

Silmu



1/2026



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

Yhdistyksen vesi- ja kuntojummat syyskaudella 2026

Maksut jäsenille 30 € ja ei-jäsenille 35 €.

Jumppa & Kuntosalit — Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Vantaa

Jumppa — ma 7.9. alkaen, klo 17.00-17.45

Kuntosali — ti 1.9. alkaen, klo 16.00-17.00

Kuntosali — to 3.9. alkaen, klo 16.00-17.00

Hengitysjumppa — ti 8.9. alkaen, klo 17.15

Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila,
Kielotie 11 A, Vantaa

Vesijumppa — ke 9.9. alkaen, klo 16.00

Hakunilan uimahalli, terapia-allas,
Sotungintie 17, Vantaa

Hakunilan uimahallissa on käynnissä remontti, voi
viivästyttää jumpan alkamista. Seuraa kotisivuja ja
uimahallin omia tiedotuksia.

Vesijumppa — ke 9.9. alkaen, klo 17.00

Tikkurilan uimahalli,
Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa

Boccian pelaajat — ke 3.9. alkaen, klo 11.00

Mikkolan Koulu, Pähkinämäentie 215, Hyrylä

Asahi ja Pilates — ke 3.9. alkaen, klo 10.30

Yhdistyksen tilat, Talvikkitie 34, Vantaa

Eveliina Rusin vetämä Asahi ja Pilates- puolen tunnin
kehonhuoltotunti.

Vertaistukiryhmät syyskaudella 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**

9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

**Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00**

23.9., 21.10., 25.11., 16.12.

**Uniapneaa sairastavat
torstaisin klo 14.00**

24.9., 22.10., 26.11., 17.12

**Tiistain Turinat
tiistaisin klo 14.00**

15.9., 6.10., 10.11., 8.12

Loppukesän taikaa

Vuosi on vierähtänyt taas todella nopeasti. Takana ovat kevät ja kesäkin siitepölyineen. Toivottavasti olet voinut hyvin ja päässyt nauttimaan kesän lämmöstä ja vehreydestä. Elokuun yöt pimenevät ja illoista voikin nauttia jälleen kynttilöiden valossa. Älä kuitenkaan käytä tuoksukynttilöitä, mikäli olet herkkä tuoksuille. Nykyiset LED-kynttilätkin ovat varsin aidon näköisiä ja luovat tunnelmaa.

Vertaistukiryhmät ja jumpat käynnistyvät jälleen kesätauon jälkeen. Tiistain turinatkin saavat jatkoa. Paljon on myös tapahtumia, joista tiedotetaan sitten vielä erikseen. Elokuussa Ilman päivänä jumpataan Tikkurilan uudella torilla. Ilmanpäivä peräänkuuluttaa raikasta ilmaa erityisesti sisäilmasta oireileville ja sairastuneille. Lokakuussa sitten vuorostaan Terveyskävellään. Paljon muutakin mielenkiintoista on luvassa. Seuraathan päivityksiä facebookista ja kotisivuiltamme

Lehdessämme on jälleen mielenkiintoisia kirjoituksia mm. emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelän kirjoitus ikääntymisen haasteista ja ikääntyneiden oikeuksista. Tikkurilan historiaa käsittelevä juttusarja saa jatkoa. Paljon huolta on herättänyt viranomaispostin muuttuminen pelkästään digitaaliseksi. Tästä saamme lukea tietoisuutta. Toki lehdessä löytyy myös yhteenvetoa kevään aikana olleista tapahtumista.

Syksyllä on Hengitysliiton valtuuston vaalit. Meiltä ehdokkaana valtuustoon on puheenjohtajamme Marja Ahava ja allekirjoittanut on ehdolla varajäseneksi. Toivotaan, että saisimme edustajamme vaaleissa läpi.

Järjestöt kamppailevat rahavaikeuksien kanssa. Järjestöavustuksia on leikattu aivan liikaa. On ymmärrettävä, että järjestöt ovat merkittävä yhteistyökumppani julkiselle sosiaali- ja terveyssektorille. Leikkauksilla ei saa vaarantaa järjestöjen toimintaedellytyksiä. Onneksi oma yhdistyksemme vielä sinnittelee, osin lahjoitusten turvin. Kiitos kaikille yrityksille ja yksityishenkilöille tuestanne.

Lähdetään syksyä kohden kesän lämpö tuoreessa muistissa. Ulkoillaan, osallistutaan oman jaksamisen mukaan tapahtumiin ja pidetään yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. Näin mieli pysyy virkeämpänä.

Muistathan, että Silmu ilmestyy tällä erää kahdesti vuodessa. Seuraava Silmu siis joulukuussa.



PÄÄKIRJOITUS

Tiina Tuomela

Erikoislääkäri
varapuheenjohtaja
Vantaan Hengitysyhdistys
päätoimittaja Silmu-lehti



Järjestöavustusten leikkaukset tuovat tummia pilviä monien yhdistysten tulevaisuudennäkymiin.

Tapahtumia ja tiedotuksia

Ilman päivän tapahtuma

ke 26.8. klo 15.30 - 16.15
Tikkurilan uudella torilla

Hengitysliiton valtakunnallista Ilman päivää (sisäilmasta oireilevien päivää) vietetään vuosittain 26. elokuuta. Päivän tarkoituksena on muistuttaa terveellisen sisäilman merkityksestä, lisätä tietoisuutta sisäilmaongelmista ja kannustaa turvalliseen matalan kynnyksen liikuntaan.

Tule keppijumppaamaan Tikkurilan uudelle torille joko yksin tai kavereiden kanssa. Jokainen osallistuja saa pienen kassin, joka sisältää hyvää infoa liikunnasta.

Terveydeksi-kävely

su 25.10. klo 12
Tikkurilan uudella torilla

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolmesta eripituisesta ohjatusta kävelyreitistä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta.

Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Torilla livemusiikkia ja mehtarjoilu. Liiku itsesi talviaikaan!

Lucian päivä

la 12.12. klo 12 - 14
Yhdistyksen tilat, Talvikkitie 34, Vantaa

Lauantaina 12.12. vietämme toimistollamme Lucian päivää. Tervetuloa juttelemaan ja kahvittelemaan. Tilaisuus on kaikille avoin.

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!

