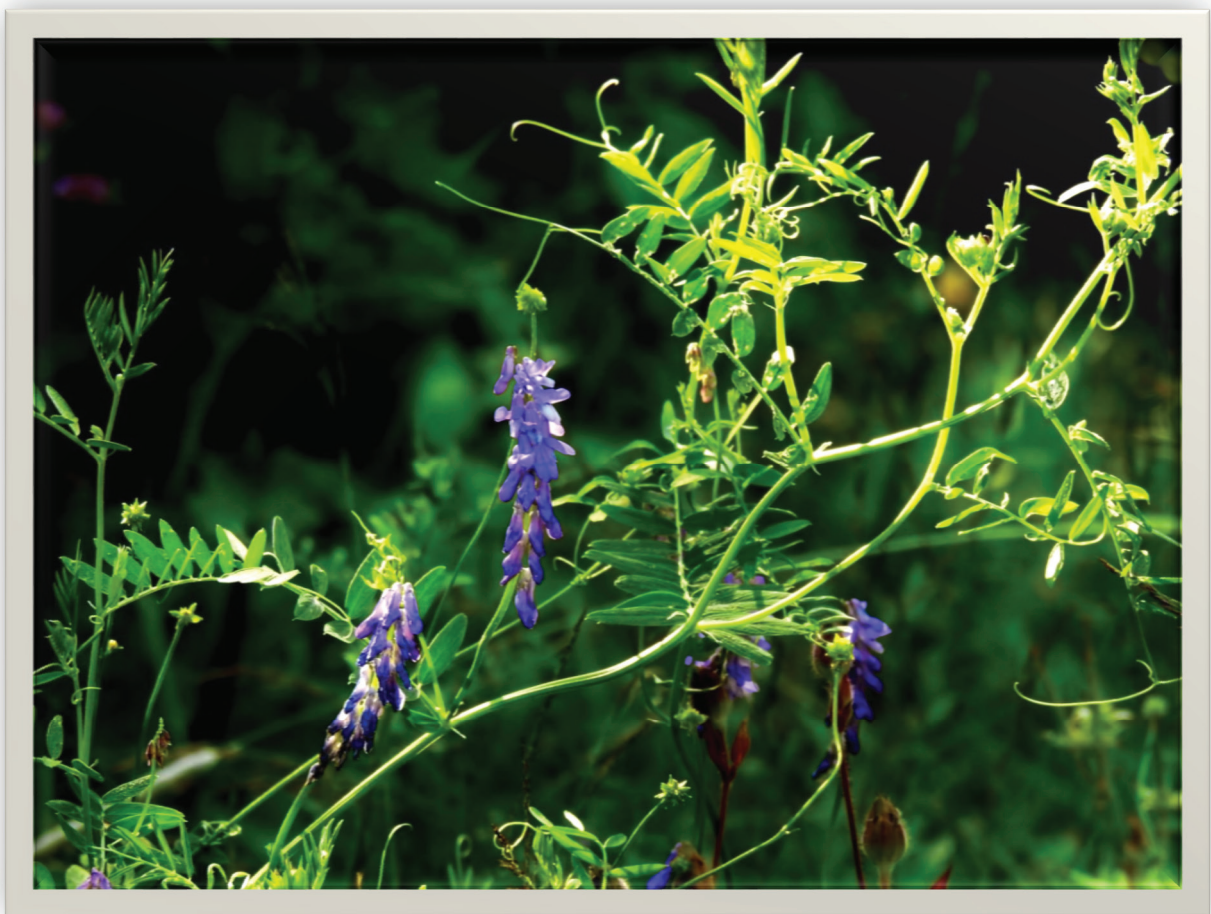


# Silmu

4 / 2020




**Vantaan  
Hengitysyhdistys**

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 2021

#### 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

Annukka Auvinen  
Raii Alatalo  
Marianne Jauhola  
Keijo Koikkalainen  
Timo Koivisto  
Jukka Reinikainen

### LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko  
Anneli Korhonen  
Marita Kononen  
Marjatta Korhonen

### Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2021

Jäsenkirje 1/2021 Hengitys-lehden 1/2021  
mukana  
Silmu-lehti nro 2 elokuussa ja nro 3 joulukuussa

**Julkaisija:** Vantaan Hengitysyhdistys ry

**Painopaikka:** Savion Kirjapaino Oy

**Kannen kuva:** Seija Meriläinen  
Julkaistu kuvaajan luvalla.



## Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Koronapandemian jatkuessa  
sisäliikuntaa voimme tarjota vain  
alla mainituissa paikoissa. Maksut  
jäsenille 20 € ja ei-jäsenille 25 €.

### Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Lehtikuusen koulu / Havu

11.1. – 26.4.2021

### Maanantai: Hengitä ja hengästy –ryhmä

Klo 16.00 – 16.45

Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34

11.1.2021 alkaen joka viikko.

Jumppa alkaa tuolijumppalla.

### Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 16.45 – 17.45

Tikkurilan uimahalli, rata 6

13.1. – 28.4.2021

### Vesijumppaa Hakunilassa

Vuoro käynnistyy heti, kun hallin remontti  
valmistuu. Seuraa kotisivujamme sekä  
Vantaan kaupungin infosisuja.

\*\*\*\*\*

**HUOM!!! HUOM!!!**

Seuraa aktiivisesti yleistä koronatiedotusta.

Yhdistyksen tulevista tapahtumista kerromme

facebookissa: Vantaan hengitysyhdistys

ja kotisivuilla

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

## JOKO SE TAAS... JOKO SE VIIMEINKIN !



huokaisee tai huudahtaa Kalevi , 75 v. ja Kauko, 5 v., arvaa, kumpi mitäkin... Joka tapauksessa vuosi on hyvää kyytiä kiihdyttämässä lopuilleen, kunkin henkilökohtaisin tunnelatauksin.

Vuosi sitten mainitsin tällä samaisella palstalla edellisvuoden ”Joulusaduista”, maailmanmenon hurskaista toiveista ja kotoisistakin auvoisista mahdollisuuksista. Sadut ovat pysyneet, lisäksi on saatu, niiden kirjoittajat vain välillä vaihtuvat, eri ilmansuunnissa, toivottavasti paremmiksi, uskottavammiksi! Heitänpä tähän saman tien suoran lainauksen vuoden takaisesta:

”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!” Tuon jälkimmäisen virkkeen voin täydestä sydäimestä vahvistaa tähänkin joulukuuhun, mutta ensimmäinen virke on kyllä kovin erilaisesta maailmasta, kuten olemme saaneet vahvasti tuta! Vuosi sitten muhi Covid-19 itäisellä maalla ja pöllähti pandemiana meillekin kuluvaan vuoden maaliskuussa, romuttaen totaalisesti hyvin alkaneen Vantaan hengitysyhdistyksen 50-vuotisjuhlavuoden! Suurin osa normaaleista perustoiminnoista kävi mahdottomaksi toteuttaa, kesästä ja syksystä jo odotimme parempaa, mutta tilanteen tiedämme. Tätä kirjoitellessani lupailaan varovasti rokotuksen alkua jo tämän vuoden puolella, hyvä niin! Juhlavuosi meni, mutta hoidamme asian tulevan 2021 aikana, mikäli suinkin. Tuo vuosi on samalla keskusjärjestömme, Hengityслиitto ry:n 80. juhlavuosi.

Kun tuossa edellä on jo lehtipinojen pölyjä lennätetty, jatkan vielä seuraavan lainauksen:

”Vuosi on ollut meille juhlavuosi, yhdistyksemme täytti neljäkymmentä vuotta. Tapausta juhlittiin konsertin merkeissä: Esa Ruuttunen (laulu), Juha Poikela (laulu) ja Ilmari Räikkönen (piano) konsertoivat Tikkurilan kirkossa maaliskuun 20. päivänä. Konsertti oli ihana, ja siitä saadut tulot käytettiin keuhkohtaumapotilaiden ja heidän läheistensä virkistytymisviikonloppuun. Viikonloppu järjestettiin Kaisankodissa, Espoossa.” Näin vuonna 2010. Edellä olevan kirjoitti silloinen puheenjohtaja, Arja Pietilä, joka edelleen toimii keuhkohtaumapotilaiden vertaisryhmän vetäjänä. Tuolloinen juhlahuoneisto, Tikkurilan kirkko, on sen sijaan jo menneet rakennusjättemurskaamon louskuttimien lävitse. Kirkon tontti pursuaa nyt valmistuvia asuntoja ja kulmallaan myös kohta valmistuvan uuden kirkon. Historian tekijöille, niille monille, kiitokset ja jaksamista edelleen!

