

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.



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 (pallolaajennus), puh. 040 516 5085

Irma (diabetes), puh. 040 565 8771

Salme (diabetes), puh. 040 506 7588

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

Lappeenranta

Arto (rytmihäiriöt), puh. 040 545 2447

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

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

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

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

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

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

Heli (ohitusleikkaus), puh. 050 413 5558

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

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

Anita (sydänsairastuneen läheinen), puh. 0500 678 216

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

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

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

Luumäki

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

Ruokolahti

Sirpa (läheinen), puh. 050 492 4435

Simpele

Paula (diabetes), puh. 0408242152

Markku (diabetes), puh. 050 432 9861

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





Lisää vertaistukihenkilöitä löydät **Sydäneliiton vertaistukihenkilöhausta:**
www.sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki

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

Lisätietoja **Diabetesliiton** vertaistuen eri muodoista löydät osoitteesta
<https://diabetes.fi/tukea-japalveluja/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

Risto Nokelainen puh. 0500 255 450
parikkala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Rautjärven Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
rautjarvi@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Ruokolahden Sydänjaosto

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554
ruokolahti@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

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