

Pumppu



TURUN SYDÄNYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI – 2 • 2013

Hinta 2 euroa



*Turun
Sydänyhdistys
on lähelläsi*



WIKLUNDIN APTEEKKI

PALVELEVA APTEEKKI
AIVAN TURUN
YDINKESKUSTASSA



LIITY KANTA-
ASIAKKAAKSI
KANTA-ASIAKKUUS
KANNATTA

MEILTÄ SAAT
BONUSTA!



AVOINNA: ARKISIN 9 - 21, LAUANTAISIN 9 - 18
SUNNUNTAISIN KUTEN SOKOS WIKLUND



TURUN SYDÄNYHDISTYS ry

Perustettu 30.11.1971

Jäseniä lähes 2500.

Jäsenmaksu, joka sisältää mm. Suomen Sydänliiton julkaiseman Sydän-lehden 5 nroa, on 20,- euroa/vuosi.

Toimisto avataan ma 2.9.2013.

Aukioloajat syys-marraskuussa
ma-to klo 9-13.

Suljettuna 2.12.2013-8.1.2014.

Osoite: Eerikinkatu 27 A, 2. krs.

20100 Turku

Käynti Käsityöläiskadun
puolelta pihalta.

Puh. (02) 279 0245

Sähköposti:

toimisto@sydanyhdistys.inet.fi

www.sydanliitto.fi/sydanpiirit ja
yhdistykset

Toimistonhoitaja

Satu Heikkinen puh. 050-309 1535

TURUN SYDÄNYHDISTYKSEN HALLITUS v. 2013.

Aira Sundqvist, pj.

Aaltonen Henna

Helin Arto

Helin Leena

Jalava Jaana

Lehtonen Kirsti

Leppäkoski Kirsi

Lönnblad Heli

Rokka Marita

Santala Esko

TIEDOTTAMINEN

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Sydän-lehdessä, Turun Sanomissa Menovinkeissä ja maanantaisin Yhdistykset -palstalla sekä Internetissä osoitteessa:

www.sydanliitto.fi/sydanpiirit ja
yhdistykset. Pumpu -lehti lähetetään
jäsenille tammi- ja elokuussa.

**Kaikissa jäsenasioissa käänny
toimistonhoitajamme puoleen
p. 279 0245.**

Päätoimittaja Aira Sundqvist

© Turun Sydänyhdistys ry:n toimesta
valmistetut aineistot

Sivunvalmistus: Etusivupaja

Painopaikka: Forssa Print Oy

ISSN 1797-2280

Puheenjohtajan tervehdys



Olemme jo kesänvietossa me-
nossa kohti syksyä ja koulujen
alkamista. Tänä vuonna on ollut
aika tyypillinen kesä. On riittänyt
aurinkoa, tuulta ja vihdoin myös
sadetta tänne Varsinais-Suomeen-
kin.

Koska olen vielä työelämässä,
minulla on myös ihan oikea kesä-
loma, jonka saan sijoittaa hyvin pitkälle niihin ajankohtiin kuin katson
tarpeelliseksi. Lomalta en odota pelkkää toimeentuloa, vaan pientä
askareita täytyy olla ja mahdollisuuksien mukaan myös poissa kotiy-
mpyrästä.

Tänä kesänä loma-aikani määritteli osaltaan se, tarvitsevatko lap-
senlapseni hoitopaikkaa kesäviikoilla. Ja niin sitten olin lomalla heti
kesäkuun alussa kaksi viikkoa, jolloin sain luokseni 6- ja 9-vuotiaat
tytöt, Nellan ja Sannin. Ilmat suosivat lomalaisia, oli sekä aurinkoa että
tuulta. Vietimme aina osan viikkoa kesämökillä, jossa voimme uida ja
nauttia meren äärellä vain olemisesta. Koin palkitsevaksi sen, että sain
taas tänäkin vuonna katsella, kuinka he vedessä olemisesta nauttivat ja
siitä, että ei ollut kiire minnekään. Ja että toiviksi jäi niin kännykät kuin
tietokonepelitkin jonnekin taka-alalle. Nämä kaksi viikkoa olivat mi-
nulle tietynlaista voimien keräysaikaa – kiireettömyyttä -vaikka päivä-
rytmissä olikin melko lailla asioita, joita mieheni ja minun normaaliin
arkeen ei kuulukaan.

Sitten vietin vielä neljän päivän mittaisen arjesta irtautumisloman
heinäkuun puolella, kun matkustimme mieheni kanssa Pärnuun ja
viivyimme Tallinnassa yhden yön. Ilmat olivat suosiolliset ja nautim-
me auringosta ja hiekkarannoista vuokraamalla polkupyörät vuorokau-
deksi ja se vasta oli mukavaa. Pieni kaupunki avautui ihan eri lailla
kuin pelkkää pääkatua kävelemällä tai kylpylässä maaten. Tallinnassa
oli useita risteilyaluksia ja ihmisiä eri puolilta maailmaa, katukuva oli
hyvin värikäs. Suosittelen lämpimästi kumpaakin muutaman päivän
pituisen loman viettopaikaksi.

Toivon, että myös te lukijat olette varastoineet tuota D-vitamiinia
auringosta mahdollisimman paljon. Kyllä se pimeä syksy sieltä taas tu-
lee ja verottaa jaksamistamme. Toivotaan kuitenkin, että kesäiset läm-
pimät päivät jatkuvat pitkään.

Tässä lehdessä on taas paljon erilaista toimintaa syyskaudellemme.
Ottakaa niihin ahkerasti osaa ja tuokaa mukanaan nekin ystävänne,
jotka eivät ole vielä meihin tutustuneet.

Lopuksi lainaan Sydänlehdessä 1/2013 Virpi Hämeen-Anttilan sa-
noma, joka pitää sisällään niin paljon ”*Elämän järki tulee siitä, että
jos itsellä on hyvä olo, haluaa olla toiselle tukena. Ei elämä koskaan vain
helppoa ole. Toisia tarvitaan aina.*”

Aira Sundqvist

Ethän hoivaa sydäntäsi... liikaa istumalla...

Meille on kaikille jo selvää, että säännöllinen liikunta ja monipuolinen ravinto ovat hyvän sydän- ja verisuoniterveyden perusta. Tutkimusten mukaan terveytemme uhkaksi on kuitenkin noussut myös yksi uusi tekijä: runsas istuminen.

Yhä useampi meistä viettää päivittäin aina vain enemmän aikaa paikallaan. Se ei ole välttämät edes tietoinen valinta, vaan monet asiat melkein pakottavat meitä jämään paikoillemme. Vietämme suuren osan työpäivästä kirjoituspöydän ja tietokoneen ääressä, sillä työ on muuttunut aina vain vähemmän fyysisesti kuormittavaksi. Sama tahti jatkuu työmatkoilla autossa istuessa, ja myös kotona TV:n, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietetään runsaasti aikaa. Kännykät, kaukosäätimet ja mobiililaitteet eivät nekään edesauta aktiivisen elämäntavan ylläpitämistä. Finnpanelin tilastojen mukaan suomalaisten television katselu-aika vuorokaudessa on kasvanut vuosien 1994 ja 2012 välillä 34% (137 minuutista 183:een).

Runsaasti istuvalla enemmän riskejä

Istuvalla elämäntavalla on tutkimusten mukaan liikunnasta, ravinnosta ja muista elämäntavoista riippumaton, haitallinen yhteys ylipainoon sekä tyypin 2 sokeri-



*Harri Helajärvi
vt. erikoislääkäri
Paavo Nurmi -keskus*

taudin, metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien ja ennenaikaisen kuoleman riskiin.

-Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka harrastaisi aktiivisesti kuntoliikuntaa, se ei välttämättä poista kokonaan runsaan istumisen haittoja, sanoo Paavo Nurmi –keskuksen lääkäri Harri Helajärvi.

Runsaasti TV:tä katsovilla riskit näyttäisivät olevan erityisen suuret, eli television ääressä istuminen saattaa olla muuta istumista haitallisempaa. Se voi johtua siitä, että television ääressä istutaan nykyään niin paljon ja niin yhtäjaksoisesti. TV-tuolissa istuminen voi olla myös muuta paikallaanoloa passiivisempaa. Terveysriskien on todettu olevan pienempiä niillä, jotka katkaisevat

yhtäjaksoisen istumisen pienillä ylösnousuilla. Suomalaistutkimuksen mukaan vyötärön ympärys on 6-7 cm suurempi niillä, jotka katsovat televisiota vähintään kolme tuntia päivässä verrattuna niihin, jotka viettävät TV:n ääressä vain korkeintaan 1 h päivässä.

Arkiaktiivisuus on tärkeää

Kuntoliikuntaa kannattaa harastaa, sillä se parantaa kuntoa ja sillä on todistetusti edullisia vaikutuksia terveyteen. Säännöllinen liikunta parantaa painonhallintaa ja sokeriaineenvaihduntaa, mutta sillä on edulliset vaikutukset myös veren rasva- sekä verenpainetasoihin. Lisäksi sillä on sydäntä vahvistava ja verisuonten toimintaa parantava vaikutus.

-Tuoreen tutkimuksemme mukaan vähän liikkuvilla tai huonokuntoisilla nuorilla alkaa jo 17-vuoden iässä näkyä varhaisia, negatiivisia verisuonimuutoksia, Helajärvi toteaa.

Suositellulle 30 min kestävyysliikunnalle 5x/viikko ja lihaskuntoa parantavalle liikunnalle 2x/ viikko voi joskus olla vaikea löytää aikaa. Jos saa sisällytettyä pientä arkiaktiivisuutta joka päivään, sekä työssä että kotona, niin voi huomaamatta saada kasaan jopa enemmän aktiivisia minuuksia kuin vain ”oikeasti kuntoilemalla”. Helpottavaa on myös tieto siitä, että tulokset näkyvät nopeimmin

ja selvimmin niillä, joilla lähtötaso on alhainen. Tämä tarkoittaa sitä, että vähän liikkuvilla ja huonokuntoisilla jo noin 15 min reipasta kävelyä päivittäin laskee metabolisen oireyhtymän ja tyypin 2 sokeritaudin riskiä puoleen. Liikunta ei ole siis pelkästään lenkkipolulla hikoilua!

Tunnista oma istumiskäyttäytymisesi

-Istumisen suuri määrä saattaa ylittää meidät kaikki, koska olemme kuin vahingossa oppineet viettämään aikaa niin paljon istumalla, Helajärvi muistuttaa. Teknisten laitteiden ja aineellisen hyvinvoinnin kehitys myös edesauttaa sitä, ellemmme ole tarkkana, hän jatkaa.

Me olemme isinä ja äiteinä esimerkkinä jälkikasvulle. Me pystymme yhä useammin tarjoamaan lapsillemme hienot tekniset apuvälineet, kännyköistä tietokoneisiin ja autokyydeistä omiin mopoautoihin. Lapset tekevät asioita omien vanhempiensa mallin mukaan, ja siksi olemme paljon vartijoina. Lasten liikunta-suosituksissa ruutu-aikaa (yhteenlaskettu TV:n katselu ja tietokoneen käyttö) suositellaan korkeintaan kaksi tuntia päivässä – eikä

tämä olisi huono ohje vanhemmillekaan. Lasten olisi hyvä harrastaa monipuolista liikuntaa vähintään 1 h joka päivä ja tunteja pidempiä yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää. Nämä ohjeet sen takia, että lapsi kehittyisi normaalisti ja pysyisi terveenä.

Samalla, kun avaamme silmät omalle, runsaalle istumiselle ja alamme elää astetta aktiivisempaa ja terveellisempää elämää, annamme lapsillemme hyvän mallin. Runsaan istumisen välttäminen on tärkeää kaiken ikäisille. Koululaisen on hyvä viettää välitunnit aktiivisesti ulkona liikkuen ja työikäiset voivat nousta useammin työtuolistaan vaikka tulosteita kauempaa tulostimesta hakeakseen - tai vain muuten jaloitellakseen. Tauon voi viettää myös pystykahvia juoden, jos asian oikein oivaltaa.

Pienistä asioista on kysymys

Vanhuksilla tehdyssä tutkimuksessa verrattiin kahta ryhmää. Toinen ryhmistä käytti TV:n kaukosäädintä normaalisti tuolissa istuen, mutta toisessa ryhmässä se teipattiin kiinni televisiotasoon, TV-vastaanottimen viereen. Käytännössä se tarkoitti, että tässä ryhmässä



Istumispäiväkirjan avulla voit selvittää omat istumistottumuksesi. Kortteja saatavilla toimistosta.

televisiota katsoessa piti nousta useammin jaloilleen, vaikka vain äänenvoimakkuutta korottaakseen tai kanavaa vaihtaakseen. Jo muutaman kuukauden kuluttua ne, jotka eivät käyttäneet kaukosäädintä perinteisellä, "laiskalla" tavalla, kokivat itsensä virkeämmiksi.

-Näin pienistä asioista voi hyvinvointi ja terveys joskus olla kyseessä, Helajärvi toteaa ja hymyilee.



Lääkärin kirjoittaman loppulausunnon tekstin ymmärrettävyys- sydänpotilaan ja sairaanhoitajan näkökulma

Latinan- ja kreikankielisiä termejä, englannista lainattuja lyhen- teitä, ammattislangia, kirjoitusvirheitä, katkonaisia lauseita...

Moni potilas pähkäilee pitkään ymmärtääkseen saamaansa lop- pulausuntoa eli epikriisiä. Lain mukaan loppulausunto annetusta hoidosta jatkohoito-ohjeineen tulee lähettää potilaalle viimeis- tään viiden päivän kuluttua hoidon päättymisestä. Loppulausun- non tekstin tulee siten olla selkeää ja ymmärrettävää, ja tekstissä tulisi käyttää vain yleisesti tunnettuja ja hyväksyttyjä käsitteitä ja lyhenteitä. Turkulaisen, monitieteellisen IKITIK-konsortion tutkijat kiinnostuivat loppulausunnoista ja niiden ymmärrettä- vyydestä, sillä heidän omien kokemustensa mukaan tekstit eivät aina täytä näitä lain asettamia vaatimuksia. IKITIK-konsortion tavoitteena on parantaa loppulausuntojen ymmärrettävyyttä ja käytettävyyttä kieliteknologian keinoin, kuten tietokonekääntä- misen avulla.

