

Silmu



Postiosoite: c/o Salo, Teijantie 3 B, 01400 Vantaa
Sähköposti: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi
Nettisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa
Facebook: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys
Tilinumero: FI85 5132 0520 0650 04

Lehtityöryhmä: Piia Olander, Jaana Pahkamäki, Eija Salo

Lehden kansikuva: Senja Liikonen

**KIMPULLINEN ONNEA - Hengitysyhdistys onnittelee
kaikkia 2023 tasavuosia täyttäviä jäseniään.**

**Tervetuloa yhteisille kakkukahveille TO 19.10. klo 17.30
Mäntymäkeen**

Ilmoittautuminen 13.10. mennessä: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi



TERVEISET PUHEENJOHTAJALTA

Taas on vuosi vierähtänyt. Muutosten vuosi ainakin itsellä. Joskus on uskallettava hypätä pois tutusta ja turvallisesti ja seurata vaistoaan. Uudet työkaverit, työtehtävät, työmatka, hybridityö, työtavat - huomaan että uuden opettelu vie voimia ja välillä tuntuu että "kovalevy" on ihan täynnä. Mitä eilen opin, on jo tänään kadonnut. Olen joutunut miettimään mihin aika riittää ja mikä on etusijalla. Kun hulina ympärillä kiihtyy, olen opetellut hidastamaan. Yksi asia kerrallaan.

Kohonneet elinkustannukset kaikilla osa-alueilla pistävät työssäkäyvänkin miettimään mistä säästää, mikä on pakollista ja mistä voi tai täytyy luopua. Entäpä heikommassa asemassa olevat? Ostanko ruokaa vaiko lääkkeitä? Mistä löytyy halvempi vaihtoehto? Milloin on pörssisähkön halvimmat tunnit jotta voi tehdä ruokaa tai pyykätä? Raaskinko panostaa itseeni? Jatkanko harrastuksia?

Kun otan aikaa itselleni ja teen asioita jotka tuovat mielihyvää, siitä saan voimaa arjen pyörittämiseen ja ja mahdollisten haasteiden kohtaamiseen. Itseensä panostaminen kannattaa ja sen voi tehdä edullisestikin. Tapaa ystäviä, tee käsitöitä, liiku sinulle sopivalla tavalla, täytä ristikoita, puuhaile puutarhassa tai vaan nauti sohvalla löhöilystä. Monet yhdistykset tarjoavat matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia edullisesti. Niin mekin - tule mukaan.

Muista laittaa itsesi etusijalle niin jaksat huolehtia myös muista.

Ihanaa syksyn odotusta kaikille

Terveisin Piia



OHJATTUA LIIKUNTAA SYKSYYN

**Liikuntaryhmät aloittavat syyskuussa viikolla 36
(vesijumppia ei syysloman aikana viikolla 42)**

Jumpparyhmämme ovat seuraavat:

Maanantaisin Keravalla Viertolassa klo 13.30-14.30 **JUMPPAA** 4.9.-27.11.2023,
ohjaajana Merja Kataja, muutokset aikoihin mahdollisia

Tiistaisin Hyrylän uimahallissa klo 18.00-18.45 **VESIJUMPPAA** 5.9.-21.11.2023,
viitenumero 10210, 30 € / kausi + uimahallimaksu,
ohjaajana fysioterapeutti Tuula Lauttamus

Keskiviikkoisin Järvenpään uimahallissa klo 18.00-18.30 **VESIJUMPPAA**
6.9.-22.11.2023 viitenumero 1957, 30 € / kausi + uimahallimaksu,
ohjaajana Jonna Karppinen

Torstaisin Hyrylän uimahallin alakerrassa klo 11.00-12.00 **BOCCIAA**,
yhteyshenkilönä Kaj Pirhonen, kajpirhonen@elisanet.fi, maksu jäsenille 10€/vuosi, muut
15 €, viitenumero 8905.

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

MAKSUT yhdistyksen tilille viimeistään 15.9.2023, tilinumero **OP FI85 5132 0520 0650 04**,
muista lisätä viitenumero niin maksut kohdistuvat oikein

LIIKUNTAKOKEILUT

Suunnitelmissa on myös erilaisia liikuntakokeiluja Hyrylässä Mäntymäessä.

