

Vertaistuen saajasta tuen antajaksi

Sain vuonna 2006 sydäninfarktin, joka tuli ihan "puun takaa". Olin perusterve-
nelikymppinen, teini-ikäisen pojan äiti,
toimin yrittäjänä ja opiskelin työn ohel-
la. Tuolloin en osannut hakeutua enkä
ollut edes halukas vertaistuen piiriin, ei-
kä sitä kyllä tarjottukaan. Olin sairaute-
ni kieltämisvaiheessa ja elämäni oli ihan
sekaisin, mutta yritin sinnitellä. Tuohon
aikaan ei ollut nykymuotoista somea ei-
kä sydänyhdistyksen toimintakaan tun-
nut läheiseltä. Ajattelin, että kaikki
sydänyhdistyksen jäsenet ovat iäkkäitä,
enkä löytänyt yhtymäkohtaa elämääni.

Vertaistoiminta alkoi kiinnostaa, kun
sairauteni vaikeutui pikku hiljaa ja päi-
viin tuli aikaa eläköitymisen (2016) myö-
tä. Etsin verkosta tietoa sairaudestani ja
sen hoidosta. Pelkät faktat eivät tyydyt-
täneet, vaan kaipasin kokemuksiin pe-
rustuvaa tietoa. Viimein löysin netistä
Karpatioiden Facebook-ryhmän.

Apupumpun asentaminen, sen jälki-
mainingit ja tulevaisuuden epävarmuus
ahdistivat. Kaipasin tietoa sairauteni hoi-
dosta ja muiden samassa tilanteessa elä-
vien kokemuksista.

Ensikosketuksen varsinaiseen henki-
lökohtaiseen vertaistukeen sain vuonna
2019 tehdyn apupumppuleikkauksen jäl-
keen. Syken vertaistukijoita kävi tuolloin
tervehtimässä minua vuodeosastolla, yk-
si heistä OLKAN tukijana. Sain purkaa
oman kokemukseni – käytännössä "ok-
sensin" pahan oloni heille. He kuunte-
livat tarkalla korvalla, kertoivat omista
kokemuksistaan ja valoivat toivoa var-
sin mustaan maailmaani. Se tuli todella
tarpeeseen!

Nykyään toimin aktiivisesti Syken ver-
taistoiminnassa. Polkuni Syken järjestä-
män vertaistoiminnan piiriin alkoi apu-



*Sydänvertaisbestikset Kirsi-Maria Luusua-Pudas
ja Outi Perälä.*

pumppulaisten kurssilta Nuuksiossa syk-
syllä 2019, vain reilut kolme kuukautta
apupumppuleikkaukseni jälkeen.

**"Samalla kun saat
itse tukea,
voit antaa sitä muille**

Osallistuin apupumppukurssille myös
seuraavana syksynä ja otin osaa siirtoa
odottavien kurssille Nuuksiossa yhdessä
puolisoni kanssa. Olen kiitollinen puo-
lisosta, joka lähti mukaan. – Sairaus on
meidän yhteinen, kuten hän asian ilmai-
si. Kurssilla tutustuin vertaisiini sekä
myös Syken kurssijärjestäjiin. Joidenkin

**Keuhkosiirroksas
selätti koronan**

4

**Koronarokotteen vasta-
aineet elinsiirtopotilailla**

6

kanssa vertaissuhde on
syventynyt matkan var-
rella, yhdestä on tullut
jopa sydänystävä.

Nuuskion kurssit ajoit-
tuivat kriisiaikaan, jol-
loin tuen tarpeeni oli
suuri. Niiden jatkumoksi
syntyi vielä Teams-ryh-
mä pumppulaisille ja sydänsiirrokkeille keväällä
2020. Ryhmä kokoontuu
kahden viikon välein
melko vakiintuneella jou-
kolla koulutetun vertais-
tukijan johdolla. Aktii-
visia osallistujia on noin
10. Olen ollut mukana
alusta alkaen ja poissa
vain muutaman kerran.

