



SYDÄNLIITTO

Kainuu



**SYDÄN-
YHDISTYS
ON ANTANUT
MINULLE
VOIMIA JA
ILOA!**

**SYDÄN-
YHDISTYS
TOIMINTA
2024**





Abbott

PARTNER FOR A HEALTHIER TOMORROW



Celebrating



years with Abbott
Medical Finland !

Abbott
The Corporate Village, Da Vinciiaan 11 Box F1, 1935 Zaventem, Belgium, +32 2 774 68 11
Cardiovascular.Abbott
© 2024 Abbott. All Rights Reserved.
MAT-2403226-v1.0 | Item approved for use in Finland.

Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys kaikille sydäntyössä mukana olleille ja kiitos paljon avustanne. Kaikille yrityksille kiitokset tuestanne. Olette omalta osaltanne mahdollistaneet tämän julkaisun teon. Vapaaehtoisille suuret kiitokset viime vuodesta. Toivottavasti jatkosakin olette ilolla mukana sydäntoiminnassa. Tehdään tästäkin vuodesta hyvähenkinen auttamisen vuosi. Siispä tervetuloa kaikki sydänterveydestä kiinnostuneet ihmiset mukaan toimintaan. Toiminnasta saa aina hyvän mielen ja myös tulee tunne, että on ollut hyödyksi.

Nyt kun kevät valoaan näyttää, muistetaan ulkoilla kykyjemme ja terveyden tilamme mukaan. Pienikin piipahdus ulkona piristää mieltä ja saahan siellä sitä happeakin. Saatapa joku tuttukin vastaan tulla ja voi vaih-

taa kuulumisiakin siinä. Oman jaksamisen mukaan pitää siis liikkua. Kilpailla ei tarvitse.

Sitten muistetaanhan myös 112 hädän hetkellä. Sydäniskureitakin alkaa olla jo monessakin paikassa. Puhelimeen saa myös sovelluksen, josta näkee sydäniskurien paikat.

Kaikille oikein hyvää sydänvuotta 2024. Nautitaan keväästä, syödään terveellisesti ja muistetaan nukkua myös. Pidetään mielet ja aisit avoimina ja koitetaan ymmärtää toisiamme hyvässä rakentavassa hengessä. Auringon täyttämää kevättä kaikille toivottaen.

*Veli Huovinen
Puheenjohtaja*

Sieltä

*Mistä löytäis sinilinnun
unelmiensa utu-taivaan
sielunsa siivet lentävät*

*Jostain tunturien tuliltako
haaveittensa havinoilta*

Sieltä sirkuttajan soilta

*Mistä löytäis tähtisensä
vettensä peilityynet
ah armahan aurinkonsa*

*Jostain allakan laitamilta
kesäkuittensa puilta*

Sieltä pilviensä poukamat

*Mistä löytäis onnellisuuden
kultaiset ruskapuunsa
ne jäätyvät kimalteensa*

*Jostain lappisten laitamilta
kurujensa seitamilta*

Sieltä tundralta pohjoisen

*Mistä löytäis hopeisensa
kultaisensa kutsuvan
helminauhansa timantin*

*Jostain utopian unohtamilta
kaipausten karikoiltaan*

Sieltäkö pilvensä sinisen

Veli Huovinen



Kainuun Sydänyhdistys ry

Kainuun Sydänyhdistys ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Kainuun Sydänyhdistys on perustettu vuonna 1957. Yhdistyksen toiminta-alueena on Kainuu. Toiminnan tavoite on edistää kainuulaisten sydänterveyttä. Yhdistys toimii sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemiseksi sekä osallistuu sairastuneiden hoitoon ja kuntoutukseen.

Jäsenyys

Kainuun Sydänyhdistykseen voi liittyä jäseneksi kuka tahansa terveydestään kiinnostunut. Voit liittyä jäseneksi itse tai ostaa jäsenyyden lahjaksi! Jäsenmaksu on 23 € ja perheenjäseneltä 17 € vuodessa. Jäseneksi liitymällä olet tukemassa kainuulaista sydäntyötä. Jäsenetuna saat Sydän-lehden kotiisi neljä kertaa vuodessa, voit osallistua kerhotoimintaan, lähteä mukaan matkoille ja liikuntaryhmiin. Jäsenkortilla saat paikallisia etuja ja alennuksia sekä valtakunnallisia etuja mm. lehtitilauksista ja matkoista.

