

Silmu

4 / 2019





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
Kaarina Jokelainen
Keijo Koikkalainen
Marjatta Korhonen
Liisa Turunen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Ilmestymisaikataulu 2020

Nro 1 tammikuu Hengitys-lehden mukana
Nro 2 maaliskuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

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

13.1. – 26.5.2020

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Hakunilan päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4

13.1. – 27.4.2020

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

7.1. – 28.4.2020

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

7.1. – 26.5.2020

Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli, terapia-allas

8.1. – 13.5.2020

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli, rata 6

8.1. – 13.5.2020

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

9.1. – 28.5.2020

TOSI JOULU

Vuosi sitten tällä palstalla kirjoitin joulusaduista. Eivät ole valitettavasti edelleenkaan muuttuneet todeksi. Lisää on tullut vuoden mittaan.

Tämä sen sijaan on totta: yhdistyksemme vuosi on sujunut hyvin ja pääpiirteissään niin, kuin sitä yhdessä suunnittelimme! Aivan erityisen iloisia olemme Teistä uusista joukkoomme liittyneistä, kaikki yhdessä ja jokainen henkilökohtaisesti, perusteellisesti tervetuloa!

Yhdistyksen marraskuinen syyskokous päätti myös mm. henkilöasioista. Hallituksen jäsen Heikki Heikkinen halusi vapautua tästä tehtävästään ja näin ollen: Heikki, parhaat kiitokset mukavista yhteisistä vuosista, jotka toivottavasti jatkuvat yhdistyksen puitteissa muuten! Uudeksi jäseneksi hallitukseen valittiin Marianne Jauhola. Tervetuloa Marianne!

Samalla, näin meidän kesken, voin kertoa, että yhdistyksen hallitus ei todellakaan ole mikään salaseura; aikaansaannokset näkyvät arjen/vuoden toiminnassa ja vaikuttaminen, lobbaaminen on sallittua, suorastaan toivottavaa. Olemme kiitollisia sellaisista tavallisista arjen asioista, vinkeistä ja tarpeista, jotka auttavat meitä yhdessä kohdistamaan toimiamme oikein tavoitteena helpompi ja parempi elämä.

Syyskokous linjasi myös tulevan vuoden toiminnan. Lyhyesti sanottuna, se tulee olemaan varsin runsas ja monipuolinen. Perustuksena ovat edelleen monet jumpat ja terveysliikunnan palvelut, vertaistukiryhmät ja informaatiotilaisuudet. Virkistys ja mielen hyvinvointi ovat tärkeitä niin ikään. Siihen tarpeeseen vastataan askartelu- ja käsityötapauksin, teatterikäynnin ja kulttuuri- ja virkistysretkin.

Valtakunnalliset vaalit ja niihin liittyvät vaalikeräykset, nimeltään PieniEle, ovat meidän niin kuin muidenkin vammaisyhdistyksien tärkeä varainhankinta ja aktiviteettitapahtuma. Vuosi 2020 ei, tämän hetkisin tiedoin, pidä sellaisia sisällään. Kuluneena vuonna vaalit käytiin ja keräykset samoin. Meidän aktiivinen joukkomme hoiteli asiat mallikkaasti, josta parhaat kiitokset jokaiselle hankkeeseen osallistuneelle! Ensi vuosi maltetaan, ellei valtakunnassa yllätyksiä keksitä ja sitten taas 2021 uudella tarmolla! Jos ei vaaleja, niin kokeillaan sitten jotain uutta, siitä tiedote alla. Sitä ennen,

Lämmin tervehdys pimeästä, mörästä, mutta toiveikkaasta... **hyvää joulun aikaa!**

Arto Alanko, pj
Vantaan Hengitysyhdistys ry

Yhteistyö Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa

Yksi tiimi Porvoon ammattikorkeakoulu Laurean sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijoista tekee kevätkaudella viestintään ja projektinhallintaan liittyvän opintotyönsä yhdessä Vantaan Hengitysyhdistyksen kanssa. Opiskelijat voivat suunnitella esimerkiksi kevään yleisötilaisuutemme.