Rohkaisevaa ja realistista tukea

Me jäsenet muodostamme jo tuttavalli-
sen kaveripiirin. Sana on vapaa ja keskus-
telun aiheet vaihtelevat laidasta laitaan,
välillä kalastuksen ympärillä, välillä sai-
rastamiseen liittyvissä asioissa ja kaikkea
siltä väliltä huumoria unohtamatta. Ren-
toa yhdessäoloa, kokemusten jakamista
ja lämmintä tukea annetaan sille, joka
kulloinkin sitä tarvitsee. Tällä Teams-
ryhmällä on myös oma ryhmänsä What-
sappissa, jonne voi päivittää ajankoh-
taisia asioita, kuten vaikkapa ilmoittaa
sairaalarieissusta. Ryhmän parasta antia
on, että samalla kun saat itse tukea, voit
antaa sitä toisille. Tsemppiviestit sairaala- ➤

visiitille lämmittävät mieltä. Ryhmältä saa rohkaisevaa ja realistista tukea.

Nuuksion kurseilta sain kimmokkeen ryhtyä Syken vertaistoimijaksi ja samalla vertaistointani painopiste on siirtynyt tuettavan puolelta tukijaksi. Eläkeläisenä minulla on aikaa ja halua osallistua vertaistoinnin kehittämiseen ja mahdol-



Kuva Paula Eronen

”Vertainen ymmärtää kokemaasi eri lailla kuin läheinen tai ystävä

listamiseen. Oma työ- ja koulutustaus- ta tukevat toimimista. On mukava tun- tea itsensä hyödylliseksi ja kuulua ryh- mään. Apupumppuhoito on vaativaa ja yllätyksiä tulee, koska eletään koneen varassa. Olen kokenut paljon ja löytä- nyt pumppuelämää helpottavia arjen niksejä. Näitä kokemuksia haluan jakaa samassa tilanteessa oleville. Vertainen ymmärtää kokemaasi eri lailla kuin lä- heinen tai ystävä.

Virallistin vertaistukitoimintani viime keväänä suorittamalla Sydänliiton järjes- tämän vertaistukijan peruskoulutuksen sekä somen vertaistukijakoulutuksen. Koulutuksiin oli helppo osallistua kotoa netin kautta. Kurssit ajoittuivat muuta- malle illalle ja kestivät taukoineen kol- misen tuntia. Koulutukset olivat hyvin suunniteltuja ja mielenkiintoisesti to- teutettuja. Niistä sain paljon tietoa ja varmuutta, ne antoivat runsaasti ajatte- lun aihetta. Kurseilta sai myös viralli- sen todistuksen. Seuraavana askeleena vertaistukijaprosessissa oli vertaistuki- jasopimuksen tekeminen Syken kanssa. Tulevaisuudessa haluan käydä myös ko- kemusasantuntijan koulutuksen.

Vertaistuen tarpeen määrä ja muoto on matkan varrella vaihdellut. Apupumppu- laisena olen nykyään tukija, mutta tänä kesänä osallistuessani ensimmäistä ker- taa Syken vertaisviikonloppuun ja kesä- päiville Kuopiossa olin tuettavan roolis- sa. Olen ollut nyt reilun vuoden siirto- listalla, ja tuntui hyvältä huomata, että elämä voi jatkua uuden siirteen varassa suht’ normaalin.



Kirsi-Maria Luusua-Pudas

- 56-vuotias hallintotieteiden kandidaatti Rovaniemeltä
- Perheessä aviopuoliso, yksi Taivaslapsi
- Monipuolinen työura, viimeksi valtion työhallinnossa, eläkkeellä 2016 alkaen
- Sydäninfarktit 2006 ja 2011, aivoinfarkti 2012, tahdistin 2015 ja apupumppu 2019
- Siirtolistalla 4/2020 alkaen
- Syken Pohjoisen aluetoimikunnan (Oysin erva-alue) vetäjä
- Syken vertaistukitoimikunnan aloitteleva vetäjä

Tietoa vertaistuki- toiminnasta:

www.terveystalo.fi/vertaistalo
[www.sydan.fi/yhdistyspalvelu/](http://www.sydan.fi/yhdistyspalvelu/toiminta/vertaistuki/)
www.olkatoiminta.fi
www.hus.fi/olka

Minustako vertaistukija?

