

Martti Haapalainen yhä teräskunnossa 31 siirtovuoden jälkeen – Liikkeelle lähtö on jäänyt takaraivoon

Joensuulainen Martti "Masa" Haapalainen on yksi Syken perustajajäsenistä. Hänelle tehtiin sydänsiirto helmikuussa 1989, jolloin sydänsiirtoja oli tehty vasta nelisen vuotta. Hyvin on siirtosydän pelittänyt, sillä Joensuun teräsmies on ketterästi liikekannalla edelleen.

Liikkuvainen elämäntapa on lähtöisin nuoruudesta, jolloin Masa pelasi jalkapalloa Joensuun Pallotoverien kolmossarjan joukkueessa. Työuransa hän teki Keskon tukkumyyjänä, kunnes massiivinen infarkti pysäytti miehen 37-vuotiaana.

Eräänä talvisena päivänä Masa oli ollut työporukan kanssa pelaamassa kaukalopalloa. Tultuaan kotiin hän meni suihkuun. Vaimo lähti samoihin aikoihin 3-vuotiaan pojan kanssa kauppaan, mutta unohti jotain ja palasi kotiin. Hän löysi Masan makuuhuoneen sängystä tajuttomana. Vaimo hälyytti ambulanssin ja Masa vietiin Pohjois-Karjalan keskussairaalaan.

Masan tajuttomuuden syynä oli massiivinen infarkti, jonka jäljiltä hänen sydämensä tehosta oli enää 17% jäljellä. Mitään ennakoivia oireita hänellä ei ollut ollut, joskin työterveyshuollon tarkastuksissa oli todettu kolesteroliarvojen kohonneen. Masa kotiutui sairaalasta ja pystyi "elemään jollain lailla", kunnes raju rytmihäiriö vei taas sairaalaan. Tältäkin reissulta Masa kotiutui.

Kolmas ja kohtalokas rytmihäiriö iski Masalle saman vuoden heinäkuussa hänen ollessaan paluumatkalla Tukholman risteilyltä. Laivan matkustajana ollut sairaanhoitaja tajusi tilanteen vakavuuden, ja niin Helsingin satamassa oli ambulanssi odottamassa ja Masa kiidätettiin suoraan Meilahteen.



Martti Haapalaisen sydänsiirrosta tuli helmikuussa kuluneeksi 31 vuotta.

Vertaistuki sujuu
myös etänä

6

Petankki sopii hyvin
siirron saaneille

11

Masa vietti loput kesästä ja tulevan syksyn Meilahdessa, missä hänelle tehtiin kolmen suonen ohitusleikkaus. Vuoden lopulla hänet laitettiin siirtolistalle ja lähetettiin kotiin odottamaan sopivaa sydänsiirrettä.

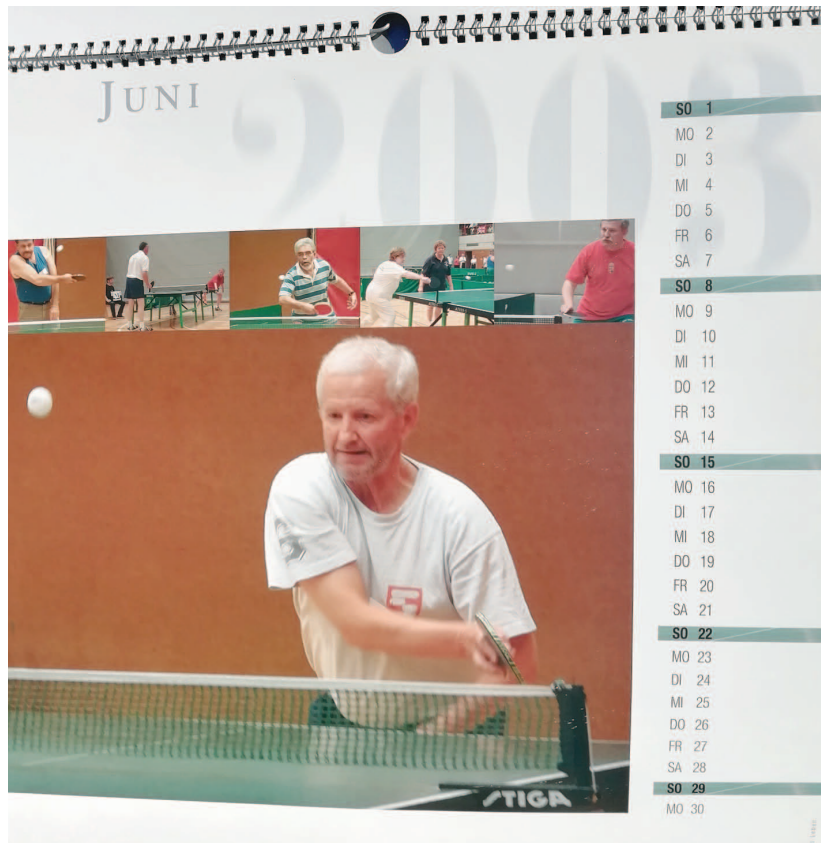
Vertaistuesssa Syken juuret

Parin kuukauden kuluttua siirre löytyi ja sydänsiirto tehtiin onnistuneesti. Jotain hyljintää löytyi kerran kontrollien koepalassa ja hoidoksi määrättiin kortisonia. Kymmenen vuoden jälkeen koepaloja ei enää ole otettu. "Toimii", Masa toteaa siirtosydämeästään ja jatkaa vaatimattomasti, että "hyvin on päästy liikkeelle".

Meilahden kontrolleissa silloin vielä harvalukuiset sydänsiirroksia tapailivat toisiaan, kunnes ajatus potilasyhdistyksestä heräsi Terho Luukkaseen aloitteesta. Lokakuussa 1990 pidettyyn yhdistyksen perustamiskokoukseen Masakin lähti varata vasten Joensuusta, sen verran tärkeästä asiasta oli kyse.

Sittemmin Masa on ollut aktiivisesti mukana niin Syken järjestötoiminnassa kuin urheilussakin. Hallitusvuosia hänelle ehti kertyä parisenkymmentä. Urheilukisoja tämä ensi vuonna 70 täyttävä Itä-Suomen ikiliikkujia on kiertänyt kymmeniä aina Australiaa myöten, päälaajinaan pallopelit ja erityisesti sulkapallo, sekä yleisurheilun juoksut. Myös petankkikuula istuu Masan käteen. Kotona pahvilaatikosta löytyy 65 SM-, EM- ja MM-mitalia.

Yhdistystoiminnan tärkeimpänä ponttimena Masa näkee vertaistuen. – Kesä-



Masan tyylinäyte pöytätenniksessä Klagenfurtin EM-kisoissa 2002 päätyi EHLTF:n kalenteriin 2003.

päivät ja muut tapaamiset ovat tärkeitä, sillä siellä näkee virkaveljiä ja -siskoja.

