

# Silmu



4/2024



**Vantaan  
Hengitysyhdistys**

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa  
Puhelin 045 231 8711  
Sähköposti: vantaa@hengitysyhdistys.fi  
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa  
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys  
Instagram: instagram.com/vantaanhengitysyhdistys  
Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65  
Y-Tunnus 0224374-3

Toimisto on avoinna tiistaisin klo 12.00 – 16.00  
tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina  
yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.

## Hallitus

### Puheenjohtaja

Marja Ahava  
ahavamarja@gmail.com

### Varapuheenjohtaja

Tiina Tuomela  
tiina.tuomela@fimnet.fi

### Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155  
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo  
Anneli Korhonen  
Heli Lehtiö  
Timo Koivisto  
Marita Kononen  
Katja Pesonen  
Matti Virkkunen

### Lehtityöryhmä

Tiina Tuomela  
Arto Alanko  
Anneli Korhonen  
Liisa Turunen  
Marita Kononen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2025  
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.  
Seuraava tiedote nro. 1 ilmestyy maaliskuussa  
Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys  
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy  
Kuvat: freepik.com, pixabay.com, pexels.com

# Yhdistyksen vesi- ja kuntojummat kevätkaudella 2025

**Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.**

### Hakunilan Päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4, Vantaa

Jumppa, ti 7.1. - 29.4. klo 16.00-16.45

### Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, Vantaa

Jumppa, ma 13.1. - 13.5. klo 17.00-17.45  
Kuntosalit, ti 7.1. - 14.5. klo 16.00-17.00  
to 9.1. - 15.5. klo 16.00-17.00

### Tikkurilan terveysasema, fysioterapiatila, Kielotie 11 A, Vantaa

Hengitysjumppa, ti 7.1. - 14.5. klo 17.00-18.00 ja 18.00-18.45

### Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34, Vantaa

Hengitä ja hengästy, ti 7.1. - 29.4. klo 16.00-16.45

### Hakunilan uimahalli, terapia-allas, Sotungintie 17, Vantaa

Vesijumppa, ke 8.1. - 14.5. klo 16.00-16.30

### Tikkurilan uimahalli, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, Vantaa

Vesijumppa, ke 8.1. - 14.5. klo 17.00-17.30

### Hyrylän uimahalli, hallin alakerta, Rykmentintie 1, Hyrylä

Boccian pelaajat, torstaisin klo 11.00-12.00

# Vertaistukiryhmät kevätkaudella 2025

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia  
keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta  
on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen  
tiloissa. Kuullaan ja keskustellaan kiinnostavista asioista.  
Tervetuloa!

### Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavat, keskiviikkoisin klo 14.00

15.1; 12.2; 19.3; 16.4. ja 7.5.

### Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat, keskiviikkoisin klo 14.00

22.1; 26.2; 26.3; 23.4. ja 14.5.

### Uniapneaa sairastavat, torstaisin klo 17.00

30.1; 27.2; 27.3; 24.4. ja 15.5.

# Hyvää Joulua ja Onnea Uuteen Vuoteen 2025

**N**opsaan on taas vuosi vierähtänyt. Olen saanut nyt vuoden olla luotsaamassa Silmu-lehtemme työryhmää. Kiitos kaikille kirjoittajille, toimitustyötä tehneille ja taittajallemme Vesa Laukkoselle. Toivottavasti lehti on ollut mieluinen. Otamme palautetta vastaan, ruusuja, risuja ja erityisesti uusia toivomianne juttuaiheita.

Olethan huomannut, että Hengityслиiton sivuilla on useita sisältöjä liittyen liikuntaan, ravintoon ja uneen. Nuo kolme asiaa ovat hyvinvointimme peruspilareita.

Aloitimme syksyllä uutena toimintana painonhallintaryhmän. Ryhmässä pyrimme kokonaisvaltaiseen elämäntapamuutokseen, jonka perustana on mm. säännöllinen ruokarytmi. Olemme tapaamisissamme kuulleet ravitsemusterapeuttia liittyen terveelliseen ravintoon ja ravin-

tolisiin. Muistathan D-vitamiinin tärkeyden! Kuulimme myös apteekkaria, joka kertoi lääkitysten vaikutuksista painonhallintaan. Ryhmä jatkuu vielä kevätkauden. Mutta jos kiinnostusta löytyy, uuden ryhmän voimme aloittaa, vaikka ensi syksynä.

Vakioryhmämme jäävät nyt joulutauolle, mutta aloittavat taas tammikuussa. Tässä lehdessä on toiminnoista tarkempaa tietoa.

Keväällä 2025 on supervaalit eli samaan aikaan valitaan Vantaan kaupunginvaltuusto ja Vantaa-Kerava hyvinvointialueen aluevaltuusto. Tärkeät vaalit, muistathan äänestää. Olemme mukana äänestyspaikoilla myös Pieni elekeräijinä. Jos kiinnostuit, otathan yhteyttä Marita Konoseen. Joulua meidän kaikille ansaitun hetken hengähtää. Luodaan joulumieltä ympärillemme. Halataan kun tavataan!



