

Sydänpiirin jäsenkirje Sydänyhdistyksille, kevät 2021

Kuulumisia Sydänpiirin toimistolta

Hyvää alkanutta uutta vuotta kaikille!

Toimistolla työskentelevät tällä hetkellä tj Kristiina Pigg, sihteeri Erja Taipalus, sairaanhoitaja/ Sydämen asialla –hankkeen projektisairaanhoitaja Kirsi Kauko, NaApurit-hankkeen projektipäällikkö Irma Ahokas-Kukkonen ja Digisti kylässä -hankkeen hanketyöntekijä Heidi Kervinen, Sydämen asialla –hankkeen projektipäällikkö Tuija Kontinen sekä Auttavat kylät -hankkeen projektipäällikkö Outi Raatikainen.

Alkuvuodesta kuviot vielä muuttuvat, kun Digisti kylässä -hanke päättyy tammikuun lopussa, Sydämen asialla -hanke ja Auttavat kylät -hanke käynnistyy tammikuussa.

Koronan vuoksi fyysisesti toimistolla on yleensä ollut paikalla vain kaksi henkilöä, ja muut työt on hoidettu etänä. Sekä toimistopalaverit että joustava yhteydenpito ovat onnistuneet Teamsin avulla.

Digisti kylässä –hanke päättyy

Digisti kylässä -hanke on ollut käynnissä vuoden 2019 alusta asti, ja lähestyy nyt päätepistettä, joka on 31.1.2021. Hankkeen aikana on järjestetty toimintaa lähes jokaisessa Keski-Suomen kunnassa, opeteltu yhdessä tietokoneiden käynnistämistä, taulukkolaskentaa ja Facebookia, esitelty OmaKantaa, OmaOloa ja Terveyskylää, treenattu digituutoreita, kuvattu kylävideoita ja levitetty digiloista asennetta joka kolmalla!

Sydänyhdistysten kanssa hanke on lähtenyt kehittämään digituutoritoimintaa yhdistyksiin. Digituutoreita, eli vertaisohjaajia, jotka opastavat laitteiden ja Internetin käyttöön, löytyykin jo alueen eri yhdistyksistä. Lisäksi Digisti kylässä -hanke koosti luontokuntosalikokonaisuuden, jota myös yhdistykset voivat hyödyntää toiminnassaan. Tämän

lisäksi olemme kohdanneet erilaisilla kursseilla ja luennoilla, messuilla ja tapahtumissa.

Hanke huipentuu 22.1. järjestettävään loppuseminaariin, johon kaikki voivat liittyä verkon välityksellä. Seminaarissa pääsemme kuulemaan mm. koko kansan psykoterapeutti Pirkko Lahtea, Sydänliiton pääsihteeriä Tuija Braxia sekä Digi- ja väestötietoviraston digituen projektipäällikkö Minna Piiraista. Tapahtuman juontaa stand up-koomikko Mikko Vaismaa!

Hanke on toiminut erilaisilla kokoonpanoilla toimintansa aikana, sillä Sydänpiirin työntekijöistä sekä Heidi, Emmiina että Kirsi ovat jossain vaiheessa toimineet hankkeessa. Lisätietoja hankkeen toiminnoista ja tulevista webinaareista löydät osoitteesta jamk.fi/digistikylassa.

Sydämen asialla ja Auttavat kylät -hankkeet alkavat!

Nyt tammikuussa on käynnistynyt uusi **Sydämen asialla -hanke**. Hanke tulee jatkamaan Keski-Suomen kylien parissa tehtävää terveyden edistämistyötä. Hankkeen toimijat tulevat jalkautumaan kylille mm. terveysneuvonnan ja -mittausten sekä kylätapahtumien merkeissä. Hankkeen aikana käynnistetään digitaalista kyläkerhotoimintaa ja kylien asukkaille tarjotaan myös mahdollisuutta päästä kokeilemaan Verkkopuntari-ryhmävalmennusta.

Terveyden lukutaitoa mittaavat kyselyt tulevat tuiksi terveysmittausten yhteydessä. Tavoitteena on tuottaa kyselyjen pohjalta katsaus keski-suomalaisten maaseutualueilla asuvien ihmisten sydän-terveyden nykytilasta. Lisätietoja hankkeesta on tulossa piakkoin Sydänpiirin nettisivuille sekä hankkeen FB-sivulle.

Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Erja, Irma, Heidi, Tuija ja Outi

Auttavat kylät -hanke käynnistää toimintansa myös tammikuulla. Hankkeen tavoitteena on edistää Keski-Suomen maaseudun asukkaiden hyvinvointia ja turvallisuutta sekä vähentää alueellista eriarvoisuutta. Hankkeessa kehitetään kylien omaehtoista hyvinvointi- ja turvallisuustoimintaa sekä vapaaehtoisen lähiavun saavutettavuutta erilaisissa arjen sekä häiriö- ja poikkeusolojen tilanteissa. Hankkeesta löytyy lisää tietoa piakkoin Sydänpiirin nettisivuilta ja facebookista.

