

Kesän vertaisviikonlopuissa iloinen tunnelma

Anttolanhovissa Mikkeliä kokoontui kesäkuussa 28 sydänsiirrokasta läheiseen. Kuulimme vinkkejä mm. terveellisistä välipaloista ja sydänsiirtojen tilanteesta. Myös Suomen Sydänliiton viime vuonna aloittanut pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski tervehti meitä. Sää ei suosinut ja muokkasimme ohjelmaa siten, että pääsimme metsäkävelylle ennen sadetta. Hotellin järjestelyt olivat osin hakuessa, mutta palvelualltiutta löytyi ja huumorilla korvasimme olosuhteiden pienoiset puutteet. Osa osallistujista innostui saunomaan melkein aamuun asti.

Heinäkuun alussa oli keuhkosiirrokaiden perinteisen vertaisviikonlopun vuoro. Peräti 43 osallistujaa kokoontui Hengitysliiton asiantuntija Marika Kiikala-Siukon johdolla Härmän kylpylässä. Uutena liikuntamuotona kokeilussa oli asahi. Positiivinen mielenveys herätti keskustelua THL:n Pia Solinin alustuksen jälkeen. Tapahtuma on mukava osoitus yhteistyöstä Hengitysliiton kanssa. Marikan saama palaute on huippuluokkaa ja häntä keuhutetaan vertaansa vailla olevaksi tapahtumien ohjaajaksi.

Kesäiset vertaisviikonloput ovat monelle sykeläiselle jo perinne. Ne pyritään järjestämään siten, että joka puolelta Suomea on helppo osallistua. Parasta tapahtumissa on yhdessäolo ja yhteisen kokemuksen jakaminen. Aamiais-, lounas- ja illallispyödyissä keskustelu vaihtelee oman terveyden yksityiskohdista »

Keuhkosiirrokaiden vertaisviikonloput ovat olleet joka vuosi erittäin suosittuja. Viime kesän tapaaminen Härmässä houkutti paikalle 43 osallistujaa.

Harvinainen geenivirhe
johti sydänsiirtoon

4

Sykeläisten tunnelmia
Posion kesäpäiviltä

12





lastenlasten kuulumisiin. Iloinen asia on, että uusia siirrokkaita saadaan mukaan tapahtumiin. Sykessä ei haluta pysähtyä paikoilleen vaan kehittää uudenlaista toimintaa jäseniä ja siirrokkaita varten.

Johanna Reiman

Sydänsiirrokkaiden vertaistapaaminen pidettiin Anttolanhovissa Mikkelissä 28 osallistujan voimin.

Palvelemme
ma-pe 8-20
la 9-18

Verkkopapteekista:
-itsehoitotuotteet
-itsehoitolääkkeet
-reseptilääkkeet
-kotiinkuljetus

**KUOPION
TORI
APTEEKKI
SOKOKSELLA**

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
Käytössäsi

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



Ulos kuplasta

Koronakurimuksen pahin vaihe näyttää olevan takana, kun suurin osa suomalaisista on joko sairastanut taudin tai ottanut rokotteet. Tautia on toki edelleen liikkeellä, ja se tarttuu yhtä helposti ja voi aiheuttaa myös vakavaa tautia, mutta yhä harvemmin se johtaa kuolemaan.

Me siirrokkaitkin voimme hiukan hengähtää ja elää taas suht normaalisti, etenkin nyt, kun uudet omikronrokotteet tulivat. On mahdollista, että ne jopa ehkäisevät jossain määrin tartuntojakin (yle.fi 6.9.2022).

Kun koronakuplassa oleminen tuntui tuskaiselta, odotin hartaasti aikaa, jolloin taas pääsee menemään ja liikumaan normaalisti ihmisten parissa. Nyt kuplasta ulos tuleminen ei sujukaan ihan niin kuin olin kuvitellut. Kaveriporukoiden koolle kutsuminen, vierailureissut, konsertit ja teatteri, kaikki tämä vaikuttaa yhtäkkiä työläältä.

Koronarajoitusten aikana totuin nuhjaamaan kotioloissa tukka kampaamatta löysät verkkarit päällä. Ajatuskin ahtaista farkuista tai korkokengistä ahdistaa. Paljon mukavampaa on jäädä kotisohvalle katsomaan Elämäni biisiä kuin lähteä joihinkin pippaloihin. Voi olla, että tämä on myös iän mukanaan tuomaa mukavuudenhalua ja saamattomuutta.

Kun sitten saa repäistyä itsensä liikkeelle, huomaa miten mukavaa on taas tavata muita, pohtia syntyjä syviä, nauraa ja parantaa maailmaa. Yhdessä harrastettu liikuntakin on virkistävää vaihtelua yksinäisten koronalenkkien jälkeen.

Tähän kaikkeen meillä on nyt mahdollisuus, kun Syken tapahtumatoiminta on taas päässyt käyntiin. Esimerkiksi marraskuun lopulla järjestettävällä Voi hyvin -kurssilla Ruissalon kylpylässä Turussa tai Laukaan perhekurssilla joulukuun alussa. Ilmoittaudu sinäkin ja astu ulos kuplasta!

Nautinnollista syksyä!

Tuija Helander

Valoa näkyvissä

Meillä on pian takana vuosi, jonka kuluessa moni asia on kehittynyt toivottuun suuntaan. Koronan hellittäessä otetaan elämä on hyvää vauhtia palautumassa normaali. Olemme päässeet vapaammin tapaamaan toisiamme kasvotusten. Kaikki suunnitellut kesän vertaistuelliset tapaamiset toteutuivat onnistuneesti, vaikkakin pandemia saattoi vielä vaikuttaa osanottajamääriin. Alueellinen toiminta on hyvää vauhtia virkistäytymässä. Tältä osin voimme olla varsin tyytyväisiä.

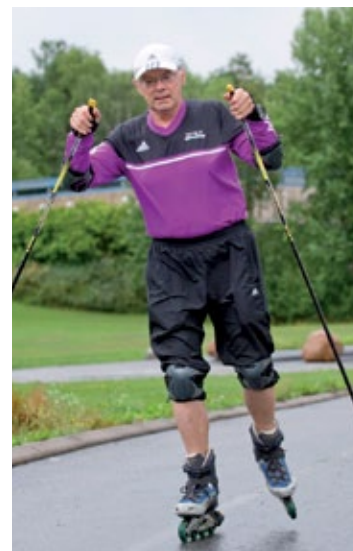
Syyskuun alussa järjestimme pohjoismaiden sisarjärjestöjen kanssa yhteisen kokouksen Helsingissä. Pohdimme yhteistyötä jokseenkin puhtaalta pöydältä, koska vain yksi osanottajista oli aikaisemmin ollut mukana vastaavassa tilaisuudessa. Kokouksessa esitettiin yhteisesti idea yhteisen matalan kynnyksen, jopa leikkimielisen Nordic Games -tapahtuman järjestämisestä esim. joka toinen vuosi. Hienoa oli myös todeta, että Syken toiminta Suomessa on erinomaisen aktiivista verrattuna sisarjärjestöihimme.

