

elämä

syksy • 2024

voittaa

Sisäilman laadulla on suuri merkitys hyvinvointiimme

Luftkvaliteten inomhus har stor betydelse för vårt välbefinnande

Lity jäseneksi!

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Nauti mistä voit

Tämän lehden teemana on sisäilma. Toivon, että kaikki sisäilmasta sairastuneet saisivat asiantuntevaa ja hyvää hoitoa. Itse olen tyytyväinen hoitooni, olen saanut tarvitsemani avun.

Vuonna 2006 soitin Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toimistoon ja kysyin, onko yhdistyksellä vertaisryhmää sisäilmasta sairastuneille. Ei ollut, mutta yhdistys lähti innokkaasti mukaan perustamaan sel-laista. Lähdettiin etsimään tiloja vertaisryhmän pitämistä varten. Ensimmäisellä kerralla aloitettiin luennolla sisäilmasta. Kävi ilmi, että sisäilmasta sairastuneiden vertaisryhmälle oli selvä tarve. Ryhmä on toiminut siitä asti kasvokkain tai Teamsin välityksellä. Vertaisryhmän rinnalle muodostui myös yhdistyksen oma vertaispuhelintoiminta sisäilmasta sairastuneille.

Kaipasin itse vertaistukea jäätyäni tapaturmaeläkkeelle kosteusvauriohomeesta johtuvan ammattiastman takia saatuaani altistuksen työpaikallani. Tämä ammattitauti diagnosoitiin 2003 Työterveyslaitoksella. Altistumiseni rajoittaa olemistani monissa rakennuksissa, esimerkiksi pystyn asioimaan vain yhdellä Helsingin terveysasemalla enkä pysty menemään kaikkiin sairaaloihin. Pidän tärkeänä, että ihmiset huomioisivat kanssaihmiset eivätkä käyttäisi hajusteita julkisilla paikoilla tai työpaikoilla. Kaikkialla ei vielä ymmärretä altistumissairauden luonnetta vaan joudun perustele-



maan, miksi en voi tulla. Astmani reagoi välittömästi altistuttuani homeelle – ensin alkaa voimakas hengenahdistus ja sitten lähtee ääni. Joudun ottamaan välittömästi adrenaliinia ja lisäämään kortisonia. Kaikki sisäilmasta sairastuneet eivät reagoi samoille asioille koska olemme yksilöitä. Jos minä en pysty menemään johonkin sisäilmaongelmaiseen paikkaan, jollekin toiselle se voi olla mahdollista. Mottoni onkin otsikon mukaisesti ”Nauti mistä voit!”

Tietoisuus sisäilmaongelmista on lisääntynyt. Kodin- ja työpaikan sisäilmaongelmat ovat vakava juttu, ne vaikuttavat perusasioihin elämässä. On tosi raastavaa, jos ei voi olla omissa kodissaan tai on vaikeuksia olla työpaikalla. Oman terveyden lisäksi on vaarana myös taloudelliset menetykset.

Minä vastaan yhdistyksemme sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimeen kesätauon jälkeen taas syyskuun alusta torstaisin 15.00–18.00 p. 040 531 9298. Olet myös tervetullut mukaan vertaistoimintaan. Itse olen hyötynyt todella paljon vertaistuesta ja saan ryhmän ohjaajana tosi paljon myös itselleni.

Satu Riski

hallituksen jäsen

sisäilmasta oireilevien vertaisryhmän vetäjä

satu.riski@hengitysyhdistys.fi

TOIMINNANJOHTAJA Tuula Narvola

sähköposti: paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi

puhelin: 040 559 6833

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

Soita, lähetä sähköpostia tai sovi tapaamisesta, jos kaipaavat neuvoa tai haluat keskustella mieltäsi askarruttavista asioista!

JÄSENEDET JA PÄIVITETYT TIEDOT KAIKISTA TAHTUMISTA LÖYTYVÄT OSOITTEESTA:

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

 [paakaupunkiseutu.hengitys.ry](https://www.facebook.com/paakaupunkiseutu.hengitys.ry)

 [pkseudun_hengitys](https://www.instagram.com/pkseudun_hengitys)

KANNEN KUVA Freepik

TAITTO www.gravision.fi

PAINOPIIKKA Laser-Paino Oy

Yhdistyksen sääntömääräinen SYYSKOKOUS

torstaina 21.11.2024 klo 17.00

paikka ilmoitetaan myöhemmin yhdistyksen kotisivuilla.
Käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga HÖSTMÖTE

på torsdagen 21.11.2024 kl 17.00

platsen meddelas senare på föreningens hemsida.
Vid mötet behandlas ärende enligt stadgarna.
Välkommen!

Kun tapaat sisäilmasta oireilevan, tapaat yhden sisäilmasta oireilevan



Sisäilmasta oireiluissa on samankaltaisuuksia, mutta ne ovat myös hyvin yksilöllisiä. Sisäilmasta oireilu voi olla yhdelle asia, joka on vaikuttanut jossain välissä elämää suurestikin, mutta sen jälkeen jäänyt taa. Toiselle se voi olla suuri, elämään kokonaisvaltaisesti ja päivittäin vaikuttava. Tai jollekin eräänlainen rinnalla kulkija, joka välillä muistuttelee olemassaolostaan, mutta jonka kanssa on sopeutunut elämään.

Itse kohtasin sisäilmaongelmat työssäni noin 12 vuotta sitten ja se oli silloin suuri elämään kokonaisvaltaisesti vaikuttava asia. Tilanteessa oli paljon epävarmuutta. Mistä kaikki johtuu? Tulenko aina olemaan puolikuntoinen? Löydätkö koskaan työtä, joka ei oireiluta? Voimmeko enää tavata ystävien kanssa, jotka asuvat ongelmallisessa talossa tai käyttävät hajusteita? Miten pidän hyvinvoinnista huolta, kun kuntosaliharrastuskin jäi pois huonon sisäilman takia? Voiko elämä olla hyvää näiden haasteiden kanssa?

