

Esittelyssä Syken uusi toiminnanjohtaja Johanna Reiman

Elinsiirron saaneiden vastustuskyky ja koronarokotteet

6

Pohjoisen alue järjestäytyy ja jalkautuu

10

Johanna Reiman valittiin loppukesällä Syken uudeksi toiminnanjohtajaksi. Syksyn mittaan hänen vastuulleen on annettu myös yhdistyksen toimiston hoito ja siihen liittyvät juoksevat asiat Päivi Janhusen jättäytyttyä tehtävästä pois henkilökohtaisista syistä.

Paimiosta kotoisin oleva Johanna valmistui Helsingin yliopiston maatalous- ja metsätieteellisestä tiedekunnasta agronomiksi 1989. Ensimmäinen työpaikka löytyi Turusta Orionilta. Siipikarjan salmonellatorjuntaan liittyvän tuotepäällikön toimen ohella hän aloitti vielä opinnot Turun kauppakorkeakoulussa, mistä hän valmistui ekonomiksi 1997.

Johanna on ollut sen jälkeen monessa mukana. Järjestömaailma tuli tutuksi Johannan työskenneltyä toiminnanjohtajana WHO:n kanssa yhteistyötä tekevässä yhdistyksessä Itämeren alueen terveet kaupungit ry:ssä 2011–17. Tavoitteena oli poikkihallinnollisen kuntaterveystyön edistäminen, ja Turku onkin ollut yksi Suomen Terve Kunta -toiminnan edelläkävijöitä.

Potilasjärjestöt tulivat Johannalle tutuksi Näkövammaisten liiton palvelujohtajana vuosina 2017–19. Johannan vastuulla oli erilaisten palveluiden kuten apuvälineiden, opaskoirien, äänikirjojen ja kuntoutuksen tarjoaminen ja niihin opastaminen, jotta näkövammaiset pystyisivät toimimaan mahdollisimman itsenäisesti.

Syken toiminnanjohtajan paikkaa Johanna haki, koska halusi tehdä järjestötyötä, jossa voi olla lähellä ihmisiä ja tehdä merkityksellistä työtä.

Labradorinnoutaja Ruska pitää huolta Johannan liikuttamisesta joka päivä.



>>

Sykeläisiin tutustuttuaan Johanna on yllätynyt, miten paljon energiaa, toivoa ja aktiivisuutta meistä löytyy.

– Vapaaehtoistyöntekijöiden määrä on suuri ja heidän innokkuutensa tehdä esimerkiksi vertaistukityötä on korkea, monelle kertyy tunteja tosi hurjia määriä, Johanna hehkuttaa.

Johannaan on tehnyt vaikutuksen myös se, miten motivoituneita sykeläiset ovat terveeseen elämään ja itsestään huolehtimiseen. Lisäksi moni palaa siirron jälkeen normaaliin työelämään.

Terveen elämän kannattaja on Johannakin. Hänen lapsuudenkodissaan harastettiin paljon hyötyliikuntaa, perheen yhteisiä luontoretkeä ja sienestystä. Turkulaisessa Lahjan tytöt -seurassa Johanna on myös voimistellut, niin kuin moni Turun seudulla asunut tyttö. Nykyisin Johannaa liikuttaa 10-vuotias labradorinnoutaja Ruska, jonka kanssa Johanna liikkuu päivittäin kaksi tuntia.

– Urheilusta en kyllä tiedä yhtään mitään, naurahtaa Johanna ja kertoo vapaaajallaan käyvänsä mieluiten teatterissa tai lukevansa hyvää kirjaa.

Lisää yhteistyötä muiden potilasjärjestöjen kanssa

Johannan mielestä Syken kannattaisi tehdä tiiviimmin yhteistyötä muiden potilasjärjestöjen kuten Sydänliiton ja Hengitysliiton sekä näiden jäsenyhdistysten kanssa. Syke on pieni yhdistys ja sen jäsenet ovat eri puolella Suomea, eikä läheskään jokaisella paikkakunnalla ole monta jäsentoveria. Jotta paikallistoimintaan saataisiin lisää tapahtumia ja tarjontaa, kannattaisi voimia yhdistää muiden samojen asioiden parissa työskentelevien yhdistysten kanssa.

Johanna haluaakin verkostoitua potentiaalisten yhteistyökumppaneiden kanssa.



Varsinais-Suomen Sydänpiirin Nanette Huovinen kahvipalaverissa Johannan luona.

”Sykeläisiin tutustuttuaan Johanna on yllätynyt, miten paljon energiaa, toivoa ja aktiivisuutta meistä löytyy”

Tämän haastattelun jälkeen hän tapasi Varsinais-Suomen Sydänpiirin toiminnanjohtaja Nanette Huovisen, joka tuli kertomaan Sydänpiirin ja TYKS:in Sydänkeskuksen yhteisestä Sydäntuki lähellesi -hankkeesta.

TYKSissä ei ole OLKA-toimintaa, eikä muutakaan systemaattista vertaistukitoimintaa, joten tämä sydänpotilaiden vertaistukiohjelma toiminee portinavaajana muulleen vertaistukitoiminnalle jatkossa.

Syke luonnollisesti pyrkii vaikuttamaan yhteistyökumppaneidensa kautta myös siihen, että elinsiirtotoiminta kehittyä kaikilla alueilla. Varsinais-Suomessa sydän- ja keuhkosiirtoja on toistaiseksi tehty suhteellisen vähän muuhun Suomeen verrattuna. Elinsiirto voisi kuitenkin olla monen potilaan pelastus ja toivottavaa on, että tämä mahdollisuus tarjoutuu jatkossa useammin myös Varsinais-Suomen sydän- ja keuhkopotilaille.

Tuija Helander

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

Verkoapteekista:
-itsehoitotuotteet
-itsehoitolääkkeet
-reseptilääkkeet
-kotiinkuljetus



KUOPION
TORI
APTEEKKI
SOKOKSELLA

www.kuopiontoriapteekki.fi



LASSILAN APTEEKKI

**Palvelemme:
ma-pe 9-18, la 10-15
(kesä-elokuun lauantaisin suljettu)**

**Kaupintie 10
00440 Helsinki**

**puh. 09 562 1022
www.lassilanapteekki.com**



Vastustuskykyä vai mikrosiruja?