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 kevään aikana keskiviikkoisin 15.1.; 12.2. ja 11.3.2020. Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466. Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 22.1.; 18.3. ja 22.4.2020. Ohjaajana Anneli Korhonen, puh. 044 0552882

Iltaryhmä klo 17.00**UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana torstaisin 23.1.; 27.2. ja 26.3.2020. 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

YHDISTYKSEN TILOISSA

Talvikkitie 34

Hengitä ja hengästy -ryhmä

Ryhmä kokoontuu teemoittain vuoroviikoin maanantaisin klo 16.00. Teemat ovat hengitysjumppa ja asahi. Aloitetaan jumpalla 13.1.2020.

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

Lääkehoidon päivä

tiistaina 10.3.2020 klo 14.00

Asiantuntija kertomassa lääkehoidon näkymistä ja ohjaamassa käytännön lääkeasioissa.

Tervetuloa!

Siirtokuvakurssi

lauantaina 21.3.2020 klo 10.00 – 16.00

Tallenna rakkaimmat valokuvamuistosi kuvansiirtotekniikalla erilaisiin pintoihin. Irralliset puulevyt, laudanpätkät, puiset, metalliset ja lasiset astiat ja tarjottimet sopivat mainiosti. Mukaan tarvitset 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.

Kurssin hinta 10 €. Vapaaehtoinen kahvikassa. Kysy lisää ja ilmoittaudu 10.3.2020 mennessä. Tervetuloa!



VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Naisten päivä

lauantaina 7.3.2020 klo 11.00 – 15.00

Tämän runon haluaisin kuulla.

Lausuntataiteilija Marja Pitkämäen opastamana keskustelemme ja lausumme runoja. Tuo oma lempirunosi mukana. Sukututkimusneuvoja ja aktiiviharrastaja Maarit Leppänen johdattaa meidät sukututkimuksen maailmaan. Päivän aikana tietoa myös ihmisen kokonaisvaltaisesta hoidosta.

Napostelua tarjolla. Tervetuloa!

Happi ja hyppely

Päivät ilmoitetaan myöhemmin kevättalvella Vantaan Hengitysyhdistyksen kotisivuilla tai voit soittaa myös yhdistyksen puhelinnumeroon 045 231 8711. Päivän ohjelmassa reippailua Tikkurilan ympäristössä kunnon mukaan joko pitempiä tai lyhyempiä reittejä.



Kevätkokous

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään **tiistaina 24.3.2010 klo 18 alkaen**. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä keskustellaan kuluvan vuoden ohjelmista ja näkymistä.
Tervetuloa!
Hallitus

Silkkisali**Eino Leinon eksät**

keskiviikkona 25.3.2020 klo 19.00

Pinja Hahtolan käsikirjoittama ja Seppo Honkosen ohjaama monologinäytelmä marssittaa Silkkisaliin joukon Eino Leinon sydämenvalittuja. Suomen kenties rakastetuin runoilija oli riimittelyjensä lisäksi tunnettu boheemista ja kosteasta elämäntyylistään sekä lukuisista ihastuksenkohteistaan. Näistä L. Onerva ja Aino Kallas lienevät muusista tunnetuimmat, mutta esitykseen mahtuu mukaan myös liuta vihittyjä vaimoja sekä monia muita tuttuja nimiä, kuten koko kansan satukuningatar Anni Swan. Valtakunnallisessa Monologikilpailussa esitys palkittiin parhaana helmikuussa 2019.

Ilmoittautuminen viimeistään 20.2.2020. Kesto 1 h 10 min. Liput 23 €.

Kuumat Altot

tiistaina 21.4.2020 klo 19.00

Kuumat Altot on neljän kypsän naisen muodostama lauluyhtye, joka on puhutellut yleisöjä jo 26 vuoden ajan. Railakkaan suorasukaisesta tyylistään tunnettu nelikko nousee nyt ensimmäistä kertaa Teatteri Vantaan lavalle yhdessä laulaja-pianisti Eepi Ursinin kanssa.

Esityksen kesto 1 h 30 min. Väliaika.

Ilmoittautuminen viimeistään 19.3.2020.

Liput 25 €, ei-jäsenille 27 €.

Operamenton kevätkonsertti

sunnuntaina 17.5.2020 klo 15.00

Mieskuoro Operamenton perinteinen kevätkonsertti. Kesto n. 1 h 40 min.

Väliaika. Liput 25 €, ei-jäsenille 27 €.