Syke-vertaistukijaksi voi ryhtyä kuka tahansa sydän-, keuhkon- tai sydänkeuhkosiirron saanut henkilö tai tämän läheinen seuraavin edellytyksin:

- Omasta/ läheisen siirrosta on kulunut riittävän pitkä aika, tyypillisesti vähintään vuosi, jotta oma akuutti kriisivaihe on ohitettu ja olet ”Sinut” tilanteesi kanssa.
- Olet hankkinut vertais- tukijakoulutuksen. Vertais- tukijakoulutuksia järjestävät mm. Sydänliitto, Hengitys- liitto ja OLKA. Kurseista ilmoitetaan etukäteen kotisivujen Tapahtumat- sivulla ja jäsenkirjeissä.
- Ilmoitat halukkuudestasi vertaistukijaksi jollekin Syken vertaistukitoimi- kunnan jäsenistä.
- Allekirjoitat vertaistukija- sopimuksen

Tämän jälkeen Sinut rekiste- röidään Syken vertaistukijaksi jäsenrekisterissä. Yhteystietosi ovat haettavissa verkkosivuil- lamme vertaistukijahaussa.



Korona koettelee

Kukapa olisi uskonut, että elämme koronan kurimuk-
sessa vielä tänäkin syksynä!

Korona on nielaissut, suorastaan ahmaissut lähes
kaiken uutistulvan ja ihmisten puheenaiheet ja aja-
tukset kuluneiden puolentoista vuoden aikana. Tun-
tuu, kuin ajan kulustakin olisi kadonnut yhtäkkiä
pari vuotta.

Äkkiä tämä aika ei kyllä muuten ole mennyt. Rokot-
teiden valmistumisen, rokottamisen ja laumasuojan
odottaminen on ollut piinaavan pitkää aikaa. Välillä
tuntuu kuin eläisi jonkin dystopiaelokuvan keskellä.

Koronarokotteet olemme me siirroksaat toki saa-
neet jo kaikki. Nyt huolta on noussut niiden tuo-
masta suojasta.

Tässä lehdessä on tuotu esiin koronarokotteiden
vasta-aineisiin liittyviä kysymyksiä. Asiaa tutkitaan
ja tieto lisääntyy koko ajan. Myös sairauden hoito on
kehittynyt tiedon myötä. Elinsiirtokoordinaattorilta
saamamme tiedon mukaan koronatartunnan tähän
mennessä saaneet suomalaiset sydän- ja keuhkosiir-
rokkaat ovat selvinneet hyvin. Kuudesta sairastunees-
ta kukaan ei joutunut tehohoitoon, ja vain yksi sai-
raalahoitoonkin.

Tässä lehdessä on keuhkosiirroksas Timo Keskitalon
haastattelu, jossa hän kertoo kokemuksistaan koro-
naan sairastumisesta ja siitä toipumisesta.

Sosiaalinen elämä on siirtynyt vahvasti verkkoon,
mutta kesäpäivät ja vertaistapaamiset saimme sen-
tään viettää naamatusten. Toivotaan että laumasuoja
joskus saadaan ja kasvokkain tapaamisista tulee taas
normaaliarkea. Siihen asti sinnitellään kärsivällisesti.

Be careful out there!

Tuija Helander

Korona-epävarmuus jatkuu

Keväällä odottelimme, että Korona-kurimus helpottaa kesän
aikana. Kesän alussa näin näytti käyvänkin, mutta sitten il-
mestyi ärhäkkä delta-variantti ja nosti tartuntariskin jälleen
korkeaksi. Onneksi me suomalaiset sydän- ja keuhkosiirroks-
kaat olemme ainakin toistaiseksi onnistuneet välttämään
koronatartunnan pohjosmaisista kollegojamme paremmin.

Hyvä uutinen on myöskin, että kuluneen vuoden alku-
puoliskon aikana on Suomessa tehty ennätysmäärä keuh-
konsiirtoja Koronasta huolimatta. Siirrokkaiden keskuudes-
sa aiheuttaa myös huolta, että hylkimisen estolääkityksestä
johtuen rokotteen antama suoja on meillä heikompi kuin
muulla väestöllä. Kolmannesta tehosterokotteesta on käy-
ty keskustelua, mutta tätä kirjoitettaessa asia ei ole eden-
nyt vielä päätöksiä.

Syken ja kumppaniemme järjestämistä tapahtumista suu-
rin osa on kuluneen puolentoista vuoden aikana järjestetty
verkkotapaamisina ja joitakin on jouduttu perumaan ko-
konaan. Onneksi kuitenkin heinä-elokuun vaihteessa on-
nistuimme toteuttamaan sydän- ja keuhkosiirrokkaiden
vertais- ja kesäpäivätapahtuman Kuopion Rauhalahdessa.
Tuntui siltä, että monet olivat hyvin ilahtuneita mahdol-
lisuudesta tavata kasvokkain muita siirrokkaita ja siirok-
kaiden läheisiä.

