

PIRKANMAAN  
**puhallus**  
4•2024



Tampereen  
Hengitysyhdistys



Valkeakosken  
Hengitysyhdistys

*Tampereen Hengitysyhdistys kutsuu  
jäsenet Murikanrantaan,  
Teiskon Terälahteen*

# **JOULUPUUROLLE**

**maanantaina 9.12.2024**

Lähtö klo 13.15 Tampereen Vanhan kirkon  
pysäkiltä ja paluu Tampereelle noin 16.45.  
Sivovat ilmoittautumiset aikaisintaan 2.12.2024  
klo 9.00 soittamalla yhdistyksen toimiston  
numeroon 040 7450 730.

Olemme varanneet tilaisuuden ensiksi  
ilmoittautuneille 62 henkilölle.

Kerrothan mahdollisista ruokarajoitteista ja  
jos sinulla on rollaattori/pyörätuoli mukana.

Bussissa keräämme matkasta 5 €,  
varaathan tasarahan. Mukaan voit ottaa myös  
pikkujoulupaketin (arvo max 5 €). Puuron  
jälkeen laulamme joululauluja, tontut jakavat  
paketit ja lopuksi juomme kahvit.

Mikäli ilmoittautumisesi jälkeen et pääsekään  
lähtemään, soitathan siitä toimistolle niin seu-  
raavana jonossa oleva pääsee mukaan.

***Sydämellisesti  
tervetuloa!***

*Kiitämme  
jäseniämme läheisineen,  
yhteistyökumppaneitamme  
sekä toimintamme tukijoita  
menneestä vuodesta  
ja toivotamme*

***Rauhallista Joulua  
ja Onnellista  
Uutta Vuotta  
2025***

*Tampereen Hengitysyhdistys ry  
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry  
Valkeakosken Hengitysyhdistys ry*



# L U E N T O

## MITÄ JOKAISEN TULEE TIETÄÄ TESTAMENTISTA JA EDUNVALVONTA- VALTAKIRJASTA

Pääkirjasto Metson Kuusi-sali  
ti 14.1.2025 klo 17.30-19.30

■ Jokaisen meidän arjessa voi tapahtua yllättäviä asioita – sairauskohtaus, tapaturma tai onnettomuus. Yllättäviin tilanteisiin voi varautua edunvalvontavaltuutuksella ja testamentilla.

Luennolla käydään läpi tärkeitä asiakirjoja, mm. testamentin ja edunvalvontavaltakirjan laatiminen. Mitä nämä asiakirjat ovat ja miksi ne kannattaa laatia. Mitä kaikkea laatiessa tulee huomioida.

### Luennoitsijana

Tiina Koskinen-Tammi

asianajaja, oikeustieteen tohtori, varatuomari

# L U E N T O

## ASIAA SISÄILMASTA -yleisötilaisuus

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla,  
Kuninkaankatu 34 A 3

ti 21.1.2025 klo 17.30-19.00

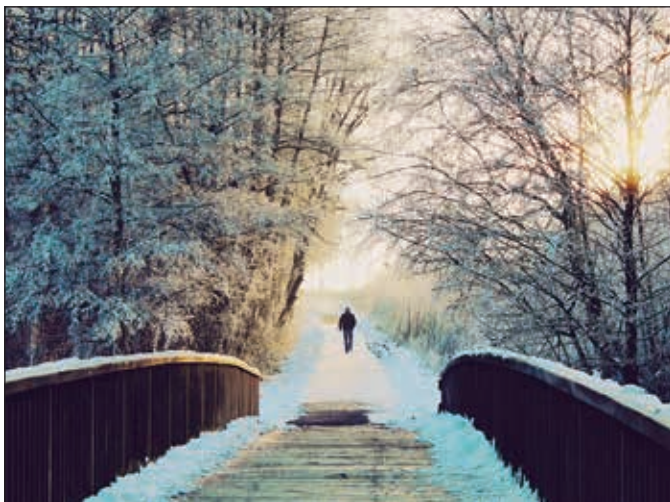
■ Ostajan, myyjän ja asukkaan oikeudet ja velvollisuudet.

### Luennoitsijana

Tiina Koskinen-Tammi

asianajaja, oikeustieteen tohtori, varatuomari

Ilmoittautuminen 3.1.2025 mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.



