

Silmu



3 / 2022



Vantaan
Hengitysyhdistys

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 12.00 – 16.00
tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina yhteydenotot
puhelimitse tai sähköpostilla.

Hallitus 2022

Puheenjohtaja

Arto Alanko, 040 5939215
arto.alanko@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Annukka Auvinen
Raili Alatalo
Keijo Koikkalainen
Timo Koivisto
Heli Lehtiö
Jukka Reinikainen

Lehtityöryhmä

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2022
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Seuraava tiedote nro 4 ilmestyy joulukuussa.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Vaikka pandemiaa ei voi tyystin unohtakaan, voimme tarjota turvallista sisäliikuntaa alla mainituissa paikoissa.

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Maanantai

Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.00 – 17.00
Hakunilan päivätoimintakeskus
5.9. – 12.12.2022

Jumppaa hengityssairaille

Klo 17.00 – 18.00
Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
5.9. – 12.12.2022

Tiistai

Hengitä ja hengästy –ryhmä

Klo 16.00 – 16.45
Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34
6.9. – 13.12.2022

Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00
Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila
6.9. – 13.12.2022

Sali-Seniorit, Kuntosali

Klo 16.00 – 17.00
Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
6.9. – 13.12.2022

Keskiviikko

Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 17.45
Tikkurilan uimahalli
31.8. – 14.12.2022

Vesijumppaa Hakunilassa

Klo 16.00 – 16.30
Hakunilan uimahalli
7.9. – 14.12.2022

Torstai

Sali-Seniorit, Kuntosali

Klo 16.00 – 17.00
Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
8.9. – 15.12.2022

Kypsään syyskesään,

kuten vuosikellon lahjomattomalla varmuudella aina, nyt vaihtelevan suomalaisissa sävyissä, muutellen helteestä tuuliseen sadepäivään. Vuosi sitten tässä samassa viestin naputtelun vaiheessa hämmästelin pitkää, yhtäjaksoista hellekautta. Kaksi vuotta sitten elettiin tuoreen pandemiatalven ja -kevään jälkeistä toiveikasta kesää ja suunniteltiin yhdistykselle jälleen aktiivista syyskautta! No, kaikki ei mene aina niin kuin toivotaan, korona järjesti tukevaa takapakkia niille ajatuksille.

Kuoppaista polkua

edetään; korona on kaatanut kansaa, muta nyt sen kera eletään, pääsemättä eroon, miten parhaiten taidetaan. Sodat ovat vaihtaneet nimiä ja tulleet lähemmäs, kylminä yllätyksinä rajuine vaikutuksineen rauhaa juurruttaneeseen Eurooppaan; talouden sotkuisuus, pula energiasta, inflaation lähtö laskulle. Samalla maailmalla koputtelevat uudet vitsaukset, apinarokko panee jo lännessä valtioita hälytystilaan. Tämä(kin) aika vaatii päähän viileyttä, väljyyttä. Pitää jaksaa varautua erilaisiin yllätyksiin, kaikki ei aina sujukaan niin kuin kuviteltiin ja odotettiin. Jotenkin ne tilanteet kuitenkin löytävät

ratkaisunsa eteenpäin, pienemmin tai suuremmin kolhuin. Joskus jopa avaten tien uuteen ja parempaan. Tähän mekin uskomme; Hengitysyhdistys ponnistaa eteenpäin, ei apinan raivolla, mutta muulin sitkeydellä! Ilahduttavaa on samalla todeta Vantaan kaupungin luottamus ja tuki meidän, niinkuin koko ns. kolmannen sektorin toimintaan yleensäkin.

Toimintaa

tulevaan syyskauteen tarjoillaan tämän lehden sivuilla. Lehden ohella kannattaa seurata ajankohtaisia asioita myös yhdistyksen nettisivuilla. Varmoja ovat ne perusasiat, vertaisryhmät, jumpat eri muodoissaan. Lisänä erityistapahtumat sekä virkistysluonteiset yhteistilaisuudet. Tervetuloa ja rohkeasti mukaan niin uudet kuin kokeneetkin jäsenet, kavereita syrjimättä! Hengityслиitto ry:n, keskusorganisaatiomme, nelivuotinen vaalikausi on vaihtumassa ja tämä tarkoittaa sitä, että sen valtuustoon valitaan, yhdistyksen ehdottamista, uudet jäsenet. Kutsuna ilmoitetussa syyskokouksessa me päätämme, keille äänemme annamme. Päätämme myös siitä, miten toimitamme vuodelle 2023 linjaamme ja

keitä omaan hallitukseemme istutamme. Olisitko..?