Loppulausunnon tarkoitus on toimia tiedonvälittäjänä niin toisille lääkäreille, muulle hoito- henkilökunnalle kuin potilaille. Potilaan hoitojaksosta saamaan loppulausuntoon tulee sisältyä tiivistelmä potilaan saamasta hoidosta, selkeät hoito-ohjeet seurannan ja jatkohoidon toteut- tamiseksi, kuvaus mahdollisista poikkeavuuksista potilaan toi- menpiteen jälkeisessä toipumisessa sekä kuvaus potilaan tilasta hän- nen poistuessaan hoitoyksiköstä. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu ongelmia tekstin ymmär- rettävyydessä ja tiedonsiirrossa. IKITIK-konsortiossa tutkitaan terveystekstien ymmärrettävyyttä. Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä suomalaiset ja ruotsalaiset

sydänpotilaat sekä suomalaiset terveyskeskuksessa työskentelevät sairaanhoitajat ymmärtävät lää- kärin kirjoittamasta epikriisistä. Samalla se on osa laajempaa ko- konaisuutta.

Tutkimuksen kulku

Vuosina 2011 ja 2012 toteutet- tuun haastattelututkimukseen osallistui Suomessa 15 potilasta Suomen Sydänliitto ry:n ja Tu- run yliopistollisen keskussairaalan kautta. Ruotsissa tutkimukseen osallistuneet 16 sydänpotilasta tavoitettiin Hjärt- och lungsju- kas riksförbundin ja Karoliinisen yliopistosairaalan kautta. Haas- tateltujen potilaiden keski-ikä oli 66 vuotta ja noin kolmasosa heistä oli naisia. Tutkitut 15 sai-

raanhoitajaa työskentelivät erään terveyskeskuksen poliklinisellä hoitajan vastaanotolla (6 hoitajaa) tai vuodeosastolla (9 hoitajaa). Hoitajien keski-ikä oli 42 vuotta, työkokemus perusterveydenhuol- lossa keskimäärin 12 vuotta ja eri- koissairaanhoidossa 3 vuotta.

Tutkijat valitsivat kaksi eri lääkärin kirjoittamaa autenttisen kaltaista loppulausuntoa, joista potilaat ja hoitajat saivat luetta- vakseen jommankumman. Lop- pulausunto A sisälsi vähemmän ammattitermejä kuin loppulau- sunto B, minkä tutkijat olettivat vaikuttavan ymmärrettävyyteen. Potilaita pyydettiin merkitsemään loppulausuntoon sanat, joita he eivät ymmärtäneet. Hoitajia oh- jeistettiin alleviivaamaan sanat, joita he eivät olisi pystyneet sel- littämään potilaalle. Molemmilta ryhmiltä kysyttiin taustatietoja sekä mielipidettä tekstin hyödyl- lisyydestä, laadusta ja ymmär- rettävyydestä. Lisäksi tutkittavia pyydettiin kertomaan, mistä he olivat hakenet tai keneltä pyytä- neet lisätietoja loppulausunnosta (hoitajat) ja omasta sairaudestaan (potilaat).

Potilaiden haastattelujen tulokset

Kirsi Aantaa selvitti pro gradu -haastattelututkimuksessaan pal- jonko suomalaiset ja ruotsalaiset



Kuva: Heidi Grandell-Niemi

sydänpotilaat ymmärtävät lääkärin kirjoittamasta loppulausunnosta, ja kuinka tärkeäksi he loppulausunnan kokevat. Suomen ja Ruotsin terveydenhuoltojärjestelmät ja -lainsäädäntö ovat hyvin samankaltaiset, mutta toisin kuin meillä, Ruotsissa loppulausuntoa ei lähetetä potilaalle. Hoidon päätyttyä ruotsalaisille potilaille annetaan tietoa sairaudesta lähinnä suullisesti ja yleisillä potilasohjeilla. Lääkärin kirjoittaman tekstin ymmärrettävyyden tutkiminen on kuitenkin tärkeää myös Ruotsissa, missä viranomaiset valmistelevat koko potilaskertomuksen antamista potilaan luettavaksi sähköisesti. Parhaillaan länsinaapurissa selvitetään minkälaisia eettisiä, lainsäädännöllisiä, lääketieteellisiä ja teknisiä haasteita on ratkaistava, ennen kuin potilaat pääsevät käsiksi omiin tietoihinsa.

Aantaa tutkimuksessa selvisi, että sekä suomalaisten että ruotsalaisten sydänpotilaiden on vaikea ymmärtää lääkärin kirjoittamaa loppulausuntoa. Potilaiden

kansalaisuus, ikä, koulutus, sukupuoli tai se, kuinka kauan he olivat sairastaneet, ei näyttänyt vaikuttavan siihen, kuinka paljon he tekstistä ymmärsivät. Ongelmia tuottivat erityisesti latinalaiskreikkalaiset lainasanat (esim. hypokineettinen, apikaalinen) ja englanninkieliset lyhenteet (EF, MI). Toisaalta monet yleisesti puheessa käytetyt termit, jotka viittasivat esimerkiksi usein tehtyihin toimenpiteisiin (angiografia, EKG, stenttaus), olivat potilaille joksinkin tuttuja.

Ymmärrysvaikeuksistaan huolimatta suomalaiset potilaat pitivät loppulausuntoa tärkeänä tiedonlähteenä niin itselleen kuin läheisilleen. Myös ruotsalaiset potilaat toivoivat saavansa tietoa sairautensa kulusta kirjallisesti, ja he kokivat loppulausunnan sisällön kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi. Loppulausuntojen kieli ei kuitenkaan täytä lain vaatimusta: se ei ole selkeää ja ymmärrettävää potilaille. Usein vaikeaselkoinen kieli johti arvauksiin ja väärinymmär-

ryksiin, sillä haastatellut potilaat halusivat ymmärtää loppulausuntoa. Sekä suomalaiset että ruotsalaiset potilaat pitivät parhaana vaihtoehtona, että ammattitermit paitsi korvattaisiin yleiskielen sanoilla, ne myös täydennettäisiin selityksillä. Tämänkaltaiset muutokset voidaan tehdä kieliteknologian keinoin, jolloin hoitohenkilökunnan ei tarvitse luopua ammattikielestään tai kirjoittaa erillistä loppulausuntoa potilaalle. Muutosten vaivattomuus oli tärkeää myös haastatelluille potilaille, jotka ymmärsivät hyvin, että lääkärit tarvitsevat ammattikieltä termeineen tehokkaaseen kommunikatioon.

Hoitajien haastattelujen tulokset

Terveyskeskukseen lähetetään jatkohoitoon potilaita monelta eri erikoisalalta kuten kirurgia, sisätaudit, syöpätaudit, korvataudit, silmätaudit, jolloin henkilökunnalta vaaditaan laajaa osaamista. Joskus potilaat lähetetään eri-

koissairanhoidosta jatkohoitoon terveyskeskukseen ilta-aikaan, jolloin vuodeosastolla ei enää ole lääkäreitä paikalla. Tällöin vastaanottavalla sairaanhoitajalla on usein ainoana tietonaan potilaan saamasta ja hänelle suunnitellusta hoidosta erikoissairanhoidon lääkärin kirjoittama loppulausunto ja sairaanhoitajan kirjoittama lähete. Myös sairaanhoitajan vastaanotolle poliklinikalle tulevalle potilaalla on usein mukanaan erikoissairanhoidon lääkärin kirjoittama loppulausunto, jonka tekstin perusteella hoito terveyskeskuksessa suunnitellaan. Riitta Danielsson-Ojala selvitti haastattelututkimuksessaan, miten hyvin terveyskeskuksessa työskentelevät sairaanhoitajat ymmärtävät lääkärin kirjoittamia loppulausuntoja ja mistä he hakevat apua, mikäli eivät tekstiä ymmärrä.

Haastattelujen perusteella selvisi, että sairaanhoitajat kokivat loppulausunnon olevan heille hyödyllinen ja he lukivat sen aina kohdatessaan potilaan ensimmäisen kerran. Tosin loppulausunto ei aina ollut saapunut terveyskeskukseen potilaan tullessa vuodeosastolle tai vastaanotolle. Kaikkien hoitajien mielestä loppulausunnossa oli puutteita sekä kielen että sisällön ymmärrettävyydessä

ja lähes kaikki hoitajat (14/15) olivat pyytäneet muulta henkilökunnalta apua loppuyhteenvetoon tekstin ymmärtämiseen.

Sairanhoitajilla oli laaja tietämys sydänpotilaan hoidosta, mutta se ei riittänyt ymmärtämään lääkärin kirjoittamia loppulausuntoja riittävästi. Erityisen paljon ongelmia tuotti loppulausunto B, jossa oli runsaasti englannin ja latinankielisiä lyhenteitä. Sairanhoitajat halusivat ymmärtää loppulausunnot niin hyvin, että he pystyisivät selittämään potilaalle, mitä erikoissairanhoidon lääkäri on kertomuksessaan kirjoittanut. Toisaalta hoitajat kokivat, että myös potilaan jatkohoitosuunnitelman laatiminen helpottuisi, mikäli hoitaja ymmärtäisi loppulausunnon tekstin. Useat hoitajat kokivat, että esimerkiksi kuva havainnollistaisi sekä hoitajalle sydänleikatulle potilaalle, mitä toimenpiteessä potilaalle on tehty.

Tulevaisuuden loppulausunto

Ikitik tutkimusryhmä uskoo tulevaisuudessa potilaan saavan kotiinsa juuri hänelle kieliteknologian keinoin räätälöidyn loppulausunnon, josta on poistettu lääkärin välisessä kommunikaatios-

sa tarvittavat tieteelliset yksityiskohdat. Räätälöidyssä loppulausunnossa myös vieras sanasto on korvattu kotimaisin ja kuvailevin termein sekä loppulausuntoon on lisätty kuvia havainnollistamaan hoitotapahtumaa. Samoin hoitajille voidaan kehittää oma loppulausunto, joka on potilaan loppulausuntoa yksityiskohtaisempi, mutta jossa lääketieteelliset yksityiskohdat on selitetty ja tekstiin lisätty hoitajalle relevanttia tietoa potilaan voinnista.

Tutkimusta on rahoittanut Suomen Akatemia, rahoituspäätös n:o 140323/2010

<http://www.ikitik.fi/fi/node/1>

Kirsi Aantaan pro gradu -tutkielma *Mot patientvänliga epikriser. En kontrastiv undersökning* on luettavissa osoitteessa <http://www.doria.fi/handle/10024/88838>.

Tutkijaryhmään ovat kuuluneet: Sanna Salanterä, Tapio Salakoski, Kirsi Aantaa, Antti Airola, Riitta Danielsson-Ojala, Juho Heimonen, Veronika Laippala, Heljä Lundgren-Laine, Hans Moen, Tapio Pahikkala, Mia Qvist ja Camilla Wide



**Kupittaaan
Apteekki**
Aittoa apteekkitunnelmaa

Kaupunginsairaalan alue, Kunnallissairaalan tie 20,
20700 Turku, puh (02) 251 7222.

Avoimena ma-pe 8.30-21.30, la 10.00-18.00,
su ja pyhinä 12.00-18.00

Sähköinen tiedottaminen on tätä päivää

Kädessäsi oleva Turun Sydänyhdistyksen jäsenlehti, Pumppu, on mahdollista saada nyt myös nettiversiona. Jos sinulle riittäisi pelkästään sähköinen lehti, ilmoita siitä toimistoon sähköpostilla: toimisto@sydanyhdistys.inet.fi.

Tällä tavalla säästämme sekä rahaa että luontoa.

Lehti ilmestyy vain kahdesti vuodessa, mutta sähköisesti tiedotamme toiminnastamme viikoittain. Jos haluat viikkotiedotteen sähköpostiisi, ilmoita osoitteesi toimistoon: toimisto@sydanyhdistys.inet.fi.

Luennot ja yleisötilaisuudet

Eerikinkatu 27 A, käynti Käsityöläiskadun puolelta pihalta, 2. krs. Tilaisuuksissa kahvitarjoilu ja arpajaiset kaikkien osallistujien kesken. Vapaaehtoinen osallistumismaksu 2,-. Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista. Tulethan tuoksutta, kiitos!

Ma 16.9. klo 16.30

Apua akupunktiosta

Fysioterapeutti Sissi Salama

Fysioterapeutin toteuttamaa akupunktiota käytetään pääosin erilaisten tuki- ja liikuntaelimistön vaivojen hoidossa. Se vaikuttaa kipuoireisiin, särkyyn sekä lihasten ja koko kehon rentoutumiseen. Hoidon kohteena ovat mm. niska- ja hartialihasten jännityskivut, migreeni ja jännityspäänsärky, olkapäävaivat, kyynärvarren ja ranteen kiputilat, selkävaivat, ääreishermostoperäiset kivut sekä nivelrikosta johtuvat kipuoireet.

Ti 14.1.2014 klo 17.00

Lääkkeiden yhteisvaikutuksista

Prof. Risto Huuponen

Yhä useammalla ihmisellä on käytössä kaksi tai useampia lääkkeitä yhtä aikaa. Lääkkeet voivat vaikuttaa joko edullisesti tai haitallisesti toistensa tehoon. Lisäksi ruoka, nautintoaineet, rohdokset ja vaihtoehtovalmisteet voivat vaikuttaa lääkkeiden tehoon ja turvallisuuteen.

Vaikka useimmiten lääkkeet eivät häiritse toistensa vaikutuksia, myös haitallisia yhteisvaikutuksia esiintyy.



Yleisöluentosarja

Ti 15.10. klo 17.00

**Sepelvaltimotauti ja sydänhalvaus,
kardiologi Tapani Vihinen**

Ti 22.10. klo 17.00

**Aivoverenkiertohäiriöt – oireet ja hoidon
kiireellisyys, prof. Risto O. Roine**

Ti 29.10. klo 17.00

**Unen ja unettomuuden vaikutus sydämeen ja
eri sairauksiin, geriatri Maaria Seppälä**

Turun kaupungin Puutarhakadun auditorio,
Puutarhakatu 1

Tervetuloa!

**Järjestäjinä Turun Sydänyhdistys ry ja
Sydänpotilasyhdistys Sepot ry**



JOULUJUHLA

Ruusukorttelissa,
Puistokatu 11 B, Turku

Su 24.11. klo 12.30

Sisäänpääsymaksu 10,-

Juhlapuhujana Kelan pääjohtaja

Liisa Hyssälä

Myös muuta ohjelmaa.

