

# Hengähdys

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI | 2024



Varkaus liittyi  
Kuopion  
yhdistykseen

Onko astman hoito  
muutakin kuin  
lääkehoitoa?



Kuopion Seudun  
Hengitysyhdistys

Kivennavan  
jäsenpäivä

# Yhteystiedot 2024–2025

## HALLITUKSEN JÄSENTEN YHTEYSTIEDOT

Reijo Salli  
puheenjohtaja  
044 555 1131  
reijo.salli@pp.inet.fi

Urho Koistinen  
044 251 3078  
urho.koistinen@gmail.com

Anu Räsänen  
varapuheenjohtaja  
050 467 7132  
lindroosanu1@gmail.com

Anne Laatikainen  
050 501 2949  
aklaatikainen@gmail.com

Minna Kellokumpu-Räsänen  
sihteeri  
040 528 8050  
minna.kellokumpu-rasanen@  
hotmail.com

Merja Mikkonen  
050 356 8835  
merja.kannassalo@outlook.com

Tuulikki Tiihanoff  
0440 846 940  
ikkiluut47@gmail.com

Pentti Kainulainen  
040 565 1031  
penttikainulainen2@gmail.com

Matti Kansanen  
0400 391 823  
kansanenmatti@gmail.com

## Anna palautetta!

Kerro meille, mitä mieltä olit  
jäsenlehdestämme? Mikä juttu oli  
erityisesti sinun mieleesi?  
Anna palautetta osoitteeseen:

**kuopionseutu@  
hengitysyhdistys.fi**

## PAIKALLISTOIMIKUNTIEN YHTEYSTIEDOT

**Juankoski**  
Anja Korhonen  
050 401 7027  
anja.korhonen05@gmail.com

**Rautavaara**  
yhdistyksen toimisto  
044 757 4642  
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

**Vesanto**  
Riitta Kukko  
puheenjohtaja/sihteeri  
040 7625 130  
riitta.kukko@gmail.com

**Kaavi**  
Terttu Niskanen  
sihteeri  
040 549 4929  
hengitysyhdistyskaavinptk@  
gmail.com

**Siilinjärvi-Maaninka**  
Tauno Aumanen  
puheenjohtaja  
040 053 4784  
tauno.aumanen@gmail.com

**Keitele**  
yhdistyksen toimisto  
044 757 4642  
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

**Suonenjoki-Rautalampi**  
Pirjo Ainasoja  
puheenjohtaja  
050 543 6806  
pirjoryynanen1@gmail.com

**Kuopio**  
Pentti Kainulainen  
puheenjohtaja  
040 565 1031  
penttikainulainen2@gmail.com

**Tervo**  
Jouko Voutilainen  
puheenjohtaja  
050 037 1365  
joksapa@luukku.com

## VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

**Harvinaiset hengityssairaudet**  
Minna Kellokumpu-Räsänen  
040 5288 050  
minna.kellokumpu-rasanen@  
hotmail.com

**Nilsjä**  
Marjatta Keijonen  
puheenjohtaja  
050 595 9080  
keijonenmarjatta@gmail.com

**Tuusniemi**  
Anu Räsänen  
puheenjohtaja  
050 467 7132  
lindroosanu1@gmail.com

**Uniapnea**  
Merja Mikkonen  
050 356 8835  
merja.kannassalo@outlook.com

**Pielavesi**  
Matti Hujanen  
puheenjohtaja  
050 589 3185  
matti.hujanen@gmail.com

**Varkaus**  
Pirkko Hämäläinen  
040 583 0670  
varkaus@hengitysyhdistys.fi

**Pidä huolta itsestäsi –  
elintapamuutoksen  
vertaisryhmä**  
Leila Tilli  
0400 736793



## Toimisto

Auki arkisin klo 9–15  
Viestikatu 3, 70600 Kuopio

Järjestöassistentti Hilikka Lehto  
044 757 4642  
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi



### Hengähdys

Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen  
jäsenlehti 2024

### Toimisto

Viestikatu 3, 70600 Kuopio  
044 757 4642  
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

### Päätoimittaja

Reijo Salli, puheenjohtaja  
044 555 1131  
reijo.salli@pp.inet.fi

### Toimitus

Hilikka Lehto, järjestöassistentti  
044 757 4642  
kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

**Taitto- ja painopaikka**  
Offsetpaino L. Tuovinen Ky

**Kansikuva**  
Shutterstock

# Sisällys

- |  |  |
|--|--|
| 2..... Yhteystiedot  | 11..... Hengitän, siis elän                          |
| 4..... Jäsenedut 2024–2025   | 12..... Hyvää elämää monista sairauksista huolimatta |
| 5..... Pääkirjoitus  | 14..... Tarinoita Tarinasta – Seppo Tuovisen tarina  |
| 6..... Varkaus liittyi Kuopion yhdistykseen  | 16..... Mitä liikunta antaa minulle ja muille        |
| 7..... Onkos astman hoito muutakin kuin lääkehoitoa?   | 17..... Luonto ja liikunta eli luontoliikunta        |
| 9..... Kivennavan jäsenpäivä   | 18..... Muistokirjoitukset                           |
| 10..... Pohjois-Savossa edistetään terveyttä kahden liikuttavan hankkeen voimin Kuopion Seudun Hengityssätiön tukemana |  |

## Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

# Syyskokous

ti 26.11.2024 klo 18.00

Museokatu 1, KUOPIO | Museon kokoushuone

Tervetuloa!  
Hallitus

## Jäsentiedot

Muistathan ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi yhdistyksen jäsenrekisteriin! Näin takaat sen, että saat kaikki tiedotteet ja viestit tapahtumiin ja toimintaan liittyen. Tiedotamme jäsenille aktiivisesti tekstiviesteillä ja sähköpostilla.

Jos et saa viestejä ja epäilet tietojesi ajantasaisuutta, otathan yhteyttä toimistolle niin tarkistetaan asia yhdessä  
044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

## Vertaisohjaajaksi

Oletko kiinnostunut ryhmän ohjaamisesta? Haluaisitko auttaa vertaisena? Jos ajatus kiinnostaa, otathan yhteyttä toimistolle. Etsimme yhdistyksen toimintaan uusia vertaisohjaajia mm. seuraaviin ryhmiin; astma, uniapnea, sisäilmasta oireilevat, keuhkohtaumatauti ja elintapamuutosryhmä. Hengityслиitto kouluttaa ja antaa tukea tehtävään. Koulutukset alkavat jälleen vuoden 2025 alussa. Tule rohkeasti mukaan!