## pääkirjoitus



■ Syysaurinko paistaa, lehdet alkavat putoilla puista ja saattaapa joskus jopa hieman sataakin.

Suomen luonto on näyttänyt näin syksyllä parastaan ja kelit ovat olleet mitä parhaimpia ulkoiluun.

Toivottavasti myös sinulla on ollut mahdollisuus nauttia näistä hetkistä ja tankata auringonvaloa talven pimeämpiä päiviä varten.

Mikäli ulkona liikkuminen ei ole sinun juttusi, niin lähde mukaan johonkin yhdistyksen järjestämään liikuntaharrastukseen. Liikunnan harrastaminen yhdessä ei ole pelkkää liikuntaa vaan se voi tuoda mukaan myös uusia ystävyssuhteita ja antaa sisältöä elämään. Liikuntahetket eivät ole totista puurtamista vaan jokainen tekee liikkeit omilla ehdoillaan ja omaan tahtiin, kannattaa ainakin tulla kokeilemaan.

Talven ja kevään aikana on tulossa myös paljon muuta mielenkiintoista. Erilaisia matkoja on tiedossa ja myös meitä kaikkia koskettavia luentoja.

Suurelle osalle meistä on varmasti jossain vaiheessa tullut mieleen miten omien asioiden hoito voidaan järjestää parhaalla mahdollisella tavalla, kun enää itse ei jaksakaan ja pysty. Tähän aihealueeseen liittyen järjestämme luennon pääkirjasto Metsossa edunvalvontavaltakirjan ja testamentin teosta.

Kaikista näistä löydät tarkempaa tietoa tästä lehdestä.

Mikäli sinulle itselle tulee mieleen uusia aktiviteetteja, joita yhdistys voisi järjestää, niin ota yhteyttä toimistolle ja kerro miten voimme parantaa toimintaamme. Uudet ideat ovat aina tervetulleita ja pyrimme niitä parhaamme mukaan toteuttamaan. Jäsenistön hyvinvointi on meille sydämenasia.

Joulu alkaa olla ovella tämän lehden ilmestyessä ja haluankin toivottaa kaikille jäsenille oikein rauhaisaa ja hyvää joulua.

Petri Kuvala  
puheenjohtaja

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

**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. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.

**JOOGA** torstaisin 09.01. alkaen klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.



**HENGITYSJUMPPA** maanantaisin 13.01. 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.

**TUOLIJUMPPA** tiistaisin 07.01. alkaen klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



**TUOLIJOOGA** keskiviikkoisin 08.01. alkaen klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

## KUNTOSALI

**RATINAN KUNTOSALI**, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin 07.01. alkaen klo 12.00-12.50. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.



**KUNTOTANSSI** torstaisin 09.01. 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 tyyliillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

## MUUT TAPAHTUMAT

**LAULU** perjantaina kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 toimistolla 17.01., 21.02., 21.03., 25.04. ja 23.05.

**RUPATTELUTUPA** toimistolla joka toinen perjantai klo 11.00 seuraavina päivinä: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 25.04., 09.05 ja 23.05.

**UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA** SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 15.01., 19.02., 19.03., 16.04. ja 21.05. 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](http://www.facebook.com) ja olet kirjautunut sisään, laita ylös hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys.

**Näin löydät meidät myös Facebookista.**



# Tampereen Hengitysyhdistys

## **TUOLI-ASAHI** - *terveysliikuntaryhmä*

Ryhmä kokoontuu Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs.syyskaudella sunnuntaina alkaen klo 16.00-16.45. Tuoli-Asahi on Suomessa kehitelty terveysliikunnan 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 seisten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen. Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€.

Ilmoittautuminen kevätkaudelle Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

## **VERTAISPUHELIMET**

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Tavoitat puhelinsoitolla vertaisen, jolla on pitkä kokemus pärjäämisestä astman, keuhkohtaumataudin tai uniapnean kanssa. Puhelut ovat luottamuksellisia eikä soittajista kerätä henkilötietoja.

Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran. Vertaistukipuhelin ei tarjoa neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa voit jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista.