Tarjolla joulupuuro ja torttukahvit.

Kädentaitojenkerho myy tilaisuudessa tuotteitaan ja
pitää arpajaiset.

Tuotto sydänterveystyön edistämiseen.

Miesten kesken

Ke 13.11. klo 18.00-20.30

Turun Seudun Osuuspankki, Maariankatu 4, käynti sisäpihalta.

Mies ikääntyy, mikä muuttuu?

Kirurgian ja urologian erikoislääkäri Harri Backman kertoo miten ikääntymiseen liittyviä ongelmia ehkäistään ja hoidetaan.

Tilaisuudessa myös tuote-esittelyjä, maistiaisja ja muuta mukavaa.

Liput ennakoon ma-to klo 9-13 Turun Sydänyhdistyksen toimistosta Eerikinkatu 27 A, 2. krs.
Käynti Käsityöläiskadun puolelta pihalta.

Hinta 5.-. Pääsylippu sisältää ohjelman ja iltapalan.

Tervetuloa!

Voit osallistua myös näihin Sydänpotilasyhdistys Seppojen yleisötilaisuuksiin.

Kahvimaksu 2,-.

Ti 17.9. klo 16.30

Sydämen arkiruoka.

Mitä huomioitavaa, jos lisävaivana on diabetes,
kihti tai Marevanlääkitys.

Ravitsemusterapeutti Saara Karjalainen

Ti 1.10. klo 16.00

Sydämen rytmihäiriöt ja tahdistimien käyttö. Jat-
ketaan ryhmäkeskustelulla.

Esh Helena Björklund

Ti 12.11. klo 16.00

Diabetes, kolesterolit, verenpaine ja ylipaino.
- Metabolinen oireyhtymä

Dosentti Ilkka Kantola

Ti 19.11. klo 16.15.

Sydänlääkkeiden mahdolliset haittavaikutukset
LT Merja Ahto



Kuva: Satu Heikkinen

Turun Sydänyhdistyksen hallitus kokoontui kevään viimeiseen kokoukseen Ravintola Samppalinnaan. Kuvassa ylärivissä vasemmalta: Jaana Jalava, Henna Aaltonen ja pj Aira Sundqvist. Alarivissä: Marita Rokka, Leena Helin, Heli Lönnblad ja Kirsi Leppäkoski. Sivussa Kirsti Lehtonen ja Arto Helin. Kuvasta puuttuu Esko Santala.



**Turun
Sydänyhdistys ry:n**

**sääntömääräinen
SYYSKOKOUS**

Ma.25.11.2013 klo 18.00

Eerikinkatu 27 A

Käsitellään sääntöjen 15 §:n
mukaiset asiat.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa

Naisten hyvinvointi-ilta keväällä 2013



Naisten illassa keväällä 2013 oli jälleen kerran runsaasti yleisöä. Luennoilla kuultiin tärkeää asiaa ja opeteltiin omatoimista rintojen tutkimista.

Tilaisuudessa oli iltapalasämpylän lisäksi maistiaisina mm. Calvon tonnikalaa, Yosa –tuotteita ja muita sydänystävällisiä herkuja.

Kuvat: Satu Heikkinen

Turun Sydänyhdistys auttaa pieniä sydänpotilaita Lastenklินิกoiden kummien kautta

Turun Sydänyhdistys sai vuonna 2000 testamentin kautta varoja, jotka antaja toivoi käytettävän sydänlasten hyväksi. Näistä varoista olemme maksaneet jo usean vuoden ajan Turun alueen sydänlasten ympärivuorokautiset uunituorot Ruusukorttelissa. Lisäksi tuemme Lastenklินิกoiden Kummien kautta kuukausittain 50 eurolla sydänlasten hoitoa yliopistollisissa keskussairaaloissa.



TUKIHENKILÖLTÄ VERTAISTUKEA

Tukihenkilö on saman sairauden kokenut, koulutettu kohtalotoveri, joka myötäelää ja tukee henkisesti sekä auttaa selviytymään arkipäivän ongelmista.

Henkilökohtaisen tukihenkilön saat ottamalla yhteyttä piiritoimistoon p. 279 0221 tai yhdistyksen toimistoon p. 279 0245.



Liekki-kahvila Aschan

Kauppiaskatu 9, 2. krs. (hissin käyttö mahdollista)

Liekki -kahvila on kohtaamispaikka, jossa on tarjolla tietoa sydänterveystietoa ja mahdollisuus vertaistukeen samalla, kun nautitaan kahvilan antimista, tosin omalla kustannuksella.

Liekki -kahvilassa on saatavilla mm. herkullisia Sydän-muffinsseja.

Turussa Liekki -kahvila toiminta alkoi hyvällä menestyksellä viime keväänä. Kokoukset kahvilassa klo 14.00

Aiheet:

Ti 10.9. Hyvän elämän eväät

Ti 1.10. Sano liikunta, kun haluat hyvää

Ti 5.11. Hyvää terveellistä ruokahalua

Tervetuloa mukaan yksin tai ystävän kanssa!



Liekki –kahvilatoiminta käynnistyi hienosti

Kuva: Satu Heikkinen

Liekki -kahvilassa 16.4.2013 Heidi Grandell-Niemi kertoi 40 kuulijalle kuinka pulssia tunnustelemalla voi ehkäistä aivohalvauksen. Aivoliiton ja Sydänliiton tavoite on tehdä pulssin tunnustelusta kansalaistaito. Tavoitteena on, että yli 60-vuotiaat suomalaiset osaavat itse tarkkailla sykettään, tunnistaa epäsäännöllisen tai muuten poikkeavan sykkeen ja hakeutua nopeasti tutkimuksiin ja hoitoon.

Kulttuuri- ja retkitoimintaa.



Retkille pitää ilmoittautua etukäteen toimistoon, p. 279 0245.

Ilmoittautumisia aletaan ottaa vastaan 2.9. klo 9.00 alkaen.

Jos sinulle tulee este, etkä pääsekään retkelle, on tärkeää, että ilmoitat asiasta mahdollisimman pian. Silloin tilallesi pääsee joku muu halukas. Jo maksetuista retkistä perimme 20 % peruutusmaksun.

Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista.

Tulethan tuoksutta, kiitos!

Varsinais-Suomen pelastuslaitos

Ke 25.09. klo 18.00

Ti 21.1.2014 klo 14.30

Hinta 5,-

Tutustumiskäyntiin kuuluu palokalustoon ja pelastajan työhön tutustuminen palomiehen kertomana. Pääsemme perehtymään myös sairaankuljetuspuoleen, ambulanssiin ja sairaankuljettajan työhön.

Turun keskuspaloaseman yhteydessä sijaitseva museotila Kellari kertoo pelastustoimen historiasta, 1800-luvun lopulta tähän päivään saakka. Miltä näyttävät maamme ensimmäiset hevosvetoiset sairaankuljetusvaunut vuodelta 1901 ja hevosvetoinen höyryruisku vuodelta 1902?

Vierailu kestää noin 1,5-2 tuntia

Vierailun järjestäjä Tuula Virjonen



Kuva: V-S pelastuslaitos.

Helsinki – Eläviä kuvia, Temppelinaukion kirkko ja Tamminiemi

To 10.10.

(Lähtö retkelle klo 8.00, paluu n. klo 19.30.)

Hinta 65,-

Elävän kuvan museossa kurkistetaan suomalaisen elokuvan historiaan. Kamerat, leikkauspöydät puvut



Kuva: Soile Tirilä, Museovirasto

ja muu tarpeisto kertovat elokuvien valmistuksesta. Filmiprojektorit, valomainokset ja vanhat elokuvajulisteet tuovat esiin kadonneiden elokuvateattereiden lumon. Museo on avoinna vain ryhmille.

Kallioon louhittu Temppeliaukion kirkko on Suomen suosituin arkkitehtuurinähtävyys. Kirkkosalin kattaa kallioseiniin tuettu, kuparinauhalla verhottu kupoli. Sisäseinät ovat rosoista kalliota ja louhoskivimuuria ja alttaritaulun toimii jääkauden aikainen kallionhalkeama.

Jugendtyylinen Tamminiemi toimi presidentin virka-asuntona Risto Rytin, Carl Gustaf Emil Mannerheimin ja Urho Kekkosen aikana. Kekkosen erottua presidentin tehtävistä vuonna 1981 Tamminiemestä tuli hänen yksityiskotinsa. Tamminiemen huvi ja Urho Kekkosen museo avautuivat viime vuonna entistä ehompina, kaksi vuotta kestäneiden restaurointi töiden jälkeen.

Hintaan sisältyy kotiruokalounas Helkan keittiössä ja kotimatalla munkkikahvit.

Matkalla arpajaiset.

Retken vetäjä Minna Saarinen

Turun Adventtiseurakunta Betel-kirkko

Ti 22.10. klo 13.00

Hinta: 12,-

Vierailemme kauniissa jugend-kirkossa. Pastori Antti Oksanen esittelee kirkon, seurakunnan keskeiset uskonkohdat, lähetystyön sekä kirkon panosta terveyskasvatuksen alueella (ETRA-Liitto ry). Terveyskasvatuksesta kertovat myös seurakunnan lääkärit Erkki Rouhe ja Terho Paavilainen. Lopuksi siirrymme seurakunnan Kasvis-ravintolaan ja nautimme annoslounaan. Tilaisuuden päättää kuppohen haudutettua teetä (kahvia ei ole tarjolla).

Tutustuminen ruokailuineen kestää noin 1,5-2 tuntia

Vierailun järjestäjä Tuula Virjonen



Yliopiston eläinmuseo

Ti 29.10. klo 14.00

Hinta 4,-



Turun yliopiston eläinmuseon kokoelmat koostuvat sekä suomalaisista että ulkomaalaisista eläimistä. Kokoelmissa on yli 3,5 miljoonaa näytettä.

Yleisökokoelmissa on nähtävänä lintuja ja nisäkäitä sekä selkärangattomia eläimiä, kuten perhosia. Lisäksi on esillä luustopreparaatteja, fossiileja sekä eläinten maastoon jättämiä erilaisia jälkiä ja jätöksiä.

Nykyisin pääosa maailmalla suoritettavasta lajistotutkimuksesta keskittyy luonnontieteellisiin museoihin. Tutkimuksen kannalta erityisen merkittävää on, että Turun yliopiston eläinmuseon suorittama tutkimus keskittyy eläinryhmiin, joita tutkitaan melko vähän muualla maailmassa.

Museossa oppaana toimii tutkija, FM Riikka Elo. Vierailu kestää noin 1,5 tuntia

Vierailun järjestäjä Tuula Virjonen

Outi Heiskanen – Matkaseurue

To 6.2.2014 klo 13.00

Wäinö Aaltosen museo,

Hinta 9,-

Opastettu tutustuminen näyttelyyn Outi Heiskanen – Matkaseurue.

Akateemikko, professori Outi Heiskanen teokset johdattavat löytöretkille mielikuvituksen maailmoihin. Museon täyttävät rakastetun taiteilijan teokset koko matkan ajalta uusimpia teoksia unohtamatta. Heiskanen kuvamaailma pulppuaa myyttisiä tarinoita ja huumoria sekä intiimejä ja herkkiä tunnelmia.

Tutustumisen järjestäjä Tuula Virjonen.



Kuva Raakkel Närbi / Turun museokeskus

Kotiseutu tutuksi, vuorossa Nummenpakka ja Martti

Helmi- maaliskuussa 2014.

Hinta 25,-

Nummenmäki on nykyään monimuotoinen kaupunginosa, mutta ennen Nummenpakka oli pahan pojan maineessa. ”Pakalla” voi kokea kaikki elämän vaiheet; syntymästä siunattuun maahan.

Martissa on syntynyt ja vaikuttanut moni musikaalisesti ja taiteellisesti lahjakas ihminen. Onko aihetta epäillä Aurajoen veden osuutta asiaan? Sota runnoi Marttia, mutta se ponnisti ylös entistä vahvempänä. Täältä löytyy traagisia tarinoita ja turku-laista urheiluhistoriaa.

Mattus Alsin opastuksessa tutustumme kahteen Turun perinteikkääseen kaupunginosaan. Näillä kierroksilla pääosassa ovat ihmiset ja heidän tarinansa!



Kuva: Satu Heikkinen

Kierros kestää n. 3,5 tuntia.
Retken vetäjänä Minna Saarinen.

RISTEILYJÄ

JOULURISTEILY VIKING GRACELLA

Ti-ke 26.-27.11. Turusta iltälähtö.

Hinta 47,-, kun hytissä majoittuu kaksi henkilöä / 61,- yhden hengen hytti.

TAMMIRISTEILY BALTIC PRINCESSILLÄ

Ti-ke 28.-29.1.2014 Turusta iltälähtö.

Hinta 42,-, kun hytissä majoittuu kaksi henkilöä / 61,- yhden hengen hytti.

Jos omistat Club One –kortin, ilmoita Tammiristeilyä varatessa si sen numero, niin saat risteilystä pisteet itsellesi.

Molemmat risteilyt sisältävät A-luokan ikkunallisen hytin, ruokailun noutopöydästä sekä kahvi- ja pullakupongin.

Vetäjänä Anne-Maj Palmgren.

Ilmoittautumiset toimistoon, p. 279 0245.

Kulttuuriluento

Ruiskyrsää ja piimää...

Luennoimassa FM Aava-Leena Kurki

To 17.10. klo 16.30-17.30

Eerikinkatu 27 A, 2. krs

Liput 5,-.

Liput ennakoon Turun Sydänyhdistyksen toimistosta ma-to klo 9-13 Eerikinkatu 27 A, 2. krs. käynti Käsityöläiskadun puolelta pihalta.



Syämisel piäne tauri paranneta.

TOSCANA JA GARDA 9. – 15.6.2014

Koe rehevä Toscana ja idyllinen Siena, Veronan romantiikka ja Gardajärven jylhät maisemat. Vierailemme laadukkailla viinitiloilla, Montepulcianon enoteekeissä ja Pisan kaltevassa tornissa. Romeo ja Julia tulevat tutuiksi samoin kuin Veneton Amarone- ja Ripasso- viinit.