**AJANKOHTAISET TIEDOT YHDISTYKSEN JA  
KAIKKIEN PAIKALLISTOIMIKUNTIEN TOIMINNASTA**

Yhdistyksen kotisivut | [www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi](http://www.hengitysyhdistys/kuopionseutu.fi)  
Facebook | [www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys](http://www.facebook.com/kuopion.hengitysyhdistys)

# Jäsenedut 2024–2025

## HENGITYSLIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET:

- Hengitys-lehti 4 kertaa vuodessa
- Neuvontapuhelinpalvelut: Stumppi, Sisäilma- ja korjaus, Sosiaali- ja terveysturva
- Vertaispuhelinpalvelut: Astma, Keuhkoahauma, Uniapnea, Sisäilmasta sairastuneet
- Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymälät; mm. ilmainen näöntarkastus ja silmälaseista -30 %
- Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin -10 %
- WellO2-hengitysharjoituslaite -20 %
- Steripolarin hengitysharjoitustuotteet -10 %
- Joutsen verkkokaupasta -15 % untuvapeitoista ja tyynyistä
- Tallink Silja -25 % määrätyistä la-to lähdöistä Helsingistä ja Turusta 1.1.–21.12.24
- Hotelli Lasaretti, Oulu, jäsenetuja majoituksesta ja ravintolapalveluista

## LISÄKSI YHDISTYKSEN TARJOAMIA JÄSENETUJA:

- Puhelinneuvontaa; Kysy keuhkosairauksista
- Vertaisryhmiä; uniapnea, harvinaiset keuhkosairaudet, elintapamuutos
- Apua kodin ulkotöihin ammattiopisto Luovin kautta
- Yhteiset tapahtumat (teatteri, konsertti, pikkujoulut, retket) jäsenalennusta -12 €
- Ohjattua ryhmäliikuntaa (mm. vesijumppa, salijumppa, tuolijooga, kehonhuolto, keilaus, boccia)
- Taideryhmiä (kuoro, akvarellimaalaus)

Paikallistoimikuntien ja alueellisten yritysten sopimia useita alennuksia, katso ajankohtaiset edut kotisivuilta

[www.hengitysyhdistys.fi/kuopionseutu/jasenyys/jasenedut/](http://www.hengitysyhdistys.fi/kuopionseutu/jasenyys/jasenedut/)



# Pääkirjoitus

teksti **Anu Räsänen** | varapuheenjohtaja

**JÄRJESTYKSESSÄÄN** kolmas Hengähdyslehti ilmestyy sopivasti syyskauden käynnistyttyä. Tässä lehdessä on painotettu jäsenten ääntä. Jäseniltä on pyydetty ja saatu kertomuksia hengitysterveydestä, -sairaudesta ja hengitysyhdistyksestä. Kaunis kiitos kaikille kokemuksensa jakaneille.

Voisitko sinä olla yhdistyksemme aktiivitoimija? Tulisitko osallistumaan johonkin monista ryhmistämme? Lähdetkö mukaan toimintapäivään tai retkelle, ehkä lähtisit teatteriin? Olisiko sinulla ideoita hengitysterveyttä tukevaan toimintaan? Kiinnostaisiko ryhmän vetäminen (meillä koulutetaan kyllä)? Voisiko hallitustyöskentely olla lähellä sydäntä? Jos joku näistä sai sinut vastaamaan edes varovasti ehkä, ota yhteyttä toimiston **Hilkkaan**. Ihan varmasti sinullekin etsitään mieluista puuhaa yhdistyksen parissa.

Puuhaa kuluneen vuoden aikana onkin ollut oikein mukavasti. Aktiivista toimintaa on ollut monissa vertaisryhmissä ja toimikunnissa. Hiljaisempien toimikuntien toimintaa on yritetty herätellä järjestöassistentti Hilkan avulla. Ehkä meidän pitää nyt kokoontua yhteen pohtimaan näiden toimikuntien jatkosuunnitelmia?

Keväällä vietettiin pitkästä aikaa yhteistä toimintapäivää Kivennavan Matkailukartanossa. Tapahtuma sai hyvän vastaanoton ja sille toivottiin jatkoa tuleville vuosille. (Tilaisuudesta on lisää tarinaa tässä lehdessä.) Kesä oli kesäteattereille varsin suotuista ja moni yhdistyksen jäsen osallistuikin erilaisille kesäteatterireisseille. Mioli-tutkimushanke etenee ja hakee lisää tutkimusjoukkoa myös meidän yhdistyksemme jäsenten joukosta. KATit liikkeelle-hanke tarjoaa syksyn tullen luennon hengitysterveydestä ja liikkumisesta.

Uutuutena tähän syksyyn starttasi Pidä huolta itsestäsi -ryhmä. Ryhmässä pyritään saamaan elintavat kuntoon ja tavoitellaan yhdessä parempaa arkea. Tilausta toisen samanlaisen ryhmän starttaamiseen on ilmentynyt. Syksyn toiminnassa on siis luvassa vanhaa ja tuttua, uusilla kokeiluilla höystettynä.

**KIITOS SINULLE**, että olet mukana yhdistyksen toiminnassa, joka parhaimmillaan antaa vertaistukea, jakaa tietoa ja tukee arjessa jaksamista. Hengähdä hetki oman lehtemme parissa.

# Varkaus liittyi Kuopion yhdistykseen

teksti **Anna-Liisa Pekkarinen**

**VARKAUDEN SEUDUN** 200-jäseninen Hengitysyhdistys liittyi Kuopion Seudun Hengitysyhdistykseen marraskuussa 2023, koska vapaaehtoisia puheenjohtajaksi ja sihteeriksi ei enää löytynyt. Nyt hommat hoituvat, sillä Kuopion järjestöassistentti **Hilkka Leh-to** huolehtii Varkaudenkin toimikunnan lastujen käsittelyn ja tiedottamisen sekä auttaa tapahtumajärjestelyissä.

– Toiminta jatkuu aivan samanlaisena kuin vuosikymmenet tähänkin asti, nyt nimellä Kuopion Seudun Hengitysyhdistys / Varkauden toimikunta, kertoo vesijumpparyhmän vetäjä **Pirkko Hämäläinen**, entinen sihteeri.

Varkauden toimikuntaan kuuluu jäseniä Joroisista, Leppävirralta ja Heinävedeltä. Jäsenillä on erilaisia hengityselinsairauksia, joskaan se ei ole jäsenyyden edellytys. Osalla voi sairastaa läheinen, osa on liittynyt pelkästään kannatusyistä.

Jäsentiedotusta hoidetaan tekstiviestein. Se on tehokkainta, sillä puhelimesta tieto tulee varmimmin luettua, vaikka se on facebook- ja verkkosivuillakin.

Asiantuntijaluennot kiinnostavat jäseniä, seuraavaksi Varkaudessa on luvassa liikunta- ja hengitysharjoitteluluento sekä myöhemmin lääkärin pitämä luento.

Liikunnanohjaajan vetämällä vesijumppavuorolla kerran viikossa käy lähes 20 jäsentä, lisäksi Joroisten kuntosalivuorolla kymmenkunta.

Toimikunta järjestää ainakin yhden liikuntailtapäivän vuosittain, jossa on erilaisia liikuntamuotoja, kilpailuja, makkaran- ja muurinpoijalettujen paistoa ja tietenkin virkistävää seuraa.

Kuopion tilaisuuksiin varkautealaiset lähtevät, kun luvassa on ”erityisherkkua” ku-

ten virkistyspäivä kesällä Kivennavalla, jonne oli bussikuljetus Varkaudesta. Paikat täyttyivät alta aikayksikön.