Nyt on kulunut lähes kymmenen vuotta siitä, kun lähdin tuosta oireiluttavasta työpaikasta. Prosessi oli pitkä ja siitä saisi aikaan ihan oman kirjoituksensa. Eräs toimittaja kysyi minulta vastikään, onko sairastuminen jättänyt jotain pysyviä ongelmia tai sairauksia. Vastasin ei. En tarkoita, etteikö oireilu haasta elämää, vaan koen eläväni ihan tavallista arkea, uusin maustein. Arki

on muuttunut paljonkin siitä, mitä se oli ennen, mutta se on minulle nyt tavallista arkea, enkä oireile päivittäin tai saati viikoittain. Nyt sisäilmasta oireilu on minulle eräänlainen rinnalla kulkija, joka välillä muistuttelee olemassaolostaan. Kotitreenaamisen oheenkin on tullut löydettyä vihdoin myös kuntosali, jossa on hyvä sisäilma. Ja työelämäkin on mullistunut tyystin ja toimin nykyään Hengitysliiton vertaistoiminnan koordinaattorina. Tämä, jos mikä tuo mielekkyyttä elämään. Toimivien ja hyvinvointia tukevien ratkaisujen löytäminen! Tämä kokemus on myös merkki siitä, että tulen selviämään jatkossa myös muista haastavista tilanteista, sillä niitä kyllä elämä nakkaa jokaisen eteen, ihan varmasti. Tärkeintä on muistaa, ettei niistä tarvitse selvittää yksin. Jos lähipiiristä ei löydy tukea, vertaistuesta sitä varmastikin löydät!

Hyvää syksyä toivotellen,
Pirkko Moisio

Kirjoittaja on nelikymppinen oululainen. Sisäilmasta oireileva vertainen, joka on aikoinaan kouluttautunut Hengitysliiton kokemustoimijaksi sekä verkkovertaisohjaajaksi ja on työskennellyt Hengitysliiton vertaistoiminnan koordinaattorina kohta 6 vuotta.

Hengitysliiton vertaistoimintaa sisäilmasta oireileville

Sisäilmavertaispuhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja torstaisin kello 16–18 numerossa 044 407 7010. Hengitysliiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen. Palvelua ei ole juhlapyhinä eikä kesän tai vuodenvaihteen loma-aikoina.

Superaistit – verkkovertaistukea luovuuden keinoin

Sisäilmasta oireilevien lämminhenkinen verkkovertaisryhmä Microsoft Teamsissa. Ryhmässä etsitään voimavaroja arkeen luovuuden kautta ja jaetaan vertaistukea yhdessä taiteillen. Kysy lisää: pirkko.moisio@hengitysliitto.fi.

Hengitysliiton sisäilmavertaisryhmä Facebookissa

Sisäilmavertaisryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea sisäilmasta oireileville luottamuksellisessa ja voimavarakeskeisessä ympäristössä. Noin kerran kuukaudessa ryhmässä pidetään Facebook Live, jossa tarjoamme virkistystoimintaa ja asiantuntijaluentoja.

Lempeä Liike – hyvinvointia hengittäen verkkoliikuntaryhmä Facebookissa

Vertaistukea ja kerran viikossa treenitunti striimattuna kotiisi. Tuntien tallenteet ovat katsottavissa myös jälkikäteen. Katso liittymisohjeet Hengitysliiton verkkosivuilta tai kysy lisää pirkko.moisio@hengitysliitto.fi.





Avaimet kodin hyvään sisäilmaan

Sisäilman laadulla on suuri merkitys hyvinvointiimme ja terveyteemme, koska vietämme sisätiloissa ja kodeissa aikaa yhä enemmän. Hyvä sisäilma koostuu monesta eri tekijästä, joihin asukas voi vaikuttaa itse. Tässä sinulle muutamia vinkkejä mitä voit itse tehdä, jotta kodissasi olisi mahdollisimman hyvä sisäilma ja terveelliset asuinolosuhteet:

- **Varmista, että kodin ilmanvaihto toimii.** Raikkaan ja terveellisen sisäilman edellytys on hyvä ja oikein toimiva ilmanvaihtojärjestelmä. Ilmanvaihdon tehtävä on poistaa sisäilmasta hiukkasmaisia ja kaasumaisia epäpuhtauksia ja kosteutta sekä tuoda raikasta ulkoilmaa tilalle. Ilmanvaihdon tulee toimia asunnoissa vuorokauden ympäri jokaisena viikon päivänä.
- **Rajoita hiukkasmaisten epäpuhtauksien määrää sisätiloissa.** Hyvällä tuloilman suodatuksella voidaan tehokkaasti estää ulkoilman epäpuhtauksien kulkeutuminen sisäilmaan. Älä tupakoi, etenkin sisätiloissa.
- **Sääda kodin lämpötila- ja kosteusolosuhteet sopiviksi.** Sekä liian matala että liian korkea sisäilman lämpötila haittaavat asumisviihtyvyyttä ja voivat aiheuttaa terveyshaittoja. Sopiva huonelämpötila on noin 20–22 °C. Sisäilman kuivuus on yleinen ongelma asunnoissa talvis-aikaan. Laskemalla hieman sisälämpötilaa voit vähentää sisäilman kuivuutta. Tarvittaessa voit kostuttaa sisäilmaa. Kostutusta käytettäessä pitää sisäilman suhteellista kosteutta seurata ja kostutus lopettaa, kun sisäilman kosteus ylittää 40 prosentin rajan, jotta ei aiheuteta vaurioita rakenteisiin.

- **Siivoa säännöllisesti.** Säännöllinen ja huolellinen siivous on yksi tärkeimmistä kodin puhtaaseen sisäilmaan vaikuttavista tekijöistä. Siivouksessa kannattaa suosia pölyä sitovia siivousmenetelmiä kuten nihkeäpyyhintää.
- **Valitse kotiin vähäpäästöisiä sisustus- ja rakennusmateriaaleja.** M1-merkki tuotteessa kertoo sen vähäpäästöisyydestä.
- **Tarkkaile kotisi kuntoa ja tee mahdollisimman nopeasti tarvittavat huolto- ja korjaustoimenpiteet.** Ilmoita viipymättä havaituista puutteista tai ongelmista kiinteistön omistajalle, jotta toimenpiteisiin ongelmien selvittämiseksi ja korjaamiseksi voidaan ryhtyä. Esimerkiksi asunnossa esiintyvä jatkuva tunkkainen ja poikkeava haju ei ole normaalia ja hajun syy tulee selvittää.
- **Estä kosteus- ja homevaurioiden syntyminen.** Ylimääräinen ja pitkäaikainen kosteus rakenteissa mahdollistaa homeen kasvun. Pidä siis rakenteet kuivina!
- **Selvitä asunnon radonpitoisuus.** Asunnon radonpitoisuus voidaan selvittää vain mittaamalla ja mittaus tulisikin tehdä kaikissa pien- ja rivitalo-asunnoissa sekä kerrostalojen alimpien kerrosten asunnoissa. Mittaus tulee suorittaa syyskuun ja toukokuun välisenä aikana.