Syken uusitut säännöt hyväksyttiin maaliskuun kevätkokouksessa. Merkittävimmät muutokset aikaisempaan ovat siirtoa odottavien ja sydämen apupumppua käyttävien ottaminen yhdistyksemme varsinaisiksi jäseniksi sekä siirtyminen kevät- ja syyskokouskäytännöstä yhteen keväällä järjestettävään vuosikokoukseen.

Ensi vuoden toimintaa ollaan parhaillaan suunnittelemassa. Suuria muutoksia ei ole odotettavissa. Ensi vuonna päivitetään yhdistyksen toimintastrategia, jossa paneudutaan perusteellisemmin yhdistyksemme toiminnan suuntaamiseen tuleviksi vuosiksi.

Toivotan yhdistyksemme jäsenille terveyttä ja virkeyttä syksyn ja talven lähestyessä!

Esko Sohlo



Kuva Markku Ojala

Syke-lehti 2/2022

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



Harvinainen geenivirhe johti sydänsiirtoon

Paula Eronen on toisen polven sykeläinen

Torniosta kotoisin oleva Paula Eronen sai sydänsiirron tammikuussa 2018, lähes 30 vuotta myöhemmin kuin hänen isänsä Esko Eronen, jolle oli tehty Suomen 13. sydänsiirto kesäkuussa 1988. Paula on perinyt isältään A/C-lamiini nimisen geenivirheen, joka on harvinainen, mutta aiheuttaa etenevän, sydäntä rappeuttavan dilatoivan kardiomyopatian.

Vuosituhanen alussa tehtiin tutkimus, jolla kartoitettiin mahdollista geenivirhettä sydänsiirron taustalla. Tutkimukseen otettiin mukaan dilatoivan kardiomyopatian takia sydänsiirron saaneita ja heidän perheitään. Esko Eronen lähipiiristä tutkittiin seitsemän lähisukulaisista: lapset Paula ja tämän isosisko ja pikkuveli, Eskon molemmat veljet, toinen sisko ja toisen (jo aiemmin sydänvaivoihin menehtyneen) siskon poika, jolla oli sydänongelmia.

Geenivirhe löytyi toiselta veljeltä, elossa olevalta siskolta ja kuolleen siskon pojalta, sekä Paulalta ja hänen pikkuveljeltään. Kaikki Paulaa vanhemmat sukulaiset, joilta geenivirhe on löytynyt, ovat ennemmin tai myöhemmin joko kuolleet tai saaneet sydänsiirron. Lääkkeillä voidaan tautia hidastaa ja sen oireita helpottaa, mutta ei pysäytä. Paula on suvun neljäs sydänsiirrokas. Geenivirheen harvinaisuudesta kertonee, ettei Paula ole törmännyt sukulaisiaan lukuun ottamatta kuin kahteen henkilöön, joilla on tämä sama geenivirhe.

Isänsä sairastumisen kautta Paula on omaksunut ns. ”vaihe”-ajattelun. Hän oli isän sairastuessa 11- ja siirron aikoihin 14-vuotias. Paula oppi, että sairauksessa tulee eteen erilaisia vaiheita, jotka pitää käsitellä, mutta joihin ei saa jäädä rypemään. Pitää sopeutua ja jatkaa eteenpäin. Kun esimerkiksi isällä aloitettiin rajoitettu ruokavalio, koko perhe muutti ruokavaliota, mutta muuten elämä jatkui ennallaan.

Paulan isä eli yli 23 vuotta siirron jälkeen, mutta näihin mahtui monenlaisia



”vaiheita” ja ongelmia, etenkin viimeisinä vuosina. Paula muistaa isänsä kuitenkin säilyttäneen elämän myönteisyyden ”karjalaisen evakon jälkeläisen sinnikkyydellä”.

”Mulla on nyt vaihe”

Paula kertoo, ettei hänen omaan sairastumiseensa liity mitään meheviä juonenkäänteitä tai suurta dramatiikkaa. Sydän rappeutui pikku hiljaa, mikä ilmeni kun-

non asteittaisena hiipumisena. Jo ensimmäisen raskauden aikana 2008 hän koki poikkeavaa väsymystä, mutta vasta toisen raskauden aikana 2011 oireet pahe- nivat selvästi.

Tanssia harrastava Paula kiersi aikuisiällä vielä ympäri maailmaa esiintyen ja kilpaillen, mutta pikkuhiljaa suorituskyky alkoi heiketä, Paula väsyi ja hänelle tuli rytmihäiriöitä. Kun hän sitten 2011 alussa sairastui influenssaan, rytmihäiri-

öiden määrä nousi tolkkottomaksi. Ensin rytmihäiriöiden syyksi epäiltiin influenssaa, mutta kun ne jatkuivat taudista paranemisen jälkeenkin, asiaa tutkittiin ja Paula sai kaksi diagnoosia: raskaus ja sydämen rappeuma.

Kun sairastuminen osui omalle kohdalle, Paula kirjoitti päiväkirjaansa: Mulla on nyt vaihe! Paula tajusi, ettei se olekaan nyt isä, jolla on vaihe, vaan hän itse. – Mie oon sairas, vakavasti sairas, koska nään vaiheet on vaan vakavasti sairaila, ja tulee lisää vaiheita, Paula kuvailee mietteitään. Hän oivalsi kuitenkin pian, ettei menneitä kannata märehtyä eikä tulevaa murehtia. Temperamentiltaan aktiivisena ja ulospäin suuntautuneena Paula halusi mennä täysillä ja kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi sairaudesta huolimatta.

– On se hyvä, että olet perinyt isältäsi geenivirheen lisäksi asenteen ja luonteenlaadun, oli Paulan äiti todennut.

Ohjelmatuottajan hektinen elämä

Paula valmistui Tornioista medianomiksi 1997. Paperit saatuaan hän muutti Helsinkiin, missä hän teki töitä seuraavat 20 vuotta audiovisuaalisen mainostuotannon parissa eri yrityksissä. Paulalle on luontaista kaikenlainen organisointi ja yhteydenpito moneen suuntaan ja erilaisiin ihmisiin, joten tuotantotyö sinänsä oli palkitsevaa, mutta samalla myös erittäin hektistä. Parhaimmillaan Paulalla saattoi olla 20 erilaista projektia päällekkäin.

