

Silmä



3/2025



**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
Y-Tunnus 0224374-3

Toimisto on avoinna tiistaisin klo 12.00 – 16.00
tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina
yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.

Hallitus

Puheenjohtaja

Marja Ahava
ahavamarja@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Tiina Tuomela
tiina.tuomela@fimnet.fi

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Anneli Korhonen
Heli Lehtiö
Timo Koivisto
Marita Kononen
Tuula Jungell
Matti Virkkunen - varajäsen

Lehtityöryhmä

Tiina Tuomela
Arto Alanko
Anneli Korhonen
Liisa Turunen
Marita Kononen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2026
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.
Seuraava lehti nro. 1 ilmestyy elokuussa.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com, pixabay.com, pexels.com,
vecteezy.com

Yhdistyksen vesi- ja kuntojummat kevätkaudella 2026

Maksut jäsenille 30 € ja ei-jäsenille 35 €.

Jumppa & Kuntosalit — Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Vantaa

Jumppa — ma 5.1. alkaen, klo 17.00-17.45

Kuntosali — ti 13.1. alkaen, klo 16.00-17.00

Kuntosali — to 8.1. alkaen, klo 16.00-17.00

Lehden painoon mennessä ei ole saatu tietoa voiko
Vaken tiloissa jatkaa kuntosalin käyttöä. Asiasta tiedotetaan
kotisivuilla ja facebookissa heti kun tieto tilan käytöstä on saatu.

Hengitysjumppa — ti 13.1. alkaen, klo 17.15

Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila,
Kielotie 11 A, Vantaa

Vesijumppa — ke 7.1. alkaen, klo 16.00

Hakunilan uimahalli, terapia-allas,
Sotungintie 17, Vantaa

Vesijumppa — ke 7.1. alkaen, klo 17.00

Tikkurilan uimahalli,
Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa

Boccian pelaajat — ke 7.1. alkaen, klo 11.30

Bocciaa pelataan uudessa paikassa:
Mikkolan Koulu, Pähkinämäentie 215, Hyrylä

Vertaistukiryhmät kevätkaudella 2026

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia
keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta
on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen
tiloissa. Kuullaan ja keskustellaan kiinnostavista asioista.
Tervetuloa!

**Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00**

14.1., 11.2., 11.3., 15.4., 20.5.

**Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00**

28.1., 18.2., 18.3., 22.4., 27.5.

**Uniapneaa sairastavat
torstaisin klo 14.00**

(Huomaa muuttunut kellonaika)

29.1., 26.2., 26.3., 23.4., 21.5.

Joulu on taas ovella

Vuosi on vierähtänyt taas todella nopeasti. Elämme nyt vuoden pimeintä aikaa. Onneksi joulu katkaisee kaamoksen ja tammikuun lopulla on jo alkanut jälleen valostua. Pimeä kaamos voi helposti masentaa mieltä. Onkin hyvä ulkoilla päivän valoisina tunteina, jos se vaan on mahdollista. Pimeistä illoista voi nauttia kynttilöiden valossa. Älä kuitenkaan käytä tuoksukynttilöitä, mikäli olet herkkä tuoksuille. Nykyiset LED-kynttilätkin ovat varsin aidon näköisiä ja luovat tunnelmaa. On myös hyvä, että kaikki huonepölyt eivät pistä silmään hämärässä, toisin kuin sitten kevään kirkkaudessa.

Oma yhdistyksemme, monien muiden tavoin, kamppailee rahojen riittämisen kanssa. Tukea saamme mm. Stealta, Sivikseltä ja hakemukset olemme laittaneet jälleen Vantaan kaupungille ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueelle. Onneksi olemme joiltain yrityksiltä saaneet lisätukea toimintamme turvaamiseksi, suuri ja lämmin kiitos tästä. Villasukkien myynnillä olemme myös saaneet hivenen rahaa kassan pohjalle. Lisäksi tänä vuonna halukkaat yritykset ja yhdistykset saivat ostaa lehtemme joulukuuseen tervehdyspalloja ja -lahjapaketteja. Katsothan lehden sivuilta tarkemmin, kuinka hieno joulukuusi saatiin aikaan.

Vertaistukiryhmät ja jumpat jäävät nyt joulutauolle ja aloittavat toimintansa taas tammikuussa. Olemme vertaisryhmiin saaneet vierailulle Peijaksen sairaalan keuhko-osaston ylilääkärin Eeva-Maija Niemisen. Kiitos hänelle ja toivottavasti yhteistyömme jatkuu edelleen tulevanakin vuonna.

Lehdessämme on jälleen mielenkiintoisia kirjoituksia mm. puheenjohtajamme kirjoitus ikääntymisen haasteista ja alle-

kirjoittaneen kirjoitus asunnottomuudesta, joka valitettavasti on kasvussa. Luethan myös uusimmat tietoisikut. Lisäksi löytyy yhteenvetoa menneistä ja tulevista tapahtumista. Muistathan seurata myös päivityksiä facebookista ja kotisivuiltamme. Jos sinulla on haasteita digimaailman kanssa, meillä on mahdollisuutta saada digitukea ja -opastusta. Otathan aiheeseen liittyen yhteyttä Marita Konoseen.

Nyt alamme laskeutua joulun odotukseen. Rauhoitutaan ja nautitaan joulun tunnelmasta. Lapsena joulukuusi oli taianomainen valoinen ja koristeinen. Toivottavasti pystymme pääsemään noihin lapsuuden tunteisiin, tunnelmaan ja lämpöön. Kaikilla joulu ei kuitenkaan ole rauhan tyyssija. Perheriidat, alkoholin käyttö ja rahan puute valitettavasti koskettavat monia. Toivokaamme kuitenkin jokaiseen kotiin turvallinen joulu. Toivokaamme, että jokainen lapsi saisi edes yhden pienen lahjan ja kaikille riittäisi ruokaa.