Toiminnanjohtajan vaihtuminen kesän aikana aiheutti
yhdistyksen toimintaan haasteita. Onneksi väliaikaisjärjes-
telyt jäivät kuitenkin melko lyhytaikaisiksi. Uusi toiminnan-
johtaja on juuri aloittamassa Sykessä ja siltä osin olemme
loppuvuoden aikana pääsemässä jälleen normaaliin mie-
hitykseen.

Syksy on vuoden
2022 toiminnan suun-
nittelun kiireisintä ai-
kaa. Tällä hetkellä tie-
dossa olevia ensi vuo-
den aikana jäsenistölle
näkyviä merkittävim-
piä muutoksia tulevat
olemaan aluetoimin-
nan uudelleen organi-
soituminen sekä Syken
verkkosivujen uudistu-
minen.

Esko Sohlo



Kuva Markku Ojala

Syke-lehti 2/2021

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

Sydän- ja keuhkosiirroksaat – SYKE ry

Oltermannintie 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





Kuvituskuva. Haastateltu henkilö ei asian henkilökohtaisuuden vuoksi halunnut kuvaan.

Keuhkosiirrokas selätti koronan

Varsinais-Suomalainen maanviljelijä, keuhkosiirrokas Timo Keskitalo sairastui viime talven Lapin reissullaan koronaan, mutta selvisi siitä ”ehjin nahoin”.

Timo on 72-vuotias eläkeläinen, jolle tehtiin keuhkosiirto keuhkohtauman takia kahdeksan vuotta sitten. Sairauden oireet alkoivat jo 2000-luvun alkupuolella ja vuonna 2009 Timolle tehtiin keuhkojen ylälohkojen poistoleikkaus. Maanviljelyhommiin tuli paussi ja tauti eteni siihen pisteeseen, että siirto tuli välttämättömäksi.

Siirron myötä kunto kuitenkin palautui niin, että Timo pystyi jatkamaan maanviljelijän töitään. – Voi että se innostus ku pääs happiviiksistä eroon, kuvailee Timon vaimo Tuula siirron jälkeistä kuntoutumista. Timo jatkoi töitä vuoteen 2017, jonka jälkeen hän vetäytyi lopullisesti eläkkeelle ja vuokrasi pellot. Sen jälkeen hän alkoi pitää huolta kunnostaan hyötyliikunnalla ”raivaussaha kädessä”.

Vuoden vaihteessa Timo matkusti Lappiin Pyhätunturille perheineen, johon kuuluu vaimo ja kaksi aikuista tytärtä, joista toisella oli mukana 5-vuotias tytär ja puolalainen puoliso ja tämän vanhemmat. Kahdeksanhenkinen seurue majaili yhteis-



LASSILAN APTEEKKI

Kaupintie 10
00440 Helsinki
ma-pe 9-18, la 9-15

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



**JYVÄSKYLÄN
UUSI APTEEKKI**

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

**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.

mökissä ja liikkui varovaisesti sen ulkopuolella. Varotoimista huolimatta neljä seurueen jäsenistä sairastui koronaan: Timo, Tuula, viisivuotias tyttärentytär ja toinen tytär. Pikkutytön äiti ja isä eivät saaneet oireita ja testituloksetkin oli negatiivinen. Puolalaiset oireettomat appivanhemmat eivät käyneet testissä.

Ensimmäisenä oireet sai Timo heti kotiinpaluun jälkeen sunnuntaina. Hänelle nousi kuume. Timo kävi Turun yliopistollisen sairaalan pikatestissä heti maanantaiaamuna. Seuraavana päivänä pariskunta kävi vielä terveyskeskuksessa testissä, jossa koronataartunta varmistui. Timo kävi myös päivystyksessä, mutta hänet lähetettiin kotiin toipumaan, koska tilanne ei ollut hälyttävä. Muutaman päivän kuluttua olo alkoi tulla tukalaksi, kuume nousi 38-39 asteen paikkeille eikä ruoka ja juoma tahtonut mennä alas. Tuula hälytti ambulanssin, joka vei Timon Turun yliopistolliseen keskussairaalaan.

Sairaalassa aloitettiin heti antibioottilääkitys kuumeen laskemiseksi ja

kortisonihoito (Prednisolon 40mg/vrk). Tammikuun lopulla otetussa keuhkoku- vassa covid-muutokset olivat runsaat, kuva oli ”ihan söhryinen”. Timon sekuntikapasiteetti FEV1, joka normaalioloissa oli 2.8-2.9 litraa, laski 2.2-2.3:een. Timolla oli nenällä myös happiviikset pienellä virtauksella.