### **ASTMAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN** **044 407 7012**

maanantaisin klo 18.00-20.00

### **KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN** **VERTAISPUHELIN 044 407 7013**

tiistaisin klo 10.00-12.00

### **UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN** **VERTAISPUHELIN 044 407 7011**

tiistaisin klo 10.00-12.00 ja joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18.00-20.00

### **SISÄILMAVERTAISPUHELIN** - *sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen*

**044 407 7010**  
tiistaisin klo 10.00-12.00  
torstaisin klo 16.00-18.00

**Vertaispuhelimissa päivystävät liiton kouluttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei ole juhlapyhinä tai juhlahyien aattoina eikä vuodenvaihteen loma-aikoina.**

## **HENGITYSLIITON** **HARVINAISET –RYHMÄ**

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

Kevätkauden tapaamiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 28.01., 25.02., 25.03., 29.04. ja 27.05.

## **UNIPOLIKLINIKKA** Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipoliilta saatujen ohjeiden mukaan.

## **TARVIKEJAKELU AINOASTAAN** **AJANVARAUKSELLA OmaTays -palvelussa.**

**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 takaisin. Voit myös tunnustautua sähköisesti viestipalveluun pirha.fi -sivustolla valitsemalla otsikon OmaTays. Hoitokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammattilainen 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 Tiptien terveysasemalla on tarkoitettu vain niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on Tiptiellä.

### **Yhteydenotto puhelimitse**

**041 730 2193.** Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Osoite: **Tiptien terveysasema,**  
Tampereen kaupungin uniyksikkö  
Tiptie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere

# VERTAIS- TUESTA saan voimaa

Syksyinen tuuli puhaltaa auringon pais-  
taessa. Vierelläni kohti Pyhäjärven ran-  
tamaisemia kävelee Sinikka Mäkinen,  
sirkeäsilmäinen 86-vuotias Tampereen Hen-  
gitysyhdistyksen aktiivinen jäsen, innokas  
lenkkeilijä ja tuolijumppaaja.

Saila Rytönen

■ Sinikka on ollut yhdistyksen jäsen niin kauan, että ei muista kuluneiden vuosien määrää. Myös aviopuoliso Pertti oli aktiivisesti mukana ja pariskunta osallistui yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin siihen asti kunnes Pertti menehtyi muutama vuosi sitten keuhkosairauteen. Sinikan totuttelu yksin elämiseen alkoi läheiset ja hyvät ystävät tukena.

- Omahoito ja liikunta ovat tärkeitä päivittäisiä toimiani, yritän pitää itseni mahdollisimman hyvässä kunnossa. Tiistaisin on tuolijumppa yhdistyksen toimistolla ja sen jälkeen on mukava poiketa kahvikupposella Kauppahallissa. Hyvä juttukaveri piristää kummasti päivän ja yhdistyksen myötä olen saanut paljon ystäviä.



*Olen ollut elämässäni monelle läheiselleni ja ystävälleni tukipilarina, joten osaan nyt nauttia jokaisesta päivästä, joka on minulle omaa aikaa.*

Sohvaperunaksi ei Sinikka ole koskaan ryhtynyt, vaan ymmärrys liikunnan tärkeydestä on aina ollut ykkösjuuttu.

- Niin kauan mennään, kun jalka nousee!

- Tuolijumppassa meitä ohjaa fysioterapeutti Sanna-Mari ja jokainen meistä tekee liikkeet oman jaksamisensa mukaan. Saamme myös neuvoja miten liikkeestä saa mahdollisimman hyvän hyödyn ja että ne tehdään oikein.

- Osallistun usein myös yhdistyksen retkille ja teatterinäytäntöihin. Luennot toimistolla ovat mielenkiintoisia ja ajankohtaisia. Niistä saa paljon tietoa ja miten hengityssairautta voi omalla kohdalla helpottaa. Kaikkea ei voi itse tietää ja paljon on tullut aiemmin tehtyä selvitystyötä kyselemällä mistä saisi apua.

## Positiivinen elämänsenne

Sinikka sairastaa uniapneaa ja CPAP-laite on ollut hänellä jo vuosia. Totuttelu laitteeseen on ollut välillä hie-

*Liikunta on minulle ykkösjuuttu.*

# ” Osallistuminen on tärkeää ”

man haasteellista, jossakin vaiheessa yöllä maski on liukunut kasvoilta ja on ollut hankala jatkaa nukkumista. Nenänhoitoon on tullut hyviä vinkkejä muilta uniapneaa sairastavilta sekä uniapnealuennoista.