Hyvää ja Rauhaisaa Joulua kaikille!
Ja uutta toivoa Uuteen Vuoteen 2026!



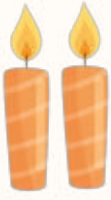
PÄÄKIRJOITUS

Tiina Tuomela

Erikoislääkäri
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti



Tapahtumia ja tiedotuksia



Lucian päivä

la 13.12. klo 12-14

Lauantaina 13.12. vietämme toimistollamme Lucian päivää. Tervetuloa juttelemaan ja kahvittelemaan. Tilaisuus on kaikille avoin.



Tiistain Turinat

13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. klo 14.00
Talvikkitie 34, Vantaa

Vapaamuotoista keskustelua, kaikki ovat tervetulleita ryhmään.



Ystävänäpäivä

la 14.2. klo 12-14

Mistä tunnet sä ystävän...
Ystävänäpäivää vietämme la 14.2. Osoitteessa Talvikkitie 34, Tikkurila.



Naistenpäivä

7.3. klo 12-14

Talvikkitie 34, Tikkurila

Kurkistamme naisellisuuden saloihin.



Onnittelukortteja hoivakoteihin

Kaikilla ei ole ystäviä, jotka heitä muistaisivat.

Askartelemme onnittelukortteja ti 24.2. klo 12 alkaen, Osoitteessa Talvikkitie 34, Tikkurila.

Kortit luovutetaan hoivakodeille.



Vantaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräinen kokous

ke 18.3. klo 18.00, Talvikkitie 34, Tikkurila

Kokouksen asialistalla on yhdistyksen tilinpäätöksen vahvistaminen, toiminnantarkastajan lausunto, vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle sekä valitaan Vantaan hengitysyhdistyksen ehdokas Hengitysliiton liittovaltuustoon seuraavalle, vuonna 2026 alkavalle kaudelle.

Tulevaa

- Kevään avaus toukokuussa, puistotapahtuma.
- Pääkaupunkiseudun Hengitys ja Vantaan Hengitysyhdistys järjestävät perinteisen päivämatkan touko-kesäkuussa.

Kerromme kotisivuilla ja facebookissa tarkemman ajan ja paikan tapahtumille heti kun se tiedetään. Lähetämme tapahtumista myös sähköpostia.

Tehdäänkö vai eikö tehdä ruskamatkaa syksyllä 2026? Seuraamalla yhdistyksen kotisivuja osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/vantaa tai T:mi Reissuleon kotisivuja osoitteessa www.reissuleo.fi, saat tiedon heti kun on tiedotettavaa.

Menneitä tapahtumia



Ilman päivän tapahtuma 26.8.

Hengitysliiton yhdistykset järjestivät Ilman päivänä erilaisia liikuntatapahtumia. Tikkurilan uudella torilla jumppasimme aurinkoisessa säässä.

Terveydeksi Kävely 26.10.

Terveydeksi kävely ei tänä vuonna mennyt ihan nappiin kylmän vesisateen vuoksi. 27 kävelijää plus etu- ja takapäin valvojat kuitenkin kävelivät reitit lähdöstä maaliin saakka. Mukana olleiden yhdistysten jäsenet olivat kokoontuneet runsaslukuisesti tapahtumaan.



Popedan konsertti 3.11.

Lions Club Komeettojen järjestämä Popedan konsertti Lumossa solistina Olli Herman, on vain yksi sana kuvaamaan tapahtumaa, MAHTAVA.



Varusmiessoittokunnan ja Keravan Oopperan Sävelkimarakonsertti 6.11.

Varusmiessoittokunnan nuoret soitto-oppilaat ja Keravan Ooppera tarjosivat täydelle salille unohtumattoman kaksituntisen.



Joulukorttitalkoot 4.11. ja 18.11.

Joulukorttitalkoot ovat samalla myös terapiatalkoot. Siinä samalla, kun kuviosakset leikkaa ja liimapuikko liimaa, käsitellään ilot ja surut. Ihmeellisesti olo kevenee.



Muut tapahtumat

Syyskaudella yhdistyksemme oli myös mukana erilaisissa tapahtumissa, Vantaan Järjestöringin 25-vuotispuistojuhlista, Hyvinvointimessuilla Puistokulmassa ja Unipäivillä Vantaan Järjestöringissä.

HUOM! Kerromme yhdistyksemme uutisia entistä enemmän sähköpostilla tai puhelimella.

Jäsenrekisterimme mukaan hyvin monelta puuttuu joko toinen tai molemmat tiedot.

Kerro ne meille sähköpostilla osoitteeseen

vantaa@hengitysyhdistys.fi tai
puhelinviestillä numeroon
045 231 87 11.

Kiitos!

REISSU LEO

Bussimatkoja lähelle ja
kauas jo vuodesta 1994!
p. 0400627358

reissuleo@gmail.com





Asunnottomuus koskettaa monia

Maassamme oli viimeisimpien ARA-tilastojen (v.2024) mukaan 3806 yksinelävää asunnottomia. Heistä 1010 oli pitkäaikaisasunnottomia. Monen vuoden suotuisan kehityksen jälkeen asunnottomien määrä kasvoi. Asunnottomina oli myös 110 perhettä, joissa 116 lasta. Vuonna 2024 häätöjä oli 8383, joka on 35 % enemmän kuin vuonna 2021. Vantaalla oli vuonna 2024 269 yksinasuvaa asunnottomia, pitkäaikaisasunnottomia 38, naisia 77, nuoria 18 ja maahanmuuttajia 97. Tilastojen kertomat määrät ovat alakanttiin, sillä piiloasunnottomuutta on erityisen paljon etenkin naisten ja nuorten keskuudessa.