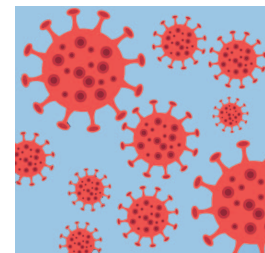
Viikon hoidon jälkeen kuume laski ja kahden viikon kuluttua Timo pääsi kotiin. Maaliskuussa otetussa röntgenku- vassa muutokset olivat jo selvästi vähen- tyneet ja toukokuussa otetussa kuvassa kuva oli jo ”puhdas” – muutokset olivat kokonaan hävinneet!

Kesäkuun kontrolloissa Meilahdessa myös puhallusarvot olivat palautuneet: FEV1 oli nyt 2.7-2.8 litran tasoa, eli lä- hes sama kuin ennen koronaa. Timo sai ensimmäisen rokotteen puoli vuotta sai- rastumisen jälkeen, toinen rokoteaika on lokakuussa.

Timon nykyinen olotila on siis ihan tyydyttävä, joskin jalkavoimat ovat hei- kentyneet. Raivaussahan käyttökin alkaa olla raskasta. – Meidän pitää kyllä aloit-

taa kävelylenkkeilyä, huomauttaa vaimo Tuula ja rivien välistä voi lukea, että asia vaatii vielä hieman taivuttelua: mies kun on tottunut liikkumaan vain silloin, kun on ollut jotain ”hyödyllistä” puuhaa. Kä- velylenkkeilyyn löytyy ainakin mukavat olosuhteet: rauhallisia hiekkateitä ja idyl- listä maalaismaisemaa viljapeltoineen ja kukkaniittyineen.

Tuija Helander



Johanna Reimanista Syken toiminnanjohtaja

Johanna Reiman aloittaa Syke ry:n osa-aikaisena toiminnanjohtajana syyskuun alussa. Hän on toiminut järjestöissä hallinnon ja palvelukehit- tämisen parissa sekä biotekniikka- ja terveysalan markkinoinnin ja liiketoiminnan kehittämisen tehtävissä korkeakouluissa ja yrityksissä. Johan- na Reiman on koulutukseltaan MMM agronomi ja KTM ekonomi.

Johannasta on haastattelu seuraavassa Syke- lehdessä 1/2022.



Sydän- ja
keuhkosiirroksiaat
Syke

 **Hengityслиitto**
Hyvässä hengessä. Jo 75 vuotta.

 **Suomen Sydänliitto ry**
Finlands Hjärtförbund rf

Koronarokotteen vasta-aineet elinsiirtopotilailla

Facebookin Syke-ryhmässä on käyty huolestunutta keskustelua koronarokotteen antamasta suojasta. Jotkut keuhkosiirrokkaat ovat käyneet ottamassa vasta-ainetestit laboratoriossa eivätkä tulokset ole olleet kovin rohkaisevia. Monille vasta-aineita ei ollut tullut juuri lainkaan oli sitten kyseessä nuorempi (52v) tai vanhempi (70v) siirrokas tai Astra-Zenecan tai Pfizerin rokote.

Etukäteenkin on ollut tiedossa, että hyljinnänesto eli immunosuppressio heikentää rokotteen tehoa, mutta pelkkä vasta-aineisiin tuijottaminen ei kuitenkaan ole koko totuus, kuten alla olevista Sydän- ja keuhkokeskuksen osastonylilääkäri **Jussi Tikkasen** vastauksista voimme lukea.

Mitä vasta-ainetestit kertovat taudille altistumisen riskistä?

"Keuhkonsiirtopotilailla keskimäärin vasta-ainetasoilla mitattuna rokotevaste on matala esimerkiksi influenssarokotteen osalta. Samoin vain 17% elinsiirtopotilaista sai vasta-ainein mitattuna vasteen ensimmäiseen COVID-rokotteeseen (tutkimuksessa oli suurimmaksi osaksi maksa+munuaissiirtopotilaita, joilla matalampi immunosuppressio kuin keuhkonsiirtopotilailla). Kahden rokotteen jälkeen luku oli 54%. Ns. normaaliväestöllä ensimmäisen rokotteen jälkeen 100% sai mitattavan vasteen eli ero on suuri. Keuhkonsiirtopotilailla tutkimuksessa 4/49 eli alle 10% muodosti vasteen 1. rokotteen jälkeen.