Jäikö jokin asia mietityttämään? Soita Hengitysliiton kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelimeen 020 757 5181 maanantaista torstaihin kello 9–15. Soittaminen maksaa 0,08 € / puhelu + 0,17 € / minuutti tai lähetä kysymyksiä sähköpostitse korjausneuvojat@hengitysliitto.fi.



KIRSI SÄKKINEN

Sisäilma-asiantuntija • Hengitysliitto ry
Expert på inomhusluft • Andningsförbundet rf

Nyckeln till bra inomhusluft i hemmet

Luftkvaliteten inomhus har stor betydelse för vårt välbefinnande och hälsan, eftersom vi tillbringar allt mer tid inomhus och i våra hem. God inomhusluft består av många olika faktorer som den boende själv kan påverka. Här är några tips för dig om vad du kan göra själv för att få bästa möjliga inomhusluft och hälsosamma levnadsförhållanden i ditt hem:

- **Se till att bostadens ventilation fungerar.**

En förutsättning för frisk och hälsosam inomhusluft är ett bra och väl fungerande ventilations-system. Ventilationens uppgift är att avlägsna partikel- och gasformiga föroreningar och fukt från inomhusluften och ersätta den med frisk utomhusluft. Ventilationen ska fungera i lägenheter dygnet runt, alla dagar i veckan.

- **Begränsa mängden partikelföroreningar inomhus.** Bra tilluftsfiltrering kan effektivt förhindra att luftföroreningar utomhus kommer in i inomhusluften. Rök inte, speciellt inomhus.

- **Justera temperatur- och luftfuktighetsförhållandena i hemmet till att vara lämpliga.** Både för låg och för hög inomhustemperatur hindrar boendekomforten och kan orsaka hälsoproblem. En lämplig rumstemperatur är cirka 20–22 °C. Torr inomhusluft är ett vanligt problem i lägenheter under vintern. Genom att sänka inomhustemperaturen lite kan du minska torrheten i inomhusluften. Vid behov kan du fukta inomhusluften. Vid användning av befuktning ska inomhusluftens relativa luftfuktighet övervakas och befuktningen ska stoppas när luftfuktigheten i inomhusluften överstiger 40-procentsgränsen för att inte skada konstruktionerna.

- **Städa regelbundet.** Regelbunden och noggrann rengöring är en av de viktigaste faktorerna som påverkar den rena inomhusluften i hemmet. Vid rengöring lönar det sig att föredra rengöringsmetoder som binder damm, som våttorkning.
- **Välj inrednings- och byggmaterial med låga utsläpp till ditt hem.** M1-märket på produkten indikerar dess låga utsläpp.
- **Övervaka skicket på ditt hem och utför nödvändigt underhåll och reparationer så snabbt som möjligt.** Meddela omedelbart fastighetsägaren om upptäckta brister eller problem så att åtgärder kan vidtas för att utreda och åtgärda problemen. Till exempel är en konstant unken och ovanlig lukt i lägenheten inte normalt, och orsaken till lukten bör undersökas.
- **Förhindra att fukt- och mögelskador uppstår.** Ett överskott av fukt och långvarig fukt i strukturerna möjliggör tillväxt av mögel. Så håll alltså strukturerna torra!
- **Ta reda på radonhalten i lägenheten.** Radonhalten i en lägenhet kan endast bestämmas genom mätning och mätningen borde göras i alla små- och radhuslägenheter, samt i lägenheter på de lägsta våningarna i våningshus. Mätningen ska utföras mellan september och maj.

Var det något du började fundera på? Ring till Andningsförbundets hemlufts- och reparationstelefon 020 757 5181 från måndag till torsdag klockan 9–15. Att ringa kostar 0,08 € / samtal + 0,17 € / minut eller skicka din fråga via e-post korjausneuvojat@hengitysliitto.fi.



Hengityssairautta sairastavalla on usein tarve vaihtaa kokemuksia ja tietoa toisen samaa sairautta sairastavan kanssa, koska sairaus tuo mukanaan monenlaisia arjen haasteita. Monelle on vapauttavaa keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta ja sen hoidosta, kun ei tarvitse pelätä omien läheistensä kuormittamista omilla huolilla ja sairauskokemuksilla. Vertaisryhmän jäseniä yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai sairaus. He jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuhenkilö yhteystietoineen, jolta voit kysyä lisätietoja.

Kuuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä kuuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Oltermannintie 8, Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)

AIKA: joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17.00–19.00
14.8. • 11.9. • 16.10. • 13.11. • 11.12.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

Bronkiektasiatautia, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä. Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Systeri, 1. krs, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki tai Teams

AIKA: joka kuun toinen tiistai klo 17–18.30, poikkeus 20.8. 20.8. Teams • 10.9. Systeri • 8.10. Teams • 12.11. Systeri • 10.12. Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

VERTAISOHJAAJA: Hille Varjonen

Etäyhteyteen tarvitaan nettiyhteys ja sähköposti-osoite. Ryhmän vetäjä lähettää sinulle linkin sähköpostiin, jota napsauttamalla pääset suoraan ryhmään. Voimme harjoitella yhteyden muodostamista myös yhdessä! Ota silloin yhteys Tuula Narvolaan, p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Ota huomioon, että ryhmien aikoihin ja paikkoihin saattaa tulla muutoksia. Vastuhenkilö ilmoittaa näistä muutoksista, jos hänellä on yhteystietosi.

Tervetuloa mukaan ryhmiin!