Mikä ihmeen pulju

tällainen Vantaan Hengitysyhdistys ry on? Jos Sinulle vallan uusi ja tunte-maton (voisiko olla :) ?), tervetuloa ottamaan meistä selvää ja tutustumaan! Olemme ”vanha mutta notkea”, ja sitä notkeampi osamme olla, mitä enemmän on mukana uusia taivuttelejoita. Lähtökohtaisena ajatuksena on ollut tukea keuhkosairauksista kärsiviä ja heidän läheisiään. Vuosikymmenien myötä ajatus on laajentunut painottamaan hengitysterveyttä yleisesti ja sitä kautta myös vaikuttamaan oleellisen tärkeään ympäristöpolitiikkaan. Yhdistyksen omilta ja Hengityслиitto ry:n nettisivuilta lisää tietoa ja Tervetuloa tupaan, Tikkurilaan, Talvikkitie 34! tai sitten lankoja tai bittiavaruutta käyttäen.

Näemme, kuulemme, toivottavasti !
Arto Alanko, pj

In memoriam Arja Pietilä

Suruviestin tullessa heinäkuun alussa tuli ajatus että joko nyt oli aika. Vielä olisi ollut matkaa kuljettavana. Arja oli mukana yhdistyksemme toiminassa aina pois nukkumiseensa asti. Hän ehti olla työntekijänä, hallituksen jäsenenä, vaalikeräysvastaavana ja vertaistukihenkilönä. Aina mukana avoimin mielin.

Persoonana Arja oli valoisa, kuunteleva, rakentava ja osallistuva. Vanha kiinalainen sanonta kuuluu ”Anna nälkäiselle leipää ja kärsivälle sydämesi.” Jotenkin se kuvaa mielestäni juuri Arjan persoonalli-suutta. Hän olisi

tarjonnut ruoan pöydässään jos joku sitä olisi tarvinnut ja sydämensä hän antoi vertaistukitoiminassa.

Yhdessä kuljimme pitkän matkan ja toiminta yhdistyksessä kasvoi ystävydeksi. Paljon mahtui matkan varrelle, mutta kaikesta selvittiin ja jatkettiin eteenpäin.

Sairaus vei lopulta Arjan ja jäämme kaikki suuresti häntä kaipaamaan. Mutta hyvät muistot elävät.

Kirsi Malinen Eila Jokinen

Tule vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhko-sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa. Tervetuloa mukaan!

Päiväryhmä klo 14.00:

Keuhkohtaumaa (COPD) sairastaville

Ryhmä kokoontuu syksyllä kolmena keskiviikkona 7.9., 12.10. ja 9.11.2022.

Marita Kononen, puh. 045 231 8711

Raili Alatalo, puh. 050 568 8183

Päiväryhmä klo 13.00:

Harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana kolmena keskiviikkona 21.9., 19.10. ja 16.11.2022.

Ohjaajina Anneli Korhonen, puh. 044 0552882 ja

Raili Alatalo, puh. 050 568 8183

Iltaryhmä klo 17.00

Uniapneaa sairastaville

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana torstaisin 29.9., 27.10. ja 24.11.2022.

Ohjaajana Marita Kononen, puh. 045 231 8711

Iltaryhmä klo 17.00

Astmaa sairastavat

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 28.9. ja 26.10.2022.

Ohjaajana Timo Koivisto, puh. 040 5855 798

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n

Syyskokous

Tiistaina 22.11.2022 klo 18.30 alkaen yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, liittovaltuustovaaliasiat, talousarvio, toimintasuunnitelma, hallituksen järjestäytyminen sekä muut esille tulevat asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus



Lauantaina 19.11.2022 klo 10.00 – 16.00

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

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

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

ResMedin laitteiden esittely. Asiantuntija nousee myös "lauteille" kertomaan uniapneasta.



Vantaan Hengitysyhdistyksen pöytä numero 113-114.

Tule paikalle kuuntelemaan ja kysymään. Yleisöllä on messuille vapaa pääsy. Tervetuloa!

Henkilökohtaista palvelua ja hoivaa kotiin ja asioiden hoitamiseen kodin ulkopuolelle.

Pasi Sutinen
050 501 83 74, Vantaa

Vesa Alhoranta
050 532 54 54,
Kerava, Tuusula, Järvenpää



Perinteiset

Joulukahvit

Lauantaina 17.12.2022 klo 12.00 – 15.00

Tervetuloa perinteisille joulukahveille. Ohjelmassa joululauluja!



Mustalaisruhtinatar

Tiistaina 20.9. 2022, klo 18.00

Järvenpää-talo, Hallintokatu 4, Järvenpää
Liput 50,00 €

Mustalaisruhtinatar on huumaaava operettiklassikko täynnä polttavia tunteita ja operettikirjallisuuden rakastetuimpia melodioita, kuten "Muistathan kai", "Rakastaa voi monta kertaa", "Heia heia in der Bergen" ja "Riemumielin rinta tahtoo".