Tiistain Turinat

tiistaisin 15.9., 6.10., 10.11., 8.12. klo 14.00
Yhdistyksen tilat, Talvikkitie 34, Vantaa

Vapaamuotoista keskustelua, kaikki ovat tervetulleita ryhmään.

Korttitalkoot

ti 3.11. klo 12
Yhdistyksen tilat, Talvikkitie 34, Vantaa

Tule askartelemaan joko itsellesi tai hoivakoteihin joulukortteja. Vanhoja kortteja voit tuoda tullessasi, muut materiaalit löytyvät toimistolta. Iloisessa puheensorinassa syntyy huomaamatta iloa tuottavia kortteja jaettavaksi tai lähetettäväksi omille ystäville.

Sirkka-Liisa Kivelän luento vanhuuden haasteista

to 5.11. klo 17 - 19.30
Kaupungintalon valtuustosali, Asematie 7, Vantaa

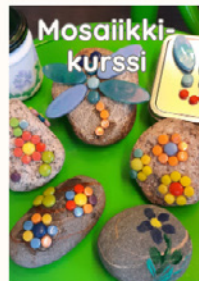
Sirkka-Liisa Kivelä, yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri, yleislääketieteen emeritaprofessori ja tietokirjailija, tulee pitämään luennon vanhenemisen mukana tulevista haasteista ja niihin suhtautumisesta.

Tapahtumia & Tulevaa

- Itä-Vantaan Hyvinvointimessut lauantaina 12.9.2026 klo 10-16 Puistokulmassa.
- Länsi-Vantaan Hyvinvointimessut la 3.10.2026 klo 11-16 Kauppakeskus Myyrmannissa.
- Vammaismessut Keravalla, lauantaina 3.10.2026 kello 10-15. Tapahtumapaikkana on Keravan lukio.
- Vantaan Hengitysyhdistys päivystää Peijaksen OLKA-pisteellä 8.10. Klo 13-14 ja 19.11. Klo 13-14.
- Joulumyyjäiset Puistokulmassa 13.12.2026 klo 10-13. Järjestää Vantaan Järjestörinki.
- Uniapneayhdistyksen joulutapahtuma.

Ajat, paikat ja muut mahdollisesti puuttuvat tiedot tarkentuvat facebookissa ja yhdistyksen sivuilla. Lähetämme tapahtumista myös sähköpostia.

Menneitä tapahtumia



- **14.2.** Ystävänpäiväkahvit
- **19.2.** Hallituksen kokous/vierailu Foibekartanolla. Foibe tarjoaa palvelu- ja ympärivuorokautista hoivaa senioreille.
- **24.2.** Askartelimme onnittelukortteja hoivakoteihin
- **7.3.** Naistenpäivän etkot
- **18.3.** Kevätkokous
- **12.4.** Pääkaupunkiseudun hengitys kutsui meidät Kuusijärvelle kuuntelemaan luentoa "Sauna ja uni"
- **16.5.** Kevätkauden avaus, "Kysy lääkäriltä"
- **18.5.** Mosaiikkikurssi Hilpeässä KahviKissassa
- **20.5.** Senioritapahtuma Saga Tammilinnassa - Esiintyjänä Tangokuningas Veeti Tikkanen
- **1.6.** Kankaanmaalauksella iloinen kesäkassi Hilpeässä KahviKissassa
- **3.8.** Mosaiikkikurssi Hilpeässä KahviKissassa

Uniapneaa sairastavien ryhmässä vierailivat ResMedistä Anu Karhunen ja Osmo ja Peltsi-sarjan kuvaaja Juha Korhonen, sekä varapuheenjohtajamme Tiina Tuomela Vaken asiantuntijana.

Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavien vertaistukiryhmässä kevään aikana vierailivat Hengitysliitosta Marika Kiikala-Siuko sekä yhdistyksemme puheenjohtaja Marja Ahava lääkärinä.

Tiistain Turinoissa, Suomi.fi tunnukset, laskujen maksaminen turvallisesti ja muut mielenkiintoiset ajankohtaiset ongelmat läppärissä tai älypuhelimessa puhuttivat kahdessa kokoontumiskerrassa. Kaksi it-osaajaa auttoi ongelmien ratkaisuihin. Samoin perheen lakiasioista meitä opastettiin kahden tuomarin avustamana. Toisella kerralla asiaa kevennettiin viulun, haitarinsoiton ja laulun voimalla. Kaikille tuli selväksi, että edunvalvontavaltuutus on jokaisen tehtävä hyvissä ajoin ennen kuin sitä tarvitaan. Testamentin laadinta jäi vielä odottamaan syyskautta.



Senioriverkostoissa on voimaa

Lenkkipolulla vastaantulevat, terveellistä ruokaa syövät, matkustelevat, toisiaan auttavat, uutisia seuraavat, voimistelevat ja ristisanoja ratkovat seniorit ovat esimerkkejä toimintakykyään ja elämäniloaan ylläpitävistä ikääntyneistä. Heitä on paljon.

Nämä toimintakykyiset seniorit auttavat toisiaan. Ulkoilevat, käyvät teatterissa tai tekevät muuta apuvälineen turvin liikkuvan ystävänsä kanssa. Lähimmäisenrakkaus ohjaa heidän toimintaansa.

Hoivapalveluiden kurjuus on saanut minut pohtimaan, onko meidän eli senioreiden tapa toimia liian lyhytnäköistä. Olemmeko liian itsekkäitä? Olemme sitoutuneet huolehtimaan oman kuntomme säilymisestä ja kohtalaisessa kunnossa olevien ystävien tukemisesta ja auttamisesta. Voisimmeko nykyistä enemmän tukea myös täysin toimintarajoitteisia – ja jopa yksinasuvia – ystäviämme heidän hoivansa toteuttamisessa ja saattohoitovaiheessaankin?

Uskon senioreiden pystyvän tukemaan toisiaan kaikissa elämän lopun vaiheissa. Ajattelutavan muutosta ja senioreiden tietomäärän vahvistamista kuitenkin tarvitaan. Seniorit tarvitsevat ystävien, läheisten, omaisten ja rakkaiden verkostoja. Heidän on ryhdyttävä luomaan niitä viimeistään eläkkeelle siirtyessä. Senioreiden on hankittava tietoja. Heidän on kannustettava tutkijoita, viestintää, järjestöjä ja sosiaali- ja terveystalouksia kertomaan, miten muuttaa fyysisiä koteja, miten auttaa huonokuntoisia ja mistä saa lisätietoja. Heille on kerrottava huonokuntoisten kuntoutumisen edistämisestä, apuvälineistä ja turvalaitteista, palliatiivisesta hoidosta, saattohoidosta, kuolevien tukemisesta ja surun tunteiden merkityksestä.