Tervetuloa mukaan! Varaa lippusi 16.4.2020 mennessä. Lipuista on kova kysyntä.

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

Enemmän tietoa esityksistä
www.teatterivantaa.fi/

Hyvän sisäilman avaimet

Liisa Turunen

Vantaan Hengitysyhdistyksen syksyn yleisötilaisuus järjestettiin 10.10.2019 Tikkurilan lukiolla. Hengitysliiton sisäilma- ja rakennusterveysasiantuntija Kirsi Säkkinen kertoi, minkälaisia sisäilmaongelmia kodeissamme voi esiintyä ja antoi käytännön ratkaisuja niiden ennaltaehkäisyyn ja korjaamiseen.

Hyvä sisäilma – tyytyväiset asukkaat

Kodin sisäilma on hyvä silloin, kun asukkaat ovat tyytyväisiä: ei esiinny elämistä häiritseviä tekijöitä, ilma on raikasta ja helppo hengittää, ilmanvaihto toimii ja pienhiukkaset pysyvät ulkona. Työskentely ja opiskelu onnistuvat. Terveessä rakennuksessa rakenteet ovat kunnossa ja sen arvo säilyy.

Milloin epäily sisäilmaongelmasta?

Sisäilman laatua on syytä epäillä, kun sisällä tuntuu tunkkaiselta, ikkunat huurtuvat, on liian kuumaa tai liian kylmää ja vetoista, materiaalit hilseilevät tai kupruilevat. Oleskelu tiloissa tuntuu epämiellyttävältä. Huolestuttavaa on, jos päätä särkee usein, silmiä kirvelee tai ilmenee hengitystieoireilua tietyssä tilassa oleskelun aikana.

Sisäilmaongelma ei ole kuitenkaan välttämättä homeongelma vaan se voi johtua monista syistä: rakennusvirheistä, puutteellisesta tai väärin toimivasta ilmanvaihdesta, liian kuivasta ilmasta, etenkin talvella, liian alhaisesta tai korkeasta lämmöstä, materiaalien kemikaalipäästöistä, ulkoilman epäpuhtauksista, siivouksen tasosta tai huollon laiminlyönneistä. Pahimpia sisäilmaongelmia ja terveysriskejä aiheuttavat radon sekä asbesti, jota saattaa esiintyä vielä vanhoissa rakennuksissa.

Miten voi itse vaikuttaa kodin sisäilman laatuun?

Hyvän sisäilman perustana on toimiva ilmanvaihto, joka poistaa epäpuhtauksia ja tuo sisälle raikasta ilmaa. Tärkeää on, että ilmastointi on toiminnassa joka päivä. Monissa rakennuksissa on painovoimainen ilmanvaihto, joka on hyvin säästä riippuvaista. ”Huippumuri on katolla, mutta saattaa puhaltaa kalliilla lämmitetyn ilman harakoille”, sanoi asiantuntijamme. 1990-luvulla yleistynyt koneellinen ilmastointi on tehokkaampi.

Asukas voi tehdä itse paljon asumisviihtyvyytensä eteen. Hänen on tunnettava ilmastointijärjestelmänsä perusasiat ja vaihdettava suodattimet, puhdistettava venttiilit ja liesituuletin säännöllisesti. Märkätiloissa läpivientien, laattojen tai muovimattojen saumauksien, lattiakaivojen jne. on oltava kunnossa. Omakotiasujan on tarkistettava katon kunto ja puhdistettava räystäskourut vähintään pari kertaa vuodessa. Liian lähelle rakennusta istutetut puut ja pensaat saattavat tukkia salaojia.

Kodeissa on runsaasti hitaasti poistuvia pienhiukkaslähteitä kuten tekstiilipölyä, tupakansavua, maaleja ja pinnoitteita, jotka saattavat ärsyttää ja heikentää keuhkojen toimintaa (erityisesti astmaatikkoilla ja keuhkosairailta). Riskejä ja oireita välttääkseen kannattaa suosia hajuttomia

materiaaleja ja sileäpintaisia, pölyämättömiä ja helposti puhdistettavia tekstiilejä. Hyvä siivous ja hygienia on a ja o. Säännöllinen nihkeäpyyhintä ja imurointi poistaa tehokkaasti epäpuhtauksia.