Kun Donald Trump asettui ehdolle USA:n presidentinvaaleissa 2016, en olisi ikinä uskonut, että hänestä tulee presidentti. Mitä sen jälkeen on tapahtunut, on saanut ihmiset täällä pohjoisessa sivistysvaltiossa kohottelemaan kulmia hämmästyksestä, puuskahtelemaan ärtymyksestä ja huokaisemaan helpotuksesta: meillä Suomessa ei sentään tällainen olisi mahdollista. Täällä ei disinformaation ja salaliittoteorioiden levittäminen, eikä suorainen valehtelu menisi läpi.

Sitten tuli korona.

Postasin kerran erään ryhmän sivulle uutisen koronan menehtyneestä lapsesta ja peräänkuulutin maskien käyttöä. Harmittelin samalla kaupassa tekemääni havaintoa teinien ja aikuisten miesten maskittomuudesta. Tästäkö rokote- ja maskivastaiset älähtivät.

Sen jälkeen olen huomannut, että ”räkänauruhyymiöitä” klikataan aina vakavienkin koronauutisten ja päivitysten yhteydessä. Kommenttikentässä on alarvoisia letkautuksia ja feikkisivustoilta poimittuja ”tutkimuksia”. Tilastoja ja THL:n ja muiden asiantuntijoiden sanomisia irrotetaan asiayhteydestä, ja niistä väännetään milloin mitään huuhaatietoa.

Uskoni suomalaisten arvostelykykyyn on saanut melkoisen kolauksen. Toivon vain, että tämä rokotevastaisten ja salaliittoihin uskovien meluisa joukko on niin pieni, että heitä masinoivat tahot eivät Suomessa pääse päämääröimään. Että presidentti Niinistön peräänkuuluttamat tolkun ihmiset pysyvät hereillä ja vallan kahvassa.

Tuija Helander

Kohti uutta normaalia

Korona pitää meitä jatkuvasti otteessaan. Uusia variantteja näyttää tulevan jokseenkin samaan tahtiin kuin Syke-lehti ilmestyy! Tämäkö on sitä paljon puhuttua uutta normaalia? Rokotuksista on opittu, että ne antavat suoja, mutta eivät kuitenkaan täydellistä. Hyvä uutinen on, että kolmas vahvisterokotekierros on maassamme jo pitkälle toteutettu ja moni siirrokas saanut jo neljännenkin rokotteen.

Kaikista edellä mainituista toimenpiteistä huolimatta näyttää siltä, että joudumme toistaiseksi elämään pandemian keskellä. Jokainen joutuu henkilökohtaisesti päättämään, millaisen kompromissin hän tekee tartuntariskin ja mielekkään elämän välillä. Tartuntariskin täydellinen nollaaminen tuskin lienee paras vaihtoehto tai edes mahdollista. Toisaalta piittaamattomuus suojautumiselta ei tule kysymykseen. Siis suojautukaamme maalaisjärkeä käyttäen huomioiden, että kuulumme erityisriskiryhmään.

Koronan varjosta huolimatta vuosi 2022 alkaa Sykessä monin positiivin odotuksin. Toiminnan kehittämisen painopistealueita ovat aluetoiminta, viestintä, oma varainhankinta ja hallinto. Uusi hallitus on aloittanut työskentelynsä lähes viime vuoden lopun kokoonpanossa. Toiminnanjohtajamme Johanna on päässyt hienosti sisälle yhdistykseemme ja johtaa Sykettä aktiivisesti ja tehokkaasti. Hallitus on nimennyt toimikunnat eri toiminnan alueille. Rahoituspohja on varmistumassa viime vuoden tasolle. Pitkään valmisteltu sääntöuudistus on tarkoitus tuoda tämän vuoden kevätkokouksen hyväksyttäväksi.

Nyt tarvitaan vain aktiivista tekemistä hyvässä yhteistyössä kaikkien toimijoiden kesken.

Esko Sohlo



Kuva Markku Ojala

Syke-lehti 1/2022

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

Sydän- ja keuhkosiirroksaat – SYKE ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
<https://sydan.fi/syke>
syke@syke-elinsiirrot.fi
Facebook: Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry
puh. 050 328 1000
Pankki Nordea: FI73 1328 3000 4237 61

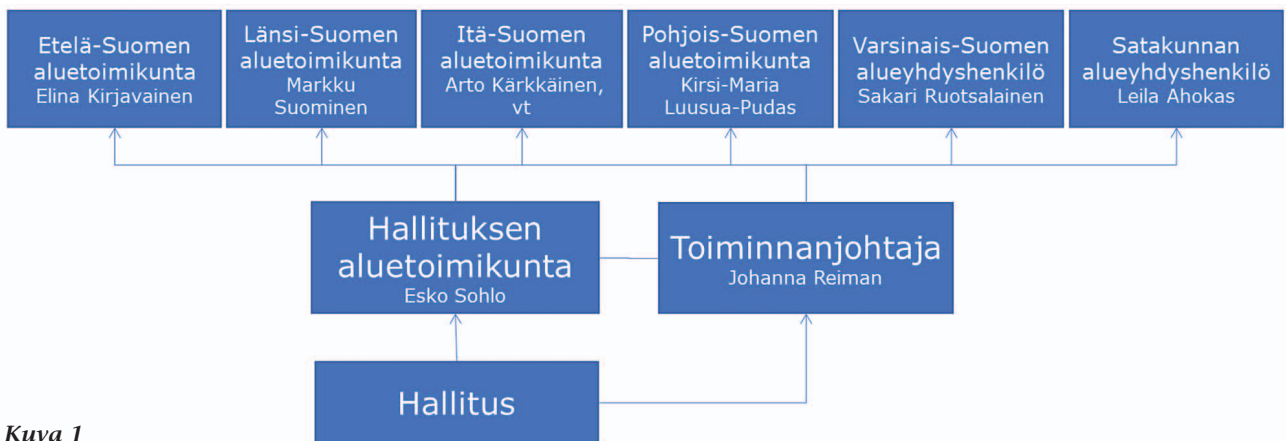


Aluetoiminta aktivoituu

Jo muutama vuosi sitten aluetoiminta nostettiin Syken strategias-
sa yhdeksi painopistealueista. Vuoden 2021 aikana saatiin rakennettua uudistetun toimintamallin mukainen aluetoiminta-organisaatio ja toimintakin pääosin käynnistettyä. Uudistetulla aluetoiminnalla tavoitellaan alueellisen toiminnan kaikinpuolista aktivoitumista, paikallisen vertaistukitarjonnan lisäämistä erityisesti sairaaloiden kautta ja parempaa yhdenvertaisuutta alueiden kesken. Pitemmällä aikavälillä uudistettu aluerakenne tukee toiminnan hajauttamista yhä enemmän alueille.