Toiminta

Kainuun Sydänyhdistys järjestää koulutusta, matkoja, luento- ja terveystapahtumia. Olemme myös mukana sairastuneille järjestettävissä ensitietopäivissä.

Kainuun sydänyhdistyksessä toimii Suomen sydänliiton kouluttamia vertaistukihenkilöitä, jotka ovat tukena sairastuneille. Kuntien sydänkerhot tarjoavat vertaistukea, järjestävät luentoja ja matkoja. Kunnissa toimii myös liikuntaryhmiä, joissa esimerkiksi jumpataan, uidaan tai käydään kuntosalilla.

Yhdistyksen tilaisuuksista tiedotamme pääasiallisesti Koti-Kajaanissa Seurat toimivat- ja Menot -palstoilla, Kainuun Sanomissa Tapahutumien Kainuu -palstalla ja paikallisissa lehdistä kunnissa. Tilaisuuksista ja tapahtumista ilmoitamme myös omilla Facebook-sivuilla ja nettisivuilla sydan.fi/kainuu.

Osallistumme myös muiden järjestöjen tapahtumiin. Jäsentiedotteen lähetämme jäsenille postissa tai sähköpostilla.

Tapahtumat, tilaisuudet ja näyttelyt

- Sydänviikko 12.–19.5.
- Maailman Sydänpäivä 29.9.
- Yleisöluennot sydänterveyteen liittyvistä asioista
- Terveysmittaus- ja neuvontatilaisuudet
- Rasvanäyttely
- Tunne pulssisi -esittelyt ja -tietoiskut
- Liikuntatapahtumat

Tule mukaan toimintaan

Voit tulla mukaan toimintaan erilaisin tavoin: liittymällä jäseneksi, toimimalla lipaskerääjänä, olla vapaaehtoisena tapahtumissa, tulemalla ryhmänohjaajaksi kerhoon tai liikuntaryhmään. Näin voit olla mukana kainuulaisten sydänterveyden edistämisessä.

Kainuun Sydänyhdistys ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja, joiden avulla voidaan kehittää ja tukea Kainuussa tehtävää sydäntyötä. Lahjoitukset käytetään täysimääräisinä alueellisen sydäntyön edistämiseen.

Lahjoitustili:

Kainuun Osuuspankki
FI20 5760 0320 0608 81

MobilePay on helppo ja nopea tapa auttaa.
Avaa MobilePay -sovellus puhelimestasi ja
tee lahjoitus lyhytnumeroon 64270.

Yhteystiedot:

Kainuun Sydänyhdistys ry
Pohjolankatu 14 A 3, 87100 Kajaani
(käynti sisäpihan kautta)
p. 0400 289 108 (toiminnanjohtaja)
kainuun.sydan yhdistys@sydan.fi

Toimisto on avoinna ma–ke klo 9–13
Toimisto on suljettu 1.6.–31.7.2024

Kainuun Sydänyhdistyksen kevätkokous pidetään Hyrnsalmella

ke 22.5.2024 klo 12.00
Nuorisotalo Arkkola,
Hyrntie 22

syyskokous pidetään Paltamossa

ti 12.11.2024 klo 16.00
Paltalinnan kahvio,
Paltalinnantie 2

Palvelemme

Ma-Pe 9-18
La 9-15



KUHMON

APTEEKKI

Kainuuntie 89
88900 Kuhmo
Puh. 08 655 0001

www.kuhmonapteekki.fi
kuhmon.apteekki@apteekit.net

Palvelemme verkossa
osoitteessa suomiapteekki.fi



Avainapteekit

Kainuun Sydänyhdistys ry:n hallitus 2024

Huovinen Veli, puheenj. (Kajaani)