## YHDESSÄ MUKAVA HÖPÖTELLÄ

Vesijumppavuorolle Varkauden uimahalliin tuli syyskuuisena tiistai-iltapäivänä lähes 20 jäsentä, enempää ei altaaseen olisi mahtunutkaan. Vesijumppaajat ovat 57–83-vuotiaita, miehiä ja työikäisiä oli joukossa molempia kaksi.

– Eläkeläiset pääsevät näin harrastamaan vähällä rahalla, kiittää **Jaana Naumanen**.

**Helena Turuselle** yksi syy liittyä hengitysyhdistyksen jäseneksi oli juuri halu käydä vesijumppassa ja kuntosalilla.

– Vesijumppa on ihanaa. Samalla kun jumppaamme, me höpötelemme ja saamme vertaistukea.

**Maija Niemi** kokee, että yhdistyksestä saa enemmän astmatietoa kuin terveyskeskuksesta. Hän on päässyt myös Kelan sopeutusvalmennuskursseille ja pitää hyvänä hengitysyhdistyksen tuettuja teemalomia.

Astmaiselle jumppa vedessä on helppoa. Ei väsy ja pystyy tekemään, toisin kuin maalla, jossa sama liike käy niveliin.

**Kaija Pehkosen** mielestä live-kokoontuminen on avainasia.

– Ei mitään etänä! hän painokkaasti sanoo.

– Omat huolet häviävät, kun tänne tulee. Niin paljon puhutaan yksinäisyydestä, mutta miksi nykyään halutaan kaikki tehdä niin, ettei ketään tarvitsisi nähdä kasvokkain.

Auttaako hengitysyhdistykseen kuuluminen sairauden kanssa elämisessä?

– Siinä mielessä kyllä, että saa tietoa ja vertaistukea, ja voi jutella kaverin kanssa voinnista ja lääkityksistä, jumppaajat päättävät.



Varkauden isoon vesijumpparyhmään kuuluu noin 20 jumppaajaa.

# Onko astman hoito muutakin kuin lääkehoitoa?

teksti **Minna Kellokumpu-Räsänen** | sairaanhoitaja, hallituksen sihteeri

**KYLLÄ ON!** Astman hoito koostuu lääkeshoidosta ja lääkkeettömästä hoidosta. Astmaatikolla on oikeus ja velvollisuus ymmärtää, mistä astmassa on kyse, mitkä ovat hoidon pääperiaatteet, tunnistaa oireet, ja on osattava myös toteuttaa oireja omahoitoaan. Lääkehoidon toteuttaminen hoitavan lääkärin ohjeen mukaisesti on ensiarvoisen tärkeää ja siihen kuuluu olennaisena osana myös oikea lääkkeen-ottotekniikka ja suun hoito.

Useimmat lienevät kuulleet tai lukee neet, että lääkehoidon lisäksi astman omahoito koostuu liikunnasta ja tupakointimattomuudesta. Entä henkinen jaksaminen ja painonhallinta? Rokotukset ja nenän hoito? Myös ne kuuluvat astman omahoitoon. Nämä kaikki edellä mainitut omahoidon osa-alueet ovat lääkkeetöntä astman hoitoa.

Liikunta parantaa suorituskykyä, lisää astman hallintaa ja kohentaa elämänlaatua. Liikuntamuoto kannattaa valita oman mieltymyksen mukaan sääolosuhteet ja ympäristö huomioiden. Hyviä esimerkkejä ovat sauvakävely, uinti, pyöräily, voimailu ja voimistelu. Hiihto ja juoksu sopivat myös, tuolloin tulee kuitenkin huomioda mahdollisuudet lieviin astmaoireisiin. Edellä mainitut lajit ovat vain esimerkkejä, tärkeintä on liikkua ja liiukuskella oman voinnin ja kunnon mukaisesti muistaen, että arjen askareet, esim. haravointi, lumityöt, kävelyreissut kauppaan tai postilaatikon, ovat myös tärkeitä.

Tupakointimattomuutta suositellaan luonnollisesti kaikille. Astmaatikon kohdalla tupakointi heikentää astmalääkkeiden tehoa ja huonontaa astman ennustetta. Tupakointi voi myös laukaista sekä oireita että astman pahenemisvaiheen. Tupakointi-astmaatikot tarvitsevat muita enem-

män päivystyskäyntejä ja heillä on sairaalahoidon tarvetta. Nikotiinikorvaustuotteita on hyvin monipuolisesti tarjolla, joten asia kannattaa ottaa avoimesti puheeksi lääkärin tai hoitajan vastaanotolla tai asioidessa apteekissa.

Ylipaino voi pahentaa astmaoireita sekä heikentää astmalääkkeiden tehoa. Ylipainon ja astman välistä yhteyttä tutkitaan, mutta tiedetään, että maltillinenkin painon pudottaminen saattaa vähentää hengästymistä, koska tällöin rinnan ja keuhkojen päällä on vähemmän kuormitusta. Kun oireet ovat paremmin hallinnassa, saattaa astmalääkkeiden tarvekin vähentyä. Ylipaino haittaa pallean toimintaa ja hengittämistä sekä keuhkojen hengityskaasujen vaihtumista. Yleisellä tasolla voidaan sanoa, että painon pudottaminen voi auttaa astmaoireiden hallitsemisessa.

Elämän vastoinikäymiset tai stressi eivät yksin aiheuta astmaa. Astma ei ole psyykinen sairaus. Voimakas stressi tai tunnetila voi kuitenkin vaikuttaa tulehdusreaktion ja alentaa vastustuskykyä, jolloin astmaoireet voivat lisääntyä. On hyvä muistaa, että joskus stressi voi aiheuttaa astman kaltaisia hengitystunteuksia ja nämä saattavat sekoittaa astmaoireisiin. Jos huomaa stressin lisäävän astmaoireilua, kannattaa miettiä itselle sopivia stressin helpotuskeinoja. Nii- tä voivat olla liikunta, mieluisat harrastukset, riittävä lepo ja laadukas yöuni, ystävien seura, rentoutuminen, oikea hengitystekniikka. Joskus helpotusta löytyy vertaistukiryhmistä tai kokemusasiantuntijoilta. Mikäli olo ei helpotu, kannattaa myös miettiä keskustelua ammattilaisen kanssa.

Astmaatikoilla on suurentunut riski sairastua keuhkokuumeeseen tai influens-

saan. Astmaatikolle suositellaan kausi-influenssarokotusten ottamista. Kannattaa huolehtia, että koronarokotukset ovat ajantasaiset. On myös hyvä huomioida, että 64–85-vuotiaat astmaatikot ovat oikeutettuja maksuttomaan pneumokokkirokotukseen.

Nenän sivuontelot kuuluvat ylähengitysteihin. Nenä säätelee sisään hengitettävän ilman lämpötilaa samalla sitä kostuttaen. Se myös puhdistaa ja suodattaa sisään tulevaa ilmaa sekä mekaanisesti että värekarvojen avulla. Ylähengitystiet valmistelevat ilmaa alahengitysteitä varten lämmittäen ja kostuttaen sisään hengitettyä ilmaa ennen sen päätymistä keuhkoihin asti. Tällöin keuhkoputket eivät jäähy ja kuivu. Näin ehkäistään keuhkoputkien ja ilmatiehyiden supistumista ja hengenhädistystä. Nenän ollessa tukkoinen sen hoitoon kannattaa kiinnittää huomiota. Tukkoisuuden taustalla voi olla useita tekijöitä, ja sen vuoksi siitä kannattaa ehdottomasti kertoa terveydenhuollon ammattilaiselle. Nenää tulee hoitaa ohjeiden mukaisesti ja säännöllisesti.