Asunnottomien yötä vietettiin 17.10. eli YK:n köyhyden vastaisena päivänä. Vantaan päätapahtuma oli jälleen Tikkurilan uudella torilla ja Tikkurilan kirkon tiloissa. Mukana oli useita toimijoita Vantaan kaupungin ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueen puolelta. Lisäksi mukana oli entiseen tapaan Laurean ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Laurean opiskelijoiden vastuulla oli mm. ilmaisvaatekirppiksen pito. Keudan parturi-kampaajaopiskelijat leikkasivat totuttuun tapaan hiuksia kirkon tiloissa. Ohjelmassa oli myös poliitikkojen paneeli, kaupunginjohtaja Pekka Timosen puhe ja musiikkia, josta vastasi Vantaan elävän musiikin yhdistys Velmu.

Mitä on asunnottomuus?

Asunnottomuus on monella kadulla elämistä ja kaverien luona kiertelyä. Asunnottomia on myös asuntoloissa tai hätämajoituksessa, turvakodeissa ja maahanmuuttajayksiköissä. Myös vankiloissa/päihdehuollon laitoksissa/psykiatrisissa sairaaloissa on ihmisiä, joilla ei kotiutuessaan ole omaa kotia.

Pääkaupunkiseudulla on 649 henkeä, jotka yöpyvät ensisuojuissa tai ulkona lehtiroskiksissa, porraskäytävissä tai julkisissa käymälöissä.

Asunnottomuus tai sen uhka on useimmille traumaattinen kokemus. Kun turvallisuuden tunnetta uhataan, se aiheuttaa usein myös persoonaan muutoksia mm. impulssikontrollin puute korostuu. Henkilö kokee kelpaamattomuuden ja riittämät-

Syitä asunnottomuuteen?

- Kalliit vuokrat. Jopa yli puolet palkasta menee asumiseen, tämä korostuu etenkin pääkaupunkiseudulla.
- Asumistukia on leikattu.
- Asumisrakentamisen tuet ja lainatakaukset ovat vähentyneet, mikä vaikuttaa hidastavasti uusien vuokra-asuntojen rakentamiseen ja vanhojen peruskorjaamiseen.
- Työttömyys (työt alta, sitten asunto).
- Avioerot.
- Elämänhallintakeinojen puuttuminen—maksuhäiriömerkinnät, vippivelat.
- Mielensterveys/päihdeongelmat.
- Sosiaaliviraston resurssipula—päätökset viivästyvät—vuokra viivästyy.



tömyyden tunteita. Asunnotonta uhkaavat myös seksuaalinen hyväksikäyttö ja pahoinpitelyt. Myös taloudellista hyväksikäyttöä esiintyy. Asumisyksiköissäkin esiintyy pahoinpitelyjä ja tavaroita varastetaan.

Asunnottomalla ei useinkaan ole kunnollisia peseytymismahdollisuuksia. Hygienian ja ravitsemuksen puute hidastaa mm. haavojen paranemista. Paleltumavammoja esiintyy. Ja myös tarttuvat taudit leviävät helpommin ahtaissa asumisyksiköissä.

Luoton ja vakuutusten saanti, sekä ylipäättään asiointi, jossa tarvitaan kotiosoite, on vaikeutunut. Vantaalla Koisonrannan palvelukeskus huolehtii hätämajoituksesta. Talvikautena paikat ovat usein täynnä, mutta patjamajoituksella jonkin verran voidaan lisätä yöpyjien määrää. Alueellamme ei valitettavasti ole hätämajoitusta yksinomaan päihitteettömille.

Mitä pitäisi tehdä?

Maassamme on kunnianhimoinen tavoite poistaa asunnottomuus v.2027 mennessä. Tavoitteeseen tuskin päästään täysin koskaan, mutta vahvemman vähentämisen tulee olla tavoitteena. Aina puhutaan kohtuuhintaisista asunnoista, joita tulisikin rakentaa lisää. Kohtuuhintaisuuden yksi määritelmä on, että tuloista max. 25 % menee asumiskuluihin. Nk. ARA-asuntojen osuutta tulisikin kasvattaa kunnan rakennuskannasta 30 %:iin. Tarvitsemme myös uusia tapoja tuottaa edullisia asuntoja esim. konttikodit, kimpaa-asuminen ja tyhjien toimistotilojen muuntaminen asunnoiksi.

Asumista tukevia palveluja on kehitettävä. Asumis- ja velkaneuvontaa tarvitaan, myös ennaltaehkäisevästi. Vantaalla on ollut käynnissä Asunnottomuuden ehkäisyohjelma, jossa moniammatillinen tiimi on tehnyt jalkautuvaa ja etsivää työtä. Asunnottomuustyön verkosto on myös perustettu. Vantaan kaupungin ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueen yhteinen Asunto kaikille -hanke on käynnissä. Hankkeessa pyritään ennaltaehkäisemään asunnottomuutta mm. asumisneuvonnan keinoin.

Ja pitäisikö nk. kansalaistaito palauttaa oppiaineeksi yläasteelle ja 2. asteen oppilaitoksiin. Oppiaineessa perehdyttäisiin vastuulliseen rahankäyttöön ja muihin arkielämän realiteetteihin.