Tarkemmat tiedot ajoista ja paikoista löytyvät yhdistyksen nettisivuilta ja facebook-sivulta.



SYKSYN TOIMINTAA

KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen Tuusulaan Mäntymäkeen (Luurikuja 1, Hyrylä)
torstaina 16.11.2023 kello 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023 sekä puheenjohtajan ja hallituksen valinta vuosille 2024-2025



JOULURUOKAILU KERAVAN VIERTOLASSA

Torstaina 30.11.2023 kello 18.00 (osoite: Timontie 4, Kerava)

Tarjolla perinteistä jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujoulujen merkeissä, ota pieni paketti (noin 5€) mukaan.



Hinta jäsenille 15 € muille 25 € , maksu käteisellä tilaisuuden alussa.

Ilmoittautuminen **25.11 mennessä** sähköpostilla: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi
Muistathan ilmoittaa allergiat! **Arpajaiset!**

TEATTERIIN KEVÄÄLLÄ perjantaina 8.3.2024, iltapäivänäytös

Suunnitelmassa matka Hämeenlinnaan katsomaan **Anneli Kannon Rottien Pyhimys** näytelmää. Emme saaneet riittävästi paikkoja nyt syksyille niin siksi menemme vasta ensi vuoden puolella.

Laita päivä jo kalenteriisi! Bussikuljetus alueeltamme ainakin Kerava, Tuusula, Järvenpää ja mahdollisesti Mäntsälä. Tarkemmat tiedot tammikuun jäsenkirjeessä ja nettisivullamme.



VERTAISTOIMINTAA TARJOLLA

Kaikille avoin **UNIAPNEAN vertaisryhmä** kokoontuu sekä Järvenpäässä ja mahdollisuuksien mukaan Mäntsälässä ja Keravalla. **Tulethan terveenä ja tuoksutta.**

Järvenpäässä on varattuna tila **Myllytien toimintakeskuksesta** (os Myllytie 11) maanantaina **11.9., 16.10. ja 13.11.** klo 18.00 – 19.30

Mäntsälässä yhteistyössä kunnan kanssa astman ja uniapnean kokemustoimijat **ke 13.09.2023 klo 17** – lisätietoja myöhemmin

Kiinnostuksen mukaan voimme järjestää vertaistoimintaa myös astmaan ja keuhkohtaumaan. Kysy lisää!

Hengityслиiton ja sen paikallisten Hengitysyhdistysten tarjoama toiminta on tarkoitettu kaikille hengitysterveydestä kiinnostuneille. Sinun ei siis tarvitse olla hengityssairas tai sairastavan läheinen tullaksesi mukaan. Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

Ota seurantaan Facebookissa Hengityслиiton, yhdistyksemme ja Resmedin sivut niin saat ajantasaista tietoa esim. verkossa järjestettävistä tapahtumista ja koulutuksista.



HENGISTYSLIITOLLA ON PALJON TARJONTAA VERKOSSA

Löydä oma tapasi osallistua! Valitse elämäntilanteesi sopiva kaikille avoin tapahtuma, tule mukaan virtuaalisiin verkkovertaisyryhmiin tai paikallisiin toimintaryhmiin.

Tarkemmat tiedot syksyn ohjelmista verkossa ja **ilmoittautumis- ja/tai liittymisohjeet löytyvät Hengityслиiton nettisivuilta** ja seuraavassa Hengitys-lehdestä.

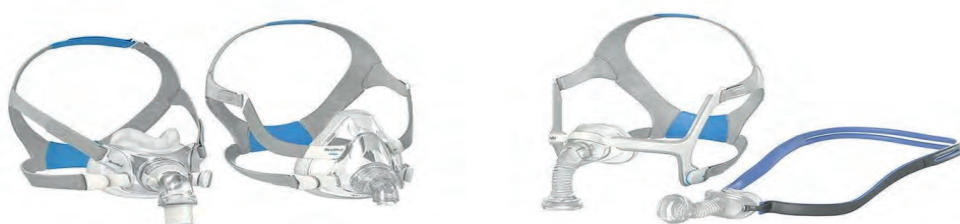
Tulevia tapahtumia Hengityслиiton sivuilta Microsoft Teamsin kautta **- Uniapneaan liittyen**

