

Silmu



Syksy 2024

 **Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys**

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, Sirkka-Liisa Tittonen

Lehden kansikuva: Senja Liikonen

**KIMPULLINEN ONNEA - Hengitysyhdistys onnittelee
kaikkia 2024 tasavuosia täyttäneitä ja
täyttäviä jäseniään.**



TERVEISET PUHEENJOHTAJALTA

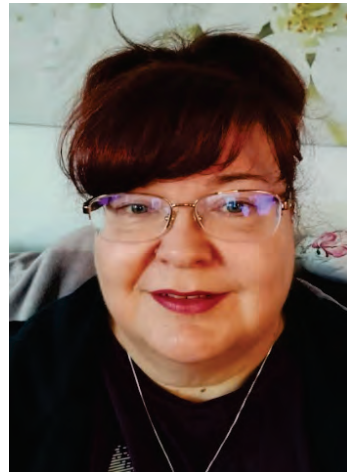
Kesä tuli ja taas meni. Hellettä on riittänyt mutta olen huomannut, että se ei sovi ollenkaan minun vartalolleni eikä keuhkoille. Ilmaston lämpenemisen haitalliset vaikutukset hengitysterveyteen tuntuvat erityisesti ikääntyneillä ihmisillä ja hengityssairailta. Ilmalämpöpumppu on kyllä paras ostos mihin olen rahani tuhlanut.

Hengitysliiton sivuilta voit lukea enemmän vaikuttamistyöstä ja tutustua tarkemmin ratkaisuihin ja valintoihin, joita voit omassa arjessasi tehdä sää- ja ilmatoriskeille. Vinkit korostavat luontosuhteen ja luonnon moninaisuuden säilyttämistä. Puutarhanhoito on hyvä keino edistää omaa luontosuhdetta ja vastustuskykyä. Useimmilla on kotonaan viherkasveja ja joillakin myös mahdollisuus työntää kätensä multaan parvekkeilla, viljelylaatikoissa ja puutarhoissa ja nauttia kosketuksesta luontoon kaikin aistein. Jos et ole viherpeukalo niin nauti puistoista ja metsistä.

Minulla on itsetehty kasvihuone vanhoista ikkunoista (kaupasta olisi kyllä saanut valmiin halvemmalla). Eipä ole vapaa-ajan ongelmia, kun illat puuhailee pihan parissa rikkaruohoja kitkien, kastellen ja taimille sekä mehiläisille höpisten. Ihanaa on saada multaa kynsien alle ja nähdä vihreyden rehottavan (ruusunpiikkejä piti käydä poistattamassa sairaanhoitajalla, muistakaa jäykkäkouristusrokote). Ja toivottavasti saa jokusen tomaatin, kurkun ja porkkanan nautittavaksi.

**Nauttikaa luonnossa liikkumisesta.
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 9.9.-25.11.2024**
(muutokset aikoihin mahdollisia)

Tiistaisin Hyrylän uimahallissa klo 18.05-18.50 **VESIJUMPPAA 3.9.-19.11.2024**,
viitenumero 10210, 30 € / kausi + uimahallimaksu,
ohjaajana Tiina Weckström

Keskiviikon Järvenpään vesijumppa valitettavasti peruttu vähäisen osanottajamäärän vuoksi.

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

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

MAKSUT yhdistyksen tilille viimeistään **15.9.2024**, tilinumero **OP FI85 5132 0520 0650 04**,
muista lisätä **viitenumero** niin maksut kohdistuvat oikein

LIIKUNTAKOKEILUT

Suunnitelmissa on myös erilaisia liikuntakokeiluja Hyrylässä Mäntymäessä tai muualla.

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 31.10.2024 kello 18.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025.

Ei henkilövalintoja. Tule mukaan suunnittelemaan toimintaamme.



JOULURUOKAILU KERAVAN VIERTOLASSA

Torstaina 28.11.2024 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 30 € , maksu käteisellä tai mobilepayllä tilaisuuden alussa.