Koisonrannan palvelukeskus ottaa mielellään lämpimiä, puhtaita ja ehjiä vaatteita lahjoituksena, kuin myös hygieniatuotteita. Yhteyttä voit halutessasi ottaa Koisotie 5, p. 09 41917080.

Tiina Tuomela
erikoislääkäri
Vantaan Hengitysyhdistyksen varapj
Vantaan Asunnottomien Hyvinvoinnin tuki ry
(Vahti ry) pj

Ajankulun tuomat muutokset ihmisessä



Me kaikki vanhenemme päiväkerrallaan – se on luonnollinen osa elämää. Varsinaiset ikääntymisen vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn alkavat yleensä näkyä vasta 40–60 ikävuoden tienoilla, ja silloinkin hyvin eri tavalla eri ihmisillä. Elintavoilla, ravinnolla ja liikunnalla on suuri vaikutus siihen, miten kehomme ja mieleemme voivat. On hyvä muistaa, että kaikki muutokset eivät ole huonoja. Ne ovat vain muutoksia – osa elämän kiertokulkua. Esimerkiksi nopeus vähenee, mutta kestävyys, voima ja viisaus kestävät ja kasvavat usein pitkään.

Luuston ja lihasten hyvinvointi

Jo 35–40 vuoden iässä luumassa alkaa vähentyä, ja muutos näkyy selvemmin 50 ikävuoden jälkeen. Erityisesti naisilla vaihdevuodet voivat nopeuttaa tätä, kun estrogeenin määrä vähenee. Luun määrä on aikuisilla naisilla kaiken kaikkiaan pienempi kuin miehillä. Lisäksi on arvioitu, että naiset menettävät keskimäärin 30-50 % luumassastaan elämänsä aikana, kun miehet menettävät noin 20 -30%. Tämän takia liikunta, monipuolinen ravinto ja riittävä kalsiumin sekä D-vitamiinin saanti ovat kullannarvoisia – ne vahvistavat luita ja auttavat ehkäisemään kaatumisia ja murtumia.

Arkeen kannattaa sisällyttää liikuntamuotoja, jotka tuntuvat mukavilta ja sopivat omaan rytmiin. Hyvinvointia lisääviä liikuntamuotoja ovat mm kävely, sauvakävely, tanssi, hiihto, jumppa tai kuntosaliharjoittelu. Jo 20 minuuttia päivässä riittää tuomaan parannusta jaksamiseen ja mielialaan.

Erityisesti ulkoilu tuottaa hyvinvointia. Luonnossa oleskelu lisää myönteisiä ja vähentää kielteisiä tunteita sekä parantaa suoriutumista ja tarkkaavuutta. Luonnossa liikkuminen vahvistaa itsetuntoa sekä pystyvyyden tunnetta. Merkittävä ulkoilun terveysvaikutus on myös vastustuskyvyn vahvistuminen.

Aineenvaihdunta ja kehon koostumus

Iän myötä keho muuttuu – rasvan määrä kasvaa ja lihasmassa vähenee. Muutokset johtuvat pääasiassa lihaskudoksen ja luumassan määrän pienemisestä. Rasvan jakautuminen kehon eri osiin muuttuu ikääntyessä yleensä siten, että rasvaa kertyy enemmän keskivartaloon kuin raajoihin ja ihonalainen rasva vähenee. Nämä ihmisen kehon koostumuksen muutokset ovat ainakin osittain yhteydessä liikunnan vähenemiseen. Lihasvoimaharjoittelu ylläpitää lihasmassaa ja luita vielä vanhallakin iällä. Suurempi lihasmassa on myös yhteydessä korkeampaan perusaineenvaihdunnan tasoon, joka osaltaan vaikuttaa elimistön energiankulutukseen. Aineenvaihdunnan muutos tapahtuu kaikilla ihmisillä, mutta muutoksia voi hidastaa. Säännöllinen liikunta ja riittävä proteiinin saanti auttavat pitämään yllä lihasmassaa ja aineenvaihduntaa.

Lihassoima ja toimintakyky

Lihassoima on parhaimmillaan noin 20–30 vuoden iässä, mutta se pysyy hyvänä pitkälle keski-ikäsi yli, jos liikkuminen on osa elämää. Noin 50 ikävuoden jälkeen lihasvoima alkaa vähentyä hitaasti – vain noin prosentin vuodessa – mutta hyvä uutinen on, että harjoittelu tehoaa iästä riippumatta!

Jo muutaman kuukauden säännöllinen kuntosaliharjoittelu voi lisätä voimaa ja parantaa liikuntakykyä huomattavasti. Monelle iäkkäälle ihmiselle jo pieni voiman kasvu voi merkitä suurta itsenäisyyttä: portaisiin nouseminen, tuolilta ylös pääseminen tai kauppareissu omin voimin onnistuu jälleen vaivatta.

Ravinto ja D-vitamiini

Kevyt mutta ravitseva ruokavalio, jossa on riittävästi energiaa, proteiinia ja vitamiineja, on avain hyvinvointiin. Erityisesti proteiini on tärkeää lihasten ja jaksamisen kannalta.

Ikääntyneen tulisi saada energiaa vähintään noin 1 500 kcal päivässä, ja proteiinia noin 1–1,2 g painokiloa kohden – eli 80–100 grammaa vuorokaudessa. Riittävä proteiinin saanti estää lihaskatoa ja pitää kehon toimintakykyisenä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi rahka, jogurtti, kala, kana, pavut, herneet ja kananmunat. Riittävän proteiinin saamiseksi kannattaa arvioida omaa ruokavaliota. Erilaisissa ruoissa on erilaisia määriä proteiinia. Tässä esimerkkejä tavallisten ruoka-aineiden proteiinimääristä: naudanlihapihvi (150 g) 44g, maitorahka (250g) on 28g, raejuusto, 1 prk (200 g) 26g, kala (100 g) 25g, lautasellinen kala/lihakeittoa 8g, maito/piimä (2 dl) 7g, kananmuna 7g ja lihapulla 5g.