21.09.2023 klo 18:00-19:00 Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä uniapnean kanssa
09.10.2023 klo 18:00-19:30 Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä ennen ja jälkeen CPAP laitteen
02.11.2023 klo 18:00-19:30 Uniapneahoitajan kyselytunti
06.11.2023 klo 18:00-19:00 ResMedin uniapneahoitolaitteet
20.11.2023 klo 18:00-19:00 Uniapnealaitteiden maskit
30.11.2023 klo 18:00-19:30 Uniapneahoitajan kyselytunti

- astmaan yms liittyen

22.08.2023 klo 18:00-19:00 Vinkkejä ja vertaistukea: Elämä sisäilmasta oireilun kanssa
05.10.2023 klo 18:00-19:30 Vinkkejä ja vertaistukea: Tuoksuherkän elämää
23.10.2023 klo 18:00-19:00 Vinkkejä ja vertaistukea: Yskiminen arjessa

Lisätietoja: www.hengityслиitto.fi ja www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa
Facebookissa sivut nimellä: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys, Hengityслиitto ja ResMed
Vertaisyryhmiä Facebookissa: Uniapnea ja Uniapneetikot (G47.3 Uniapnea)



Vertaistukea puhelimitse

Hengityслиitto jatkaa vertaistuen tarjoamisen puhelimitse 6.9. alkaen

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin 044 4077 011

tiistaisin klo 10-12 ja joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18-20.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin 044 4077 012

maanantaisin klo 18-20

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin 044 4077 013

tiistaisin klo 10-12

VEDESSÄ LIIKKUMINEN ON TEHOKASTA JA LEMPEÄÄ

Liikunta tuntuu kepeältä, sillä vedessä painat vain nelisen kiloa. Vedessä liikkumisen teho perustuu veden ominaisuuksiin. Vesi on tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma ja liikkeillä siirretään painavaa vesimassaa tieltään. Vesiliikunta sopii kaikenkokoisille ja -ikäisille.

VESIJUOKSU on yllättävän tehokas kuntoilulaji. Mitä nopeammin vedessä etenee, sitä suuremmin vesi vastustaa. Kun kaikki suuret lihakset joutuvat töihin, syke nousee helposti ja hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky paranee. Toisin sanoen kunto kohenee.

Vesi tukee vartaloa ja veden noste helpottaa lihastyötä, siksi liikkuminen ei rasita niveliä. Vedessä voi liikkua laajoin liikeradoin joka lisää nivelten liikelaajuutta, joka iän myötä jokaisella vähenee.

Vesiliikunta on omiaan vahvistamaan sydäntä, koska vedessä sydän pumppaa verta suuremmalla iskutilavuudella kuin kuivalla maalla.

Myös painonhallinnan kannalta vedessä liikkumisesta on erityistä hyötyä, sillä energiaa kuluu huomattavasti enemmän kuin kuivalla maalla lämmönhukan takia. Mitä kylmempi vesi, sitä suurempi lämpöenergiakulutus.

Myös vettä pelkäävälle laji saattaa sopia, sillä päätä ei tarvitse laittaa veteen.

Etukenessa eteenpäin

Hyvällä tekniikalla juoksusta nauttii enemmän ja välttyy myös lihasjännityksiä aiheuttavilta asennoilta. Kun tekniikka on kunnossa, voi askeltaa yhä rivakammin.

Vedessä juostaan ryhti hyvänä, pystyasennossa keskivartalo tiukkana kuten kuivallakin maalla. Vartalo kallistuu aavistuksen etukenoon, katse on suunnattu eteenpäin.

Nilkka koukistuu ja ojentuu polven kanssa yhtäaikaan. Kädet rytmittävät juoksua ja tasapainottavat liikettä. Kynärpäät koukussa kädet rullaavat lähellä vartaloa niin, että vastakkainen jalka ja käsi ovat edessä yhtäaikaan. Rintaranka saa juostessa pientä kiertoliikettä

Hengitysharjoitusta

Vesijuoksulla voi harjoitella hengitystekniikkaa, koska siinä pääsee rauhalliseen hengitysrytmiin. Keuhkot joutuvat veden paineessa tehostamaan toimintaansa.