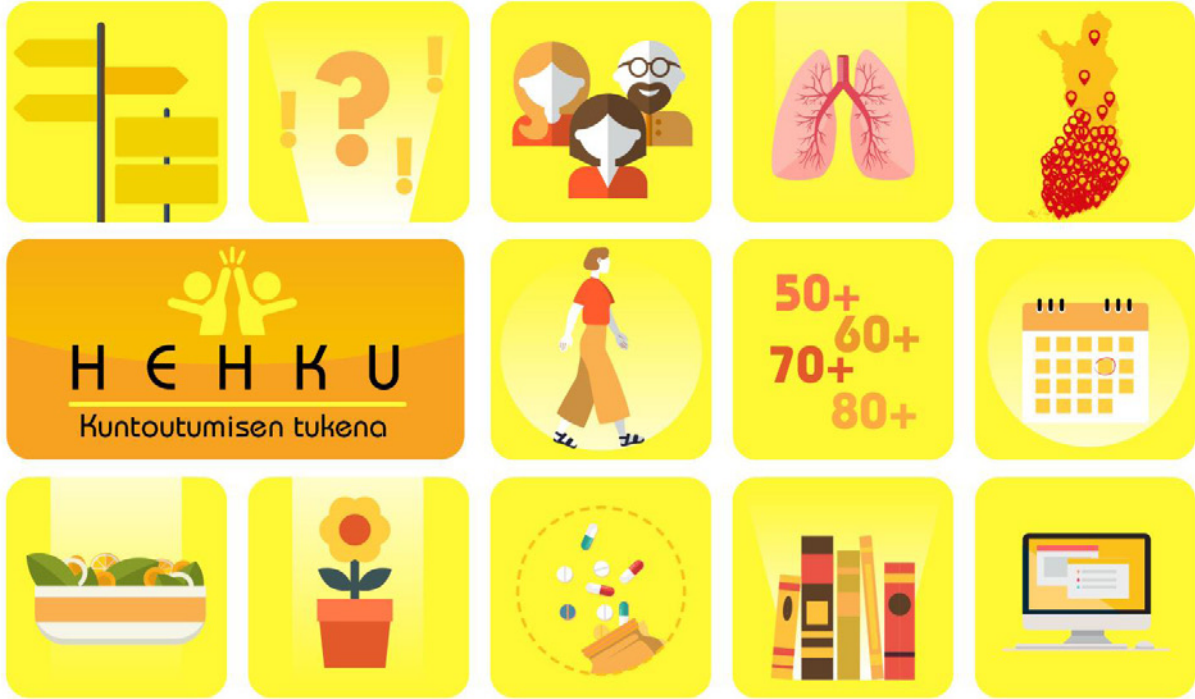
## PÄÄKIRJOITUS

### Tiina Tuomela

Erikoislääkäri  
varapuheenjohtaja  
Vantaan Hengitysyhdistys  
päätoimittaja Silmu-lehti



# Tapauksia ja tiedotuksia



## Tukea astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastavan omahoitoon ja kuntoutumiseen

6.3.2025-17.4.2025 kello 17.30–19.00

Vantaan ja Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistykset järjestävät yhdessä Hengityслиiton HEHKU-hankkeen kanssa omahoitoa ja kuntoutumista tukevan ryhmän astmaa ja keuhkohtaumatautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ryhmässä saat asiantuntija ja kokemustietoa sairautesi omahoidon tueksi.

Ryhmä kokoontuu torstaisin yhteensä seitsemän kertaa. Voit osallistua ryhmään paikan päällä Vantaalla, Järvenpäässä, Tuusulassa tai etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta. Linkin saat ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla. Ryhmään osallistumistapa ja paikka ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmä on maksuton eikä edellytä hengitysyhdistyksen jäsenyyttä.

Ilmoittaudu: 26.2.2025 mennessä  
[www.hengitysyhdistys.fi/vantaa/](http://www.hengitysyhdistys.fi/vantaa/)  
[www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa/](http://www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa/) tai  
matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi 044 407 7058

**Terve-  
tuloa!**



## AMADEUS LUNDBERG - Mustalaisviulukonsertti

Pe 28.2.2025 klo 18:00  
Kerava-sali, Keskikatu 3, Kerava

Romanimusiikin konsertti sisältää Hortto Kaalon ja Gipsy Kingsin suosituimmat kappaleet.

Koe musiikillinen elämys kokonaisen konsertin verran. Parhaita mustalaismusiikin klassikoita niin Suomesta kuin kansainvälisiltä areenoilta.

Tästä konsertista ei vauhtia ja suuria tunteita puutu. Orkestroinnista vastaa neljähenkinen bändi, mukaan lukien Amadeuksen ainutlaatuinen kitaransoitto. Kapellimestarina toimii arvostettu harmonikkavirtuoosi Samuli Jokinen ja viulussa sädehtii viulutaiteilija Lotta Marie Virkkunen sekä taitava kontrabasisti Juuso Kilpeä antaa sykettä.

Tällaista on odotettu! Nyt Hortto Kaalon manttelinperijä esittää keväällä 2025 kokonaisen kiertueen verran kauan odotettua mustalaismusiikkia.

**Ilmoittautumiset 15.1.2025 mennessä  
joko sähköpostiin  
vantaa@hengitysyhdistys.fi tai  
puhelin 045 231 87 11.**



## Joulukahvit

la 21.12.2024 klo 12-14

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa  
Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila

Lunta tulvillaan on raikas talvisää. Kahvi maistuu ja juttu luistaa, ehkä välillä pannaan lauluksikin.

Tervetuloa mukaan ottamaan hetki lepoa  
jouluikiireiden keskeltä!