D-vitamiini taas tukee lihaksia, luita ja yleistä hyvinvointia, ja sen puute on yhteydessä heikentyneeseen lihasvoimaan ja kaatumisriskiin. D-vitamiinin suositeltava päivittäinen saanti on 10 µg/päivä niin lapsille kuin aikuisille. 75-vuotta täyttäneille suositellaan D-vitamiinia 20 µg/päivä ympäri vuoden. D-vitamiinin saannille on asetettu turvallisen saannin yläraja, joka on aikuisille 100µg/vrk.

Nivelet, liikkuvuus ja arjen ilo

Ikääntymisen myötä luut muuttuvat hauraammiksi, nivelet jäykistyvät ja ovat vähemmän joustavia. Liikkuminen tuntuu raskaammalta ja sen seurauksena fyysinen toimintakyky heikkenee. Myös nivelrikko yleistyy ikääntymisen seurauksena. Nivelille ja luille liike on paras lääke. Liikkuminen on kuin kehon öljyäminen – se pitää nivelet notkeina ja mielen virkeänä. Nivelrikon oireita voi helpottaa esimerkiksi vesijumpalla uinnilla, pyöräilyllä, kävelyllä tai muulla lempeällä liikunnalla. Pieni kipu liikunnan aikana on sallittua, mutta jos kipu jatkuu tunteja liikunnan jälkeen, kuormitusta tulee keventää.

Ikääntyminen ei ole este elämälle – se on osa sen rikkautta.

Jokainen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa pienilläkin valinnoilla:

- liiku säännöllisesti, vaikka vähän kerrallaan
- syö monipuolisesti ja riittävästi
- huolehdi D-vitamiinista ja proteiinista
- ja ennen kaikkea: nauti liikkeestä, arjesta ja elämästä

Liikkuminen, hyvä ravinto ja myönteinen asenne tekevät ihmeitä – missä iässä tahansa.

Marja Ahava

Yleislääkäri





Kelaluotto lääkekustannuksiin

Reseptilääkkeiden omavastuu (633,17 € vuonna 2025) on suuri summa erityisesti pienituloisille. Vuonna 2024 vuosiomavastuu täyttyi 7,9 %:lla korvauksen saaneista. Heistä 3 %:lla vuosiomavastuu täyttyi yhdellä lääkkeiden ostokerralla. Näistä 80 % osti vain yhtä lääkettä.

Vuoden ensimmäinen lääkeostos saattaa viivästyä taloudellisen tilanteen vuoksi. ”Lääkekustannusta varten saattaa joutua säästämään rahaa, jopa turvautumaan pikavippeihin tai lääke on jäänyt kokonaan ostamatta”, kertoo juristi Petri Hassel Kelasta. Hallitusohjelman mukaan lokakuussa on käynnistetty Kelan kolmivuotinen kokeilu korottomasta lääkeluotosta. Tavoitteena on, että asiakkaat saavat tarvitsemansa lääkkeet ajallaan, kun lääkekustannukset jakautuvat useammalle kuukaudelle. Näin lääkehoidon jatkuvuus turvataan. Arvioidaan, että luottoa hakisi noin 3000 asiakasta.

Kenelle lääkeluotto?

Läkeluotto on tarkoitettu niille pienituloisille, joilla lääkkeiden omavastuu täyttyy kerralla tai yhden kuukauden aikana. Bruttotulot saavat olla enintään 1800 euroa kuukaudessa. Jokainen huollettava lapsi nostaa tulo rajaa 100 euroa viiteen lapseen saakka. Tuloina huomioidaan ansiotulot sekä Kelan maksamat etuudet. Luottoa ei myönnetä, jos asiakas saa toimeentulotukea tai on velkajärjestelyssä. Luottoa ei myönnetä myöskään, jos omavastuuta on kertynyt jo yli 70 euroa.

Luottoa myönnetään vuosiomavastuun verran ja asiakas maksaa sen takaisin 12 kuukauden aikana yhtä suurissa erissä. Ensimmäinen erä maksetaan noin kahden kuukauden kuluttua luoton saamisesta. Luotto on koroton.

Läkeluoton hakeminen

Läkeluottoa haetaan OmaKelasta tai Kelan palvelusteestä ennen lääkkeen ostamista. Hakemukseen (lomake LJ02) liitetään selvitys tarvittavista lääkkeistä, esim. reseptit Oma Kannasta. Luottoa voi hakea enintään 10:stä eri lääkevalmisteesta. Hakemuksessa ilmoitetaan myös, missä kuussa asiakas ostaa lääkkeet. Hakemuksen voi tehdä aikaisintaan noin kaksi kuukautta ennen ostoa. Käsittelyaika on noin viikon. Kun luotto myönnetään, Kela siirtää luoton asiakkaan tilille lääkeostoa edeltävän kuukauden viimeisenä pankkipäivänä.

Lisätietoja saa Kelasta puh. 020 692204.

