

PIRKANMAAN
puhallus
3•2024



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys



Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Saila Rytönen

Julkaisija:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:

Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 2000 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:

Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:

Adress Tasanen Ky

Kansikuva:

Hannu Laatonen

PALVELEMME SINUA:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kuninkaankatu 34 A 3
33200 Tampere

Toimiston puhelin:

040 7450 730

Sähköposti:

tampere@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:

www.hengitysyhdistys.fi/tampere

**Toimistossa palvelemme jäseniä tiistai-
sin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-15**

Järjestösihteeri:

Päivi Törrönen

Ilmestymisaikataulu 2024

nro 1	23.02.	nro 3	19.08.
nro 2	17.05.	nro 4	02.12.

Ilmoitushinnat 2024:

- 1/1 4-väri 400 €
- 1/2 4-väri 200 €
- 1/4 4-väri 100 €

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.45

TOIMISTON KESÄTAUKO PÄÄTTYY 31.08.2024

Varapuheenjohtaja: Markku Mäkinen

Valkeakosken Hengitysyhdistyksen

puhelin: 040 3519 296

Sähköposti: valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala

Toimialue: Kangasala

Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16.00-17.00

Puhelin: 045 1340 130

Sähköposti: kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu

Puheenjohtaja: Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922

Sähköposti: heikkila.jouko@gmail.com

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 02.12.2024



Luontohengähdys- hanke tuo Pirkanmaalle luontotoimintaa

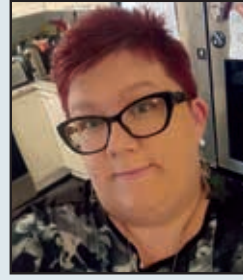
■ Luontoympäristöllä on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia mm. mielialaan, stressistä palautumiseen ja verenpaineen laskuun. Lisäksi luonto voi suojata erilaisilta autoimmuunisairauksilta. Luontoyhteyttä lisäävillä ohjelmilla onkin onnistuttu vähentämään hengityselinsairauksien taakkaa.

Monille luonto on tärkeä ympäristö, mutta syystä tai toisesta sinne lähteminen voi olla työn takana. Omasta tuttavapiiristä ei ehkä löydy seuraa luontoon, myös eksyminen ja oma kunto saattavat huolestuttaa. Luonnossa vierailu voi myös herkästi unohtua, jollei se ole entuudestaan tuttu arjen rutiini. Näihin haasteisiin pyrkii vastaamaan maaliskuussa 2024 käynnistynyt Filha ry:n ja Hengitysliitto ry:n yhteinen Luontohengähdys-hanke. Kolmivuotista hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla. Hanke järjestää Pirkanmaan ja Päijät-Hämeen alueella maksuttomia luontoretkiä, jotka ovat tarkoitettu yli 50-vuotiaille, keuhkosairautta sairastaville henkilöille. Lisäksi hankkeen aikana toteutetaan luontoaiheisia koulutuksia vapaaehtoisille sekä kaikille avoimia teemailtoja, jotka ovat tietoisuuksia luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Hankkeen aikana tuotetaan myös opasvihko, joka kannustaa omaehtoisen luontoyhteyden vahvistamiseen ja innostaa lähtemään luontoon.

Lokakuussa käynnistyy hankkeen ensimmäinen vapaaehtoisuus koulutus Tampereella 5.-6.10. ja 8.10. Vapaaehtoiset ovat hankkeen toiminnassa tärkeä voimavara ja toteuttavat ison osan luontoretkistä. Vapaaehtoiseksi voi hakeutua kuka tahansa luontotoiminnan ohjaamisesta kiinnostunut aikuinen. Ennakkoon ei tarvitse olla erityistä osaamista, vaan taitoja opetellaan yhdessä. Vapaaehtoistehtäviä voi toteuttaa omien voimavarojen ja aikataulujen mukaan. Hankkeen työntekijöiltä saa myös tukea retkien toteuttamiseen.

Mikäli luontoteemat kiinnostavat sinua, voit myös osallistua Hengitysliiton verkkowebinaariin ma 2.9. klo 18.00–19.30. Aiheena tällöin on Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Lisäksi syksyllä on luvassa teemailtoja yhteistyössä Tampereen Hengitysliiton kanssa. Teemaillalla keuhkolääkäri Antti Saarinen kertoo mitä keuhkosairauden kannalta on hyvä huomioida luonnossa liikkua.

Lämpimästi tervetuloa Luontohengähdys-hankkeen luontoretkille, vapaaehtoisuus koulutuksiin sekä teemailltoihin! Lue lisää hankkeesta: www.luontohengahdys.fi



■ Olen Anne Vehmas ja asun aviomieheni ja kahden kissan kanssa Nokian Siurossa. Sairastan uniapneaa ja se sai minut liittymään Tampereen Hengitysliittoon. Tänä vuonna minut valittiin hallituksen varapuheenjohtajaksi, josta olen erittäin otettu. Kiitos.

Meidän yhdistyksen painopisteenä on tänä vuonna liikunta. Työni kaupan alalla on erittäin fyysistä ja myös henkistä, joten tykkään töiden jälkeen rentoutua kävelylenkeillä luonnon rauhassa, käydä uimassa tai aviomieheni kanssa mahdollisuuksien mukaan sulkapalloa pelaamassa. Olemme myös innostuneet geokätköilystä, se jos mikä on mukavaa luonnossa liikkumista.