p. 050 372 2420
veli.huovinen@gmail.com

Alatalo Paavo, varapj. (Paltamo)

p. 040 841 3580
paavo.alatalo1@gmail.com

Mahlakaarto Jaana (Puolanka)

p. 050 337 8096
jaana.mahlakaarto@apteekit.net

Porthan Pirkko (Sotkamo)

p. 041 547 5525
pirkko.m.porthan@gmail.com

Mikkola Toivo (Kuhmo)

p. 040 572 6102
viljami.mikkola@gmail.com

Oikarinen Ritva (Hyrynsalmi)

p. 044 510 4461
ritva.h.oikarinen@gmail.com

Tolonen Kaisa (Ristijärvi)

p. 044 504 6604
kaisa.mehta@pp.inet.fi

Toppinen Ari (Kajaani)

Väyrynen Vuokko (Suomussalmi)

p. 0400 399 417
vayrynenvuokko@gmail.com

Varajäsenet

Saarelainen Ulla-Maija (Sotkamo)

p. 040 412 0096

Lahdelma-Miettinen Heli (Suomussalmi)

p. 050 410 2842
heli.lahdelma.miettinen@gmail.com



Hyvä terveys ja toimintakyky on arvomme!

Onko sinulla kipua tai vaivoja jaloissa,
selässä, olkapäissä tai kenties huimausta?

Palveluitamme mm. Liikunta- ja kuntosaliohjaus,
tasapainoharjoittelun ohjaus, fasciamanipulaatio,
lymfaterapia, akupunktio, hieronnat, lantionpohjan
fysioterapia, leikkausten jälkeinen fysioterapia.

Ajanvaraus 050-5393379

Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi ja muut lähikunnat

Löydät meidät ja kuvamme nettisivuiltamme www.fysiomiraoikarinen.fi

Kainuun Sydänyhdistys ry:n vertaistukiryhmät/sydänkerhot 2024

HYRYNSALMI, Nuorisotalo Arkkola, Hyryntie 22

klo:12.00 – , kuukauden 3. torstai

Ohjaajat Ritva Oikarinen p. 044 510 4461 ja Tarja Kempainen

KAJAANI, Kainuun Sydänyhdistyksen toimisto, Pohjolankatu 14 A 3

klo:12.30 –13.30, kuukauden 3. keskiviikko

Ohjaaja Tuula Väyrynen p. 0400 289 108

KUHMO, Tarinatupa, Rajakatu 52

klo:18.00 – , kuukauden 2. tiistai

Ohjaaja Toivo Mikkola p. 040 572 6102

PALTAMO, Paltalinnan kahvio, Paltalinnantie 2

klo:16.00 – 17.00, kuukauden 2. tiistai

Ohjaajat Kauko Klemetti p. 040 523 2652 ja Eija Klemetti p. 040 737 3110

PUOLANKA, Kesäranta, Alatie 5

15.4. ja 7.10 klo:13.00-14.00

Ohjaaja Tuula Väyrynen p. 0400 289 108

RISTIJÄRVI, Pyrylä, Verkkotie 11

16.4. ja 8.10. klo: 12.00-13.30

Ohjaaja Tuula Väyrynen p. 0400 289 108

SOTKAMO, Turinatupa, Akkonientie 9

klo 16.00–, kuukauden 2. tiistai

Ohjaajat Pirkko Porthan p. 041 547 5525,

Ulla-Maija Saarelainen p. 040 412 0096

ja Pertti Oikarinen p. 040 053 5110

SUOMUSSALMI, Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17

klo: 14.30 – , kuukauden 1. torstai

Ohjaaja Markku Kyllönen p. 0440 711 968

Kerhojen toimintaan voivat osallistua kaikki asiasta kiinnostuneet.

Ei tarvitse olla Kainuun Sydänyhdistyksen jäsen.

Kerhojen kokoontumisista ilmoitetaan Kainuun Sanomien
Tapahtumien Kainuu- ja Koti-Kajaanin Menot-palstoilla.