Virallisten yhdistystapahtumien ohella Masa oli mukana seitsemän siirroksaan ryhmässä nimeltä Eskon talli (nimetty perustajansa Esko Erosen mukaan), joka kävi keväisin lapissa hiihtämässä 20 vuoden ajan. Viikon hiihtoreissuilla kilometrejä kertyi noin sata.

Masan osallistuminen yhdistyksen tapahtumiin on viime aikoina hieman laantunut "vanhan kaartin" harventumisen myötä. Kotimaisemissa hän liikkuu ja urheilee aktiivisesti edelleen. Ohjelmassa on kaksi kertaa viikossa sulkapallon "neluria" ja pyöräilyä päivittäin, joskus kolmekin kertaa. Masan mukaan pyörälenkit ovat noin kymmenen kilometrin mittaisia maisemankatselureissuja. Ja milloin Masa ei itse ole liikkeessä, seuraa hän muiden urheilua kotisohvalta. Lajilla ei niin väliä. – Kaikki käy.

Teksti ja kuvat
Tuija Helander



Masa "Dannynä" Syken 20-vuotisjuhlän musiikkiesityksessä "Tahdon olla sulle hellä". Armina Tuija Suvi-lehto, tanssitytöt ja -pojat vas. tak. Tuija Helander, Teijo Hietanen, Merja Vuorio, Timo Saijets ja Juha Ojastenmäki, edessä Iija Ignatiew.



Yksi vuosi kaiken muuttaa voi

Vielä vuosi sitten kaikki näytti selvältä ja elämä soljui tavanomaiseen tapaansa.

Sitten syksyllä tuli tieto toiminnanjohtajamme Ilkka Vassin vakavasta sairastumisesta. Syke, jonka perustajajäsen ja kantava voima hän oli, täyttää lokakuun lopulla 30 vuotta, ja Ilkalla itselläänkin eläkeikä oli täyttynyt jo jokunen vuosi sitten. Ilkka ei Syken 30-vuotistaivalta kuitenkaan päässyt juhlimaan sairauden vietyä hänen voimansa lopullisesti huhtikuussa.

Tieto Ilkan poismenosta oli vahduttava. Tuntui kuin maailma olisi seisahtunut. Ilkka on ollut se peruskivi, johon kaikki Sykessä ovat nojanneet. Herkästi puhelimeen tuli näpyteltyä juuri hänen numeronsa, kun jotain tietoa tai neuvoa tarvitsi. Vieläkin tuntuu epätodelliselta, että siitä numerosta ei enää vastata. Ikävä on myös Ilkan humania persoonaa ja hänen oivallista tilannehuumoriaan.

Korona on toinen iso asia, joka pisti maailmankirjat sekaisin. Näin isoa ja maailmanlaajuista kriisiä ei ole koettu sitten toisen maailmansodan. Ainut lohduttava asia koronassa onkin, että nyt ei sentään ole sota, jossa ihmiset sotivat toisiaan vastaan. Nyt soditaan kaikki yhdessä näkymätöntä vihollista vastaan.

Omassa lähipiirissäni oli myös surua kummisetäni nukkuttua pois pääsiäisenä. Hän on ollut tiiviisti mukana elämässäni niin kauan kuin muistan. Muistoja on lukuisilta kisareissuilta, joilla hän kuskasi minua valmentajanani. Muutettuani takaisin Euraan hän oli tukena oman sairauteni ja yksinhuoltajuuteni aikana. Sitten osat vaihtuivat. Minusta tuli hänen tukensa muistisairauden heikentäessä hänen viimeisiä elinvuosiaan.

Tämä vuosi on osoittanut sen, kuinka hauras elämä on. Huomisesta ei koskaan tiedä, mitä se tuo tullessaan. Ollaan kiitollisia tästä päivästä. Nautitaan pienistä arjen asioista, käydään katsomassa ikääntyviä läheisiämme kun he vielä ovat täällä kanssamme. Pidetään huolta ja eletään täysillä.

Tuija Helander

Nakki napsahti

Kun Armi Sundström valittiin yhdistyksemme toiminnanjohtajaksi toukokuun alussa, siirryin hallituksen ensimmäisen varapuheenjohtajan paikalta puheenjohtajaksi.

Yli 30 vuoden kokemus järjestö- ja kunnallispoliittisesta toiminnasta Savonlinnassa sekä Syken hallituksen jäsenyys vuoden 2019 alusta ovat antaneet valmiuksia hoitaa Syken puheenjohtajuutta.

Arvostan yhdistyksen toimintaa ja siinä toimimista sekä yhdistystä vertaistuki- ja edunvalvontajärjestönä.

Mielestäni yhdistyksen ja hallituksen toiminta on ottanut harppauksen eteenpäin jäsenistöä kuunnellen ja jäsenistön mielipiteitä huomioiden mm. strategiatyössä. Strategian laatiminen oli yhdistyksen historiassa ensimmäinen kerta ja se työllisti työryhmää, hallitusta ja työvaliokuntaa.

Nyt ollaan vaihteittain viemässä strategiaa käytäntöön ja huomioidaan se toiminnassa. Suuri kiitos kaikille strategiatyöhön osallistuneille!

Strategiaa tullaan seuraamaan ja tarkistamaan vuoden tai kahden välein tekemällä tarvittavat muutokset.

Yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on aluetoiminnan kehittäminen ja saada aluetoimintaan uusia aktiivisia toimijoita ja jäseniä.

Toivotan kaikille jäsenille tsemppiä ja nähdään syksyn tapahtumissa.

Markku Nousiainen



Syken puheenjohtajana aloitti toiminnanjohtajavaihdoksen myötä keväällä savonlinnalainen Markku Nousiainen, jolle tehtiin keuhkosiirto joulukuussa 2017. Keuhkosiirron syynä oli vuonna 2013 diagnosoitu keuhkofibroosi.

Markku on 68-vuotias eläkkeellä oleva levyseppähitsaaja, ja hän on toiminut pitkään myös järjestö- ja kunnallispolitiikassa. Nuorempana hän harrasti juoksua ja hiihtoa, mutta nykyisin hän hoitaa kuntoaan kävelyllä ja hyötyliikunnalla.

Syke-lehti 2/2020

Julkaisija: Sydän- ja keuhkosiirroksaat – SYKE ry
Toimitus: Tuija Helander (vast.),
Markku Nousiainen, Armi Sundström
Taitto: Mari Aarikka / Mainos Mariini
Painopaikka: Eura Print Oy

Sydän- ja keuhkosiirroksaat – SYKE ry

Olttermannintie 8, 00620 Helsinki
www.syke-elinsiirrot.fi
syke@syke-elinsiirrot.fi
Facebook: Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry
puh. 050 328 1000
Pankki Nordea: FI73 1328 3000 4237 61





Muistokirjoitus

Ilkka Vass

Toiminnanjohtaja Ilkka Vass kuoli Espoossa 9. huhtikuuta 2020 sairauden uuvuttamana. Hän oli 70-vuotias, syntynyt Helsingissä 22. kesäkuuta 1949.