Solistit: Jyrki Anttila, Aki Alamikkotervo, Emilia Vesalainen-Pellas, Tiina Vahevaara, Jouni Kokora, Vikke Häkkinen, Antti Mähönen. Orkesteri: Salonkiorkesteri Operetta.

Viulunsoittaja katolla

Sunnuntaina 23.10.2022, klo 17.00 – 20.00

Kerava-sali, Keskikatu 3, Kerava
Lipun hinta 35 €.

Musikaalin tapahtumat sijoittuvat Anatevkan kylään vuonna 1905. Juutalainen kyläyhteisö ja maitomies Tevje perheineen joutuvat kohtaamaan ympäröivän maailman muutoksen.

Musikaalin aina ajankohtainen teema ja tunnetut melodiat vievät katsojan historian tunteikkaisiin tapahtumiin.

Rooleissa mm. Matti Turunen, Merja Halmetoja, Henrietta Grönn, Antti Tuomaala, Timo Kanerva, Minna Ropanen, Tuure Jauhiainen, Hanna Heikari, Stefano de Luca, Jaana Alatalo, Timo Salminen sekä Keravan Oopperan kuoro ja tanssijat.

Syksyn Svengit

Sunnuntai 27.11.2022, klo 15.00

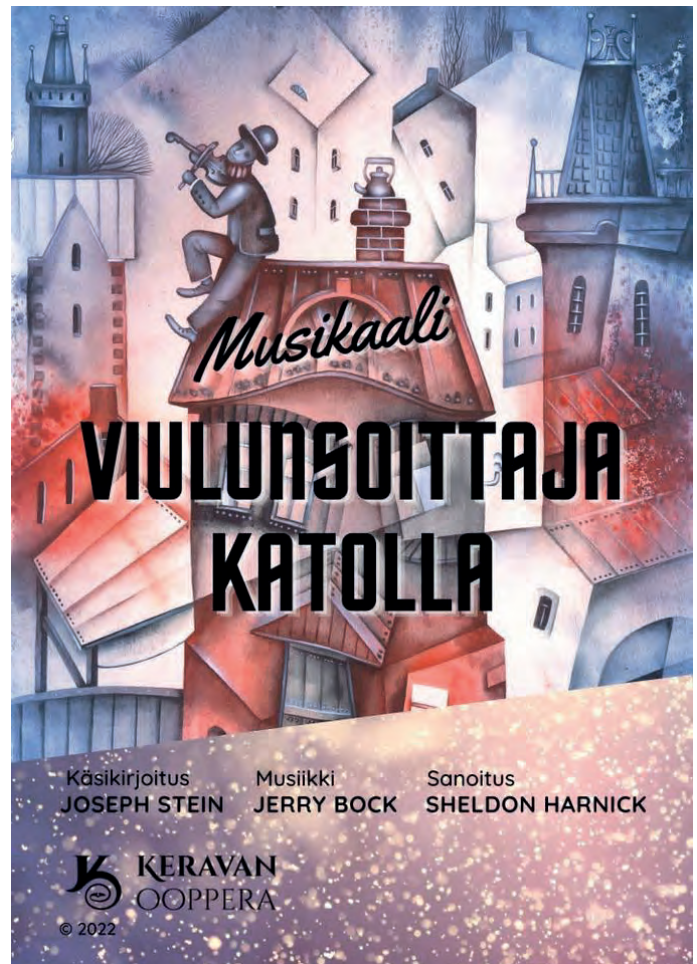
Kerava-sali, Keskikatu 3, Kerava
Lipun hinta 27 €.

Monipuolisuudestaan tunnetut ja karismaattiset esiintyjät Angelika Klas, Seppo Hovi, Antti Sarpila ja Hannu Rantanen tarjoavat unohtumattoman konsertin svengaavien ikivihreiden ja kultaisten klassikkosävelmien parissa.

Musiikkia siivittävät Seppo Hovin polveilevat ja värikkäät tarinat.

Ohjelmassa kuullaan tunnetuimpia operetin ja musiikkiteatterin klassikoita, ikivihreitä sävelmiä, tangoja ja legendaarisia jazzklassikoita Suomesta ja maailmalta unohtumattomina tulkintoina.

Varaa lippusi viimeistään kuukautta ennen tapahtumaa joko sähköpostilla vantaa@hengitysyhdistys.fi tai puhelimella 041 451 61 55



*Yhdistysväkeä turvassa vaaralliselta
uv-säteilyltä, toiveikkain odotuksin
grillin suhteen.*



Kuvat: Arto Alanko

Kesän avaus Kuusijärvellä

Talvella, ja itse asiassa jo monta talvea sitten, kun kerran perinnettä on jo muodostettu, päätimme jälleen juhlistaa talven ja kevään taittumista oikeaksi kesäksi, kokoontumalla Lahden moottori- sekä ”-pikatien” ja Sipoonkorven välissä lepäilevälle, kesään heräävälle Kuusijärvelle. Kutsu asiasta lähetettiin myös naapureille, Pääkaupunkiseudun sekä Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistykselle, josta viimeksimainitusta olikin hyvä edustus mukana!