Vertaistukihenkilöt Kainuussa

Suomen Sydänliitto ry:n vertaistukihenkilökurssin käyneet henkilöt. Heidän kanssaan voit keskustella luottamuksella sairastumiseen liittyvistä asioista. Vertaistukihenkilö on vaitiolovelvollinen tavallinen

ihminen, joka auttaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevaa. Löydä koulutettu vertaistukihenkilö läheltä tai kaukaa Sydänliiton valtakunnallisesta **Etsi vertaistukihenkilö-**hakupalvelusta.

KAJAANI

Veli 63-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 050 372 2420
veli.huovinen@gmail.com

Marja-Leena 77-vuotias
(hiippaläppä, eteisvärinä, tahdistin,
vajaatoiminta)
p. 0400 842 223
pehkolahti@gmail.com

Vappu 82-vuotias
(aortan läppäleikkaus)
p. 040 861 8324

Leena 73-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus,
vajaatoiminta)
p. 044 073 5822
leenainkeri60@gmail.com

Pertti 69-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 050 438 7344

Petri 54-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 962 0899
pete.kilpe@gmail.com

HYRYNSALMI

Ritva 76-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 044 510 4461
ritva.h.oikarinen@gmail.com

KUHMO

Toivo 75-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 572 6102
viljami.mikkola@gmail.com

PALTAMO

Arja 59-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 567 0263
arja.leinonen64@gmail.com

Kauko 69-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus, rytmihäiriö)
p. 040 523 2652
kauko.klemetti@iki.fi

SOTKAMO

Pirkko 73-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus, stentti)
p. 041 547 5525
pirkko.m.porthan@gmail.com

SUOMUSSALMI

Alpo 74-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus,
pallolaajennus, rytminsiirto)
p. 0400 186 021
heikkinen.alpokalevi@outlook.com

Sydänliiton kurssit 2024

Sydänliiton kurssit sopivat kaikille sydänsairauksiin sairastuneille. Myös harvinaisia sydänsairauksia sairastaville ja sydän-siirtoa odottaville järjestetään kursseja. Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua sekä sairastunut että hänen läheisensä. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Minkälaisia kursseja on tarjolla?

Sydänliiton kursseilla käsitellään sydänsairautteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmämuotoisilla kursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Osa kursseista painottuu joko liikkumiseen tai mielen hyvinvointiin liittyviin asioihin.

Tarjolla on eripituisia kursseja sekä lähikursseina että verkkokursseina. Vetäjinä toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Usein koulutettu vertaistukihenkilö on mukana kursilla. Voit hakeutua kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.

Miten pääsen kurssille?

Osallistujat valitaan hakemusten perusteella, sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset seikat huomioiden. Kurseille valitaan ensisijaisesti niitä hakijoita, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavilla kursseilla. Muutkin tekijät voivat vaikuttaa valintaan.

Hakijan taloudellista tilannetta kysytään osassa kursseista vuositulojen (bruttotulot) muo-

dossa ja osassa taas kuukausitulojen (brutto) muodossa.

Hakeminen kurssille

Kaikki kurssit löytyvät osoitteesta sydan.fi/kurssikalenteri. Kun haet kurssille, niin täytät kurssihakemus, jonka löydät kurssin tiedoista löytyvästä linkistä. Yhdellä hakemuksella voit hakea vain yhdelle kurssille.

Elämää sydänsairauden kanssa -kurssi Sotkamon Katinkullassa syksyllä 2024. Tarkemmat tiedot sydan.fi/kainuu/tietoa/uutiset tämän kevään aikana.

Kelan järjestämät sydänkuntoutuskurssit löydät osoitteesta [kela/sydankuntoutus](https://kela.fi/sydankuntoutus).



Hyryntie 45 (S-Market), Hyrynsalmi
p. 08 741017

Ma-Pe 9-17

La 9-14

RISTIJÄRVEN SIVUAPTEEKKI

Saukontie 39 (S-Market), Ristijärvi
p. 08 681139

Ma-Pe 9-17

Ystävällistä apteekkipalvelua omalta kylältä!