Lehdestämme löytyy vinkkejä mitä kaikkia liikuntaohjelmia yhdistyksellä onkaan ja varmasti jokaiselle löytyy mieluinen tapa liikkua. Rohkeasti vaan mukaan iloiseen porukkaan! Omakohtaisena kokemuksena voin todeta, että olen tykännyt joka hetkestä yhdistyksen parissa. Kannustan myös nuoria osallistumaan yhdistyksen toimintaan ja liikuntatapahtumiin.

Muistutuksena vielä toukokuun Puhalluksessa julkaisemamme tiedot Hengitysliiton järjestämästä Harvinaista Palloilua -tapahtumasta 24.08.2024 Tammen stadionilla. Hyvää puhinaa liikkeellä -jumpan tavoitteena Ilman päivänä 26.08.2024 klo 17.00-18.00 Tampere-talon eteläpuoleisella nurmikentällä on liikuttaa valtakunnallisesti yhtä aikaa 600 hengitysliittöjen jäsentä ja omasta hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä. Osallistu sinäkin!

Tapaamisiin liikuntahetkissä

Anne Vehmas, varapuheenjohtaja



■ Kesäiset terveiset yhdistyksemme jäsenille. Olen Arja Myöhänen, melko uusi tamperelainen. Muutin lasten ja lastenlasten innoittamana loppuvuodesta 2022 Jyväskylästä. Ystäväni kertoi minulle yhdistyksestä viime vuoden lopussa ja tulin valituksi hallitukseen varajäseneksi.

Kiitos luottamuksesta.

Liikunta on myös kuulunut minunkin elämäni lähes aina. Sen avulla olen saanut verenpaineeni pidettyä kurissa sekä stressin loitolla työelämän haasteissa. Olen kokeillut eri liikuntamuotoja mm. kävelyä, uintia, pyöräilyä, kuntosalilla käyntiä eivätkä jumppasalitkaan ole vieraaksi jääneet. Sauna liikuntahetken päätteeksi on minun rentoutumiskeinoni.

Ilokseni olen saanut huomata, kuinka monipuolista toimintaa liikunnasta virkistykseen yhdistyksemme tarjoaa. Kannustan sydämestään, että yhdistyksemme jäsenet arvostaisivat ja osallistuisivat kykyjensä mukaan järjestettäviin tilaisuuksiin. Edistämme liikuntaa harrastamalla omaa hyvinvointia ja jaksamista päivän askareissa, virkistystoiminta pitää yllä vireystasoa sekä sosiaalista kanssakäymistä. Nämä yhdessä toteutuessaan saa aikaan hyvää mieltä ja uusia ystäviä.

Hengitysterveys on meidän kaikkien asia

Arja Myöhänen, varajäsen

Yhdistysväki **SUOMEN KESÄSSÄ**





LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2024

Jumppien hinnat 15€/jäsen, 35€ ei-jäsen, Jooga 20 €/jäsen

Seuraa ilmoitteluamme Aamulehdestä ja yhdistyksemme nettisivuilta. Voit myös ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

VESIJUMPPA torstaisin klo 13.30-14.00 Tampereen Uintikeskuksessa. Ryhmään on varattu 15 paikkaa yhdistyksen jäsenille. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumpaan osallistujien maksut.



JOOGA torstaisin 05.09. alkaen klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.



HENGITYSJUMPPA maanantaisin 26.08. alkaen klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulun liikuntasali, Hallituskatu 26, 2.kerros. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



TUOLIJOOGA keskiviikkoisin 04.09. alkaen klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

TUOLIJUMPPA tiistaisin 03.09. alkaen klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOSALI

RATINAN KUNTOSALI, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin 03.09. alkaen klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.



KUNTOTANSSI torstaisin 29.08. alkaen klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyllilaji vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tunnelmasta toiseen. Iloiset soolotanssit sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Tanssikokemusta ei tarvita, kaikki liikkuvat omalla tyyllillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

MUUT TAPAHTUMAT

LAULU perjantaina kerran kuukaudessa 20.09. alkaen klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla. Syyskauden seuraavat tapaamiset 18.10., 15.11. ja 13.12.

RUPATTELUTUPA joka toinen perjantai 06.09. alkaen klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11. ja 13.12.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA

SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu syyskaudella keskiviikkona klo 17.00-18.30: 18.09., 09.10., 30.10., 20.11. ja 11.12. Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen.

Ryhmään otetaan 15 jäsentä. Yhteydenotot Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon puhelin 040 7450 730.

Tampereen Hengitysyhdistys löytyy nyt Facebookista! Kun menet sivulle www.facebook.com ja olet kirjautunut sisään, laita ylös hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys.
Näin löydät meidät myös Facebookista.



Tampereen Hengitysyhdistys

TUOLI-ASAHI **- terveystuoli-ryhmä**

Ryhmä kokoontuu Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs.syyskaudella sunnuntai-
na 08.09. alkaen klo 16.00-16.45. Tuoli-Asahi
on Suomessa kehitelty terveystuolin muoto,
joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet
ovat pehmeitä ja hitaita. Asahissa keskitytään
yhdistämään hengitys ja liike tasapainoiseksi ja
tehokkaaksi kehomielen harjoitukseksi.

