

# 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.

Päivitetty huhtikuu 2025

# Koulutetut vertaistukihenkilöt Etelä-Karjalassa

Koulutettujen vertaistukihenkilöiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti.  
Ota rohkeasti yhteyttä.

## Imatra

Salme 77-v. (diabetes), puh. 040 506 7588

Erja 64-v. (**työikäiset:** sepelvaltimotauti, pallolaajennus), s-posti: erkatin@luukku.com

Sari 51-v. (**työikäiset:** sepelvaltimotauti, pallolaajennus),  
s-posti: sariheli.korhonen@gmail.com

## Lappeenranta

Arto 71-v. (rytmihäiriöt), puh. 040 545 2447

Risto 70-v. (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 763 2832

Leena 73-v. (eteisvärinä, rytmihäiriöt, ablaatio, ohitusleikkaus), puh. 040 747 1702

Hannu 80-v. (tahdistin, ohitusleikkaus, diabetes), puh. 050 570 4670

Ritva 71-v. (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 050 590 4704

Anita 74-v. (eteisvärinä, ablaatio, tahdistin), puh. 045 120 8548

Arja 75-v. (T1 diabetes, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 835 7871

Heli 63-v. (ohitusleikkaus), puh. 050 413 5558

Pirkko 80-v. (rytmihäiriöt, T2 diabetes), puh. 050 67 014

Tarja 66-v. (dilatoiva kardiomyopatia, sydämen vajaatoiminta), puh. 040 354 8520

Anita 70-v. (sydänsairastuneen läheinen), puh. 0500 678 216

Jouko 73-v. (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, rytmihäiriöt, diabetes), puh. 0500 678 217

Marja-Liisa 69-v. (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 050 358 7088

Pasi 54-v. (**työikäiset:** sepelvaltimotauti, pallolaajennus, tahdistin), puh. 050 569 1234

## Luumäki

Maj-Britt 77-v. (tahdistin), puh. 050 544 7761





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

Voit antaa palautetta vertaistuesta skannaamalla alla näkyvän qr-koodin 😊



## 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  
etelakarjala@sydan.fi  
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

### **Ruokolahden Sydänjaosto**

Sydänalueen toimisto puh. 044 311 1554  
etelakarjala@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. Paula Päivänranta  
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  
siht. Anita Fält-Metso puh. 050 545 1788  
anita.metso@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