Vertaisloma aikuisille

Rokualla 6.10.–11.10.2024

Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Tee hakemus verkossa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry: www.mtlh.fi tai täytä paperinen hakemus. Paperisia hakulomakkeita saa Kainuun Sydänyhdistyksen toimistolta ma–ke klo 9.00–13.00. Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkua.

Lomakohde: Rokua Health & Spa

Lomateema: Vertaisloma aikuisille

Loma-aika: 6.10.2024–11.10.2024

Omavastuu / vuorokausi:

25 euroa (aikuinen)

Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Lomalla on mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Lomalla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoitus jaetussa kahden hengen huoneissa.



Ouluntie 3. Puh. 040 676 3129
MA-PE 9-17, la 9-13

MAKSULLISET TERVEYSMITTAUKSET ja TERVEYSNEUVONTA

maanantaisin klo 9–13

Sydänpisteessä, Pohjolankatu 14 A 3, Kajaani
(käynti sisäpihan kautta)

| Toimenpide | Hinta | Jäsenhintaa |
|--|-------|-------------|
| Verenpaine | 3 € | 2 € |
| Kolesteroli | 12 € | 10 € |
| Kolesterolierittely (kol, LDL, HDL, Trigly) | 25 € | 20 € |
| Hemoglobiini (Hb) | 12 € | 10 € |
| Verensokeri | 6 € | 5 € |

Verensokerin mittaukseen vähintään 2 tunnin paasto.

Kolesterolierittelyä varten 10 tunnin paasto on suositeltava.

Muut mittaukset eivät vaadi paastoa.

Käteismaksu. Tervetuloa.



**KAINUUN
SYDÄNYHDISTYS RY**



Jäsenedut 2024

Lehtikankaan apteekki, Soidinkatu 2A, KAJAANI

- 25% alennus Kotiinkuljetus-palvelusta (norm. tilaus 9,90€ / pikatilaus 19,90€, hinta jäsenille 7,45€/14,90€)

Hierontapalvelu Lasse Heikkinen Hyryntie 38, HYRYNSALMI, puh 040 015788

- 10% alennus palveluista sydänyhdistyksen jäsenille (voimassa kuluvan vuoden)

Instrumentarium

Instru tarjoaa nämä edut jäsenille:

- optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta
- normaalihintaiset silmälasit -35 % alennuksella
- normaalihintaiset aurinkolasit -20 % alennuksella
- normaalihintaiset piilolinssit -25 % alennuksella
- piilolinssitarkastuksen sovitus ja vaihtosovitus / jälkitarkastus veloituksetta

Jäsentarjous on voimassa jäsenille perheineen.

Viking Line

- Jäsenenä saat etua Viking Linen laivamatkoista

Hotelliedut

Jäsenet voivat varata huoneita ja kokouspaketteja sopimushinnalla Suomen Scandic- ja Hilton- hotelleissa sekä Suomen InterContinental Hotels Group -hotelleissa (IHG); Crowne Plaza Helsinki-Hesperia, Hotel Indigo Helsinki- Boulevard ja Holiday Inn -hotelleissa. Tee huonevaraus etukäteen.

- Scandic-etu asiakasnumerolla/koodilla D000030373. Varaukset verkossa scandichotels.fi tai puhelimitse numerosta 0200 81800 (0,65 €/min + pvm/mpm).
- Hilton-etu asiakasnumerolla/koodilla D000046067. Varaukset Hilton hotellien verkkosivuilla tai olemalla yhteydessä valittuun hotelliin.
- Holiday Inn, Crowne Plaza ja Indigo -etu asiakasnumerolla/koodilla D787030489. Varaukset valitun hotellin kotisivuilla tai puhelimitse numerosta 0300 870 887 (0,26 €/min + pvm/mpm).

**Tervetuloa asioimaan, meillä toimii myös
verkoapteekki sekä noutopiste!**



Veturitie 1 (Prisma), puh. 08-879 0300


Ma-pe 8-20, la 9-17, su sulj.

www.veturiapteekki.fi



SUOMUSSALMEN APTEEKKI

Kauppakatu 10-12, 89600 Suomussalmi

 (08) 711 045

PALVELEMME

Arkisin klo 9-17

Lauantaisin klo 9-14

Sunnuntaisin ja juhlapäyhinä apteekki on suljettu.