Homenokat – vertaisryhmä sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

AIKA: joka kuukauden toinen maanantai klo 17.30–19.30
9.9. • 14.10. • 11.11. • 9.12.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä COPD-tautia ja/tai astmaa sairastaville henkilöille. Ryhmässä vertaiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

AIKA: joka kuukauden toinen tiistai klo 14.45–16.45
10.9. • 8.10. • 12.11. • 10.12.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi



TOIMINTAKALENTERI

syksy 2024

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Tähän painettuun julkaisuun emme saa kaikkia tapahtumia, koska osa on painovaiheessa vasta suunnitteilla: seuraa siis kotisivujamme sekä Facebookia.

Muutokset ovat mahdollisia. Tiedotamme muutoksista sekä koti- että Facebookisivuilla.

Näin osallistut Teams -etäyhteydellä: Tarvitset osallistumista varten älylaitteen. Voit ladata Teams-sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla tilaisuuden osallistumislinkkiä. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi.

Apua etäyhteyden saamiseksi saat Tuulalta 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Tervetuloa osallistumaan!

ELOKUU

14.8. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Vertaisryhmä kokoontuu hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee lähempänä ajankohtaa Hengitysliiton tapahtumakalenteriin.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

i JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

20.8. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

21.8. ke • klo 18.00–19.30

Värekarvojen toimintahäiriötä sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat. Tervetuloa keskustelemaan muiden vanhempien kanssa, joiden lapsella tai nuorella on värekarvojen toimintahäiriö (primaari siliarinen dyskinesia, Kartagenerin oireyhtymä). Illassa mukana Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko. Ilmoittautuminen verkkokeskusteluun ja mahdolliset teemat, joista toivot keskustelua viimeistään 14.8.2024: ilmoittautumislinkki löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista. Ilmoittautuneille laitetaan osallistumislinkki viimeistään maanantaina 19.8.2024.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

26.8. ma • klo 18.30–19.15

Asahia verkossa. Ilman päivän tilaisuus. Tervetuloa mukaan viettämään Ilman päivää Asahin parissa! Ota mukaasi rento vaatetus ja juomapullo. Tarvitset osallistumista varten

ällylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Lisätietoja löydät Hengitysliiton tapahtumakalenterista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, puhelin 044 407 7054, pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

27.8. ti • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Elämää sisäilmasta oireilun kanssa. Sisäilma-illassa Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija kertoo oman tarinansa elämästään sisäilmasta oireilun kanssa ja ajatuksiaan tulevaisuudesta. Mitä kuljettu matka on opettanut? Tervetuloa kuuntelemaan ja kommentoimaan. Lisätietoja Hengitysliiton tapahtumakalenterista. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Tanja Sointu, puhelin 044 407 7082, tanja.sointu@hengitysliitto.fi ja Pirkko Moisio, puhelin 044 407 7054, pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

SYYSKUU

2.9. ma • klo 18.00–19.30

Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Luonto tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lyhytkin piipahdus luontoympäristössä edistää terveyttä. Aiheesta löytyy laajasti tutkimustietoa, joiden pääkohdat kuulet tapahtumassa. Päiset myös jakamaan omat luontokokemuksesi ja kuulemaan muiden vinkkejä siitä, miten luonto voi toimia säännöllisenä osana arkea. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Eva Romi, puhelin 044 407 7087, eva.romi@hengitysliitto.fi ja Riitta Palovuori, puhelin 044 407 7085, riitta.palovuori@hengitysliitto.fi

3.9. ti • klo 18.00–19.30

Hengityssairaus voi mullistaa sairastavan itsensä lisäksi myös hänen puolisonsa elämän. Mitä kuuluu miehelle, jonka puoliso sairastaa? Tule jakamaan kokemuksesi vertaisten kanssa. Keskustelua ohjaa pariterapeutti, työnhajaaja Timo Tavast. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse osoitteella paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi. Saat osallistumislinkin paluupostissa. Lisätietoja Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi, puhelin 040 670 4870

3.9. ti • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Nainen ja uniapnea. Minkälaista elämä on uniapnean kanssa? Löytykö oikea diagnoosi helposti? Miten elämä CPAP-laitteen kanssa on sujunut ja onko oikea maskimalli löytynyt? Miten onnistuu matkustelu laitteen kanssa, vai jääkö laite odottamaan kotiin? Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija kertoo oman tarinansa elämästään uniapnean kanssa. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

4.9. ke • klo 18.00–19.30

Oma astma tutuksi. Yhdessä kohti parempaa arkea astman kanssa! Sairastatko astmaa? Tervetuloa päivittämään tietosi sairauden omahoidosta verkkoryhmässä! Suljettu ryhmä kokoontuu neljä kertaa keskiviikkoisin 4.9., 2.10., 30.10. ja 27.11. kello 18.00–19.30. Ryhmän tavoite on vahvistaa osallistujien omahoitotaitoja, antaa eväitä parantaa omaa hyvinvointiaan pienin arkisin keinoin ja innostaa osallistumaan vertaistoimintaan. Ryhmätapaamisten sisällöt koostuvat vartin mittaisista asiantuntijapuheenvuoroista ja keskustelusta. Saamme vierailksi sairaanhoitajan, ravitsemusterapeutin, liikunnan asiantuntijan ja lomaluotsin. Ryhmän toiminta-ajatus on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen. Ryhmää ohjaavat farmaseutti, kokemustoimija Jaana Pahkamäki ja vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniittu. Ilmoittaudu mukaan (neljän tapaamisen kokonaisuus) osoitteella paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi. Ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa. Lisätietoja löytyy Hengityслиiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, puhelin 040 670 4870

4.9. ke • klo 18.00–19.30

Keuhkosarkoidoosi. Sarkoidoosi on tulehduksellinen sairaus, jonka syytä ei tunneta. Tulehduksellisia muutoksia voidaan todeta lähes missä elimessä tahansa, mutta tavallisimmin keuhkoissa. Sairaus voi olla oireeton, mutta oireita voi tulla myös monesta eri elimestä. Dosentti, keuhkosairauksien erikoislääkäri Terttu Harju avaa luennoissa keuhkosarkoidoosia, sen oireita ja hoitolinjauksia. Kysymyksiä luennoitsijalle viimeistään 18.8. osoitteeseen marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi. Lisätietoja löytyy Hengityслиiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi, puhelin 050 539 3071