Ilmoittautuminen **25.11. mennessä** sähköpostilla: eija.salo@hengitysyhdistys.fi

Muistathan ilmoittaa allergiat! **Arpajaiset!**



SUURI KIITOS kaikille kevään 2024 keräyksiä lipasvahdeille. Presidentinvaaleissa saimme ennätystuoton ja suunnittelemme jotain mukavaa jäsenillemme.

Seuraavat vaalit ovat yhdistetyt **kunta- ja aluevaalit 2025**.

Ennakoäänestys ajalla 2.-8.4.2025 ja varsinainen vaalipäivä on sunnuntaina 13.4.2025.

Toivottavasti jaksatte auttaa meitä jälleen.

Parin tunnin talkoot!

Keilausta JOKA TOINEN TIISTAI klo 16 - 17 Tuusulan (Sulan) Keilahallissa (os. Sulantie 24) 17.09., 01.10., 15.10., 29.10. ja 12.11. 2-3 RATAA varattuna, hinta KUH-jäsenet 5 eur/kerta, EI-jäsenet 7 eur/kerta (käteinen, tasaraha) + kengät 2 eur tarvittaessa erikseen, niiden maksu kassalle. Yhteyshenkilö: Anne Komppa

VERTAISTOIMINTAA TARJOLLA

Kaikille avoin **UNIAPNEAN vertaisryhmä** kokoontuu yhteistyössä Nurmijärven Hengitysyhdistyksen kanssa sekä Järvenpäässä että Nurmijärvellä. Myös mahdollisuuksien mukaan Keravalla ja Mäntsälässä. **Tulethan terveenä ja tuoksutta.**

Järvenpäässä on varattuna tila **Myllytien toimintakeskuksesta** (os. Myllytie 11) maanantaina **9.9., 7.10. ja 4.11.** klo 18.00 – 19.30

Nurmijärvellä on varattuna tila **Heikkarin palvelutalossa** (os. Heikkarinkuja 4) torstaisin **19.9.** (unihoitajan vierailu) **ja 14.11.** klo 17.30. - 19.00

HUOM! 17.10.2024 Hyvän unen ilta Hyvinkään Unikulmassa klo 18.00 – 20.00 (Os. Mäkikuumolantie 3, Hyvinkää) min 10 hlöä, max 30 hlöä.

ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN ja ruokarajoitteet tarjoiluiden takia viimeistään su 13.10. puh 041-4350432 tai sähköposti piia.olander@hengitysyhdistys.fi.

Kulku kimppakyydein, ilmoita jos voit tarjota kyytiä tai tarvitset kyytiä. Yritämme parhaamme mukaan järjestää mutta emme voi taata.

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

www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

www.hengityслиitto.fi/vertaistuki-tapahtumat/tapahtumakalenteri/

www.resmed.fi



HARVINAISET HENGITYSSAIRAUDET

Olen Hille-Maija Varjonen, Järvenpäässä asuva Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen jäsen ja koulutettu vertaisohjaaja. Toimin vertaisohjaajana **bronkiektasiatautia**, **trakeobronkomalasiaa** (TBM) tai **EDAC:ia** sairastavien ja heidän läheisten vertaisryhmässä.

Koen, että vertaistoiminta on erittäin tarpeellista kaikille sairastaville, etenkin vasta diagnoosin saaneille. Parasta tukea saa ihmisiltä, jotka ovat kokeneet saman tai oikeastaan samankaltaisuuden, koska olemme kaikki yksilöitä, jopa sairastaessamme.

Ryhmässä käyty keskustelu on aina **luottamuksellista**. Ryhmässä vaihdamme kokemustietoa ja keskustelun teemat nousevat pääosin osallistujien tarpeista. Vertaisryhmämme kokoontuu **kerran kuukaudessa** (noin 8 kertaa/vuosi), aina **kuukauden toisena tiistaina** kello 17–18.30., joka toinen kuukausi kasvatusten ja joka toinen kuukausi verkossa (Teams).