RISTO YLISIRNIÖ
asianajaja, varatuomari

ASIANAJOTOIMISTO
Risto Ylisirniö

Kauppakatu 28 A 7, 87100 KAJAANI
P. 0400 765 498

Sähköposti: asianajo@ylisirnio.fi
www.ristoylisirnio.fi



Plussaa ostoksistasi

K-RAUTA KEMPPAINEN

Puh. (08) 741 131

Fax (08) 741 302

Palvelemme

Ma - Pe klo 8 - 17

La klo 8 - 12

K-MAATALOUS

Puh/Fax (08) 741 121

Palvelemme

Ma - Pe klo 8 - 17

La klo 8 - 12

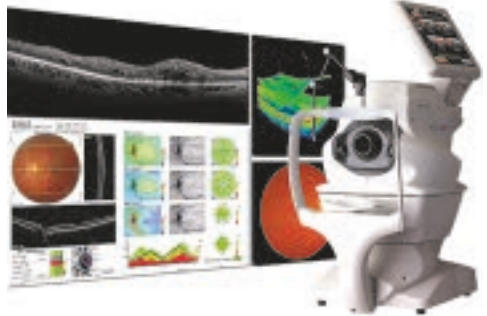


Hyrynsalmen kunta

KELLOT — KORUT — LAHJATAVARAT — PALKINNOT
SILMÄLASIT — PIILOLASIT — AURINKOLASIT
SUOMUSSALMELLA — APTEEKIN VIERESSÄ

SILMÄNPOHJAT PINTAA SYVEMMÄLTÄ

OCT-kuvaustekniikalla saadaan näkyvyys silmän pohjan keskialueen pintaa syvempiin rakenteisiin. Tämä mahdollistaa useiden silmäsairauksien kuten glaukooman, ryppykalvon sekä silmänpohjarappeuman havaitsemisen jo taudin varhaisessa vaiheessa.



KelloOptiikka
LAPPALAINEN

Kauppakatu 10-12 SUOMUSSALMI
Ajanvaraus Puh. 08-711 062

Myymlämme on avoinna: Ma-Pe 9-17, La 9-12
VERKKOKAUPPA: www.kello-optiikka.fi

PAIKALLINEN ICT-KUMPPANISI



Työpaikkatarvikkeet ja toimistokalusteet



Esitystekniikka



Kommunikaatoratkaisut



IT-Palvelut



Näyttöviestintä

PALVELUT: www.praecom.fi

VERKKOKAUPPA: shop.praecom.fi

MYYMÄLÄ & SHOWROOM: Arksin 10-16, Kuurnantie 7, Kajaani

PRAECOM

Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä



YKKÖSAPTEEKKI

Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

Kajaanin Ykkösapteekki

Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-20

La-Su 10-18

Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan apteekki

Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat
Helppo liikkua



Terveysvakuutuksen avulla etälääkäripalvelut ovat aina ulottuvillasi.

Sairastuessa helppo hoitoon pääsy on tärkeää. Kun ostat terveysvakuutuksen, saat käyttöösi terveiskumppaniemme palvelut, jolloin pääset nopeasti hoitoon kaikkialla Suomessa, aamusta iltaan. Terveysvakuutukseen voit räätälöidä itsellesi ja perheenjäsenillesi sopivimman paketin eri turvista tapaturmien ja sairastumisten varalta.

Kysy lisää terveysvakuutuksistamme asiantuntijoiltamme varaamalla aika osoitteesta lahitapiola.fi/ajanvaraus

Palveluntarjoajat: LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen vakuutusyhtiö. LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.