Astman hoitoon kuuluu siis monia asioita. Uskon ja toivon, että sekä lääkettä että lääkkeetöntä hoitoa toteuttamalla astmaatikko voi elää mahdollisimman oireetonta, nautinnollista elämää. Tällöin astmaatikko on päässyt tavoitteeseen.

**OLKAA** rohkeasti yhteydessä Kuopion seudun hengitysyhdistykseen myös astma-asioissa. Toivotan kaikille jäsenlehden lukijoille mahdollisimman oireetonta alkanutta syksyä.



Yhteisen liikuntatuokion ulkona ohjasi Suonenjoen toimikunnan **Anneli Siikavirta**.



Elämysrastipisteellä puun pituuden mittausta ilman nykytekniikkaa.



Eila Tirkkonen muistelee Hengitysyhdistyksen menneitä tapahtumia.



# Kivennavan jäsenpäivä

teksti **Hilkka Lehto**

**TOUKOKUISENA** lauantaina 18.5. vietettiin Kivennavalla yhdistyksen jäsenpäivää, joka tietävästi oli ainutlaatuinen vuosikymmeniin. Jäsenpäivä oli kiinnostusta herättävä jo ilmoittautumisvaiheessa, koska kaikki 120 paikkaa täyttivät viikossa.

Yhdistys oli järjestänyt Matkailukeskus Kivennavalle linja-autokuljetuksen, jonka hoiti Kuopion Tila-autot busseillaan. Jäseniä osallistui kaikkiaan kymmenestä toimikunnasta ja kaukaisimmat osallistujat tulivat Vesannolta ja Joroisista.

Päivän ohjelma alkoi maittavalla lähi-ruokalounaalla, jonka jälkeen kuultiin Matkailukeskus Kivennavan historia. Nykyinen paikan emäntä jo kolmannessa polvessa, **Vilma Kähönen**, kertoi kuinka vuonna 1945 kivennapalaiset **Armas** ja **Aino Kähönen** perheineen muuttivat Karjalan evakkoina Suuri-Pieksjärven metsätontille. He asettuivat kauniille paikalle rannan tuntumaan, ja perustivat sinne kotinsa. Karjalaisuus säilyi sukupolvelta toiselle ahkeran työkultuurin ja vieraanvaraisuuden myötä. Nykyinen yrittäjäpariskunta Vilma ja Henrik Kähönen ovat vastanneet karjalaistyyllisestä matkailu- ja majoitustoiminnasta vuodesta 2022 lähtien.

Päivän ohjelmasta vastasi pääasiansa Kivennapa henkilökuntineen. He olivat järjestäneet mukavia, kaikille soveltuvia elämysrasteja pihapiiriin. Rannan tuntumassa saattoi käydä arvioimassa män-

nyn pituutta entisajan tapaan keppimennelmällä tai laiturilla kuulemassa järvi- ja kalajuttuja. Vilma kertoi kasvattamansa Black Angus pihvikarjan ja vasikoiden hoidosta laitumen vieressä. Kisailuun oli mahdollisuus tikan tai tonkkumin heitossa. Terassi antoi myös oivan mahdollisuuden aurinkoisena päivänä yhdessäoloon ja seurusteluun, pähkinätehtäviä ratkoen. Sisällä saattoi pelata biljardia tai tutustua yhdistyspöydän materiaaliin sekä valokuvien kautta menneisiin vuosiin. Liikunta on tietenkin tärkeä osa yhdistyksen toimintaa, ja siihen oli mahdollisuus useaan otteeseen. Tarjolla oli patikointipolku läheiselle laavulle, rentoutusjumppatuokio ja kaikille yhteinen loppurentoutus.

Tuoreen ja vastapaistetun pullan kera nautittiin päiväkahvit ennen kotiin lähtöä. Karjalainen vieraanvaraisuus yllätti lähtijät, koska jokaiselle osallistujalle oli ovela pieni pussi, josta saimme palan Karjalaa mukaamme ruisleivän muodossa. Tämä ruisleipä oli tehty Karjalasta evakkona lähtiessä mukaan otettuun juureen.

Päivä yhdisti hienosti eri paikkakuntien hengitysyhdistyksen jäseniä. Kesäisen lämmin ja aurinkoinen päivä ja juuri vihreään kesäväriin puhjennut luonto antoi jäsenille iloa ja virkistystä. Kivennavan kaunis rantamaisema ja hyvin hoidettu pihapiiri olivat kesäpäivälle oikein hieno valinta. Bussiin noustessa usea toivoikin saavansa palata vielä samanlaiseen jäsenien kesäpäivään uudelleen.



Jäsenet Kivennavan edustalla.

# Pohjois-Savossa edistetään terveyttä kahden liikuttavan hankkeen voimin Kuopion Seudun Hengityssäätiön tukemana

teksti: **Leena Hartikainen** | ft, projektikoordinaattori, Pohjois-Savon hyvinvointialue  
**Marja Äijö** | TtT gerontologian ja kuntoutuksen yliopettaja, vastaava tutkija, Savonia-AMK

**LIIKUNTA** kuuluu keuhkosairauksien omahoitoon. Liikkuvilla keuhkosairailla on parempi toimintakyky, elämänlaatu ja vähemmän sairauden oireita verrattuna vähän liikkuviin. Liikkumiselle on paljon vaihtoehtoja: postin haku postilaatikosta, sauvakävelylenkki luonnosta nauttien tai syksyiset pihatytöt kohottavat kuntoa ja edistävät terveyttä. Jokainen otettu askel lasketaan!

## **KATIT LIIKKEELLE – KEUHKOAHTAUMATAUTIPOTILAAN LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUSMALLI**

KATit LIIKKEELLE on vuoden 2024 kestävä kehittämishanke, jota hallinnoi Pohjois-Savon hyvinvointialue. Keuhkohtaumatautia sairastavat tarvitsevat usein liikuntaohjausta ja -neuvontaa matalalla kynnyksellä ja oikein ajoitettuna. Tätä ohjausta toteutetaan terveydenhuollon lisäksi muun muassa kunnissa liikunnanohjaajien toimesta sekä järjestöissä. Hankkeessa tuotetaan koulutusta ja materiaalia keuhkohtaumatautia sairastavien liikunnallisen ohjauksen tueksi yhteistyötä edistäen.

Keuhkohtaumataudin syynä on usein tupakointi. Jos huomaat limaisuuden tai hengenahdistusoireiden lisääntyneen, haakeudu terveydenhuollon tutkimuksiin. Keuhkohtaumataudin oireita voidaan lievittää, ja samalla saat ohjausta sairauden omahoitoon.