## Jyrki Anttila - La Strada

La, 5.4.2025 klo 14:00  
Kanneltalo, Helsinki

LA STRADA -konsertti matkaa Italian taivaan alla ja siihen on kerätty kaikki parhaat palat italialaisesta musiikista.

Jyrki Anttila halusi koota tässä vaiheessa uraansa hänelle rakkaimmat ja ihanimmat melodiat oopperasta iskelmään.

Italialainen musiikki ja kieli on meille laulajille kaikkein tärkeimmät. Sieltä löytyy parhaimmat melodiat, sisällytettynä Italian soivalla kielellä. Toki useat laulut esitetään suomeksi.

Ohjelmistossa:

Kevyempää puolta edustavat mm. Hopeinen kuu, Poika varjoisilta kujilta, La Strada, Puhu hiljaa rakkaudesta. Konsertissa kuullaan myös tenoreiden bravuurinumeroita kuten Mamma, O sole mio, Nessun dorma, La donna e mobile ja monia muita upeita lauluja. Konserttia on ylistetty ympäri Suomen kiertueella.

**Ilmoittautumiset 28.2.2025 mennessä  
joko sähköpostiin  
vantaa@hengitysyhdistys.fi tai  
puhelin 045 231 87 11.**



# Jyrki Anttila

## - Laulua täyteen ääneen



Jyrki Anttila on 58-vuotias tenori, joka on tehnyt pitkän uran Suomen Kansallisoopperassa ja vierailut Saksassa, Sveitsissä ja Latviassa sekä konsertoinut muun muassa Yhdysvalloissa, Japanissa, Australiassa ja Ruotsissa. Kotimaassa hän on esiintynyt useissa oopperataloissa ja Savonlinnan oopperajuhlilla. Nyt hän kiertää ympäri Suomea esittämällä italialaisia lauluja (La Strada: rakkaudella Italiasta) ja Johanna Rusanen-Kartanon kanssa Onnelliset-konsertissa Oskar Merikannon rakkaimpia lauluja. Ohjelmistoon kuuluu myös operetin helmiä: Kalmaria ja Leharia.

**H**aastattelin Anttilaa ja kyselin, miten hän hoitaa ääntään ja hengitysterveyttään. Jospa me hengityssairaat saisimme joitakin hyviä neuvoja, meillä kun saattaa olla ongelmia tukkoisen hengityksen tai käheän äänen kanssa.

### **Pohjana hyvä peruskunto**

Laulajalla on koko keho työkaluna. Laulaminen vaatii hyvää fyysistä ja psyykkistä kuntoa. Esitys saattaa olla fyysisesti kuin maraton. Siinä vaaditaan liikettä, ääntä ja tunteita ja myös kemiaa muun työryhmän kanssa. Jos omaa hyvän äänitekniikan ja ohjaaja on esim. operettiesitykseen luonut hyvän ilmapiirin ja porukka on hitsautunut hyvin yhteen, itse esittäminen lavalla on hauskaa, kertoo Anttila.

Jyrki Anttila on nuorempana harrastanut hiihtoa aivan kilpailumielessä, nykyään mieluisana vapaa-ajan harrastuksena. Kuntoilu on osa elämää. Hän on innokas kalamies ja käy myös metsästäjänä. Suolla tarpoessa saa hyviä höyryjä keuhkoihin, sanoo Anttila. Tärkeintä on, että luonnossa liikkuessakin pitää olla jonkin verran hengästynyt. Tietysti jokainen liikkuu omien voimiensa mukaan.

### **Laulaminen tekee hyvää**

Laulaminen on tuki- ja liikuntaelimestön jalostettua toimintaa, määritellään Duodecim-lehdessä (2002; 118). Se on äänihuulten, hengityselimistö ja äänihuulten yläpuolisten tilojen yhteistyötä. Jyrki Anttila suosittelee meillekin laulamista, ihan parhaimpana tapana hoitaa ääntään ja mahdollisia ääniongelmiä. Laulaminen saa veren kiertämään, hapenottookyky paranee, se pitää vireystilan korkealla ja aivotkin toimivat paremmin. Oman kokemuksensa

mukaan jo viikonkin tauko laulamissa vaikuttaa niin, että hengitys ei kulje yhtä vapaasti.

Jyrki Anttila suosittelee laulamista ääniterapiana, mutta olisi tärkeätä, että siihen saisi opastusta. Jotta ääni tuotetaan oikein, se tarvitsee koko kropan tukea ja lihasten vakautta. Väärin tuotettuna äänihuulet ärtyvät. Pitäisi pystyä laulamaan täyteen ääneen, hän sanoo. Koskaan ei ole liian myöhäistä opiskella laulua. Hän ottaa itsekin edelleen säännöllisesti laulutunteja.

Nykyään fysioterapeutit, jumpparit ja muut kehonhuoltajat korostavat erityisesti hengitysharjoitusten merkitystä. Kokenut tenori sanoo, ettei hän juurikaan tarvitse hengitysharjoituksia ennen esitystä, koska puuhailee niin paljon, kun rakentaa itse jopa omat lavasteensa.

### **Onko vältettäviä asioita?**

Jyrki Anttila sanoo, ettei tupakoi ja käyttää kohtuullisesti alkoholia, sillä se turvottaa limakalvoja. Kovin rasvaisia, närästystä aiheuttavia ruokia ei kannata syödä. Suklaa on kyllä heikkous, tunnustaa laulaja. Kovin kylmä ilma ei ole hyväksi. Hiihtämään hän ei lähde, jos on yli 12 astetta pakkasta.