- Kelan järjestämällä viisipäiväisillä uniapneakursseilla Kankaanpäässä olin viimeksi vuonna 2023 kesäkuussa ja lokakuussa. Meitä oli kymmenen henkilöä ja minulle kurssi oli todella positiivinen kokemus. Uniapnea on hurjasti lisääntynyt viime vuosina ja moni sairastaa sitä tietämättään tai vähättelee sitä. Paljon tietoa ja apua on saatavilla, kun sitä vain osaa hakea.

- Uniapnean ja ikävuosieni suhteen olen sinut ja onneksi olen saanut olla terve! Sinikka toteaa ja jatkamme keskustelua yhdistyselämästä.

- Voisi sanoa, että yhdistys on minulle kuin toinen koti. Kohtaan siellä tutut ryhmään osallistujat ja vaihdamme kuulumisia. Kaikki tämä yhdessä on minulle tosi tärkeää ja olen siitä kiitollinen. Näin saan tuleviin päiviin vaihtelua ja iloisia kohtauksia. Mielenkiinnolla odotan mitä kaikkia tapahtumia yhdistyksessä seuraavaksi suunnitellaan.

Keskustelun tuoksinassa aihepiiri kääntyy joulun aikaan, jolloin Sinikan mielen täyttää haikeus. Joululaulut saavat Sinikan herkistymään.

- Yhdistyksen tarjoama joulupuuro on mielestäni tärkeä vuoden kohokohta. Me hengitysyhdistyksen

jäsenet kokoontumme yhteen, kuuntelemme jouluisia säveliä ja valmistaudumme ajatuksissamme kukin taivoillamme joulun viettoon.

- Poikani ja lapsenlapset puolestaan saavat minut miettimään sitä, kuinka paljon elämässäni on hyvää. Haluan pitää kiinni ihmisistä ja asioista, jotka tuovat minulle onnea ja iloa!



Lämminhenkinen juttutuokio Sinikan keittiössä kahvikupillisen ääressä kruunasi upean syyspäivän.

## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen

Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> en halua sanoa
ÄIDINKIELI

Perheessänni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET
-------------------

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.

Kerro mistä:

--

Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.

Tietosuojaseloste: [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

ALLEKIRJOITUS
---------------

\*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias



■ Lauhamon bussilla matkasimme Heinolan kesäteatteriin katsomaan hauskaa ja hulvatonta komediaa Vielä ehtii. Mukavaan reissuun kuuluu myös ruokailla välillä. Matka tehtiin yhdessä Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen väen kanssa.