Vass oli 27. Suomessa sydämensiirron saanut potilas, ja lahjasydän sykki hänen rinnassaan yli 30 vuotta.

Elinsiirron merkitys oli hänen elämässään ratkaisevan tärkeä, sillä ilman sitä elämäntaival olisi katkennut kesken suvussa periytyneen sydänsairauden edetessä.

Sydämensiirtoaan odottaessaan Vassiin teki suuren vaikutuksen sydämensiirron aikaisemmin kokeneen kannustus.

Vuonna 1990 hän perusti yhdessä muiden sydämen- ja keuhkosiirron saaneiden kanssa Sydän- ja keuhkosiirroksiaat Syke ry:n ja kehitti yhdistyksen toimintaa ja edunvalvontaa sen pitkäaikaisena toiminnanjohtajana.

Lukuisat muut siirroksiaat ympäri Suomen saivat häneltä vertaistukea sairaalassa ja yhdistyksen piirissä, ja hänet nähtiin usein julkisuudessa elinsiirtoihmisten edustajana.

Hän oli myös yksi Euroopan sydän- ja keuhkosiirroksiaiden liiton EHLTF:n perustajista ja sen varapuheenjohtaja. Husissa Vass toimi kokemusasiantuntijana antaen potilaan näkökulman toiminnan kehittämiseen.

Vass edisti merkittävästi elinsiirron saaneiden liikuntaa ja urheilua niin Suomessa kuin maailmalla. Hän toimi Paralympiakomiteaa edeltäneen Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n hallituksessa ja valtuustossa. Vantaalla 2016 järjestettyjen elinsiirron saaneiden EM-kilpailujen järjestelytoimikunnassa hän oli puheenjohtajana.

Nuoruusvuosina Vass urheili Tapion Hongassa, ja lukioaikana hän toimi Tapiolan yhteiskoulun teinikunnan puheenjohtajana. K-kauppiasperheen esikoinen siirtyi opiskelemaan Helsingin kauppa- ja kauppakorkeakouluun ja toimi kauppiasyrittäjänä vuoteen 1985 asti.

Viisikymmentä vuotta sitten Ilkka valloitti naapurikoulua käyvän Päivin, jonka panos terveysalan ammattilaisena oli erityisesti sairauksien aikana korvaamaton.



Lasten ja lastenlasten lisäksi perheeseen kuului aina koira, rottweiler rodultaan. Vuodenkiertoon kuuluivat kevättalvella vietetyt viikot Kuusamossa ja kesät Kangasalan mökillä.

Ilkka oli nuoresta asti intohimoinen klassisen musiikin ystävä ja tunsikin sen läpikotaisin. Kun kaverit miettivät, mikä sävellys oli kyseessä, hän pohti, kuka on esittäjä.

Ilkka osasi valmistaa erinomaisia aterioita. Hän muisti valita myös hyvät ruokajuomat, joista nautti itsekin.

Vaikka Ilkka joutui kohtaamaan monia sairauksia, hän ei valittanut vaivojaan vaan oli iloinen jokaisesta uudesta aamusta.

Hän oli huumorintajuinen, lämmin ja avoin ihminen, jonka seurassa kaikki saattoivat olla omia itsejään.

Raimo Ilveskero
Teemu Vass

Kirjoittajat ovat Ilkka Vassin ystävä ja poika

SANO KYLLÄ ELINLUOVUTUKSELLE.

Allekirjoita elinluovutuskortti.
Kerro tahtosi läheisillesi.

www.kyllaelinluovutukselle.fi

ELINLUOVUTUSKORTTI

Minä,

luovutan elimeni ja kudokseni elinsiirtoon kuolemani jälkeen.

Pvm allekirjoitus

Kerron tahdostani myös läheisilleni.

Alue- ja viestintätoiminnan kehittäminen

Aluetoiminnan kehitystyö lähti hyvin käyntiin vuoden alussa. Työryhmällä, johon kuuluvat Reijo Hilli, Elina Kirjavainen, Arto Kärkkäinen, Sanna Leino, Pentti Miettinen, Åsa Semskar ja Esko Sohlo, on ollut juhannukseen mennessä viisi teams -etäkokousta. Strategiassa määritelty uusi aluejako viideksi ERVA-pohjaiseksi alueeksi on nyt vahvistettu. Lisäksi alueille on määritelty joukko tehtäviä, joista kukin alue voi valita itselleen parhaiten soveltuvat.

Alueiden taloudellinen asema tulee olemaan melko itsenäinen. Alueet tekevät vuosittain aluekohtaisen toimintasuunnitelman budjetiteineen sekä yksinkertaisen toimintakertomuksen. Viestintä alueen sisäisistä tapahtumista tulee alueiden vastuulle. Toimintaa johtaa aluekohtainen aluetoimikunta.

Kirjallinen aluetoiminnan ohje tulee alueyhdyshenkilöiden kommentoitavaksi syyskuussa Mikkelin aluekokouksessa.

Merkittävin aluetoimintaa kehittävän työryhmän tehtävä on vielä suunnitella uuden toimintamallin käyttöönotto ja tarvittava koulutus. Vuoden 2021 aikana tehdään tarvittavat käyttöönoton valmistelutoimenpiteet niin, että uuden mallin mukainen toiminta alkaisi vuoden 2022 alusta.

Uuden aluetoimintamallin onnistumisen kannalta on ratkaisevaa, että löydämme aluetoimikuntiin aktiivisia jäseniä.

Sähköisen viestinnän merkitys kasvaa

Viestinnän kehitystyö pääsi käyntiin helmikuun puolivälissä. Työryhmän kokoonpano muotoutui seuraavaksi: Tuija Helander, Mika Kirjavainen, Harri Lammi, Katja Heikkiläinen, Åsa Semskar ja Esko Sohlo. Työryhmällä on ollut juhannukseen mennessä kuusi etäkokousta.

Ensimmäiseksi työryhmä teki SWOT-analyysin Syken viestinnän nykytilasta ja päivitti muutamia kohtia Syken nykyisille verkkosivuille. Varsinainen toimemksiänto on Syken viestintäsuunnitelman tekeminen. Yksi tärkeä tavoite on nopeuttaa siirtymistä sähköiseen viestintään unohtamatta konventionaalisia menetelmiä.

Työryhmä on määritellyt Sykessä käytettävät viestintäkanavat, kunkin kanavan kohderyhmät ja niiden sisällöt.



