

# Vertaistukea juuri Sinulle!



## Vain saman kokenut tietää, miltä se tuntuu.

**Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta** tarjoaa vertaistukea sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen.

**Vertaistuki** on rinnalla kulkemista, kokemusten vaihtamista sekä ymmärryksen jakamista toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vertaistukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Hänellä on omakohtainen kokemus valtimotautiin sairastumisesta ja hän on halukas tukemaan toisia henkilöitä, jotka ovat kohdanneet samantapaisen sairauden tai elämäntilanteen. Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat vaitiolovelvollisia.



**SYDÄNLIITTO**  
Etelä-Karjala

Vertaistukea on saatavilla puhelimitse, tapaamisissa, ryhmissä ja verkossa. Lue lisää tästä esitteestä.

# Koulutetut vertaistukihenkilöt Etelä-Karjalassa

Koulutettujen vertaistukihenkilöiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti.  
Ota rohkeasti yhteyttä.

## Imatra

Riitta Lihavainen (pallolaajennus), puh. 040 516 5085

Irma Vitander (diabetes), puh. 040 565 8771

Salme Karvali (diabetes), puh. 040 506 7588

Erja Kaartinen (**työikäiset**: sepelvaltimotauti, pallolaajennus), s-posti: erkatin@luukku.com

## Lappeenranta

Arto Aho (rytmihäiriöt), puh. 040 545 2447

Risto Ahvonen (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 763 2832

Leena Karvonen (eteisvärinä, rytmihäiriöt, ablaatio, ohitusleikkaus), puh. 040 747 1702

Hannu Kyyrö (tahdistin, ohitusleikkaus, diabetes), puh. 050 570 4670

Ritva Monto (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 050 590 4704

Anita Nieminen (eteisvärinä, ablaatio, tahdistin), puh. 045 120 8548

Arja Räsänen (T1 diabetes, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 835 7871

Heli Tammilehto (ohitusleikkaus), puh. 050 413 5558

Pirkko Vainikka (rytmihäiriöt, T2 diabetes), puh. 050 67 014

Tarja Lindh (dilatoiva kardiomyopatia, sydämen vajaatoiminta), puh. 040 354 8520

Anita Hietanen (sydänsairastuneen läheinen), puh. 0500 678 216

Jouko Hietanen (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, rytmihäiriöt, diabetes), puh. 0500 678 217

Marja-Liisa Hietamies (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 050 358 7088

Pasi Romo (**työikäiset**: sepelvaltimotauti, pallolaajennus, tahdistin), puh. 050 569 1234

## Luumäki

Maj-Britt Puranen (tahdistin), puh. 050 544 7761

## Ruokolahti

Sirpa Immonen (läheinen), puh. 050 492 4435

## Simpele

Paula Kivi (diabetes), puh. 0408242152

Heli Vilkkö (sepelvaltimotauti, useita pallolaajennuksia), puh. 050 588 5320

Markku Puolakka (diabetes), puh. 050 432 9861

Maritta Toiviainen (diabetes, metabolinen oireyhtymä), puh. 040 532 1780





Lisää vertaistukihenkilöitä löydät **Sydänliiton vertaistukihenkilöhausta:**  
[www.sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki](http://www.sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki)

**Sydänliitolla on vertaistuen Facebook-ryhmiä.**  
<https://sydan.fi/artikkeli/facebook-vertaistukiryhmat/>

---

Lisätietoja **Diabetesliiton** vertaistuen eri muodoista löydät osoitteesta  
<https://www.diabetes.fi/d-elamaa/vertaistuki>

---

Lue lisää **Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminnan esitteestä** tai verkkosivuilta:  
<https://sydan.fi/etelakarjala/sydantuki-toiminta/>

Lisätietoja tapahtumista ja kerhoista **tapahtumakalenterissa:**  
<https://sydan.fi/etelakarjala/toimintaa/tapahtumakalenteri>

## Etelä-Karjalan Sydänalue ry

Valtakatu 64  
53100 Lappeenranta  
puh. 044 311 1554  
etelakarjala@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala  
www.facebook.com/etelakarjalansydan



toiminnanjohtaja  
Heli Heimala puh. 044 311 1553  
heli.heimala@sydan.fi

vertaistoiminta  
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552  
salla.mielonen-pakkanen@sydan.fi

## Paikalliset Sydänjaostot ja -yhdistykset

### **Imatran Sydänjaosto**

Erja Kaartinen puh. 0400 757 721  
imatra@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Lemin Sydänjaosto**

Anja Muukka puh. 040 040 6623  
Marja Napari puh. 050 539 5691  
lemi@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Luumäen Sydänjaosto**

Anita Laapas puh. 050 494 6284  
Satu Kuningas puh. 050 381 1786  
luumaki@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Parikkalan Sydänjaosto**

Eino Uimonen puh. 050 441 7199  
parikkala@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Savitaipaleen Sydänjaosto**

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240  
Irma Vainikka Teräväinen puh. 040 840 8655  
savitaipale@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Taipalsaaren Sydänjaosto**

Aure Niiva puh. 050 403 0351  
taipalsaari@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Ylämaan Sydänjaosto**

Eila Peräkylä puh. 050 533 3917  
ylamaa@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Joutsenon Sydänyhdistys ry**

pj. Risto Ahvonen puh. 040 763 2832  
siht. Ritva Monto puh. 050 590 4704  
joutseno@sydan.fi  
www.sydan.fi/joutseno

### **Lappeenrannan Sydänyhdistys ry**

pj. Riitta Partanen puh. 045 806 1866  
siht. Rauni Pötry puh. 0400 870 132  
lappeenranta@sydan.fi  
www.sydan.fi/lappeenranta

### **Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys ry**

pj. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933  
rautjarvi-simpele@sydan.fi  
www.sydan.fi/rautjarvi-simpele

### **Ruokolahden Sydänyhdistys ry**

pj. Vilho Peltola puh. 050 364 9390  
siht. Irja Peltola puh. 044 316 0246  
ruokolahti@sydan.fi  
www.sydan.fi/ruokolahti

## Paikalliset Diabetesyhdistykset

### **Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry**

www.diabetesimatra.com  
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565  
tuulauimonen000@gmail.com



### **Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry**

www.lappeenrannandiabetes.com  
pj. Markku Vuorenmaa puh. 044 241 9174  
siht. Tarja Lindh puh. 040 354 8520  
lappeenrannandiabetes@gmail.com