Meidän eli senioreiden tulisi korjata kotejamme jopa liikuntakyvyttömille sopiviksi. Tähän tarvitsemme tietoja ja rahaa. Osa meistä tarvitsee myös yhteiskunnan taloudellista tukea. Järjestöt voisivat tiedottaa esteettömyyden ja hyvän asunnon vaatimuksista ja niiden muutosten toteuttamisesta. Asuntoaan vaihtavan pitäisi arvioida tulevan asuntonsa sopivuus itselleen huonokuntoisena ja jopa saattohoidossa olevana. Tulisi ottaa huomioon etäisyydet omaisten ja lähimpien ystävien koteihin ja palveluihin.

Verkostossa ystäville kerrotaan omista tavoista ja hoitoa ja hoivaa koskevista toiveista. Kannustetaan jokaista laatimaan edunvalvontavaltuutus, hoitotahto, testamentti ja kirjallinen hoivatahto. Puhutaan jopa haudamista koskevista toiveista. Pohditaan jokaisen halua ja mahdollisuuksia tukea ja auttaa ystäviä heidän kuntonsa heikentyessä. Mietitään tulevaisuudessa tarvittavan ”remonttireiskan”, siivoojan tai lähihoitajan palkkaamista yhteisesti. Käytetään hyväksi verkoston jäsenten osaamista, ja jaetaan uuteen perehtymistä jäsenten kesken.

Myönteinen ja hyvään tulevaisuuteen uskova mieli antaa parhaat mahdollisuudet elämän ilon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen sairauksien kohdatessa ja kunnon heikentyessä. Äskettäin vakavaan tautiin sairastuneen pitäisi voida puhua tunteistaan ystävilleen ja näyttää surunsa jopa itkien. Hänen tai parantumaton pitkäaikaista sairautta sairastavan tulisi saada kertoa menneestä elämästään sekä loppuelämänsä, saattohoitoaan ja kuolemaansa koskevista toiveistaan. Näitä ystäviä verkostossa auttavilta ja tukevilta

senioreilta tarvitaan psyykkistä kypsyyttä ja kestävyyttä. Joudutaan miettimään jopa mahdollisuuksia saada huonokuntoisia ystäviä auttavien psyykkiseen tukemiseen koulutetun ammattiauttajan apua.

Senioreiden verkostoituminen ja heidän keskinäisen tukensa ja apunsa laajeneminen ystävien kuntoutumis- ja hoiva- ja saattohoitovaiheeseen tuo haasteita järjestöille sekä sosiaali- ja terveyspalveluille. Järjestöjen tulisi nähdä edustamansa sairausryhmän lisäksi vanhenemisen, yksinasumisen, yksinäisyyden, asuntojen sopimattomuuden, monien samanaikaisten pitkäaikaissairauksien ja useiden lääkkeiden käytön tuomat haasteet jäsentensä selviytymiseen kodeissaan. Niiden sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden ohjauksen ja neuvonnan tulisi laajasti käsittää ei-ammattiauttajien tarvitsemia tietoja asuntojen muutosten, kuntoutumisen, apu- ja turvavälineiden, hoivan, uusien ystävien saannin ja saattohoidon toteuttamisessa. Yhteiskunnan taloudellista tukea tarvittaisiin asuntojen kunnostamiseen.

Kirjoittaja: Sirkka-Liisa Kivelä, yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri, yleislääketieteen emeritaprofessori, tietokirjailija.





Asukkaina palvelutalossa

Vantaan hengitysyhdistys oli mukana Tikkurilan Saga Tammilinna -palvelutalossa 20.5. järjestetyillä Seniorimessuilla esittelemässä toimintaansa. Oman väen lisäksi oli myös runsaasti vierailijoita tutustumassa taloon ja odottamassa iltapäivän ohjelmaa. Sain tilaisuuden haastatella palvelutalossa jo pitkään asunutta pariskuntaa ja tiedustella, miten he ovat viihtyneet senioriasunnossaan.

Kuten monet muutkin ikäihmiset, Martti ja Aino Piilo olivat muuttaneet omakotitalosta. Olivat jo ehtineet varata asunnon, mutta kun kuulivat että palvelutalo on kohta valmistumassa, peruivat sen suunnitelman. Itse asiassa he saivat luvan muuttaa jo pari viikkoa ennen virallisia avajaisia huhtikuussa 2019. Heillä on käytössään 44 neliön kaksio.

– Hyvin on viihdytty. On rauhallista ja sijainti on erinomainen, kertoo Martti. Palvelupakettiin kuuluu sähkö ja vesi, siivous, kuntosali, sauna ja allasosasto sekä monipuolista vapaa-ajan toimintaa. Lounasbuffet kuuluu kaikille, loput ateriat voi valmistaa itse asunnossaan tai käyttää talon oman keittiön palveluja. Halutessaan voi käyttää lisäpalveluna esim. talon kampaajaa tai jalkahoitajaa.

Keskustelumme liittyi myös fysioterapeutti, joka kertoi, että osa asukkaista on hyvinkin omatoimisia, toiset huonokuntoisempia. Martti Piilo pyrkii käymään joka päivä tunnin lenkin, vaimo kulkee rollaattorilla lyhyempiä matkoja. Kaikille halukkaille on ohjelmassa viikoittainen jumppa. Kaksi kertaa viikossa on ulkoilua sekä retkiä lähelle tai vähän kauemmaksi. Pihalla saatetaan järjestää konsertteja, kesällä grillijuhlia

ym. Monet Tammilinnan palveluista ovat myös ulkopuolisten käytössä. Viihtyisässä yhteistilassa saattaa olla esiintyjä, pienimuotoisia tuote-esittelyjä tai myyntitoimintaa. Tänä toukokuusena keskiviikkona olivat esiintyjinä Tangokuningas 2025 Veeti Tikkanen sekä Kultainen harmonikka 2023 -voittaja Ronja Pehkonen.