Tässä ryhmässä Asahi-liikkeet on sovellettu
tuolilla tehtäviksi, toki voit harjoitella myös seis-
ten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen.
Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€.

Ilmoittautuminen Tampereen Hengitysyhdis-
tyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

Hei Tampereen **Hengitysyhdistyksen jäsen**

Oletko saanut yhdistykseltä sähköpostia alku-
vuoden aikana? Jos vastasit kyllä, meidän järjes-
telmässä on voimassaoleva sähköpostiosoitteesi
ja asia näin ollen kunnossa.

Jos taas et ole saanut sähköpostia tänä
vuonna, niin ehkä et ole ilmoittanut sitä ollenkaan
tai se on vaihtunut sen jälkeen, kun olet liittynyt
jäseneksi vuosia sitten. Olisitko niin ystävällinen
ja ilmoittaisit sähköpostiosoitteesi, nimesi ja synt-
ymäaikasi lähettämällä sen tampere@hengitysyh-
distys.fi , soittamalla toimistoon numeroon 040
7450 730 tai lähettämällä tekstiviestin 15.09.2024
mennessä.

Tulemme jatkossa tiedottamaan asioista Pu-
hallus-lehden lisäksi entistä enemmän sähköpos-
tilla tai tekstiviestein.

**Hengityслиitto aloittaa syyskuus-
sa verkkovertaisryhmän pirkan-
maalaisille työikäisille uniap-
neetikoille. Ryhmä kokoontuu
kerran kuussa ja osallistujia
otetaan rajoitettu määrä.**

**Tiedustelut sähköpostitse
thannelemakinen@gmail.com**

HENGITYSLIITON **HARVINAISET –RYHMÄ**

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengi-
tyssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa.
Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja
Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-2
kertaa vuodessa.

Syyskauden tapaamiset tiistaina 27.08. alka-
en klo 17.00-18.30, 24.09., 29.10. ja 26.11. Tam-
pereen Hengitysyhdistyksen toimistolla.

UNIPOLIKLINIKKA Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipoliilta saatujen
ohjeiden mukaan.

TARVIKEJAKELU

maanantai klo 13.00-15.00

perjantai klo 10.00-12.00

**Unipoliklinikan sairaanhoitajan tavoittaa
numerosta 03-3116 3315**

puhelinajat: ma-pe klo 8.00-14.00

Puhelu ohjautuu vastaajaan. Yhteydenotot myös
tekstiviestillä puhelinnumeroon 045 7396 5932 . Toimi
nauhoitteen ohjeiden mukaan, soittamme sinulle takai-
sin. Voit myös tunnistautua sähköisesti viestipalveluun
pirha.fi -sivustolla valitsemalla otsikon OmaTays. Hoi-
tokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammatti-
lainen vastaa sinulle kahden arkipäivän kuluessa.

Osoite:

Tays Keskussairaala

Finn-Medi 5, 7. krs, Biokatu 12, 33520 Tampere

Kulkuohje: Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee
Potilashotellia vastapäätä

Yhteydenotot keuhkoklinikkaan puhelinnumeroon
03 3116 3236.

PUHELINAIKA MA-PE 09.00-15.00

TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ

Tarvikejakelu ma klo 13.00-15.00 ja pe klo 9.00-
11.00 Tipotien terveysasemalla on tarkoitettu vain
niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on
Tipotiellä.

Yhteydenotto puhelimitse

041 730 2193. Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Osoite:

Tipotien terveysasema,

Tampereen kaupungin uniyksikkö

Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere

Nemon luistimet vaihtuvat kelkkaan

- Sen olen tässä viime aikoina ainakin oppinut, että koskaan ei tule luovuttaa, toteaa Nemo Pajula, suomalainen selviytyjä viimeisen päälle. (Kari Kumpulampi)



MYÖNTEISYYDEN LÄHETILÄS

Vuoden 2024 tamperelainen, Ilveksen parajääkiekkjoukkueen keskushyökkääjä Nemo Pajula, on ystävällinen, myönteinen herrasmies. Hänessä on jotakin sellaista mitä apatiaan taipuvainen nykyaika kaipaa eritoten.

Kari Kumpulampi

■ Vuoden tamperelainen 2024-äänestyksen järjestivät kaupunkilehti Tamperelainen, Tampere Tunnetuksi ry ja Yle Tampere. Nemo Pajula keräsi perinteisessä kisassa valtavan äänipotin: peräti 30,3 prosenttia anetuista liki 12 000 äänestä.

- Olin varma että häviän ainakin Kalervo Kummalalle. Yllätyin kuinka paljon ääniä sain. Hienoa että jen-

gi jaksoi äänestää ja arvostaa tarinaani, Nemo kertoo. Millainen sitten on Kaukajärvellä varttuneen ja siellä yhä asuvan Nemon tarina? Hän oli ensi kerran luistimilla kolmevuotiaana, kuusivuotiaana hän liittyi Ilveksen junioriorganisaatioon.

- Minulla on aina ollut hyviä valmentajia isäpapasta lähtien. He olivat useimmat kokeneita entisiä liigapelaajia, ehdottomasti sitoutuneita valmennukseen. He vaativat paljon.

Hänen arkensa muuttui täysin sunnuntaina 23. lokakuuta 2022 Tampereella Hakametsän hallissa alle 18-vuotiaiden SM-sarjan ottelussa. Nemo, tuolloin 17-vuotias Ilveksen lupaus, taitava, fyysinen pakki, oli jäällä kun peli Oulun Kärppiä vastaan puhallettiin alkaneeksi.