Kuitenkin rokote vaikuttaisi antavan suojaa ja influenssarokotteiden tiedämme kyllä suojaavan elinsiirtopotilaita vakavilta tautimuodoilta, vaikkei selvää vasta-ainetestein mitattavaa vastetta olisi.

Eli rokote on hyödyllinen, vaikkei vastetta olisi vasta-ainetestein (edes niillä testeillä, joilla mitataan spesifisti rokotteen tehoa). Täyttää suojaa rokote ei anna ja elinsiirtopotilailla on kuvattu COVID-infektioita kahdenkin rokotteen jälkeen.



Toisaalta käsitykseni on, että kuolemaan johtavat tautitapaukset ovat olleet harvinaisia rokotetuilla, vaikka olisi kyseessä immunosupplimoitu ihminen."



Entä jos vasta-aineita ei ole tullut ensimmäisellä eikä toisella rokotekerralla, auttaako kolmas rokote mitään? Ja onko tulossa kolmas rokotuskierros siirrokkaille?

"THL ja infektiolääkärit miettivät tehosterokotusta riskiryhmille juuri nyt, siitä tullee päätöksiä syksyn mittaan. En ole varma, ovatko kaupalliset testit oikeita mittaamaan rokotteen tehoa, mutta katsoisin, että sitä suuremmalla syyllä kannattaa ottaa rokote, jos vasta-ainetasot ovat matalia. Vasta-aineet mittaavat parhaimmillaankin vain yhtä immuniteetin osa-aluetta ja pienikin immunologinen

muistijälki auttaa paljon infektion hallitsemisessa."

Koronakuplassa on eletty jo yli vuosi ja tartuntamäärät eivät näytä laantuvan. Onko tässä enää mitään toivoa normaalielämästä?

"Vaikka tautitapaukset ovat kasvaneet hurjaa vauhtia, sairaaloissa tilanne on pysynyt kohtuullisen rauhallisena. Sairaalahoitoon joutuu lähinnä rokottamattomia, harvassa ovat olleet ne, joilla on kaksi rokotetta. Eli rokotuksilla on ollut selvä vaikutus, kunhan saadaan nuorisokin rokotettua, uskoisin tilanteen laantuvan. Toivoa siis on normaaliudesta."

Elinsiirtokoordinaattori **Marja-Liisa Hellstedtin** mukaan Suomessa kolme keuhkosiirrokasta ja kolme sydänsiirrokasta on sairastanut covid-taudin, ja vain yksi heistä on tarvinnut sairaalahoitoa, tehohoitoa ei kukaan.

Toivotaan parasta, mutta pysytään silti vielä kärsivällisinä ja tarkkoina kunnes valtaväestö on rokotettu ja tauti alkaa laantua.

Tuija Helander

Sydän- ja
keuhkosiirrokkaat



**Kutsu Sydän- ja keuhko-
siirrokkaat – Syke ry:n
syyskokoukseen lauantaina
30.10.2021 alkaen klo 15**

Kokouspaikka on Sydänliiton toimitalo, osoite Oltermannintie 8, 00620 HELSINKI. Kokous pidetään Korona-tilanteesta johtuen verkkokokouksena Teamsin kautta. Linkki kokoukseen osallistumista varten lähetetään kokoukseen ilmoittautuneille.

**Kokous käsittelee sääntöjen
10§ määräämät asiat:**

1. Käsittelee ja vahvistaa hallituksen esittämän toimintasuunnitelman seuraavaksi kaudeksi.
2. Vahvistaa jäsenryhmien jäsenmaksujen suuruudet sekä tilintarkastajan, toiminnan-tarkastajan ja hallituksen jäsenten mahdolliset palkkiot.
3. Käsittelee ja vahvistaa hallituksen esityksen talousarvioksi seuraavaksi kaudeksi.
4. Valitsee tilintarkastajan ja varatilintarkastajan sekä toiminnan tarkastajan ja varatoiminnan-tarkastajan seuraavaksi kaudeksi
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.
8. Sääntöjen määräämien asioiden lisäksi asialistalla on päivitetyn strategian käsittely ja hyväksyminen.

Kokousasiakirjat lähetetään kokoukseen ilmoittautuneille tai niitä pyytäneille noin viikkoa ennen kokousta.