Veden paine vastustaa keuhkojen laajentumista sisäänhengitysvaiheessa ja helpottaa supistumista uloshengityksessä. Paineen vuoksi myös keuhkojen sisään hengittämän ilmamäärän tilavuus pienenee, mikä auttaa esimerkiksi astmaatikkoja. Uloshengitystä on helpompi korostaa kuin kuivalla maalla. Astmassa juuri uloshengitys on vaikeutunut.

Veteen mennessä verenpaine nousee hetkellisesti, mutta laskee saman tien. Pitkällä aikavälillä säännöllinen vesiliikunta laskee korkeaa verenpainetta.

Tehoa voi lisätä vähitellen, repäistä pikajuoksun spurteja, harppoa aitoja ja keventää meditaatiokävelyksi. Vesijuoksu monipuolistuu entisestään, jos jumppaa välillä. Vedessä voi vaikka pyöräillä ja hiihtää.

Moni meistä Hyrylän vesijumpassa käyvistä tekee alkulämmittelyn vesijuoksemalla 30-45 minuuttia ennen jumppaamme. Olemme sitten valmiiksi vetreinä.

Jos haluat harrastaa omatoimista vesijumppaa niin sekä Hyrylässä että Järvenpäässä löytyy Hydrohex-laitteet ja virtuaaliohjaajien Tommin ja Varpun neuvomia vesijumppia on valittavana monenmoista. Jos epäilet laitteen käyttöä niin neuvontaa on saatavilla ja ainakin kesäaikana laite on ollut ahkerasti käytössä ja innostuneita jumppaajia on ollut aina paikalla.



Kuvassa Hyrylän iloiset vesijumppaajat



TULE APUUN LIPASVAHDIKSI

Vuonna 2024 on tulossa sekä Presidentin vaalit **sunnuntaina 28.1.2024 ja ennakko**.
Toinen kierros sitten helmikuussa 11.2.2024 + ennakkoäänestys.
EU-vaalien vaalipäivä on sunnuntai 9.6.2024.

Miksi osallistuminen keräykseen on meille tärkeää?

Voimme keräystuotolla järjestää jäsenille virkistystä kuten ulkoilutapahtumia ja teatterimatkoja. Jäsenmaksut eivät riitä kaikkeen ja avustuksien käyttö on hyvin rajattua esim. liikuntaan.

Toimimme monen kunnan alueella, joten tarvitsemme jäsentemme apua Järvenpäähän, Keravalle. Mäntsälään ja Tuusulaan. Muutama tuntikin auttaa meitä jos lipasvahteja olisi useita. Alla kuva Sipoosta Hedåsenista, jonka Eija ja Erkki hoitivat.

Laita meille viestiä sähköpostiin keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi



KIINNOSTAISIKO KUT-teatterin esitys LAINAVAIMO Keravalla?

Tarjolla pe 3.11. klo 19. Jos kiinnostuneita tulee riittävästi niin voimme mennä katsomaan ja tuemme lippujen hintaa vaalikeräyksen tuotolla. Tarkemman hinnan tiedämme kun saamme tietoon kiinnostuksenne. Siis keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Kiltin tytön sairaalamatka eli kun sattuu ja tapahtuu

Joskus, ja sille ei aina itse mahda mitään, vie tie sairaalahoitoon. Hyvää hoitoa Suomen sairaaloissa saa, mutta aina voi sattua jotain.

Keväällä murtui kantapäni seikkallessani ja olen joutunut viettämään aikaa jopa 3 sairaalassa kantapään hoidon vuoksi. Olen tarkka lääkkeistäni ja osastolla tarkistin aina lääkekuppini ennen lääkkeiden ottoa. Yhtenä aamuna taas laskeskelin lääkkeitä, ihan kuin jotain puuttuisi. Lääkkeitä ei ole helppoa tunnistaa aina ulkonäöltä, koska sairaala voi käyttää eri firman lääkkeitä kuin mihin olet kotona tottunut. Päätin kuitenkin painaa hälytysnappia ja tarkastaa asia.