Siitä, kun sydämen kesällä 2011 todettiin jo selvästi rappeutuneen, meni vielä yli kuusi vuotta siirtoselvityksiin. Ne tehtiin marraskuussa 2017, jolloin Paulan sydämen pumppausteho (ejektiofraktio EF) oli enää 10-15%. Paula ehti olla listalla alle kaksi kuukautta, ennen kuin sydänsiirto tammikuussa 2018 tehtiin.

Kaikkiaan Paula oli kolme vuotta pois työelämästä. Reilu vuosi siirron jälkeen hänelle tarjoutui mahdollisuus työskennellä tv-ohjelmien parissa, kun hänet palkattiin taustatoimittajaksi ”Rikoksen anatomia” -ohjelmaan. Pian Paula teki jo myös käsikirjoituksia, veti haastatteluja ja laati aikatauluja, joten hänet nimitettiin tuotantopäälliköksi.

Paula on työskennellyt siirron jälkeen freelancerina, jolla on oma vapaus valita työajat ja projektit, mutta toimeentulon kannalta töitä pitää tehdä silloin, kun niitä on tarjolla. Projektit ovat yleensä kiivastahtisia ja päivät venyvät pitkiksi.



Paulan vanhemmat edesmennyt Esko Eronen ja hänen puolisonsa Raili valittiin molemmat aikoinaan Syken kunniajäseniksi.

Toisaalta projektien päätyttyä saattaa olla kuukauden tai useamman tauko, jolloin ei ole töitä lainkaan. Silloin ehtii hyvin palautua.

”– On se hyvä, että olet perinyt isältäsi geenivirheen lisäksi asenteen ja luonteenlaadun”

Etenkin kesät ovat kiireisiä, kun yhtä aikaa on menossa monta projektia. – Suomessa kaikki tehdään kesällä, puuskahtaa Paula, joka työskenteli viime kesänä muun muassa ”Koko Suomi leipoo” -ohjelman parissa. Loppukesästä syksyyn työn alla on ollut ”Nyt jos koskaan” -ohjelma, mutta myöhemmin syksyllä tulee hiljaisempaa ja Paulakin ehtii pitää lomaa.

Paulan mielessä on käynyt myös jonkin uuden alan opiskelu. Päätös on kuitenkin vaikea. – Tykkään työstäni ja työ on mulle elämäntapa, mutta tämä ala on todella raskas ja stressaava, Paula pohtii tulevaisuuttaan ja jaksamistaan.

Tanssiharrastus pitää virkeänä

Paula harrastaa tanssia suurella intohimolla. Harrastus alkoi jo teininä Paulan harjoittellessa esityksiä pienen tyttöporukan kanssa koulun juhliin ja muihin tilaisuuksiin. Lopullisen kimmokkeen

harrastus sai Marco Bjurströmin tanssikursseilta, joita Tornion nuorisotoimi osti 1980-luvun lopulla. Kurssit vetivät salin täyteen joka kerta, ja Paula kaverineen sai Bjurströmin koreografioista ideoita omiin esityksiinsä. – Niitä me sitten harjoiteltiin nuorisotalon tiloissa kahdesti viikossa.

Lukion jälkeen Paula liittyi kansainväliseen Up With People -ryhmään, joka kiertää maailmaa tehden nuoris- ja vapaaehtoistyötä. Paula esiintyi showryhmän mukana 1992–93, jonka aikana hänellä oli 78 isäntäperhettä eri paikkakunnilla Pohjois-Amerikassa ja Euroopassa. Paula toimii nykyisin ryhmän alumniryhdistyksen (organisaation entiset jäsenet) Suomen puheenjohtajana.

Helsinkiin muutettuaan Paula on tanssinut Marco Bjurströmin Step Up -tanssikoulussa sekä Sambic-ryhmässä. Sambic yhdistää eri brasilialaisia tanssilajeja monipuolisesti. Showtanssissa järjestetään myös SM-kisoja. Paula tanssi Golden Girls -nimisessä Marko Keräsen ohjaamassa kokoonpanossa, joka voitti muodostelmaryhmien aikuiset2 -sarjan SM-kultaa 2010. Sambicin esiintyvän ryhmän mukana Paula on kiertänyt ympäri maailmaa Intiaa ja Rion karnevaaleja myöden.

Siirron jälkeen Paulan kunto ei lähtenyt odotettuun nousuun. Syke ei tahtonut nousta kunnolla edes sataan ja lihaket menivät helposti maitohapoille. Paula jatkoi tanssiharrastusta, mutta valitsi

lajiksi West Coast Swingin, joka on rullaavan pehmeää askellusta ilman hyppimistä ja aerobista räsitusta.

Kaksi vuotta siirron jälkeen Paulalle alkoi tulla rytmihäiriöitä ja erittäin epämiellyttävältä tuntuvia pyörtymiskohtauksia. Niitä luultiin ensin tavallisiksi pyörtymisiksi, kunnes kesän 2021 lopulla asiaa alettiin vihdoin tutkia tarkemmin. Paulan rintaan asennetun valvurin avulla havaittiin, että hänen sydämensä sinusolmuke ”nukahteli” välillä ja aiheutti 5-7 sekunnin sydänpysähdyksiä ryppäinä. Tätä kutsutaan sairaan sinuksen syndroomaksi, ja se on melko yleinen sydänsiirrokkailta. Paulalle asennettiin tahdistin, jonka jälkeen kohtaukset ovat pysyneet hallinnassa.

Syken jäseneksi Paula liittyi heti siirron jälkeen. Hallituksen varajäsenenä tämä energinen tehopakkaus ehti olla vuoden ennen kuin hänet viime syksynä valittiin varsinaiseksi jäseneksi. Paula on mukana viestintätoimikunnassa some-vastaavana ja hän on Sydänliiton edustajana harvinaissairaiden Harkko-ryhmässä.

Paulan päivät ovat varsin puuhakkaita. Tuotantotoimien ja kahden lapsen vuorovanhemmuuden vastapainoksi hän käy edelleen tanssimassa ja kolmatta vuotta pelaamassa petankkia pääkaupunkiseudun elinsiirrokkaiden kanssa sunnuntaisin. Lentopallonkin hän ehti aloittaa Syken ja UuMun yhteisissä harjoituksissa, mutta koronan takia pelit keskeytyivät.

– Olisi kiva, jos nekin taas alkaisivat, heittää Paula pallon järjestäjille.



Tuija Helander

Sydän- ja
keuhkosiirrokkaita



Päivitä yhteystietosi!