Harvinaisten hengityssairauksien vertaistoimintaa ohjataan ja vetäjät koulutetaan Hengitysliiton toimesta. Yhteistyötä tehdään hengitysyhdistyksen kanssa ja tuella. Tarkempaa tietoa ryhmän tapaamisista ja muista verkkotapahtumista löytyy Hengitysliiton verkkosivujen tapahtumakalenterista. Tapahtumakalenterissa on tietoa missä tapaamme ja tarvittaessa linkki sekä ohjeet verkkotapaamiseen.

Jos olet hengitysyhdistyksen jäsen ja olet ilmoittanut liittymislomakkeessa kiinnostuksesi mainittuihin diagnooseihin, niin todennäköisesti saat myös tekstiviestin ryhmämme kokoontumisesta. Jos et saa tekstiviestiä tai et ole jäsen, mutta haluat tietoa ryhmästä, niin ole yhteydessä Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntijaan Marika Kiikala-Siukoon puh. 050-539 3071 (marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi).

Lisätietoja: www.hengitysliitto.fi/hengitys-sairaudet/harvinaiset-hengityssairaudet/

Bronkiektasiatauti tarkoittaa keuhkoputkien pysyvää, parantumaton laajenemista sekä keuhkoputkien seinämien ja niitä ympäröivien rakenteiden pitkäaikaista tulehdusta. Bronkiektasioita voi esiintyä joko paikallisesti tai laajemmin molemmissa keuhkoissa.

Liiallinen dynaaminen hengitysteiden kasaanpainuminen (Excessive dynamic airway collapse, EDAC) tarkoittaa sitä, kun uloshengityksessä isompien hengitysteiden takaseinämän heikentyneet pitkät elastiset sidekudossäikeet ja surkastuneet lihassäikeet pullistuvat sisäänpäin ja kaventavat hengitysteiden halkaisijaa.

Trakeobronkomalasia (Tracheobronchomalacia, TBM)

tarkoittaa sitä, kun isompien hengitysteiden rustorenkaiden heikkouden myötä hengitystiet pääsevät painumaan kasaan ja kaventavat voimakkaasti hengitysteiden halkaisijaa. EDAC ja TBM voivat esiintyä yhtä aikaa. Ne ovat pääosin seurauksia jostakin sairaudesta.

Ulkoilupäivä Puustellinmetsässä

Vietimme ulkoilupäivää Tuusulassa Rykmentinpuiston / Puustellinmetsän alueella 6.6.2024. Saimme mukaan vieraita Nurmijärven hengitysyhdistyksestä.

Vihdoin kevät taittui kesään. Pienen saderyöpsähdyksen jälkeen meille tuli hapekas ja aurinkoinen sää.

Paikka on rakennettu puistoalue, mikä tarjoaa paikallisille hyvän rentoutumispaikan.

Kilpailimme leikkisästi Kimbleä, mölkkyä ja p.j Piian ohjauksessa Frisbeetä. Opimme termit puttaus, OB, par, tii ja rolleri.

Harmittava takaisku tuli kun pienestä sateesta huolimatta emme voineet grillata. Mutta ei hätää, sillä Piia ja Eija olivat leiponeet piiraita, suolaista ja makeaa.

Tällaiset yhdessäolot ovat kivoja ja niistä jää ”kuva muistin albumiin”.

Syksyllä on revanssin aika, kun meidät on kutsuttu vastavuoroisesti 5.8. Nurmijärvelle.



Kävelyä kevyesti keskellä päivää

Aloitimme Keravalla kesäkuun lopulla yhdessä Vantaan hengitysyhdistyksen kanssa kävelylenkit keskiviikkoisin klo 12. Ideana oli järjestää jotain, kun kesäaikana kaupunki ei järjestä mitään ohjattua.

Asukkaissa on kuitenkin paljon henkilöitä, joilla ei ole mökkejä ja joille tällainen liikunta ja sosiaalinen yhdessäolo on suunnattu.

Kesä oli varsin helteinen, joten reitit on valittu katveisilta alueilta. Sadetta on päästy karkuun Sinkkaan eli taidemuseossa on suoritettu korvaavaa tepsuttelua.