– Olo on kuin omassa kodissa, mutta turvallisempaa näin ikäihmisille, kun on turvapuhelin ja -ranneke sekä hoitohenkilökunnan päivystys 24 h, ja kaikki palvelut lähellä, korostaa vielä Martti.

Liisa Turunen





Vertaisuudesta on moneksi

Mitä vertaisuus sinulle tarkoittaa? Hengitysyhdistyksissä käsite liittyy perinteisesti hengityssairautta sairastavien vertaisryhmiin. Niissä ryhmän jäseniä yhdistää kokemus samasta hengityssairaudesta. Tavallisesti ryhmää myös ohjaa samaa hengityssairautta sairastava. Vertaisuuden idea näissä ryhmissä on, että koko porukka jakaa omasta kokemuksestaan ja ottaa vastaan elettyä viisautta toisilta. Mainio juttu!

Vertaisuus on kuitenkin asia, jonka voi ilmiönä liittää melkein mihin tahansa. Vertaisuus suhteessa johonkin aiheeseen merkitsee jaettua kiinnostusta sitä kohtaan. Minä rakastan lukemista ja tunnen lämmintä vertaisuutta muiden kirjatoukkien kanssa. Joku toinen perehtyy innokkaasti puutarhanhoitoon, kasvisruoan valmistukseen tai moottoripyörien rakenteluun. Heitä yhdistää vertaisuus omien kiinnostustensa parissa.

Monissa hengitysyhdistyksissä on sairauteen tukea tarjoavien vertaisryhmien lisäksi myös muita ryhmiä esimerkiksi liikunnan, lautapeliin tai kädentaitojen merkeissä. Niissäkin keskustelun laineet loiskuvat usein myös omaan sairastamiskokemukseen. Hyvä juttu sekin! Liikunnan tai muun tekemisen tiimelyksessä myös ajatukset lähtevät liikkeelle ja antoisat keskustelut vertaisten kesken ovat mahdollisia.

Niinkin voi toki tapahtua, että vaikkapa astmaa sairastavien vertaisryhmään ei löydy samaa sairautta sairastavaa vertaisohjaajaa. Ilman osallistujien kanssa jaettua kokemusta sairaudesta ohjaaja on ryhmässä lähinnä mahdollistaja. Hän huolehtii, että ryhmällä on paikka kokoontua ja aikataulu tiedossa. Hän myös kuljettaa keskustelua ja osallistuu siihen oman elämäkokemuksensa tuomalla viisaudella. On tärkeää huomata, että myös tietyn sairauden yhdistämissä ryhmissä keskustelu voi kukkia laajasti elämän eri ilmiöissä. Niihin kaikki voivat tuoda oman panoksensa.

Vertaisuus on arvokas voima, joka syntyy meistä yhdessä. Se myös tarvitsee meitä kaikkia. On tärkeää, että jokainen ottaa vetovastuuta vuorollaan. Ohjaajuus on hieno vapaaehtoistehtävä, josta on iloa sekä tekijälleen että muille. Vertaisohjaajat ovat myös joukko, joka jakaa tehtävän tuoman vertaisuuden kokemuksen keskenään.

Mistä sinä aloitat oman polkusi vertaisuuden parissa?

Päivi Suuniittu

Digi Ensimmäinen -hanke

Julkisen hallinnon digitalisaation edistäminen on yksi Orpon hallitusohjelman tavoitteista. Perusteluna on, että kansalaiset saisivat jatkossa viranomaisien lähettämät viestit ja tiedoksiannot yhteiseen sähköiseen ja tietoturvalliseen postilaatikkoon. Digitaaliseen viestintään siirtymisellä pyritään julkisen hallinnon tuottavuustavoitteisiin. Korvaamalla paperiset kirjeet voitaisiin saavuttaa 10 miljoonien eurojen vuotuiset säästöt ja tukea myös vihreää siirtymää.

Lakimuutos viranomaispostin digitaalisuudesta tuli voimaan 4.4.2026. Yli 2 miljoonalla kansalaisella on jo Suomi.fi -viestit olemassa, jos he ovat asioineet sähköisesti esim. OmaKelassa, OmaVerossa tai Traficomissa. Postilaatikko tulee käyttöön heille ilman erillistä suostumusta. Niille, jotka haluavat saada viranomaispostia verkossa, se onnistuu kirjautumalla ensimmäistä kertaa johonkin julkisen viranomaisen sähköiseen palveluun Suomi.fi -tunnuksella. Sähköisten palvelujen käyttöön voidaan antaa myös puolesta asiointioikeudet luotettavalle henkilölle. Sen voi tehdä joko Suomi.fi -palvelussa, kirjeellä tai Digi- ja väestötietoviraston asiointipisteessä. Niille kansalaisille, jotka eivät käytä digitaalisia palveluja viranomaisposti lähetetään edelleen paperikirjeinä.

Hankkeen odotettuja hyötyjä

Digitaalisuuteen siirtymisellä tarjotaan kansalaisille mahdollisuus ajasta ja paikasta riippumattomaan asiointiin hallinnon kanssa. Uudistus mahdollistaisi myös asioiden käsittelyvaiheiden tehostamista. Palvelua pidetään keskitettynä, nopeana ja turvallisena, kun tunnistautuminen tapahtuu pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai henkilökortin sähköisellä varmennuksella. Suomi.fi -palvelusta ei lähetetä linkkejä, ei teksti- eikä WhatsApp-viestejä, ainoastaan tieto saapuneesta Suomi.fi -viestistä käyttäjän antamaan sähköpostiosoitteeseen.

Uudistuksen ongelmia

DVV:stä kerrotaan, että suurin ongelma Digi ensimmäisen -hankkeessa on se, ettei sitä tunneta vielä tarpeeksi. Ongelmallista on myös se, että käyttäjällä

on velvollisuus seurata sähköpostiaan, jonne tieto Suomi.fi -viesteistä lähetetään. Sinne saattaa tulla esim. ajanvarauskirje terveydenhuoltoon, päätös päivähoitopaikan saamisesta, ilmoitus poliisin virhemaksusta tai veropäätöksestä. Jos ei huomaa viestiä ajoissa, valitusaika voi mennä umpeen tai maksamaton vero tai lasku saattaa mennä ulosottoon. Jos huomaa ongelmia käytössä, voi palata halutessaan kirjeviestintään viranomaisen kanssa keskeyttämällä Suomi.fi -viestit pois käytöstä asetuksista.