Laulajakin saattaa sairastua ja ääni käheytyä. En laula sairaana, sanoo Anttila. Terveellisen äänenkäytön kannalta on hyvä pitää limakalvot kosteina. Tarvittaessa hän käyttää apuvälineinä suolavesipiippua, nenäkannua ja Wello 2:sta, ja välttää homeisia rakennuksia.

*Liisa Turunen*

# Itsehoitolääkkeiden turvallinen käyttö

Monia oireita voidaan hoitaa turvallisesti elämäntavoilla ja apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä eli itsehoitolääkkeillä. Apteekkihenkilökunta neuvoo lääkkeiden oikeassa käytössä.

## Kivun hoito

Yleisimmät kivut ovat selkäkipu, lihas- ja nivelkivut, päänsärky ja kuukautiskivut.

Kipulääkkeet voidaan jakaa kahteen ryhmään: parasetamoli ja tulehduskipulääkkeet. Parasetamoli on hyvin siedetty ja turvallinen lääke kaiken ikäisille. Tärkeintä parasetamolien käytössä on, että sitä ei saa ottaa yli 3g vuorokaudessa, koska silloin se rasittaa maksaa. Lapsille annostelu on painon mukaan ja vuorokausannos on pienempi. Parasetamolista usein sanotaan, ettei se tehoa kipuun. Tällöin usein on syynä liian pieni annos. Aikuinen voi turvallisesti ottaa parasetamolia 1000mg kerrallaan enintään kolme kertaa päivässä.

Tulehduskipulääkkeet kuten ibuprofeeni, asetyylisalisyylihappo, ketoprofeeni ja naprokseeni ovat toinen kipulääkeryhmä itselääkinnässä. Näistä lääkkeistä asetyylisalisyylihappoa (Aspirin) ei suositella enää kivun hoitoon, koska se pidentää verenvuotoaikaa selvästi. Muut tulehduskipulääkkeet ovat lyhytaikaisessa käytössä tai tarvittaessa otettuna turvallisia. Jos on käytössä Marevan tai muu verenohennuslääkitys, niin tulehduskipulääkkeitä ei saa käyttää lainkaan veren- vuotoriskin vuoksi. Käyttöä tulee myös välttää, jos on sydänsairaus tai munuaisten vajaatoiminta.

Eri tulehduskipulääkkeitä ei saa ottaa yhtä aikaa, mutta parasetamolia voi ottaa yhdessä tulehduskipulääkkeiden kanssa. Nivel- ja lihaskipujen hoidossa tulehduskipulääkkeet ovat myös hyvä ja toimiva vaihtoehto.



## Allergiaoireet



Allergiaoireina voi olla silmien kutinaa, punoitusta ja vetistystä, nenän tukkoisuutta, kutinaa ja aivastelua tai ihon kutinaa ja ihottumaa.

Allergian hoidossa on samat lääkkeet itsehoidossa ja lääkärin kirjoittamalla reseptillä. Jos allergialääkkeiden tarve on pitkäkestoista, niin kannattaa pyytää lääkäriltä resepti lääkkeisiin, koska isommat, reseptiä vaativat pakkauskoost, tulevat edullisemmaksi pitkäaikaiskäytössä.

Silmäoireisiin on kahdenlaisia silmätippoja. Kokeilemalla selviää mikä valmiste auttaa oireisiin parhaiten.

Nenäoireisiin ensisijainen lääke on kortikoidinenäsumute. Jos oireet eivät lieydy tällä, niin on olemassa nenäsumutteita, jossa on antihistamiini ja kortikoidi samassa sumutteessa. Nenäsumute alkaa vaikuttamaan oireisiin noin yhden viikon käytön jälkeen ja käyttöä pitää jatkaa koko allergiakauden ajan, jotta teho säilyy.

Yleisten allergiaoireiden ja myös lievien nenäoireiden hoitoon voi käyttää antihistamiinitabletteja. Nenäoireista ne lievittävät erityisesti aivastelua ja limaneritystä. Antihistamiini lievittää kutinaa ja iho-oireita. Tämän vuoksi ne sopivat myös hyttysenpiston aiheuttamiin oireisiin.



## Unettomuuden hoito

Uni on ruokavalion, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden lisäksi tärkeä ihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Unihäiriötä on kaikilla joskus ja niistä ei ole merkittävää haittaa, jos ne korjaantuvat muutamassa yössä.

Univaje aiheuttaa lähimuistin häiriötä, hajamielisyyttä ja keskittymiskyvyttömyyttä päiväaikaan. Yhden yön valvominen vastaa 1 promillen humalatilaa. Aivot tarvitsevat lepoa joka yö, jotta ne ovat toimintakykyiset seuraavana päivänä.

Uneen vaikuttaa moni ulkoinen tekijä. Tavallisinta on elämäntilanteen muutoksen aiheuttama unettomuus. Myös kipu, närästys, levottomat jalat tai masennus voivat aiheuttaa unettomuutta.

Nautintoaineet voivat jo pieninä määrinä vaikuttaa uneen. Kahvi ja muut kofeiinipitoiset tuotteet voivat vaikuttaa uneen nauttimisajankohdasta riippumatta. Jo 1-2 alkoholiannosta keventää unta ja heikentää sen virkistävää vaikutusta.