5.9. to • klo 18.00–19.30

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI: elintavat kuntoon. Yhdessä kohti parempaa arkea! Kaipaako tukea ja innostusta ruokailutapojesi, liikkumisen tai muiden elintapojesi tutkailuun tai muuttamiseen? Tervetuloa porukkaan! Tutkimme yhdessä asiantuntijoiden tuoreet suositukset ja käänämme jokainen ne itsellemme sopiviksi ratkaisuiksi arkeen. Pienetkin muutokset voivat avittaa elämää piirun verran parempaan suuntaan. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa torstaisin (5.9., 12.9., 19.9., 26.9. ja 3.10.). Ryhmä on suljettu ja ilmoittautuminen koskee koko viiden tapaamisen kokonaisuutta. Ryhmää ohjaavat elintapojen muutosagentti Heli Salo ja vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniittu. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse osoitteella paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi. Lisätietoja löytyy Hengityслиiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto

VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, puhelin 040 670 4870

6.9.–7.9. • klo 10.00–16.00

Suurten hengitysteiden kasaanpainumistaipumusta (TBM tai EDAC) sairastavat läheisineen. Tavoitteena on, että valtakunnalliseen vertaistapaamiseen osallistunut kokee tietonsa sairaudesta ja sen omahoidosta lisääntyneen selviytymisensä sairauden kanssa parantuneen hyvinvointinsa edistyneen vertaiskeskustelun hyödyllisyyden. Vertaistapaaminen pitää sisällään asiantuntija-alustuksia ja teemallista vertaiskeskustelua.

Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujilta edellytetään osallistumista molempiin päiviin. Ilmoittautuminen viimeistään 7.8.: ilmoittautumislinkki. Tarkista, että ilmoittautumisen lähettämisen jälkeen saat vahvistuksen sähköpostiisi. Tarvittaessa ota yhteyttä marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi. Ilmoittautumisajan päätyttyä ilmoittautuneet saavat lisätietoja sähköpostitse. Tapahtumaan kuuluu ohjelma ja sen mukaiset tarjoilut majoitus (2 hh) perjantain ja lauantain väliseksi yöksi. Matkakulut ja ylimääräiset yöt ovat omakustanteisia ja osallistujien tulee huolehtia näistä itse. Matkakulut ja ylimääräiset yöt ovat omakustanteisia ja osallistujien tulee huolehtia näistä itse. Osallistumisen peruutus on maksutonta kaksi (2) viikkoa ennen tapaamista. Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengityслиitto perii 40 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset: marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi tai p. 050 539 3071. Vertaistapaaminen toteutuu, kun ilmoittautuneita on yhteensä vähintään 15 henkilöä.

PAIKKA: Solo Sokos Hotel Torni, Ratapihankatu 43, Tampere

i JÄRJESTÄJÄ: Hengityслиitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi tai p. 050 539 3071.

9.9. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Saat linkin tapahtumaan Sadulta. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

10.9. ti • klo 14.45–16.45

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittautuminen etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin tapahtumaan.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

10.9. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Systeri, 1. krs, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

10.9. ti • klo 18.00–19.00

Tuoksuton ilta. Tuoksuttomassa illassa kuulet, mitä Hengitysliitossa on tehty tuoksuttomuuden eteen toimimalla esimerkiksi VR:n ja HSL:n koordinoimassa Esteettömän matkustamisen yhteiskehityksessä sekä vertaisten vinkkejä tuoksuttomaan arkeen. Tule mukaan keskustelemaan aiheesta. Illassa keskustelemassa Hengitysliiton terveyden edistämisen päällikkö Jenni Tuomela ja vertaistoiminnan koordinaattori Pirkko Moisio. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, puhelin 044 407 7054, pirkko.moisio@hengityслиitto.fi

11.9. ke • klo 13.00–14.00

Ryhmävierailu Seniori-infoon! Tarvitsetko tietoa ikääntyneiden palveluista? Helsingin Seniori-info tarjoaa noin tunnin mittaisen esityksen ikääntyneiden palveluista Hakaniemen neuvontapisteellä. Vinkkejä aktiiviseen arkeen ja tietoa varautumisesta tulevaisuuden tarpeisiin ja tilanteisiin. Neuvontapiste sijaitsee Hakaniemen torin läheisyydessä, osoitteessa Siltasaaren katu 2, 00530 Helsinki. Tilat ovat helppokulkuiset ja siellä on mahdollisuus T-silmukan käyttöön. Ryhmään mahtuu 25 henkilöä. Voit etukäteen esittää toiveita kiinnostavista ikääntyneiden palveluiden teemoista. Seniori-info on Helsingin kaupungin neuvontapalvelu helsinkiläisille ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Sieltä saa tietoa kaupungin, yritysten ja järjestöjen ikääntyneille tarkoitetuista palveluista. Ilmoittaudu Tuulalle 10.9. mennessä.

PAIKKA: Seniori-info, Siltasaaren katu 2, 00530 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola,
 tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi, p. 040 559 6833

11.9. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen.

Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Vertaisryhmä kokoontuu hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

11.9. ke • klo 18.00–19.30

Vertaiskeskustelu sairastavien naispuolisoille.

Vertaisuus on voimaa myös läheiselle! Hengityssairaus voi mullistaa sairastavan itsensä lisäksi myös hänen puolisonsa elämän. Mitä kuuluu naiselle, jonka puoliso sairastaa? Tule jakamaan kokemuksesi vertaisten kanssa. Verkkoiillassa suunnitellaan myös mahdollisia jatko-tapaamisia. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse osoitteella paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi. Saat osallistumislinkin paluupostissa. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto
VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengityслиitto.fi, puhelin 040 670 4870

17.9. ti • klo 18.00–19.00

VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA: Tää on mun harvinaista elämää. 27-vuotiaan naisen tarina synnyntänsä sydänvian, harvinaisen PAH-keuhkosairauden ja lisähapen kanssa. Minne ja miten elämä on kuljettanut nuorta naista? Hengitysliiton kouluttama kokemustoimija Tanja Sointu kertoo oman tarinansa. Tervetuloa kuuntelemaan ja kommentoimaan. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