Seniorikansalaisilta on tullut vahvaakin kritiikkiä. Osa heistä ajattelee, että heidät on unohdettu uudistuksessa. Ikäihmisten arki on yhä enemmän digiosaavien sukulaisten varassa tai he syrjäytyvät yhä enemmän muun yhteiskunnan kehityksestä.

Yksityisten digipostipalvelujen mukaantulo

Digi- ja väestötietovirasto valmistelee muutosta, että kansalaiset voisivat vielä vuoden 2026 aikana halutessaan lukea sähköistä viranomaispostia myös hyväksytyjen kaupallisten digipostipalvelujen kautta. Aikataulu tuntuu tiukalta, sillä käyttöönotto vaatii vielä paljon teknistä ja tietoturvaan liittyvää valmistelua. Keskeisiä palveluita ovat esim. Omaposti ja Kivra. Kansalaiset voisivat itse valita, mitä palvelua käyttävät jatkossa. Jos Suomi.fi -palvelukin on vielä monelle, varsinkin ikäihmiselle vieras, voisi olettaa, että usean eri kanavan käyttö viranomaisviestintään tuntuu hankalalta ymmärtää. Muutosta perustellaan nimenomaan kansalaisen valinnanvapaudella ja sillä, että se luo edellytyksiä uusille liiketoimintamalleille ja innovaatioille.

Liisa Turunen



Lääkkeiden haittavaikutukset

Lääkkeiden avulla voidaan ennaltaehkäistä, lievittää tai parantaa yhä useampia sairauksia. Lääkehoidon kehitys tarkoittaa enemmistölle ihmisiä pidempää elinikää yhä hyvinvointisempänä.

Koska lääkkeet vaikuttavat merkittävästi elimistössä, niin niillä voi olla myös haittavaikutuksia. Enemmistö lääkkeiden käyttäjistä selviää kuitenkin ilman merkittäviä haittoja.

Haittavaikutukset vaihtelevat lääkeryhmästä toiseen. Monilla lääkkeillä tavallisimpia ovat vatsan tai suoliston oireet, kuten pahoinvointi, oksentelu, ripuli, vatsakivut tai ummetus. Melko usein esiintyviä haittoja ovat ihottumat sekä väsymys, päänsärky ja huimaus.

Uutta lääkitystä aloittaessa kannattaa seurata vointia. Vähäiset oireet menevät yleensä ohi, kun elimistö tottuu uuteen lääkkeeseen. Voimakkaista tai pidempään jatkuvista oireista on syytä kertoa hoidon aloittaneelle lääkärille.

Yleisimpien lääkkeiden yleisimpiä haittavaikutuksia:

Diabeteslääke metformiini aiheuttaa usein ripulia. Siksi lääke aloitetaan hitaasti pienellä annoksella, jotta elimistö tottuu lääkkeeseen.

Kolesterolilääkkeiden, statiinien (esim atorvastaatiini, rosuvastatiini) yleisenä haittavaikutuksena ovat lihaskivut, jotka pahimmillaan haittaavat nukkumista tai liikkumista. Statiinit voivat aiheuttaa myös lievää maksa-arvojen nousua,

mutta tämä on harvoin syy keskeyttää lääkitys. Haittavaikutuksena on myös hieman lisääntynyt riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, mutta riski on yleensä pieni ja useimmilla potilailla lääkkeen hyödyt (sydäninfarktien ja aivohalvausten ehkäisy) ovat selvästi suuremmat kuin tämä riski. Diabetesriski on suurempi henkilöillä, joilla on jo valmiiksi diabeteksen riskitekijöitä kuten lievästi kohonnut paastosokeri tai ylipainoa.

Betasalpaajat, kuten bisoprololi tai metoprololi, laskevat sydämen sykettä ja siten vähentävät sydämen työmäärää sekä hillitsevät sydämen rytmihäiriötaipumusta. Sivuvaikutuksena voi olla liiallinen sydämen sykkeen lasku ja tästä johtuva heikko olo. Tämä on helposti hoidettavissa lääkeannosta pienentämällä.

Tulehduskipulääkkeillä, kuten ibuprofeenilla, on yleisinä sivuvaikutuksina ylivatsavaivat, suoliston limakalvovauriot ja niiden myötä jopa tihkuvuotoa ja anemia. Ne nostavat myös verenpainetta ja lisäävät riskiä sydän- ja aivoinfarkteille. Joillakin astmatikoilla tulehduskipulääkkeet aiheuttavat astman oireiden pahenemista. Riskiä voi pienentää käyttämällä näitä lääkkeitä vain tarvittaessa mahdollisimman lyhyen aikaa.

ACE-estäjät kuten ramipriili tai lisinopriili aiheuttavat kuivaa yskää jopa 10%:lle käyttäjistä. Lääkehaittavaikutuksien riski nousee käytettäessä isoja lääkeannoksia. Useimmista yleisesti käytössä olevista lääkkeistä on olemassa useita eri vaihtoehtoja ja lääkettä vaihtamalla löytyy jokaiselle paras lääke, joka hoitaa eikä aiheuta haittavaikutuksia.

Marja Ahava

Yleislääkäri





Vuoden 2026 siitepölykausi

Pähkinäpensas aloittaa keväisen kukinnan ensimmäisenä, sitten seuraa leppä maaliskuu-huhtikuulla, koivu huhti-toukokuulla, heinät kesä-heinäkuulla ja pujo elokuulla. Ulkohomeitiöt vaivaavat usein pitkin kosteaa syksyä, aina yöpakkasiin asti.

Kuluvana vuonna lepän kukinta alkoi voimakkaana jo maaliskuun alkupuolella ja huippupitoisuudet saavutettiin jo maaliskuun puolivälissä. Ilmatieteenlaitoksen tilastojen mukaan maaliskuun keskilämpötila oli jopa 5–7 astetta tavanomaista korkeampi. Lämpö vauhditti lepän kukintaa ja siitepölymäärät alkoivatkin sitten vähentyä jo maaliskuun lopussa.