Unettomuuden hoitoon suositellaan lääkkeettömiä keinoja. Säännöllinen unirytmä on tärkeä ja sitä on hyvä noudattaa myös vapaapäivinä. Liian aikaisin nukkumaanmeno lisää valvomista. Ihminen tarvitsee yleensä 7-9 tuntia unta yössä. Tässä on paljon yksilöllisiä eroja. Jos herää klo 7-8, niin nukkumaan voi kannattaa mennä klo 22-24. Säännöllinen ulkoilu ja liikunta on tärkeää, mutta raskasta liikuntaa kannattaa välttää ennen nukkumaan menoa. Täysi vatsa voi estää nukahtamista, mutta joillekin kevyt iltapala on tarpeen ennen nukahtamista. Jos unihäiriö pitkittyy, niin voi kokeilla apteekista ilman reseptiä saatavia melatoniini-valmisteita. Reseptille kirjoitettavat unilääkkeet on tarkoitettu tilapäiseksi avuksi harvakseltaan otettavaksi. Niistä menee teho ja niistä jää riippuvaiseksi säännöllisessä käytössä. Lääkärin harkinnan mukaan voidaan käyttää myös säännölliseen käyttöön sopivia unta parantavia lääkkeitä kuten mirtatsapiini ja doksepiini.



## Yskä

Flunssaan liittyvä yskä paranee itsestään ja yskänlääkkeillä ei ole todettu olevan tehoa flunssaan liittyvän yskän hoidossa. Lapsille yskänlääkkeistä on todettu olevan selviä haittavaikutuksia ja lasten yskään ei suositella yskänlääkkeitä enää lainkaan. Yskän lievitykseen voi käyttää kiinteää hunajaa 1tl kerrallaan yli 1 vuotiaille ja aikuisille. Myös kamferi-mentoli-eukalyptusvoiteesta on todettu jonkin verran hyötyä yskän hoidossa.



## Marjan Vinkkinurkkaus

**Marja Ahava**

Yleislääkäri





# Joulun Tuoksut

**A**rviolta 10–40 prosenttia suomalaisista saa oireita joistain tuoksuista. Tarkan määrän laskemista hankaloittaa se, ettei tuoksuyliherkkyydelle ole suoraa lääketieteellistä määritelmää. Myös syitä tuoksuyliherkkyydelle ei tunneta. Osalla herkistyminen liittyy hengityssairauksiin kuten astmaan ja keuhkohtaumatautiin. Herkistyminen voi liittyä myös voimakkaaseen home- tai kemikaalialtistukseen. Osalla herkistyneistä antihistamiinit ja nenään suihkutettavat kortikosteroidit saattavat auttaa oireisiin. Astmaa sairastavilla hyvä hoitotasapaino helpottaa usein myös tuoksuherkkyyden oireita. Tuoksuherkkyys on eri asia kuin hajusteallergia.

Tuoksuyliherkkien oireet liittyvät useimmiten hengitysteiden ärsyyntymisoireisiin: limaisuuteen, yskään, hengenahdistukseen, aivasteluun sekä silmien kirvelyyn. Toisinaan tuoksut voivat myös aiheuttaa päänsärkyä, iho-oireita, huonoa oloa, sydämen tykytystä, huimausta tai jopa pyörtyilyä.

Joulupöydässä moni osaa jo ottaa huomioon erikoisruokavaliot, mutta yhtä tärkeää on huomioida myös tuoksut.

Jo joulusiivouksessa kannattaa suosia hajusteettomia pesuaineita.

Harva on kuusen siitepölylle allerginen, mutta kuusen tuoksu voi aiheuttaa tuoksuyliherkälle oireita. Kuusen voikin sijoittaa olohuoneen sijaan parvekkeelle tai terassille. On hyvä muistaa, että myös keinotekoiset kuusentuoksut voivat aiheuttaa oireita.

Kasveissa on paljon yleisallergeeneja, jotka saattavat aiheuttaa allergisille ristireaktioita. Esimerkiksi koirulle allerginen saattaa saada oireita omenasta tai perunan kuorimisesta ja mausteista. On hyvä myös huomioida, että voimakkaasti tuoksuvat kaneli, inkivääri ja kardemumma voivat haitata tuoksuyliherkkää.

Tuoksuvista joulukukista tyypillisin on hyasintti, joka voi aiheuttaa tuoksuyliherkälle oireita, jopa pahoinvointia. Joulutähti puolestaan voi aiheuttaa ristireaktion esimerkiksi lateksi- eli luonnonkumiallergisille. Joulutähti on myös myrkyllinen, joten sitä kannattaa välttää perheissä, joissa on pieniä lapsia tai lemmikkejä. Turvallisia kukkavaihtoehtoja ovat esimerkiksi timanttiananas ja jouluruusu. On hyvä huomioida myös kukka-asetelmissa olevat tuoksuvat koristeet esim. kanelitangot.

Tuoksuyliherkän kannattaa jättää tuoksukynttilät kauppaan, mutta runsas tavallistenkin kynttilöiden poltto voi aiheuttaa oireita astmatikolle huoneilmaan leviävien pienhiukkasten takia. Led-kynttilät ja erilaiset valosarjat ovat turvallisia tunnelmanluontivaihtoehtoja.