Reino Luokkanen pääsi näin viehättävään seuraan Eremitaasin edessä Syken Uudenmaan alueyhdistyksen Pietarinmatkalla 2018.

Kehittämistä riittää monella kanavalla, ja tämä työ on juuri käynnistetty. Myös kanavakohtaiset sisältöjen tuottamisroolit on alustavasti määritelty.

Viestintäkanavien osalta päädyttiin jo nyt käytössä oleviin, mutta sisältöihin esitetään muutoksia ja täsmennyksiä. Sydänliitossa on juuri käynnistetty verkkosivujen uusiminen tavoitteena parantaa niiden käytettävyyttä, ylläpidettävyyttä ja soveltuvuutta koko sydänyhteisön tämänhetkisiin tarpeisiin. Syke on mukana tässä projektissa pilottisoveltajana.

Vuoden 2021 aikana tulemme saamaan käyttöön uusitut verkkosivut. Tä-

män lisäksi tullaan näkemään muutoksia jäsenkirjeissä, pieniä päivityksiä Syke-lehden sisällössä, Syken Instagramissa sekä Syken dokumenttipohjissa ja esitelykalvoissa.

Tärkeimmät tehtävät jatkossa ovat edellä mainittujen kanavakohtaisten kehitystehtävien toteuttaminen ja uuden toimintamallin käyttöönoton suunnittelu.

Ratkaisevaa koko viestintäsuunnitelman toteutumisen kannalta on, kuinka löydämme joukostamme ne henkilöt, jotka sitoutuvat viestinnän eri rooleihin.

Esko Sohlo

Välitilaelämä



Nesteen keinahdus. Pinnan tasaantuminen. Keinahdus. Tasaantuminen. Taas. Uudestaan. Vielä. Tippojen uupumattomat sukellukset syvyyteen läpi nesteen pintajännityksen. Katseeni tippojen seurana: kurkistus-pullistus-pudotus, kurkistus-pullistus-pudotus. Mites täällä jaksellaan? Uutta eliksiiriä kehiin. Minua varten ja minuun. Tässä olen. Antaa tulla! Kaiken vastaanottavainen. Tehkään tehtävänsä. Tuolla jossain muu. Minä täällä. Odotus. Odotus, toive. Välitilaelämä. Sitten, kun se sitten.

Saila Sormunen

Vertaistuki sujuu myös etänä

Syken verkkovertaistoiminta alkoi vuonna 2011, jolloin Facebookiin perustettiin suljettu Syke-ryhmä. Siellä on käyty ja käydään edelleenkin vertaiskeskustelua harvakseltaan tekstin ja kuvien avulla.

Tosiaikaista video- ja ääniyhteydellä tapahtuvaa ryhmämuotoista vertaistukea lähdettiin kokeilemaan verkossa talvella 2017. Silloin Meilahden sairaalan tukemana käynnistettiin vertaisryhmä sydän- tai keuhkosiirtoa odottaville. Tarkoitus oli, että tuohon ryhmään saataisiin mukaan ajan kuluessa uusia siirtolistalle tulevia potilaita, mutta tässä epäonnistuttiin. Tämä Syken pilottiryhmä pysyi koossa kuitenkin pienin muutoksin aina 2018 loppuun saakka, jolloin kaikki ryhmän jäsenet olivat saaneet jo siirron. Ryhmää muodostettaessa emme tunteet toisiamme. Lopussa olimme jo hyviä kavereita, jopa ystäviä ja juttelimme verkkotapaamisissamme kaikenlaisista asioista maan ja taivaan väliltä.

Talvella 2019 pilottiryhmä muuttui keuhkosiirrokkaiden ja keuhkosiirtoa odottavien ryhmäksi. Sellaisena se jatkaa edelleenkin. Kuluvan vuoden aikana ryhmään on liittynyt useita siirtoa odottavia henkilöitä. Keuhkoryhmän vetäjänä toimii Esko Sohlo, puh. 045 278 4055, eskosohlo@hotmail.com

Keuhkoryhmän saamasta hyvästä vastaanotosta rohkaistuneena päätimme perustaa myös sydänsiirrokkaiden ja sydänsiirtoa odottavien vastaavan ryhmän

keväällä 2020. Koronaviruksen mellastaessa ovat perinteiset alueiden vertaistapahtumat jouduttu siirtämään tulevaisuuteen. Sydänryhmän ensimmäinen tapaaminen verkossa toteutui huhtikuun alussa. Ilahduttavasti jo ensitapaamisella oli ryhmään ilmoittautunut 4 henkilöä. Erityisen hienoa oli, että ryhmään saatiin mukaan kolme pumppulaista ja yksi jo siirron saanut. Nyt kun kesä alkaa olla käsillä, on ryhmämme kasvanut jo viiden pumppulaisen ja neljän siirronsaaneen suuruiseksi. Ryhmä on kokoontunut ja kokoontuu säännöllisesti 2 viikon välein. Sydänryhmän vetäjänä toimii Harri Turunen, puh. 040 1636868, Harri.turunen60@outlook.com

Siirrokkaiden ja siirtoa odottavien läheisille ollaan myös perustamassa omaa verkkoryhmää. Tavoite on, että se käynnistyisi viimeistään vuoden 2021 alussa.

Siirronsaaneiden ja siirtoa odottavien sekaryhmä vaikuttaa olleen erityisen hyödyllinen siirtoa odottaville. Myös juuri siirron saaneet ovat kokeneet sen varsin hyödylliseksi, koska siinä on pääsyt keskustelemaan saman kokeneiden kanssa toipumisajan pienistä ja välillä vähän isommistakin komplikaatioista. Ryhmien jäsenmäärän kasvaessa ne tullaan jakamaan useampaan erilliseen ryhmään. Sitä miten ryhmäjaot tehdään, joudutaan vielä pohtimaan.

Harri Turunen ja Esko Sohlo

Etäkokoukset ovat hyvä vaihtoehto silloin, kun kaikkien läsnäolo samassa paikassa on liian hankalaa joko etäisyyksien, ajan ja tilan puutteen tai jonkin muun rajoitteen takia. Etäkokouksiin osallistutaan äänellä ja/ tai videokuvalla. Samalla kokoontumisen vetäjä voi jakaa työpöytänsä tai muuta olennaista sisältöä ja näin pitää osallistujat kartalla käsiteltävästä asiasta. Kokouksien järjestämiseen tarvitaan tätä tarkoitusta suunniteltu ohjelma.

Microsoft Teams on alun perin yrityksille suunnattu ryhmätyön ja yhteistyön alusta, joka kokoaa kaikki tärkeimmät keskustelut ja tiedostot yhteen paikkaan. Se tarjoaa myös hyvät välineet etäkokousten järjestämiseksi. Nykyisin Teams sopii myös pienyrityksille, yhdistyksille ja freelancereille ilmaisversioon ansiosta. Kokousten järjestämiseen tarvitaan vain tietokone tai puhelin, jossa on kamera ja mikrofoni.