Jos kiinnostut, tarkemman matkaohjelman saat toimistosta.

Matka toteutetaan, jos mukaan lähtee 40 osallistujaa.



Maanantai 9.6. TOSCANAN LUMOA

Lähtö varhain aamulla Turusta Vantaan lentoasemalle, josta Finnairin lennolla Roomaan. Sieltä matka jatkuu Ingvesin bussilla, oppaamme johdolla Toscaan. Iltapäivällä saavumme Sienaan, jossa yövyimme kolme yötä 4 tähden hotellissa. Siena on Toscanan kauneimpia kaupunkeja. Se lumoo idyllillään, kapeilla kujillaan ja ravintoloillaan. Sienassa on myös vaikuttava Duomo - eli kirkko. Muita nähtävyyksiä ovat Piazza del Campo ja kaupungintalo, Palazzo Pubblico. Yhteinen Toscanalais-illallinen viineineen nautitaan paikallisessa ravintolassa kaupungin aukion tuntumassa.

Tiistai 10.6. MONTEPULCIANO

Aamiaisen jälkeen matkaamme (mahdollisesti suomalaisomisteiselle) viinitilalle, josta jatkamme Montepulcianoon, kalkkikivikallion kielekkeelle, 605 metrin korkeuteen merenpinnasta rakennettuun kaupunkiin. Muurien sisäältä avautuu keskiaikainen maisema renessanssityylisine palatseineen, kirkkoineen ja viinikellareineen.

Keskiviikko 11.6. TOSCANAN KUKKULAT

Suuntaamme jälleen Toscanan upeille kukkuloille. Vierailemme tunnetulla tilalla ja ihastelemme häikäiseviä maisemia tilan terassilta. Saamme maistella tilan parhaita viinejä ja syömmekävyen lounaan.

Torstai 12.6. PISAN KAUPUNKI JA IHMEIDEN AUKIO

Ajelemme kohti Välimeren Pisan kaupunkia. Pisan torni sijaitsee ihmeiden aukiolla, jossa ovat mm. Pisan Duomo ja kaupungin muurit. Omatoimisen lounaan jälkeen jatkamme kohti Gardaa. Saavumme tarunhoitoiselle Gardajärvelle illansuussa ja kirjaudumme 3-tähden hotelliin Gardan kaupungin keskustassa. Yhteinen Venetolais-illallinen viineineen läheisessä ravintolassa.

Perjantai 13.6. TARUNHOHTOINEN GARDA

Risteily Gardajärvellä. Matkaamme Gardan kaupungista Malcesineen ja Limonen kaupunkiin. Maisemat ovat lumoa

avaa katseltavaa! Limonessa vapaata aikaa lounastaa. Limonesta jatkamme edelleen järven pohjois-rannalle, mistä bussilla takaisin Gardan kaupunkiin.

Lauantai 14.6. VENETON VIINIT & VERONA

Vuorossa tutustuminen Veronan kaupunkiin, jossa tutustumme paikalliseen viinintuottajaan, jonka valikoimassa on laadukkaita Amarone- ja Ripasso-viinejä. Veronan kaupungissa näemme Julian parvekkeen ja kaupungin näyttävän Colosseumaisen areenan. Illalla on vapaata ohjelmaa Gardan kaupungissa ja matkan päätösillallinen.

Sunnuntai 15.6. YLLÄTYSRETKI ja PALUULENTO MILANOSTA

Jossain Gardan ja Milanon lentokentän välissä odottaa yllätysvierailu ja ohjelmaa.

Tämän jälkeen suuntaamme kaikessa rauhassa Milanon lentokentälle ja Finnairin lennolla Helsinkiin. Turkuun palaamme bussilla puolen yön jälkeen.

Matkan hinta/hlö: **1395 – 1495 €**

Lisämaksu yhden hengen huoneesta: **250 €**

Hintaan sisältyy

Matkat kohteissa Ingvesin linja-autossa
Suomalainen kuljettaja ja opas koko matkan ajan
Finnairin lennot Helsinki-Rooma ja Milano-Helsinki
6 yötä kolme+ ja 4 tähden hotelleissa
2-4 illallista hotelleissa
2 illallista paikallisravintoloissa sis. viini ja vesi
Ohjelman mukaiset opastetut kierrokset ja retket
2-3 laadukasta viinitiläkäyntiä & viinimaistiaiset

Matkan vetäjänä Minna Saarinen.

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matkatoimisto Ingves

NORMANDIA 9. – 15.9.2014

sotahistoriaa 70 vuoden takaa

Liittoutuneiden maihinnoususta Normandiaan tulee 6.6.2014 kuluneeksi 70 vuotta. Tämä maihinnousu on sotahistorian suurin meritse tapahtunut valtausoperaatio ja sitä pidetään yhtenä toisen maailmansodan tärkeimmistä taisteluista.

Normandiassa nykyään käyvä vierailija löytää paljon muistoja vuoden 1944 tapahtumista. Huomattavimpia ovat rannat ja laajat hautausmaat sekä keskeisissä paikoissa olevat muistomerkit ja pienet museot.

Tervetuloa mukaan ainutlaatuiselle, historialliselle matkalle.

Jos kiinnostut, tarkemman matkaohjelman saat toimistosta.

Matka toteutetaan, jos mukaan lähtee 40 osallistujaa.



Tiistai 9.9.

Lähtö varhain aamulla Turusta Helsinki-Vantaan lentokentälle, josta Finnairin lento Pariisiin. Sieltä bussilla kohti Normandiaa ja Givernyn pikkukaupunkia, jossa maailmankuulu impressionisti Claude Monet eli ja maalasi suurimman osan taiteestaan. Tutustuminen Monetin kauniiseen puutarhaan. Matka jatkuu Caeniin, jossa majoittuminen hotelliin.

Keskiviikko 10.9.

Bussilla kohti maihinnousurannan itäosaa ja tutustuminen Mervillen tykkipatteriin, Pegasus-siltaan, ”brittiläisten ja kanadalaisten maihinnousurantoihin” sekä Arromanchesin kaupunkiin ja 360 aste-museoon.

Torstai 11.9.

Bussilla Bayeux'hon. Tutustuminen Bayeux'n katedraaliin ja Seinävaatemuseoon, jossa on mm. 900 vuotta vanha Vilhelm Valloittajan Englantiin tekemästä sotarekistä kertova seinävaate.

Bayeux'sta ajetaan Aromanchesiin, jossa tutustuminen Maihinnousumuseoon.

Perjantai 12.9.

Tutustuminen Normandian ja Bretagnen maaseutuun sekä alueen merkittäviin matkailukohteisiin. Ihailamme etäältä Unescon maailmanperintökohteen, Mont Saint Michelin kuuluisaa luostarisaarta ja kuulemme oppaan selostusta saaren historiasta. Vanhaan linnoitettuun St Maloon kaupunkiin tutustumme oppaan johdolla.

St Malosta jatkamme Fourgères'in keskiaikaiseen kaupunkiin, jossa on eräs Ranskan vaikuttavimmista sotalinnoista.

Lauantai 13.9.

Lähtö Omaha-rannalle, jossa 1. maihinnousupäivänä käytiin kovimmat taistelut. Tutustuminen Longuesin patteriin ja Omaha-rannalla sijaitsevaan saksalaisten tukikohtaan sekä amerikkalaisten sotilashautausmaahan. Käymme myös Pointe du La Gamben saksalaisella sotilashautausmaalla.

Sunnuntai 14.9.

Tutustuminen Utah-rannikolla, toiseen amerikkalaisten maihinnousualueeseen. Kohteina ovat tukikohta WN 13 ja Utah-maihinnousualueen museo, joka on rakennettu osin ko. tukikohdan päälle sekä käynti maahanlaskujoukkojen museossa.

Maanantai 15.9.

Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Pariisia ja lentokenttää. Matkalla Lisieux'n kaupungin lähellä vieraillaan tislamoissa, jossa esitellään Calvados-omenaviinin valmistusta.

Helsinkiin saavumme myöhään illalla.

Matkan hinta on n. **1360 €**

Lisämaksu 1 -hengen huoneesta n. **220 €**

Hintaan sisältyy:

Finnairin edestakaiset lennot Helsinki-Pariisi

6 yötä 3-tähden Hôtel des Quatrans'ssa

puolihoito (aamiaisen ja 3-ruokalajin illallinen sekä ¼ pulloa viiniä)

ohjelman mukaiset käyntikohteet sekä kuljetukset ranskalaisella bussilla

asiantuntijaoppaan ja matkanjohtajan, fil.tri Kari Miekka-vaaran, palvelut

Yhdistys järjestää yhteisen linja-autokuljetuksen Turku – Helsinki – Turku. Hinta n. 40 €

Vastuullinen matkanjärjestäjä Vihdin Liikenne Oy, VL-Matkat.



Kuvat: Satu Heikkinen

*Riston bussin väkeä ihastelemassa
Tirolin huikeita maisemia.*

Yhdistyksen matka Itävaltaan kesäkuussa 2013

Heti kesän alussa peräti 86 yhdistyksemme jäsentä matkusti sateiden ja tulvien vaivaamaan Keski-Eurooppaan, Itävallan Tiroliin. Ilmeisesti veimme helteisestä Suomesta auringon mukanaan, sillä koko lomamme aikana emme saaneet päällemme kuin muutaman pisaran vettä ja tulvatkin ehtivät laskea aina ennen kuin me saavuimme paikkakunnalle.

Viikon aikana ihastelimme päivittäin Itävallan huikeita maisemia. Kiipeilimme Krimmlerin mahtavien vesiputousten vierellä, kapusimme hiihtohisseillä Kitzbühelin laelle, vierailimme yli 1800 m korkeudella sijaitsevassa Hitlerin Kotkanpesässä ja tutustuimme häikäisevään Swarovskin Kristallimaailmaan. Loman lopulla nautimme vielä Mozartin kotikaupungissa, Salzburgissa, uskomattoman kauniista musiikista ja tietysti maistuvista Mozartin kuulista ja Sacherkakuista.

Kiitos ihanille oppaillemme Minnalle ja Eevalle sekä kaikille mukana olleille!



*Lepohetki pitkän ja raskaan kiipeämisen päätteeksi
Kirchbergissä.*



Hitlerin piilopaikassa, Kotkanpesällä, Kehlsteinvuoren huipulla.



Mozart –illallisella herkullisesta ruuasta ja kauniista musiikista nauttien.

Vierailu Varsinais-Suomen poliisilaitokselle

Vierailumme Varsinais-Suomen poliisilaitokselle ja komisario Kai Loukkaanhuhdan luento antoi meille kaikille tarinoiden, mieleenpainuvien esimerkkien ja huumorin myötävaikutuksella tietoa poliisin käytännön työstä, mutta myös itse kullekin lisävarmuutta oman ajattelun ja oikeustajun tuottamiin kysymyksiin yhteiskunnan ohjauksesta, poliisin, syyttäjän, tuomioistuinelaitoksen ja vankeinhoitolaitoksen välisistä suhteista, joihin nyt ollaan tekemässä kokonaisvaltaista muutosta valtion huonon taloustilanteen takia. Toisin sanoen poliisi on aika pitkälle samaa mieltä kuin tavallinen kaduntallaajakin.

Yhteiskunnan muutuessa on poliisinkin muuttava samassa säästöpainneessa. Tämä aiheuttaa melkoisen listan tuottavuuteen ja priorisointiin liittyviä paineita ja sitä lisää ensi vuoden alusta tuleva uusi poliisitoimea koskeva lainsäädäntö, joka tietenkin aiheuttaa koko poliisikunnan uudelleen koulutuksen. Eri viranomaisten yhteistyöhön liittyvissä säädöksissä Loukkaanhuhta toivoi tarkennuksia ja mahdollisia kevennyksiä.

Kaikista saamistamme tiedoista rikollisuuden

(myös kansainvälisen rikollisuuden) kasvusta huolimatta saamme elää hyvin turvallisessa maassa. Täällä rikosten selvitysaste on hyvin korkea ja Turun viranomaiset ovat kunnostautuneet esim. talous- ja huumorikosten selvittämisessä. Rikokset ovat tulleet yhä sofistikoitummiksi ja teknisemmiksi mm. internetin käytön vuoksi. Vuonna 2012 tehtiin yli 90.000 rikosilmoitusta Turussa, joista noin kolmannes on liikennerikkomuksia, mutta lopuista löytyy ihan oikeita rikoksiakin. Näitä on selvittelemässä Turussa vain alle 500 henkilöä, mistä voi päätellä, että poliisilta eivät työt lopu ihan heti.

Meitä oli noin 50 sydänyhdistysläistä kuuntelemassa erinomaista ja sujuvaa esitystä. Lopuksi meille vakuutettiin Väinö Linnan Tuntemattoman sotilaan sitaatin kautta, että pelko on meillä aiheetonta. Saimme ohjeen, että pelätä ei kuulu, mutta tässä muuttuneessa yhteiskunnassa pitää tietyissä asioissa olla varovainen ja käyttää maalaisjärkeä.

Pauli Virjonen



Kuva: Pauli Virjonen

Joululounas Taattisten tilalla, Merimaskussa

La 7.12. Lähtö klo 11.15, paluu n. klo 16.30

TERVETULOA viettämään kanssamme ohjelmallista joululounastuokiota

Nautimme herkullisen joululounaan noutopöydästä. Kaikki ruoka on tilalla valmistettu.

Sitten onkin vuorossa draamaa, Sirpa Toivolan monologi-esitys: Sopasen Sirkku

"Hän elää omaa elämäänsä... täysillä"

Juhla päättyy kahvitukseen.

Retken vetäjänä Tuula Virjonen

Hinta 45,00.



Swinging Christmas 2013

Antti Sarpila Swing Band
Solistina Anni-Maria Rinne &
Tähdet kertovat –tyttökuoro

Logomo to 21.11. klo 19.00

Lipun hinta Turun Sydänyhdistyksestä ostettaessa 25,- (normaalisti 36,-/32,-)

Lippuja toimistosta Eerikinkatu
27 A, 2. krs. Käynti Käsityöläiskadun puolelta pihalta.
ma-to klo 9-13
p. 279 0245



Lähehtämällä Sydänliiton joulukortteja tuet työtämme terveemmän tulevaisuuden puolesta.



