



Testaa kuntosi ja tue samalla sydän- ja keuhkosiirrokkaita

Kuuden minuutin kävelytesti Eläintarhan kentällä 22.5.2025

Sydän- ja keuhkosiirrokkait – Syke ry on sydän- ja keuhkonsiirron saaneiden potilasyhdistys, jonka toiminnan painopisteitä ovat vertaistuki ja edunvalvonta. Syken perustamisesta tulee syksyllä kuluneeksi 35 vuotta. Polkaisemme juhlavuotemme käyntiin torstaina 22.5. Eläintarhan kentällä Helsingissä järjestettävällä kuuden minuutin haastekävelyllä.

Kuuden minuutin kävelytestillä mitataan sydän- ja keuhkosiirrokkaiden toimintakykyä ennen ja jälkeen siirtoleikkauksen. Se on laajasti käytetty ja hyvä toimintakyvyn mittari myös kenelle tahansa.

Kävelytapahtuman tarkoituksena on haastaa läheisiä, tuttavien ja tärkeitä sidosryhmiä mukaan kävelemään ja mahdollisesti myös tukemaan taloudellisesti yhdistyksemme toimintaa. Tapahtuman kummiksi ja mukaan kävelyyn on lupautunut vuoden 1993 kävelyn maailmanmestari, ministeri **Sari Essayah**. Paikalla on myös tuttuja kasvoja urheilumaailmasta, niin menneiltä vuosilta kuin nykyisiä, sekä vaikuttajia eri aloilta.

Haastamme Sinut/yrityksesi/yhteisösi mukaan keväiseen kävelytempaukseen. Voit osallistua kävelemällä ja/tai tukemalla yhdistystämme taloudellisesti.

Tutustu ja ilmoittaudu tapahtumaan viimeistään 15.5.

Tapahtumassa on mahdollisuus tarkistuttaa verenpaine ja tehdä myös muita terveystarkastuksia. Helsingin Kisa-Veikkojen kahvilassa on myynnissä virvokkeita ja pientä purtavaa.

LIIKE ON LÄÄKE!

Eläintarhan kenttä Helsinki torstai 22.5. klo 14.30.

BE THERE!

Sydän- ja
keuhkosiirrokkait



Sydän- ja keuhkosiirrokkait – Syke ry

Olttermannintie 8, 00620 Helsinki
syke@syke-elinsiirrot.fi
puh. 050 328 1000

Pienkeräyslupa / Tilisiirrot: RA/2025/148
Rahankeräyslupa / MobilePay: RA/2020/1053
Lisätietoa: sydan.fi/syke



Sydän- ja
keuhkosiirrokkait



”Kuuden minuutin kävelytesti 6MWT (6 minute walking test) on maailmanlaajuisesti ylivertaisesti käytetty menetelmä ihmisen fyysisen suorituskyvyn arvioimisessa. Se antaa käsitystä sydän- ja/tai keuhkosairaalan ihmisen sairauden asteesta ja etenemisestä sekä näiden sairauksien ennusteesta, kun mietitään esimerkiksi elinsiirtoleikkaukseen etenemistä. Samalla 6MWT helpottaa elinsiirtoleikkauksen riskin arvioissa, sillä raskaan leikkauksen läpikäyminen sekä siirron jälkeinen lääkehoito ovat valtavia rasitteita elimistölle. Siirron jälkeen 6MWT kuvaa hyvin toipumista ja siirron hyötyä. Parhaimmillaan sydän- tai keuhkonsiirron jälkeen voidaan saavuttaa erinomainen fyysinen terveydentila ja ehkä jopa haastaa hoitavaa henkilöstöä 6MWT-kisassa.”

Jussi Tikkanen

Osastonylilääkäri
HUS Sydän- ja keuhkokeskus