## **MIOLI LIIKUNNALLISTA HARJOITTELUA ASTMAA TAI KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVILLE**

Pohjois-Savon alueella toteutuu 2023–2026 MIOLI-liikuntatutkimus, joka keskittyy ikääntyneisiin, joilla on hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Tavoitteena on lisätä osallistujien liikunta- ja arkiaktiivisuutta sekä parantaa toimintakykyä ja

elämänlaatua. Tätä tutkimusta rahoittaa myös OLVI-säätiö ja tutkimus toteutetaan yhteistyössä useiden tutkimusorganisaatioiden kanssa.

Keväällä 2024 tutkimuksessa toteutettiin kertaluontoisia liikuntatapahtumia eripoolilla Pohjois-Savo keräten yli 100 osallistujaa. Liikuntatapahtumat sisälsivät sauvakävelyä, toimintakyky- ja terveystmittauksia sekä ohjausta ja neuvontaa näihin liittyen. Tapahtumat jatkuvat syksyllä 2024.

Vuonna 2025 tutkimuksessa alkaa satunnaistettu kontrolloitu liikuntaharjoittelututkimus. Tämän tavoitteena on lisätä säännöllistä liikunta- ja arkiaktiivisuutta kolmen kuukauden ryhmämuotoisen ohjatun sauvakävelyharjoittelun avulla. Tutkimukseen voi osallistua sisäänottokriteerien mukaisesti ikääntyvät astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastavat henkilöt. Osallistujat arvotaan kahteen ryhmään: liikuntaryhmään, joka osallistuu ohjattuun liikuntaan 3 kertaa viikossa, tai vertailuryhmään, joka jatkaa aiempaa arkiaktiivisuutta ja liikuntaa.

**POHJOIS-SAVOSSA** useat eri tahot edistävät arkiaktiivisuutta, keuhkosairauksien omahoitoa ja kuntoutusta. Lähde sinäkin liikkeelle!

## **Keuhkohtaumatauti ja liikkuminen**

"Puuskuta sinäkin, se vahvistaa keuhkoja ja tekee hyvää"



# Hengitän, siis elän

teksti **Helena Miettinen** | jäsen Tuusniemeltä

**HERÄÄN YÖLLÄ**, on pimeää, ei vielä ole sudenhetki. Herään huoleen, ongelmaan, joka tarvitsee ratkaisua, mutta en pysty siihen yksin.

Hengitän syvään ja pitkään, pidätän hengitystä hieman ja puhallan hitaasti huulten välistä ulos. Pidätän hengitystä, toistan tätä viisi kertaa, jos en sitä ennen nukahda.

Aamulla otan kahvikupin mukaan, päästän koirat ulos ja menen

itsekin. ”Nuuskutellen” aamukahvia ja haistelen aamua, nyt on loppukesän aikaa, tuuleentuvaa viljaa ja yökaste voimistaa

tuoksut. On hiljaista, ei tuule lainkaan ja taivas on pilvetön. Koetan venytellä itseäni ja mietin päivän ohjelmaa. On perjantaiamu ja viikonlopuksi luvataan saateita, siispä kantarellijahtiin nyt. Puolukatkin alkavat kypsyä, vaikka on elokuun viimeiset päivät. Ruokin koirat.

Hengittäminen on tullut minulle tuoksi työni kautta, olin mielenterveys-työssä. Ihan ensin opetin hengitystä panniikkihäiriöisille. Siinä opin itse teknii-

kan ja otin siitä rutiinin, jota aina silloin tällöin tein. Uskon, että hengityshakset vahvistuivat ja syvähengityksestä tuli automaattinen tapa aina tarpeen mukaan.

Puhutaan parasympaattisesta ja sympaattisesta hermostosta. Jompikumpi on tahdonalainen ja toiseen ei voi vaikuttaa itse. En jää tätä miettimään, mutta ahdistuessani otan avuksi hengityksen. Uskoisin useimpien meistä tunnistavan itsessään ahdistusta, mi-

nä esimerkiksi tunnistaa toisen ihmisen ahdistuksen ja alan hengittämään itse, rauhoitan itseni. Uskon, että se pel-

kästään auttaa. Läsnaolo, toisen kuunteleminen, vaikka ei puhuisi mitään.

Sanoilla on toisinaan ihan päinvastainen vaikutus kuin mitä olet ajatellut, varsinkin jos purat puheella omaa ahdistustasi. Tulee mieleen vanha sananparsa, laske kymmeneen ennenkö sanot mitään. Hyvä neuvo, hengitä siinä samalla. Aivot saavat happea ja et itse ainakaan hätäänny vaan säilytät malttisi.

Hengitän syvään ja pitkään, pidätän hengitystä hieman ja puhallan hitaasti huulten välistä ulos.



# Hyvää elämää monista sairauksista huolimatta

teksti **Anna-Liisa Pekkarinen**

**HEIKKI HÄMÄLÄINEN**, 78, sairastaa asbestin aiheuttamaa keuhkoplakkitautia, astmaa ja keuhkohtaumatautia. Diagnoosit hän sai syksyllä 1999. Lisäksi hänellä on uniapnea, ja hänelle on tehty neljästi palloaajennus, ensimmäinen 25 vuotta ja viimeisin 3 vuotta sitten.

– Hapensaannin vaikeus on varmaan tähän vaikuttanut, hän arvelee.

Hänellä on myös kuulovamma, ollut lapsesta saakka, ja korvat on leikattu kuusi kertaa. Ilman ankkuroitua kuulolaitetta hän kuulisi tuskin mitään. Yhdessä leikkauksista korvaluu ei kestänyt poraamista ja jätti pään sisälle jatkuvan jyskytyksen ja sen myötä vaikeat yöt. Hän nukkuu jotenkuten unilääkkeillä.

– Yhdellä miehellä kaikki sairaudet, Hämäläinen sarkastisesti toteaa.

Selkeää ammattitautidiagnoosia ja sitä kautta korvauksia ei hän kuitenkaan koskaan saanut, vaikka Rakennusliitto taisteli hänen puolestaan vakuutusyhtiön kanssa.

– Pitäisi olla keuhkosityöpä, hän epäilee. Omistaan Hämäläinen on maksanut lääkärikäynnit ja jäi eläkkeelle normaalissa eläkeiässä, sairauseläkkeelle hän ei päässyt.

## **ASBESTILTA EI OSATTU SUOJAUTUA**

Rakennuksilla kirvesmiehenä elämäntyönsä tehnyt mies uskoo altistuneensa asbestille 90-luvun puolivälissä, kun hän sahasi Saastamoisen ovitehtaalla kymmeniä junavaunullisia Moskovan yliopiston laipiolevyjä, sirkkelin pöly vain leijaili ympärillä.

– Vasta vuonna 2013 minulle kerrottiin, että olin saanut asbestia pelkässä paperisessa suojamaskissa.

Asbestin vaaroihin herättiin vasta, kun asbestilainsäädäntö astui voimaan 1994.

15-vuotiaana hän lähti isänsä mukaan rakennuksille ja ehti työskennellä useissa rakennusliikkeissä, olla Keuhkovammayhdistyksen työpajalla työnjohtajana sekä tehdä taloyhtiöille korjauksia. Kolme omakotitaloakin on tullut tehdyksi.