Huhtikuun alku oli lämmin, mutta koivun kukinnan lähestyessä ilma viileni. Kukinta alkoi normaaliin aikaan huhtikuun loppupuolella. Toukokuussa siitepölymäärät nousivat suuriksi vain kahdesti kuun alussa ja kerran kuun puolivälissä. Koivun suuren siitepölypitoisuuden raja on 100 hiukkasta/kuutio ilmaa. Kevään suurin koivun pitoisuus oli vain 235 siitepölyhiukkasta/kuutio ilmaa. Koivun mittapuulla luku on pieni, sillä useimpina vuosina siitepölypitoisuus on pysynyt noin viikon verran yli 1 000 hiukkasessa/kuutio ilmaa ja 10 000 hiukkasen rajakin on ylitetty kahdeksan kertaa v. 2002 alkaneen seurannan aikana. Koivun siitepölykausi jäi siis heikoksi. Tähän on vaikuttanut vuoden 2025 voimakas kukinta, jota tavallisesti seuraa heikompi vuosi. Lisäksi koivun kukintaan on voinut vaikuttaa viime kesän kuumuus ja kuivuus, sillä kevään norkot muodostuvat jo edellisen loppukesän aikana. Allergisen oirekautta jatkavat nyt heinät ja pujo. Pujon kukintoja on havaittavissa paikoitellen runsaina teiden ja ojien reunustoilla. Pujoa on yritetty hävittääkin, siinä kuitenkin pysyvämmin onnistumatta.

Siedätushoidon kaksi eri menetelmää

1. Pistossiedätys

- **Allergeenit:** Koivu, heinät (timotei), pujo, huonepölypunkki, eläimet ja pistiäiset (ampiainen/mehiläinen).
- **Aikataulu ja kesto:** Aloitusvaihe kestää 7–15 viikkoa (pistokset noin viikon välein).
- Ylläpitovaiheessa pistokset annetaan 6–8 viikon välein.
- Hoidon kokonaiskesto on 3 vuotta (pistiäissiedätyksessä 5 vuotta).
- **Sivuvaikutukset ja turvallisuus:** Tavallisin oire on kutiseva paukama pistoskohdassa (hoitona antihistamiini/kortisonivoide). Voimakkaat yleisreaktiot ovat harvinaisia, mutta potilasta seurataan vastaanotolla vähintään 30 minuuttia pistoksen jälkeen.

2. Tablettisiedätys

- **Allergeenit:** Koivu, timotei ja huonepölypunkki. Menetelmä on syrjäyttämässä pistoshoidon.
- **Aikataulu ja kesto:** Ensimmäinen tabletti otetaan valvotusti vastaanotolla, minkä jälkeen hoitoa jatketaan kotona päivittäin 3 vuoden ajan.
- **Sivuvaikutukset:** Ensimmäisinä viikkoina voi esiintyä ohimenevää suun tai korvien kutinaa (hoitona antihistamiini). Voimakkaat oireet ovat hyvin harvinaisia.
- **Helppo saatavuus ja toteutus:** Hoito voidaan aloittaa suoraan perusterveydenhuollossa (esim. omalla terveysasemalla), eikä se vaadi jatkuvia klinikkakäyntejä, koska ylläpitohoito toteutetaan itsenäisesti kotona.

Hoidon aloituskriteerit ja diagnoosi

- Milloin harkitaan? Sopii jo vähäisiinkin oireisiin, mutta on erityisen suositeltavaa, jos pelkkä antihistamiini ei riitä, vaan tarvitaan lisäksi nenäsumutteita, silmätippoja tai astmalääkkeitä.
- Diagnoosi: Varmistetaan verikokeella (spesifit IgE-vasta-aineet / pölyerittely) oirekuvan, sen voimakkuuden ja ajoittumisen perusteella.
- Huomioitavaa: Hyvässä tasapainossa oleva astma ei ole este hoidolle. Jos kärsit siitepölyoireista, paras aika ottaa lääkäriin yhteyttä on syksyn alkaessa.

Siedätushoitoa on saatavilla laajasti eri allergeeneille. Pistossiedätystä on saatavilla koivulle, heinille (timotei), pujolle, huonepölypunkille, eläimille ja pistiäisille. Pistossiedätyksessä on aloitusvaihe, joka kestää 7–15 viikkoa ja jolloin pistoksia annetaan noin viikon välein. Kun on päästy ylläpitovaiheeseen, pistoksia annetaan 6–8 viikon välein. Yhteensä hoidon kesto on 3 vuotta, paitsi ampias/mehiläissiedätyksessä 5 vuotta. Tavallisin sivuvaikutus on kutiseva paukama olkavarren pistoskohdassa. Tätä voidaan hoitaa antihistamiinilla ja/tai kortisonivoiteella. Voimakkaita yleisreaktioita nähdään todella harvoin, mutta varoiksi potilasta seurataan pistoksen jälkeen vastaanotolla vähintään 30 minuuttia. Pistossiedätyksen varalääkityksenä tulee aina olla adrenaliinikynä tai uusi nenän kautta annosteltava adrenaliini.

Tablettisiedätushoito on syrjäyttänyt pistoksin annettavaa siedätushoitoa. Tabletteina on saatavilla koivu (Itulazax), timotei (Grazax) ja huonepölypunkki (Acarizax). Tablettisiedätushoito voidaan aloittaa

perusterveydenhuollossa: ensimmäinen tabletti otetaan valvotusti vastaanotolla ja muuten tabletteja otetaan kotona päivittäin 3 vuoden ajan. Tablettisiedätushoidon tavallisin sivuvaikutus on ensimmäisinä viikkoina ilmaantuva ohimenevä suun ja/tai korvien kutina, jota voidaan hoitaa antihistamiinilla. Jos oireet ovat kovin voimakkaita, hoidon jatkamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa. Voimakkaat oireet ovat kuitenkin hyvin harvinaisia.

Hoidon aloittamisen kriteereinä ovat tyypillinen oirekuva, sen voimakkuus ja ajoittuminen sekä oirelääkityksen käyttö. Diagnoosi varmistetaan määrittämällä spesifit IgE-vasta-aineet verikokeella (nk. pölyerittely). Hyvässä tasapainossa oleva astma ei ole este siedätykselle. Jos siis kärsit siitepölyaikaan oireista, ota yhteyttä nyt syksyn alkaessa lääkäriin. Siedätushoito voidaan aloittaa jo vähäisilläkin oireilla. Mutta erityisesti, jos oirelääkityksenä tarvitaan antihistamiinin lisäksi nenäsumutteita, silmätippoja ja/tai astmalääkkeitä, on siedätys suositeltavaa.