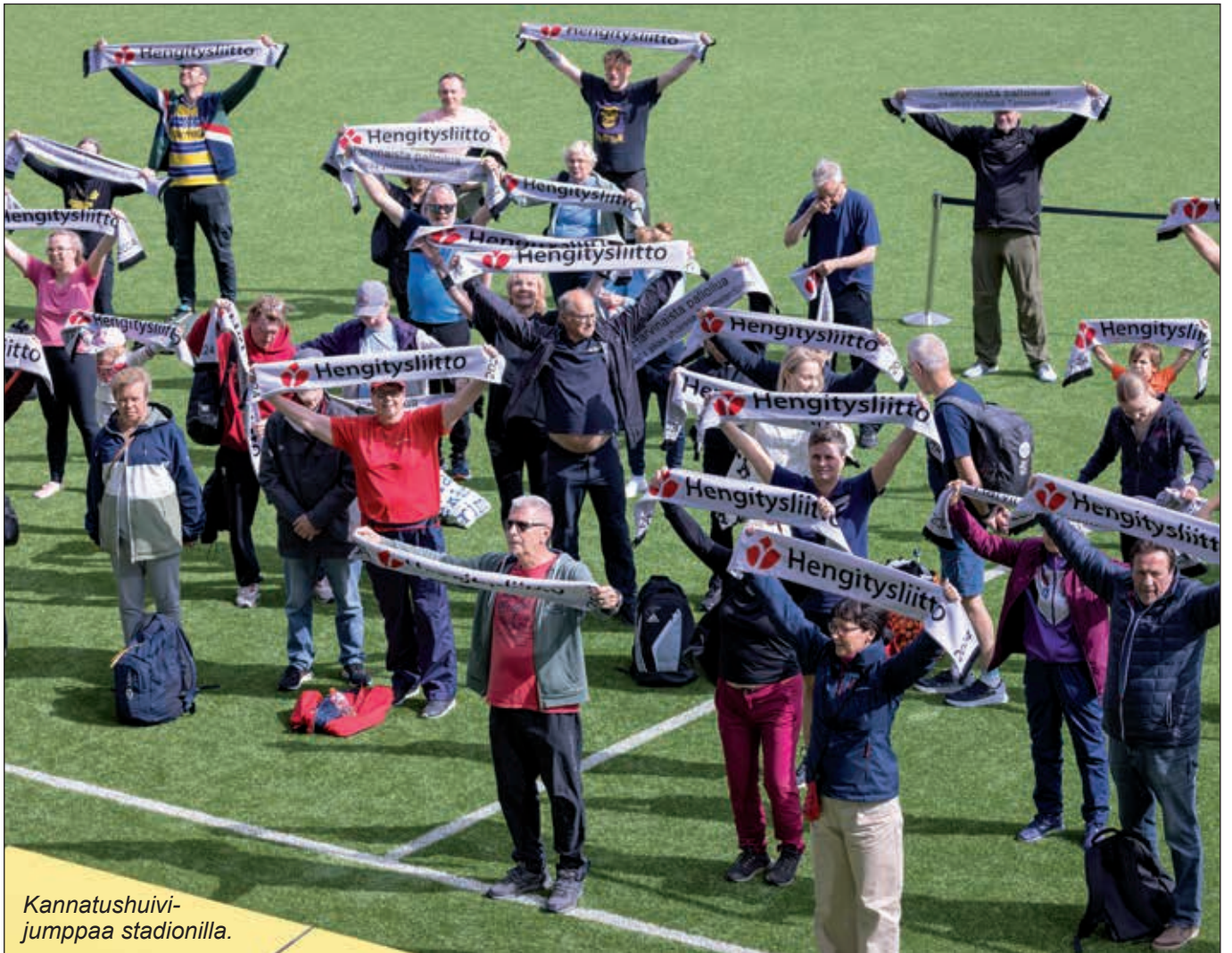
■ Lokakuussa yhdistyksiemme yhteinen päiväretki tehtiin Helsinkiin. Ostosaikaa eri myymälöissä oli runsaasti ja lähestyvää joulua ajatellen lahjapaketit sujahtivat monen matkalaisen kassiin.

Erityisesti yhteisestä retkestämme mieleen jäi Willa Weisten joulun henki ja satumainen tarina sukupolvien ajan tuotetusta ilosta kodin kaunistamisesta nauttiville ihmisille.



**Kiitos kaikille retkillä mukana olleille!**





Kannatushuvi-  
juppaa stadionilla.

# HARVINAISTA PALLOILUA 24.8. Tammelan stadionilla

Kuvat:  
Ammattiopisto  
Luovi Media  
Roosa Gustafsson  
ja Robin Lappalainen  
Janne Haarala ja  
Veera Farin  
Hengityслиitto

■ Harvinaista palloilua -tapahtuma kutsui eri ikäisiä ihmisiä edistämään liikunnallista elämäntapaa ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista arjessa. Tapahtuma soveltui erityisesti hengityssairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Erilaisten lajikokeilujen lisäksi osallistujat pääsivät jakamaan vertaistukea ja kokemustietoa sekä edistämään hengitysterveyttä.

**Päivän aikana laitettiin yhdessä hyvää puhinaa liikkeelle uudella Tammelan stadionilla!**

Aamupäivän aikana osallistujat pääsivät testaamaan erilaisia liikuntapisteitä ja iltapäivällä inspi-

roiduttiin tutkija Elisabet Lahden sisua ja sisukkuutta käsittelevästä luennosta. Menossa mukana olivat Suomen Golfliitto, Ikäinstituutti, Suomen Keilailuliitto, Hämeen Liikunta ja Urheilu, Apteekkariliitto, Vammalan Lentopallo, Suomen lastenkulttuurikeskusten liitto ja Ammattiopisto Luovi. Nikotiinitonta urheilua edisti Hengityслиiton Stumppi-palvelut.

Paneelikeskustelussa ääneen pääsivät Hengityслиiton kokemustoimija Tanja Sointu, entinen jalkapalloilija Kimmo "Kipi" Kuula, Hengityслиiton kummiurheilija Topi Raitanen ja sisutohtori Elisabet Lahti toimittaja Maarit Tastulan johdattelemana. Tapahtuman kruunasi lasten ja nuorten mahdollisuus saattaa Ilves-pelaajat kentälle sekä osallistua Veikkausliigapeliin Ilves-EIF.