Sisäilman laatuun vaikuttavat myös ulkoa tulevat liikenteen-, teollisuuden ja energiatuotannon päästöt, katupöly ja puunpoltto sekä kaukokulkeumat. Riskialueilla on hyvä välttää ikkunatuuletusta tai suodattaa tuloilma esim. suodatinkankaalla. Omakotitaloalueilla jopa 45 % päästöistä voi olla peräisin puunpoltosta. Niinpä on tärkeää ”polittaa puuta puhtaasti”: tarkistamalla tulisijan kunto, huolehtimalla nuohouksesta, käyttämällä kuivia puita ja latomalla ne oikein tulipesään, jotta saadaan ilmaa riittävästi ja kirkas liekki. Liiallista kynttilöiden polttoakin kannattaa välttää suosimalla esim. paristokäyttöisiä kynttilöitä ja polttamalla vain yhtä kynttilää kerrallaan, neuvoi Säkkinen.

Lämpötilalla on väliä

Ihmiset kokevat lämmön hyvin yksilöllisesti. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota makuuhuoneen lämpötilaan, koska sillä on vaikutusta unen laatuun. Sisäilman sopiva lämpötila on Säkkinen mukaan 20–23 astetta, makuutiloissa alhaisempi. Mikäli makuuhuoneen ilma tuntuu aamulla tunkkaiselta ja tuntuu, että happi loppuu, syynä voi olla liian korkeaksi noussut hiilidioksidipitoisuus eli tuloilmaa ei tule riittävästi huoneeseen. Sisäilman hiilidioksidi on pääasiassa peräisin ihmisestä. Ongelmaa lisää makuuhuoneen oven kiinni pitäminen. Oven ja kynnyksen välissä pitäisi olla vähintään kahden cm:n ilmaväli. Jos terveyshaittoja kuten päänsärkyä ja väsymystä esiintyy, on aiheellista mitata huoneen hiilidioksidipitoisuus. Asumisterveysasetuksen mukaan toimenpideraja on 2100 mg/m³ suurempi kuin ulkoilman hiilidioksidipitoisuus.

Ihanteellinen kosteuspitoisuus asunnossa on 50–70 %, lämmityskaudella 25–45 %. Huoneilmaa voi myös kostuttaa, mutta ei lämmityskaudella kuitenkaan yli 45 %:n. Terveysuojelulain asumisterveysasetuksen mukaan lämpötila ei saisi lämmityskauden ulkopuolella kohota yli 32 asteen ja asunnon lämpötilan pitäisi olla vähintään 18 astetta. Liian lämmin huoneilma tuntuu tunkkaiselta ja kuivalta ja lisää rakennusmateriaalien päästöjä. Liian alhainen lämpötila taas voi aiheuttaa vedon tunnetta sekä lihas- ja nivelkipuja. Jos korkeaa lämpötilaa ei voida säätää, voi käyttää jäähdytyslaitteita ja ilmalämpöpumpua.

Korjaamalla perusasiat sekä käyttämällä ja huoltamalla asuintiloja asianmukaisesti, asukas voi itse ehkäistä sisäilmaongelmia. Jos kuitenkin on epäilyjä, ettei kaikki ole kunnossa, on syy selvitettävä tilaamalla kuntotarkastus ja siitä kunnollinen raportti, josta selviävät sekä tutkimustulokset että johtopäätökset. Hengitysliitolla on sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin (020 757 5181), jossa korjausneuvojat vastaavat ilmanvaihto-ongelmiin, homevaurioihin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyviin kysymyksiin. Myös sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin palvelee numerossa 044 407 7010.

Lähteet: Kirsi Säkkinen luento Ennaltaehkäise ja ratkaise kodin sisäilmaongelmat Sisäilmailta 10.10.2019 Tikkurilan lukio

Kirsi Säkkinen: Happi loppuu eli juttu hiilidioksidista sisäilmassa 10.10.2018 # Asu oikein

Kirsi Säkkinen: Sisäilman lämpötilalla on merkitystä 24.8.2018 # Asu oikein

Kirsi Säkkinen: Kuivaa ja kosteaa – asunnon sisäilman kosteuspitoisuus 11.12.2018 # Asu oikein