Teamsin lisäksi yleisiä etäkokousten järjestämiseen tarkoitettuja ohjelmia ovat mm. Zoom, Google Meet, Jitsi Meet ja Webex.

Mika Kirjavainen

Vertaistuesta sydänystäviä

Vesa Helen odottaa sydänsiirtoa Lievestuoreella apupumpun varassa. Hänen sydämensä petti joulupäivänä puolitoista vuotta sitten. Siitä alkoi episodi, jonka aikana Vesalle on tehty ohitusleikkaus ja annettu Ecmo-hoitoa, ja hänestä on myös tyhjennetty nestettä litrakaupalla useaan otteeseen. Vasta tämän vuoden tammikuussa asennetun apupumpun myötä mies saatiin siihen kuntoon, että hän voi suht' hyvillä mielin odotella kotona kutsua siirtoon.

Vesan sydämen tehosta oli ennen pumpun asennusta jäljellä vain 10 %, joten hänelle pumpu on elinehto. Kun Vesa lokakuun lopulla vuosi sitten laitettiin listalle, osallistui hän heti Syken siirtoa odottavien Sope-kurssille Nuuksiossa. Lisäksi hän on osallistunut yhteen liikuntaviikonloppuun. Oli mukava tavata "samassa veneessä" olevia kohtalotovereita.

Sitten tuli korona ja yhteiset tapahtumat jäivät pois. Onneksi samaan aikaan Syke aloitti verkossa tapahtuvan vertaistuen, jota Vesa Helen pitää "tosi hyvänä hommana". Vesa kertoo suorastaan odottavansa parin viikon välein (kesällä kerran kuussa) tapahtuvaa yhteistä palaveria, missä voi kuulla muiden koke-

muksia lääkkeistä ja muista siirtoon tai sairauteen liittyvistä asioista.

– Meistä on tullut hyviä ystäviä. Välillä keskustellaan henkeviäkin. Olen tästä vertaistuesta todella mielissäni ja suosittelen lämpimästi muillekin.

Etävertaistuki on myös siksi hyvä, että se mahdollistaa useamman henkilön tapaamisen pitkistä välimatkoista huolimatta – aina kun ei kohtalotovereita löydy omalta paikkakunnalta. Jyväskylässä on Vesan lisäksi yksi sydänsiirtoa odottava apupumpun varassa oleva "kollega".

– Olisihan sitä tietysti kiva joskus nähdä porukalla naamatustenkin, Vesa pohjaa. Muita alueen henkilöitä on voinut tavata pikkujoululounaalla, mutta tänä



Keuhkosiirtoa odottavien videopalaverissa vas. ylh. Outi Nikkanen, Seppo Luoma-Pukkila, vas. alh. Riitta Pyörre, Pauli Vanttinen, oik. ylh. Reijo Hilli ja oik.alh. Esko Sohlo

Henkistä tukea jaksamiseen

Vihdissä asuva 55-vuotias **Outi Nikkanen** on keuhkosiirtolistalla keuhkohtaumataudin takia. Happiviiksien avulla hänen tämän hetkinen kuntonsa on olosuhteisiin nähden hyvä, mutta mielessä on luonnollisesti huoli, että tilanne voi muuttua nopeastikin. Syken toimintaan hän lähti mukaan tämän vuoden alussa tavattuun Meilahden sairaalassa keuhkosiirron saaneen vertaistukityötä tekevän henkilön. Hänen opastuksellaan Outi liittyi Syken jäseneksi heti maaliskuussa.

– Vertaistuen avulla olen saanut uskoa ja toivoa tulevaisuuteen. Uskoa siihen, että joskus voin vielä elää ja liikkua normaalisti.

Vertaistoiminta etänä toimii Outin mielestä hyvin. Tapaamiset ovat Teamsissa ja kameran avulla keskustellaan ikään kuin kasvokkain. Koronakriisin hellitettyäkin tapaamiset voivat olla enimmäkseen verkossa tapahtuvia. Yhteisiä tapaamisia kasvokkain riittäisi Outin mielestä kerta, pari vuodessa.

– Tällä hetkellä tapaamme verkossa kahden viikon välein. Jos tapaamiset järjestettäisiin konkreettisesti kokoontumalla yhteen, se tulisi varmasti rajoittamaan osallistujia. Verkkotapaamiset eivät edel-

lytä matkustamista eli on helppoa osallistua riippumatta siitä missä päin Suomea asuu. Sitä paitsi osallistuminen väsyneempänä tai heikompi kuntoisena on helpompaa verkossa. Verkkotapaamisia on tarvittaessa myös varsin helppo siirtää ja sopia uudelleen kaikille sopivaan ajankohtaan.

Outi ei ole vielä tuoreena jäsenenä ehtinyt perehtyä oman alueensa toimintaan, joten siitä hänellä ei ole kokemusta. Myöskään ystävyys suhteita hän ei ole vielä ehtinyt luomaan, mutta uskoo, että tulevaisuudessa sykelaïsista löytyy myös hyviä ystäviä.

Syken vertaistoiminta auttaa Outin mukaan käsittelemään sairautta ja hyväksymään siihen liittyviä tunteita kuten esimerkiksi pelkotiloja: jaksako ylipäätään leikkaukseen asti, miten leikkauksen sujuu, kivut leikkauksen jälkeen, sitä seuraava kuntoutus ja jatkuva huolehtiminen hyvinvoinnista.

– Jo ensimmäisestä verkkotapaamisesta lähtien olen kokenut, että olen saanut valtavasti henkistä tukea jaksamiseen. Osallistuminen kannattaa, vaikka ei itse haluaisi osallistua keskusteluihin, sillä pelkästään kuuntelemalla muita jo leikkauksen ja sen jälkeisen prosessin läpikäyneitä saa kullannarvoista tietoa.

Outi Nikkanen toivoo, että samankaltaista vertaistukea on tarjolla jatkossakin, ja että siirron saaneet ja varsinkin keuhkosiirtojonossa olevat henkilöt ottaisivat osaa tähän toimintaan.

vuonna tapaamiset ovat koronan takia olleet vähissä.

Vesa toivoo, että etävertaistukitoimintaa jatketaan tulevaisuudessakin. Sope-kursseja ja muita tapaamisia hän toivoisi tuotavan joskus myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle.

Sydänsiirtoa odottavien videopalaverissa vas. ylh. Vesa Helen Liestuoreelta, Jouko Lehtimäki Jyväskylästä, Kirsi-Maria Luusua-Pudas Rovaniemeltä, vas. alh. Outi Perälä Oulusta, Pentti Miettinen Kuopiossa, Jani Mattila Porista, oik.alakulmassa Paula Eronen Espoosta ja Harri Turunen Loviisasta. Mikäli joku ei halua live-kuvaansa näytölle, voi hän sulkea kameran, jolloin näytölle tulee vain nimikirjain (kuvassa K) tai profiilikuva (Paula Eronen).