Sisutohtori  
Elisabet Lahti.

Paneelikeskustelijat  
yhteiskuvassa.



Ainutlaatuisia kohtaamisia  
mm. Anton Popovitchin  
kanssa.



Hengityслиiton pisteellä heitettiin palloa  
kiukaaseen.



Monipuolista palloilua kentällä.



Hengitysliiton lapset ja nuoret pääsivät saattamaan Ilves-pelaajia.





Hengitysliitto palkitsi Ilveksen Tatu Miettusen pelin jälkeen, kuvassa palkintoa jakamassa Tanja Sointu ja Marika Kiikala-Siuko.

### Tapahtumaa olivat tukemassa:



■ Tapahtuma oli jatkoa Hengitysliiton vuodesta 2018 alkaen järjestämille liikuntatapahtumille, jotka ovat erityisesti suunnattu harvinaista hengityssairautta tai muita hengityssairautta sairastaville, keuhkosiirron saaneille ja heidän läheisilleen.

# PUHINAA JA PUISTOJUMPPAA!

**ILMAN PÄIVÄNÄ** eli sisäilmasta oireilevien päivänä oli hyvää puhinaa liikkeellä 42 puistojumppassa ympäri Suomen. Puistoissa jumppasi yli 600 hengitysterveydestään kiinnostunutta.

Tampereella jumppattiin Sorsapuistossa, jossa lajina oli kaikille sopiva, hengitykseen ja tietoiseen liikkeeseen keskittyvä Asahi. Ohjaajana Asahi Nordic ry:n koulutettu Asahi-ohjaaja Satu Ahopelto. Illalla järjestettiin Asahin verkkotapahtuma, johon osallistui 220 henkilöä.

Kuvat: Veera Farin



Tampereen Hengitysyhdistyksen järjestämä puistojumppatempaus oli kaikille avoin tapahtuma.



Sisäilmasta oireilevien kesken voi olla haasteena löytää esimerkiksi harrastustoimintaa tai vertaistukea varten yhteistä tilaa, jossa kaikki pystyvät olemaan ilman oireita. Myös sopivia liikkumisen paikkoja voi olla vaikea löytää. Sisäilman lisäksi kanssaliikkujien käytämät keinotekoiset tuoksut voivat muodostaa esteen osallistumiselle. Ilman päivänä 26.8. nostettiin esille sisäilmasta oireilevien mahdollisuuksia osallistua erilaisiin tilaisuuksiin.

- Etäohjattu liikunta sekä ulkona liikkuminen ovat monelle hyviä ja tehokkaita vaihtoehtoja, liikunnan asiantuntija Veera Farin kertoo.

Ilman päivänä ja kyseisellä viikolla moni paikallinen hengitysyhdistys tarjosi maksuttoman vaihtoehdon liikkumiseen puistojumppatempauksen Asahin, kuminauhajumpan tai muun kaikille soveltuvan lajin merkeissä. Samana päivänä Hengityслиitto järjesti verkossa Asahi-liikuntahetken. Tempaus järjestettiin yhteistyössä Asahi Nordic ry:n kanssa, [www.asahinordic.com](http://www.asahinordic.com).

- Tapahtumat olivat avoimia kaikille. Mukaan oli mahdollista tulla, vaikka ei olisi lajia aiemmin kokeiltukaan. Kehotimme, että kaikki ylimääräiset hajusteet jätettäisiin kotiin, Farin toteaa.

## Vertaistuki on usein korvaamaton apu sisäilmasta oireilevalle.

- Hengityслиitto tukee sisäilmasta oireilevia tarjoamalla heille vertaistukea puhelimitse ja verkossa. Myös joka keskiviikko järjestämämme etäliikunta on ollut suosittua. Hengitysyhdistykset järjestävät tapaamisia eri paikkakunnilla ympäri Suomen, vertaistoiminnan koordinaattori Pirkko Moisio sanoo.

 Hengityслиitto



Asahi-ohjaaja Satu Ahopelto sai väen liikkeelle Sorsapuistossa.