Apea ahven ja iloinen silakka – lempeitä liikkeitä omaan tahtiin

Liisa Turunen

Vantaan Hengitysyhdistyksen monipuoliseen liikuntatarjontaan kuuluu myös Asahi. Asahin kehittivät vuonna 2004 neljä suomalaista liikunta-alan asiantuntijaa: Timo Klemola, Ilpo Jalamo, Keijo Mikkonen ja Yrjö Mähönen. Asahi on saanut vaikutteita itämaisista lajeista, mutta se on fysioterapian kaltaista terveysliikuntaa. Perinteiset itämaiset lajit saattavat olla monimutkaisia ja kynnys niiden aloittamiseen korkealla. Asahi sen sijaan sopii kaikille iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Sitä voi harrastaa yksinkin, mutta erityisen mukavaa se on ryhmäliikuntana.

Asahin kehittäjät korostavat liikuntamuodon terveysvaikutuksia. Asahista kehitettiin laji, johon olisi mahdollisimman matala aloituskynnys. Monet meistä hengittävät liian pinnallisesti ja keuhkosairaille hengittely saattaa tuottaa erityisiä haasteita. Asahi perustuu pitkälle hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen. Tämä joogaan viittaava piirre saattaa pelästyttää aloittelijaa. Pienen harjoittelun jälkeen

syvähengitys onnistuu jumppaajiltamme oikein hienosti. *Ja sitten välihengitys*, muistuttaa ohjaajamme Eveliina aina pitemmän liikesarjan jälkeen. Liikkeet ovat lempeitä, rauhallisia ja yksinkertaisia oppia. Tärkeintä on läsnäolo, pysähtyminen ja rauhoittuminen.

Asahin liikkeet perustuvat usein hauskoihin mielikuviin. On perhosuintia ja liito-oravaa, iloista silakkaa ja apeaa ahventa. Liikkeillä on usein myös käytännön

sovelluksensa, kuten esimerkiksi raskaan esineen nostaminen maasta tai tasapainossa pysyminen. Usein nostelemme maasta kuviteltua isoa palloa ja nostamme sen hyllylle. Asahissa ei ohjaaja tule ojentamaan tai korjaamaan liikettäsi vaan tärkeintä on, että sinusta tuntuu hyvältä ja onnistut omalla tavallasi. Vaativamman tasapainoilun jälkeen ohjaajamme kannustaa: – *Olemme kaikki pystyssä!*



Asahin terveysvaikutukset

Asahi on kehitetty vaikuttamaan erityisesti suomalaisten yleisimpiin ongelmiin, kuten selän ja niska-hartiaseudun kipuihin, tasapainon kehittämiseen sekä stressin lievittämiseen.

Lempeät liikkeet saavat koko kehon liikkeelle ja kehon pystysuoran linjauksen harjoittaminen, keskittyminen ja mielikuvien käyttö haastavat myös aivoja. Asahi on erinomainen liikuntamuoto ikääntyneille, sillä liikkeet voi tehdä omalla tyyllillään ja omaan tahtiinsa. Vaikka yskittää välillä, käsi ei nouse, lonkkaa vähän kolottaa tai oikea ja vasen jalka sekoavat tahdistista, huikkaa Eveliina: *Ei sen niin väliä*. Ja taas välihengitys!

Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä

Veera Farin, liikunnan asiantuntija, Hengitysliitto

Liikunnan merkitystä keuhkojen hyvinvoinnille ei voi ylikorostaa. Tupakoimattomuuden ohella liikunta on yksi tärkeimmistä hengityssairauksien omahoitokeinoista. Liikkua voi, vaikka kyse olisi vaikeastakin hengityssairaudesta.

Hyvä fyysinen kunto helpottaa elämää hengityssairauden kanssa. Se lisää elimistön vastustuskykyä ja nopeuttaa toipumista infektioista ja sairauden pahenemisvaiheista. Hengästyttävä liikunta parantaa keuhkotuuletusta ja irrottaa limaa tehokkaasti. Sivutuotteena rintakehän liikkuvuus ja ryhti kohenevat – puhumattakaan liikunnan vaikutuksista mielialaan, virkistymiseen ja uneen.