Pidäthän huolta, että tiedossamme ovat ajantasaiset yhteystietosi? Esim. jäsenkirjettä varten kaipaamme sähköpostiosoitettasi.

Lähetä päivitettyt tiedot sähköpostilla os. syke@syke-elinsiirrot.fi tai soita (ma-to 9-13) p. 050 328 1000.



TULLINTORI 1. KERROS

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



Liikunnan iloa ja hienoja tunnelmia Harvinaisella maratonilla



Hengitysliitto järjesti Harvinaisen maratonin Ruotsi-ottelun yhteydessä Helsingin olympiastadionilla syyskuun alussa. Olympiastadionin rataa kiersi 150 osallistujaa 42 minuutin ajan joko kävellen tai juosten. Osallistujat olivat sydän ja keuhkonsiirron saaneita, harvinaista keuhkosairautta, astmaa, keuhkohtaumatautia, uniapneaa sairastavia ja heidän läheisiään sekä hengitysterveyden edistämisestä kiinnostuneita ihmisiä. Harvinainen maraton oli järjestyksessään toinen. Ensimmäinen järjestettiin Tampereen Ratinassa 2018.

Hengitysliiton Harvinaisella maratonille osallistui 150 innokasta liikkujaa. Kuvassa edessä Pia Lukkarinen, hänestä oikealle sykeläiset Johanna Reiman (vihreässä puvussa) seuranaan Tanskan "syke"-yhdistyksen Kathleen Pade, oranssissa lippalakissa Jan-Erik Hydén edessään Jaana ja Juha Soppi sekä Juhan siskonpoika Sasu, oikealla sisärataa kiertää Jari Keskinen.



Keuhkosiirrokas Reino Luokkanen kiersi stadionilla viisi kilometriä 40 minuutissa, joka tarkoittaa kahdeksan minuutin kilometrivauhtia! Läpyt Reiska saa tässä Hengitysliiton Veera Farinilta.

Kun vatsaa kivistaa ja suoli ei toimi

Siirrokkaan vatsavaivat

Sairaalan aamurutiineihin kuuluu verenpaineen ja lämmön mittauksen lisäksi kysymys: onko vatsa toiminut? Kun vatsa voi hyvin, voi potilaskin hyvin. Tämän voi allekirjoittaa jokainen kotioiloissakin puuhaileva, sillä vatsaan liittyvät ongelmat ovat yleisiä koko väestössä.

Elinsiirron saaneilla vatsavaivoja esiintyy enemmän, ja ne liittyvät yleensä hyljinnänestolääkkeiden haittavaikutuksiin. Lähes kaikilla siirrokkailla onkin vatsaoireita ennaltaehkäisevä lääkitys, mutta vatsan hyvinvointiin voi vaikuttaa paljon myös omilla elintavoilla.

Yleisimpiä vatsaoireita ovat närästys, vatsakipu, turvotus, ripuli ja ummetus. Siirrokkaiden elämänlaatua mittaavassa tutkimuksessa (2010) peräti 96 % sydänsiirtopotilaista oli kokenut häiritseviä vatsaoireita seuraavasti: ruuansulatusvaikeat 91 %, vatsakipu 73 %, ummetus 61 %, ripuli 54 % ja närästys 46 %.

Refluksitauti hyljintäriski keuhkosiirroksaalle

Tyypillisiä ylävatsaan liittyviä vaivoja ovat refluksitauti, helicobakteerin aiheuttama gastriitti, maha- ja pohjukaissuolihaava ja sappikivet. Oireina voi olla vatsakipua, polttelua, täyteläisyyden tun-

netta ja varhaista kylläisyyden tunnetta ruokailun jälkeen.

”– Syy keuhkosiirrokkaiden refluksiongelmiin on mahalaukun tyhjenemisen hidastuminen, joka liittyy kalsineuriini-inhibiittoreihin”

Refluksitaudissa polttava tunne rintalastan tienoilla johtuu happaman mahalaukun sisällön takaisinvirtauksesta (refluksista) ruokatorveen. Joskus mahan sisältöä voi nousta suuhun saakka. Keuhkosiirtopotilailla riskinä on happaman mahanesteen päätyminen nukkuessa henkitorveen ja keuhkoihin aiheuttaen aspiraatiokeuhkokuumeen. Refluksitauti voi johtaa siirtokeuhkoissa myös krooniseen hyljintään, minkä vuoksi keuhkosiirrokkailla ongelman ennaltaehkäisy ja hoito on ensiarvoisen tärkeää.

– Syy keuhkosiirrokkaiden refluksiongelmiin on mahalaukun tyhjenemisen hidastuminen, joka liittyy kalsineuriini-inhibiittoreihin (siklosporiini ja takrolimuusi). Tällöin ruoka jää mahalaukuun istumaan pitkäksi aikaa. Se altistaa refluksille, mutta potilaat usein kokevat

sen mahan turvotteluna/kipuna ruokailun jälkeen. Se usein helpottaa ajan kassa, mutta etenkin ensimmäisen vuoden aikana moni kärsii vaivasta. Siihenkin on olemassa lääkkeitä, mutta ensisijainen hoito on jakaa ruoka-annoksia hieman pienempiin kokonaisuuksiin ja huolehtia riittävästä nesteensaannista, neuvo Jussi Tikkanen Meilahden Sydän- ja keuhkokeskuksesta.

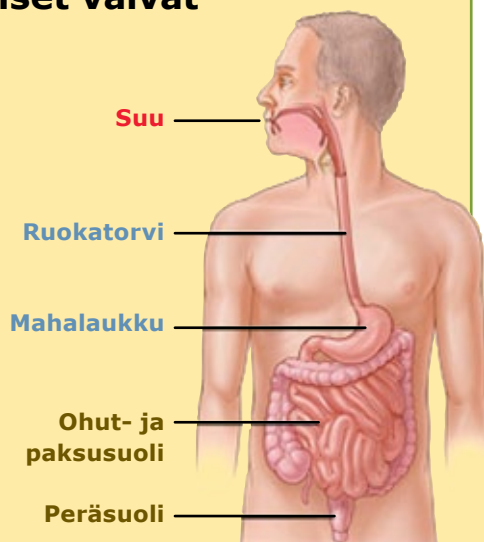
Alavatsaan liittyvät vaivat ovat erilaisia suolistosairauksia kuten ärtynyt paksusuoli (IBS), divertikkelitauti (umpipussi), keliakia ja tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD). Näiden oireita ovat ummetus, ripuli, suolen toiminnan epäsäännöllisyys, löysä uloste, alavatsan kipu ja turvotuksen tunne. Yleensä oireet liittyvät ulostustiheyden ja ulosteen koostumuksen muutoksiin ja hellittävät vessassa käynnin jälkeen.