17.9. ti • klo 18.00–19.00

Hyvää unta eläkkeellä. Eläkkeelle jääminen tuo mukanaan mahdollisuuksia panostaa omaan nukkumiseen ja unen laatuun. Luennolla tarkastellaan, miten nukkumisen on havaittu muuttuvan eläkkeelle jäämisen yhteydessä. Lisäksi luennolla käydään läpi, minkälaiset tekijät unen määrään ja laatuun vaikuttavat eläkeiässä ja miten positiivisia muutoksia unessa voi tukea eläkkeelle siirryttäessä. Luennoitsija psykologi, filosofian tohtori Saana Myllyntausta. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

20.9.–21.9. • klo 10.00–19.00

Korkeaa keuhkovaltimoverenpainetautia sairastavat läheisineen. Tavoitteena on, että valtakunnalliseen vertaistapaamiseen osallistunut kokee tietonsa sairaudesta ja sen omahoidosta lisääntyneen, selviytymisensä sairauden kanssa parantuneen, hyvinvointinsa edistyneen ja huomanneen vertaiskeskustelun hyödyllisyyden. Vertaistapaaminen pitää sisällään asiantuntija-alustuksia ja teemallista vertaiskeskustelua. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujilta edellytetään osallistumista molempiin päiviin. Ilmoittautuminen viimeistään 21.8.: ilmoittautumislinkki. Tarkista, että ilmoittautumisen lähettämisen jälkeen saat vahvistuksen sähköpostiisi. Tarvittaessa ota yhteyttä marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi. Ilmoittautumisajan päätyttyä ilmoittautuneet saavat lisätietoja sähköpostitse. Tapahtumaan kuuluu ohjelma ja sen mukaiset tarjoilut majoitus (2 hh) perjantain ja lauantain väliseksi yöksi. Matkakulut ja ylimääräiset yöt ovat omakustanteisia ja osallistujien tulee huolehtia näistä itse. Osallistumisen peruutus on maksutonta kaksi (2) viikkoa ennen tapaamista.

Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengitysliitto peri 40 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset: marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai p. 050 539 3071. Vertaistapaaminen toteutuu, kun ilmoittautuneita on yhteensä vähintään 15 henkilöä.

PAIKKA: Kylpylähotelli Rauhalampi, Katiskaniementie 8, Kuopio

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai p. 050 539 3071

24.9. ti • klo 18.00–19.00

Rakennusten kosteus- ja homevaurioiden korjaaminen.

Hengitysliiton korjausneuvoja Hanna Kyrönviita kertoo, mitä kosteus- ja mikrobivaurioituneen kohteen korjaushankkeessa kannattaa ottaa huomioon. Luennolla käydään läpi myös kosteus- ja mikrobivaurio-kojauksien korjaustapoja. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin Hengitysliiton tapahtumakalenterissa. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube -kanavalle.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

25.9. ke • klo 18.00–19.30

Uniapneahoitajan kyselytunti. Sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy!

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry

VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi



8.10. ti • klo 14.45–16.45

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten. Kokemusasiantuntija Heli Salo vieraillee.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

8.10. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki tulee Hengitysliiton tapahtumakalenteriin lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

12.10.–13.10. • klo 09.00–15.00

Elintapamuutosryhmän ohjaajakoulutus Tampereella. Kiinnostaako hyvinvointi? Kouluttaudu elintapojen muutosagentiksi! Ovatko hyvinvointi, innostus ja yhdessä tekeminen sinulle tärkeitä asioita? Jos vastaat kyllä, tässä voisi olla uusi juttu juuri sinulle. Hengitysliitto järjestää koulutuksen elintapojen muutosryhmän vertaisohjaajaksi. Ryhmän idea on tiedolla ja vertaisuuden voimalla tukea jokaista osallistujaa matkalla kohti itse määrittämiään muutostavoitteita. Koulutus sopii ensimmäiseksi koulutukseksi uusille toimijoille ja täydennyskoulutukseksi vertaisohjaajana jo toimiville. Koulutus tarjoaa asiantuntijoiden tähän tarkoitukseen tuottamaa tietoa hyvinvointia tukevista elintapavalinnoista. Vertaisohjaaja saa käyttöönsä valmiin materiaalikirjaston ja välineitä innostavien, muutosta tukevien ryhmätapaamisten ohjaamiseen. Kokoonumiskertojen määrän ja aiheet päättää jokainen ryhmä itse. Tavoitteena on, että jokaisessa käynnistyvässä ryhmässä olisi kaksi ohjaajaa. Ota siis ohjaajakaveri mukaan! Hänen ei vielä tarvitse olla hengitysyhdistyksen jäsen. Koulutus on maksuton. Hengitysliitto korvaa hengitysyhdistysten jäsenten matkakulut matkustussääntönsä mukaan. Koulutus pohjautuu Vertaistervarit-ryhmätoimintamalliin. Ilmoittaudu koulutukseen verkkolomakkeella. Lisätietoa koulutuksesta saat Päivi Suuniitulta, osoite paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi.

PAIKKA: Scandic Tampere Station

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto
VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi, puhelin 040 670 4870

14.10. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Sadulta saat linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

16.10. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Vertaisryhmä kokoontuu hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

21.10. ma • klo 18.00–20.00

Harvinainen hengityssairaus ja liikunta osana omahoitoa -verkkotapaamiset. Verkkotapaamisten teemana on antaa tietoa ja vaihtaa kokemuksia monipuolisen ja säännöllisen liikunnan merkityksestä harvinaista hengityssairautta sairastavalle. Kokonaisuus koostuu neljästä verkkotapaamisesta: 21.10., 4.11., 18.11. ja 9.12.. Ilmoittautuneiden toivotaan sitoutuvan osallistumaan jokaiseen verkkotapaamiseen, koska jokaisessa verkkotapaamisessa on eri sisältö. Ilmoittautuminen viimeistään 27.9.: ilmoittautumislinkki. Verkkotapaamiset toteutetaan, kun ilmoittautuneita on vähintään kahdeksan henkilöä ja mukaan otetaan 12 henkilöä. Ilmoittautuneille laitetaan sähköpostia ilmoittautumisen päätyttyä. Ilmoittautuneita tulee olla vähintään kahdeksan henkilöä ja mukaan otetaan 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai p. 050 539 3071

23.10. ke • klo 17.00–18.30

Kansantautimme uniapnea – mikä avuksi? Uniapnea on uusi kansantautimme, jota moni sairastaa tietämättään. Se on hoitamattomana vakava terveysriski. Mitä meidän kaikkien pitäisi uniapneasta tietää? Luennoija Miia Aro LKT, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, asiantuntijayliääkäri Filha ry.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannin auditorio, Oltermannintie 8

JÄRJESTÄJÄ: Helsingin työväenopisto ja Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi tai 040 559 6833

25.10.–26.10. • klo 10.00–16.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen.