Nyt on työt tehty. Hengenahdistuksen takia hän ei pysty edes kotipihaan nurmikoita leikkaamaan eikä moottorisaha käyttämään. Paitsi keväällä hän pilkkoi klapi-koneella 20 tukkia, maalla Kurkimäessä, kun polttopuita tarvitaan.

– Väliin istahdin ja huilasin, ja jatkoin taas mukavaa hommaa!



Monien sairauksien mies Heikki Hämäläinen on säilyttänyt optimistisen elämänsenteensä. Minkä sairauksille voi! Hyvä perhe-elämä ja rakas hanurinsoittoharrastus ovat auttaneet vastoinkäymisissä.

Hän käveleksii mielellään ulkona kosteassa, tuulisessa ja happirikkaassa säässä, joskin parinkymmenen metrin kävelyn jälkeen onkin jo pysähdyttävä happea haukkaamaan. Aamuisin hän joutuu röhimään kupillisen limaa ennen kuin pääsee elämisen alkuun.

Sopivaa lääkitystä ei ole löytynyt. Monia on kokeiltu, mutta niistä tulee sivuoireita, kuten nenäsuihkeista pahoinvointia.

Se häntä ihmetyttää, että KYSin keuhkotutkimuksiin ei häntä viime keväänä huolitettu, koska ”ei ole mitään vikaa”, näyttää hän lääkärinlausuntoa. Ei vaikka jatkuvasta yskimisestä tuli lihasrevähymä, joka ei ole parantunut vielääkään, ja yskiminenkin jatkuu.

#### HANURINSOITTO RAKAS HARRASTUS

Syyllystä sairauksiinsa Hämäläinen ei etsi.

– Ei siihen aikaan mitään osattu suojata, kun oireitakaan ei ollut. Sairaus puhkeaa vasta vuosikymmenten jälkeen.

Myönteinen elämänsenne on auttanut miestä sekä pitkä hyvä avioliitto, lapset ja lapsenlapset, ja mieleinen harrastus. Hän on soittanut päivätyön ohella hanuria vuosikymmeniä **Kalevi Raimolan** yhtyeessä, ja soittelee edelleen soolokeikkoja.

– Kun kysyntää on, hän sanoo, ja kertoo pitkästä listasta tulossa olevia keikkoja ja karavaanialueilla, kuntoutuslaitoksissa, kyläjuhlissa. Hän on säästänyt julkkiksia kuten **Eino Gröniä, Jukka Raitasta, Armia** ja **Dannyä, Henry Theeliä, Erkki Junkkarista, Veera Teleniusta, Reijo Kalliota**.

– Aina minulla on hanuri mukana, joskin se on aika painava, 18,5 kiloa. Mutta minä tykkään soittamisesta, se antaa mielenvirkeyttä itselle ja toisille.

Kalastustakin hän on harrastanut, käynyt pitkään Kuusamossa siikapilkillä. Nykyään hän pitää enää vaimon kanssa verkkoja järvessä, järven rannalla kun asutaan.

– Elämä on niin hyvää kuin se näillä sairauksilla voi olla, hän lopettaa.

# Tarinoita Tarinasta – Seppo Tuovisen tarina

teksti **Hilkka Lehto**



Seppo Tuovinen ja alkuperäinen  
yhdistyksen jäsenkirja.

**ELETTIIN** vuotta 1946, kun maanviljelijän perheeseen Matkusniemessä syntyi pienen pieni poika, hädin tuskin kahta kiloa. Lääkärit jo varoittelivat perhettä valmistautumaan pahimpaan, koska pojan ennaikaisuuden vuoksi keuhkot olivat kovin kehittymättömät. Niin vain poika sinnitteli ja pienestä koostaan huolimatta selvisi ensimmäisestä koitoksestaan, tietämättä, että niitä oli tuleman lisää.

Perhettä kohtasi parin vuoden päästä suuri suru, kun perheen äiti sairastui silloin niin yleiseen keuhkotautiin tuberkuloosiin, ja hoidoista huolimatta menehtyi. Mutta elämä kantoi pientä Seppoa edelleen eteenpäin.

Talvella 1962 Seppo pyöräili jäätietä Hietasalosta Matkusniemeen. Kova pak-

kanen puri vasten kasvoja ja vastatuuli otti henkeen. Seuraavana päivänä hän oli kuumeen kourissa ja hengitystiet olivat tulehtuneet. Aikansa sairastettuaan hänet vietiin näytille Savonkadun tuberkuloositoimistolle Kuopioon, jossa keuhkot kuvattiin. Keuhkokuivissa olikin nähtävissä varjostumia ja diagnoosiksi tuli tuberkuloosi, joten poika päätettiin viädä hoitoon Tarinan keuhkoparantolaan.

Elämä Tarinassa oli varsin hyvää, henkilökunta oli ystävällistä ja ruokaa sekä lämmintä riitti. Seppo muistelee jälkikäteen hoitojaan näin.

”Joka päivä, 150 päivän ajan, pistettiin lääkettä pakaralihakseen, eikä neula ollut nykyajan mallia, vaan paksu ja pelottava. Joskus hoitaja kiersi ja pisti lääkettä jopa nukkuviin potilaisiin. Toisinaan joutui nielemään ns. ”korppujauhoa” veden kera, joka sitten sen jälkeen imuroitiin mahaletkulla pois. Tätä hoitomuotoa hän ei ymmärrä vielääkään, mitä ja miksi sitä tehtiin?”

Eräs lääke on jäänyt Sepolle pysyvästi mieleen, koska sen otettuaan lääkkeestä jäi hampaisiin kiinni jotain. Potilaat saivat myös raitisilmahoitoa lepäämällä oman kerroksen ulkoparvekkeella siel-



Tarinan  
päärakennus.



Vappukulkue  
pihalla.

lä olevilla sängyillä peittojen alla lämpimässä. Tätä hoitomuotoa annettiin ympäri vuoden päivittäin.

”Tarinan hoitojen aikana sieltä ei käyty millään lomilla kotona, eikä kotiväki vierailut siellä.” muistelee Seppo.

Akuutin hoitovaiheen jälkeen potilaat pukeutuivat omiin vaatteisiin ja olo alkoi tuntua jo paremmalta. Koska potilaat viettivät parantolassa pitkiä aikoja, Seppokin vuoden, oli heille järjestetty paljon aktiviteettia ja ohjelmaa. Seppo oli nuorena miehenä hyvin ennakkoluuloton ja tarttui tarjolla oleviin toimiin. Hän muun muassa lämmitti Pikku-Tarinaa haloilla, kun fyysiset voimat palasivat. Mutta eniten Seppo muistelee aikoja, kun hän oli keskusradion käyttäjä;

”Aulassa olevaan postilaatikkoon sai jättää kirjeen, jolla lähettää jollekin Tarinan toverille terveiset toivelaulun myötä. Minä etsin levylautaselta kappaleen ja soitin sen radiossa ja luin terveiset. Keskusradiossa oli paljon nappuloita, joista saattoi valita kunkin huoneen tarvittaessa erikseen.”