Tervetuloa 



**SOTKAMON
APTEEKKI**

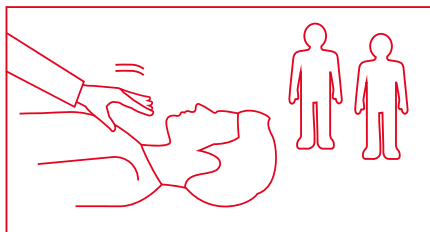
**Kainuuntie 28, Sotkamo
Ma-pe 9-19, La 9-15, Su 11-15
www.sotkamonapteekki.fi**



**VUOKATIN
APTEEKKI**

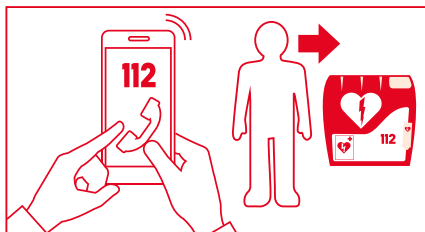
**Heikintie 1, Vuokatti
Ma-pe 10-18, La 12-16**

Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa.



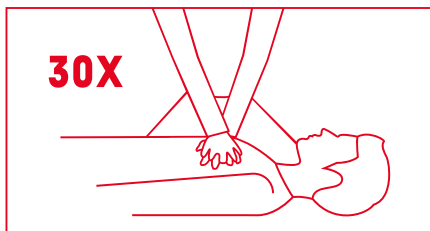
1 HERÄTTELE, PUHUTTELE, RAVISTELE

Jos henkilö ei herää, soita 112 ja laita puhelin kaiutintoiminnolle.



2 SOITA 112 JA NOUDATA OHJEITA

Jos paikalla on muita, ohjeista joku hakemaan sydäniskuri. Defi.fi ja 112 Suomi -sovellus paikantaa lähimmän.



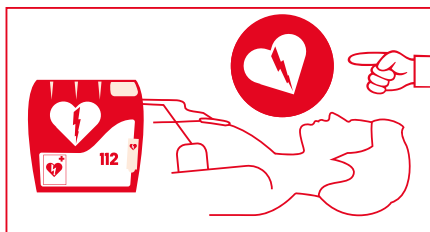
3 HENGITTÄÄKÖ HENKILÖ?

Jos ei, aloita paineluevlytys. 30 kertaa kovaa, tahdilla 2 kertaa sekunnissa. Puhalla sitten 2 kertaa, jos osaat. Jatka painelua.



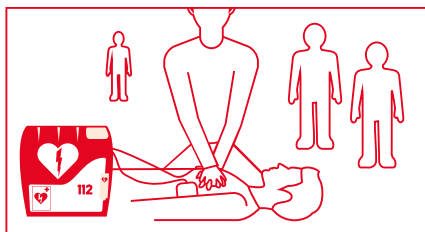
4 OTA SYDÄNISKURI KÄYTTÖÖN

Avaa laite, käynnistä se ja kuuntele puheohjausta. Ota elektrodit esiin.



5 PALJASTA RINTAKEHÄ

Kiinnitä elektrodit paljaalle iholle. Laite kertoo, onko isku tarpeen. Paina painiketta. Pysy irti potilaasta!



6 JATKA PAINELUEVLYTYSTÄ

Jatka painelua välittömästi iskun jälkeen. Kuuntele laitteen ohjeita. Jatka painelua, kunnes ensihoito saapuu ja antaa luvan lopettaa.

Harjoittele ja kertaa säännöllisesti. Ensiapukoulutuksesta saat lisää varmuutta. Auta aina rohkeasti hätätilanteessa! Löydä lähin sydäniskuri: defi.fi ja [112 Suomi](https://112suomi.fi) -sovellus

www.lehtikankaanapteekki.fi



APTEEKISTAMME

- SAIRAANHOITAJAN PALVELUT
- KOSMETOLOGIN HOIDOT
- LÄÄKEHOIDON ARVIOINTI (LHA)
- NOUTOLOKERIKKO
- KOTIINKULJETUS
- **UUTUUS:** VERKKOAPTEEKKI

www.lehtikankaanapteekki.fi/verkkoapteekki



Kajaanin 3. Lehtikankaan apteekki
Soidinkatu 2A. 87500 Kajaani

