedoin näyttelijä ja sellisti.

Kesto 65 min, ei väliaikaa.

Liput jäsenille 20 €, ei-jäsenille 25 €.

Ilmoittautuminen viimeistään 25.3.2019.

Glitter Balls - Bingo & Show

maanantaina 29.4.2019 klo 18.00

Minna Kivelän, Ville Kekäläisen ja Esko Paavolan lämmintunnelmainen huumoritykitys, jossa yleisö pääsee pelaamaan, nauramaan ja tanssimaan!

Ilta alkaa hauskalla Minna Kivelän hahmoringolla, väliajalla dj. Ellu Eskola viihdyttää juhlakansaa menevillä hiteillä ja ilta huipentuu Suomen palkituimman drag-artisti Linnea von Kattendamin Kaupungin Paras Kabaree -show'hun. Tilaisuuden salliessa iltaa voidaan jatkaa myös Ellu Eskolan glitterdiskolla! Kesto 2 h, väliaika. Liput jäsenille 20 €, ei-jäsenille 29/27 €. Viimeinen ilmoittautumispäivä 28.3.2019.

Operamenton kevätkonsertti

sunnuntaina 19.5.2019 klo 16.00

Mieskuoro Operamenton perinteinen kevätkonsertti. Kesto n. 1 h 30 min. Väliaika.

Liput 20 €, ei-jäsenille 27 €. Viimeinen ilmoittautumispäivä 16.4.2019.

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

Enemmän tietoa esityksistä
www.teatteri vantaa.fi/

Järvenpää-talo, Sibelius-sali

Hallintokatu 4, Järvenpää

Noche de Perlas – Helmien yö

sunnuntaina 17.3.2019 klo 16.00

Konsertissa tarjotaan niin tangojen kuin operetti- ja viihdesävelmien helmiä. Tenori Jyrki Anttila ja sopraano Angelika Klas sekä Kimmo Leppälän 10-henkilön orkesteri.

Varaus Vantaan Hengitysyhdistyksestä viimeistään 15.2.2019, puh. 045 231 8711 tai [vantaa\(at\)hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa(at)hengitysyhdistys.fi)

Lipun hinta 36 €, mikäli lähtijöitä on vähintään 10 henkilöä.

Kesto 2 h 30 min, väliaika.

Ks. enemmän tietoa esityksestä

www.jarvenpaatalo.fi

Yleisötilaisuus

Sydämen vajaatoiminta ja uniapnea

keskiviikkona 6.3.2019 klo 17.30

Tikkurilan lukio, Valkoisenlähteen-
tie 53, 01370 Vantaa

Tilaisuus järjestetään yhdessä Vantaan Sydämen kanssa.

Alustava ohjelma

17.30 Avaus

17.40 Uniapnea

18.40 Sydämen vajaatoiminta

Tilaisuus on maksuton.

Tervetuloa!

Katsaus syksyn tapahtumiin

Elokuussa vietimme kauniin kesäpäivän Loviisassa tutustuen Eija's Gardeniin. Eija oli loihdinnut englantilaistyypin elämyspuiston vaivaa ja varoja säästelemättä. Uskomaton suoritus varsinkin, kun paikka oli alun perin hirvittävää kivikkoa. Eijan sanojen mukaan, jos putosi kivenkoloon, ei näkynyt hattuakaan, niin suuria kivet ovat siellä ja kiven kolot samaa luokkaa. Vierailimme myös paikallisessa taidemu-seossa, Loviisan satamassa ja lopuksi lounastimme Loviisan vanhimmassa talossa sijaitsevassa ravintolassa. Mukava retki.



Vierailulle Vantaan jätteenpolttolaitokselle oli saapunut jätteenkäsittelystä kiinnostunut ydinjoukko. Saimme perusteellista tietoa jätteiden käsittelystä ja laitoksen toiminnasta. Saimme lisäopastusta myös kodin jätteiden lajitteluun ja kierrätykseen. Lopuksi kiersimme jätekesittelylaitoksella konkreettisesti katsomassa, miten laitos toimii, miten jätteet siirtyvät lämpönä ja sähkönä verkkoon ja loput haihtuvat savuna ilmaan.



Lapin ruskaretki syyskuussa

Jälleen kerran osallistui melkoinen joukko Hengitysyhdistyksen jäseniä Saariselälle suuntautuneelle matkalle. Matka oli niin antoisa, että valmistaudumme matkalle myös tulevana syksynä.

Hengitysyhdistys osallistui Hyvinvointimessuille Myyrmäen EnergiaAreenalla lokakuussa.

Yhdistyksen standilla riitti vilskettä, Yhdistyksestä oli mukana Marita Kononen, Ulla Nieminen ja Keijo Koikkalainen.

Kuva: Leena Joonala.

Vantaan Hengitysyhdistys lahjoitti kannettavan happirikastimen Peijaksen sairaalalle

Vantaan Hengitysyhdistys lahjoitti Peijaksen sairaalalle kannettavan happirikastimen torstaina 1.11.2018. Laitteen luovuttivat Vantaan Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsen Marita Kononen ja järjestöpäällikkö Eeva Palmroos Hengityслиitosta. Vastaanottajina toimivat keuhkosairauksien erikoislääkäri, ylilääkäri Eeva-Maija Nieminen, osastonhoitaja Mirja Vieno ja sairaanhoitaja Auli Särkiö Peijaksen sairaalasta.

Kannettava happirikastin on tarkoitettu pitkäaikaista happihoitoa tarvitsevien henkilöiden käyttöön. Laitteen avulla on mahdollista lähteä kodin ulkopuolelle, käydä asioilla ja osallistua sosiaalisiin tapahtumiin. Monet muut happilaitteet mahdollistavat liikkumisen letkun avulla vain kotona.

Kannettava happirikastin lisää merkittävästi elämänlaatua, sillä sitä on helppo kuljettaa mukana. Noin 2 kiloa painava laite toimii sekä akulla että verkkovirralla. Yksi laite maksaa noin 3 500 euroa.

Happihoitoa käytetään korjaamaan elimistön hapen puutetta. Yleisin syy pitkäaikaiseen kotihappihoitoon on keuhkohtaumataudista johtuva voimakas hapen vajaumus. Se aiheuttaa lisähapen tarpeen lähes koko vuorokauden ajaksi, lisähapetta on käytettävä vähintään 16 - 20 tuntia.



Kuvassa vasemmalta osastonhoitaja Mirja Vieno, Hengityслиiton järjestöpäällikkö Eeva Palmroos, keuhkosairauksien erikoislääkäri, ylilääkäri Eeva-Maija Nieminen, sairaanhoitaja Auli Särkiö sekä Marita Kononen Vantaan Hengitysyhdistyksestä. Kuva: Marjatta Korhonen