Joulukortteja on 1- ja 2-osaisina. 2-osaisten sisällä on teksti "Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta".

Tilaamalla kortit ajoissa saat niitä myös tekstillä "Kiitämme kuluneesta vuodesta ja toivotamme rauhallista Joulua".

Tilaukset puh. 2790245.

Hinta 2-osaiselle kortille on 1,30/kpl ja se sisältää kirjekuoren.

1-osainen kortti maksaa 0,90 euroa.

Myynnissä Turun Sydänyhdistyksen tilaisuuksissa ja toimistossa Eerikinkatu 27 A.



Retkipalautteista

Palaute on aina tärkeää ja tekemistämme retkistä sitä saamme palautekaavakkeitten ja sähköpostin kautta sekä suullisesti. Kirjallisista palautteista teemme koosteen hallitukselle. Näin pyrimme tekemään retkistä entistäkin parempia ja jäsenillemme sopivia.

Risuja saamme aika vähän ja yleensä ne tulevat asioista, jotka kovasti jakavat mielipiteitä. Ruoka esiintyy palautteissa usein. Yhden mielestä ruoka on ollut liian suolaista, toisen suussa sama ruoka oli suolatonta. Annoskoot, ruuan ja jopa lautasten lämpötila tai ravintolan järjestelyt yleensä tuottavat palautteita laidasta laitaan. Myös odotusten vastainen tarjoilu kuten esimerkiksi pullan vaihtuminen täytekakkuun saattaa aiheuttaa pettymyksen.

Ruokailuun liittyvistä ongelmista kannattaisi mennä puhumaan retken vetäjälle välittömästi paikan päällä. Vaikkei kaikkia asioita voitaisikaan muuttaa mieleisiksi, usein ravintola on kuitenkin jollakin tavalla yrittänyt korjata tilannetta. Esim. kerran Tampereella saimme kaikki ravintolasta lähimmäme oliiviöljypullot hyvitykseksi siitä, että osalla ryhmäläisistä oli ollut liha sitkeää.

Myös aikatauluista tulee silloin tällöin negatiivista palautetta. Yksi olisi halunnut viipyä jossain retkikohteessa pidempään, kun taas toisen mielestä siellä oltiin liian kauan. Joskus bussimatkaan on mennyt liikaa aikaa ja siitä on seurannut kiire. Toisinaan taas on jäänyt joutilasta aikaa, kun liikenteessä ei ollutkaan odotettuja ruuhkia.

Useimmat retkemme on ostettu valmiina joltain ulkopuoliselta retkien järjestäjältä. Näissä tapauksissa emme juurikaan voi vaikuttaa aikatauluihin, vaan ne

ovat hyvin pitkälti paikallisten oppaitten suunnitelmia ja heidän kokemukseensa perustuvia.

Aina eivät retkikohteetkaan miellytä. Museossa oli liian vähän vessoja ja jonot venyivät pitkiksi tai ravintolassa oli kuluneet penkinpäälliset ja kauhuneet verhot. Teatterikappale oli pitkästyttävä tai kaupassa ei kelvannut visa jne. Valitettavasti kaikki puutteita, joille emme voi mitään.

Risuja huomattavasti enemmän saamme ruusuja. Yleensä retkemme ovat olleet hyvin järjestettyjä, virkistäviä ja antoisia. Myös oppaita ja retkien vetäjiä kiitellään paljon. Hinnoittelustakin olemme saaneet kiitosta. Meillä ei ole tarkoitus ansaita retkillä vaan pyrimme järjestämään jäsenillemme mukavia hetkiä.

Kaikki palaute on aina paikallaan ja toivomme, että saamme sitä edelleen runsain määrin. Vain palautteen avulla toimintamme voi kehittyä parempaan suuntaan.

Joskus tekee mieli antaa palautetta myös yhdistykseltä osallistujille.

Olisi mukavaa, jos muistaisitte peruuttaa retkenne heti esteen ilmaantuessa, silloinkin kun kyseessä on esim. lyhyt tutustuminen johonkin Turun kohteeseen. Jonossa on aina halukkaita, jotka odottavat peruutuspaikkaa vaikka ihan viime tipassa.

Tärkeää olisi myös, ettei kukaan turhaan ottaisi erityisruokavaliota noudattaville tarkoitettuja ruokia. Aika monella teatterimatalla on esim. keliatikolle tarkoitettu leivonnainen yllättäen hävinnyt ihan väärään suuhun. Kun ruokarajoitteesta ilmoitetaan meille etukäteen, pyrimme järjestämään niin, että jokainen saa hänelle sopivaa syötävää.

Vielä haluaisin nostaa esiin kaverin kanssa puhumisen. Kun retken vetäjä tai opas puhuu, olisi hienoa, että muut malttaisivat sen aikaa olla hiljaa. Vaikkei asia kiinnostaisikaan itseä, se saattaa kiinnostaa lähellä olevia. Joukossamme on myös monia, joilla kuulo on heikentynyt ja yleinen hälinää häiritsee kuulemista kovasti. Jokaisella retkellä on varmasti paljon aikaa myös omaan jutusteluun.

Yleensä te kaikki retkillemme osallistuvat hoidatte asianne kiitettävästi. Olette iloisia, täsmällisiä, joustavia, toiset huomioon ottavia, aikatauluista kiinni pitäviä ja kaikin puolin ihania ihmisiä. Ruusukimppu Teille jokaiselle. Toivottavasti nähdään taas jollain retkellä.

Satu Heikkinen





Lippuja saa varata ja ostaa 2.9. alkaen ma-to klo 9-13, Turun Sydänyhdistyksen toimistosta, Eerikinkatu 27 A, 2. krs. Käynti Käsityöläiskadun puolelta, pihalta. Puh. 279 0245.

Jos sinulle tulee este, etkä pääsekään teatteriin, on tärkeää, että ilmoitat asiasta mahdollisimman pian. Silloin tilallesi pääsee joku muu halukas ja voit saada rahasi takaisin. Muussa tapauksessa jo lunastettujen teatterilippujen maksuja emme valitettavasti voi palauttaa. Peruutetuista retkimaksuista perimme yleisesti 20 % peruutusmaksun.

Muistathan, että monen allergiaa ja astmaa sairastavan oireet pahenevat hajusteista.

Tulethan tuoksutta, kiitos!

Mielensäpahoittaja

Rauman Kaupunginteatteri

La 19.10. klo 14.00

Lähtö Turusta klo 10.30, paluu n. klo 17.00

Tuomas Kyrön kulttiteos Rauman Kaupunginteatterin näyttämöllä! Vihdoinkin päästetään eläkeläinen sysisuomesta kertomaan miten asioiden pitäisi olla. No tietysti niin kuin ennen!

Mies osaa rakentaa taloja, mutta kyllä ei osaa tehdä ruokaa. Ja nyt kun emäntä on Kuusikodin vuodeosastolla, niin on isäntäkin nälässä. Missä on se kirja joka tarjoisi helppoja kotiruokia 80-vuotiaalle? Ja miksei muka saa mies asua yksin rauhassa kotonaan ilman, että pyörivät kaiken maailman lääkärit ja sukulaiset holhoamassa..

Ennen teatteria syömmme lounasta Teatteriravintola Ankkurissa.

Tarjolla on raumalaisia perinneruokia kuten lapskoussia punajuuren ja suolakurkun kera, saaristolaisleipää, perunarieskoja sekä pankakkoa ja topseilvellinkä.

Hinta 55,- sisältää matkat, teatterilipun, lounaan ja väliaikakahvit.

Varauksia vastaanotetaan 19.9. asti.



Kuva: Petteri Kangas

Aavesonaatti

Turun Kaupunginteatteri, Sopukka
to 31.10. klo 19.00

Ruotsalaisen August Strindbergin yksityiselämä synnytti aikanaan runsaasti skandaaleja. Hän oli rauhaton ja mielenterveydeltään häilyvä, taiteeseen palavan kiihkeästi suhtautuva, kiitetty ja kiistelty kirjailija, joka käytti teostensa materiaalina usein omaa elämäänsä.

Aavesonaatissa salaperäinen johtaja Hummel kohtaa kadulla urotekoja edellisyönä tehneen ylioppilas Arkenholzin ja antaa tälle tehtäväksi soluttautua läheiseen taloon, jonka salaisuudet sitten vielä samana yönä revittää esiin. Tästä näytelmä alkaa. Merkillinen yhdistelmä realismia ja unen maailmaa, yhtaikaa juoninäytelmä ja abstrakti näyttämöruno-

elma, jonka teemoja ovat salaisuus, illuusio ja näyt. Aavesonaatti on tavallaan matka läpi ihmiselämän, hyvän ja pahan rajalle, sinne, missä hyvä ja paha kätkeytyvät toisiinsa.



Kuva: Sam Sihvonen ja Pette Rissanen

Hinta 20,- Ei sisällä väliaikakahvia. Varauksia vastaanotetaan 26.9. asti.



Ruma Elsa

Tarmon teatteri
su 1.12. klo 14.00

Tarmon teatterin syksyn musikaalina nähdään Ensio Rislakin näytelmän mukaan 50-luvun henkeen luotu Ruma Elsa.

Elsa on koulun lukutoukka poikatyttö, jota myös Santuksi kutsutaan. Hän ei välitä pojista ja väheksyy tyttöjä, jotka haikailevat poikien perään. Ruma saa väistyä, kun ajanmukaisen musiikin siivittämänä seuraamme, kuinka muodonmuutoksen kokeva Elsa koettaa äitinsä ja siskojensa mielitiettyjen kunniallisuutta.

Mieh, pitäkää varanne!

Hinta 18,50 sisältää väliaikakahvit.
Varauksia vastaanotetaan 1.11. asti.

Tohtori Zivago

Helsingin Kaupunginteatteri
la 28.12. klo 13.00

Lähtö Turusta klo 8.30, paluu n. klo 18–19.00



Kuva: Mirka Kleemola / Jari Forsberg

Boris Pasternakin rakastettu klassikkoromaani saa vihdoin ensi-iltansa näyttämöllä. Suurmusikaali kertoo henkeäsalpaavan rakkaustarinan toivosta, unelmista ja menetyksestä. Tarina on yhtä aikaa kiihkeän romanttinen ja purevan poliittinen, sydämellisen lämmin ja riipaisevan koskettava. Tsaarinvallan kaatuminen ja vallankumous ajavat Venäjän kaaokseen, tyrannia vaihtuu uuteen mielivaltaiseen poliittiseen johtoon. Kaikki kansankerrokset joutuvat uusiin asemiin ja säännöt voivat muuttua silmänräpäyksessä. Tuona myrskyisänä mullistusten aikana kolme intohimoista miestä, nuori tohtori Zivago, kiivasluonteinen radikaali Pasha Antipov ja juonitteleva virkamies Viktor Komarovsky, kilpailevat viettelevän ja arvotuksellisen Laran rakkaudesta.

Ennen teatteria syömme lounasta Mamma Rosassa.

Varatessasi matkan kerro myös ruokavalintasi:

1. Paistettua kalkkunaa
2. Päivän tuoretta kalaa

Molempiin ruokiin kuuluu alkuruokana pieni hummerikeitto sekä kahvi/tee.

Retken vetäjänä Tuula Virjonen.

Matkalla arpajaiset.

Hinta 105,- sisältää matkat, teatterilipun, lounaan ja väliaikakahvit.

Varauksia vastaanotetaan 21.11. asti.

Prinsessa

Tampereen Työväen Teatteri

La 18.1.2014 klo 13.00

Lähtö Turusta klo 9.00, paluu n. klo 18.30

Uusi musikaali, joka perustuu tositapahtumiin, kertoo Anna Lappalaisesta (1896-1988), joka eli 50 vuotta elämästään Tuusulan Kellokosken mielisai-
raalassa. Risaisen lapsuuden elänyt Anna loi itselleen uuden elämän Prinsessana, joka rakensi hovinsa sairalaan. Karismaattinen persoona herätti ristiriitoja lääkärökunnassa, mutta ennen kaikkea hän toi iloa ja lohtua toisten potilaiden, henkilökunnan ja ympäröivän yhteisön elämään.

Lempeän huumorin sävyttämä tarina herättää kysymyksiä erilaisuuden hyväksymisestä. Kuka lopulta voi sanoa, milloin ihminen on ehjä? Jospa Prinsessa olikin onnellisempi kuin yksikään meistä?

Nimiroolissa nähdään Armi Toivanen.

Ennen teatteria syömmme lounasta Ravintola Nataliessa.

Varatessasi matkan kerro myös ruokavalintasi:

1. Miedosti savustettu lohi, pinaatti-voikastike, persiljaperunat
2. Broilerin rintaa, tumma appelsiinikastike, persiljaperunat



Kuva: Petri Kovalainen

Molempiin ruokiin kuuluu alkusalaatti ja kahvi.

Retken vetäjänä Tuula Virjonen.

Hinta 85,- sisältää matkat, teatterilipun, lounaan ja väliaikakahvit.

Varauksia vastaanotetaan 28.11. asti.

Pokka pitää

Uudenkaupungin teatteri

La 8.2.2014 klo 14.00

Lähtö Turusta klo 10.45, paluu n. klo 18.00

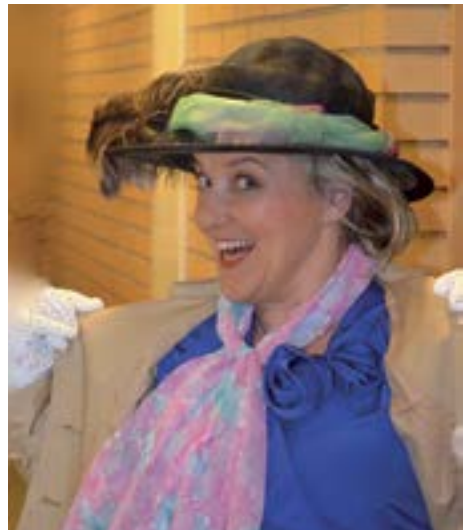
Televisiosta tutut sarjat Vielä virtaa ja Pokka pitää, ovat peräisin brittihuumorin mestarin, Roy Clarken kynästä. Nyt Pokka pitää on päässyt Uudessakaupungissa myös näyttämölle.