Tavoitteena on, että valtakunnalliseen vertaistapaamiseen osallistunut kokee tietonsa sairaudesta ja sen omahoidosta lisääntyneen, selviytymisensä sairauden kanssa parantuneen, hyvinvointinsa edistyneen ja vertaiskeskustelun hyödyllisyyden. Vertaistapaaminen pitää sisällään asiantuntija-alustuksia ja teemallista vertaiskeskustelua. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Osallistujilta edellytetään osallistumista molempiin päiviin. Ilmoittautuminen viimeistään 25.9.: ilmoittautumislinkki. Tarkista, että ilmoittautumisen lähettämisen jälkeen saat vahvistuksen sähköpostiisi. Tarvittaessa ota yhteyttä marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi. Ilmoittautumisajan päätyttyä ilmoittautuneet saavat lisätietoja sähköpostitse. Tapahtumaan kuuluu ohjelma ja sen mukaiset tarjoilut majoitus (2 hh) perjantain ja lauantain väliseksi yöksi. Matkakulut ja ylimääräiset yöt ovat omakustanteisia ja osallistujien tulee huolehtia näistä itse. Osallistumisen peruutus on maksutonta kaksi (2) viikkoa ennen tapaamista. Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengitysliitto perii 40 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset: marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai p. 050 539 3071. Vertaistapaaminen toteutuu, kun ilmoittautuneita on yhteensä vähintään 15 henkilöä.

PAIKKA: Orginal Sokos Hotel Tapiola Garden, Tapionaukio 3, Espoo

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai p. 050 539 3071

MARRASKUU

11.11. ma • klo 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

12.11. ti • klo 14.45–16.45

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittautuminen ennakkoon Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

12.11. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki vertaistapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone Systeri, 1. krs, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi



13.11. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Vertaisryhmä kokoontuu hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa. Vertaisryhmän tapaamisessa mukana Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

14.11. to • klo 18.00–19.30

Lymfangioleiomyomatoosia (LAM) sairastavat. Lymfangioleiomyomatosis on erittäin harvinainen keuhkosairaus. Tervetuloa keskustelemaan muiden LAM:ia sairastavien kanssa. Tervetuloa keskustelemaan muiden samaa sairautta sairastavien kanssa. Illassa mukana

Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko. Ilmoittautuminen verkkokeskusteluun ja mahdolliset teemat, joista toivot keskustelua viimeistään 6.11.2024. Ilmoittautuneille laitetaan osallistumislinkki viimeistään 11.11.2024. Jos linkkiä ei löydy sähköpostistasi, niin tarkista roskapostisi tai ota yhteyttä Marika Kiikala-Siukoon. Lisätietoja löytyy Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

27.11. ke • klo 14.00–17.00

Pikkujoulu Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n jäsenille. Ilmoittautuminen Tuulalle ke 20.11. mennessä. Tervetuloa!

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Fade, 1. krs, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi, p. 040 559 6833

JOULUKUU

9.12. ma • klo 17.30–19.30.

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Häneltä saat linkin etäyhteyttä varten. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
 torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

10.12. ti • klo 14.45–16.45

Astma- ja COPD-ryhmä. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Ilmoittaudu etukäteen Tuulalle. Häneltä saat myös linkin etäyhteyttä varten.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams, paikan päällä ja verkossa.

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

10.12. ti • klo 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Linkki vertaistapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Teams

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

11.12. ke • klo 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavat läheisineen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat ja läheiset kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Vertaisryhmä kokoontuu hybridinä eli voit tulla paikan päälle tai osallistua verkon kautta. Muista tulla ajoissa linjoille! Linkki verkkotapaamiseen tulee tähän lähempänä ajankohtaa.

PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki ja verkko

JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

Uniapnean kanssa
voi elää erinomaista elämää!

ASIAANTUNTIJANA ARMI LUUKKONEN

sairaanhoidtaja ja terveydenhoitaja AMK •
allergia- ja astmahoitaja • sertifioitu uniapneahoitaja



HEHKU-uniapnearyhmän syksyn tapaamisia

1. krt keskiviikko 11.9.2024
klo 18–19.30

Voimapotentiaalimme uni, jota yleinen uniapnea monesti rikkoo.

- Unen fysiologia ja unen merkitys hyvinvoinnille
- Unen edellytykset: Keinoja hyvän unen ylläpitämiseen
- Uniapnean oireet
- Miksi uniapnea rikkoo unen rakenteen? Miltä uniapnea kuulostaa?
- Kuinka uniapneaa tutkitaan, tutkimustulokseni ja miten tulkitsen niitä?

2. krt keskiviikko 20.11.2024
klo 18–19.30

- Uniapnean laadukas, kokonaisvaltainen hoito.
- Miten uniapnea hoidetaan ja miten voin vaikuttaa hoidon onnistumiseen?
- Elämäntavat / CPAP-hoito / hammaskiskohoito / asentohoito
- CPAP-laitteen toimintaperiaatteet ja laitteen käyttö.
- Laitteen, maskin sekä välineiden puhdistus
- CPAP-laitteen kostuttajan merkitys ja nenänhoito
- Nukkumisergonomia

3. krt keskiviikko 11.12.2024
klo 18–19.30

- Kuinka saan uniapnean hoidosta mahdollisimman miellyttävää?
- Tämän kerran pääteema on käydä läpi hoidossa esiintyvät ongelmatilanteet ja ratkaisuja niihin.
- Uniapnean hoidon ongelmatilanteita
- Uniapnean hoidon tehostaminen
- Ikäännyn. Muuttuuko uniapnea?

