Tiedote
13.11.2017
Kanta-Hämeen Hengitysyhdistys ry

Liikkumispolulta virtaa kaamoksen voittamiseen

Kaamosaika käy monen voimille, kun päivät lyhenevät ja on pimeää. Virtaa pitäisi saada jostain muualtakin kuin makeisrasiasta. Erityisesti pitkäaikaissairaille, kuten keuhkoahtaumatautia sairastaville, hyvästä ravinnosta ja riittävästä liikunnasta huolehtiminen ympäri vuoden on tärkeää. He kirjaimellisesti joutuvat liikkumaan ”henkensä edestä”.

Säännöllinen liikunta itsenäisesti tai vertaisen kannustamana tukee hoitotyön onnistumista. Pitkäaikaissairaan liikuntaa voi tukea kannustamalla, lähtemällä mukaan liikuntakaveriksi, ohjaamalla erilaisiin liikuntaryhmiin sekä huolehtimalla kuntatasolla liikuntapolkujen olemassaolosta.

Terveydenhuollon ammattilaiset voivat kannustaa pitkäaikaissairaita, kuten keuhkoahtaumatautia sairastavia liikkumaan antamalla lähetteitä, kirjallisia ohjeita ja suosituksia. Sairastuneet tarvitsevat yksityiskohtaisesti tietoa siitä, missä ja milloin liikunnallinen kuntoutus voi alkaa, kuinka sinne mennään ja kuka on liikuntapoluissa vastuuhenkilönä ja tukena.

Liian moni pitkäaikaissairas jää itsekseen pohtimaan, mikä on hänelle turvallista ja kuntouttavaa liikuntaa. Niin lääkärit, hoitajat, fysioterapeutit kuin farmaseutit apteekeissa ovat kaikki saumattoman yhteistyön kannalta avainasemassa. Jokaisen ammattiryhmän panosta tarvitaan muistuttamaan sairastunutta paikallisista vaihtoehdoista ja toimintatavoista liikuntapolulle pääsemiseksi, ja kannustamaan siinä pysymisessä.

– Meillä Kanta-Hämeen hengitysyhdistyksessä järjestetään ja tuetaan jäsenten liikuntaa monin eri tavoin. Yhdistyksemme järjestää liikuntaryhmiä ja – tapahtumia kuten keppijumppaa, toiminnallisia tuokioita, Happiliikkujan ryhmää, joogaa, kuntosalia, kimppakävelyä, vesijumppaa ja vesijuoksua, kertoo Matleena Aitasalo Kanta-Hämeen Hengitys ry:n viestintäsuunnittelija.

– Yhdistyksemme tarjoaa myös vertaistukea keuhkoahtaumatautia sairastaville sekä asiantuntija luentoja hengitysterveydestä. Ajankohtaiset paikka- ja aikatiedot löytyvät yhdistyksemme tapahtumakalenterista, täydentää yhdistyksen jäsensihteeri Heli Kivelä.

Kanta-Hämeen Hengitysyhdistyksen toiminnasta saa helposti tietoa verkosta osoitteesta www.kanta-hameen-hengitys.fi. Vertaisliikunta kannustaa ja tuottaa sekä mielen että fyysisen kunnon hyvinvointia. Hengitysyhdistykseen voivat olla yhteydessä hengitysterveydestä kiinnostuneet, hengityssairaat ja heidän läheisensä, sekä hoitoketjuissa ja liikkumispoluissa mukana olevat ammattilaiset.

Maailman keuhkoahtaumapäivää vietetään keskiviikkona 15.11.2017. Hengitysliitto ja Kanta-Hämeen Hengitys ry kannustavat silloin erityisesti keuhkoahtaumatautia (COPD) sairastavia viettämään päivää liikunnallisissa merkeissä. Keuhkoahtaumatautia sairastavien vertaisryhmä kokoontuu 15.11.17 klo 14-16 Kanta-Hämeen Hengitys ry:n tiloissa osoitteessa Birger Jaarlin katu 4 B 1 krs.

Lisätietoja:

Matleena Aitasalo
viestintäsuunnittelija
Kanta-Hämeen Hengitys ry
0400 511 818
matleena.aitasalo@kanta-hameen-hengitys.fi