Kovin pitkään ei Kangasalan Kisan ja Ilveksen

kiekkokoulun kasvatti ehtinyt kaukalossa Kärppä-peliä aistia, vain parikymmentä kiitävää sekuntia - kunnes kohtalo puuttui tapahtumien kulkuun.

- Jätin omassa päässä syötön pakkikaverille maalin taakse, tuttu ja harjoiteltu kuvio. Silloin Kärppien pelaaja ajoi niin sanotusti yli. Taklaus oli sinänsä ihan puhdas, en vain ollut tarpeeksi valppaana. Taklaus tuli viistosti takaa, Nemo juttelee. – Olisin itse toiminut samoin, jos olisin ollut hyökkääjä.

Nemo lensi rajusti selkä edellä päin seinää.

- Luistimeni tökkäsi jäähän juuri ennen taklausta. Törmäys oli kova. Voimakas kumahdus kuului koko halliin. Näin on minulle kerrottu.

Nemolta ei lähtenyt törmäyksessä taju.

- Olin koko ajan tajuissani. Alaselässä oli karmea olo, tuntui kuin puukolla veisteltäisiin. Ambulanssia siinä odoteltiin. Minut vietiin Taysiin makoilemaan ja siitä leikkaukseen.

- Lääkkeet olivat vahvoja. Kivuista ei tarvinnut enää kärsiä.

Melko pian selvisi, ettei Nemo kävelisi koskaan. Hänen selkärankansa oli murtunut, alaraajat halvaantuivat.

- Kaikki oli lopulta kiinni milleistä, mutta en jäänyt voivottelemaan. Vastustaja laittoi oikeaoppisen taklauksen. Minulla kävi huono tuuri, mutta olisi voinut käydä pahemminkin. Pelini jatkuvat parakiekkoihin parissa.

Leikkauksen jälkeen Nemoa hoidettiin ja kuntoutettiin kahden kuukauden ajan Hatanpään Puistosairaalassa.

- Alku oli vähän hankalaa, paikka uusi. Kaikki muuttui kuitenkin paremmaksi viikko viikolta. Opin tuntemaan muita kuntoutujia, fyssareita ja muuta henkilökuntaa.

- Melkein joka päivä sain vieraita, perheenjäseniä

” Elän itseni näköistä peruselämää. Olen edelleen meneväistä sorttia. ”

ja kavereita. Seurasin telkkarista futiksen MM-kisat. Kuntoutin itseäni. Sain hyvää hoitoa.

Kotona vihdoin

Nemo Pajula pääsi Hatanpäältä kotiin Kaukajärvelle joulukuksi 2022. Noin puoli vuotta onnettomuuden jälkeen hän nousi ensi kerran omin voimin pyörätuolista. Nyt hän elää kaikin puolin täyttä elämää, ajalee autolla, tapaa kavereitaan, käy festareilla.

Hän pyrkii tekemään ainakin kerran päivässä sellaisia asioita, joista hän erityisesti pitää.

- Käyn kavereitten kanssa puntilla. Se pitää päätä kunnossa. Totta kai elämä välillä stressaa, ketä se nyt ei stressaisi. Silloin pitää ottaa etäisyyttä asioihin.

- Urheilen paljon. Huolehdin etten liho. Silloin on helpompi liikkua pyörätuolin kanssa. Ylävartalon pidän kunnossa, olkapää varsinkin, jotta ne eivät kipeytyisi. Tähän on monenlaisia huoltavia liikkeitä.

Kesäisin ja pitkälle syksyyn treenaan kestävyyttä ja kelaan pidempiäkin matkoja. Hapenottokyky paranee.

- Elän itseni näköistä peruselämää. Olen edelleen meneväistä sorttia. Menen enkä meinaa. Nautin elämästä, arvostan terveyttä.



Nemon valttia Ilveksen junnuissa oli pelikäsitys. Hän tiesi minne kiekko kulloinkin tulee. Samaa käsitystä hän soveltaa parälätkässä. (Ilves-Hockey Oy)

Kutsu

Paraleijoniin

Ilves perusti parajääkiekkjoukkueen kesällä 2023. Idea tuli Eveliina Markovaaralta. Hän oli Hatanpäällä Nemon fyssari, houkutteli peleihin mukaan. Pajula innostui uudesta lajista heti.

- Parakiekkoulu on samanhenkistä kuin jääkiekko. Vauhti on kova, paljon tulee kontaktia.

Nemo on valittu Paraleijoniin, hyökkääjäksi. Lajin MM-kisat käydään syksymmällä Bangkokissa. Suomi kuuluu kisoissa c-sarjaan ja vastaan tulevat muun muassa isäntämaa Thaimaan ja Itävallan joukkueet.

- Odotan reissua. En ole käynyt Thaimaassa ennen.

Nemon analyysi

Onnettomuuden myötä kariutuivat Nemo Pajulan NHL-haaveet. Hän seuraa silti taalaliigaa yhä tarkoin.

- Eräitä öitä olen valvonut NHL-pelejä katsellen, hän sanoo. – Idoleitani ovat ruotsalaiset huippupakit Erik Karlsson ja Victor Hedman. He ovat kiekollisia pakkeja ja eritoten Hedman pelaa fyysisesti.