Ilmoittautumiset kokoukseen pyydetään tekemään ensisijaisesti Syken verkkosivujen tapahtumaluettelon syyskokousilmoituksessa olevan ilmoittautumislinkin kautta. Ilmoittautua voi myös sähköpostilla osoitteeseen syke@syke-elinsiirrot.fi tai puhelimella numeroon 050 328 1000 (ma-to klo 9-13). Ilmoittautumiset on tehtävä viimeistään 15.10.2021 mennessä.



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

**kommilan
apteekki**



Savontie 42
78300 Varkaus
Puh. 0207 738 660

Ma-Pe 9-18
La 9-15

www.kommilanapteekki.fi



Potilastukipiste
OLKA.



**Tullintorin^{2.krs}
Apteekki**

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

www.tullintorinapteekki.fi

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

**HÄRKI
APTEEKKI**

**Avoinna vuoden jokaisena päivänä
Prisma Nokia**

**Palvelemme
ma-pe 8-20
la 9-18**

Verkkoapteekista:
-itsehoitotuotteet
-itsehoitolääkkeet
-reseptilääkkeet
-kotiinkuljetus



**KUOPION
TORI
APTEEKKI
SOKOKSELLA**

www.kuopiontoriapteekki.fi

Kesäpäivät ja vertaistapaaminen Kuopiossa

Kuopion Rauhalahdessa järjestettiin heinäkuun lopulla sydän- ja keuhkosiirrokkaiden sekä heidän läheistensä vertaistapaaminen, johon osallistui yhteensä noin 60 henkeä. Mukana oli ensimmäistä kertaa myös lapsiperhe. Ohjelmassa oli luentoja, pienryhmäkeskusteluja ja vapaa-ajanviettoa Kallaveden raikkaista uimavesistä ja savusaunasta nauttien.

Luennoilla käsiteltiin teologian tohtori Jenni Spännärin johdolla kokonaisvaltaista jaksamista ja hyvinvointia, sekä kuultiin elinsiirtokoordinaattori Catharina Yesilin ajankohtaisia kuulumisia Meilahdesta.

Heti vertaistapaamisen perään järjestetyn kesäpäivien ohjelmassa oli mm. ”retriitti”-kävely, joka suoritettiin täydessä hiljaisuudessa, kinkkinen musavisa ja rentoa kisailua tikanheiton, mölkyn ja petankin parissa.

Riitta Pyörre



Kuva Mervi Heikkilä

Loppuvuoden 2021 tapahtumia

Korona-pandemian uudelleen kiihtyessä loppuvuoden tapahtumiin on tullut muutoksia.

- 11.–12.9. Vertaisohjaajien työnohjausviikonloppu, verkko
- 2.–3.10. Apupumppulaisten toimintakykykurssi, verkko
- 14.–17.10. Siirtoa odottavien kurssi, verkko
- 30.10. Syyskokous, verkko
- 30.10. 30v juhlat siirretään vuodelle 2022

Kelan sopeutumisvalmennuskurssit:

- 27.9.–1.10.2021 (toinen osa 14.–18.3.2022) Härmän Kuntoutus Oy, aikuisten kurssi
 - 17.–21.10.2021 Munuais- ja maksaliitto ry/Karjalohjan Päiväkumpu Oy, perhekurssi
 - 25.–29.10.2021 (toinen osa 21.–25.2.2022) Kruunupuisto Oy Punkaharju, aikuisten kurssi
- Kurssien tarkempi kuvaus ja ilmoittautumisohjeet ovat Syken kotisivuilla Tapahtumat-luettelossa.

Vertaistukijakoulutukset

Vertaistukijakoulutusten tarkemmat tiedot Syken kotisivuilla Tapahtumat-luettelossa.

Verkkovertaisryhmien tapaamiset verkossa Teamsin kautta

Kokoontumisajat ilmoitetaan Syken kotisivujen Tapahtumat-luettelossa:

- Sydänsiirrokkaat ja siirtoa odottavat, vetäjänä Harri Turunen
- Keuhkosiirrokkaat ja siirtoa odottavat, vetäjänä Riitta Pyörre
- Siirrokkaiden ja siirtoa odottavien läheiset, vetäjänä Elina Kirjavainen

Lisätietoja kursseista ja tapahtumista puh. 050 328 1000 (ma-to klo 9-13) tai syke@syke-elinsiirrot.fi.