Vantaan Hengitysyhdistys tähyää sitkeästi ja optimistisesti eteenpäin! Uskomme, että korona saadaan aisoihin aikanaan, toivottavasti tulevan vuoden kuluessa. Syyskokous päätti toimintasuunnitelmasta vuodelle 2021 ja myös hallituksen jäsenistä. Vuoden lopussa on hallituksen jättämässä tämän lehden tekijä, Marjatta Korhonen. Samalla kuin Marjattaa, haluan kiittää alkuvuodesta 2020 hallituksesta pois jääneitä taitavia ja tarmokkaita naisia, Kaarina Jokelainen ja Liisa Turunen, tärkeästä panoksesta yhdistyksen hyväksi. Toivon harrastuksenne edelleen jatkuvan. Hallituksessa uusina aloittavat Annukka Auvisen, Timo Koiviston ja Jukka Reinikaisen toivotamme tervetulleiksi!

Sinulle, hyvä lukija, lujaa uskoa vuoteen 2021 sekä oikein mukavaa ja levollista Joulun aikaa!

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 kokemuksi 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) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 10.1.; 10.3. ja 14.4.2021.  
Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466.  
Arja.Pietila(at)saunalahti.fi  
Marita Kononen, puh. 045 231 8711  
marita.kononen(at)gmail.com

\*\*\*\*\*

#### **HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 17.2.; 17.3. ja 21.4.2021.  
Ohjaajana  
Anneli Korhonen, puh. 044 0552882  
anneli.korhonen(at)gmail.com

\*\*\*\*\*

##### **Iltaryhmä klo 17.00**

#### **UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana torstaisin 28.1. (ResMed.); 25.2.; 25.3. ja 29.4.2021.  
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

### Tuettu loma Hyvinvointilomien kanssa

Vantaan Hengitysyhdistykselle ei tänä vuonna myönnetty tuettua lomaa, mutta on sovittu, että voimme hakea lomaa Eläkeliiton Keravan yhdistykselle myönnetystä hyvinvointilomasta.

Loman ajankohta: 3. – 8.5.2021

Loman teema: Sydänloma

Henkilömäärä: 20

Loman hakuaika: 7.12. – 7.2.2021

Paikka: Lautsian Kartano

Lomaan sisältyy

- viisi täysihoitovuorokautta,
- aamiainen, lounas ja päivällinen,
- majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa,
- yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo ja lähtöpäivänä.

Loman omavastuuosuus on 20 € /vrk/hlö eli yhteensä 100 €/hlö. Hyvinvointilomat lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun.

Linkki lomajakson sähköiseen hakulomakkeeseen, joka on **avoinna vain hakuajana:**

<https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/47919>

\*\*\*\*\*

### ”Onnelliset” Kerava-salissa

sunnuntaina 14.3.2021 klo 15.00, Keskikatu 3, Kerava

Suomalaisten suosikit -lauluviihteen helmiä esittävät Mari Palo, 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 €. Kaikille jaetaan kasvomaskit.

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA  
TAPAHTUMAT TOTEUTETAAN KORONATILANTEEN SALLIESSA



## Naistenpäivä

lauantaina 6.3.2021 klo 11.00 -15.00

Talvikkitie 34

Tiedossa mielenkiintoista ohjelmaa. Kun päivän ohjelma tarkentuu, lisätietoa kotisivuilta ja facebookista. Mukana roskapoliisi.

Tervetuloa kaikki nuoret ja vähän vanhemmat!

\*\*\*\*\*

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n

## Kevätkokous

tiistaina 16.3.2021 klo 18.00 alkaen

Yhdistyksen **kevätkokous** pidetään 16.3.2021 klo 18.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat kuten edellisen vuoden tilinpäätös toimintakertomuksineen sekä vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle. Lisäksi keskustellaan kuluvan vuoden ohjelmista ja näkymistä.

Tervetuloa!