Suomi-kiekon vahvuutena Nemo pitää yhtenäistä, hiottua pelitapaa.

- Jos puolustat hyvin, myös hyökkäät hyvin. Tämä vanha fraasi pitää paikkansa yhä. Jos mukana on liikaa tähtiä, he voivat myrkyttää koko joukkueen.

- Jos porukassa on liikaa ykkösketjun pelaajia, hommasta ei välttämättä tule mitään, Nemo analysoi.

Tampere säilyy sydämessä

■ Nemo Pajula, 19, valmistui viime keväänä merkonomiksi Sammonkadun Tredusta. Hänen tarkoituksenaan on jatkaa opintoja Tamkissa, valmistua joko Tradenomiksi tai Medianomiksi.

- Medianomi on yleensä sanavalmis. Jos tulee vastaan uusi ihminen ja uusi tilanne, hän ei jäädy. Hänellä on hyvät sosiaaliset taidot.

Pajulan mukaan Suomeen tarvitaan lisää vertaiskuntouttajia.

- Tampereella heitä kyllä on, Helsingissä ei niinkään. Akuuttivaiheessa varsinkin on tärkeää, että lähelläsi on ihminen joka on samassa elämäntilanteessa, kertoo miten kannattaa kulloinkin toimia. Mitä kaikkea pitää huomioida.

Nemon mielestä Tampere on upea kotikaupunki.

- Täällä on Suomen paras jäähalli ja paras jalkapallostadion. Jos minun on pakko muuttaa täältä jonnekin, Tampere säilyy aina sydämessäni.

- *Äänimäärä jonka sain oli minulle täysi yllätys, sanoo Vuoden 2024 Tamperelaiseksi valittu Nemo Pajula. (Kari Kumpulampi)*



Äänikirjat harrastuksena

■ Nemo Pajula kuuntelee mielellään äänikirjoja. Viimeksi hän on kuunnellut muun muassa kirjat kahdesta ex-kiekkoliijasta, Marko Jantusesta ja Jere Karalahdesta. Hän on nähnyt myös heistä tehdyt dokumentit ja elokuvat.

- Täytyy sanoa, että pidin äänikirjoista enemmän, hän mainitsee.

Nemo kuuntelee myös paljon musiikkia.

- Rappiä kuuntelen aika lailla, jenkkiräppiä ja ruotsalaista räppiä, mutta ei kielellä niin väliä ole. Ennen peliä laitan rokit soimaan. Se sytyttää.

Nemo Pajula on kutsuttu Nokialle puhumaan koululaisille selviytymisestä. – Menen mielelläni, hän sanoo. (Kari Kumpulampi)



Nemo Pajulan pyörätuoli on melko kevytrakenteinen ja sen saa purettua helposti osiin, aseteltua autoon. (Kari Kumpulampi)



Haastattelu on tehty ja Nemo Pajula lähtee ajelemaan Tampereen keskustasta takaisin kotikulmilleen Kaukajärvelle. – Tunnen Kaukajärven kuin omat taskuni, Nemo kertoo. (Kari Kumpulampi)



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ Tätä kirjoittaessani juhannus on lähellä. Tuntuu kuin kesä olisi jo mennyt. Kaikki on ollut kaksi viikkoa aikaisessa, mustikka ja puolukka ovat kukkineet, puut levittäneet siitepölyään ja kasvattaneet vuosikasvaimensa. Onko jatkossakin niin, että kesät aikaistuvat ja

marja- sekä sienikaudet eivät enää ole entisillä paikoillaan. Toivotaan kuitenkin runsaita satoja.

Yhdistyselämässäkin ovat muutoksen merkit näkyneet jo jonkin aikaa. Jäsenkunnan iän keskiarvo nousee vuosi vuodelta, nuoria ei saada kiinnostumaan yhdistystoiminnasta, monilla jäsenistä voimat ehtyvät eikä jakseta enää osallistua järjestettyyn toimintaan. Kuitenkin olisi kaikille hyväksi saada säilytettyä oma liikuntakykynsä viimeiseen asti pyrkimällä olemaan mukana. Olisi hienoa, jos nykyiset jäsenet saisivat omia lapsiaan ja lastenlapsiaan liittymään mukaan toimintaan. Kokeillaan kuka onnistuu ensimmäisenä!

Syyskaudella on monia mielenkiintoisia tapahtumia, lähtekää mukaan. Syyskokouksessa koko yhdistyksen hallitus valitaan uusiksi, saa nähdä mitä silloin tapahtuu. Tämän julkaisemisen jälkeen on vielä pitkä ja toivottavasti mukava syksy edessä. Kaikki kynnelle kykenevät nyt liikkeelle metsään nauttimaan luonnosta ja sen antimista! Jos sienestys ja marjastus ei onnistu, niin ainakin saamme hengittää puhdasta ilmaa ja mielenterveyskin kohenee metsän ääniä kuunnellessa.