Sirkka-Liisa kiittää kesän kävelyissä mukana olleita.

Vertaisryhmä tukee kohti elintapamuutosta

Elintapojen muuttaminen omin voimin on usein vaikeaa, vaikka tietoa muutosten tarpeesta ja toivotusta suunnasta olisikin. Samoin tavoittein yhteen kokoontuvien vertaisten ryhmässä onnistumisen mahdollisuudet ovat huomattavasti paremmat.

Psoriasisliitto kehitti STEA-hankkeessa Vertaistervarit-toimintamallin. Siinä koulutetut vertaisohjaajat ohjaavat ryhmää käyttäen keskustelujen tiedollisena pohjana terveydenhuollon ammattilaisten tähän tarkoitukseen laatimia ja valitsemia materiaaleja. Materiaaleja löytyy kahdeksaan teemaan. Jokainen ryhmä valitsee teemat, joita yhdessä käsittelee. Monipuoliset työskentelytavat tekevät tapaamisista mielenkiintoisia ja tukevat osallistujia tavoittelemaan itse asettamia muutostavoitteita.

Hengityслиitto jatkaa elintapojen muutosryhmiä osana omaa ja hengitysyhdistysten toimintaa. Ohjaajille tarjotaan tukea ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. He saavat täydennyskoulutusta ja työnohjausta.

Lisätietoa elintapojen muutosryhmistä Hengityслиitossa saat vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniitulta paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi tai puhelimitse 040 670 4870. Teksti/lisätietoja: Irma Saari irma.saari@hengitysyhdistys.fi ja www.vertaistervarit.fi



PUISTOJUMPPA MA 26.8. klo 17 - 18

Paikka: Uimahallin nurmikkoalue, Rykmentintie 1, Tuusula

Järjestämme **kaikille avoimen ja maksuttoman** jumpan Tuusulan uimahallin nurmikkoalueella maanantaina 26.8. klo 17-18. Ohjaajasta riippuen luvassa on joko **asahia, kuminauhajumppaa tai keppijumppaa**. Ei ennakoilmoittautumista. Otathan mukaan oman juoman.

Puistojumppa on osa **Ilman päivän** eli sisäilmasta oireilevien päivän valtakunnallista tempausta, jossa liikutetaan yli 600 hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä.

YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA

Yhteistyö eri yhdistysten välillä on tulevaisuutta. Useimmat painivat vähenevien jäsenmäärien kanssa ja aktiivien saamiseen tapahtumien järjestämiseen. Voimme hyödyntää yhteistyötä toisten hengitysyhdistysten tai muiden yhdistysten kanssa esim. luentojen kustannusten jakamiseen ja esim teatteri- tai kylpylämatkojen järjestämiseen ryhmälennuksen saamiseksi. Hehku-projektia ja sen jatkoa uniapnean parissa toteutamme yhdessä Nurmijärven hengitysyhdistyksen kanssa.

Yhdistyksemme oli mukana huhtikuussa Keravalla toimivien 12 kansanterveysjärjestöjen kanssa järjestämässä hyvinvointi-tapahtumaa juhlistamaan Kerava100-juhlavuotta. Järjestöt ja yhdistykset edistävät ja tukevat julkisten palveluiden rinnalla kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä asiantuntijaluentoja, liikunnan, yhdessäolon ja vertaistuen kautta. Tapahtuma oli menestys, kävijöitä oli yli 440 ja vapaaehtoisina ja muita toteuttajia lähemmäs 100.

Järjestöillä ja yhteistyökumppaneilla oli paljon kohtaamisia ja hyviä keskusteluja osanottajien kanssa edustamistaan asioista. Luento unesta, Memodance ja aivojumppa kiinnostivat, arpajaispöydän ympärillä kävi kuhina ja kahvion tarjottavat maistuivat. Tapahtumaa kehuttiin monipuoliseksi ja jatkoa toivottiin. Todennäköisesti yhdistykseen tuli myös uusia jäseniä tämän tapahtuman kautta.