Elinsiirron saaneilla todennäköisin vatsavaivojen aiheuttaja on hyljinnänestolääkkeet, joiden aiheuttamat oireet ja niiden yleisyys on koostettu taulukkoon 1. Muita vatsavaivojen aiheuttajia ovat esimerkiksi magnesium sekä tulehduskipu- ja osteoporoosilääkkeet. Myös sytomegaloviruksen (CMV) ja clostridium-bakteerin aiheuttamat infektiot ovat mahan ja suolikanavan sairauksia.

Maha-suolikanavan tavalliset vaivat

- **Refluksitauti**
- Gastriitti (Helicobakteeri)
- Maha- tai pohjukaissuolihaava
- Sappikivitauti

- **Ärtynyt paksusuolioireyhtymä (IBS)**
- Divertikkelitauti (umpipussit)
- Keliakia
- Tulehduksellinen suolistosairaus (IBD)
- Haavainen paksusuolitulehdus
- Crohnin tauti



Elinsiirtopotilaat

- **Lääkesivuvaikutus**
- Hyljinnänestolääkkeet
- Antibiootit
- Muut
- Infektiot (CMV ym)
- Lymfooma
- (Graft-versus-host)

Taulukko 1:
Hyljinnänestolääkkeiden sivuvaikutusprofiili

	Suun haavaumat /tulehdus	Ihosen liikkasvu	Pahoinvointi / ylivatsaoireet	Mahalaukun hidastunut tyhjeneminen	Ripuli	Ummetus	Haimatulehdus
Takrolimuusi (Prograf, Advagraf, Adport ym)	+	0	++	0/+	++	+	0
Siklosporini (Sandimmun)	0	+	+	+	+	+	0
Sirolimuusi / everolimuusi (Rapamune)	++	0	++	0	++	++	0
Kortikosteroidi (Medrol, Prednisolon ym)	0	0	+	0	0	0	+
Atsatiopriini (Imurel)	0	0	+	0	0	0	+
Mykofenolaatti (Cellcept, Myfenax, Myfortic ym)	+	0/+	++	0	++	+	0

++ hyvin tavallinen (>1/10); + tavallinen (>1/100); 0/+ harvinainen (>1/1000); 0 erittäin harvinainen (<1/1000)
Muokattu: Tielmans ym. Transplantation Reviews 2019

Milloin lääkäriin

Siirron jälkeen annettavassa kotihoito-ohjeessa on annettu ruokavalioon ja ravintoon liittyvät ohjeet, joiden avulla tavallisimpia, harvinaisia vatsavaivoja pystyy hoitamaan ja ennaltaehkäisemään. Lääkärin konsultaatiota ja jatkotutkimuksia vaativia oireita sen sijaan ovat:

- nielemishäiriöt ja nielemiskipu
- toistuva oksentelu
- selittämätön laihtuminen (>3kg/6kk)
- lämpöily
- anemia
- veriulosteet
- ripuli (>2-3 vk)
- uusi vatsaoire ja ikä >60
- oireiden jatkuva paheneminen

Elinsiirron saaneille jatkotutkimuksiin (mahalaukun tähystys eli gastroskopia tai paksusuolen tähystys eli kolonoskopia) on syytä ryhtyä matalalla kynnyksellä.

Vatsavaivojen omahoito

Omilla valinnoilla ja elintavoilla voi vaikuttaa paljon vatsan hyvinvointiin. Monipuolinen, runsaskuituinen ruokavalio, riittävä nesteensaanti ja liikunta ovat hyvää perustaa.

Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä ja jokaisella siirroksella on erilainen sairaushistoria, lääkitys ja alttius vatsaongelmiin. Taulukossa 2 on lueteltu yleisimpiä vatsavaivoja ja niiden hoitokeinoja kotikonstein.

Vatsavaivoihin on runsaasti erilaisia lääkkeitä, joista osa on apteekista ilman reseptiä saatavia. Näiden käytöstä kannattaa kuitenkin neuvotella hoitavan tahon kanssa ennen niiden kokeilemistä. Esimerkiksi jotkut vatsan limakalvoa suojaavat lääkkeet vaikuttavat muiden (mm. hyljinnänesto-) lääkkeiden imeytymiseen ja probiootteihin liittyy teoreettinen infektioriski hyljinnänestolääkityksen yhteydessä. Probiooteista lactobacillus- ja bifidobakteriumkantoja pidetään turvallisina, mutta kirjallisuudessa löytyy yksittäisiä tapauselostuksia lactobacilluksen aiheuttamista verenmyrkytyksistä elinsiirtopotilailla.

Tuija Helander

Lähde: Fredrik Åbergin luento
Syken kevätkokouksessa 19.3.2022



*Gastroenterologian erikoislääkäri
Fredrik Åberg HUSin Vatsakeskuksesta.*

Taulukko 2:
Vatsavaivojen omahoito

Vaiva	Hoito/Ennaltaehkäisy
Refluksitauti	Vältä: rasvainen ja käristetty ruoka, suklaa, sipuli, sitrushedelmät, tomaatti, kahvi, tupakka, cola-juomat, hiilihapotetut juomat, alkoholi Pienet ruoka-annokset, viimeinen ruokailu 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa Sängyn päädyn kohottaminen Painonhallinta Ummetuksen hoito Liikunta
Ripuli	Vältä: kahvi, tee, täysmehut, virvoitusjuomat, kypsennämättömät kasvikset ja hedelmät, voimakkaat mausteet, rasva, fruktoosi ja makeutusaineet Lisää liukoista kuitua sisältävää kuituvalmistetta (psyllium) ruokavalioon, esim Vi-Siblin®, Agiocrur®
Ummetus	Riittävä nesteensaanti Aluksi liukoista kuitua sisältävän kuituvalmisteen lisäys ruokavalioon, esim. Vi-Siblin®, Agiocrur® Runsaskuituisten viljavalmisteiden käyttö Säännölliset wc-tottumukset Liikunta
Vatsan turvotus ja ilmavaivat	Vältä: ilman nieleminen, purukumi, kaasua muodostavat ruuat (ruisleipä, pulla, paprika, lanttu, kaalit, palkokasvit, sipuli, omena, sienet, makeutusaineet) Kokeile: kaurapuuro ja pellavarouhe (1rkl/vrk) Liikunta

Lapin taikaa Posion kesätapahtumassa



*Posion kesätapahtuma
houkutti paikalle
30 iloista sykeläistä.*

Kuva: Pekka Muhojoki

Syken kesätapahtumaa vietettiin tällä kertaa Pohjois-Suomessa elokuun alussa. Paikkana oli Posio ja siellä Kitkajärven äärellä sijaitseva Himmerkin Lomakylä. Kirkasvetistä Kitkajärveä on nimetty ”Euroopan suurimmaksi lähteeksi.” Järven tärkein saaliskala on pienikokoinen muikku, kitkanviisas. Kalan nimen sanotaan johtuvan siitä, että se ei lähde uimaan Kitkajokea alavirtaan Venäjälle.

