

**VAPAA  
PÄÄSY**

# Sydän- MESSUT

**Lauantaina 13.5.2017  
klo 10–16**

Espon kulttuurikeskuksessa,  
Kulttuuriaukio 2

*Suomi  
Finland*  
**100**

♥ Sydänoireet  
– merkki liian hektisestä elämästä?



♥ **Espon Sydänyhdistys**

## Louhisalin ohjelma:

Tietoiskujen kesto 20 minuuttia

klo

**10.40 Oma koti palveluiden äärellä**

- Palvelutalo Merikartano ja Palvelukeskus Puistokartano

**11.10 Lääkityksen tarkistuspalvelu ja apteekin muut palvelut**

- Apteekkari Risto Kanerva / Tapiolan apteekki

**11.40 Minkälaiset sairaudet näkyvät silmätutkimuksessa?**

- Optometristi Tuomo Turpeinen / Instru Optiikka Oy

**12.10 Miten meille pääsee hoitoon?**

- Helsingin Sydänsairaala

**12.40 INR-arvot kuntoon!**

- LL, terveyskeskuslääkäri Juuso Niemenpää,  
Valkeakosken terveyskeskus

**13.10 Uusi suomalainen testi tunnistaa vakavan sydänkohtauksen riskin**

- Professori Reijo Laaksonen / Zora Biosciences Oy

**13.40 Eteisvärinää? Onko aivohalvausriski hallittavissa?**

- Kardiologi Mika Lehto

**14.10 Kardiologin kyselytuokio**

- Kysymykset etukäteen Helsingin Sydänsairaalan pisteeseen



## Tapiolasalin ohjelma:

klo

**10.30–11.20** Espoon Sydänyhdistyksen pj,  
rakennusneuvos Jaakko Heikkilä  
**Sydänsairauksien moninainen kirjo**  
- Sepelvaltimotauti, vajaatoiminta, läppäviat ja  
ryhmihäiriöt: keitä hoidetaan ja kuinka pitkälle?  
Professori Markku S Nieminen

**11.40–12.40** **Sadan vuoden sydänloikka** (10 min)  
Professori Pekka Puska  
**Espoolainen sydänpotilas tuuliajolla?**  
**Asiantuntijakeskustelu:**  
Miten pääsee erikoislääkärin tutkimuksiin tai  
kuntoutukseen, kuka vastaa ennalta ehkäisevästä työstä,  
mistä vertaistukea tai apua mielialojen vaihteluihin?  
Puheenjohtajana professori Markku S Nieminen,  
vastaajina Espoon terveystalouden johtaja Sanna  
Svahn, ylilääkäri Johan Lassus Jorvista ja pääsihteeri  
Tuija Brax Sydänliitosta.

**13.00–13.45** HUS/Sydän- ja keuhkokeskuksen puheenvuoro (10 min)  
**Outoja oireita – johtuvatko sydämeistä?**  
- Närästys, väsymys, olkapääsärky, turvotus...  
- Miten sydän kestää elämän kiireitä ja paineita?  
Professori Mikko Syväne

**14.00–14.40** **Verenpaine kohdalleen**  
**– onko unella merkitystä?**  
Professori Antero Kesäniemi

**15.00–16.00** **Voiko sydän- ja aivoinfarktia**  
**estää rokotuksilla?** (20 min)  
Emeritusprofessori, sisätautien ja infektiosairauksien  
erikoislääkäri Ville Valtonen  
**Rytmihäiriöitä. Pelottaako?**  
- Rasitanko vai säästänkö sydäntäni?  
- Milloin ajokortti pois?  
Kardiologi Hannu Parikka

**VAPAA  
PÄÄSY**

- ♥ Testaa
- ♥ Mittautta
- ♥ Maistele
- ♥ Kysely asiantuntijoilta

**KÄTEISTÄ  
PIENIIN  
OSTOKSIIN!**

**Sydänloikka-näyttely** tutustuttaa sinut sydänterveyden vahvaan tarinaan: näin työikäisten sydänkuolemat vähenivät 80 prosenttia.

Perheiden valinnoilla oli merkitystä. Kutsumme sinut jakamaan lapsuuden ruoka- ja liikuntamuistoja.

Keskustelukumppaneina näyttelyisännät ja -emännät sekä sydänterveyden Grand Old Man, professori Pekka Puska.

Näyttelystä saat vastauksia myös maailman suurimpaan sydänvisaan!

**Mittautta kolesterolia**

10  
euroa



**Mittautta verenpainetta**

**Mittautta silmänpainetta**



**Kysy sydänlääkäriltä**

**Uusia kotipalveluja**



**Mittautta INR-arvosia luotettavasti**

**Viisi tapaa vahvistaa sydänterveyttä**



**Viisi tapaa vahvistaa mielenterveyttä**



**Rokotus- ja allergianeuvontaa**



**Oma liikuntasuunnitelma**



**Perheiden lakiasioita**

**Jäsenlahja**



**Hyvinvointitekniologiaa**

Kahvila-  
ravintola  
**Café Mezzo**  
kahdessa  
kerroksessa

**Sydännaisten juhla-arpajaiset**



**Tapahtuman järjestää**  
Espoon Sydänystävät  
Hjärtförningen i Esbo ry

[www.espoonsydanyhdistys.fi](http://www.espoonsydanyhdistys.fi)  
Facebook Espoon Sydän  
Puhelin 050 4080949

Yhteistyössä mukana:



**HUS**

**VIKING LINE**