Tuoksuyliherkkyys on hyvä ottaa huomioon muutenkin kuin jouluna. Vahvat hajuvedet voi jättää kaapin hyllylle, kun lähtee teatteriin tai konserttiin. Tilojen esteettömyydestä puhuttaessa on tärkeää huomioida myös tuoksuherkät!

## Tiina Tuomela

Erikoislääkäri



Ensin on annettava  
tilaa tuntea uudelleen häpeää  
tilaa luopumisen tuskalle  
tilaa nähdä tulevaisuuteen, sairastuneena  
tilaa kaikenlaisten tunteiden vastaanottamiselle

Jotta saat nauttia  
sydämesi kyllyydestä  
uuden hengityksesi tahdissa  
uusista ajatuksista  
uudesta tulevaisuudesta  
uusista harrastuksista  
uudesta sisäisestä minästä

uudesta  
mahdollisuudesta  
ELÄÄ

# Uusi Mahdollisuus

Teksti: Päivi Suuniittu

Runo: Päivi Kuoppamäki

**P**äivi Kuoppamäki sai vuonna 2010 diagnoosin keuhkohtaumataudista ja vuotta myöhemmin astmasta. Aktiivista arkea elävälle naiselle tieto oli valtava järkytys. Vanhojen miesten sairaus minulla, nelikymppisellä naisella! Järkytyksen lisäksi mielen valtasi häpeä. Päivi tupakoi, mutta pian diagnoosin jälkeen stumppasi viimeisen kerran. Ja alkoi valmistautua elämään vakavan etenevän hengityssairauden kanssa.

Päivi valmisteli läheisiään siihen, että hänen toimintakykynsä heikkenisi vääjäämättä sairauden edetessä. Että hän ei kenties olisi mukana lapsenlapsensa elämässä tämän varttuessa. Luopumisen suru ja stressi tulivat osaksi arkea.

Aktiivinen tiedonhaku oli yksi Päivin keinoista ottaa uusi elämäntilanne haltuun. Hän perehtyi keuhkohtaumateemaan luotettavilla nettisivuilla ja etsi vertaistukea. Nuorena keuhkohtaumaa sairastavalle ei saman ikäisiä vertaisia löytynyt. Vuosia myöhemmin vertaisten kanssa keskustellessa heräsi ihmetys: muiden sairaus etenee, minun ei. Miksi?

## Iloinen yllätys

Astmalääkityksen tarkistuksen yhteydessä kesällä 2024 terveydenhuollossa heräsi epäily keuhkohtaumadiagnoosin oikeellisuudesta. Perusteellisten tutkimusten jälkeen lokakuussa Päivi sai helpottavan tiedon: hänen sairautensa onkin astma, eikä keuhkohtaumatautia enää ole.

Päivi on miettinyt, miksi virheellinen diagnoosi jäi potilastietoihin 14 vuodeksi. ”Kun astmaan saadaan diagnoosi, tulisi korjata mahdollinen keuhkohtaumatautia koskeva epäily asiakkaan tiedoista pois ja kertoa siitä myös asiakkaalle itselleen” hän tuumii.

”Pitkän työsuhteen ja työterveyden vaihdon myötä asiakasprosessit saattavat jäädä kesken ja asiakas palvelujen katveeseen. Työterveyshuolloissa tulisi kiinnittää huomiota ensimmäistä astmalääkettään käyttävän lääkkeen vaikuttavuuteen, koska työntekijällä itsellään ei ole mitään vertailukohtaa sille onko käytössä oleva lääke hyvä vai ei. Näin kävi minulle, kun astmalääkitystä ei vaihdettu 14 vuoteen, vaikka terveydentilani heikkeni”, jatkaa Päivi.

## Vertaisvoima kannattelee

Päivi kannustaa kaikkia sairastuneita hakeutumaan vertaisten joukkoon, kuuntelemaan ja keskustelemaan. Voiman ja toivon lisäksi kavereiden kokemustarinoista saa myös vinkkejä potilastaitoihin.

Nyt päällimmäinen tunne on iloinen innostus uuden elämänvaiheen edessä. Nyt Päivi voi hyvillä mielin paneutua pionien kasvatukseen, palapelin kokoomisen SM-kisoihin valmistautumiseen ja runojen kirjoittamiseen. Tekemistä riittää myös hengitysyhdistyksessä ja Hengityслиiton kokemustoimijana.

*Uuden elämänvaiheensa kunniaksi Päivi kirjoitti runon Uusi mahdollisuus.*



Päivi Kuoppamäki



Päivi Suuniittu

# hiusstudio naava



Osoite: Hämeentie 40,  
00500 Helsinki  
Puh. 0451675772

# Hajusteeton parturi- kampaamo tarjoaa uudenlaisen palvelukokemuksen

Iina Eskola on työskennellyt parturi-kampaajana ja maskeeraajana yli kymmenen vuotta. Kesällä hän sai vihdoin toteutettua pitkäaikaisen haaveensa - täysin hajusteettoman parturi-kampaamon.

Parturi-kampaajat altistuvat työssään jatkuvasti tuhansille kemikaaleille. Näistä sadat voivat aiheuttaa ihon tai hengitysteiden herkistymistä ja osa jopa allergiaa. Hajusteet ovat kuitenkin kaikista raaka-aineista herkistävimpiä. Jopa kolmasosa parturi-kampaajista joutuu vaihtamaan alaa työperäisten sairauksien takia.