Kitkanviisaiden lisäksi Posio tunnetaan Anu Pentikistä, Riisitunturista ja Korouomasta. Aikoinaan Posiolla on vietetty isoja juhannusjuhlia ja siellä on kuvattu 2000-luvun alkupuolella Suomen ensimmäinen tosi-tv-ohjelma Suuri Seikkailu.

Kesäpäiviä vietti 30 osanottajaa eri puolilta Suomea, kaukaisimmat pääkaupunkiseudulta asti. Osanottajat olivat

pääasiassa pariskuntia. Keuhko- ja sydänsiirrokkaista oli suurin piirtein saman verran. Majoitus oli saunallisissa kelomökeissä, rantahuiloissa ja huoneistossa, ja tapahtuman omavastuu oli 80€ hengeltä.

Sykeläiset saivat paikallisen sydänyhdistyksen terveiset Hilikka Määttä tuomana. Hilikka kertoi tiivistetysti Posion kunnasta ja Posion sydänyhdistyksestä. Myös Himmerkin edustaja Suvi Kekäläinen kertoi lomakylästä mm. Himmerkin nimen alkuperästä. Tarinan mukaan joku ruotsinkielinen pappi olisi vierailut aikoinaan paikalla ja huudahtanut ”Härlig – ihana”, josta paikallisen suussa muotoutui Himmerki.

Himmerkin keittiön sydämen asia on tarjota käsityönä tehtyä lähiruokaa. Itsetehty rieska, poronkärstys, paistetut

muikut ja hillat hävisivät nopeasti osallistujien suihin.

Rentoutuminen ja virkistäytyminen olivat Posiolla keskiössä, minkä vuoksi ohjelma-aikataulusta ei tehty kovin tiukkaa. Omaa aikaa virkistäytymiseen ja seurusteluun jäi mukavasti. Paikallinen sykeläinen Pekka Muhojoki järjesti perjantai-iltana visaisen tietokilpailun ja säästi molempina iltoina haitarillaan yhteislaulua.

Lauantaina aamupäivällä virallista antia edusti Lapin tarinoitsijan ja kirjailijan Unto Matinlompolon pohdinta sairaudesta ja terveydestä. Iltapäivällä testattiin sykeläisten ongelmanratkaisukykyä erilaisin ulkokeleihin, joihin lukeutui mm. Pirunnyrkin kokoaminen. Jokainen sai kokeilla poron kiinni saamista



Lapin kastetta saamassa vas. Johanna Reiman, Riitta Pyörre, Elisa Jössens ja Riitta Mäki-Ullakko



Pirunnyrkin parissa pähkäilevät vas. Juhani Kalevi, Tarja Leväinen, Esko Sohlo ja Irma Miettinen.

suopungilla – kohde ei tosin ollut aito poro, vaan poronsarvipari. Päivän kruunasi Lapin kaste.

Sunnuntaina Lapin Liikunnan Riina Jänkälä kertoi etänä, miten tärkeää palautuminen ja uni ovat ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Aihe herätti vilkasta keskustelua. Viikonlopun päätti Esko Sohlo kertoen Syken ajankohtaisista asioista.

Ensi vuoden vertaistuellisen kesäpäivien viettopaikkaa aletaan pian suunnitella. Vertaistukitoimikunta ottaa mielellään vastaan ehdotuksia paikasta.

Teksti ja kuvat:

Kirsi-Maria Luusua-Pudas



Vas. Terttu Hilli, Kirsti Kalevi, Päivi Janhunen ja Riitta Pyörre.

Sykeläisten tunnelmia Posion kesäpäiviltä

1. Oletteko aiemmin osallistuneet Syken kesäpäiville/
vertaisviikonloppuihin
2. Oliko Posion kesäpäivien ajankohta mielestänne sopiva
3. Jäikö Posion kesäpäiviltä mieleenne jotain erityistä
4. Mikä olisi mieluisin ensi kesän kesäpäivien viettopaikka
5. Toivomuksia seuraavien kesäpäivien ohjelman sisältöön
ja järjestelyihin

Kirsti ja Juhani Kalevi, Vantaa:

1. Olimme viime vuonna mukana Kuopion Rauhalahdessa ja tänä kesänä sydänsiirrokaiden viikonlopussa Anttolanhovissa.

2. Oikein hyvä

3. Kokonaisuutena mukava tilaisuus. Paras niistä kolmesta, joissa olemme olleet mukana. Hyvät alustukset, Lapin olympialaiset ja kaste, hyvät ruoat, mukavaa yhdessäoloa. Vapaa-aikaakin oli sopivasti, ohjelma ei ollut liian tiukka. Posio on ympäristönä aivan mahtava.

4. Hyviä paikkoja on ympäri Suomen. Olisiko maantieteellisen tasapainon suhteen Etelä-Karjala sopiva, esim. Imatran Kylpylä.

5. Otetaan mallia tämän vuotisesta. Pari hyvää asia-alustusta, jotakin yhteistä leikkimielistä liikunnallista, yhteinen illanvietto. Oma vapaata aikaa, ei liian tiukka aikataulu.



Tarja ja Jarmo Leväinen, Vantaa:

1. Olemme osallistuneet Etelä- ja Keski-Suomen tapahtumiin heti Jarmen sydänsiirron jälkeen vuodesta 2015 lähtien. Nyt ensimmäistä kertaa lähdimme pohjoiseen asti.

Aluksi emme tohtineet lähteä näinkin pitkälle matkalle, mutta kun kuulimme Mikkelin tapahtumassa lupaavasta ohjelmasta ja vapaista paikoista, kiinnostuimme ja ryhdyimme selvittämään mahdollisuutta lähteä mukaan. Totesimme, että pääsemme kätevimmin perille autojunalla pitkän matkan vuoksi. Matka alkoi hyvin, auto saatiin lastattua ja jäimme odottamaan junan lähtöä Pasilan asemalla. Katsoimme lähtölaiturin kuitenkin väärin, ja juna meni meinojaan selkämme takana. Nopeampi paikallisjuna lähti onneksemme perään ja saimme Tikkurilassa vaihdettua autojunaan.