Tiina Tuomela

KAAMOSKÄVELYSTÄ SUVISUUNNISTUKSEEN



Tikkurilan Kirkko, kuva: Simo Räsänen (Wikipedia)

Vajaa vuosi sitten, Silmu 3/25, merkkailin tuoreiden havaintojen innostamana piirteitä kotikylän vaiheista. Sattumanvaraisesti siihen tuli hyväksi tueksi vanha yhdistysläinen, Ilmari. Tuoloin oli ns pitkien kalsareiden kelit ja päivä lyhyt, nyt pohjoisen yöttömät yöt ovat juuri päättyneet ja lämmintäkin kotitarpeiksi, Etelä-Euroopassa yli tarpeen, tuhoisiksi metsäpaloiksi saakka.

Silloin päädyttiin lämmittelemään sisätiloihin ja suunniteltiin jatkettavaksi juttua uuden kevään valossa ja lämmössä. Kevät jo livahti ja kesäkin puolessa.. Tuonne, Tikkurilan uuden kirkon kahvilaan se kaamoskäpsyttely päättyi ja ajateltiin jatkaa nyt samasta paikasta. Tuollahan Ilmari näkyy jo istuvankin, keskittyneenä kahviin ja lehtevään kroissanttiin.

Terve mieheen! näyttää hyvältä, nuo tykötarpeet. Tänne kävellessä nousi näistä katujärjestelyistä mieleen Hektorin kysymys eräältä liittolaiseltamme: ”..onko ollut sopivasti sotaisaa?” no onhan sitä ollut! Täällä meillä nuo tukevat lankku- ja vanee-riseinät sokkeloisella reitillä luovat mielikuvaa juoksuhaudoista, mutta onneksi vähän muista syistä. Liikkujan suojaamisesta on kysymys, mutta aikansa kutakin. Kuulumisten vaihtamisen jälkeen otettiin-kin jutun kohteeksi juuri tämä paikka.

Tikkurilan kirkko

on varsin tuore rakennus, vihittiin käyttöön tammi-kuussa 2021, ja kuten tietysti muistat, käytiin sen rakentamisen tiimoilla vuosikausia kestänyt väantö. Vanha kirkko ja seurakuntakeskus, joka ei sekään vielä järin vanha ollut, 1950-luvulta, oli jo asema-kaavassa suojeltu, leimaten naapurinsa, ikätoverinsa, Vantaan kaupungintalon kanssa Tikkurilan keskustan sodanjälkeistä, 50-lukulaista ilmettä.

Kirkossa ja siihen liittyvissä seurakuntakeskuksen tiloissa rupesi esiintymään erilaisia sisäilmaongelmia. Asiaa yritettiin eri vaiheissa korjata, jo aika raskainkin toimenpitein, aina puupaalutustakin koputellen, mutta vaatimattomin tuloksin. Seurakuntayhtymä päätyi jo uuden kirkon rakentamisen kannalle, kun ei enää luotettu siihen, että kiinteistöä pystyttäisiin korjaamaan käyttökelpoiseksi. Uuden kirkon sijoitumista selvitettiin eri vaihtoehdoin päätyen kuitenkin parhaaksi vaihtoehdoksi käyttää olemassa olevan kirkon tonttia. Kitkaa aiheutti tietenkin kaavassa vahvistettu suojelupäätös. Kaavamuutokseen tietysti jouduttiin ja itse asiassa sen kautta löytyi vähemmän julkisuudessa kerrottuja perusteita rakennuksien eliminoinnille. Uudessa kaavassa sopi odottaa reippaasti lisää, ja monipuolisempaa, rakennusoikeutta keskeiselle korttelille. Purkuluvat lopulta saatiin, uusi kaava leivottiin ja rakennusoikeutta niin että riittää! Ei muuta kuin arkkitehtuurikilpailu uudesta herran huoneesta. Se vietiin lävitse ja samalla korttelin muun rakentamisen puitteet. Kisailun voitti toimisto nimeltä Oopea, arkkitehti Anssi Lassila pääsuunnittelijana.



Tikkurilan vanha kirkko, 1957, kuva: Wikipedia

Tämä ratkaisuhan on sellainen, että kortteli on pääasiassa asuntorakentamista ja kirkko on kutakuinkin poistuneen kellotapulin kohdalla, tietysti laajempaan, mutta tiloiltaan joustavana ja säästeliäänä, ovat han seurakuntien jäsenmäärätkin laskusuunnassa. Talossa ovat myös seurakunnan apu- ja hallinnolliset tilat, kertoilen sormet hillomunkin sokerissa, tässä kaupallisessa aputilasa, kahvilassa.

Ortodoksikirkko

Ei kuule unohdeta sitä Tikkurilan toistakaan kirkkoa, eli Tikkurilan ortodoksista kirkkoa. Se on oikealta nimeltään Kristuksen taivaaseen astumisen kirkko ja sen rakennuttajana Helsingin ortodoksinen seurakunta. Rakennus valmistui vuonna 1997, niin ikään pitkän prosessin lopputuloksena. Seurakunta oli jo pidempään hakenut sopivaa tonttia tähän tarkoitukseen, mutta kaupungin esittämät vaihtoehdot eivät olleet mieluisia. He olivat iskeneet silmänsä Talvikitien ja Läntisen Valkoisenlähteentien risteykseen jääneeseen paikkaan. Kaupunki puolestaan ei ollut halukas luovuttamaan tätä tilaa. Lopulta siihen kuitenkin myönnyttiin sellaisin ehdoin, että tälle näkyvälle paikalle rakennettavasta kirkosta järjestettäisiin avoin suunnittelukilpailu. Kiinni veti, kilpailu järjestettiin ja tavoitteena löytää kirkolle uusi, moderni ratkaisu. Ehdotukset saatiin ja paras valittiin toteutuksen pohjalle, ei muuta kuin rakentamista valmistelemaan!

Aikaa kului ja sitten seurakunta lähestyi kaupunkia rakennusluvan haulla. Hämmästyks oli suuri, kun lupaa haettiin vallan toisen näköiselle rakennukselle kuin kilpailussa palkitulle! Seurakunta ei halunnutkaan rakentaa traditiostaan poikkeavaa taloa. Luvan saanti hankkeelle näissä puitteissa ei tietenkään ollut aivan läpihuutojuttu. Lobbausta, erilaista vaikuttamista on osattu aina. Siellä ortodoksiperinteen mukainen rakennus seisoo rauhassa ja toivottavasti palvelee seurakuntalaisiaan hyvin.