Monelle suomalaiselle tuttu aikuisten liikuntapiirakka uudistui lokakuussa 2019. Suosituksesta poistui vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Myös muutaman minuutin liikkuminen edistää tutkitusti terveyttä. Suositukseen lisättiin muistutus paikallaan olon kuten istumisen vähentämisestä ja kevyestä liikeyhdistelmästä mahdollisimman usein. Myöskään unesta ei kannata tinkiä – unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja palauttavat päivän rasituksesta. Suositukset kannustavat edelleen reippaaseen liikkumiseen 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaan liikkumiseen 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Myös lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Olemme kaikki erilaisia liikkujia. Toiset tykkäävät liikkua ulkona metsässä, toisia motivoi sisäliikuntaan osallistuminen. Toiset tykkäävät liikkua kaikessa rauhassa, toisia motivoi ryhmän antama vertaistuki ja kannustus. Jokaisen on hyvä löytää itselleen mieluisa tapa liikkua, sillä omat mieltymykset ovat mukavan ja pysyvän liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan perusta.

Vantaan Hengitysyhdistyksessä on tarjolla säännöllisiä liikuntaryhmiä Hakunilassa, Myyrmäessä ja Tikkurilassa. Tarjontaa on monipuolisesti vesivoimistelusta asahi-ryhmään. Ryhmät antavat iloa, virkistystä ja vertaistukea monelle ja ne ovat mitä parhaimpia paikkoja oppia tuntemaan omaa suorituskykyä ja erottamaan hengästymisen tunne hengenahdistuksesta. Ryhmistä löytyy myös uusia ystäviä. Ole yhteydessä yhdistyksen toimistoon ja kysy lisää!

Myös Hengitysliiton tärkeä tehtävä on edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää liikunnan avulla. Jokasyksyinen Lisäaikaa liikunnalle -kampanja täytti syksyllä 20 vuotta ja juhluvuonna liikuttiin *Tärkeintä on lähteminen – vähintään kerran päivässä* -teeman kannustamana. Aina liikunnan ei tarvitse olla hikiliikuntaa, vaan tärkeintä on liikkeelle lähteminen!

Mikä sinua motivoi parhaiten liikkeelle lähtemiseen?



Maailman puhtainta ilmaa – Ruskamatkalla Pallaksella

Aune Lehtola

Starttasimme syyskuussa Reissuleon turvallisessa kyydissä ruskamatkalle Pallaksen maisemiin hengittelmään maailman puhtainta ilmaa. Matkaan lähti lähes 30 matkalaista, joista noin puolet oli Vantaan Hengitysyhdistyksen jäseniä. Monilla oli jo kokemusta ruskamatkailusta ja kaikki olivat osanneet varustautua hyvin matkan vaatimusten mukaan niin varustein kuin henkisesti. Jotkut olivat kuulemma jopa harjoitelleet vaellusreissuja tekemällä muutaman tunnin retkiä etukäteen täällä lähiseuduilla.

Majoituimme Pallaksen retrohotelliin aivan Pallastunturin juurelle pitkän bussimatkan päätteeksi. Hotellilla meitä odotti iltapala ja perusinfo tulevasta viikosta ja kaikkina päivinä saimme aamiaisen, retkievää ja päivällisen hotellilta, joten perustarpeista tuli huolehdittua hyvin.

Vaelsimme päivittäin Pallaksen ympäristön maastossa ja huiputimme monia keroja tai kuljimme niiden rinteillä. Toisille kerot olivat uusia valloituksia ja joillekin jälleennäkeminen oli suorastaan liikuttava kokemus. Meillä oli ilo nauttia Pallaksen Pöllöjen asiantuntevien ja rentojen oppaiden opastuksesta jokaisena päivänä, kun vaelsimme Sammaltunturin, Taivaskeron, Vatikurun, Palkaskeron, Pallaskeron ja Pyhäjoen murroksen rinteillä ja maisemissa. Osittain kuljimme yhtenä porukkana ja välillä jakaannuimme kuljettavan reitin vaativuuden myötä kahteen joukkoon, jolloin reippaammin etenevät saivat mennä omaa tahtiaan ja rauhallisemmin kulkevien ei tarvinnut liikaa yrittää pysyä nopeampien tahdissa. Kenenkään ei tarvinnut edetä reiteillä nopeammin kuin tuntui hyvältä. Ehdimme pitää hyvin taukoja, hiljentyä hetkeksi, levähtää varvikossa tai sammalmättäällä, tutustella keskenämme, seurustella ja ihastella ja kuvata niin tilannekuvia kuin maisemiakin. Päiväretkien jälkeen hotellin saunan lölyt rentouttivat vähän toisenlaisen liikunnan rasittamia lihaksia. Mielihän olikin jo valmiiksi rentoutunut!