- Anteeksi, puuttuukohan tästä 1 lääke, luulisin että Hydrokortisoni.
- Kyllä, meillä ei ollut sitä lääkettä ja ei ehditty mennä lainaamaan toiselta osastolta. Ei kai se haittaa.

En halunnut olla vaivaksi, vaan kaivoin tämän lääkkeen esiin käsilaukustani. Onneksi minulla on tämä lääke aina laukussani, koska se on minulle elintärkeä.

Parin aamun päästä laskeskelin taas lääkkeitäni. Nyt valkoisia pillereitä oli oikea määrä. Koska en kuitenkaan ollut ihan varma, niin häiritsin taas hoitajaa

- Anteeksi, onkohan tässä nyt mukana Hydrokortisoni pillerit.
- Kyllä on, saimme sitä sairaala-apteekista
- Kiitos kun kerroitte

Tai siis ette kertoneet. Olisin voinut vahingossa ottaa tupla-annoksen tätä lääkettä.

Pääsin lopulta kotiin toipumaan. Jalka ei kuitenkaan parantunut kiitettävästi ja hoitava sairaala ei enää oikein tiennyt mitä tehdä. Minut siirrettiin toisen sairaalan hoitoon. Sielläkin pohdittiin aikansa ja lopulta päädyttiin leikkaamaan uudelleen. Mitä ja miten jäi minulle vähän hämärän peittoon, kun vaihtoehtoja pyöri ilmassa paljon. Kun minua lopulta vietiin leikkaussaliin tuli leikkaava lääkäri käytävällä vastaan. Kysyin häneltä mitä nyt oikein leikataan, oli vastaus

- Tässä on vielä 3 vaihtoehtoa.

Leikkaus meni kai hyvin, ei kukaan sen tarkemmin kerro. Olin juhannuspyhät sairaalassa.

Juhannuspäivänä huoneeseen tuotiin sekava vanhempi rouva leikkauksesta. Hyvästi siis rauha, hän piti yölläkin varsin kovaa melua, kuorsasi ja valitteli, Klo 3 aikaan yöllä mietin kehtaisinko kysyä, että pääsisinkö vaikka käytävälle nukkumaan.

En kehdannut, vaan pyöriskelin sen yön sängyssä. Seuraavana yönä olin niin väsynyt, että nukuin vaikka taivas olisi pudonnut päähän.

Viimeisenä sairaalapäivänä sain uuden huonekaverin. Hän kyllä osasi pitää puolensa eli tässä toinen ääripää tapaus

- Minä en sitten huoli kipsiä leikattuun jalkaan
- Ei, minä en tällaista ruokaa syö
- Minä haluan toisenlaiset housut, nämä eivät ole hyvät

Pääsin sairaalasta kotihoitoon, mutta asia jäi pyörimään ajatuksissani, miksi olen liian kiltti. Jos en pidä puoliani, ei kukaan muukaan sitä tee. En tarkoita, että aina pitäisi vaatia jotain turhaa, mutta itselle tärkeistä asioista kannattaa pitää kiinni. Otanko edes selville mitkä ovat oikeasti oikeuteni. Häpeän tunnustaa, että ensimmäisenä päivänä en meinannut edes kehdata pyytää mehua. Jos en kerro mitä tarvitsen, ei hoitajakaan voi sitä arvata.

Lopuksi voin sanoa, että omat lääkkeet kannattaa ottaa sairaalaan mukaan jos mahdollista.

E erityisesti hengitettävissä lääkkeissä voi käydä niin, ettei sinun lääkettäsi osastolta löydy aikanaan heti. Usein sairaala pyytääkin ottamaan mukaan omat hengitettävät lääkkeet.

Teksti: Jaana Pahkamäki





**Plop - heitän ongenkohon kaislikkoon,
viimeinen kerta tänä kesänä.
Viipyilen vielä hetken kesän tunnelmassa.
Alkaa taas hulina ja huike – syksy.
- Jaksaa, jaksaa, kannustaa liikunnanvetäjä.
Syksyn värit herättävät aistini,
keltaiset lehdet putoilevat saappaalleni.
Tervetuloa tuttu ja aktiivinen syksy.**

Teksti: Jaana Pahkamäki