Tikkurilan ortodoksikirkko, Kuva: Helsingin ortodoksinen seurakunta



Tikkurilan uusi maanalainen ratikkapysäkki, kuva: Havainnekuva, Vantaan kaupunki

Kirkon penkiltä kiskoille

Jätetäänkö nyt kirkot rauhaan ja lähdetään katselemaan, miltä kaupunki muuten vaikuttaa. Joo, lähdetään pois, voisit samalla nyppäistä nuo hillomunkin jämat tuosta fleeseliivin rintamuksesta. Kaupunkia leimaa nyt varsin rajusti tuo ratikkahomma. Jos korkealta ilmasta katselee, näyttää kuin kaupunki olisi ollut hajanaisen pommituksen kohteena, katuja ja risteysalueita on kaivettu auki ja kunnallistekniikkaa revitty esiin eri puolilla. Autoilijat niin kuin jalankulkijatkin ihmettelevät, mitä kautta minnekin pääsee. Kauppiaat ja liikkeenharjoittajat tuskailevat tietysti, kun asiakkaat ovat hukassa. Hyvänä esimerkkinä Tikkuraitti, vaikka sille ei raitiokiskoja tulekaan, molemmat päät sekaisin. Toisille se taas kilisyttää kassaa vähän vilkkaammin. Tosi suuri rakennushanke kaikkineen vauhdittaa talouselämää ja työllisyyttä reippaasti. Hommat ovat kyllä hyvässä vauhdissa ja ensimmäiset kiskonpätäkät ovat jo killuneet ilmassa haeskellen omaa paikkaansa. Jokunen vuosi vielä menee, ennen kuin uusilla rautapyörillä huristellaan kylää pitkin poikin.

Esisuunnittelua

Sä muistat varmaan ”Kenkä” Westerbergin, kaverin, siis kunnianarvoisan tikkurilalaisen kenkäkauppiaan, liikemiehen, joka hahmotteli kovasti raitiotieyhteyttä Hakunila-Tikkurila-Seutulan lentokenttä. Joo, se oli aikaa, jolloin puhuttiin alustavia lentokenttäradasta, sikakalliin ratkaisun eri vaihtoehdoista ja yleensä mahdollisuuksista. Myös Pisararata pyöri tuolloin laskelmissa, se kuitenkin kanta-Helsingin kellarikerroksissa, siis itse asiassa niiden alla. Niin just, onko tuo sun puhelin? Taitaa olla, missäs se nyt...

Kuule nyt on niin, että mun pitää, perhana vieköön, lähteä kentälle vastaan vaimon tatiä ja miestään, tulevat varhennetulla paluulla Espanjan lomaltaan, savustus kuulemma riitti! Mutta jatketaan uudestaan tätä kelailua, vastahan me päästiin raiteille!

Ok, näin tehdään, ei nää aiheet täältä karkaa, selkeää suvea vain!

Arto Alanko

*Asiakaslähtöistä laillistetun
fysioterapeutin toteuttamaa
fysioterapiaa kotikäynteinä
Uudellamaalla*

Erityisosaamisalueita tuki- ja
liikuntaelimestön sekä hengityselimestön
sairauksien fysioterapia

Syksystä 2026 myös eläinfysioterapian
palvelut (eläinfysioterapian AMK)

HUOM:

- Ilman lääkärin lähetettä mahdollista
saada **kelakorvausta** neljästä
fysioterapiakäynnistä vuodessa
- Mahdollisuus kotikäyntien
kotitalousvähennykseen
verotuksessa

OTA YHTEYTTÄ
0400300113

karlssonterhi@gmail.com

Hengitysyhdistyksen maanantain
Myyrmäen liikuntaryhmässä
voidaan tavata, tervetuloa!

Fysioterapia- ja hevospalvelut TerhiK

APUA NISKA-HARTIAJUMEIHIN JA KANKEUTEEN? KOHDATAAN TIKKURILASSA TAI HOITOPÖYDÄN ÄÄRELLÄ

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENILLE SUUNNATTU PUOLEN TUNNIN KEHONHUOLTOTUNTI TIKKURILASSA TORSTAISIN 3.9- KLO 10.30

Joskus ryhmätunti ei yksin riitä, tai kaipaat syvempää rentoutusta ja kohdistettua
apua lihaskireyksiin. Tarjoan myös yksilöllisiä palveluita, joissa keskitytään täysin
sinun hyvinvointiisi:

- Lempeä ja asiantunteva hieronta: Helpotusta tarpeesi mukaan esim. niska-
hartiavaivoihin, selän kireyksiin ja apua rentoutumiseen.
- Punavalohoito: Solutasoa aktivoiva, täysin kivuton valohoito, joka vähentää kehon
tulehdustiloja, lievittää nivelkipuja ja nopeuttaa kudosten paranemista.
- Lymfabootsit (paineilmaterapia): Jaloille puettavat hoitohousut, joiden lempeä
aaltomainen paine vilkastuttaa verenkiertoa, poistaa tehokkaasti turvotusta ja tuo
keveyden tunteen väsyneisiin jalkoihin.
- Lääkinnälliset infrapuna-asusteet: Verenkiertoa ja kudosten virtausta
stimuloivat terapeuttiset tuotteet, kuten vartaloa hellivä hoitava vartalotuubi selän
suojaksi, leggingsit tai paidat, jotka helpottavat särkyjä ja parantavat liikkuvuutta
pelkän kehon oman lämmön avulla.

Olet lämpimästi tervetullut juuri sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse jäädä kipujen tai
kankeuden kanssa yksin.

- Lue lisää palveluistani ja varaa aikasi: www.vello.fi/eveliinanpolku

Nähdään torstaisin Tikkurilassa – tule rohkeasti vetämään hihasta ja juttelemaan
omasta hyvinvointistasi!



Löydät minut ja viihtyisän hoitotilani
Galleria Villeä Punaisen yhteydestä
osoitteesta **Päivöläntie 20**. Toimitila
sijaitsee aivan Tapanilan juna-aseman ja
bussipysäkkien vieressä, joten matka
tauttuu helposti ja vaivattomasti julkisilla
kulkuvälineillä.



eveliinarusi.fi
eveliina@eveliinanpolku.fi