

# Ohjelma Torstai 16.5.24

**Koulutuspäivien yleisteemana:**  
”jotain uutta, jotain vanhaa, jotain sinistä!”

•  
KLFhoit ry:n koulutuspäivät/HULA, Helsingin  
Urheilulääkäriasema/URHEA-halli  
(Mäkelänkatu 47, Mäkelänrinteen lukio)

[Sijainti](#) (avaa linkki)

Kulkuyhteydet: [www.HSL.fi/reittiopas](http://www.HSL.fi/reittiopas)  
Pysäköinti: Mäkelänrinteen uintikeskus (maksullinen)

Ovet avautuvat 8.15, näyttely + aamupala

9.00 Koulutuksen avaus, yhdistyksen pj ja URHEAn  
tervehdys

9.15 Näytteilleasettajien puheenvuoro

**Utta tietoa keuhkofunktioiden maailmasta**

9.30 Tunnetko nikotiinituotteet?

Nuuskan vaikutus elimistöön (Patrick Sandström,  
FILHA)

10.30 COPD ei-tupakoivilla (Witold Mazur, HUS)

11.15 Tila(n)jatkeet syynissä (Peter Czonka,  
Terveystalo)

12.00 *Ravitseva lukiolounas + näyttelyyn  
tutustuminen*

## **Toiveluentoja:**

13.00 Ensihoidon helmiä, ensihoitajan arki –  
rytmihäiriöt ja iskemiat (Jukka Kettunen,  
Metropolia) sis. biotauon

14.30 RIOS (rasitusimpulssioskillosmetria) (Krista  
Jokinen, TAYS)

15.00 Mitä jälkiä COVID – pandemia jätti? (Timo  
Mustonen, HUSPeijasKLF)

Sallittua nesteytystä, laillisia piristeitä ja hiilareita  
tarjolla koko ajan luentotilassa! Ohjelma sisältää  
pakollisia biotaukoja!

**15.45 Yhdistyksen vuosikokous**

Majoitusmahdollisuuksia lähellä  
koulutuspaikkaa:

[Sokos Hotel Tripla](#)

[Scandic Pasila](#)

[Holiday Inn](#)

Aiheista sanottua:

”Tupakointi vähentymässä, mutta erilaiset nikotiinituotteet ovat nyt trendikkäitä etenkin nuorison keskuudessa.

Mitä on vapetus ja sen aiheuttamat popcorn-keuhkot? Mitä nuuska tekee elimistölle?”

”COPD tunnetaan perinteisesti tupakoijien tautina, mutta mitä enenemässä määrin sitä todetaan myös ei-tupakoivilla; miltä tilanne näyttää keuhkolääkärin näkökulmasta?”

”Mitä tila(n)jatketta teillä käytetään? Nyt tutkittua tietoa eri jatkeiden ominaisuuksista.”

”Mitä siellä ambulanssissa oikein tapahtuu ensihoitajan näkökulmasta? Mitkä ovat yleisimmät löydökset? Samalla kertausta iskemioista ja rytmihäiriöistä.”

”Edellisten koulutusten luentotoiveissa on ollut useasti RIOS eli rasitusimpulssioskillosmetria. Onko uutta RIOS-rintamalta?”

”COVID-pandemia jätti jälkensä, mutta miten se näkyy KLF-osastolla ja lääkärin vastaanotolla?”

### **Iltajuhla klo 18.30**

(mukaan mahtuu 80 ensin ilmoittautunutta)

Ravintola Nyyrikki

Show and Dinner

[Teatteriravintola Nyyrikki](#)

# Ohjelma Perjantai 17.5.24

KLFhoit ry:n koulutuspäivät/HULA, Helsingin  
Urheilulääkäriasema/URHEA-halli  
(Mäkelänkatu 47, Mäkelänrinteen lukio)

*Sallittua nesteytystä, laillisia piristeitä ja hiilareita  
tarjolla koko tilaisuuden ajan luentotilassa!  
Ohjelma sisältää pakollisia biotaukoja!*

## **Perjantain teema:**

### **Liikuntafysiologia meets kliininen fysiologia**

*Ovet avautuvat klo 8.15, näyttely*

09.00 HULA:n tervehdys (Juha Peltonen,  
HULA, HY)

9.15 Tarkastelussa hapenottokyvyn anatomia:  
fysiologiasta kliiniseen relevanssiin (AP Rissanen,  
KUH, HULA, etä)

9.45 EP2 FINLAND ympäristöfysiologian ohjelma  
Hypoksian käyttö kestävyyslajeissa – miksi ja  
miten? (Juha Peltonen, HULA, HY)

10.15 EP2 FINLAND ympäristöfysiologian  
ohjelma; Heat and cold strategies in elite athletic  
performance. (Dominique Gagnon, HULA, JY)  
Luento on englanniksi

10.45 Kestävyys suorituskyvyn ja rasitusvasteiden  
mittaaminen liikuntafysiologin näkökulmasta (Elias  
Lehtonen, HULA)

11.15 Tunnet varmaan jo VCD:n ja EILOn, mutta  
mikä ihmeen EDAC? (Hannu Forsten, HULA)

## **11.45 Ravitseva lukiolounas ja näyttelyyn tutustuminen**

### **12.45 UNIHÄIRIÖT**

(Miguel Munoz, K-S HVA, Jkl, etä)

**13.30 Huippu-urheilijan kokonaiskuormitus;**  
(Arja Uusitalo: HULA/HUS)

14.15 Päivien yhteenveto

14.30 - 15.30 Mahdollisuus tutustua HULAan ja  
URHEA-halliin

*Hyvää kotimatkaa!  
Nähdään ensi vuonna!*

### **Koulutuspäivillä perjantaina:**

- tutustutaan Helsingin Urheilulääkäriaseman ajankohtaisiin projekteihin sekä avataan liikuntafysiologisia termejä ja manooverejä.
- uniapnea on monelle jo tuttu, tänään kuullaan muista unihäiriöistä ja niiden tutkimisesta

### **HUOM!**

- luentojen järjestys voi muuttua
- luentojen sisältö tarkentuu julkaisujen läpimenon mukaan

### Luentoaiheista sanottua:

”Olisi kiva kuulla jotain uutta ja erilaista koulutuspäivillä; erityisesti tutkimuksista ja projekteista, joita ei tehdä muualla (palaute edellisiltä koulutuspäiviltä).”

”Mitä te siellä liikuntalääkäriasemalla oikein teette?”

”Mediassa puhutaan usein alppimajasta ja korkean paikan harjoittelusta, mitä siitä pitäisi tietää?”

”Mitä on ympäristöfysiologia?”

”Kaikki, mikä vinkuu hengityksessä, ei ole astmaa.”

”Uniapnea on jo päässyt suomalaisen kansantaudin asemaan ja muutenkin nukumme huonosti, mistä on kysymys?”

”Miten kuntotesti eroaa kliinisestä testistä?”

”Menestyäkseen urheilijalla pitää olla koko paketti kunnossa; mitä kaikkea on otettava huomioon?”

**Ilmoittautuminen 19.4.2024 mennessä.**

**Maksut 3.5.2024 mennessä.**

**Hinta: yksi päivä 300 €, kaksi päivää 470 € / hlö  
(Näytteilleasettaja 500 €)**