Aluetoiminnan hallinnollinen rakenne on esitetty kuvassa 1. Toimintaa ohjaa hallitus, jonka alaisuudessa toimii hallituksen

aluetoimikunta. Hallituksen aluetoimikuntaan kuuluvat hallituksen nimeämä henkilö vetäjänä sekä uusien ”suuralueiden” vetäjät jäseninä. Hallituksen aluetoimikunta vastaa aluetoiminnan koordinoinnista ja kehittämisestä Sykessä. Alueelliset aluetoimikunnat vastaavat toiminnasta omilla alueillaan. Varsinais-Suomi ja Satakunta jatkavat toimintaansa aikaisemman toimintamallin mukaisesti aluevastaavien johdolla. Toiminnanjohtaja tukee aluetoimikuntien työtä käytännön asioissa. Aluetoimikuntien jäsenet on esitetty Syken verkkosivuilla.



Kuva 1

Jotta aluetoiminta voisi edelleen kehittyä, meidän on kyettävä ratkaisemaan muutamia haasteita. Tällä hetkellä alueet toimivat lähes pelkästään omaan alueelliseen aktiviteettiin perustuvan varainhankinnan varassa. Tässä on suuria eroja alueiden kesken. Aluetoiminnan tasapuolisen kehittämisen kannalta on tärkeää, että kaikki alueet aktivoituvat varainhankinnassa. Meidän tulee pohtia, pitäisikö Syken keskitetysti tukea alueita myös rahallisesti. Ja jos pitää, mistä toiminnasta raha otetaan tai miten se hankitaan. Tosin tälle vuodelle saimme avustusta Sydänsäätiöltä yhdessä Karpatiat ry:n kanssa aluetoiminnan ja alueellisen vertaistuen kehittämiseen.

Toinen merkittävä aluetoiminnan pullonkaula on löytää kuiltakin alueelta ne henkilöt, jotka vapaaehtoispuolelta aktiivisesti lähtevät mukaan toimintaan. Tällä hetkellä meillä on jonkin verran haasteita löytää aluetoimikuntiin jäseniä, jotta kullakin alueella kaikki tai lähes kaikki sairaanhoitopiirit, tulevaisuudessa hyvinvointialueet olisivat edustettuina.

Epäselvyyttä on esiintynyt myös siinä, miten Syken kirjanpidon kautta kulkevaa rahoitusta voi ja saa käyttää alueilla.

Syken toimintatapa tässä suhteessa on, että alue saa yhdistyslain, Syken sääntöjen ja hallituksen ohjeiden puitteissa järjestää hankkimallaan rahalla haluamaansa toimintaa, kuitenkin huomioiden sen, että kaikki järjestetty toiminta tulee olla avointa kaikille Syken jäsenille. Syken tulkinnan mukaan avoimuusvaatimus täyttyy, kun kaikista alueellisista tapahtumista ilmoitetaan Syken virallisissa ilmoituskanavissa, Syke-lehdessä ja / tai Syken verkkosivuilla.

Aluetoiminnan aktivoimiseksi on kuluneen parin vuoden aikana luotu edellytyksiä. Uutena toimenpiteenä Syke on päättänyt tästä vuodesta alkaen vuosittaisesta jäsenkyselystä koskien aluetoimintaa ja viestintää. Hallituksen aluetoimikunta ja Syken hallitus tulevat seuraamaan kyselyn tuloksia ja ryhtyvät tarvittaessa uusiin toimenpiteisiin niiden pohjalta.

Nyt aluetoimikunnilla ja jäsenistöllä on mahdollista ottaa vastuuta ja hyödyntää avautuvia mahdollisuuksia.

Esko Sohlo

Syken hallitus



Syken uusi hallitus vas. Juha Suominen, Lohja, sydänsiirto, Jari Keskinen, Espoo, keuhkosiirto, Paula Eronen, Espoo, sydänsiirto, Esko Sohlo, Espoo, keuhkosiirto, Mika Kirjavainen, Espoo, sydänsiirto, Arto Kärkkäinen, Kuopio, sydänsiirto. Kuvasta puuttuu Nina Roiha, Parikkala, keuhkosiirto.

Sydän- ja
keuhkosiirroksia



Olethan tutustunut Syken uusiin nettisivuihin osoitteessa
<https://sydan.fi/syke> ?

Sieltä löydät esim. uutisia, tapahtumakalenterin ja vertaistukihaun.

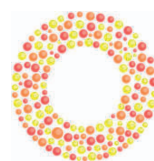
Osoitteenmuutokset sähköpostissa

syke@syke-elinsiirrot.fi tai puhelimitse 050 328 1000



JYVÄSKYLÄN
UUSI APTEEKKI

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



OLKA®

Elinsiirron saaneiden vastustuskyky ja koronarokotteet

Koronapandemia on puhuttanut koko maailmaa jo kaksi vuotta, ja paljon on keskusteltu myös vastustuskyvystä, rokotuksista ja vasta-aineista. Päätimme ottaa selvää, mistä vastustuskyvyssä oikein on kysymys ja miten se toimii siirroksilla.

Vastustuskyky eli immuniteetti on johdettu latinankielen sanasta *immunitas*, joka tarkoittaa koskemattomuutta. Se tarkoittaa elimistön kykyä puolustautua kaikkia mahdollisia ulkoisia taudinaiheuttajia kuten bakteereita, viruksia ja alkueläimiä vastaan. Käytännössä tämä tarkoittaa elimistössä olevia monia erilaisia järjestelmiä, jotka hyökkäävät vieraaksi toteamiaan "olioita" tai esineitä vastaan.