Myös valokuvaaminen oli Sepolle kovin mieluisaa. Hän sai hankittua itselleen kameran, jolla



Pikku-Tarina.



Radiohuoneessa  
Seppo ja Teuvo.



Seppo lämmittää  
Pikku-Tarinaa.

hän otti kuvia muistoksi heille, jotka näin toivoivat. Hänestä tuliikin eräänlainen epävirallinen Tarinan kuvaaja, joka ikuisti potilaiden elämää potilaan näkökulmasta. Kuvakokoelma onkin varsin laaja ja talleksa edelleen.

Tarinassa juhlittiin kalenterivuoden juhlia kuten muuallakin, oli vappukulkueet, joulujuhlat, esitettiin näytelmiä ja musisoitiin. Tanssiaisia järjestettiin niihin kykeneville, ja näin saatiin uusia sosiaalisia kontakteja ja mieliala pysyi koholla. Vapaa-ajalla saattoi pelata monenlaisia pelejä kuten koronaa tai biljardia ystävien kanssa.

Tarinassa ollessaan Seppo liittyi silloiseen Kuopion Tuberkuloosi ja keuhkovammaiset Yhdistykseen, nykyiseen Kuopion Seudun Hengitysyhdistykseen, jonka jäsen hän on edelleenkin. Tarinan ajoista jäi elämään mukaan myös kiinnostus valokuvaamiseen, niin että myöhemmin työurallaan hän työskenteli ilmaphotosalan yrityksessä. Vaikka Sepon ensimmäisiin vuosiin kuului monenlaisia tuberkuloosin aiheuttamia haasteita, tuntee hän eläneensä varsin mielekkään ja rikkaan elämän lapsuuden vastoinkäymisistä huolimatta.

# Mitä liikunta antaa minulle ja muille

teksti **Anja Korhonen** | Juankosken toimikunnan vetäjä



Uudet Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet **Ritva Särkkä** ja **Rauni Hyvönen** soutamassa.

**LIIKUNTA** antaa runsaasti hyvinvointia sekä uskon liikunnan ennaltaehkäisevän sairauksia. Liikunnalla on aina myönteinen vaikutus verenpaine- ja sydänsairauksien sekä 2-tyypin diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Vahva luottamus siihen, että jonkun näiden puhkeamista voi liikunnalla ehkäistä ja jopa hoitaa. Ennen kaikkea liikunta ja ulkoilu luo hyvää mieltä ja laadukasta unta.

Löytyy paljon kolmannen sektorin yhteisöjä ja järjestöjä, joissa on mahdollisuuksia olla mukana niin liikunnan, kulttuurin kuin yhdessäolon merkeissä. Kaikissa näissä yhteisissä tapaamisissa parasta antia on ehdottomasti sosiaalinen kanssakäyminen. Saa keskustella, iloita, nauraa, jopa surra yhdessä. Vaihtaa kuulumisia ja kehitellä ideoita uusiin toimintatapoihin.

Juankoskella on esimerkiksi paljon erilaisia yhdistyksiä sekä vapaaehtoistoimijoita. Heidän kanssaan on tehty yhdessä asioita ja kehitetään yhteistyötä parempaan suuntaan. Aina ei resurssit riitä yksin toimia, mutta yhdistämällä voimavaroja saadaan toiminta paljon vilkastumaan. Pitää muistaa, kun lähdet mukaan, niin koskaan et ole yksin.

Kun tuntuu etten tänään jaksa, poisjääminen on ihan sallittua. Sitten taas seuraavalla kerralla.

Juankosken toimikunta on pyrkinyt luomaan näitä verkostoja ja jotain on jo toiminnassakin. Liikuntaan ja kulttuuriin löytyy kumppanuutta Kuopion kaupungilta, Eläkeliiton Juankosken Yhdistykseltä, Koillis-Savon Sydänyhdistykseltä sekä Kaavin Eläkeläisiltä.

Juankosken Kuntoilijoilla on +65 liikunnallinen toiminta menossa, jonne kaikki ovat tervetulleita. Se on avointa toimintaa eikä tarvitse olla jäsenyyttä. Kuopion Seudun Hengitysyhdistys on saanut uusia jäseniä myös täältä juuri näiden yhteistoimintojen kautta. Niistä esimerkkinä keilaja uimahalliretket Kuopioon. Pyöräilyn ja kirkkovesoudun sekä puistojumpan tapahtumissa meitä on ollut mukana Hengitysyhdistyksen puolelta sekä useasta muustakin yhdistyksestä. Yhdessä on enemmän.



Tuolijumpassa sekä pyöräretkellä meitä oli useita.



# Luonto ja liikunta eli luontoliikunta

teksti **Matti Poutiainen** Kaavilta

**MUN MUISTUU MIELEHENI NYT**, liikkuesani Hyvinkää-Tuusniemi väliä eri vuo- den aikoina, kun näin esim. kaksi kevät- tä. Etelä-Suomessa kevät oli aikaisemmin, koivun lehdet olivat jo ns. hiirenkorvalla, kun täällä meillä ne vasta aukaisivat sil- munsuun keväeseen. Kun metsät, pelot ja järvien lainehtiminen olivat ennen tuttu- ja, eihän niitä osannut arvostaa. Raikas- ta, puhdasta, hengitettävää ilmaa. Ollessa- ni kymmeniä vuosia asfalttiviidakon metelissä ja kiireessä, osasin arvos- taa luontoa tullessani kotitankkuvuile. Nousen kilpaa auringon kanssa, istuu- dun kotimökkinä rap- pusille. Aurinko häti- telee yön usvan edes- tään. Linnut tapaile- vat aamukonsertte- jaan. Lähdän lenkille tutuille poluilleni. Luonto kirvoittaa ja rau- hoittaa, antaa energiaa sinulle ja minul- le. Teeret kukertavat polun lähimetsissä. Kuuntelen. Ahomansikat kypsyvät, heinik- ko tuoksu tuoreelta. Myöhemmin koen, kuinka viljapellot lainehtivat järvien aalto- jen tavoin. Marjat rönsyivät pensaissa.

Mustikat, puolukat odottavat ottajaansa. Istahdan kannon nokalle. Eväpaperit rap- pisevat. Ihmiset ihmettelevät, eikö sinulla ole siellä yksinäistä? ”Eihän toki!” ilminee- raan heille. ”Onhan täällä puhdas, helpos- ti hengitettävä luonto ympärillä”. Ja tar- vitsen lisää hyvää energiaa. Polkuni var- rilla voi olla puhdas valkorunkoinen koi- vu. Koivu on naisenergiaa, voisin helläs- ti hipaista valkokylkistä ohimennen! Syys- sateet tuovat sienet poimittavaksi. Talvi- omenat voisi jo keräillä talvisäilöön. Va-

”  
Raikas ulkoilma luontopoluilla on meille jokaiselle terveellistä nautiskelua, vointimme mukaan.

rovasti! Voipi moksahaa vaikka silimään jos ei varo. Verkko- ja nuottamiehet raik- kaina syysaamuina virittelevät pyydyk- siään mielessään rantakalasoppa. Hämär- tyvä syysilta nuotion lämmössä nautiskel- len, raikas henkäys järveltä! Erämiehet sa- moavat rauhallisin askelin Tapion vainiol- le. Vähitellen ilma kylmenee, luonto saa valkean vaipan ylleen. Talvella metsikös- sä hiihdellen, luonto innostuu ja tulee ns. ”hongankolistajaiset” – lumi lentää ja puiden oksat heiluvat voimakkaas- ti. Pysähdyn hengittämään lisää puh- distunutta ilmaa, luontoäidin hen- käyksiä.