Ihanaa syksyä ja talvea toivotellen

Jokke

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUS

ke 27.11.2024 klo 18.00

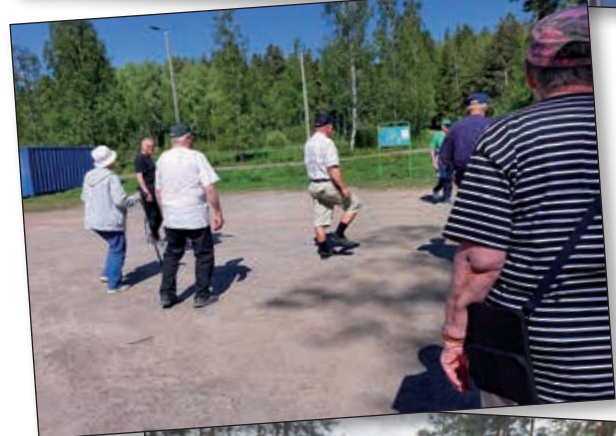
Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat
- hallituksen valinta

TERVETULOA
Hallitus

Kahvitarjoilu
alkaa klo 17.30





Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2024



TUOLIJUMPPA Silmukellarilla 04.09. alkaen ke klo 16.00-16.45 yhteensä 14 kertaa. Hinta 25 €/kausi. Ei ilmoittautumista.

VESIVOIMISTELU Kuohussa ti 03.09. alkaen klo 18.30. Hinta avoin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

SAHALAHDEN KUNTOSALI on jäsenien käytössä ti klo 09.00-10.00. Avain tarvittaessa Sahkun Sydäimestä.

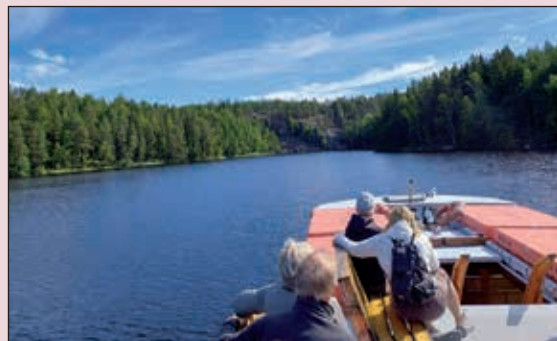
PUUHAKERHO Kokoontumisaikoja voi seurata paikallislehdistä ja tiedustella Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.

Tapahtumista voi tiedustella Joukolta, puhelin 0400 554 922, mukaan voi tulla myös kesken kauden.



JOOGA Silmukellarilla ti 03.09. alkaen klo 14.00-15.30 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ilmoittautumiset Joukolle, puhelin 0400 554 922.

MUU TOIMINTA



Vesaniemessä vammaisjärjestöjen kesä-tapahtuma to 22.08. klo 17.00. Kaikille avoin, maksuton.



Marjaretki to 12.09. klo 14.00. Lähtö Sahramin parkkipaikalta.

Joulukahvit Silmukellarilla ke 11.12. klo 12.00-16.00.

Pikkujoulu Kangasalan Pirtillä pe 29.11. klo 17.00, hinta avoin.

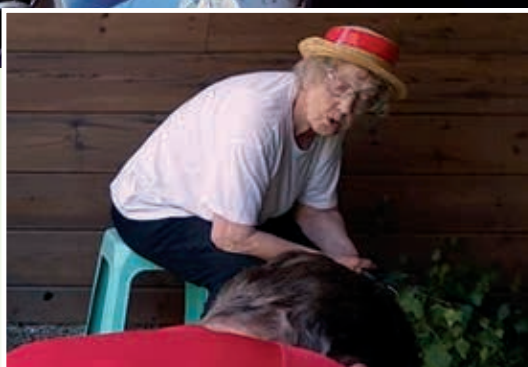
Toimistolla hierontaa alkaen 08.08. joka toinen torstai klo 10.00-15.00. Hierontahinnat: 30 min 35€, 45 min 40€, 60 min 45€ ja 90 min 55€. Varaukset Jenifer tekstiiviestillä 050 374 4453.

Yhdistyksellämme on myös Facebook-sivu nimellä Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry. Sivuja päivitetään tapahtumien yhteydessä. Päivittäjinä toimivat puheenjohtaja Jouko Heikkilä ja Benita Vaskelainen. Mikäli yhdistyksen jäsenillä on kivoja kuvia, jotka voisimme julkaista, voi ne lähettää sähköpostiini osoitteella benitavaskelainen@gmail.com

Toimistolla myynnissä PEF-mittareita, adresseja ja fosfaatitonta pesupulveria. Vuokrattavana 50 hengen kahviastio 50€, ruokalautaset ja -välineet 50 hengelle 50€ sekä iso kahvinkeitin 25€.



KESÄN TOUHUJA





Valkeakosken Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ SYKSY 2024

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



JOOGA-RYHMÄ jäsenille tiistaisin 10.09. alkaen klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.



MAKRAMEKERHO -vertaisryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengityслиiton YouTube-videoita. Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!

SÄHLYVUORO keskiviikkoisin klo 19.00-20.00 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sählymailoja tarvittaessa. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii Markku Mäkinen. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

Edullisia uintikortteja yhdistyksen jäsenille, puhelin 040 3519 296. Myynnissä Makramella solmittuja käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittämiä välitysmyyntinä. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalossa. Vuokrattavana kokoustilaa.

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU VALKEAKOSKEN ALUESAIRAALAN UNIPOLIKLINIKALLA

Tarvikejakelu maanantaisin klo 13.00-15.00 ja perjantaisin klo 10.00-12.00. Sisäänkäynti B-oven kautta. Yhteydenotot puhelimitse sairaanhoitajalle 03 3116 7249.