Viikonloppu meni upeasti ja paluumatkalla poikkesimme Anu Pentikin kartanolla, Korouomassa sekä haimme Ranuan torilta talven hillat. Paluumatka kesti 15 tuntia, koska Lemmälän kohdalla kaapelit olivat poikki ja kun vihdoinkin pääsimme liikkeelle, juna kulki 5-35 km tunnissa.

2. Kyllä oli. Kesälomat oli jo pidetty ja lämmintä kesää vielä jäljellä.

3. Lauantaiaamupäivän luento oli mielenkiintoinen ja mukavasti toteutettu tarinankerronnan tavoin. Lähestymisessä oli vahvasti mukana pohjoissuomalainen ote henkisten ongelmien kohtaamisessa. Se jos mikä oli virkistävää. Ruoka oli Lapin resepteillä tehtyä, oikein hyvää ruokaa. Ohjelma oli hyvä ja puitteet hyvin hoidettu. Porukka oli mukava ja

HÄRKI
APTEEKKI

Avoinna vuoden jokaisena päivänä
Prisma Nokia

kommilan
apteekki



Savontie 42
78300 Varkaus
Puh. 0207 738 660

Ma-Pe 8-18
La 9-15

www.kommilanapteekki.fi



**Unto Matinlompolon
facebook-seinältä:**

Elämän lahja

Lauantaina 6.8. ammatillinen tapaaminen hienon, terveysalaan liittyvän ihmisryhmän kanssa. Todella suurta sielua ja kestävyyttä, vaativia tilanteita ja uskomatonta positiivisuutta. Joukko ihmisiä, jotka todella tietävät käytännössä, mitä on sairaus ja siihen liittyvät tunteet ja tuntemukset. Ja myös pelko elämän päättymisestä millä hetkellä hyvänsä. Minulle jäi kuitenkin kokemus (niin kummalta kuin se tuntuukin), että sain tavata hyvin terveitä ihmisiä!

Onko sittenkin niin, että meidän ns. terveiden ihmisten parissa asuu elämän menettämisen pelko enemmän kuin niiden, jotka ovat tuon vaiheen todella eläneet tai elävät sitä edelleen? Näistä kohtaamisista saa enemmän kuin mitä itse pystyy antamaan...

Nöyrä kiitos Heille kohtaamisestamme!

yhteislauluhetki haitarin säestyksellä lauantai-iltana oli erinomainen ohjelmanumero. Lopuksi saimme Lapin kasteen, jonka vaikutus kestää todella pitkään.

4. Voisimme tulla Pohjois-Suomeen vielä uudestaan. Olemme valmiita käyttämään autojunaa tarvittaessa. Rovaniemi ja Vuokatti olisivat hyvä vaihtoehto, mihin vuodenaikaan tahansa.

Riitta ja Markku Mäki-Ullakko, Kannus:

1. Olemme osallistuneet kahdeksan kertaa keuhkosiirrokkaiden vertaisviikonloppuun. Joka vuosi jatkamme juttua siitä, mihin edelliskerralla jäimme. Päivitämme kuulumisia ja tapaamme uusia jäseniä. Kesäpäivillä olemme olleet vain kahdesti, koska ne ovat olleet liian kalliita meille eläkeläisille. Tämän vuoden 80 euron omavastuu on sopiva summa. Vertaisviikonloppu on vuoden kohokohta!

2. Elokuu on mitä parhain ajankohta.

3. Mökit ja rantahuvilat lisäsivät lomantunnetta loistavasti pienten hotellihuoneiden sijaan. Ruoka oli herkullista, puhdasta suomalaista ruokaa ja vei kielen mennessään. Puhdas luonto, naavaa puissa. Ohjelma sopivaa ja omaa aikaa riittävästi.

4. Keski-Suomessa saman tyyppinen mökkikylä. Kalajoki olisi kiva!

5. Ryhmissä tehtäviä kilpailuja, joissa tutustuu uusiin ihmisiin, kaikilla omat vahvuutensa.

Posiolla oli tosi hyvä ohjelma. Sellainen paikka, missä porukka pysyy kasassa, eikä lähde omille teilleen, esim. mökkikylä. Illanviettoihin yhteinen oma tila, jossa mahdollisuus esittää erilaista ohjelmaa (ehkä karaoke?) ja vaikkapa nauttia omiakin virvokkeita. Erilaisia huumorijuttuja?

Teksti ja kuvat:

Kirsi-Maria Luusua-Pudas



Pohjoismainen kokous pidettiin korona- tauton jälkeen Helsingissä

Syke sai vieraaksi sydän- ja keuhkosiirrokkaiden järjestöt Ruotsista, Norjasta ja Tanskasta. Yhteensä 18 jäsentä koontui Helsingissä 3.–4.9.2022. Saimme tapahtumajärjestelyihin tukea Pohjoismaiselta hyvinvointikeskukselta.

Järjestötapaamisen tavoite oli oppia toisiltaan. Käsittelimme jäsenoimintaa, viestintää, edunvalvontaa ja liikuntaa. Vertaistuki on järjestöjen ydintyötä ja lisäksi jäsenille järjestetään yhteisiä kokoontumisia. Yhteinen toteamus oli, että potilaitten äänen pitää kuulua nykyistä äänekkäämmin terveydenhuollossa.

Ulkoilimme yhdessä Hengitysliiton järjestämällä Harvinaisella Maratonilla Olympiastadionilla. Mukana oli myös sykeläisten hyvin tuntema Karl Lemström HUSista. Norjalaiset kutsuvat sykeläiset lähivuosina yhteiseen pohjoismaiseen urheilulliseen tapahtumaan.

Johanna Reiman



Pohjoismaiset Syke-kollegat Harvinaisella maratonilla. Eturivissä vas. Jan-Erik Hyden, Karl Lemström, Kathleen Pade, Jaan Bruun Rasmussen, Eva Beate Galtung ja Bente Waaler. Toisessa rivissä vas. David Braxell, Catrine Renterborg, Eva Lasses, David Lindström, Penilla Gunther, Tina Tornes Heldal ja Anette von Koch. Takana Esko Sohlo ja Björn Kristensen.

Suosittujen verkkovertaisryhmien kirjo laajenee

Kysyntää jäsenistöstä ja ei-vielä-jäseniltä on tullut omasta vertaistuesta sellaisille siirrokkaile tai siirtoa odottaville, jotka ovat työssäkäyviä tai työikäisiä. Siinä elämäntilanteessa olevia, jossa yhteen pitää mahdollisesti sovittaa lapsiperhearkea, työssä jaksamista tai muuten nuorempien aikuisten asioita, kuin mitä jo eläkeikään ehtineillä on.

Tähän kysyntään Syke vastaa nyt aloittamalla valtakunnallisen verkkovertaisryhmän "Työikäiset siirrokkaat".