Jokaisella kerralla aikaa keskustelulle osallistujien kysymysten pohjalta

PAIKKA: Teams

ILMOITTAUTUMISET: Tuula Narvola
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi • p. 040 559 6833
HEHKU-hanke, Hengitysliitto

 Pääkaupunkiseudun
Hengitys

Vertais- ja neuvontapuhelimet



Sisäilmavertaispuhelin
ti klo 10–12, to klo 16–18
 **044 407 7010**

 Hengitysliitto



Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin
ma–to klo 9–15
 **020 757 5181**

 Hengitysliitto

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Kesän tauon jälkeen liikuntaryhmät alkavat jälleen. Ilmoittautuminen on nyt auki syksyn liikuntaryhmiin. Voit käydä ilmoittautumassa haluamaasi ryhmään kotisivuillamme osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu/toiminta/liikuntaryhmat/. Viime keväänä jumpanneille ilmoittautumislinkki on lähetetty myös omaan sähköpostiin. Voit samalla ilmoittautua myös kevään 2025 ryhmiin. Jos tulet toisiin ajatuksiin, ilmoitathan siitä Tuulalle p. 040 559 6833.

Jumppia ei järjestetä arkipäivinä, sillä silloin liikuntapaikat ovat pääsääntöisesti kiinni. Joskus ryhmässä voi olla sijainen, silloin tuntinimike voi olla toinen. Jos tunti joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan tekstiviestillä.

Liikuntaryhmätoimintaa tukee Opintokeskus Sivis. Osallistujatiedot raportoidaan Sivikseen eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Maksuvälineinä ryhmiin käyvät myös Epassi ja Edenred. Hengitysyhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia.

Liikunnan riemua!



Tervetuloa Pilatestunnille!

Pilates vahvistaa syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiä ja pitää selän terveenä. Menetelmän avulla voi harjoittaa itselle tasapainoisen ja vahvan lihaksiston sekä joustavat nivelet ja hyvän lihasvenyvyyden koko kehoon.

Tervetuloa siis Hengitysyhdistyksen Pilatestunnille Kamppiin torstaisin klo 10–11! Päälle mukavat ja joustavat vaatteet.

Yt,
Annaleena



KAMPIN LIIKUNTAKESKUS

Malminkatu 3, 00100 Helsinki

Jooga

Sanna Kullberg

Pieni liikuntasali

ma 2.9.–16.12.2024 • klo 17–18.30

(kevätkausi 13.1.–26.5.2025)

syyskausi: jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, tiistai

Lotta Kujala

Uima-allas

ti 3.9.–17.12.2024 • klo 15–16

(kevätkausi 7.1.–20.5.2025)

syyskausi: jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

Hydrobic 1, keskiviikko

Lotta Kujala

Uima-allas

ke 4.9.–18.12.2024 • klo 13.30–14.15

(kevätkausi 8.1.–21.5.2025)

syyskausi: jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic 2, keskiviikko

Lotta Kujala

Uima-allas

ke 4.9.–18.12.2024 • klo 14.15.–15.00

(kevätkausi 8.1.–21.5.2025)

syyskausi: jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Pilates

Annaleena Anteroinen

Pieni liikuntasali

to 5.9.–19.12.2024 • klo 10–11

(kevätkausi 9.1.–29.5.2025)

syyskausi: jäsenet 95 € • ei jäsenet 120 €

Hydrobic, torstai

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas

to 5.9.–19.12.2024 • klo 18.30–19.30

(kevätkausi 9.1.–29.5.2025)

syyskausi: jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €

OLTERMANNITALO

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa **Sari Weiland**, Personal Fysio

ti 13.8.–17.12.2024 • klo 15–15.45

(kevätkausi 7.1.–20.5.2025)

syyskausi: jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa **Sari Weiland**, Personal Fysio

pe 16.8.–20.12.2024 • klo 14–14.45

(kevätkausi 10.1.–23.5.2025)

syyskausi: jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Hydrobic

Lotta Kujala

pe 30.8.–20.12.2024 • klo 15–16

(kevätkausi 10.1.–23.5.2025)

syyskausi: jäsenet 127 € • ei jäsenet 152 €



Ilmoittautuminen ryhmään alkaa 15.7.2024

osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/
paakaupunkiseutu → toiminta →
liikuntaryhmat

Lisätietoja saat sähköpostitse:
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa liikkumaan!



Onko sähköposti- osoitteesi muuttunut?

Kerro se meille, niin tieto toiminnastamme
löytää perille! Tuula 040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

 Pääkaupunkiseudun
Hengitys



Toteutamme liikuntaryhmät ja yleisöluennot yhteistyössä
Opintokeskus Siviksen kanssa

 Opintokeskus **Sivis**



Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

Hengityслиitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

Suku- ja etunimet (Alleiviivaa kutsumanimi)	<input type="text"/>		
Syntymäaika	<input type="text"/>	Ammatti	<input type="text"/>
Puhelin	<input type="text"/>	Äidinkieli	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>		
Postinumero ja -toimipaikka	<input type="text"/>	Koti- kunta	<input type="text"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text"/>		

Liityn varsinaiseksi jäseneksi

Liityn toissijaiseksi jäseneksi Hengitysyhdistykseen, olen jäsen

Hengitysyhdistyksessä (maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Olen alle 15-vuotiaan huoltaja Olen alle 15-vuotias

Minulle saa lähettää tekstiviestejä yhdistykseni tapahtumista.

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen / jäseniä:

Ei Kyllä Nimi:

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.

Toimitamme jäsenhakemuksesi kotikunnassasi toimivaan hengitysyhdistykseen.

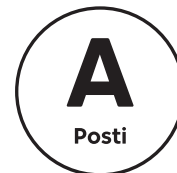
Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän:

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

Päiväys

Allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus, jos olet alle 15-vuotias



00003 Vastauslähetyks

5005132

Hengitysliitto ry

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Taita ja teippaa

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Hengitysliiton verkkosivuilta ja YouTubekanavalta löydät paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista. Pysy ajan tasalla toiminnasta ja uusimmasta tiedosta seuraamalla meitä: www.hengitysliitto.fi, sosiaalinen media: @Hengitysliitto.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata yhdistyksesi ja liiton uutisia, tapahtumia, toimintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi palvelut, esim. liikuntaryhmät ja -tapahtumat, luentotilaisuudet, kerhot, virkistystoiminta.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana- tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Jäsenlehti Hengitys neljä kertaa vuodessa.
- » Tarkemmat jäsenedut voit tarkistaa vielä yhdistyksesi ja liiton verkkosivuilta.