Tarvikkeita jaetaan myös Valkeakosken terveyskeskuksessa. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, puh. 040 335 6884, saa tiedon kummasta paikasta voi noutaa tarvikkeita. Unihoitajan puhelin-aika on ma-to klo 09.00-10.00. Ajan voi varata myös www.OmaTays.fi -palvelun kautta.

PALVELUNEUVONTA

Asiakasohjausta ja neuvontaa kotona asumiseen puhelimitse saa numerosta 040 7333 949 arkisin klo 08.30-16.00.

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminnasta omassa kunnassa sekä taloudellisista tukimuodoista.

Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiakkaan kanssa.

Kuntoparkki Saharassa

on monipuoliset kuntoilulaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntoa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

Liikuntaneuvontaa

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta on tarkoitettu liian vähän terveytensä kannalta liikkuville, joille aloittaminen on vaikeaa tai jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa. Tiedustelut ja yhteydenotot liikuntaneuvoja Pauliina Rauhamäki, puhelin 040 3356 802.



Valkeakosken Hengitysyhdistys

PIRHAN HOITOTARVIKKEET POST NORDIN KAUTTA

Koko Pirkanmaan hyvinvointialueella on otettu käyttöön yhteinen hoitotarvikepalvelu. Syyskuun alusta alkaen hoitotarvikkeet on toimitettu asiakkaille Post Nordin kautta.

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella. Myös puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa hoitotarvikkeista tai tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta.

Puhelinpalvelu on auki ma-to klo 08.00-14.00.

VALKEAKOSKEN PUHELINPALVELUN NUMERO on 03-383 5203.

Puhelinpalvelu toimii takaisinsoittoperiaatteella. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta pirha.fi/hoitotarvikepalvelu.

**Apuvälinelainausta toimii edelleen
Valkeakosken terveyskeskuksessa.**

Yhteis palvelukeskus Valkeakoskella

Yhteis palvelukeskus muutti Koskikarasta Valkeakosken terveyskeskuksen 2. kerrokseen, Särpimäenkatu 27. Asiointipisteestä saa TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika.

**Yhteis palvelupiste palvelee:
ma-to klo 09.00-12.00 ja 13.00-15.00
pe klo 09.00-12.00 ja 13.00-14.00.**



Virkistävää syksyä jäsenille

Upea Suomen kesä on hellinyt meitä aurin golla ja valmistaudumme jälleen syksyn toimintaan hyvin pitkälti samoilla ryhmillä, jotka kiinnostavat jäsenistöä. Toimintamme jatkuu edelleen hyvässä hengessä ja toimistomme aukioloaika pysyy samana kuin ennen eli torstaisin klo 16.00-16.45, joten poikkea ohikulkiessasi kysymässä kuulumisia.

Tervetuloa osallistumaan yhdistyksemme toimintaan, ehdottamaan yhteisiä tilaisuuksia, retkitoiveita tai liikuntaan liittyviä asioita! Syksyn tullen kävelyretketkin ryhmässä voisivat piristää kummasti. Parasta onkin yhdessä tekeminen ja voimme miettiä eri mahdollisuuksia ja kiinnostuksen mukaan toteutamme niitä myös. Sinua ja mielipiteitäsi siis tarvitaan!

Hengityслиitto järjestää monipuolista verkotoimintaa. Tapahtumailmoituksiin nettisivuilla kannattaa tutustua ja osallistua oman kiinnostuksen mukaan aihepiireihin liittyen. Hengityслиiton tallennettujen Youtube -videoiden katselu toimistolla on myös mahdollista, sillä toimistolla on videotykki, jolla voi heijastaa luennot ja ohjeet suuremmissa koissa seinälle.

Muistattehan Kuntoparkki Saharan monipuoliset laitteet ja ulkoilun merkityksen. Liikunta on lääke ja siitä on suuri apu hengityssairaalle. Yhdistyksen toimistolla on edelleen saatavilla edullisia uimakortteja. Kaverin kanssa voit vaikka aloittaa yhteisen uimaharrastuksen omaan tahtiin – silloin kun aikataulusi sen sallii.

Valkeakosken Hengitysyhdistyksen vuosikokous pidetään lokakuussa ja tiedot tarkentuvat myöhemmin.

Tapaamisiin toimistolla

Markku Mäkinen
varapuheenjohtaja

Tampereen Hengitysyhdistys
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



PÄRNU VIKING SPA
13.-19.10.2024

■ Superior-huone 495€/jaetussa kahden hengen huoneessa puolihoitolla, standard 465€ ja yhden hengen huonelisä 60€.

Ilmoittautumiset 13.09. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565.

Muistathan ottaa mukaan passin tai henkilökortin ja Eurooppalaisen sairaanhoitokortin. Tarkista myös, että matkavakuutuksesi on voimassa.

Tampereen Hengitysyhdistys
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



Tervetuloa
TALLINNAN JOULUTORILLE!
02.-03.12.2024

■ Matkustamme Viking XPRS -aluksella Katajanokalta klo 10.30 kohti Tallinnaa. Majoitumme Hotelli Europassa jaetussa kahden hengen huoneessa, hinta 180€. Paluu seuraavana päivänä kohti Helsinkiä klo 17.00.

Laivalle on varattu aamiaisbrunssi. Ilmoittautumiset 31.10. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565.

Muistathan ottaa mukaan passin tai henkilökortin ja Eurooppalaisen sairaanhoitokortin. Tarkista myös, että matkavakuutuksesi on voimassa.