Näytelmän päähenkilö, Hyacinth Bucket, tunnetaan yläluokkaista elämäntyyliä tavoittelevana keskiluokan kotirouvana. Snobbailevan rouvan ja hänen perheensä edesottamukset saavat ilon irti uudestaan ja uudestaan. Kynttiläillallisten kuningatar Hyacinth, ottaa näytelmässä haltuunsa naapurin Emmet –paran luotsaaman paikallisen teatteriseurueen murhamysteeriharjoitukset. Hyacinthilla on, kuten arvata saattaa, aivan eri näkemys näytelmästä kuin Emmetillä, eikä näin ollen kummalluksilta voida välttyä!

Ennen teatteria syömmme lounasta Ravintola Meritähdessä.

Varatessasi matkan kerro myös ruokavalintasi:

1. Pariloitu porsaanleike, pippurikastike, paistettua pekonia ja lankkuperunoita
2. Paistettua kuhaa, keltavahverokastiketta ja tilliperunoita



Molempiin ruokiin kuuluu talon kala- ja salaattibuffet ja juomana jäävesi.

Retken vetäjänä Anne-Maj Palmgren.

Matkalla arpajaiset.

Hinta 55,- sisältää matkat, teatterilipun, lounaan ja väliaikakahvit.

Varauksia vastaanotetaan 8.1.2014 asti.



Kokoontuu maanantaisin 2.9. alkaen klo 10-13 Eerikinkatu 27 A.

Vetäjänä Tuula Virjonen, p. 040-748 8574.

Ahkerien kädentaitokerholaistemme käteissä käsis-
sä syntyvät niin lämpöiset villasukat ja -tumput kuin
yksilölliset onnittelu- ja joulukortitkin. Tuotteiden
myynnillä ja arpajaisista saaduilla tuloilla yhdistys
järjestää sydänterveyttä edistäviä luentotilaisuuksia
ja tekee sydänsairauksia ehkäisevää työtä erityisesti
lasten ja nuorten parissa. Lisäksi kerho tukee omia
kummilapsiaan ja myös kaikkia muita sydänlapsia.
Projekti, jossa jokaiselle TYKS:n lasten sydänpolikli-
nikalla käyvälle lapselle lahjoitetaan sukat tai lapaset,
jatkuu edelleen.

Tule tutustumaan kerhomme toimintaan!

Kiitokset kaikille kerhon jäsenille ja meitä tukeneille
tahoille!

Kerhoterveisin
Tuula Virjonen



Kuva: Tuula Virjonen

Barbro Ylitalo neuloo helmikirjaituja pitsisukkia.

KÄDENTAITOKERHON TUOTTEITA

myydään Ruusukorttelin Joulujuhlassa
24.11. klo 12-15

Niitä voi myös kysellä yhdistyksen toimistosta
Eerikinkatu 27 A, 2. krs, (käynti Käsityöläiskadun
puolelta pihalta)
sen aukioloaikoina ma-to klo 9-13

Kädentaitokerho ottaa mielellään vastaan

arpavoittoja,

joiden tulee tietysti olla käyttämättömiä ja
puhtaita tavaroita.

Voit toimittaa ne toimistoon
Eerikinkatu 27 A, 2. krs.

Kiitos !



Glamouria käsillemme.

Kuvat: Pauli Virjonen



Tossukat lumella.

Kädentaitokerhon uutisia

Kerhomme on saanut vuosien varrella lankalahjoituksia. Kaikkia langanpätkiä emme kuitenkaan ole pystyneet käyttämään, joten päätimme lahjoittaa langoitta koululuille ja päiväkodeille (Turku, Salo).

Saimme kiitosta salolaisesta koulusta:

”Luokka on Keskustan koulun 1AD ja luokassa on 29 oppilasta. Luokassa on erityisluokanopettaja Sari Nikkanen ja luokanopettaja Niina Kivellä sekä koulunkäyntiavustaja Riitta Fagerström. Lahjoitetut langat innostivat ensin kaikkia sormivirkkaamaan ja sen jälkeen suurin osa onnistui myös koukulla virkkaamisessa.”

Me kerholaiset iloitsimme postista ja kiitämme.

Kerhoterveisin
Tuula



*Näin hienoja pääsiäistipuja syntyi pienten koululais-
ten käsistä.*

Kuva: Niina Kivelä



Kiitokseksi langoista saimme hienon runokortin, jonka seitsemänvuotiaat Veeti ja Iman olivat koristaneet virkkaamalla.

Kuva: Tuula Virjonen

Turun Sydänyhdistyksen jäsenet saavat alennusta useista Turun liikkeistä.

**Saat halutessasi listan toimistosta
puh. 279 0245, ma-to klo 9-13.**

Järjestötyöpalkinto - Sydänliiton kannustus vapaaehtoistyölle sydänyhteisössä

Sydänliitto haluaa palkita ja kannustaa sydänyhdistystensä toimintaa. Palkitsemisella halutaan nostattaa, kiittää ja huomioida hyviä projekteja ja hankkeita.

Turun Sydänyhdistys on saanut palkinnon jo kolmena perättäisenä vuotena.

Vuonna 2011 tunnustuspalkinto Kipinä myönnettiin Turun Sydänyhdistykselle Liikkuva sydän – piirustuskilpailun järjestämisestä Turun alakouluille. Seuraavana vuonna 2012 yhdistys sai myös tunnustuspalkinto Kipinän. Tällä kertaa se myönnettiin Sydänrumpu-projektille. Tässä projektissa yhdistyksen toimijat markkinoivat ja levittivät Sydänliiton Sydänrumpu-kirjaa virikkeeksi liikunnan, kuvaamataidon, musiikin ja terveystiedon tunneille. Hankkeen puitteissa järjestettiin kouluryhmille esiintymistilaisuuksia.

Ensimmäisen valmis räppiesitys esitettiin yhdistyksen Sydänjuhlassa vuonna 2007. Sen jälkeen toimintaa laajennettiin ja Sydänrumpu-kirja lähetettiin Turun koululaitoksen kaikille kouluille Voimistelu-

liiton ohjaajille ja Turun päiväkoteihin. Toiminnan kautta vietiin alle kouluikäisille ja koululaisille terveyteen, liikuntaan ja ravintoon liittyvää tietoutta hausalla tavalla.

Tänä vuonna Sydänliitto myönsi Kädentaitokerhon Tumppu-projektille järjestötyöpalkinto Liekin.

Yhdistyksen kädentaitokerho on projektin aikana kutonut n. 1500 sukkaa ja tumppua Turun yliopistollisen keskussairaalan sydänsairaille lapsille. Projekti on toteutettu yhteistyössä Turku Sirkkala Rotariklubin kanssa. Heiltä on saatu vuosittain iso summa rahaa lankojen ostoa varten. Projekti jatkuu edelleen.

Vapaaehtoisten toimijoiden panos yhdistyksen toiminnalle on erittäin arvokas.

Kiitos teille kaikille!

Kuvat: Satu Heikkinen



Kirjallisuudesta kiinnostuneet huomio!

Tule jakamaan ihanat ja vaikuttavat lukuelämykset kanssamme.



Lukupiiri

jatkaa kokoontumisia kerran kuussa Turun pääkirjaston Ideahuoneessa aina klo 17.00.

18.9. kirjat:

Helena Sinervo: Runoilijan talossa

Carlos Ruiz Zafon: Tuulen varjo

16.10. kirja: Per Petterson: Hevosvargaat

20.11. kirja: Kristina Björklund: Rakas sinisilmä

Kertamaksu 3,- salivuokran maksamista varten.

Ilmoita osallistumisestasi toimistoon p. 279 0245.

Viini-ilta Panimoravintola Koulussa keskiviikkona 4.12.

Koulun viinimestarin johdolla tutustumme kuuden eri viinin saloihin ja saamme myös maistaa niitä.

Ilta alkaa klo 17 ja kestää noin 1,5 tuntia.

Hinta 30 € henkilöltä.

Toteutamme illan, jos mukaan lähtee vähintään 15 henkilöä.

Ilmoittaudu toimistoon 19.11.2013 mennessä.



Tervetuloa

Tonnikalasalaatti

2 prk Calvon tonnikalaa oliiviöljyssä
1 omena
½ kurkkua
1 prk maissia
1 paprika
1 pussi herneitä
50 g juustoa 15 % esim. Turunmaa
sitruunaa, mustapippuria
(salaattia)



Paloittele kurkku, omena, paprika ja juusto pieniksi kuutioiksi. Sekoita ne sulatettujen pakasteherneitten ja maissin kanssa. Lisää joukkoon tonnikala, josta olet poistanut n. puolet öljystä. Mausta sitruunalla ja mustapippurilla.

Salaatinvoi syödä tällaisenaan tai keventää sitä lisäämällä siihen juuri ennen tarjoilua rapeaa jääsalaattia.

*Calvon tonnikalaa oliiviöljyssä vähä- tai normaalisuolaisena myynnissä
Turun Sydänyhdistyksen toimistossa
Eerikinkatu 27 A, 2. krs.
Paketin hinta 3,50 euroa. Paketissa on kolme purkkia tonnikalaa á 80 g.*



Vähäsuolainen tonnikala Oliiviöljyssä

Erityistuote sydän-, munuais- ja diabetespotilaille!

80%
vähemmän
SUOLAA



Energiaa	204 kcal
10%	
Proteiinia	24g
48%	
Suolaa	0,1g
4%	
Rasvaa	12g
17%	

Erityistarjous yhdistyksille. Ota yhteyttä: calvo@calvo.fi



Kokoontuu parittomien viikkojen perjantaisin
13.9. alkaen klo 12-14 Eerikinkatu 27 A.

Vetäjänä Anne-Maj Palmgren.

Sydänkerhossa viihdytään mielenkiintoisen ohjelman parissa, nauttien kahvista ja mukavasta jutustelusta.

Kaikki yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita Sydänkerhon tilaisuuksiin.

13.9. Tiedän paikan armahan,

Sirpan ja Olavi Kososen säestyksellä lauletaan vanhoja koululauluja

27.9. Sadonkorjuun aika

Tita-Marjut Salonen, Mikolan luomutilalta kertoo luomuviljelystä. Tilan tuotteita myös

myynnissä.

11.10. Luonnollista terveyttä

Oletko jatkuvasti väsynyt? Voiko vatsasi huonosti? Kristiina Mäki ja Aija Haapalainen kertovat oikeanlaisesta ravinnosta.

25.10. Viherluodon veljekset

Musiikkipitoisessa kokoontumisessa Harri Lindroos kertoo säveltäjä Pentti Viherluodosta hänen sanoittajaveljestään Aimosta, joiden käsialaa on mm. Puhelinlangat laulaa ja Aamu Aivistolla.

8.11. Iltapäivä runoille

Tuula Saarinen lausuu omia ja Jenni Haukion kirjoittamia runoja.

22.11. Joulujuhla

17.1.2014 Omaa ohjelmaa ja hauska huutokauppa

Sydänkerhon kevät huipentui retkeen 12.5.

Kerhon kevätkauden päätöstä vietettiin Pohjankulman Ruokatuovalla Rymättylässä maittavan ja runsaan saaristolaispöydän antimista nauttien. Ravinto-

lan emäntä Marjut otti ryhmän sydämellisesti vastaan ja kertoi mielenkiintoisia yksityiskohtia talon historiasta. Rakennus on ollut aikoinaan kansakoulu



Ulla Taimila ja Raija Pöyhönen Sydänkerhossa esiintymässä.

Kuva: Anne-Maj Palmgren



Rymättylän entisen kansakoulun, nykyisen Pohjankulman ruokatuvan, portailla otettiin sydänkerholaisista oikea entisajan "koulukuva".

Kuva: Anne-Maj Palmgren

ja se on kunnostettu ruokaravintolaksi 1970-luvun lopulla. Ennen Pohjankulmalle saapumista poikkesimme Rymättylässä sijaitsevalla Mikolan Luomutilalla, jossa kuulumme Tita-Marjutilta luomuviljelystä ja -tuotteista. Hän antoi meille myös hyviä vinkkejä kukkien kasvatukselta.

Kaiken kaikkiaan kuluneeseen kevätkauteen on mahtunut monenlaista ohjelmaa: muistijumppaa, Skotlannin matkakuulumisia, ystävänpäivälauluja,

kotiturva-asiaa, tunne pulssisi ja auta aivojasi, Poijun palveluesittely Poijusta sekä tarinoita lempikirjoista. Kevätkauden päätöksen myötä kerho suuntasi kesälomalle. Syyskausi 2013 alkaa pe 13.9. Tervetuloa kerholaiset sekä muut yhdistyksen jäsenet kuuntelemaan ja osallistumaan toimintaamme.

Kesän valoa ja iloa myös syyspäiviin,

Anne-Maj

Kenelle sydämesi sykkii?

Sydäntyon tukeminen on sijoitus tulevaisuuteen

Ilman yksityisten ihmisten antamaa taloudellista tukea moni hyvä asia jäisi toteutumatta. Monilla ihmisillä on suuri halu auttaa kohdistamalla lahjoitus tai testamentti henkilökohtaisesti tärkeään asiaan.

Sydäntyöhön osoitetut lahjoitukset ja testamentit menevät sellaisenaan antajan määrittelemään tarkoitukseen.

Jos haluat antaa tukesi sydäntyölle, ota yhteyttä omaan yhdistykseesi p. 279 0245 ma-to klo 9-13.



Liikuntaryhmät



Liikunta kaikissa muodoissa edistää sydän- ja verisuoniterveyttä. Siksi Turun Sydänyhdistyskin haluaa tukea jäsentensä liikuntaharrastuksia.

Kun olet mukana missä tahansa tämän sivun liikuntaryhmässä, voit tuoda kuitin kausimaksusta toimistoon ja korvaamme sinulle 10,-.

Turun Naisvoimistelijoiden ryhmät, jotka sopivat hyvin Sydänyhdistyksen jäsenille.

Tunneilla voi käydä tutustumassa kerran ilmaiseksi viereisen sivun tutustumislipukkeella tai kertamaksulla (Energy 8€/tunti ja koulut 5€/tunti). Tutustumismaksu maksetaan tunnin alussa ohjaajalle.

Paikka: Energy, Vähä-Heikkiläntie 56 C 2. krs

Seuraavien ryhmien hinta 65 vuotta täyttäneille 105,- / syyskausi, 179,- /koko vuosi.