Hallitus

\*\*\*\*\*

## Tikkurilan kevätmarkkinat

Jos markkinat järjestetään, toimistolla on avoimet ovet.

\*\*\*\*\*

## Mikäli korona tilanne helpottuu, seuraavat tapahtumat mahdollisia kevään aikana.

Tammikuu	Kulttuuritapahtuma (teatteri/konsertti)
Helmikuu	Harvinaisten sairauksien päivä 28.2.2021 Lääkäri/unihoitaja vertaistukiryhmiin Sisäilmaluento Maailman tuberkuloosipäivä 24.2.2021
Maaliskuu	Kansallinen uniapneapäivä 17.3.2021
Huhtikuu	Turistina Helsingissä ja/tai Malmitalon kevätkonsertti

Teemapäivinä mahdollisesti Hengitysliiton luentoja.

## Verkkoillat ja YouTube-videot

Seuraavassa Hengitys-lehdessä julkaistaan tiedot tammi-maaliskuun verkkotoiminnoista ja ne löydät myös Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

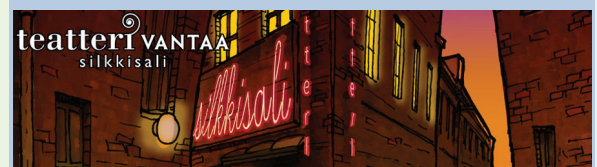
Olet tervetullut tapaamaan Hengitysliiton asiantuntijoita, kokemustoimijoita ja verkkopalveluohjaajia.

Tarvitset osallistumista varten tietokoneen tai muun äylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen liiton vastuuhenkilöiltä.

**YouTubessa** on useita hengitysterveyteen liittyviä videoita. Videoissa on myös luentoja esim. Asbestikuitu vanhoissa rakennuksissa. Videoissa kerrotaan Hengitysliiton palveluista, oikeasta hengitystekniikasta, omaisten näkökulmia, hengityksen helpottamisesta jne. Kannattaa tutustua!

\*\*\*\*\*

## Silkkisali



Kun Silkkisalilin kevätkauden ohjelmisto varmistuu, yhdistys varaa lippuja kysynnän mukaan.

## Operamenton kevätkonsertti

Mitä olisi kevät ilman uljaita mieslaulajia? Äänet tenorista bassoon täyttävät Silkkisalilin tutuilla klassikoilla ja myös uusilla lauluilla. Johtaa ja säestää Jussi Miilupallo.

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

Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse:

vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

[www.teatterivantaa.fi](http://www.teatterivantaa.fi)

---

## Uniapnea voi olla koronainfektion pahenemisen riskitekijä

Kyseessä on ensimmäinen tutkimus, jossa epäily uniapneasta vakavan tautimuodon riskitekijänä korostuu. Uniapnea näyttäisi lisäävän riskiä joutua koronan takia sairaalahoitoon.

Kysymys uniapneasta koronainfektion riskitekijänä on noussut esiin Turun yliopistollisen keskussairaalan ja Turun yliopiston tutkimuksessa pandemian ensimmäisen aallon potilaista. Tutkimuksessa seurattiin kevään 2020 ensimmäisen korona-aallon aikana Tyksissä sairaalahoitoon otettujen Covid-19-virukseen sairastuneiden potilaiden rekisteritietoja.

Ensimmäisessä vaiheessa noin 480 000 hengen Varsinais-Suomi selvisi pandemiasta suhteellisen pienellä määrällä sairastuneita. Positiivisen testituloksen saaneita oli 278. Sairastuneista 28 otettiin toukokuun 3. päivään mennessä hoidettavaksi Tyksiin. Näiden potilaiden osalta tutkittiin sairaalarekisteritietoja tarkoituksena selvittää riskit taudin vakavammille muodoille ja tehohoidon tarpeelle.

– Ajatus oli, että tarvitaan uutta tietoa siitä, mikä on potilaiden tilanne. Tutkimuslupa oli laaja, sillä seurattiin potilasryhmää, jonka sairaudesta ei tiedetty vielä paljon. Aika nopeasti kuitenkin havaittiin, että uniapneaa löytyi melko paljon, kertoo LT, keuhkosairauksiin erikoistuva lääkäri Thijs Feuth sairaanhoito-piirin tiedotteessa.