Toimintaa koronan varjossa

Vuosi 2020 alkoi sekavissa merkeissä. Toiminnanjohtaja Ilkka Vassin sairastumisesta saatiin tietoa viime syksynä, jolloin Ilkka päätti, että huhtikuu olisi hänen viimeinen kuukautensa toiminnanjohtajana.

Ilkan poismeno aiheutti yllättävän suuren menetyksen yhdistykselle. Hänen paikkaansa on mahdoton kenenkään täyttää.

Yhdistyksen uudeksi toiminnanjohtajaksi valittiin allekirjoittanut ja samalla vaihtui puheenjohtaja. Markku Nousiainen hoitaa tätä virkaa loppuvuoden.

Koronauutisia saatiin Kiinasta vuoden vaihteen tienoilla. Harva uskoi tuolloin, että maaliskuussa se olisi jo Suomessa.

Kevään ja kesän tapahtumat ja kokoukset jouduttiin koronan takia peruuttamaan, jopa päivän varoitusajalla. Tästä oli aiheutua taloudellista tappiota, mutta onneksi saimme sovittua kokousten siirrosta syyskuulle. Kevätkokous järjestetään Mikkelissä syyskuun viides päivä.

Vielä ei ole varmuutta voidaan-ko muita tapahtumia järjestää syksylläkään. Sitä varten on kehitetty Sydänliiton kanssa vararatkaisuja verkkoon.

Tapahtumien ja kurssien siirrossa syksyyn oli myös hankaluuksia, koska muutkin joutuivat tekemään samoin ja hotellien myynnistä henkilöitä oli jo lomautettuna. Myös asiantuntijoiden työpanos kasautuu syksylle. Syken oma loma siirrettiin loka-kuun viimeiselle viikolle ja yhteinen loma valtakunnallisten järjestöjen kanssa peruutettiin kokonaan. Vuodelle 2021 on haettu omaa lomaa ja myös yhteistä lomaa muiden valtakunnallisten järjestöjen kanssa.

Kesälle suunniteltu 30-vuotiskesäjuhla peruttiin ja vertaisviikonloput siirrettiin syyskuulle ja lokakuulle.

Syyskokous pidetään suunnitelman mukaan lokakuussa (koronarajoitukset huomioiden), mutta 30-vuotisjuhla



siirretään vuodelle 2021 professori Karl Lemströmin suosituksesta.

Korona tulee vaikuttamaan myös yhdistyksemme toiminnan rahoitukseen. STEA -avustus on riippuvainen Veikkauksen voittovaroista, joiden määrä on mm. rahapeliautomaattien sulkemisen kautta vähentynyt huomattavasti. Tulevan vuoden avustus pienenee todennäköisesti jonkin verran, mutta seuraaviin vuosiin koronalla on varmasti suurempi vaikutus.

Toivottavasti tuleva vuosi 2021 on koronan suhteen parempi ja ehkä rokotuskin jo saadaan. Sitä ennen pysytään terveisin!

Armi Sundström



www.tullintorinapteekki.fi

**Tullintorin
Apteekki** 2.krs

Tullinkatu 6 33100 Tampere
puhelin **03 384 0600**
fax **03 384 0666**

ma-pe **08-18** la **10-14**



LASSILAN APTEEKKI

Kaupintie 10
00440 Helsinki
ma-pe 9-18, la 9-14

puh. 09 562 1215
fax 09 562 1235
www.lassilanapteekki.com

**HÄRKI
APTEEKKI**

**Avoinna vuoden jokaisena päivänä
Prisma Nokia**

**kommilan
apteekki**



Savontie 42
78300 Varkaus
Puh. 0207 738 660

Ma-Pe 9-18
La 9-15

www.kommilanapteekki.fi

Tapsan korona-kävelyt

Päätin että jotain järkevää pitää keksiä ajankuluksi koronakaranteenissa, edes yhtenä hetkenä päivässä. Olen aina pitänyt yllä kuntoa kävelemällä. Lääkärin jo vuosia sitten määräämät 6000 askelta tosin venyivät nyt 8000 askeleeksi, joista puolet tepastelin merenrannassa olevalle ulkoilureitillä.

Olen 78 vuotias ja sydänsiirrosta on kulunut 27 vuotta. Kaikki koronakaranteenin päivät kävelin loppuun ja yksi viikko lopuksi vielä, eli yhteensä 112 päivää ja 896 000 askelta. Kunto on nyt hyvä.

Terveisin
Tapio Vesala
Helsingistä



Sydän- ja
keuhkosiirroksia



Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen Vantaalle

Yhdistyksen syyskokous pidetään lauantaina 24.10.2020 Vantaalla. Kokouspaikka on Sokos Hotelli Vantaa, Hertaksentie 2, Vantaa.

Päivän ohjelma alkaa kello 13.00 kokouskahveilla. Kahvien jälkeen kello 13.30 luento "Miten elää koronan keskellä".

Syyskokous alkaa kello 14.30. Kokouksen jälkeen kello 16.30 glögi ja illallinen alkaa kello 18.00.

Ilmoittautumiset kokoukseen ja illalliselle 7.9.2020 mennessä sähköpostilla syke@syke-elinsiirrot.fi.

Syyskokous käsittelee sääntöjen 10§ määräämät asiat:

- 1 käsittelee ja vahvistaa hallituksen esittämän toimintasuunnitelman seuraavaksi kaudeksi;
- 2 vahvistaa jäsenryhmien jäsenmaksujen suuruudet sekä tilintarkastajan, toiminnantarkastajan ja hallituksen jäsenten mahdolliset palkkiot;
- 3 käsittelee ja vahvistaa hallituksen esityksen talousarvioksi seuraavaksi kaudeksi;
- 4 valitsee tilintarkastajan ja varatilintarkastajan sekä toiminnantarkastajan ja varatoiminnantarkastajan seuraavaa tilikautta varten;
- 5 vahvistaa hallituksen jäsenten lukumäärän ja valitsee hallituksen jäsenet ja varajäsenet seuraavalle kaudelle erovuorossa olevien tilalle;
- 6 valitsee edustajat ja varaedustajat Suomen Sydänliitto ry:n liiton kokouksiin sekä päättää yhdistyksen muiden edustajien valitsemisesta;
- 7 käsittelee muut kokouskutsussa mainitut asiat; muissa kokousasioissa käsitellään ja päätetään hallituksen esittämästä yhdistyksen strategiasta.

Kokousmateriaali lähetetään kokoukseen tuleville tai ne pyytäneille noin viikkoa ennen kokousta.