Tikku sormessa tai elinsiirre ovat esimerkkejä vierasesineistä, joita elimistö alkaa hylkiä. Merkki siitä, että jokin ulkoinen taudinaiheuttajamikrobi on päässyt elimistöön, on puolustuksellisen tulehdusreaktion synty, joka sinänsä voi aiheuttaa enemmän oireita kuin itse mikrobi. Esimerkiksi kurkun karheus ja nenän tukkoisuus ovat seurausta puolustusjärjestelmän aktivoitumisesta joltain virusta vastaan (mm. lisääntynyt limaneritys pyrkii poistamaan ei-toivotut vieraat nenänielusta). Virus itsessään ei siis kipristele limakalvoilla.

Elinsiirron saaneilla vastustuskykyä joudutaan alentamaan hyljinnänestolääkkeillä, jotta elimistö ei tuhoaisi siirrettyä elintä. Tämä tekee meidät samalla haavoittuvaisiksi elimistön ulkoa tuleville haitallisille taudinaiheuttajille. Elinsiirrokkeiden hoidon kulmakivi onkin taiteilu riittävän, mutta ei liiallisen hyljinnäneston välillä. Hyljintä halutaan estää, mutta myös infektioita pitää pystyä torjumaan.

Vastustuskyky on sekä luontaista että hankittua

Elimistön vastustuskyky luokitellaan kahteen osaan, joista toinen on ns. luontainen immuniteetti, joka kohdistuu yleisesti kehon ulkoisia hyökkäyksiä vastaan. Se tarkoittaa yksilöllistä luontaista vastustuskykyä, joka pohjautuu jo sikiöaikaiseen ja syntymän jälkeiseen kehitykseen.



Luontainen immuniteetti käsittää sekä aineita (molekyyliä) että fysikaalisesti suojaavia tekijöitä, kuten ehjä iho ja limakalvo. Myös mahanesteen ja virtsan happamuus, elimistön oma, hyödyllinen bakteerifloora ja monet iholla, limakalvoilla, verenkierron ja kudoksissa toimivat liukoiset aineet suojaavat infektiolta. (Taulukko 1)

Vastustuskyky muokkautuu elämän varrella sairastettujen tautien ja roko-

"Elinsiirrokkeiden hoidon kulmakivi onkin taiteilu riittävän, mutta ei liiallisen hyljinnäneston välillä"

tusten myötä. Näin hankittua immuniteettia kutsutaan opituksi, spesifiseksi immuniteetiksi, sillä se perustuu ulkoisen taudinaiheuttajan tunnistamiseen. Tärkeitä spesifisen immuniteetin tekijöitä ovat mm. viruksia ja bakteereja tunnistavat T- ja B-solut, ns. "tappajasolut". (Taulukko 2)

Kun tietty mikrobi kohdataan ensimmäisen kerran, spesifisen puolustusreaktion synty on hidas ja voi viedä 1,5-2 viikkoa. Aiempi kokemus samasta tunkeutujasta tekee reagoinnista T- ja B-solujen muistin avulla nopeamman, jolloin puolustusreaktio käynnistyy parissa päivässä.

Koronarokotteiden vaikutusta elimistön vastustuskykyyn on verrattu oppi-

laaseen, joka ala-asteella oppii tietyt perusasiat (ensimmäinen rokote). Yläasteella nämä asiat kerrataan ja oppilaan muistiin jää niistä vahvempi muistijälki (toinen rokote). Luki-ossa asiat alkavat olla tuttuja ja oppilas sisäistää ne jo varsin hyvin (kolmas rokote). Rokotteiden antama suoja kasvaa samalla tavoin kumulatiivisesti.

Erityisesti virusinfektioissa tartunnan tuoma suoja antaa usein pitkäkestoisen, joskus elinikäisenkin immuniteetin. Rokotuksien saatava immuniteetti on heikompi, ja sen synnyttäminen ja säilyttäminen voivat vaatia useita rokotuskertoja. Joillakin rokotuksilla saadaan elinikäinen suoja (esim. tuhkarokko), mutta monilla suoja on vain osittainen ja lyhytkestoinen (esim. influenssa).

Usein kuulee puhuttavan, että jotkut henkilöt ovat herkkiä saamaan flunssia, toiset taas eivät sairastele juuri koskaan. Vaikka vastustuskyky on osin synnynnäinen, sitä voi myös vahvistaa (tai heikentää!) omilla elintavoilla kuten liikunnalla, ravinnolla ja levolla.

Rokotteista saatava vastustuskyky perustuu kahteen mekanismiin: vasta-aineisiin, jotka tunnistavat tunkeutujan, kuten esimerkiksi koronaviruksen, heti nielun limakalvoilla ja tappavat sen ennen kuin se on ehtinyt vaeltaa pidem-



mälle ja lisääntyä elimistössä, eli tartuttanut kantajansa. Jos vasta-aineita ei ole (riittävästi) tai kuten nyt on havaittu, virus on muuntautunut niin paljon, että se pystyy ohittamaan vasta-aineet ja aiheuttamaan tartunnan, elimistön armeijan ”reservi”, verenkierrossa olevat ”tappajasolut” hyökkäävät paikalle ja alkavat tuhota verenkiertoon päässeitä viruksia. Tutkijoiden mukaan tämä mekanismi selittää sen, että vaikka koronaa vastaan alunperin kehitetyt rokotteet eivät estä viimeisintä omikron-muunnosta tarttumasta, rokotteiden antama muistijälki tappajasoluissa kuitenkin toimii, eikä virus pääse tekemään tuhoa keuhkoihin asti. Osittain on vielä epäselvää, onko omikron myös itsessään lähinnä lähengitysteihin vaikuttava lievempi virus, vai johtuuko sen ”kiltteys” sairastamisen tai rokotuksen kautta saavutetusta immuniteetista vai molemmista.

Immunosuppressio heikentää rokotevastetta

Koronarokotteiden vasta-aineet ovat as-karruttaneet monia siirrokkaista. Lähtökohtaisesti hyljinnänestolääkitys heikentää elimistömme puolustusjärjestelmää ja sen vasta-ainetuotantoa. Näin ollen elinsiirtopotilaiden vaste rokotuksille ei ole yhtä hyvä kuin perusterveillä, ja he tarvitsevat enemmän tehosteannoksia.