No millainen päivä..? Hieno, noin tiivistetysti. Vaihtelevaa, kypsävää kesän tuloa. Varusteiden keräilyä ja kahvin keittoa yhdistyksen tiloissa Tikkurilassa. Sieltä lähtiessä aurinko vilkutteli pilveilevältä taivaalta. Vartin kuluttua, Kuusijärvelle saapuessa sadepilvet availivat varovasti hanojaan, mutta ei ongelmaa, grillikota auki, kampeet sisään ja ihmisten vähitellen ilmaantuessa tulien virittelyä.

Liekö keho sääennuste vai koronavuosien jälkeinen alkukankeus syynä, aika verkalleen yhdistysväkeä kerääntyi paikalle, mutta täysi tusina (ei mikään likainen-) saatiin kasaan. Tervetuliaisten jälkeen, taatusti tuoreiden puiden hiljalleen nuotiossa innostuessa palamaan oli paikka vertailla aikai-

sempia Kuusijärvi kokemuksia; kuka oli aikoinaan 50- tai 60- , 70- luvuilla tullut polkupyöräkyödyllä Tikkurilasta tai jopa Helsingistä pulikoimaan täysin luonnonvaraiselle metsäjärvelle, kuka kokenut sen vasta Kaupungin virittämänä virkistyskeitaana ravintoloiheen ja saunoineen, savulla tai ilman. Järvi- hän ei suinkaan ollut aikaisemminkaan mitenkään tuntematon, olihan siellä jo 1700- luvulla Ruotsin (ja Suomen) kuninkaan seurue virkistänyt karvaisia vetureitaan.

Sporttia laavuun !

Sateen ropsottelun jatkuessa, vaihtelevalla tarmolla, ryhdyimme kelivarmoihin sisälajeihin: kahvin juonti, grillailu. Sitä ennen oli kuitenkin paikallaan päästä purkamaan latautuneita energiavaroja; kutsussa ilmoitetun yhdistysten välisen köydenvetokilpailun kisaväline tärisi innokkaana kiepillä, toinen pää rasvattuna, toimitsijan kassissa, mutta lajista kuitenkin luovuttiin, kun naapuriyhdistyksestä oli vain yksi, tosin sitä jämäkempi, edustaja paikalla. Kuusijärven sanomien kuvissakin olisi näyttänyt kiusalliselta 1 vastaan 11 kisailu, vieläpä sillä riskillä, että Kaitsu olisi hoitanut ”homman kotiin”, niisanotusti!

Seuraavana lajiejhdokkaana oli tarkkuusheitto. Tämä soveltui hyvin inttiimeihin kotaolosuhteisiin. Lajin emämaassa tämä tunnetaan nimellä ”hit the milk can” ja siinä heitetään tennispallolla tai muulla sopivalla möykylä määrätäisyydellä olevaan maitotonkaan, sen sisään. Siis yritetään osua.

Perinteinen maaliesine oli nyt matkassa sekä Helillä että Jukalla, niinpä lisättiin/helpotettiin vaikeutta asettamalla molemmat tonkat peräkkäin, kodan salliman noin 4 metrin etäisyydelle heittäjästä. Suoritus saattoi helpottua, kun tonkan aukkoja oli nyt kaksi, mutta toisaalta vaikeutua, kun piti päättää, kumpaan aukkoon yrittää!

Esterin rapistellessa edelleen tuttavallisesti kodan huopakattoa kisa käytiin kolmella heittokierroksella, jossa kussakin käytössä neljä tennispalloa. Palloja pompahteli iloisesti pitkin kotaa, mutta toisaalta nähtiin hämmästyttävän hallittuja suorituksia!

Neljän tositekijän kärki erottui selvästi; Heli pronssille 3 osumalla, Ulla ja Pauli jaetulle hopeasijalle 4 osumalla ja Timolle kultaa 5 onnistumisella, onnea kaikille! Viralliset tulokset ovat nähtävillä yhdistyksessä. Hieman jäi mieleen pyörimään kysymys, onko Timolla harjoituspaikka Tuusulan Kotitilamuseolla,

mutta sehän selviää, kun käymme siellä pian vierailulla.

Ja jopa ulkosalle

Veden ääressä oltaessa luonteva laji virkistykseen on tietysti uiminen. Säätilan jatkuessa entisellään asia ei saavuttanut laajempaa suosiota, mutta Heli kyllä testasi järven, tyytyväisenä. Kovin rauhallinen ja väljä oli rantamaisema, muistikuviiin välähti vastaavat tilanteet, joissa aurinkonurmikko kilvoitteli voideltuine, ruskettuvine pintoineen grillin paahtuvien makkararivien kanssa!