Illallisen omavastuu hinta 30 euro/henkilö.

Majoitusvaraukset tehdään alla olevan ohjeen mukaan suoraan hotellille. Majoituksensa osallistuja maksaa hotellin vastaanottoon.

Standard yhden hengen huone	95 euroa / huone / yö
Standard kahden hengen huone	115 euroa / huone / yö

Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, hotelliasukkaiden saunavuoro, langaton internetyhteys.

Maksutapana hyväksytään käteinen, pankkikortti tai luottokortti.

Majoitusvaraukset: Puhelimella Sokos Hotels Myyntipalvelu numeroon: 020 1234 600 / yksittäiset huonevaraukset

Sähköposti: sokos.hotels@sok.fi

Mainitkaa puhelin- ja sähköpostivarauksissa kiintiötunnus

"SYKE Ry syyskokous" varausta tehdessä.

Nettivaraus: www.sokoshotels.fi – varauskoodi netissä BSYK201023

Varaamattomat huoneet vapautuvat automaattisesti myyntiin 9.10.2020 klo 20. Hotellihuoneen varaus on tehtävä viimeistään 9.10. kello 20 mennessä, sen jälkeen hinta ei ole enää sama.

Petankki sopii hyvin siirron saaneille

Petankki eli Petanque kuuluu liikuntaharrastuksiin, jotka eivät vaadi erityisen kovaa fyysistä kuntoa. Siksi se soveltuu hyvin myös henkilöille, jotka ovat kokeneet suuremman leikkauksen tai ovat kuntoutumassa jostain fyysisestä vammasta.

Sykeläisten keskuudessa lajilla on ollut vankka jalansija kehsharrastusten joukossa. Nykyään sitä voi harrastaa myös ympärivuotisesti koska hallien määrä suomessa on ilahduttavasti lisääntynyt.

Petanquen sääntölyhennelmä:

Pelivälineet: Metalliset kuulat, joiden läpimitta on 70.5–80 mm ja paino 650 – 800 g. Puinen maalipallo (snadi), jonka halkaisija on 29–31 mm. 1-hengenjoukkue kuulia 3 kpl, 2-hengenjoukkue 6 kpl ja 3-hengenjoukkue 6 kpl (2/pelaaja).

Pelialusta voi olla millainen tahansa, suositeltavin on melko tasainen hiekkakenttä, kooltaan vähintään 3 x 12 m. Kilpape-tankissa pelialue on rajattu alue (n. 4 x 15 m), jonka ulkopuolelle kulkeutuneet kuulat ovat ”kuolleita”, eli poissa pelikieroksen pistelaskennasta.

Pisteitä joukkue saa kaikista niistä kuulista jotka ovat lähempänä snadia kuin vastustajan paras kuula. Kierros alkaa piirtämällä ympyrä, johon jalat sopivat rinnakkain sisään, kentän päätyyn. Snadi heitetään ringistä 6-10 metrin päähän, jonka jälkeen joukkue heittää ensimmäisen kuulansa pyrkien saamaan sen mahdollisemman lähelle snadia.

Seuraava joukkue heittää niin monta kuulaa kunnes saavat jonkun kuulan lähemmäksi snadia kuin vastustaja, jolloin heittovuoro vaihtuu, tai kunnes kuulat ovat loppuneet. Lopuksi vastustaja heittää viimeiset kuulansa ja lasketaan kieroksen pisteet.

Mittauksessa käytetään oikeata mittaa (ei kenkiä). Ottelun voittaa joukkue joka saa ensimmäiseksi 13 pistettä.

Edulliseen lopputilanteeseen pyritään erilaisilla heitoilla:

- **Asetusheitoilla** pyritään saamaan kuula määräpaikkaan. Ei siis välttämättä aina mahdollisimman lähelle maalipalloa, vaan esimerkiksi esteeksi vastapuolen asetuksille. Esimerkiksi kierroksen ensimmäinen asetus pyritään useimmiten saamaan melko paljonkin maalipallon eteen.



Pääkaupunkiseudun petankistit vas. Esko Sohlo, Jarmo Leväinen, Muman pj Mikko Saarela ja Reino Luokkanen, edessä Harri Turunen.

- **Ampumisella** tarkoitetaan toisen kuulan **kilkkaamista** pois paikaltaan – yleisimmin ammutaan pois maalipalloa lähinnä oleva vastustajan kuula.

Myös maalipalloa voidaan ampua. Jos se – vahingossa tai tarkoituksella – siirtyy kielletylle alueelle tai yli 20 m:n etäisyyteen, kierros keskeytyy. Tällöin pisteitä saa se joukkue, jolla on kuulia jäljellä, yhden kustakin. Mikäli pelaamattomia kuulia oli molemmilla tai ei kummallakaan, kierros on mitätön. Seuraava heittokierros aloitetaan aina siitä päästä kenttää johonka edellinen kierros oli päättynyt.

Avoinna
ma-pe 8-20
la 9-18

Palvelemme
uudistuneessa
Sokoksen
alakerrassa.



KUOPION
TORI
APTEEKKI
SOKOKSELLA



JYVÄSKYLÄN
UUSI APTEEKKI

Asemakatu 8, Jyväskylä
p. 010 501 2000, ma-pe 9-20 ja la 9-18
www.uusiapteekki.com

8 syytä pelata petankkia:

- Petankin parissa tapaa hyvää porukkaa.
- Petankkia voi pelata kuka tahansa ikään, sukupuoleen, kuntoon tai tasoon katsomatta: nuori ja vanha, mestari ja noviisi samassa joukkueessakin.
- Petankkia voi pelata melkein missä vain.
- Petankin pelaaminen ei yleensä maksa mitään, kilpailut sitten erikseen.
- Pelivälineet eivät maksa kohtuuttomia. Muutaman tennistunnin hinnalla saat kuulat, joilla voit teoriassa pelata koko lopun ikäsi.
- Petankki tarjoaa harrastajalleen täyden skaalan hupia, jännitystä

ja haasteita; rennosta kesämökkiheittelystä aina huippu-urheilutasoon, SM ja MM-koitoksiin saakka.

- Petankkipelissä ei yleensä tule hiki (tätä seikkaa saa itse kukin pitää joko plussana tai miinuksena).
- Petankki on kivaa. Ellet usko niin kokeile! Ota yhteyttä allekirjoittaneeseen ja tutustu aiheeseen myös Suomen Petanque-liiton verkkosivuilla. Yhteystiedot alla.

Paralympiakomitealle on esitetty, että se alkaisi järjestää myös omia petankin SM-kisoja jatkossa.

Teksti ja kuvat
Harri Turunen



Harri Turusen tyylinäyte viime vuoden MM-kisoista New Castlesta.