Maanantai

10.00-10.45 Tuolijumppa,
Satumaa-sali, Kirsi Heikkilä

Tiistai

11.00-12.00 Senioribaletti,
Joutsenlampi-sali, Marko Virtanen

Keskiviikko

13.45-15.00 Senioritanssit,
Joutsenlampi-sali, Arjariitta Vuorinen
15.00-16.00 Lattiacurling,
Satumaa-sali

Torstai

10.00-11.00 Lattarijumppa,
Energiälähde-sali, Kirsi Heikkilä

Koulutunnit

Näiden ryhmien hinta 65 vuotta täyttäneille 60,- / syyskausi.

Maanantai

16.00-16.45 Kuntojumppa, Suikkilan koulu, Kirsi Heikkilä

Keskiviikko

8.45-9.40 Kuntojumppa, Ruusukortteli, Kirsi Heikkilä
9.45-10.25 Kevyt kehonhuolto, Ruusukortteli, Kirsi Heikkilä
11.00-12.00 Kuntojumppa, Majanummen monitoimitalo, Sirkka Luotero

Torstai

9.00-10.00 Kuntojumppa, Härkämäen palloiluhalli, Mia Lamberg
13.00-13.45 Tuolijumppa, Hannunniitun srk-talo, Mia Lamberg

Tuolijumppa edistää verenkiertoa ja ylläpitää toimintakykyä. Sopii niille, jotka eivät voi jumpata seisten.

Senioribaletissa hyödynnetään baletin tekniikkaa tasapainon ja vartalonhallinnan kehittämisessä. Harjoituksia tehdään sekä tangon ääressä, että keskilattialla. Lopuksi vetreyttävät venyttelyt.

Senioritanssitunnit sisältävät pari- ja ryhmätansseja, jotka perustuvat eri maiden seura- ja kansantansseihin.

Lattiacurling muistuttaa jäällä pelattavaa curlingia. Välineet on kehitetty salikäyttöön pyörivien osien avulla.

Lattarijumppa on kuntojumppatunti, jossa alkulämmittely tehdään kevyesti tanssahdellen lattarimusiikin tahtiin. Lämmittelyä seuraa lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Tunti sopii kaikille.

Kuntojumppa on rentoa, toimintakykyä ylläpitävää ja liikkuvuutta edistävää liikuntaa.

Kevyt kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnille voi osallistua myös istuen. Sopii kaikille.

VESIJUMPPAA JA KUNTOSALIA CARIBIASSA

MA 9.15, 10.30, 17.00 ja 18.00 TO 10.30 ja 18.00
 TI 10.30 ja 18.00 PE 9.15, 10.30
 KE 10.30, 17.00 ja 18.00 LA 10.30

Poikkeukset aikatauluihin ilmoitetaan Turun Sanomien maanantaisissa numeroissa yhdistys-palstalla.
 33,- / 10 kerran kortti (uudesta sarjakortista 7,- / korttimaksu).
 Vaihtoehtoisesti vesijumppakortilla pääsee myös kuntosalille.



Teemakylpylän käyttö Sydänyhdistyksen jäsenille
 ma-to ei aikarajoitusta
 6,- / hlö (ei voimassa viikolla 8 eikä arkipyhinä)

Tuolijooga

**Torstaisin 5.9. alkaen
 klo 11 ja klo 12**

Eerikinkatu 27 A

Vetäjänä Terttu Tenhunen tai
 Sirkka Kaplas

Tuolijoogassa pienikin liike on tärkeä ja hyvin merkityksellinen.

Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen.

Harjoitus ylläpitää kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia sekä tasapainottaa mieltä.

Tuolijooga on kokonaisvaltainen itsehoitomenetelmä, jossa kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen luovat tasapainoa kehon toimintoihin, edistäen näin terveyttä ja hyvää oloa.

Syyskauden hinta **25,-**

Ilmoittautumiset toimistoon
 ma-to klo 9-13 puh. 279 0245.



Olemme mukana

Vie vanhus ulos- kampanjassa

Kampanjan tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikäihminen voisi ulkoilla säännöllisesti ja turvallisesti ympäri vuoden. Avuksi tarvitaan paljon turvallisia ulkoiluystäviä.

Sinäkin voit tarjota ikäihmiselle ulkoiluseuraa.

Turun Sydänyhdistys järjestää sunnuntaina 6.10. klo 10-12 ulkoilutapahtuman Liinahaan vanhainkodin asukkaille.

Osallistumalla tapahtumaan, tuot iloa sekä auttamallesi vanhukselle että itsellesi.

Ilmoita osallistumisestasi 1.10. mennessä toimistoon puh. 279 0245.



Tämä lipuke oikeuttaa yhteen ilmaiseen tutustumiseen jollakin Turun Naisvoimistelijoiden järjestämällä seniorien liikuntatunnilla.

Turun Sydänyhdistys ry



Sydänpäivän kävely Naantalissa 28.9.

Tule mukaan aatelisrouva **Helen von Knorringin** opastamalle kävelyretkelle Naantaliin. Kierroksen aikana kuulemme tarinoita niin Naantalin kirkosta kuin vanhan kaupungin rakennuksista ja lopuksi nautimme vielä kahvit jossain Naantalin idyllisistä kahviloista – tosin omalla kustannuksella.

Bussikuljetus Naantaliin lähtee klo 10.30, Aurakatu 2.

Takaisin Turussa olemme n. klo 13.30.

Ilmoittaudu toimistoon ma-to klo 9-13, puh. 279 0245.

Osallistumismaksu **10,-**.

Aikavaellus

Sydänviikon päätteeksi 21.4. pieni, mutta reipas joukko yhdistyksemme jäseniä osallistui 13,7 km pitkään Aikavaellukseen Tuorlasta Turkuun. Reitin pituus oli kytketty Universumin 13,7 miljardin vuoden ikään. Suuresta alkuräjähdyksestä alkanut matka päättyi nykyaikaan ja siihen lyhyeen hetkeen, jossa myös ihminen on mukana. Matkan varrella pyhästelimme lukuisten kylttien äärelle ja oppaamme Kirsi Lehto kertoi tarinoita maailman kaikkeuden synnystä. Puolivälissä matkaa kuulumme lisää huikeita tarinoita tähtitieteilijä, professori Harry Lehdolta, joka oli yllätykseksemme saapunut paikalle ja järjestänyt meille virkistävän ja maistuvan kahvihetken.



Kuvat: Satu Heikkinen



Sydäntreenit 3.11.2013 klo 12-15.30

Paikka: Energym, Vähä-Heikkiläntie 56 C 2. krs

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Turun Naisvoimistelijoiden kanssa.

Tule tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin – voit löytää itsellesi uuden, hauskan ja terveellisen harrastuksen.

Voit osallistua kiinnostuksesi mukaan niin moneen lajiin kun ehdit.

Varusteina mukavat, joustavat vaatteet ja hyvät, liikkumiseen sopivat kengät.

Viiden euron hintaisella Liikuntapassilla pääset mukaan tapahtumaan ja saat tilaisuudessa pientä sydänterveellistä purtavaa.

Passeja myynnissä Turun Sydänyhdistyksen toimistossa, Eerikinkatu 27 A, käynti Käsityöläiskadun puolelta pihalta.

Tässä tapahtuman aikataulu.

klo	ryhmä 1	ryhmä 2	ryhmä 3
12:15-13:00	senioribaletti	tuolijumppa	lattiacurling
13:15-14:00	lattiacurling	senioribaletti	tuolijumppa
14:15-15:00	tuolijumppa	lattiacurling	senioribaletti
15:00-15:30	yhteinen kahvitilaisuus ja arpajaiset		

Jos liikkumattomuus saataisiin kitkettyä, pitenisi maapallon väestön odotettavissa oleva elinaika 8 kuukaudella. Jokainen voi miettiä omalla kohdallaan, minkälainen vaikutus liikunnan lisäämisellä voisi olla omaan elinaikaan. Nastat siis alle ja menoksi.



TURUN UPSEERIKERHO RY

KAIVOKATU 12, 20520 TURKU

Puh. 02 257 1122, 0400 487 167

turun.upseerikerho@turunupseerikerho.fi

www.turunupseerikerho.fi

Lounas

arkisin klo 10,30-13.30

Salaattipöytä,
kolme lämminruokavaihtoehtoa
vain 6,20 €/hlö

Lauantaibrunssi

klo 11.00-14.00

9,50 €/hlö, lapset 5,00 €

Tilaustravintolamme

odottaa juhlijoita.
Juhlasali ja kolme kabinettia,
ei tilavuokraa

UUTTA KERHOLLA

Turun Upseerikerhon lauantai brunssi
kello 11.00 - 14.00

- Brunssi on viikonlopun helmi
- Nautitaan rauhassa perheen tai ystävien kanssa

Hinta 9,50 €/hlö

alle 12 v. lapset 5,00 €

Opiskelijakortilla 8,50 €/hlö

BRUNSSI KUTSUU



Marathonilla jaettiin paikallisten viljelijöiden kasviksia tapahtumaan osallistuneille juoksijoille.

Kuva: Kirsi Ullakonoja

Turun Sydänyhdistys monessa mukana



Sydänviikolla mitattiin verenpaineita ja opetettiin pulssin tunnustelua Kupittaa apteekissa.



Kuva: Heidi Grandell-Niemi

Aurajoen rannalla järjestettiin 18.5. Knit'n'Tag Turku – tapahtuma, jossa V-S Sydänpiiri oli mukana Tunne pulssisi –teemalla. Turun Sydänyhdistyksen Kädentaitokerho auttoi puun koristelemisessa.

LIITTYMISKORTTI

Sydänyhdistyksen jäseneksi voit liittyä täyttämällä kortin kääntöpuolen tiedot ja lähettämällä sen Sydänliittoon.

Jäsenmaksu 20 €. Liittyä voi myös soittamalla ma-to klo 9-13 p. 2790245 tai netin kautta www.sydanliitto.fi/sydanpiirit ja yhdistykset.

Leikkaa tästä, taita henkilötietojen päälle ja nido yhteen

Tervetuloa Sydänliittoon

Jäsenyydestä on etua

Sydänyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu nauttimaan monipuolisista jäseneduista. Voit tutustua jäsenetuihin Pumppu- ja Sydän-lehtien lisäksi Sydän-verkkolehdestä ja Sydänliiton verkkosivuilla

www.sydanliitto.fi

www.sydan.fi

www.sydanmerkki.fi

www.pienipaatospaivassa.fi

www.naisensydan.fi

www.punainen.fi

Taita tästä

Suomen
Sydänliitto
maksaa
postimaksun

Suomen Sydänliitto ry

Sopimus 5002679

00003 VASTAUSLÄHETYS



VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI ry

Perustettu 1956. Jäseniä n. 6400.

Osoite: Eerikinkatu 27 A, käynti
Käsityöläiskadun puolelta, II kerros
20100 Turku
puh. (02) 279 0221

www.varsinaissuomensydanpiiri.fi

Toimisto avoinna
ma-to klo 9-16, pe 9-15

Toiminnanjohtaja Heidi Grandell-Niemi
puh. 279 0230
heidi.grandell-niemi@sydan.fi

Piirisihteeri Pirkko Paananen
puh. 279 0221
pirkko.paananen@sydan.fi

Sydäntestiasema

Sairaanhoitaja Merike Ojala

mittaa verenpainetta ja ottaa verikokeita sekä antaa henkilökohtaista neuvontaa ajanvarauksella. Jäsenille vastaanotto ja tutkimukset alennettuun hintaan.

Erikoislääkärien vastaanotot

Ajanvarauksella LT Merja Ahto ja LT Petri Korkeila.
Ajanvaraukset: p. 279 0235

Pitkäaikaisverensokeri (HbA1c) –mittauspäivä 23.9.

Hinta jäsenille 15 euroa, muille 18 euroa.

Varaa aika testiasemalta puh. 279 0235.

Nyt uutuutena yksilöllistä liikuntaneuvontaa



Merike Ojala antaa liikuntaneuvontaa ja -ohjausta, joka sisältää liikuntaohjelman laadinnan sekä mahdollisuuden kuntotesteihin.

Ohjauksen hinta:
jäsenet
10,- / kerta
ei jäsenet
15,- / kerta

Taita tästä

Sukunimi		Henkilötunnus	
Etunimet (kutsumanimi alleviivattava)		Kieli ☐ Suomi ☐ Ruotsi	
Lähiosoite			
Postinumero	Postitoimipaikka	Kunta	
Puhelin	Sähköposti		
Päiväys	Allekirjoitus		
☐ Haluan sähköisen jäsentiedotteen sähköpostiini		☐ Jäsentietoja saa käyttää suoramarkkinointiin	
Piirin nimi: Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry		Yhdistyksen nimi: Turun Sydänyhdistys ry	

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TEEMAKURSSIT

Varsinais-Suomen Sydänpiiri, Eerikinkatu 27 A Turku. Käynti sisäpihan kautta. Jokaisessa tapaamisessa on mahdollisuus keskustella ja esittää kysymyksiä. Kurssit ovat maksuttomia. Ilmoittautumiset piiritoimisto 279 022.

Hyvä sydänleikkaukseen menevä potilas

ENNEN SYDÄNLEIKKAUSTA on todettu hyväksi yhteinen tapaaminen sydänhoitajan ja jo leikkauksen kokeneen kanssa. Tilaisuus antaa Teille tietoa sydänsairaudesta ja sen hoidosta. Keskustelu ammatilaisten kanssa myös vähentää leikkaustapahtuman pelkoa ja jännitystä. Tilaisuus on maksuton!

Ohjauspaikka Turussa Sydänpiirin toimitiloissa Eerikinkatu 27 A (sisään Käsityöläiskadun kautta) Aika: keskiviikkoisin klo 10 – 12.

Huom! Toivotaan ilmoittautumista tiistaihin klo 12 mennessä sydänhoitaja puh. 279 0235.

SYDÄNLEIKKAUSPOTILAIDEN TEEMAKURSSI

Kursseja järjestetään syksyllä kaksi. Molemmissa kursseissa on sama ohjelma. Toinen kurssi alkaa 10.10.