”Vasta-aineista puhutaan paljon, koska niitä pystytään mittaamaan. Niihin ei kannata kuitenkaan liiaksi tuijottaa, sillä rokotteista saadaan muitakin vasteita. Soluvälitteistä covid-vastaista immuniteettia on vaikea mitata, mutta sekin vahvistuu rokotusten myötä” rauhoittelee Sydän- ja keuhkokeskuksen osastonylilääkäri **Jussi Tikkanen**.

Tehosterokotteista onkin saatu rohkaisevaa tietoa. Niiden seurauksena sairaalaja tehohoidon tarve on selvästi vähentynyt niin terveillä kuin siirrokkailla. Suomessa ja muualla maailmassa elinsiirron saaneille on annettu jo neljänsiä tehosterokotuksia, jotka **Hanna Nohynek**in mukaan vastaavat perusterveiden kolmansia rokotuksia.

Jatkossa tehosteita ei kuitenkaan todennäköisesti tulla antamaan kuin ehkä riskiryhmille, ja ne voivat vaatia myös rokotteiden muokkaamista. Rokotetutkimuskeskuksen johtaja **Mika Rämätin** mukaan (HS 19.1.2022) terveyshyöty tehosteilla olisi alle 70-vuotiaille perusterveille ”maltillinen” eikä niillä laumasuojaa omikronia vastaan saada. Vasta-aineiden pitäminen niin korkealla, ettei

Taulukko 1

Luontaisen, epäspesifisen immuniteetit välittäjiä

Toimijat	Mekanismi
Ihon ja limakalvojen (eli elimistön ulkopinnan) kiinteä solurakenne	Ehjänä estää mekaanisesti mikrobin tunkeutumisen kudoksiin.
Ihon pinnan rasva, tali, happamuus, jne. Limakalvojen värekarvojen torjuva liike Limakalvojen nestevoipia; nestevirtaus solujen pinnalla ja sen mikrobeja tappavat aineet	Estävät mikrobin kiinnittymistä soluihin, poistavat mikrobeja esim. hengitysteistä sekä tappavat mikrobeja fysikaalisesti ja kemiallisesti.
Kolonisaatioresistenssi; ihon ja limakalvojen pinnan luontainen mikrobisto (ns. normaalihoora)	Estää tunkeutuvien mikrobin kiinnittymistä soluihin, estävät haitallisten mikrobin lisääntymistä ja pääsyä elimistöön. Oman bakteeriston lähiympäristöön tuottamat myrkyt tuhoavat tunkeutujia.
Verenkierrossa olevat liukoiset aineet, kuten C-reaktiivinen proteiini (CRP), interleukiinit, beeta-2-mikroglobuliini, jne.	Auttavat verenkiertoon ja kudoksiin päässeiden mikrobin tappoa mm. kiihdyttämällä tulehdusreaktiota infektiokohdassa.

Taulukko 2

Hankitun (opitun), spesifisen immuniteetin välittäjiä

Toimijat	Mekanismi
Soluvälitteinen immuniteetti	
T-lymfosyytit (auttaja- ja tappaja-T-solut)	Tappavat mikrobeja tunnistettuaan ne elimistölle vieraisiksi. Tuottavat liukoisia aineita, jotka vaikuttavat tappoon.
Luonnolliset tappajasolut	Tappavat erityisesti viruksia ja alkueläimiä, kun tulehdusreaktio on aktivoitunut solut. Tuottavat viruksia tuhoavia interferoneja.
Granulosyytit (valkosolulaji)	Näitä on kiertävinä veressä ja ne poistavat tunkeutujamikrobeja nielemällä niitä ja tappamalla solun sisällä. Hakeutuvat aktiivisesti tehtävää varten myös tulehduspesäkkeeseen ja tekevät paiseen (absessin), joka rajoittaa infektion leviämistä. Tuhoavat erityisesti infektiota aiheuttavia bakteereja ja sieniä.
Syöjäsolut eli monosyytit ja makrofagit	Näitä on kiertävinä veressä imusolmukkeissa, pernassa ja maksassa. Poistavat muiden mekanismien tunnistamia tunkeutujamikrobeja nielemällä niitä ja tappamalla solun sisällä.
Humoraalinen eli liukoinen immuniteetti	
Veressä kiertävät vasta-aineet eli immunoglobuliinit G, M ja A (IgG, IgM ja IgA)	Ovat B-lymfosyyteistä kehittyneiden plasmakalvojen tuottamia. Tarttuvat mikrobin pintaan ja auttavat näin soluja tappamaan tunkeutujan.
Limakalvojen pintanesteissä olevat vasta-aineet, IgA	Tarttuvat mikrobin pintaan ja auttavat näin soluja tappamaan tunkeutujan.
Sytokiini- ja komplementtijärjestelmät	Kun kohde on ensin muilla tavoin tunnistettu, ne kiihdyttävät tulehdusreaktiota ja siten tehostavat mikrobin tappoa.

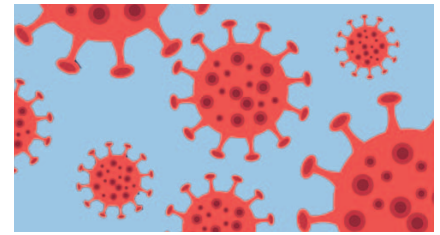
lievääkään tautia tule, on epärealistista, ja jatkuva muutaman kuukauden välein annettava rokote voi johtaa immuunijärjestelmän ylikuormittumiseen.

Vasta-ainetaso puolittuu noin kerran kuukaudessa, mikä on puolustusjärjestelmän normaalia toimintaa. Jos uutta altistusta ei tule, keho ikään kuin ajattelee, että vihollinen on nujerretty ja vetää joukot rintamalta kotiin, kuvailee Rämets puolustusjärjestelmän logiikkaa. Puolustusjärjestelmän muisti kuitenkin toimii tehokkaasti. Jos samankaltainen tunkeutuja kohdataan jatkossa uudestaan, elimistön vasta-ainetuotanto käynnistyy nopeasti. "Muistisolut kyllä tunnistavat omikronin kolmannen rokotuskerran jälkeen" sanoo Mika Rämets.