**Kustantaja:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Vastaava toimittaja:** Petri Kuvala

**Lehden toimitus:** Saila Rytönen

**Julkaisija:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Toimialueet:**

Tampere, Nokia, Pirkkala  
ja Ylöjärvi

**Levikki:** 1700 kpl

ISSN1455-318X

**Painopaikka:**

Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

**Taitto:**

Adress Tasanen Ky

**Kansikuva:**

Jani Seppänen

## 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*

**TOIMISTON JOULUTAUKO**  
23.12.2024 – 02.01.2025

**Järjestösihteeri:**

Päivi Törrönen

#### Ilmestymisaikataulu 2025

nro 1	24.02.	nro 3	19.08.
nro 2	19.05.	nro 4	02.12.

### Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Sääksmäentie 1, Yhteistalo,  
37600 Valkeakoski

**Toimialue:** Valkeakoski

*Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.30*

**Puheenjohtaja:** Markku Mäkinen

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen**

**puhelin:** 040 3519 296

**Sähköposti:**

valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:**

www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

**TOIMISTON JOULUTAUKO**  
16.12.2024 – 14.01.2025

#### Ilmoitushinnat 2025:

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

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 24.02.2025**

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



**JOOGA-RYHMÄ** jäsenille tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Pyrimme jatkamaan ryhmän kokoontumista vuoden alusta alkaen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.

### KÄSITYÖ- JA RUPATTELUKERHO

kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton 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 MYNNISSÄ

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](http://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](http://pirha.fi/hoitotarvikepalvelu).

**Apuvälinelainausta toimii edelleen  
Valkeakosken terveyskeskuksessa.**

## Yhteispalvelukeskus Valkeakoskella

Yhteispalvelukeskus 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.

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



Valkeakosken  
Hengitysyhdistyksen

# JOULU- KAHVIT

**torstaina  
12.12.2024**

**klo 15.00  
toimistolla,  
Sääksmäentie 1**

**Tervetuloa!**

## PÄÄKIRJOITUS

■ Vuosi 2024 alkaa olla loppullaan ja kiitän kaikkia yhdistyksen jäseniä mukanaolosta. Ensi vuonna perinteiset toiminnot jatkuvat ja toivomme ideoita myös uusista, jäsenistöä kiinnostavista liikuntamuodoista. Mahdollisuuksien mukaan niitä myös toteutetaan. Pidetään yhdistys elinvoimaisena tulevaisuudessakin – yhdessä toimimalla se onnistuu!

Valkeakosken Hengitysyhdistyksen vuosikokouksessa 24.10.2024 valittiin uusi hallitus vuosiksi 2025-2026. Puheenjohtajaksi valittiin Markku Mäkinen, varsinaiseksi jäseniksi valittiin Aune Halonen, Tuula Salminen, Taru Saari, Jenni Ketonen ja Riikka Mäkinen. Varajäseneksi valittiin Marjatta Salo.

Kehon ja mielen hyvinvointi on tärkeää. Liikunnan ja ulkoilun merkitys korostuu erityisesti ikävuosien lisääntyessä. Tasapainoa ja lihaskuntoa voi edistää Kuntoparkki Saharan tarjoamalla monipuolisilla kuntoilulaitteilla ja ystävän kanssa liikunta on mukavampaa, jos yksin ei tule lähdeettyä. Yhdistyksemme toimistolta voi edelleen ostaa edullisia uimakortteja. Liike on lääke ja siitä on suuri apu hengityssairaalle.

Hengityслиitto järjestää monipuolista verkotoimintaa ja tapahtumailmoituksiin kannattaa tutustua nettisivuilla oman kiinnostuksen mukaan aihepiireihin liittyen. Mieltä askarruttaviin kysymyksiin eri hengityssairauksista voit löytää myös vastauksen osallistumalla tapahtumiin.

Positiivisella mielellä uusi yhdistyksen hallitus odottaa tulevaa vuotta 2025. Jäsenistön mielipiteet ovat meille tärkeitä ja olemme valmiit vastaanottamaan palautteita, joiden pohjalta voimme rakentaa jotakin uutta! Tervetuloa poikkeamaan toimistolla keskustelemassa. Toimisto on avoinna torstaisin klo 16.00-16.30 ja joulutauolla olemme 16.12.2024-14.01.2025.