Ja itse asiaan..

Nyt sisäkisailun tuoksinassa nuo makkarat olivat jo vaarassa nuotiolla, joten niiden kimppuun! (sianliha 77%/Suomi, vesi, suola/jodi, stabilointiaine/difosfaatit, hapettumisenestoaine/natriumaskarbonaatti, säilöntäaine/natriumnitriitti, luonnonsuoli/sika. Laktoositon. Gluteeniton. Ei lisätyä natriumglutamaattia. Nam! Myös ns. vihreä versio oli myös tarjolla ja sen taisimme syödä niin tarkkaan, ettei toimitukselle jäänyt edes tuoteselostusta!) Palan painikkeeksi ja jo sitä ennenkin oli tarjolla kahvia, kahden tyyppistä, kuten kunnon pidoissa: ryynit mukana tai sitten suodatettuna. Ilman pipareitakaan ei jääty.

Ei pelkästä kunniasta..

vaan myös palkinnoista; kunnon kisoissa pitää olla palkintoja ja niin oli nytkin. Kaikille osallistujille niitä riitti ja voittajat pääsivät valitsemaan ensimmäisinä. Sponsoreille kiitos!

Sadetanssin loppu

Tavattoman nopeasti vierähti kaksi tuntia, hyvässä seurassa, joten sitten olikin jo vuorossa ohjelmakohta ”pillit pussiin” ja lähtötervehdykset, seuraavaan kertaan!

Varikkovankkurin kaartaessa Tikkurilaan yhdistyksen pihaan sateen ropsotukset kuivuivatkin jo tuulilasista ja rohkeni aurinkokin tuikkimaan pilvien lomasta, osaakin..!

Retkimuistio / AA



Ulla näyttää tyyliä takkuusheitossa. Huomaa vasemman jalan tasapainoittava asema ja vasemman käsivarren vinha, hallittu liike.



Still leben Kuusijärvi 2022, vettä ja mehua astian molemmin puolin”

Uniapnea

Ihmeellistä huonoa oloa harva se päivä. Verenpaineet korkealla, varsinkin aamuisin ja usein ilman tiedossa olevaa syytä. Eräänä sellaisena päivänä kävin työterveyslääkärin juttusilla, joka ehdotti diagnosoiksi uniapneaa. No ei kai sentään! Mikä se sellainen oikein on?

Yöpolygrafia testi tehtiin melko nopeasti alkusyksystä 2018. Ja niinhän se paljastui - ongelman ydin oli keskivaikkea uniapnea. Entä sitten, miten edetään? Paljon erilaisia kysymyksiä vilisi sekavassa päässäni. Sain lähteen Peijakseen unihoitajan pakeille lokakuussa 2018. Sieltä sain tuliaisena Resmed 10 koneen tarvikkeineen ja opastuksen kera.

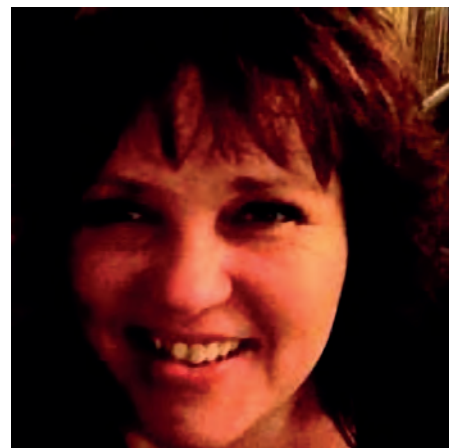
En vielääkään meinannut uskoa diagnosoia, mutta päätin kokeilla tuota puhisevaa masiinaa. Samalla päätin myös ottaa asiasta selvyyttä. Kävin yhdellä yleisöluennolla, jonka seurauksena päätin piipahtaa Vantaan hengitysyhdistyksen vertaistueessa. Hyviä vinkkejä tulikin roppakaupalla - päätin

jäää henkiin.

Nyt on siis melkein neljä vuotta kulunut uniapnea diagnosoista. Olotila ja yöunet ovat kohentuneet huomattavasti. Median mukaan uniapnea on kasvanut räjähdysmäisesti. Uskon tämän, koska niin moni lähipiirissäni on kertonut saaneensa diagnosoisin. Olen myös huomannut, että hyvin vaihtelevasti ihmiset ovat saaneet neuvoja koneen ja tarvikkeiden hoitamisessa. Aika monelle olen näiden vuosien aikana antanut vertaistukea päivittäisessä selviytymisessä sekä koneen että itsensä kanssa.

Valitettavan moni on joutunut pitkien odotusaikojen vuoksi odottamaan helpotusta uniasiaa ruuhkautuneiden tutkimusaikojen, laitteiden ja tarvikkeiden suuren kysynnän vuoksi. Taidan-kin olla onnekas, kun sairastuin ennen ”ruuhka-aikaa”.