Kyseessä on ensimmäinen koronapandemiasta julkaistu tutkimus, jossa epäily uniapneasta riskitekijänä nousee tärkeimmäksi havainnoksi. Pelkkä ylipaino ei selitä uniapneapotilaiden yleisyyttä sairaalahoitoon joutuneista. Rekisteritietojen vertailussa nousi esiin, että 29 prosentilla sairaalahoitoon otetuista oli jo aiemmin tehty uniapneadiagnoosi. Luku on merkittävä, sillä varsinaissuomalaisesta väestöstä uniapnean takia hoidossa olevien osuus on 3,1 prosenttia. Vaikka potilaiden kokonaismäärä tutkimuksessa oli pieni, uniapneapotilaiden osuus oli kuitenkin suuri. Uniapnean yleisyyttä ei näyttäisi selittävän pelkästään uniapneapotilailla usein esiintyvä ylipaino, jonka on havaittu olevan yksi koronainfektion riskitekijöistä.

– Tulos oli riittävän vahva siihen, että se herättää kysymyksen, onko uniapnea riskitekijä koronasairaudessa. Uniapnea voi olla potilaalle periaatteessa riski joutua koronan takia sairaalahoitoon. Se ennakoi enemmän vaikeaa sairautta, Feuth arvioi tutkimustulosten merkitystä.

Uniapnea aiheuttaa nukkuessa hengityskatkoksia. Sairaus diagnosoidaan unirekisteröinnin perusteella. Havaintoja uniapnean ja koronasairauden yhteydestä on jo tehty myös muissa tutkimuksissa sivulöydöksinä sekä kerrottu ennakkojulkaisuina. Nyt julkaistun tutkimuksen muut havainnot olivat vertailukelpoisia muualla raportoituihin tuloksiin. Esimerkiksi CRP-arvot olivat korkeampia niillä potilailla, jotka otettiin tehohoitoon. Tavallisesti virustauti ei kohota arvoa merkittävästi.

Potilastietoja kerättiin Tyksin eri osastojen koronapotilaista ja mukana oli useita asiantuntijoita. Tutkimuksen vetäjänä toimi infektiotautien vastuualueen johtaja, ylilääkäri, professori Jarmo Oksi. Mukana oli myös erityisesti uniapneaan perehtynyt Tyksin Uni- ja hengityskeskuksen koordinoiva johtaja, dosentti Tarja Saaresranta.

Tutkimus on julkaistu Sleep Medicine and Disorders International Journal (SMDIJ) -julkaisussa. YLE Uutiset 11.11.2020.

\*\*\*\*\*

## Syksyinen Ruskamatka Inariin

Korona hyydytti yhdistyksemme toiminnan kuluvana vuotena varsin tehokkaasti. Joitain asioita kuitenkin onneksi toteutui, kuten osallistuminen jo useana vuonna järjestettyyn ruskamatkaan



Suomen Lappiin!  
Tänä vuonna se suuntautui Inarin puolen Lappiin, ajoittuen 12.–18.9.2020. Ohessa oleva kuva on tämän retken maisemista.  
Kuva: Aune Lehtola

\*\*\*\*\*

Syyskauden loppupuolelta alkaen on yhdistyksemme tiloissa palvellut muiden toimijoiden ohella Psykoterapiapalvelu Oivapolku, omien asiakkaidensa kanssa. Toiminta tapahtuu sovittujen aikavarauksien mukaisesti ja on myös jäsenistömme käytettävissä, suoraan palvelun tarjoajan kanssa sopien.

### Psykoterapiapalvelu Oivapolku

Pohditaan yhdessä mielessä askarruttavia asioita, elämän kulmakiviä.

Vastaanotto kerran viikossa Vantaalla.

Ajanvaraus Psykoterapiapalvelu Oivapolku, Sari Kinnunen p. 040 6374849.



*Hyvää Joulua ja Onnea Uudelle Vuodelle!*

*Joulu on taas täällä, minä runoilupäällä.  
Toivon sinulle joulun taikaa,  
sopivasti hengähdysaikaa,  
niin että unohdat kiireessä juoksun  
ja ehdit aistia joulun tuoksun.  
Uudelle vuodelle toivon iloa ja valoa,  
lisäksi ihanaa tunteen paloa.*