Kela/Fpa. Kelan lääkeluotto. Petri Hassel. Youtube Kelan lääkeluottokokeilu. Sosiaali- ja terveystalvet. Kuluttajaliitto. fi
Läkeluotto. Kela. fi
Läkeluotto auttaa pienituloista asiakasta. apteekki. fi



Seniorineuvonta: opastusta ikääntyneille

Seniorineuvonta ohjaa ja opastaa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella ikääntyneitä ja heidän läheisiään. Seniorineuvontaan voi ottaa yhteyttä kaikissa vanhusten palveluihin tai tukitoimiin liittyvissä asioissa. Neuvonnan tavoitteena on ikääntyneen arjen sujumisen tukeminen.

Mitä infoa Seniorineuvonnasta?

Neuvonnasta saa yleistä tietoa esim. alueella toimivista järjestöistä, kerhoista ja liikuntapalveluista. Jos ikääntyneen arjessa on huolta jaksamisesta, yksin pärjäämisestä tai mahdollisista muistivaikeuksista, neuvonta tarjoaa tietoa hyvinvointialueen ja kuntien tarjoamista palveluista: koti- ja omaishoidosta, sosiaalityöstä, muistiseurannasta, palveluasumisesta sekä kuntoutuksesta.

Huoli-ilmoitus

Jos ikääntynyt itse on huolissaan arjessa pärjäämisestään tai lähipiirissä herää huoli ikääntyneen henkilön terveydestä tai turvallisuudesta, jos tämä ei itse osaa tai ymmärrä hakea apua, vaikka on avun tarpeessa, Seniorineuvontaan voi tehdä huoli-ilmoituksen. Ilmoituksen voi tehdä myös Maisan kautta. Ilmoituksen voi tehdä nimettömänä eikä se vaadi kirjautumista. Huoli-ilmoituksen perusteella henkilön avuntarve kartoitetaan ja apua tarjotaan.

Miten yhteyttä seniorineuvontaan?

Seniorineuvontaan voi ottaa yhteyttä puhelimitse **09 41916000** (ma-pe klo 9–15) tai sähköpostilla: seniorineuvonta@vakehyva.fi

Virka-ajan ulkopuolella ja kiireellisissä tai kriisitilanteissa voi ottaa yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen puhelin **09 41915800**. Jos on vielä vaikeammasta asiasta kysymys, voi soittaa hätänumeroon 112.

Lisätietoja:

Ikääntyneiden palveluopas, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. vakehyva.fi
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. Seniorineuvonta. vakehyva.fi

KAAMOSKÄPSYTTELYÄ KOTIKYLÄLLÄ



Tikkurilan Värehteaat, Oy Schildt & Hallberg Ab, maali- ja lakkatehdas. Etualalla Tikkurilan asema ja päärata. 1974.

Kävin sovitulla tapaamisella Tikkurilan terveysasemalla. Käynti meni oikein sujuvasti, paljoakaan odottelematta ja niinpä päätin tallustella katsomaan hiukan muuttuvia jokivarren maisemia. Siinä Heureka somasti notkahtelevaa riippusiltaa tallustaessa, jokea kurkistellessa, lähestyi vastakaisesta suunnasta jotenkin tutun oloinen hahmo, vaaleassa hupullisessa kausitakissaan. Kukapa muu, kuin kelpo yhdistysläinen Ilmari se siinä jo morjens-tikin! Kuulumisia, sattumuksia, kummallekin vallan riittämiin...

Sitten muistelin, että hän oli tainnut luvata viime kirjoituksensa jälkeen haluttaessa jatkaa tarinaansa teemalla ”minä ja yhdistys”, Silmu vuodelta 2021, kun silloin toivottiin jonkun muunkin yhdistysläisen avaavan sanaisen arkkunsa. Eipä toimikunnan ulkopuolelta ole isommin pulpahtanut. Sitten kerroin, miksi lorstellessa tässä jokisillalla – ei ole ajatusta loikata yli kaiteen, vaikka ei tämä meno nyt niin hohdokasta. Sikäläkin paha, etten sanoisi vakava tilanne, että lupasin kirjoittaa jotain Vantaan/Tikkurilan rakentamisesta... niinpä, ellei sulla ole keljumperä kiire ja on vielä pitkät kalsarit jalassa, niin mitä sulle tulee mieleen, kun ajattelet Tikkurilan muotoutumista, historiaa -?

Huomasin, miten mies kävi pikakelauksella, silmät sirrillään, lävitse kotiseutuopin tunteja Oksanmäen kansakoulussa, kuninkaiden ja tsarien (niiden aikaisempien) retkiä ratsain ja valjakoin pitkin jokivarren reittejä, rautateiden ryskäämistä, lentokentän räjäyttelyä. Sitten rupesi maltillisen harkitusti:

No joo, ensin oli tietysti joki ja sen tuntumassa saviset viljavat maat, kun metsät oli ensin saatu pitkäkseen ja kierto. Kyllä se reitti itä - länsi, joka näillä main kulki, ennen Kehä III:sta, oli varmaan

asujaimiston kannalta merkittävä. Jos nyt kuitenkin loikataan aikoihin, joista meillä on vielä havainnottavaa, rakennuksia, päästään värитеhtaan edeltäjien perustamisvaiheisiin, jonka aikaansaannoksista ei niistäkään ole enää paljoa nähtävillä; vain vernis-satehdas, palokalustusuoja sekä jätteenpolttouuni, jotka pilkistävät tuolta rautatiesillan toiselta puolen, joen ja Tikkurilantien välissä. Ja tietenkin padon jämat!

Nykyiset värитеhtaan kaikki laitokset; labrat, konttorit, tuotantotilat ja varastot ovat joen vastakkaisella, etelän, puolella. Vanha tehdasalue on rakennettu tykkäänä uusiksi, aivan kohtuullisesti, liike-elämän ja julkishallinnon tarpeisiin. Hävinnyt hyvä maamerkki oli myös se korkea, kaksikuiluisen viljasiilo siinä rautatien ja maantien tuntumassa.