Syke Uudenmaanpiiri ja Uudenmaan Munuais- ja maksaliitto UuMu

ovat jo useamman vuoden ajan pitäneet yhdessä petankin talvi- ja kesäharjoitteluvuoroa. Talviharjoitusvuoro on Pasilan petankkihallissa joka sunnuntai klo 17 alkaen. Meitä on ollut harjoituksissa ilahduttavasti jopa 6-12 henkeä. Myös paikallinen halliyhdistys järjestää niin kesä- kuin talvipuulaakisarjat, joihin olemme osallistuneet kahden joukkueen voimin. Kesäisin pelaamme sunnuntaisin Taivallahdenpuistossa klo 15 alkaen. Näihin harjoituksiin ovat myös muut perheenjäsenet sydämellisesti tervetulleita. Korona-aika ei lannistanut meitä, vaan olemme harjoitelleet säännöllisesti myös pienempinä ryhminä Leppävaaran- ja Tikkurilan urheilupuistoissa.

Lisätietoa aiheesta:

Harri.turunen@outlook.com
puh. 040 163 6868
www.petanquefinland.com

EHLTF kuulumisia

Euroopan sydän- ja keuhkosiirtojärjestön EHLTF:n jäsenkokous pidettiin 21.5.2020 videokokouksena. Kokouksen alussa muistettiin vuoden aikana menehtyneitä jäseniä, muun muassa Ilkka Vassia.

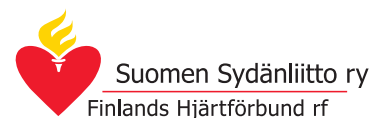
Kokouksessa käsiteltiin Espanjan Vitorian EM-kisojen peruutusta. Mahdollisesti EM-kisat Espanjan Vitoriasa järjestetään vuonna 2024. Vuoden 2022 EM-kisat järjestetään Belgian Ostendissa.

EHLTF:n historiikki on työn alla ja sitä tullaan saamaan meillekin joitakin kappaleita jaettavaksi. Tarkka aikataulu oli vielä auki.

EHLTF on järjestämässä vuoden 2021 lopulla konferenssia, jonka järjestelyihin haetaan EU-tukea.

Järjestön hallitukseen valittiin uusia jäseninä Robert McCutcheon Irlannista ja Casper Pedersen Tanskasta.

Armi Sundström



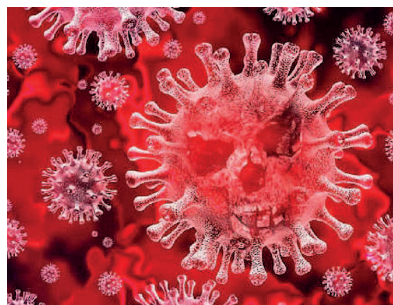
Korona myllersi maailman

Vuoden alussa Eurooppaan ilmaantunut koronavirus (covid-19) on hallinnut keskusteluja maailmanlaajuisesti koko kevään ja kesän. Salakavalasti oireettomiltakin taudinkantajilta leviävä virus on osoittautunut perusterveitäkin niin rankasti koettelevaksi sairaudeksi, että elinsiirron saaneiden on syytä olla tarkkaakin tarkempia välttääkseen tartunnan.

Rokotteita pandemian pysäyttämiseksi kehitetään kuumeisesti, ja kaksi versiota onkin jo edennyt siihen vaiheeseen, että käyttöön niitä saatetaan saada vielä tämän vuoden puolella. Näyttää siltä, että kattavampi laumasuoja saadaan vain rokotteen myötä.

Tieto viruksen vaikutuksista ja käyttäytymisestä on lisääntynyt koko ajan. Tartunnan estämiseksi tehokkaimpia keinoja ovat edelleen hyvä käsihygieniä ja sosiaalisen etäisyyden pitäminen. Virus leviää myös hengitysilman kautta aerosolimaisessa muodossa, mutta tartunnan saamiseen ja taudin oireiden syntymiseen ja vakavuuteen näyttäisi vaikuttavan paljolti myös saadun virusaltistuksen määrä. Esimerkiksi Sveitsin armeijassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että sen jälkeen kun turvatoimet (käsihygieniä, sosiaalinen etäisyys) aloitettiin, tartunnan saaneista kukaan ei saanut oireita, kun ennen turvatoimia 30 tartunnan saaneista sairastui covid-19-tautiin.

Parhaiten virukselta on suojassa kun 1) pesee käsiä riittävän usein ja välttää kasvojen koskettelua 2) välttää väentungoksia, etenkin sisätiloissa ja yli 15 minuutin ajan 3) pitää muihin ihmisiin 2-3 metrin etäisyyden 4) käyttää kasvomaskia ruuhkaisissa paikoissa, missä etäisyyden pitäminen toisiin on mahdotonta.



Scandiatransplantin sivuilta löytyy hie-
man tilastotietoa ko-
ronavirukseen sairas-
tuneista siirrokkaista.
Sen mukaan heinä-
kuun 24. päivä men-
nessä Pohjoismaissa
on todettu yhteensä
160 covid-19 -tartun-
taa, joista 9 sydänsiir-

ron ja 5 keuhkosiirron saaneella. Kuolemantapauksia on yhteensä 21, mutta niistä ei ole eriteltyä tietoa siirroista. Suomessa on rekisteröity munuais- ja maksasiirrokkailla yhteensä neljä koronatartuntaa, mutta ei yhtään kuolemantapausta. Sydän- ja keuhkosiirron saaneilla ei tartuntoja ole rekisteröity.

Positiivista koronapandemiassa on, että omalla huolellisuudella ja turvaohjeiden noudattamisella taudilta pystyy suojautumaan melko hyvin. Kuten Suomessa nähtiin, keväällä käyttöön otetuilla rajoituksilla tauti saatiin hiipumaan lähes tyystin kesäksi. Toivottavasti tilanteen rauhoittuminen ei kuitenkaan tuudita ihmisiä liialliseen vapauden tunteeseen. Virus on edelleen joukossamme, siis pä malttia ja kärsivällisyyttä kaikille!

Tuija Helander



Syksyn tapahtumat:

Keväältä siirretty kevätkokous 5.9.2020 Mikkelin Scandic hotellissa, Mikonkatu 9, Mikkeli

Sydänsiirrokkaiden vertaisviikonloppu pidetään Kylpylähotelli Peurungassa 18.-20.9.2020. Ilmoittautumiset toimistolle 14.8.2020 mennessä, sähköpostilla syke@syke-elinsiirrot.fi.

Keuhkosiirrokkaiden vertaisviikonloppu pidetään Kylpylähotelli Peurungassa 2.-4.10.2020. Ilmoittautumiset toimistolle 4.9.2020 mennessä, sähköpostilla syke@syke-elinsiirrot.fi.

Syyskokous 24.10.2020 Sokos Hotelli Vantaa, Vantaan Tikkurilassa