Vaikka täyden rokotesarjan on todettu antavan melko hyvän suojan covid19-taudin vakavaa muotoa vastaan, ovat elinsiirron saaneet kuitenkin yksi suurimmassa riskissä oleva ryhmä. Kaikki rokotukset kannattaa ottaa, mutta niiden antamaan suojaan ei kannata täysin tuettautua. Niin kauan kuin virus kiertää keskuudessamme, kannattaa huolehtia hyvästä käsihygieniasta, käyttää maskia ihmisten joukossa ja pitää hyvää huolta yleiskunnosta syömällä hyvin, liikkumalla säännöllisesti ja lepäämällä riittävästi.

Hyvä hygienia ja yleiskunto ovat tosin tärkeitä aina, oli koronaa tai ei.

Tuija Helander



Lähteitä:

Veli-Jukka Anttila, Elimistön vastustuskyky (immuniiteetti), Lääkärikirja Duodecim 10.11.2021 www.terveyskirjasto.fi

Suomessa tehdyt elinsiirrot 2021



Munuainen	268
Maksa	75
Sydän	22
Keuhkot	24
Sydän-keuhko	0
Haima	31
Ohutsuoli	0
Kasvojen kudossiirto	0
Yhteensä	420

Kuva HUS

Lähde Skandiatransplant.org



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY



TULLINTORIN APTEEKKI

TULLINTORI 1. KERROS

ma – pe 8 – 18, la 10 – 14
su suljettu

Hiihdon hurmaa

Jos ja kun vielä hangille pääsee, kannattaa ottaa ilo irti kevään viimeisistäkin hiihtokeleistä. Murtomaahiihto on nimittäin mitä mainioin kuntoilumuoto sydän- ja keuhkosiirokkaille, ja muillekin hiukan heikkomman hapenotto-kyvyn omaaville. Siinä saa koko kroppa sopivasti rasitusta.

Rauhallisessa perinteisen vuorotahtihiihdossa potku-liuuuku-potku-liuuuku voi jokaisen vedon vaihtuessa mennä tasaliukua kahdella suksella jonkin aikaa niin, että sekä lihakset että hengitys saavat pikkuruisen lepotaun. Hengästyneisyyden astetta on näin helppo säädellä. Eikä mikään estä välillä pysähtymästä maisemia ihailemaan.

Maisemien takia hiihto onkin niin mukavaa. Rauhallinen sivakointi raikkaassa talvisäässä, ympärillä auringonvalossa kimmeltävät hanget ja hiljaisuus, jonka rikkoo vain suksien suhina ja porkkien narske saa aikaan jopa jonkinlaisen zeniläisen ruumiista irtoamisen kokemuksen. Vaikka hiihto on 99 prosenttisesti fyysistä tekemistä, on se 99 prosenttisesti henkinen elämys. Suosittelen lämpimästi!

Tuija Helander



Kuva Mari Aarikka

Webinaareista tietoa ja iloa

Syke aloitti ajankohtaisista aiheista webinaarit loka-kuussa. Ensimmäiseksi kuultiin sosiaalityöntekijä YTM Seija Piirasta Oulun yliopistollisesta keskussairaala. Piirainen kertoi, millaista apua on tarjolla, kun sairaus koettelee. Hän korosti, että sairastuneen tai läheisen kannattaa ottaa yhteyttä sairaalan sosiaalityöntekijään sairauden aiheuttaessa muutoksia arkielämään. Taloudelliset huolet, turvattomuus ja avuntarve kotona ovat yleisiä syitä, kun sosiaalityöntekijään otetaan yhteyttä. Hän tuntee sosiaaliturvajärjestelmän ja yhteiskunnan turvaverkot.

Lääketieto oli proviisori Johanna Kiilin aiheena marraskuussa. Aiheesta keskusteltiin vilkkaasti kuuluvathan lääkkeet siirrokkaitten elämään tiiviisti. Kiili kertoi mm. omakanta-palvelusta ja lääkkeitten käytössä huomioitavista asioista. Hän sivusi myös lääkkeitten vaikutuksia vatsan terveyteen.

Toinen marraskuun webinaari käsitteli positiivista mielenterveyttä ja jaksamista. FT johtava asiantuntija Pia Solin Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta rohkaisti armollisuuteen itseään kohtaan. Vaikeat kokemukset voivat nyrjäyttää elämän, mutta arki kannattaa yrittää muokata uuteen tilanteeseen. Kun siirtää huolenaiheen sivuun, optimismi ja pystyvyyden tunne voivat palata. Uudessa erilaisessa elämänvaiheessa kannattaa suunnata huomio toipumiseen, pitää kiinni rutiineista ja sosiaalisesta elämästä.

Webinaareja jatketaan keväällä. Sovittu on mm. TtM, fysioterapeutti Marika Kiikala-Siukon luento 6.4.2022 klo 18 aiheenaan kokonaisvaltainen hyvinvointi eri ikäisenä.

Johanna Reiman

Sydän- ja
keuhkosiirrokkaat



Kokouskutsu Sydän- ja keuhkosiirrokkaat – Syke ry:n kevätkokoukseen lauantaina 19.3.2022 klo 15.00

Kokouspaikkana on Sydänliiton toimitalo, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Koronatilanteesta johtuen kokous pidetään verkkokokouksena Teamsin kautta.

Ennen kokousta kuullaan dosentti, erikoislääkäri Fredrik Åbergin (HUS) luento Hyljinnänestolääkkeisiin liittyvät vatsaoireet klo 14.00 alkaen.

Kevätkokous käsittelee seuraavat asiat:

- 1 käsittelee hallituksen esittämän toimintakertomuksen, tilinpäätöksen sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnon
- 2 päättää edellisen kauden tilinpäätöksen vahvistamisesta
- 3 päättää vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
- 4 käsittelee ja hyväksyy vuodelle 2022 tarkistetun talousarvion ja sopeutetun toimintasuunnitelman
- 5 käsittelee ja hyväksyy hallituksen esityksen yhdistyksen uusiksi säännöiksi.