Monilla retkeläisillä oli kokemusta Lapin tuntureilla kulkemisesta ja retkeilystä yleensä, ja päiväretket onnistuivat hyvin, vaikkakaan aiempi kokemus ei millään tavalla ollut edellytys saada mukavia kokemuksia Lapin huikaisevissa maisemissa. Niin ja taisi siellä joku ensikertalainen ruskallakävijä saada uudenlaisen kokemuksenkin, kun osasi säädellä oman rytminsä tunturin rytmiin kesämaan aikaan. Säätsuosivat meitä enimmäkseen ja sitten viimeisenä päivänä, kun sade pakotti välillä pukeutumaan sadetakkeihin ja -viittoihin, siitäkin syntyi huumoria, koska näytimme mielestämme ihan hobbiteilta!

Tutustuimme myös paikalliseen kulttuuriin: Jerisjärven rannan kalamajoihin, jotka ovat peräisin 1700-luvulta ja kiinteä osoitus aina Pirkkalasta saakka tulleista siian ja muikun pyytäjistä, sekä kuvataiteilija Vesa Koljosen vaikuttavaan kelohirsiseen ateljee-galleriaan Särkijärven rannalla. Kauppa-asioilla kävimme kyläkaupassa Raattamassa, aidossa lappilaisessa kylässä, joka on päässyt myös Mika Kaurismäen uudenuutukaisen Mestari Cheng -elokuvan näyttämöksi.

Sitten vielä yhtenä päivänä hotellin piha oli muuttunut markkinatoriksi, jossa paikalliset käsityöläiset ja tuottajat möivät tuotteitaan, ja niin saimme vähällä vaivalla ihastella ja taputella niitäkin, ja taisi sieltä muutamat matkamuistot tarttua mukaankin. Viimeisen illan ohjelmassa oli vielä palautteenanto kokemuksistamme – tartuimme maaleihin ja siveltimiin ja kerroimme maalaamalla ryhmissä päällimmäiset tunnot ja fiilikset!

Viikko kului nopeasti hyväntuulisessa ja reippaassa seurassa ja sole poka mikhän matkustaa bussilla hienon viikon jälken takasin kotia koko suloisen Suomen läpi!

...tapahtui vuonna 2019

Betonityökurssi 27.4.2019

Betoni sopii myös hassutteluun. Teimme mm. tonttuja ja matoja. Liinoista kovetimme ruukunsuojia ja taisipa syntyä vielä yksi betonihattukin. Kuva: Marita Kononen



Lehmiranta 5. – 10.8.2019

Yhteen viikkoon oli soviteltu niin paljon ohjelmaa, ettei kukaan päässyt varmasti pitkästymään. Oli liikuntaa monessa muodossa, tietoiskuja, illanviettoja, Salon torilla käyntiä, soutelua, saunomista, tanssia, karaokea, ruokailua kolme kertaa päivässä ja ennen kaikkea seurustelua hyvässä porukassa.