Tampereen Hengitysyhdistys
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

PÄIVÄRETKI HELSINKIIN 01.10.2024

Lauhamon bussin aikataulu:
Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki klo 07.10
Tampere, Vanhan kirkon pysäkki klo 07.30
Kangasalan linja-autoasema klo 08.00
Tauko matkalla. Sämpyläkahvit Ullan Pakarilla.

klo 10.00-10.45 Havi Outlet

klo 11.30-12.30 Willa Weiste. Joulun henki ja ilo sekä yritteliää isän oivallus – siitä alkoi jouluna 1924 Weistein satumainen tarina. Jo sukupolvien ajan olemme tuottaneet iloa kodin kaunistamisesta nauttiville ihmisille. Ostosaikaa myymälässä.

klo 13.00-14.30 Fazer. Ryhmälounas ja ostosaikaa tehtaanmyymälässä.

klo 15.00-15.45 Marimekko Outlet

klo 16.15-17.15 Lumenen Tehtaanmyymälä

Paluu Tampereelle n. klo 20.00. Matkan hinta on 65 €/hlö sisältäen sämpyläkahvit, ryhmälounaan ja bus-sikuljetukset koko matkan ajan. Henkilömäärän ja erityisruokavalioiden vahvistus 01.09.2024 mennessä. Hinta on voimassa, kun matkassa on vähintään 40 henkilöä. Matkan hinta nousee 5 €/hlö, jos ryhmän koko jää sen alle.

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 01.09.2024 mennessä, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565.

Tampereen Hengitysyhdistys

Tampereen Komediateatteri esittää:

la 12.10.2024 klo 13.00



TAMPEREENKIÄLISET UUTISET

■ Romanttinen musiikkikomedia vie sinut suoraan Höntän, Toipparin ja Tampereenkiälisen Uutisten maailmaan, Mukana myös Räikköne, Räikkösen äite ja Assi Ikka.

Yhdistys on varannut esitykseen 30 paikkaa. Sitovat ilmoittautumiset 30.08.2024 mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

Liput
35€

LUENTO KELAN ETUUKSISTA YLI 65-VUOTIAILLE

ma 09.09.2024 klo 13.00

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla,
Kuninkaankatu 34 A

■ Luento toteutetaan Youtuben välityksellä. Videoiden kautta saa tietoa esim. eläkettä saavan hoitotuesta, kuntoutuksesta, asioinnista Kelassa sekä Kelan tuesta asumisen turvaamiseksi. Video-osuus kestää noin tunnin.

Mukaan mahtuu 30 ensiksi ilmoittautunutta. Ilmoittautuminen ainoastaan puhelimitse (ei viestejä) 30.08.2024 mennessä puhelinumeroon 040 7450 730.

Kahvitarjoilu 30 min ennen esityksen alkua.



■ Olimme Kelan järjestämällä uniapneakurssin ensimmäisellä jaksolla tammikuussa 2023 (Puhallus 2/23) ja toinen jakso oli kesäkuussa 2023 (Puhallus 3/23). Meillä oli niin kivaa yhdessä, että halusimme tavata toisemme uudestaan ja olimme huhtikuussa 2024 omakustanteisesti Ylihärmässä.

Edellisestä tapaamisesta oli kulunut yli 10 kk, mutta niin vaan juttu luisti ja yhteishenki vahvistui. Vuoden 2025 keväälle suunnittelemme jo innokkaasti seuraavaa tapaamista!

Leena Heinonen

Tampereen Hengitysyhdistys ry

SYYSKOKOUS

ma 18.11. klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULOA!

Hallitus

KAHVITARJOILU

VERKKOTOIMINTAA

Osallistumiseen tarvitet tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla ja saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä.

**ASAHIA VERKOSSA
ILMAN PÄIVÄN TILAISUUS.**

Ajankohta: 26.08.2024 klo 18.30-19.15

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Pirkko Moisio, puhelin 044 407 7054, pirkko.moisio@hengityслиitto.fi

Ota mukaan rento vaatetus ja juomapullo. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja, Asahi-ohjaaja Tapio Aaltonen. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Osallistuessasi keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. *Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

**VINKKEJÄ JA VERTAISTUKEA:
NAINEN JA UNIAPNEA**

Ajankohta: 03.09.2024 klo 18.00-19.00

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

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

Minkälaista elämä on uniapnean kanssa? Löytyykö 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?

Hengityслиiton kouluttama kokemustoimija Pirkko Lehtovaara kertoo oman tarinansa elämästään uniapnean kanssa. Tilaisuuden osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin. Osallistuessasi keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. *Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

**OMA ASTMA TUTUKSI –YHDESSÄ KOHTI
PAREMPAA ARKEA ASTMAN KANSSA!**

Ajankohta: 04.09.2024 klo 18.00-19.30

Järjestäjä: Hengityслиitto

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

Sairastatko astmaa? Tervetuloa päivittämään tietosi sairauden omahoidosta verkkoryhmässä! Suljettu ryhmä kokoontuu neljä kertaa keskiviikkoisin 04.09., 02.10., 30.10. ja 27.11. klo 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 vieraiksi sairaanhoitajan, ravitsemusterapeutin, liikunnan asiantuntijan ja loma-luotsin. 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. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. *Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*



Posti Green



myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoitoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

¹. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.