**Toivotan kaikille valoisa ja rauhallista  
joulunaikaa!**

**Markku Mäkinen**  
puheenjohtaja



**Tampereen Hengitysyhdistys  
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys  
Tervetuloa ostosmatkalle**

## **TUURIN KYLÄKAUPPAAN 3.2.2025**

**Lauhamon bussin aikataulu ja reitti:**

- klo 8.10** Sahalahti
- klo 8.30** Kangasalan linja-autoasema
- klo 9.00** Tampere, Vanha kirkko

**Tauko matkalla.**

**klo 12.00** Saapuminen Tuuriin, Veljekset Keski-  
sen kyläkaupalle. Yhteinen lounas Onnentähdes-  
sä. Ruokailun jälkeen neljä tuntia omatoimista  
ostosaikaa ja kiertelyä alueen putiikeissa.



**Kotimatalla pysähdymme vielä  
Juustoportilla.**

Matkan hinta sisältää bussimatkat ja lounaan  
Tuurissa:

**39 €/hlö**, kun ryhmässä on vähintään 30-39  
henkilöä

**37 €/hlö**, kun ryhmässä on vähintään 40-49  
henkilöä

**Sitovat ilmoittautumiset 3.1.2025 mennessä**

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon  
Päiville, puhelin 040 7450 730 ja Kangasalan  
Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet Ritvalle,  
puhelin 0400 835 565. *Ilmoitathan, jos sinulla on  
ruokarajoitteita.*

**Keväinen virkistysmatka**

## **PEURUNGAN KYLPLYLÄÄN 6.-8.5.2025**



*Kuva: Spa&Resort Peurunka*

**Lähde nauttimaan hyvästä olostu-  
rentoutuen tai aktiivisemmin liikkuen ja jumpaten!**

Spa Resort Peurungan päärakennuksen huoneet ovat viihtyisiä, ne sijaitsevat lähellä monipuolisia palveluitamme ja kylpyläämme voit kulkea huoneestasi löytyvässä kylpytakissa. Lomasi on mahdollista koota juuri niistä palveluista mitkä itsestä hyvältä tuntuu. Tutustu virkistyslomaasi osoitteessa [www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)

**Lauhamon bussin aikataulu ja reitti:**

- 9.45** Lauhamon tallit
- 10.00** Vammalan I-asema
- 10.30** Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki
- 11.00** Tampere, Vanha kirkko.

Matkalla taukoja ja pysähdymme Vaajakoskella Pandan tehtaanmyymälään klo 14.00. Majoittuminen Peurungan kylpylähotelliin klo 15.00, jonka jälkeen omaa aikaa. Virkistyslomaasi hemmoteluineen alkaa!

**Lähdemme kotimatalle 8.5. klo 11.00.** Pidämme matkan aikana pidemmän tauon, jossa kaikki voivat omakustanteisesti ostaa lounasta ja kahvia. **Saapuminen Tampereelle noin klo 14.30 ja Sastamalaan klo 15.30.**

**Matkan hinta: 299 €/2hh • 399 €/1hh**

Huonehintaan sisältyy majoitus Standard-tason huoneessa, aamupala, kotiruokalounas klo 16-18, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö sekä busikuljetukset.

*Tampereen Hengitysyhdistyksellä on 15 paikkaa varattuna.*

**Sitovat ilmoittautumiset 3.2.2025 mennessä** Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730



## **LUENTO KELAN ETUUKSISTA yli 65-vuotiaille 9.9.**

■ Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsenet kokoontuivat yhdistyksen toimistolle kuuntelemaan Youtuben välityksellä toteutettua luentoa. Videoiden kautta sai tietoa mm. eläkettä saavan hoitotuesta, kuntoutuksesta, asiointista Kelassa sekä Kelan tuesta asumisen turvaamiseksi.

## **Tays JÄRJESTÖ-MESSUT 24.9.**

■ Tampereen Hengitysyhdistys ja Hengityслиitto yhdessä järjestömessuilla. Paikalla olivat yhdistyksestä Arja Myöhänen ja Petri Kuvola sekä Hengityслиiton puolelta järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen.



## **ELÄMÄNMITTAINEN PAINONHALLINTA**

**hampaita kiristelemättä 3.10. Pirkkalan kirjasto**

■ Ravitsemusterapeutti Niina Matikka luennoi aiheesta. Tilaisuuden järjestäjänä olivat Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkkalan Sydänyhdistys, Pirkanmaan Munuais- ja maksayhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys ja Pirkan opisto.





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.<sup>1</sup>



**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.

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