Noinhan se meni, kummallakin kubella samansuuntaiset muistikuvat. Sen verran tarkistin, että värитеhtaan historia juontaa vuoteen 1862, jolloin perustettiin Dickursby Oljeslageri Ab. Sen toimintaa jatkoi vuodesta 1877 Oy Schildt&Hallberg Ab, joka kasvoi ja kehittyi monin vaihein ollakseen Tikkurila Oy vuodesta 1985 ja edelleen vuodesta 2021 alkaen nimellä PPG Finland Oy, amerikkalaisten eläkeläisten omistamana tämä viimeinen.



Oy Schildt&Hallberg Ab, 1939

Tikkurilan, Keravanjoen kosken, suhteellisen vaatimaton korkeuserokin, tarjosi lähtökohdan melkoiselle toimeliaisuudelle, tarjotessaan käyttövoimaa sellaisenaan ja sitten myös sähköksi vispattuna, antaen lampun valkeaa oikein lähisähkönä.

MAATALOUTTA

No mitäs sanot, jos käännytään kannoillamme 180 astetta, lippa kohti länttä ja saamme silmänpölyä punamullalla vedettyä lautaseinää, eli Söderlingin myllyn, onko sulle tuttu paikka? Onpa helkkari, Veininmylly, siellä tuli aikoinaan käytyä ahkerastikin, tietysti erityisesti kesäaikaan. Siinä toimi mainio, sympaattinen kesäkahvila, yksinkertaisen tyylikkäästi sisustettuna vanhan myllyn ropustisiin puitteisiin. Kadun puoleisessa avotilassa oli mukava istuskella seuraamassa ohikulkevaa liikennettä, mopon pärinää, autojen hyrinää ja napsaavia korkokenkiä! Sisällä, joen puoleisella parvella on ehdottomasti parhaat näkymät koko jokivarteen ja Heureka puistoineen. Rantaterrassilla myös laulettiin ja tanssittiin, mullakin oli monta kertaa verkkopaidan selkämys märkänä, kun bändi ja liikunnalliset daamit pitivät äijät poissa penkiltä! Ois kyllä hieno homma, jos se toiminta saataisiin siellä viriämään uudelleen! Tuolloin sitä pyöritteli jonkin sortinen talkooluonteinen porukka, jossa aktiivina hyrräsi etenkin Irja Seetula.



Veininmylly

Ok, tunnut olevankin paikan suhteen varsinainen ”kokemusasiantuntija”, niin kuin Hengitysliiton rooliin luontevasti istuukin! Oli hienoa, että rakennuksella oli tällaista uusiokäyttöä varsinaisen ”leipätyön”, eli myllytoiminnan jälkeen. Myllyn rakensi kelpo viljelijä, Ernst Söderling, jolla oli myös se oikein näpsäkkä asuinrakennus siinä vieressä. Vuosi oli tuolloin 1935. Ympäristö oli tuolloin laakeeta aakeeta, sileää savista peltomaata.

Mylly ei käyttänyt suoranaisesti koskivoimaa, sijaitessaan suvon rannalla, mutta sittemmin kyllä kosken vatkamaa sähköenergiaa, Vernissan laitteistoista. Ensimmäisenä voiman lähteenä oli polttomoottori itse myllyrakennuksessa, mutta sitten sähkö. Sijainti korkeassa, jyrkässä jokitorlässä oli hyvä, koska näin voitiin jyvät ajaa suoraa tieltä ”kahvilatasolle” ja valuttaa sieltä jauhettuna alempana olevaan toiseen kuljetusvälineeseen.



Näkymä Söderlingin Myllylle, 1935-1938

VIISASTELIJOITA VILUTTAA

Noiden kahden mainitun, maanviljelyn ja värитеhtailun ohella, Tikkurila on kasvanut kohtalaisen suomalaisen kaupungin mittoihin, silkkitehtaineen, akkutehtaineen, vaneritehtaineen, asuinalueineen, kouluineen, virastoineen, mutta se on sitten jo niin pitkä juttu, ettei tällä tuulisella sillalla siihen hirviä Erkkikään enää puuttua!

Sen verran kuitenkin sanon vielä; sä oot täällä keskustassa liikkueksa nähnyt näitä uusia mylläysiäkin, mutta mulle oli kyllä melkoinen yllätys, kun tulin syyskuun puolella käymään terveysasemalle ja kävelin Prisman parkkikselta Unikkotietä; Kielotien ja Asematien risteys oli kerätty pois! Ei kai ollut kysymys ennallistamishankkeesta, joita mm. Itä-Suomen soilla tehdään. Kieltämättä paikalla oli aiemmin viljavaa savipeltoa... (raitiotien rakentaminen)



Kielotien ja Asematien risteysalueen ennallistaminen?

Lippalakin alapuolelta olin kuulevinani kuiskuttelua, että onkohan tämä sitä uutta trumppilaista hallintoa, että tyrkätään ensin hommat käyntiin ja teetetään sen jälkeen päätökset. Kyllähän me kuitenkin luotamme dynaamiseen, viisaaseen päätöksentekoon, vai mitä? Lähdetään kuumalle kahville, mä tarjoan, jos sopii.