Kevätaurinko pais- teellaan ja lämmöl- lään kutsuu innok- kaat kairan reikien ympärille ”nylykyttä- mään” toivoen saaliiksi kukkoahvenia. Siinä istuessani jaksan hyvin, nauttiessani kevätilman henkäyksiä. Tyttäreni **Marja** halusi olla mukanani mm. marjametsäs- sä ja kalassa. Hänkin koki jo nuorena lap- sena ulkoilman raikkauden. Keväisin ter- vatessani puuvenettäni, tuoksu on mah- tava. Kaikki nämä harrastukset jatkuvat edelleen, liikuntahan ei saisi olla hampaat irtessä laukkaamista. Nauttia voi vaikka siitä, kun lenkkikengät ”tupsahtaa” sam- malmättäeseen leppoisesti. Eihän toki voi- si olla kiellettyä, jos ”nahkavaippamme” ylle ilmestyisi pieni hikihelmikin. Raikas ulkoilma luontopoluilla on meille jokaisel- le terveellistä nautiskelua, vointimme mu- kaan. Voisin sanoa ihan energiapommi! Näinhän se on. Luonto on myös lääketä. Koettuna.



## Helmi Rinkinen

13.8.1937–30.1.2024

Pitkäaikainen Kuopion toimikunnan ahkera ja pidetty puuhanainen Helmi Rinkinen menehtyi 30.1.2024 vaikeaan asbestikeuhkotautiin. Hän oli altistunut aikoinaan työelämässä asbestipölylle työpaikan remonin jälkisiivouksissa. Hän pärjäsi taudin kanssa kuitenkin vuosikymmeniä ja toivoi hartaasti, ettei hän koskaan joutuisi kiinni laitteisiin, ja tämä Helmin tahto toteutuikin.

Helmi syntyi Kangasalalla ja asui ensin miehensä Pertin kanssa Tampereella. Jo siellä Helmi kutoi kauniita pellavakankaita ja liinoja. Hän oli perinyt jo lapsuudessaan monipuoliset kädentaidot. Kuopioon muutettuaan Rinkisen pariskunta liittyi Kuopion Seudun Hengitysyhdistykseen. Pertin toimiessa yhdistyksen luottamustehtävissä Helmi toimi aktiivisena toimikunnan harrasteryhmissä. Helmi innosti Kuopion toimikunnassa jäseniä mukaan käsityökerhoon. Siellä tehtiin monenlaisia käsitöitä mm. painettiin kankaita, valmistettiin nukkeja, askarreltiin kortteja, neulottiin ja tehtiin Tiffanytyöitä. Helmillä oli kiinnostavia ideoita, ja hän osasi ohjata jäseniä taidokkaisiin töihin. Hän oli erittäin pidetty ryhmänohjaaja.

Helmi osallistui paljon myös yhdistyksen kuoron toimintaan. Hän vastasi kuoron puvustuksesta ja nuotuksesta. Hän oli ahkera puuhanainen, ja sai ihmiset helposti innostumaan mukaan monenlaiseen toimintaan. Helmi organisoi Kuopion toimikunnan myyjäisiä pari vuosikymmentä, ja sai paljon jäseniä mukaan näihin talkoilla järjestettäviin myyjäisiin. Helmi toimi aktiivisesti toimikunnassa vuodesta 1991 aina koronaa edeltäviin vuosiin saakka.

Helmi oli sosiaalinen ja hyvin huomaavainen kaikille. Hän muisti onnitella aina itse tehdyllä kortilla tai käsitöalahjalla. Hengitysliitto on muistanut Helmiä myöntämällä hänelle hopeisen ansiomerkin vuonna 2007 ja Kultaisen ansiomerkin vuonna 2017.

Rauha Helmin muistolle ja kiitos Kuopion toimikunnassa tehdystä monipuolisesta työstä.



## Viljo Nuutinen

19.4.1941–9.2.2024

Pitkäaikainen Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsen Viljo Nuutinen nukkui pois 9.2.2024. Hautajaiset vietettiin 23.2. hänelle tärkeäksi paikaksi tullessa Vuorelan kirkossa, joka täyttyi Viljon ystäväistä, sukulaisista, kuorokavereista ja yhdistysväestä. Emeritus kirkkoherra Seppo Laitanen siunasi Viljon viimeiselle matkalle ja tilaisuudessa kuultiin kuorolaulua kauneimmillaan.

Viljo oli syntynyt Rautavaaran Lehtoväärassa, ja sieltä elämä kuljetti asumaan usealle paikkakunnalle, viimeisimmäksi Siilinjärven Vuorelaan. Viljo teki työuran puuteollisuuden alalla monenlaisissa tehtävissä, ja oli vuosien saatossa mukana myös useiden yritysten hallituksissa. Viljo oli innokas ja taitava laulaja jo nuoresta pitäen, hän ehti laulaa useassa kuorossa ollen aktiivinen myös Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen kuorossa.

Viljo toimi ja vaikutti seurakunnan ja useiden järjestöjen luottamustehtävissä, viimeisimpänä hänen sydäntään oli lähellä Hengitysyhdistyksen toiminta. Viljo oli Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsenenä useita vuosia ja hänelle myönnettiin Hengitysliiton hopeinen ansiomerkki vuonna 2017. Hänet tunnettiin napakkana kokouksien puheenjohtajana, aikaansaapana puuhämiehenä, joka osasi olla myös mukava seuramies ja porukan laulattaja retkillä.

Rauha Viljon muistolle ja kiitos tärkeästä työstä Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen hyväksi.



## Mitä yhteistä keuhkohtaumataudilla ja sydänterveydellä on?

**THARROS** on kliininen lääketutkimus, jossa selvitetään, ehkäisevätkö keuhkohtaumataudin hoidot mahdollisesti keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheita ja vakavia sydäntapahtumia, kuten sydämen vajaatoimintaa ja sydänkohtauksia.

Ymmärrämme keuhkohtaumataudin vaikutuksen arkielämääsi, joten olemme tehneet osallistumisesta helppoa. Useimmat käynnit voi tehdä **videopuheluna** ja tutkimushoidon **saa kotiin toimitettuna**.

**Pyydä lisätietoja:**

**Tutkijalääkäri Sakari Nieminen**  
040 126 3009

**Tutkimushoitaja Laura Jääskeläinen**  
040 774 1104

[tutkimukset@satucon.fi](mailto:tutkimukset@satucon.fi)

[laaketutkimukseen.fi](http://laaketutkimukseen.fi)

**Tutkimuskeskus: Kirkkokatu 1, Kuopio**