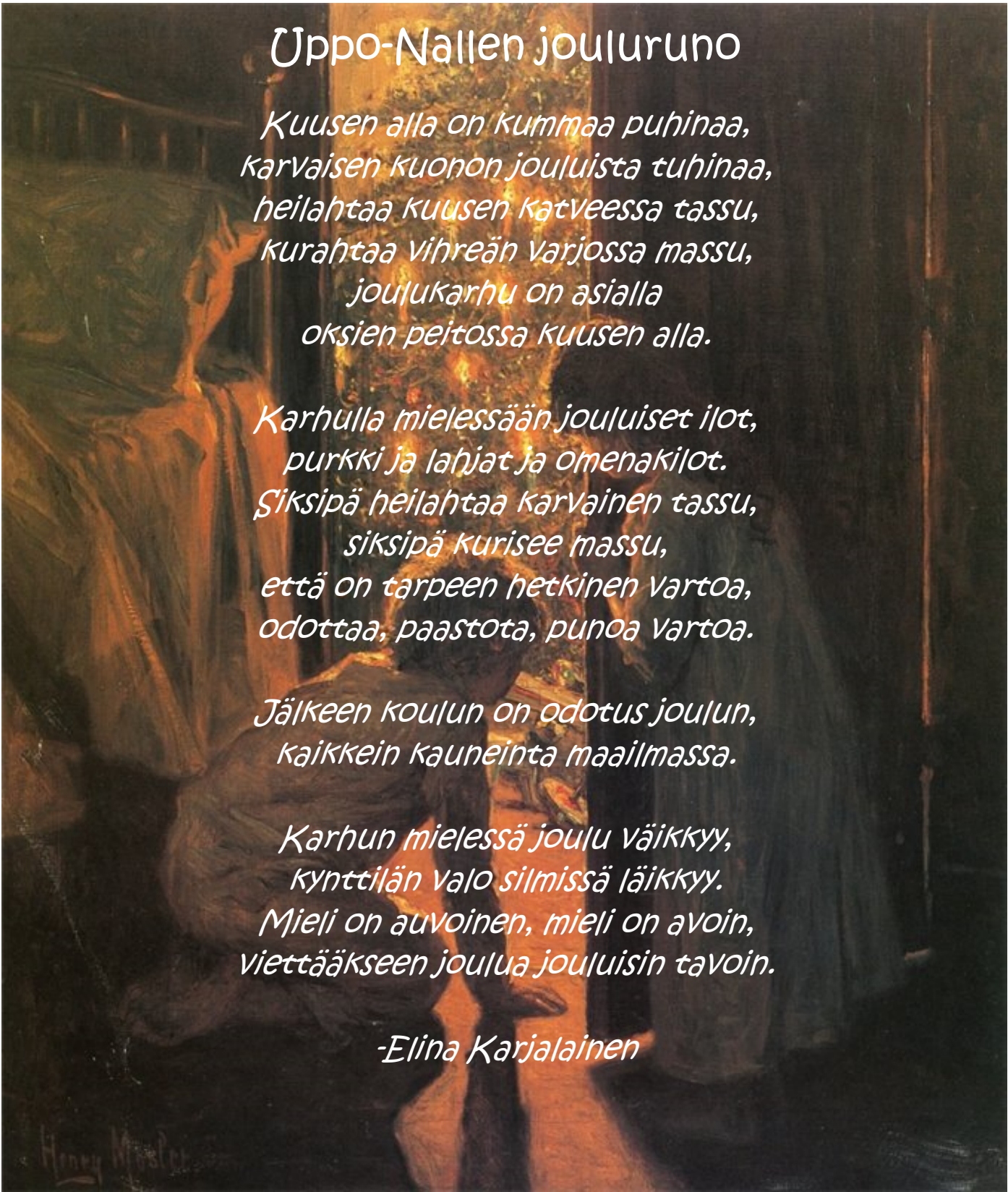
Joululounas Ilorannassa 16.11.2019

Leena ja Mikko Haavisto apureineen olivat taikoneet parasta pöytään edellisenä yönä. Tankkasimme ensin vatsat täpötäyteen, laululla kevensimme ähkyä sen verran, että saimme soviteltua johonkin rakoseen vatsassa vielä kahvipöydän antimet. Halausten kera tyytyväinen porukka saateltiin kotimatkalke. Kuva: Ritva Panula

Ruskaretki Pallakselle syyskuun alussa

Vettä satoi, mutta hauskaa oli. Mottona ”mitä huonompi sää, sitä hausempi ilme”. Kuva: Aune Lehtola





Uppo-Nallen joulurunno

*Kuusen alla on kummaa puhinaa,
karvaisen kuonon jouluista tuhinaa,
heilahtaa kuusen katveessa tassu,
kurahtaa vihreän varjossa massu,
joulukarhu on asialla
oksien peitossa kuusen alla.*

*Karhulla mielessään jouluiset ilot,
purkki ja lahjat ja omenakilot.
Siksipä heilahtaa karvainen tassu,
siksipä kurisee massu,
että on tarpeen hetkinen vartoa,
odottaa, paastota, punoa vartoa.*

*Jälkeen koulun on odotus joulun,
kaikkein kauneinta maailmassa.*

*Karhun mielessä joulu väikkyy,
kynttilän valo silmissä läikkyy.
Mieli on avoin, mieli on avoin,
viettääkseen joulua jouluisin tavoin.*

-Elina Karjalainen