Arto Alanko

Kuvat: Finna.fi ja Wikipedia

Kun mikään ei ole niin kuin ennen

Joka syksyinen matka Lappiin ruska-aikaan on ollut minun harrastukseni jo yli kolmekymmentä vuotta. Matkaa on tehty isommilla ja pienemmilla porukoilla. Viimeiset vuodet olen ollut aina T:mi Reissuleon järjestämällä ruskamatkoilla. Olen kokenut ne parhaiten itselleni sopiviksi, koska matkajärjestelyt eivät petä koskaan. Matkan aikana on mahdollisuus tavata vanhoja vaeltajia vuosien varrelta sekä ihan uusia tulokkaita.

Vaikka matka Lappiin on pitkä, aika kuluu lukien, neuloen ja seurustellen. Myös pienet pysähdykset matkan aikana helpottavat perille pääsyä. Matkan ajaksi on järjestetty myös pientä ohjelmaa. Perille on päästy joka kerran.

Tämän vuoden matka suuntautui Olokselle. Toki viikon aikana ehdimme käydä kahdesti Pallaksella ja kerran Äkäslompolossa. Muonion kaupoissa pistäydyimme kaksi kertaa.

Miksi kaikki ei ole enää niin kuin ennen? Mittariin on tullut ihan liian paljon vuosia lisää ja se tietää sitä, ettei katsastuksesta mene enää läpi ensimmäisellä eikä toisellakaan kerralla. Mäktivaihte on lopullisesti sökönä. Sitä ei enää korjaa mikään. Vaikka vasen polvi sai ennen lähtöä kortisonipiikin, vaikutus oli nolla prosenttia. Jäähdytys on lakannut toimimasta jo aikaa sitten. Jos yrität vähänkin nopsempaan nostella jalkojasi päästäksesi eteenpäin, hiki valuu ulos jokaisesta ihohuokosesta. Läähätän ja läkähdyn soi korvamatonana jokaisena hetkenä. Liikakilot ja palkeet eivät tuota tarpeeksi happea kepeään etenemiseen. Onneksi minulla on takana ne kymmenien vuosien takaiset reippaat vaellukset muistona. Nyt minun ei tarvitse enää näyttää itselleni mitään. Voin ihan rauhassa liikkua juuri sen verran kuin kunto kestää. Kuulun ryhmään Nautiskelijat. Se on riittänyt minulle jo useamman vuoden ajan.

Ei kaikilla muillakaan vaellus mennyt ihan nappiin. Iäkäs mies, ei meidän ryhmäläinen, oli valittanut kivutessaan tunturia ylös, että korviin valunut hiki kasteli kuulolaitteet ja näin hän ei kuullut juuri mitään. Tuosta tulee mieleen, että nuoremmat pistävät kuulokkeet korviinsa ja peittävät niillä luonnon äänien kuulumisen. Tapoja on näemmä monia.

Vuoden kuluttua on taas ruska-aika. Mitkä mahtavat olla mietteet silloin. Nyt ajattelen kiitollisena kaikkea jo kokemaani. Aika näyttää mitä tulevaisuus tuo tullessaan, joten en anna huonojen ajatusten pilata todennäköisesti hyvää tulevaisuutta.

Marita Kononen, 14.9.2025



AirTouch™
N30i

Kangas tekee ihmeitä



Tutustu Resmedin AirTouch™ N30i -maskiin

AirTouch N30i -maskissa on innovatiivinen silikoni-päällysteisestä kankaasta valmistettu ComfiSoft™-maskityyny¹. Maskirungon pehmeä kangaspäälllys on kasvoille ja hiuksille hellävarainen¹. Hengittävä ja kosteutta imevä kangas pitää ihon viileänä ja raikkaana.¹

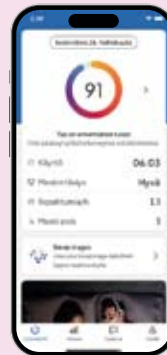
Lue lisää ja osta shop.resmed.com

* myAir toimii vain Resmedin Air10- ja Air11-laitteissa.

¹ Resmedin sisäinen testiraportti. Tiedostomuodossa olevat tiedot: ID A5500551

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheisiin, varoituksiin ja varotoimiin liittyvät tiedot, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana. AirTouch, ComfiSoft ja myAir ovat Resmedin tavaramerkkejä. Patentit ja muut immateriaalioikeuksia koskevat tiedot ovat osoitteessa Resmed.com/ip. Tietoja voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta. © 2025 Resmed. 102528/1 FI 2025-07

Resmed.com/AirTouchN30i



Seuraa uniapnean hoitoasi

Käyttämällä ilmaista myAir™-sovellusta saat hyödyllisiä vinkkejä ja voit seurata uniapnean hoitoasi ja hoidon edistymistä*.



 Resmed

Hyvänmielen
Joulun toivotus,
Oivapolku

Ihanaa joulunaikaa
jokaiseen kotiin!
Toivottaa ikäihmisten
hyvän elämän yhteisö
Foibekartanon väki

Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta!
toivottaa
Vantaan
Hengitysyhdistys

Rauhallista joulun aikaa
ja kaikkea hyvää
vuodelle 2026!
T:mi Reissuleo

Rauhaisaa Joulua kaikille
ja Onnea Uuteen Vuoteen!
Toivottaa Hakunilan
Hammaslääkäriasema

Jouluiiloa 
Lady MODE
Tikkurilantori 1, Vantaa

Kauniina Joulun!
toivottaa
Perturi-kampaamo
Eerikan työt
Talnikkitie 34, Tikkurila

Hyvää Joulua!
toivottaa
**Sihlman
Data**
Kielatie 17 A, Vantaa
+358 40 579 9998

Lämmintä Joulun
aikaa!
toivottaa
Savion Kirjapaino Oy

Herkullista Joulua!
Hilpeä KahviKissa
Kullasepäkatu 5, Kerava
+358445326252