Kurssi on tarkoitettu äskettäin sydänleikkauksessa, kuten läppä- tai sydämen ohitusleikkauksessa olleille ja heidän läheisilleen. Kurssille voidaan ottaa enintään 40 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

1. KERTA to 29.8. klo 16.15–18.15

MITEN SYDÄNJÄRJESTÖ TOIMII

Toiminnanjohtaja Heidi Grandell-Niemi
SYDÄMEN TOIMINTA, LEIKKAUKSEN SYITÄ JA LÄÄKEHOITO

Dosentti Helena Hämäläinen

2. KERTA ke 4.9. klo 16.15–17.45

SYDÄNYSTÄVÄLLINEN RUOKAVALIO

Käytännön vinkkejä sydänterveellisiin valintoihin
Marevan potilaan erityiskysymykset ruokavalinnoissa

Ravitsemusterapeutti Tarja Himberg

3. KERTA ke 11.9. klo 16.15–17.45

SYDÄN TYKKÄÄ LIKUNNASTA

Miksi ja miten liikkeelle, millaista liikuntaa, kuinka usein?

Fysioterapeutti, TtM Mariitta Vaara

4. KERTA ke 18.9. klo 16.15–17.45

SAIRAUTEEN SOPEUTUMINEN

Mieliala, henkinen jaksaminen ja selviytymiskeinot

Psykologi Aleksis Jalava

5. KERTA to 26.9. klo 16.15–17.45

ARKIELÄMÄN KYSYMYKSET

Käytännön ohjeita, yleisimmät riskitekijät ja itsehoito

Erikoissairaanhoitaja Nazif Beqiri

MITEN SELVIÄN ARJESSA SYDÄNINFARKTIN TAI PALLOLAAJENNUKSEN JÄLKEEN

Kursseja järjestetään syksyllä kaksi. Molemmissa kursseissa on sama ohjelma. Toinen kurssi alkaa 9.10.

Huomaa myös ensitietoiltapäivät sepelvaltimotautia sairastaville 27. - 28.11.

Kurssi on tarkoitettu äskettäin sydäntapahtuman sairastaneille ja heidän läheisilleen. Kurssille voidaan ottaa enintään 40 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

1. KERTA ke 28.8. klo 16.15–18.15

MITEN SYDÄNJÄRJESTÖ TOIMII

Toiminnanjohtaja Heidi Grandell-Niemi

MITEN SYDÄN SAIRASTUU JA MITEN SITÄ HOIDETAAN?

Sisätautien ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri, kardiologi Petri Korkeila

2. KERTA ke 4.9. klo 16.15–17.45

SYDÄMEN ARKIRUOKA

Käytännön vinkkejä sydänterveellisiin valintoihin

Ravitsemusterapeutti Tarja Himberg

3. KERTA ke 11.9. klo 16.15–17.45

SYDÄN TYKKÄÄ LIKUNNASTA

Liikettä ja rentoutumista, tuolijumppa

Fysioterapeutti, TtM Mariitta Vaara

4. KERTA ke 18.9. klo 16.15–17.45

SAIRAUTEEN SOPEUTUMINEN, VOIMAVAROJA ARKEEN

Mieliala, henkinen jaksaminen ja selviytymiskeinot

Psykologi Aleksis Jalava

5. KERTA ke 25.9. klo 16.15–17.45

ARKIELÄMÄN KYSYMYKSET

Käytännön ohjeita, jatkohoito ja seuranta

Sydänhoitaja Helena Björklund

SYDÄMEN VAJAATOIMINNAN TEEMAKURSSI

Kurssi on tarkoitettu sydämen vajaatoiminta- ja kardiomyopatiapotilaille ja heidän läheisilleen. Kurssille voidaan ottaa enintään 40 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

- 1. KERTA to 5.9. klo 16.15–18.15**
MITEN SYDÄNJÄRJESTÖ TOIMII
Toiminnanjohtaja Heidi Grandell-Niemi
VAJAATOIMINNAN KOTIHOITO
Nesterajoitus ja ruokasuolan välttäminen
Lääkehoidon toteuttaminen
Erikoissairaanhoidtaja Marjut Kujansuu
- 2. KERTA ke 11.9. klo 16.15–17.45**
SYDÄNPOTILAAN LIIKUNTA
Miksi ja miten liikuntaa, millaista liikuntaa ja kuinka usein?
Fysioterapeutti, TtM Mariitta Vaara
- 3. KERTA ke 18.9. klo 16.15–17.45**
SAIRAUTEEN SOPETUMINEN
Mieliala, henkinen jaksaminen ja selviytymiskeinot
Psykologi Aleksi Jalava
- 4. KERTA to 19.9. klo 16.15–17.45**
VAJAATOIMINNAN SYITÄ, TUTKIMINEN JA HOITO
Kardiologi, LT Tapani Vihinen

REISTAILEEKO SYDÄMESI RYTMİ? TEEMAKURSSI RYTMİHÄIRIÖ- JA TAHDISTINPOTILAILLE

Huomaa myös ensitietoiltopäivät tahdistinpotilaille 2. - 3.10.

Kurssi on tarkoitettu äskettäin sydäntapahtuman sairastaneille ja heidän läheisilleen. Kurssille voidaan ottaa enintään 40 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

- 1. KERTA ti 5.11. klo 16.15–18.15**
MITEN SYDÄNJÄRJESTÖ TOIMII
Toiminnanjohtaja Heidi Grandell-Niemi
MIKSI SYDÄMEN RYTMİ MENE SEKAISIN, MITEN SITÄ HOIDETAAN?
Kardiologi Juha Lund
- 2. KERTA ke 13.11. klo 16.15–17.45**
SYDÄMEN ARKIRUOKA
Käytännön vinkkejä sydänterveellisiin valintoihin
Ravitsemusterapeutti Tarja Himberg
- 3. KERTA ke 20.11. klo 16.15–17.45**
SYDÄN TYKKÄÄ LIIKUNNASTA
Liikettä ja rentoutumista, tuolijumppa
Fysioterapeutti, TtM Mariitta Vaara
- 4. KERTA ti 26.11. klo 16.15–17.45**
ARKIELÄMÄN KYSYMYKSET
Elämä rytmihäiriön kanssa, käytännön ohjeita
Sydänhoitaja Helena Björklund

Liikunnallinen kuntoutus

Allasvoimistelu maanantaisin klo 10.15 Ruissalon kylpylässä.

Hinta 60 euroa / kausi. Alkaa 26.8. (15 kertaa)

Sydänjumppa torstaisin klo 18.00.

Turun ammatti-instituutin liikuntasali, Uudenmaantie 43 (sali 2).

Hinta 50 euroa. Alkaa 29.8. (15 kertaa)

Sydänjumppa naisille tiistaisin klo 17.30.

Turun ammatti-instituutin liikuntasali, Uudenmaantie 43 (sali 2).

Hinta 50 euroa. Alkaa 27.8. (15 kertaa)

Edellä mainittuihin liikunnallisiin kursseihin osallistuvan on toimitettava SV 3FM –tutkimus- ja hoitomääräys.

Kuntosaliryhmä Motivus, Eerikinkatu 7, keski-viikkoisin klo 10.00.

Kuntosalin käyttöopastus 4.9. klo 10.00.

Lippuja piiritoimistosta, hinta 42,50 euroa / 10 kertaa.

Fyysiseen kuntoutukseen liittyvät **tiedustelut ja ilmoittautumiset sydänhoitaja** p. 279 0240.

**Turun Sydän-
yhdistys
on ottanut
käyttöön
Kunnossa
kaiken ikää
– kuntokortit.**



Hae itsellesi kortti toimistosta, kirjaa siihen liikuntasuorituksesi ja palauta se täytettynä toimistoon vuoden 2014 tammikuun aikana. Kortin palauttaneiden kesken arvotaan palkinto.

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN ENSITIETOILTAPÄIVÄT

Varsinais-Suomen Sydänpiiri, Eerikinkatu 27 A 2. krs, TURKU

Kaikissa tapaamisissa on mahdollisuus keskustella ja esittää kysymyksiä.

Ilmoittautumiset piiritoimisto puh. 279 0221 tai toimisto@sydanpiiri.inet.fi

ENSITIETOILTAPÄIVÄ TAHDISTINPOTILAILLE

Aika 2.10. – 3.10. yhteensä 8 h

Tavoite Osallistuja saa tietoa sydämen tahdistinhoidon lääketieteellisistä perusteista, liikunnasta, sydänystävällisestä ruokavalioista, sosiaaliturvasta ja sairauteen sopeutumisesta.

OHJELMA

2.10. klo

- 16.00–16.45 **Tervetuloa**
Päivän tavoitteet, sydänpiirin ja osallistujien esittäytyminen
Heidi Grandell-Niemi
- 16.45–18.15 **Tahdistinhoidon perusteet**
Kardiologi
- 18.15–18.30 **Kahvitauko**
- 18.30–20.00 **Liikunnallista elämää, miksi liikuntaa, millaista ja kuinka usein**
Fysioterapeutti Mariitta Vaara

3.10. klo

- 16.00–17.30 **Sydänystävällinen ruokavalio, sinä valitset mitä syöt**
Marevan –hoitoa käyttävän ruokavalio
Ravitsemusterapeutti Sirpa Soini
- 17.30–17.45 **Kahvitauko**
- 17.45–18.30 **Sosiaaliturva**
Sosiaalityöntekijä
Raija-Liisa Aihonen
- 18.30–20.00 **Sopeutuminen elämään tahdistimen kanssa ja henkisen voinnin kohentaminen**
erikoissairaanhoitaja
Helena Björklund

ENSITIETOILTAPÄIVÄ SEPELVALTIMOTAUTIA SAIRASTAVILLE

Aika 27.11.–28.11. yhteensä 8 h

Tavoite Iltapäivien aikana osallistuja saa tietoa sepelvaltimotaudista, liikunnasta, sydänystävällisestä ruokavaliosta, sosiaaliturvasta sekä sairauteen sopeutumisesta.

OHJELMA

27.11. klo

- 16.00–16.45 **Tervetuloa**
Kurssin tavoitteet, sydänpiirin ja osallistujien esittäytyminen
Heidi Grandell-Niemi
- 16.45–18.15 **Sepelvaltimotaudin ilmenemismuodot, oireet ja hoito**
Sisätautien ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri, kardiologi Petri Korkeila
- 18.15–18.30 **Kahvitauko**
- 18.30–20.00 **Liikunnallista elämää, miksi liikuntaa, millaista ja kuinka usein**
Fysioterapeutti Mariitta Vaara

28.11. klo

- 16.00–17.30 **Sydänystävällinen ruokavalio, sinä valitset mitä syöt**
Ravitsemusterapeutti Sirpa Soini
- 17.30–17.45 **Kahvitauko**
- 17.45–18.30 **Sosiaaliturva**
Sosiaalityöntekijä
Raija-Liisa Aihonen
- 18.30–20.00 **Arkielämän kysymykset**
Käytännön ohjeita, jatkohoito ja seuranta sekä hätätilanteiden hallinta
Erikoissairaanhoitaja
Jaana Helajärvi-Tirri

SYKSYN PURJEHDUS BALTIC PRINCESS ma 07.10.2013 klo 20.15-

Ma 07.10.			
19.00 alkaen	Lippujen jakaminen	Terminaali	
20.15	Laiva lähtee Turusta		
STARLIGHT			
20.45–21.00	Tervetuloa	Kansi 6-7	Puheenjohtaja Hanna Järvinen
21.00–21.30	Liiton kuulumisia		Laivan Risteilyisäntä Järjestöjohtaja Timo Ruoko
Ti 08.10.			
06.30-	AAMIAINEN	Kansi 7	
STARLIGHT		Kansi 6-7	
10.00–10.45	Sepelvaltimotauti todettu, - milloin varjoainekuvaus, pallolaajennus tai ohitusleikkaus?		Puheenjohtajana Hanna Järvinen Professori Juhani Airaksinen
10.45–11.30	Sepelvaltimosairauden kajoamat- tomat tutkimukset -rasituskoe ja kuvantaminen		Professori Jaakko Hartiala
11.30–11.45	tauko		
11.45–12.30	Miksi liikkuisin?		Professori Olli Heinonen
12.30-12.45	Ajankohtaista lääkekorvauksista		Puheenjohtaja Hanna Järvinen
12.45–13.30	Kuulijoitten kysymykset, paneeli		Luennoitsijat, pj. Hanna Järvinen
14.00–15.30	Buffet LOUNAS	Kansi 7	
KOKOUSTILAT			
16.00–17.45	Yhdistyksille Uudet mallisäännöt, Sydänpiirien hallitusten palaveri	Kansi 5 keula	Järjestöjohtaja Timo Ruoko
19.15	Laiva saapuu Turkuun		

Hinta/hlö, jos hytissä on	1 hlö	2 hlöä	3 hlöä	4 hlöä
Deluxe	165	120		
A-luokka	90	70	67	63
B-luokka	84	65	62	60

Hintaan sisältyy yhden henkilön miniristeily Turku-Tukholma, tulomalja, meriaamiainen, buffet –lounas, kahvi ja pulla sekä ohjelma.

Sitovat varaukset ja maksut viimeistään 2.10.2013 Nordea 204918-42936, viite 1326.



Hoitoreitit

Terveystieteiden ja hoitoketjujen toimivuus ja toiminnan laatu

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiriin internet-sivuilta saa tietoa sairaudesta, oikeaan hoitopaikkaan hakeutumisesta ja omahoito-ohjeita
http://www.vsshp.fi/fi/potilasinfo/26168_Sepelvaltimotauti

Pukeudu Punaiseen -päivää vietettiin 19.4. ja tietysti toimiston väki oli mukana tempauksessa.



Kuva: Heidi Grandell-Niemi

Kiitämme kaikkia jäseniämme ja tukijoitamme sekä toivotamme heille aurinkoista syksyä, Hyvää Joulua ja Onnea Vuodelle 2014!



Turun Sydänyhdistys ry



Keiju
Alentaja

Korkea kolesteroli? Vaihda uuteen Keiju Alentajaan!



Keiju Alentaja on uusi margariini, jonka kasvisterolit alentavat tehokkaasti kolesterolia.

Vaihda levitteesi Keiju Alentajaan ja aloita uusi elämä!

Tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat alentaa kolesteroliaan. Nauti Keiju Alentaja -margariinia päivittäin osana terveellisiä elämäntapoja sekä monipuolista ja tasapainoista, runsaasti kasviksia ja hedelmiä sisältävää ruokavaliota. Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 1,5 – 2,4 g kasvisteroleja päivässä.