

DIGIVINKKEJÄ SYDÄMEN OMAHOITON



Sydänsairauttasi hoidetaan yhteistyössä terveydenhuollon kanssa. Potilaana olet omahoitosi paras asiantuntija ja sinulla on vastuu omahoidon käytännön toteutuksesta. Terveydenhuollon asiantuntijat tukevat sinua omahoidossa, jotta pystyt saavuttamaan parhaan mahdollisen elämänlaadun pitkäaikaissairaudesta huolimatta.

Potilaan ja terveydenhuollon vastuu sydänsairaudesta hoidossa

POTILAAN OMAHOITO

Lääkehoito

- Lääkehoidon toteutus ohjeiden mukaisesti

Elintapahoito

- Tupakoimattomuus
- Riittävä liikunta
- Painonhallinta
- Stressinhallinta ja lepo
- Terveellinen ruoka

Omaseuranta

- Verenpaineen, painon mittaus
- Verensokerin ym. seuranta
- Sovituista seurantakäynneistä huolehtiminen

TERVEYDENHUOLTO

Tieto

- Sairaudesta
- Riskitekijöistä
- Arkielämästä
- Kuntoutumismahdollisuuksista
- Sosiaaliturvasta

Tuki ja ohjaus

- Yksilö- ja ryhmäohjaus

Seuranta

- Vastaanotot
- Määräaikaistutkimukset



TUKEE OMAHOITOA

Tietoa sairaudesta sekä tutkimuksista ja neuvoja omahoitoon saat terveydenhuollosta, mutta löydät niitä myös luotettavilta verkkosivuilta. Vieraile alla olevilla verkkosivuilla ja löydä vinkkejä omahoitosi tueksi. Jotkut sähköisistä palveluista vaativat vahvaa tunnistautumista (pankkitunnukset, sähköinen henkilökortti tai mobiilivarmenne).

sydan.fi ➔ kurssit sydänsairastuneille ja läheisille, vertaistuki, sydänyhdistyksen jäsenyys ja paljon muuta

sydanmerkki.fi ➔ Maailman helpoin elämäntaparemontti -videot

syohyvaa.fi ➔ suolavideo ja paljon muuta

terveyskyla.fi

➔ sydänsairaudet • vertaistalo • kuntoutumistalo • päivystystalo

thl.fi ➔ kansansairaudet ➔ sydän- ja verisuonitaudit

terveyskirjasto.fi

omaolo.fi ➔ oirearviot • palveluarviot

kaypahoito.fi ➔ potilaalle

kansalaisneuvonta.fi

kanta.fi ➔ omakanta

kela.fi ➔ henkilöasiakkaat ➔ sairastaminen

suomi.fi ➔ kansalaiselle



Tule mukaan sydänyhdistykseen!

Jäsenyydestä on iloa ja etua. Liittymällä sydänyhdistyksen jäseneksi voit osallistua monipuoliseen toimintaamme ja tuet arvokasta sydäntyötä. Jäseneksi voi liittyä verkossa **sydan.fi** -sivustolla, ottamalla yhteyttä paikalliseen sydänyhdistykseen tai Sydänliittoon **jasenpalvelu@sydanliitto.fi** tai **09 752 7521**.

Kiinnostavatko digiasiat?

Sydändigiopastajat ovat sydänyhdistyksen vapaaehtoisia, jotka tarjoavat yhdistyksen tilaisuuksissa opastusta erilaisten mobiililaitteiden käytössä ja kertovat luotettavista terveystiedon lähteistä sekä omahoitoon liittyvistä sähköisistä palveluista ja niiden käytöstä.

Sydändigiopastajaksi ryhtyminen vaatii vain uteliaisuutta ja rohkeutta opiskella uusia asioita verkossa. Digiopastajalta ei vaadita aikaisempaa teknistä koulutusta tai digiosaamista.

Sydändigiopastajaksi voi opiskella verkossa itseopiskelumateriaalin avulla. Itseopiskelumateriaali on suunnattu uusille digiopastajaksi haluaville, mutta se sopii myös tietojen kertaamiseen kokeneemmallekin opastajalle tai avuksi digitaitojen itseopiskeluun.

Lue lisää ja tutustu itseopiskelumateriaaliin osoitteessa:

sydan.fi/etelasuomi/sydandigi/