Yhteinen ponnistus toteutui hyvässä hengessä, suunnittelulla logosta lähtien, vastuiden jaolla ja markkinoinnilla. Parannettavaakin jäi. On helppo jatkaa yhteistyötä nyt tuttujen yhdistysten ja ihmisten kanssa.

Osastollamme oli verenpaineen mittausta Eijan ja Tuulan tekemänä, Kaisu teki uloshengityksen häkämittauksia. Esittelimme yhdistyksen toimintaa ja keskustelimme mm. uniapneasta ja astmasta.

Mukana olivat: Kai, Piia, Jarkko, Eija, Anne, Sirkka-Liisa sekä kuvasta puuttuvat Erkki ja Tuula



TERVE ♥ KERAVA100

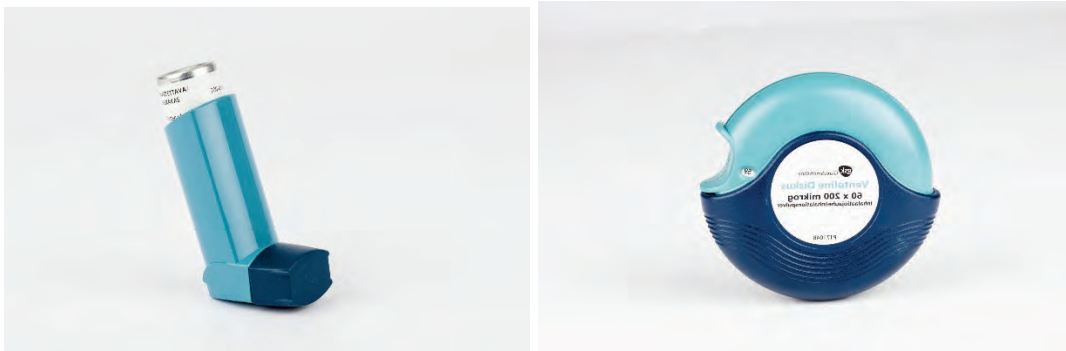
Kansanterveysjärjestöt hyvinvointia tukemassa

Miten voin auttaa astmakohtauksessa?

Astmakohtaus ystävällä voi tuntua pelottavalta, voi olla yskää, vinkunaa ja hengenahdistusta. Mitä minä voin tehdä? Astmakohtauksen voi laukaista vaikka flunssa, tuoksu tai pöly. Tai ihan vaan pahenemisvaiheen kehittyminen.

1. Pysy rauhallisena ja rauhoittele oirehtivaa
2. Vie tarvittaessa hänet pois ärsykkeen luota (esim. vahva tuoksu tai tupakansavu)
3. Auta häntä mahdollisimman mukavaan asentoon. Usein lievä etunoja istuessa voi tuntua auttavan.
4. Kysy onko mukana avaavaa lääkettä (AINA pitäisi olla) ja auta sen ottamisessa
5. Jos oireet eivät helpota, soita apua 112 numerosta. Muutoinkin kannattaa kannustaa ottamaan yhteyttä lääkäriin tai hoitajaan varsinkin, jos oireilua on usein tai jos paheneminen tuntuu jatkuvan.
6. Usein lievän kohtauksen helpotuttua kevyt kävely voi tuntua hyvältä.

KUVASSA esimerkkejä avaavasta lääkkeestä



JALKAHOITOA JÄRVENPÄÄSSÄ

Jalkojenhoitaja Tuula Flod

Valtuustonkatu 9 B, Järvenpää

puh. 09 2715 234

Kesä tuli, kesä...
Tai ei sentään ihan vielä.
Tahdon tuntea vielä auringon lämmön poskellani
ja hennon sateen tuoksuineen.
Tahdon upottaa varpaani järveen ja antaa
lempeän tuulen kuivattaa ihoni.
Sitten saa tulla syksy.
Syystuulen mukana saapuu aina jotain uutta.
Syksy on aktiivisuuden ja osallistumisen aikaa.

JaanaP