Heli Lehtiö



Kuusijärven märkä toukokuu vaihtui entisen Helsingin maalaiskunnan (=Vantaa) Kallahdenniemen uimarannan kesäkuun aurinkoon Vuosaaressa

Ryhtyisitkö heittämään reiällistä palloa?

Minkä ihmeen takia? No pelkästään huijin ja hyvän kunnon vuoksi, rahaa siitä ei saa, ainakaan harrastuksen alkuvaiheessa,...yleensä.

Reiällisiä palloja on monenlaisia, kuten vaikkapa sähkössä, siis salibandyssä, mutta nyt olisi kysymys KEILAPALLOSTA. Hieman lisää asiasta:

"Keilailu on pallopeti, jossa pyrkimyksenä on palloa rataa pitkin vierittämällä kaataa puisia, muovipäällysteisiä keiloja. yleisesti eniten harrastettu keilailu muoto on amerikkalaisperäinen keilailu. Tässä keiloja on kymmenen ja keilaradan pituus on 18,3 metriä."

Keilapallo on lähes jalkapallon kokoinen, mutta paljon raskaampi ja kovempi ja siihen on yleensä porattu kolme reikää sormia varten. Palloa ei tarvitse onneksi heittää koko radan pituudelta, vaan sen voi saattaa kauniisti vierimään kohti radan toisessa päässä odottavia keiloja, "patteria". Ja sen parempi, mitä enemmän keiloja kupsahtaa! Keilapalloja on myös eri kokoisia, joten harrastus onnistuu niin peruskoululaiselta, hengitysyhdistyksen hoitajalta kuin ronskilta betonikärrääjältä.

Saattaa kuulostaa vähän oudolta hommalta, ainakin noin yksikseen lähteä yrittämään. Onneksi ei tarvitsekaan, Vantaan Hengitysyhdistys tarjoaa vertaistukea tässäkin asiassa!

Käynnistetään homma **Tikkurilan urheilutalon Keilahallissa, 5.10.2022, klo 13:00**. Paikalla saat ohjausta aloittamisen ongelmat kompastelleelta melkein mestarikeilaajalta(-ilta). Tarvittavat varusteet saa näppärästi vuokrattua hallilta, elleivät satu odottamaan kotikomeroissa.

Sikakallista? No ei, kaiken kaikkiaan, ja yhdistys on luvannut lähteä tukemaan harrastusta, tutustumiskerta on tykkänään maksuton. Kaverillesi, joka jyrkästi (vielä) kieltä-



tyy koskemasta palloon, tarjoutuu hallilla mukava mahdollisuus istuskella suoritustaikana takana nautiskellen kahvia ja viineripullaa, antaen välillä asiattomia ohjeita hikoilevalle urheilijalle ja hänen valmentajalleen. Aina on myös vaara, että muillakin radoille liikehtii hyvin muodostuneita urheilu-vartaloita ja -psykejä.

Jos keilailu on sinulle ns. peruskauraa, tervetuloa silti!

Nähdään hallilla!

Lehmirannan lomakeskus

Lauantai 8.10.2022 klo 9.30

Hotelli Vantaan edestä.

Lehmirannan Lomakeskuksen matkaa Saloon on toivottu ja odotettu koko pandemian ajan. Nyt se on toteutumassa ja lähdemme iloisin ja odottavin mielin matkaan 8.10.2022 klo 9.30 Hotelli Vantaan edestä. Myyrmäen asemalla pysähdymme tarpeen mukaan.

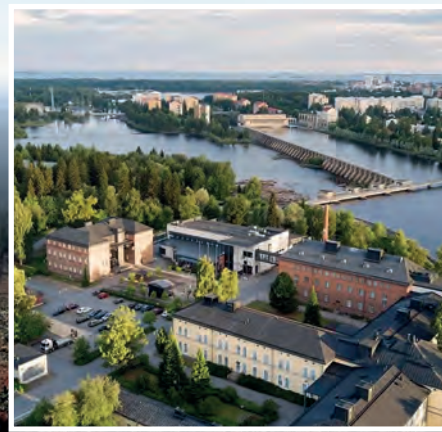
Se matkasta tiedetään jo nyt sen verran että syömme hyvää ruokaa. Muu ohjelma on vielä ns. vaiheessa kesälomien vuoksi. Ohjelmaa päivitetään kotisivuille ja facebookiin sitä mukaa kun se valmistuu.



Lähde yksin tai kaverin tai kahden kanssa matkalle.

Matkan hinta on 40 euroa jäseniltä ja 50 euroa ei-jäseniltä. Matka maksetaan käteisellä tulomatkalla bussissa. Sitovat ilmoittautumiset 8.9.2022 mennessä osoitteeseen vantaa@hengitysyhdistys.fi tai puhelimeen 045 231 87 11 tai 041 451 61 55.