Kun ajatus oman liikkeen perustamisesta alkoi syntyä, Inalle oli heti selvää, että hänen kampaamostaan tulisi täysin hajusteeton. Uransa aikana Iina on kohdannut paljon hajusteista oireilevia asiakkaita, ja tiesi että hajusteettomalle kampaamolle on tarvetta. Vaikkei Inalla itsellään ole todettu hajusteyliherkkyyttä, haluaa hän hajusteet pois jättämällä suojata itseään ammattitaudeilta ja tarjota kaikille asiakkaille mahdollisuuden nauttia kampaamokäynnistä ilman hengitysoireita tai allergisia reaktioita. Iinan tavoitteena on myös ohjata tulevia ammattilaisia ja levittää tietoutta hajusteettomuuden hyödyistä niin ammattilaisille kuin kuluttajillekin.

Hajusteettomuus voi antaa mielikuvan luonnonmukaisuudesta, ja välillä konsepti sekoitetaan ekokampaamoon. Selkeyden vuoksi Iina on kuitenkin halunnut rajata konseptin puhtaasti hajusteettomuuteen. Vaikka ”luonnollinen” koetaan usein hyväksi, myös monien luonnosta peräisin olevien yhdisteiden on todettu aiheuttavan allergisia reaktioita. Esimerkiksi monissa luonnonkosmetiikassa

käytetyissä eteerisissä öljyissä voi olla samoja yhdisteitä kuin synteettisissä hajusteissa.

Ihmiset usein kysyvät, mitä palveluita hajusteettomassa kampaamossa voidaan tarjota. Mutta hassua kyllä, hajusteettomuudessa ei lopulta ole mitään ihmeellistä. Hiusstudio Naavassa tehdään ihan tavallisia parturi-kampaamon töitä: leikkauksia, värjäyksiä, kampauksia, meikkejä ja hoitoja. Kampaamossa käytetään ainoastaan Sim Sensitiven tuotteita, jotka ovat hajusteettomuutensa lisäksi kotimaisia ja suunniteltu erityisesti pohjoismaiselle herkälle iholle.

Hiusstudio Naava avattiin lopulta Helsingin tunnelmalliseen Kallioon, helppojen kulkuyhteyksien varrelle Hämeentielle. Avautumisen jälkeen Iina on saanut paljon positiivista palautetta asiakkailtaan. Moni on kertonut, kuinka he ovat kaivanneet juuri tällaista paikkaa, jossa heitä ymmärretään ja jossa hajusteiden vaikutukset otetaan vakavasti.



# Vantaan Hengitysyhdistyksen Ruskareissu Saariselälle 7.–13.9.2024

**M**atkalle lähdettiin Reissuleon kyydillä **lauantai**aamuna klo 7 Helsingin Rautatientorilta. Matkalla pohjoiseen poikettiin Tikkurilassa, Keravalla, Lahdessa, Hirvaskankaalla, Tupoksella ja Napapiirillä, noudettiin matkalaisia, nautittiin kahvit ja ruokailtiin. Majapaikkaamme Saariselän Riekonlinna saavuttiin klo 22 jälkeen. Vaikka matka kesti monta tuntia, meni se leppoisesti, ennen kaikkea ystävällisen matkanjohtaja Aunen ja hyvän kuskin Leon ansiosta. Aune järjesti monenlaista mukavaa ohjelmaa bussimatkan aikana: tietokilpailuja, sana-anagrammeja ratkottiin, maisemia katseltiin, osa kutoi sukkiä ym. Perillä meitä odotti iltapala.

**Sunnuntai**aamuna aamupalan jälkeen täytimme termospullot ja saimme eväspaketit. Suuntasimme Kiilopään maisemiin paikallisen oppaamme Visan mukana. Porukka jakaantui silloin kahteen ryhmään, ”Nautiskelijat” ja ”Nopsajalat”. Jokainen sai valita ryhmän halunsa ja kuntonsa mukaan. Ensimmäisenä kohteena oli Kiilopään huippu, sitten Pessilampi, luonnonlampi, jonka erikoinen hieno vihreä väri tuli kalliosta liuenneista mineraaleista. Sitten Luulammelle, jonne oli kilometrin nousu. Illalla yhteinen tilaisuus hotellin ”Eurooppa”-salissa. Jokainen kertoi lyhyesti itsestään ja toiveistaan matkan suhteen.



Kuva: Anja

**Maanantai** reissu oli Iisakkipäähän. Matkalla opas kertoi paljon raakuista, jotka mm. elävät 300 vuotta ja symbioosissa lohikalojen kanssa. Iisakkipäällä oli kova mutta lämmin tuuli. Sieltä jatkoimme Pääsiäiskurun reunaan pitkin kohti Rumakuraa, jossa makkaranpaistoa ja kahvit.

**Tiistai**-aamuna matkasimme bussilla Inariin, saamelaisten Sida-museoon, jossa oppaamme Visa kertoi taustalisätietoja näyttelyn antiin. Opimme paljon uutta saamelaisten historiasta ja nykypäivästä, esim. että Lapissa on 8 vuodenaikaa. Ulkonäyttely saamelaisten asumuksista oli myös mielenkiintoinen, koska siellä oli mm. karhun- ja sudenpyydys luonnollisessa koossaan. Seuraavaksi suuntasimme bussilla Juutuan polun alkuun ja kävellen kohti Jäniskoskea. Kosken yli oli riippusilta, jolta kuuli lähietäisyydeltä mahtavat kosken kohinat. Kahvit ja eväät, makkarat grillattiin nuotiolla. Kaikki ihailivat vierestä, kun Visa veisti taitavasti puusta koristelinnun.