Kokousmateriaali ja linkki kokoukseen lähetetään kokoukseen ilmoittautuneille tai sitä erikseen pyytävälle viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Ilmoittautumiset kokoukseen pyydetään ensisijaisesti verkkosivujen tapahtumakalenterin kautta <https://sydan.fi/syke/tapahtumakalenteri> viimeistään 8.3.2022. Vaihtoehtoisesti voi ilmoittautua myös sähköpostilla syke@syke-elinsiirrot.fi tai puhelimitse 050 328 1000 (ma-to 9-13). Tervetuloa kevätkokoukseen!



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Hengitysliitto

Hyvässä hengessä. Jo 75 vuotta.

HÄRKI
APTEEKKI

Avoinna vuoden jokaisena päivänä
Prisma Nokia

kommilan
apteekki



Savontie 42
78300 Varkaus
Puh. 0207 738 660
www.kommilanapteekki.fi

Ma-Pe 9-18
La 9-15

Pohjoisen alue järjestäytyy ja jalkautuu

Pohjoisen aluetoimikunnan toiminta-alue on maantieteellisesti laaja. Pisimmällä etäisyydellä, Nuorgam-Kristiinankaupunki, matkaa kertyy reilu tuhat kilometriä. Osa alueesta on harvaan asuttua ja väestö on keskittynyt pääosin kaupunkeihin ja niiden liepeille. Alue mukailee pääasiassa Oysin Erva-alueita. Pohjoiseen toimikuntaan kuuluvat Lappi, Kainuu, Pohjois-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa sekä Pohjanmaa eli Vaasan seutu. Väestöä näissä maakunnissa on yhteensä n. 900 000 henkilöä. Sykeläisiä asuu alueella noin 80.

Pohjoisen aluetoimikunnassamme on kuusi jäsentä: Jan-Erik Hydén (keuhko) Pohjanmaa, Seppo Lepistö (keuhko) Pohjois-Pohjanmaa, Kirsi-Maria Luusua-Pudas, pj. (apupumppu) Lappi, Pekka Muhojoki (keuhko) Lappi, Paula Salmela (sydän) Pohjois-Pohjanmaa sekä Åsa Semskar (keuhko) Keski-Pohjanmaa. Olemme käynnistelleet toimintaa viime syksystä lähtien Teams-tapaamisissa ja näiden tapaamisten myötä olemme laatineet alueelle toimintasuunnitelman vuodelle 2022.

Toimintasuunnitelmassa on kaksi keskeistä tavoitetta: Alueellisen Teams-ryhmän perustaminen ja sairaaloihin jalkautuminen. Ensimmäiseksi kutsumme Pohjoisen alueen sydän- ja keuhkosiirroksia, apupumppulaisia ja siirtoa odottavat Teams-tapaamiseen ke 23.3.2022 klo 18 alkaen. Osallistuminen on avointa myös siirtoselvittelyssä oleville ja heille, jotka eivät ole Syken jäseniä. Tapaamisesta voi välittää tietoa ja kutsua esimerkiksi puskaradiossa.

Vahva näkemyksemme on, että vertaistuen tarve on erittäin suuri sairausprosessin alkuvaiheessa, jolloin sairaaloilla on tärkeä rooli vertaistuesta tiedottamisessa ja potilaan ohjaamisessa vertaistuen piiriin. Sairaaloihin jalkautumisen aloitamme päivittämällä sairaaloiden keuhko- ja sydänpolien Syke-esitteet.

Koronan hellittäessä aiomme tavata sydän- ja keuhkosairauksien hoitohenkilöstöä esimerkiksi kahvikutsujen merkeissä – tulla tutuiksi keskenämme.

Ensimmäisessä Teams-tapaamisessa voimme yhdessä miettiä aluetoiminnan suuntaa osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Onko säännöllisesti kokoontuva Teams-ryhmä tarpeellinen, tarvitseeko perustaa esimerkiksi alueellisia Teams-ryhmiä tai muita alaryhmiä? Millaista toimintaa ylipäättään halutaan ja miten usein? Näiden kysymysten vastaukset määrittävät pitkälti aluetoiminnan muotoutumisen. Heitämme pallon kentälle, toivottavasti mahdollisimman moni ottaa siitä kopin.

Verkkotapaamiset ovat oiva keino koota yhteen suuren, harvaan asutun ja pitkien etäisyyksien alueen ihmiset. Se voi olla joillekin ainoa mahdollisuus vertaisten tapaamiseen. Paikkakunnilla, joissa asuu useampi sykeläinen tai vertaissairas, voidaan kokoontua ”naamatusten” kahvittelun, kuntoilun tai kulttuurin merkeissä. Tällaiset tapaamiset syntyvät usein spontaanisti samanhenkisten ihmisten kesken. Näissä riennoissa paikallistason aktiiveilla on keskeinen rooli. Aktiiviset toimijat, veturit, ovat kultaakin arvokkaampia toiminnan kehittämisessä ja muotoutumisessa. Aktiivista live-vertaistoimintaa on jo valmiiksi Kokkolan ja Oulun seudulla.

Tervetuloa siis ke 23.3.2022 klo 18 Teams-tapaamiseen. Ilmoittautuminen 21.3.2022 mennessä sähköpostitse pohjoinen.syke@gmail.com tai puhelimitse p. 0400 197 249 Pekka Muhojoki. Pekka lähettää ilmoittautuneille linkin Teams-tapaamiseen. Tapaamiseen ei tarvita erillistä sovellutusta, internet-selain riittää.

Kirsi-Maria Luusua-Pudas



Pohjoisen alueen aktiivit Tampereen työpajassa marraskuussa vas. Åsa Semskar, Kirsi-Maria Luusua-Pudas ja Seppo Lepistö.

Tampereen työpajassa ideoitiin tulevaa



Syken toimikunnat kokoontuivat marraskuun lopulla yhteiseen työpajaan Tampereen hotelli Scandic Cityyn ideoimaan toimintaa ja pohtimaan yhteistyötä. Työn touhussa oli 18 sykeläistä. Oli virkistävää tavata kasvokkain väkeä eri puolelta Suomea: paikalla oli jäseniä Joensuusta Rovaniemelle ja Lohjalta Kokkolaan. Toimisto oli jakanut osallistujat neljään ryhmään ja tehtäviä suoritettiin niissä vilkkaan puheensorinan vallitessa.