Ruskareissuun pohjoiseen?



Hyvä ajatus, sinne taas lähdetään. Yhdistyksen väkeä on jälleen lähdössä tutkimaan ruskun saapumista Lapin maisemiin. Tämän syksyn osalta on ryhmä täysi, mutta erilaisia mahdollisuuksia tietysti vielä on, vaikka kiirettä pian pitääkin! Retkibussi kurvailee Jyväskylän, Viitasaaren, Rantsilan, Oulun, Simon ja niin edelleen, eikä siinä suuresti poikkeilla.

Jos satut olemaan omin keinoin liikkeellä, kannattaa kyllä Oulussa poi-

keta sen verran, että käy tutustumassa, ravitsemassa itseään tai vaikkapa kallistamassa pään tyynyyn Lasarettinsaareissa, Hengitysliiton, siis meidän, omistamassa upeassa ravintola, kokoustila ja hotelli kokonaisuudessa komean Oulujoen kyljessä, poronkuseman (rakkovikaisen) päässä kaupungin keskustasta.

Nykyään hotellin naapurina on mahtava Oulujoen pato ja patoallas, joka jättiläisen peilin tavoin päilyy

aivan hotellin ikkunoiden takana. Pato on rakennettu vuonna 1940, jolloin sattumoisin kehittyvää kansakuntaa vaivasi ankara energian tarve. Sitä ennen paikalla pauhasi merikoski, josta hoito- ja koulutuslaitoksen nimikin juontaa.

Parhaiten saat paikasta ja sen palveluista tietoa ponnahtamalla **Hotelli Lasaretti** nettisivuille, tai antamalla vain navigaattorin ohjata sinut lufkan pihaan!

Tervetuloa kotiin! Ei meille, vaan työläiskotimuseoon!

Ennen ruskareissua sinne ehditään mukavasti, Tuusulaan, osoitteeseen Kirkkotie 21.

Museo räpsäyttää kesäkauden päättäneeksi elokuun lopussa, **mutta meille, ikäänkuin "only for you" ne avautuvat vielä lauantaina, 3.9. klo 12 – 14.**

Paikka on varsinainen Mielenäpa-hoittajan hittipaikka; siellä sopii läpsytellä kämmenillä housujen (omien) nahkaisia polvipaikkoja samalla, kun tiirailee menneiden aikojen kotiteknikan käytänteitä. Emme myöskään jouda seisoskelemaan siellä sormi suussa, sillä hommaa vetää yhdistyksemme hallituksen jäsen Timo Koivisto, joka muiden avujensa ohella on ao museon ammattilainen.

Paikalle sopii päräyttää omatoi-

misestikin, mutta olisi mukava jos ilmoittaisitte tulostanne ennakoon ja kokoontumisajoa voisimme harjoittaa toimiston kautta niin, että autottomatkin pääsevät kyytiin. Hienolla suomalaisella syyskesän kelillä sinne voi hyvin fillaroidakin ja tulla saa, kirkonmäelle, vaikka hevoisella!

Sisään pääsemme vilauttamalla museokorttia, ajokorttia tai joulukorttia.. siis ilmaiseksi.

Lopuksi museon tomut ja korvikkeen, pellavaöljyn tuoksut on aiheellista huuhdella alas kahvilla tai muulla sopivalla. Siten poikkeamme paikassa, joka on tunnettu aina korkealaatuisista tuotteistaan (mm. kahvi ja nisut), mutta on toistaiseksi teille, niinkuin sinulle ja minulle mysteeri.

Tervetuloa, nähdään lauantaina! **AA**



Tuusulan työläiskotimuseo Kirkkotieellä käsittää suutarinverstaan, kirvesmiesperheen kodin ja sepän pajan.

Kuva: Anneli Salo

https://fi.wikipedia.org/wiki/Tuusulan_ty%C3%B6l%C3%A4iskotimuseo

Verkossa tapahtuu alkusyksyllä

Teksti: Hanna-Leena Kärkkäinen

Hengityслиitto järjestää toimintaa verkossa koko syksyn ajan. Verkkotoimintaan osallistumiseen tarvitset vain tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

Suorat verkkoluennot

Suorien verkkoluentojen aikana voit kirjoittaa asiantuntijalle kysymyksiä viestiseinälle. Luennot tallennetaan ja ne löytyvät tekstitettyinä Hengityслиiton YouTube-kanavalta pian luennon jälkeen

to 8.9. kello 18 Omaishoidon ilot ja surut
Emeritaprofessori, entinen omaishoitaja Sirkka-Liisa Kivelä.

ti 13.9. kello 18 Kysy sisäilmasta ja remonteista
Hengityслиiton sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen. Luennosta ei tehdä tallennetta!

ma 19.9. kello 18 Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena
Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen.