**Keskiviikkona** ensin Urupäälle, sieltä Palo-Ojalle, jossa Visa teki meille maistiksi herkkuruokaa matkalla kerätyistä sienistä. Sitten Kaunispään huipulle, josta bussi haki meidät takaisin hotelliin.

**Torstaina** oli vuorossa Kuusipää. Vaelsimme pitkään metsässä ja joenvartta ja päädyimme Tolosjoen laavulle, jonne osa ryhmästämmä oli päätenyt eri reittiä. Hoitoporoihin tutustuimme lähietäisyydeltä. Sitten grillausta ja yhteislauluja laavulla.

**Perjantaina** lähdimme klo 8 aamupalan jälkeen hotellista kohti etelää ja Helsingissä bussi oli klo 22 jälkeen. Matka oli kaikin puolin onnistunut. Luontoa nähtiin monissa hienoissa muodoissa, vaikka ruska ei ollut vielä Saariselällä parhaimmillaan. Kirkasta puhdasta luonnonvettä puroista maisteltiin. Hotellissa oli hyvä ruoka ja palvelut. Aunen aloitteesta matkan jälkeen osanottajat vaihtoivat keskenään ottamiaan valokuvia Whatsappissa. Hieno idea. Kiitos reissusta!

*Teksti: Auli ja Jussi*

# Tapahtumaraportti

## Jarkko Aholan konsertti 3.11.

Lämmin Kiitos jälleen kerran Vantaan Hengitysyhdistykselle hienosta konsertista. Konsertin järjesti Lions Club Vantaa/Komeetat yli kaksikymmentäkertaisella rutinilla.

Konsertissa Korson Lumossa esiintyi iki-ihana, huippuluokan artisti Jarkko Ahola. Jarkko on ammattinsa osaava täydellinen artisti ja hänen äänensä on monikantoinen. Jarkkoa kuunnellessa aika ei tule pitkäksi ja häntä olisi kuunnellut paljon pitempäänkin. Mutta ehkä jo ensi vuonna saamme siihen uuden mahdollisuuden.

Ja mikä parhaita hyvän artistin lisäksi on se, että konsertin tuotolla tuetaan lasten, nuorten ja ikäikäihmisten toimintaa Vantaalla.

Kiittäen konsertista Kaisu ja Rainer Tikkurilasta.



## Upea Onnelliset - Merikannon, Kälmänin ja Lehárin matkassa - konsertti

Savoy-teatteri, Helsinki la 16.11. Solisteina tenori Jyrki Anttila ja sopraano Johanna Rusanen-Kartano.

Pianisti mainitsee myös erikoiskiitoksen.

Volgan lautturin rukous sai nousemaan kyneleet silmiin, kun taas mustalaisruhtinas Sylvan ja wieniläisen ruhtinaan rakkauden valat saivat taas iloin kasvoille. Mikonkadun jouluvalot kruunasivat tunnelman menen ja tullen. Teksti Marita, kuva Marjukka.



## Ilman päivän ulkoilutapahtuma

Puistojumppa on osa Ilman päivän eli sisäilmasta oireilevien päivän valtakunnallista tempausta. Järjestäjänä on Hengityслиitto ja täällä meillä Vantaan Hengitysyhdistys. Samaan aikaan 26.8. jumppasi tänäkin vuonna yhteensä noin 600 henkilöä 41 paikkakunnalla.

Jumppa tuo esille paitsi liikunnan, myös raittiin ilman ja ulkoilun terveyshyötyjä.

## Terveydeksi-kävely

Jo tavaksi muuttunut Terveydeksi-kävely toteutettiin taas tänä vuonna sunnuntaina 27.10. klo 12-15 Tikkurilan uudella torilla. Väkeä oli tullut ihan mukavasti paikalle eri yhdistyksistä. Säekin suosi tapahtumaa.

Olisi hienoa, jos ensi vuonna kävelyn voisi laajentaa Perhe-kävelyksi? Olisi mukava nähdä lapsenlapsia kävelemässä käsikädessä mummojen ja ukkien kanssa iloisesti rupatellen.

Tapahtuma järjestettiin yhteistyössä: Vantaan Hengitysyhdistys, Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto, Vantaan Muistiyhdistys, Kuusijärven jääkarhut, LC Tikkurila, Vantaan ja Keravan astma- ja allergia yhdistys. Tilaisuutta Tuki tänä vuonna OP Uusimaa.



AutoFit-Nenämaski  
AutoFit-Sierainmaski

*Hyvää Joulua  
&  
onnellista uutta vuotta!*

*Yhteistyössä Fisher & Paykel  
Healthcare*

**F&P Solo**

**Simply AutoFit™**

Automaattisäätöinen remmi,  
säädettävissä yhdellä  
kosketuksella.

+358 9 251 66 123  
asiakaspalvelu@fphcare.fi  
www.fphcare.com



**ResMed**

myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

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



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

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

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

hiusstudio  
**naava**

Jäsenetuna palveluista 10% alennus.  
Tervetuloa puhtaasti hajusteettomaan  
paikkaan!

Hämeentie 40, 00500 Helsinki

Puh. 0451675772

#hiusstudionaava

[www.hiusstudionaava.fi](http://www.hiusstudionaava.fi)