Keskinäisen tiedonkulun ja toisilta oppimisen todettiin olevan yhdistystoiminnan suola. Liian ryppyotsaista ei vapaaehtoistyö saa olla. Arto Kärkkäisen työryhmä herätti vilkasta keskustelua ehdotuksellaan matalasta hierarkiasta ja alueellisista jäsensoluista, jotka toimivat yhteistyössä keskenään ja hallituksen kanssa. Myöhemmässä vaiheessa ryhmän ehdotuksen keskiöön nousi itseoikeutetusti jäsen, siirrokas, jota ympäröivät toimikunnat, hallitus, toiminnanjohtaja ja yhteistyötahot.

Työpajan osallistujat olivat palautekyselyn perusteella pääsääntöisesti tyytyväisiä siihen, että asioita pohdittiin yhdessä

Marraskuisen työpajan osallistujia takaa vas. Kirsi-Maria Luusua-Pudas, Paula Eronen, Jari Laurén, Harri Lammi, Reijo Hilli, Pentti Miettinen, Åsa Semska ja Riittä Pyörre. Edessa vas. Juha Suominen, Mika Kirjavainen, Juhani Kallela, Elina Kirjavainen ja Jari Keskinen.

avoimessa ilmapiirissä. Moni kommentoi saaneensa enemmän ymmärrystä Syken toiminnasta ja toivoi työpajasta vuotuista tapahtumaa.

Elinsiirtoviikolla toivottiin sydän- ja keuhkosiirtojen korostamista munuais- ja maksasiirtojen ohella. Medioiden ja yritysten suuntaan haluttiin aktiivista otetta. Alueellisiin sairaaloihin kannattaa toimittaa yhdistyksen materiaalia. Mietittiin yhteisiä liikunta-aiheisia varainkeruutapahtumia. Hallintohimmelin sijaan yksikertaista yhteistyön tapaa kannatti moni sykeläinen.

Johanna Reiman

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.

Peräpohjolan lumoa vertaistapahtumassa

Tulevan suven Kesäinen vertaistapahtuma pidetään 5.–7.8.2022 Posiolla Lomakylä Himmerkissä järven rannalla. Posio on tullut tunnetuksi Kitkan muikuista, Suuren Seikkailun Korouomasta, Pentikistä sekä aikoinaan suurista Posion Juhannusjuhlista urheilukilpailuineen ja huippuesiintyjineen.



Kuva
Posio Tourism
Association

Posio sijaitsee Koillismaalla, Peräpohjolassa. Naapurikuntaan Rovaniemelle on n. 130 km, Kuusamoon n. 60 km ja Ranualle n. 80 km. Kesäiseen vertaistapahtuman yhteyteen voi yhdistää mm. Oulangan kansallispuiston Karhunkierroksineen, Korouoman retkeilyn, Kuusamon suurpetokeskuksen ja Ranuan eläinpuiston. Mikä paremmin sopii vertaistapahtuman teemaan: Luontovertaistukijana.

Kesäisen vertaistapahtuman ohjelmaa suunnitellaan parhaillaan, joten se vahvistuu keväämmällä. Tapahtumaan tulee mahdollisesti pieni omavastuuosuus. Ehkä jotain uutta tai yllättävää tiedossa? Varmasti voi jo luvata, että ruokatarjoilussa on Lapin luonnon antimia.

Vuoden 2022 tapahtumia

Tarkempia tietoja kaikista tapahtumista ja kursseista voit tiedustella puhelimitse toimistosta tai katsoa Syken kotisivuilta. Koronavaraus on voimassa vieläkin.

- 19.3. Kevätkokous, Teams
- 6.4. Sinut itsensä kanssa -webinaari, asiantuntija ThM Marika Kiikala-Siuko, Hengitysliitto, Teams klo 18
- 9.–14.4. Voimaa vertaisuudesta -loma (MTHL Sydänlapset ja -aikuiset, Karpatiat, Syke), Peurunka, Laukaa
- 6.–11.6. Voimaa vertaisuudesta -loma (MTHL) Lehmiraanta, Salo
- 6.–12.6. EM-kisat Belgiassa, Oostende, Belgia
- 17.–19.6. Sydänsiirrokaiden vertaisviikonloppu, Mikkelin seutu
- 1.–3.7. Keuhkosiirrokaiden vertaisviikonloppu, Pohjanmaa
- 5.–7.8. Kesäinen vertaistapahtuma, Posio
- 19.–21.8. Voimaa ja vertaisuutta liikkuen -kurssi Peurunka, Laukaa
- 30.–31.8. Vertaistukijoiden työnohjaus, Hämeenlinna
- 19.11. Syyskokous, Pääkaupunkiseutu

Vertaistukihenkilökoulutusta järjestävät Sydänliitto, Hengitysliitto ja OLKA eri paikkakunnilla. Lisätietoja järjestäjien ja Syken kotisivuilta.

Verkkovertaisryhmien tapaamiset

- Sydänsiirtoa odottavat ja sydänsiirron saaneet, vetäjänä Harri Turunen harri.turunen60@outlook.com, p. 040 163 6868
- Keuhkosiirtoa odottavat ja siirron saaneet, vetäjinä Jari Keskinen jari.syke@rut.fi ja Riitta Pyörre, riitta.pyorre@gmail.com p. 040 583 7011
- Siirtoa odottavien ja siirron saaneiden läheiset, vetäjänä Elina Kirjavainen

Ryhmät kokoontuvat keskimäärin kaksi kertaa kuukaudessa Teamsin kautta.

Elänsiirron saaneiden SOPE-kurssit (Kela)

- Kruunupuisto Oy 14.–18.3., 13.–17.6., 22.–26.8., 7.–11.11.
- Härmän Kuntoutus Oy 16.–20.5., 24.–28.10.

Kurssitoiminta Sydänliiton tuella

- Elämää siirtoa odottaessa -kurssi verkko 25.–26.3., 1.–2.4. Teams
- Elämää apupumpun kanssa -kurssi hybridi /verkko 8.–9.10. Oulu / Teams
- Elämää siirtoa odottaessa -kurssi hybridi /verkko 22.–23.10. Jyväskylä / Teams