Virkeyttä viideltä -jummat

Virkeyttä viideltä -jummat jatkuvat joka keskiviikko kello 17.00 syyskuun 7. päivä alkaen.
Helppo ja kevyt 30 minuutin jumppa. Tervetuloa mukaan!

Tietoa ja vertaistukea verkossa

Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä ennen tilaisuutta. Tilaisuuksista ei tehdä tallenteita.

ti 6.9. kello 18 Työkykyä yhdessä – Kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireileville
Asiantuntijana Työkykyä yhdessä -hankkeen projektipäällikkö, fysioterapeutti Niina Henttonen.

ke 7.9. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan vastasairastuneille
Kokemustoimija Krista Ananin kertoo käytännön niksejä laitehoidon aloittelijoille.

to 15.9. kello 18 Uniapneahoitajan kyselytunti
Vastaamassa sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen.

ke 21.9. kello 18 Elämää lähellä: kipinöitä ilmassa
Omista kirpeistä, hauskoista ja kipeistä havainnoistaan keskustelevat kokemustoimijat Satu Heinoja ja Eeva-Liisa Peltonen.

to 29.9. kello 18 Vinkkejä ja vertaistukea keuhko-ahtaumatautia sairastavien läheisille
Kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen valaisevat aihetta oman kokemustietonsa nojalla.

Uusi Käypä hoito -suositus astman hoidosta

Astman uusi Käypä hoito -suositus julkaistiin 29.3.2022. Astman hoidon tavoitteena on edelleen oireeton arki ja sairauden pahenemisvaiheiden ehkäisy, mutta uusi Käypä hoito on aiempaa yksilöllisempää.

Vaikeaakin astmaa voidaan nykyään hoitaa tehokkaasti. Päivitetty Astman Käypä hoito -suositus korostaa astmapotilaiden henkilökohtaista ohjausta. Kortisonin käyttöä astman hoidossa pyritään vähentämään.

Uuden suosituksen mukaan hoitosuunnitelma kirjataan potilaskertomukseen, johon sairastava pääsee tutustumaan esimerkiksi Kanta-palvelussa.

Suositus korostaa, että sairastavan on ymmärrettävä mistä astmassa on kyse, mitkä ovat hoidon pääperiaatteet ja miten hoitoon on itse sitouduttava. Lisäksi sairas-tavan on hallittava käytössä olevien astma-lääkkeiden oikea inhalaatiotekniikka.

Jokainen sairastava pitää ottaa mukaan oman hoitosuunnitelmansa tekoon. Käypä hoito -suosituksen mukaan astmaa sairastavan on oltava aktiivinen ja pyydettävä hoitosuunnitelma kirjattuna, jotta hän voi palata omahoito-ohjeisiinsa. Jotta oma-hoitoon voi sitoutua, terveydenhoitoalan ammattilaisten viestien on oltava ymmärrettäviä ja kirjallisia.

Uudistetun suosituksen voit lukea kokonaisuudessaan osoitteessa www.kaypahoito.fi.



Kuva: Shutterstock

Kävelytapahtuma

Lauantaina 29.10.2022 klo 12.00

Myyrmannin apteekki ja Vantaan Hengitysyhdistys järjestävät yhdessä ohjatun kävelytapahtuman uudistuvan Myyrmäen mielenkiintoiseen keskustaan.

Lähtö Myyrmannin apteekin edestä osoitteesta Kauppakeskus Myyrmäni, Rajatorpantie 5.

Kävelemme noin puoli tuntia Myyrmäen lähimaastossa, jokainen sillä vauhdilla mikä tuntuu hyvälle. Vaatetus sään mukainen.

Osallistujille jaetaan pieni tuotepalkinto. Lisäksi arvomme kolme kymmenen euron arvoista lahjakorttia Myyrmannin apteekkiin.

Vantaan Hengitysyhdistys ry

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
puh. 045 231 8711
vantaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa



Lisäaikaa liikunnalle

Sunnuntaina 30.10. klo 12.00 -15.00

Terveysteksti! Kävely Tikkurilan uudella torilla (Tikkurilan aukio 1).

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita 3 eri pituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta ja kävely opastettuja reittejä pitkin omaan tahtiin. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Tapahtuma järjestetään yhdessä Vantaan Ladun ja Polun, Vantaan hengitysyhdistyksen ja Pääkaupunkiseudun diabetisyhdistyksen Vantaan alueosaston kanssa.

Boccia jatkuu

Tuusulan uimahallin alakerrassa torstaisin 1.9. alkaen klo 11-12, Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen kanssa.



HYVÄÄ KANNATTAA ODOTTAA! Hesari on jo päässyt pyörän tarakalle. Pyöräilijä on tainnut oikaista pientareelle odottamaan Silmun tuloa... tai sitten kipaissut sirppiliiteriin hakemaan työkalua puojen siivoamiseen.