Mukaan ovat tervetulleita sekä sydän- että keuhkosiirrokkaat ja siirtoa odottavat tai apupumpussa olevat.

Ryhmä kokoontuu teamsin välityksellä joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona kello 18-19.30. Lokakuun tapaaminen on siis 26.10. Tilaa teams-linkkisi meilillä Jarilta: jari.syke@rut.fi. Mahdollisiin kysymyksiin vastaa Jarin lisäksi Paula osoitteessa: peronen@hotmail.com.

Kerro ihmeessä kohderyhmään kuuluville tuttavillesikin! Vertaistukiryhmään osallistuminen ei edellytä Syke ry:n jäsenyyttä. Mukaan voi tulla yksittäisinä kertoina, eikä sitoutumisvelvoitetta ole, mutta kouduttavaa se saattaa olla, kun tullaan tutuiksi.

Ulkoilupäivä Leppävaarassa

Syke ja UUMU ry (Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys) viettivät yhdessä leppoisaan ulkoilupäivää Espoon Leppävaarassa hienossa syyssäässä. Ohjelmassa oli mukavaa sosiaalista kanssakäymistä liikunnan parissa lajeina kanan ammuntaa, frisbiin heittoa, kävelyä ja ulkokuntosalijumppaa.

Kanan ammuntauuuhissa edessä vas. Risto Rönkkö, Veijo Uotinen ja Arto Kairajärvi. Taapahtumaa taaempänä seuraavat vas. Reino Luokkanen, Hannu Ouvinen, Niilo Koskenkorva ja Paavo Koskenkorva.



Sydän- ja keuhkokeskuksen takaisinsoittopalvelu – Huomioi oikea puhelinnumero!

Elinsiirtokoordinaattoreiden päivystysnumeroon tulee jatkuvasti soittoja hoitoon ja ajanvarauksiin liittyen. Hoitoa ja ajanvarauksia koskevista asioista voit jättää soittopyynnön ma-to klo 8-14 ja pe klo 8-12 numeroon 09-4717 6151. Kuuntele ohjeet ja valitse oikea vaihtoehto. Soitamme sinulle takaisin mahdollisimman pian.

Päivystysaikana elinsiirtokoordinaattoriin voi ottaa yhteyttä vain erittäin kiireellisissä asioissa, joita ovat esim. voinnin nopea heikkeneminen. Soita tällöin Meilahden sairaalan vaihteen numeroon 09-4711 ja pyydä yhdistämään Sydän- ja keuhkokeskuksen päivystävälle elinsiirtokoordinaattorille.

Huomaa siis, että päivystyskännykännumero on tarkoitettu ensisijaisesti elinluovutusta koskeviin puheluihin!



Sydän- ja
keuhkosiirrokkaat



Kutsu Sydän- ja keuhkosiirrokkaat – Syke ry:n ylimääräiseen kokoukseen lauantaina 19.11.2022 alkaen klo 17

Kokouspaikka on Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku. Kokoukseen voi osallistua myös verkossa Teamsin kautta. Linkki kokoukseen osallistumista varten lähetetään kokoukseen ilmoittautuneille.

Kokous päättää nykyisen hallituksen varsinaisten ja varajäsenten toimikauden jatkamisesta vuoden 2023 vuosikokoukseen saakka. Vuosikokous pidetään sääntöjen mukaisesti maaliskuuhin 2023.

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

Ilmoittautumiset kokoukseen pyydetään tekemään viimeistään 10.11.2022 ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen syke@syke-elinsirrot.fi. Puhelimella voi ilmoittautua numeroon 050 328 1000 (ma-to klo 9-13).

Tervetuloa kokoukseen!

Sydän- ja keuhkosiirrokkaat – Syke ry:n hallitus

p.s. Ennen kokousta klo 16.15 kuulemme luennon ”Arjen elintarvikehygieniä”, jonka pitää Helsingin yliopiston professori Johanna Björkroth.

p.p.s. Ylimääräinen jäsenkokous pidetään Voi hyvin -kurssin yhteydessä Ruissalon kylpylässä. Olet lämpimästi tervetullut viettämään samalla koko viikonlopun Ruissalossa! Tästä on erilliset ohjeet toisaalla tässä lehdessä.

Tule ja voi hyvin syksyisessä Ruissalossa!

Sydänliiton kurssitoiminnan yhtenä teemana tänä vuonna ovat olleet Voi hyvin -kurssit. Syke järjestää kurssin 18.–20.11.2022 Ruissalon kylpylässä Turussa. Ohjelmassa on mm. joogahetki, digiklinikka ja kulttuurikävely. Turun ammattikorkeakoulun lehtori Minna Salakari alustaa aiheesta ”Miten suhtaudun terveyteen, läheisiin, elämäni”. Lisäksi keskustellaan yhdessä hyvinvoinnista ja voimavaroista.

Osallistuja maksaa matkat itse; muuten kurssi toteutuu Suomen Sydänliiton STEA-rahoituksen turvin. Osana kurssia pidetään Syken ylimääräinen jäsenkokous aiheena yhdistyksen hallituksen kokoonpano kevätkokoukseen asti. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 12.10.2022.

Tervetuloa syksyiselle satsaarelle!



Kuvat: Tiina Louhimo

Loppuvuoden 2022 tapahtumia

19.11. klo 16.15-17 Turvallinen ruoka – arjen elintarvikehygieniä, professori Johanna Björkroth, Helsingin yliopisto, Turku tai Teams

19.11. klo 17 Syken ylimääräinen jäsenkokous, Turku tai Teams

25.3.2023 Jäsenkokous, paikkana pääkaupunkiseutu

Verkkovertaisryhmien tapaamiset

- Sydänsiirtoa odottavat ja sydänsiirron saaneet, vetäjänä Harri Turunen harri.turunen@outlook.com, p. 040 163 6868
- Keuhkosiirtoa odottavat ja siirron saaneet, vetäjänä 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

- Työikäiset, vetäjänä Paula Eronen ja Jari Keskinen

Ryhmät kokoontuvat keskimäärin kaksi kertaa kuukaudessa Teamsin kautta.

Kurssitoiminta Sydänliiton tuella

21.–23.10. Elämää sydän- ja keuhkosiirtoa odottaessa -kurssi, Peurunka Oy, Laukaa

18.–20.11. Voi hyvin -kurssi, Ruissalon kylpylä Oy, Turku

2.–4.12. Voi hyvin -perhekurssi sydänlihassairastuneille, sydän- ja keuhkosiirroksille, sydämen apupumpun käyttäjille sekä heidän perheilleen, Peurunka Oy, Laukaa