NaApurit -hankkeen kuulumisia

Sydänpiirin alueella on yli 300 defi.fi-palveluun liittänyt sydäniskuria, jotka näkyvät elottomuustilanteessa Hätäkeskukselle. Hanke on levittänyt kahden vuoden ajan tietoisuutta sydäniskureiden sijainneista (www.defi.fi), viime kesästä alkaen myös 112 sovelluksen taustalla olevasta palvelusta ”Löydä lähin sydäniskuri” sekä iskureiden hankintamahdollisuuksista.

Sydänyhdistysten kanssa on järjestetty monia hyvin onnistuneita, yhteisöllisiä tapahtumia, erityisesti ennen korona-aikaa. Muutamat yhdistykset ovat olleet innostuneesti mukana elvytys- ja sydäniskurin käytön valmennuksissa, myös oppimassa yhdistyksen elvytysvastaavan tehtävää.

Hanke valmentaa vielä kevään aikana elvytysvastaavia sydänyhdistyksiin, myös virtuaalinen valmennus on mahdollinen - tulkaa rohkeasti mukaan! Elvytysvastaava saa tuekseen oppaan, josta löytyy tarkkaa tietoa elvytyksestä ja ”usein kysytyjä” kysymyksiä, joita on esitetty valmennustilaisuuksissa. Kahdessa sydänyhdistyksessä on jo valmenneet elvytysvastaavat. Piiritoimistolta saatte lainata elvytysnuken ja sydäniskurin tapahtumiinne. Tulemme mielellään yhdistyksenne hallituksen kokoukseen kertaamaan kanssanne elvytystaitoja ja sydäniskurin käyttöä (alle 10 hlön ryhmä). Ollaan yhteyksissä!

Kevään 2021 kuntoutukset

Sydämeni hyvinvointi kurssi shindo-venyttelymenetelmää apuna käyttäen 22.-25.3.2021

Kurssin tavoitteena on parantaa sydänsairastuneen oman elämän ja arjen sekä stressin hallintaa.

Kurssilla ryhmän kanssa yhdessä tekeminen, keskustelut ja vertaistuki ovat merkittävässä roolissa. Kurssilla keskitytään sydämen hyvinvoinnin lisäämiseen erilaisin toiminnallisina menetelmin, pääosassa on shindo -venyttelymenetelmä. Sydänsairaahan omahoito, rentoutuminen ja henkinen hyvinvointi on huomioitu kurssiohjelmassa. Vertaistuki ja ryhmän tuki on merkittävässä asemassa koko kurssin ajan. Kurssipaikka: Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa. Hakemukset 18.2.2021 mennessä.

Elämää rytmihäiriötahdistimen kanssa – kurssi hiljattain ICD tahdistimen saaneille joko yksin tai läheisen kanssa 23.-25.4.2021

Kurssin tavoitteena on antaa rytmihäiriötahdistimen saaneelle ja hänen läheiselleen tietoa ja tukea sekä terveydenhuollon ammattilaisilta että vertaistukihenkilöltä ja ryhmältä sairauden jäsentämiseen ja tilanteeseen sopeutumiseen. Kurssin ohjelmassa on luentoja asiantuntijoilta sekä toiminnallisia menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Sairastuminen ja sen aiheuttamat muutokset, omahoito, hyvinvointi ja liikunta on huomioitu kurssiohjelmassa. Vertaistuki ja ryhmän tuki on merkittävässä asemassa koko kurssin ajan. Kurssilla on mahdollisuus kuulla ja jakaa kokemuksia toisten saman kokoneiden kanssa. Kurssipaikka: Scandic Rosendahl, Tampere. Hakemukset 23.3.2021 mennessä.

Elämää sepelvaltimotaudin kanssa kurssi hiljattain sairastuneelle ja läheiselle 17.-20.5.2021

Kurssin tavoitteena on auttaa sepelvaltimotautiin hiljattain sairastunutta (alle 2 v.) ja hänen läheistensä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja arkeen sairauden kanssa. Kurssilla etsitään monipuolisesti keinoja omahoitoon ja saadaan tietoa sepelvaltimotaudista. Kurssin ohjelmassa on luentoja eri asiantuntijoilta sekä toiminnallisia menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Omahoito, liikunta ja henkinen hyvinvointi on huomioitu kurssiohjelmassa. Vertaistuki ja ryhmän tuki on merkittävässä asemassa koko kurssin ajan. Kurssilla on mahdollisuus kuulla ja jakaa kokemuksia toisten saman kokoneiden kanssa. Kurssipaikka: Scandic Rosendahl, Tampere. Hakemukset: 13.4.2021 mennessä.

Arki aorttaleikkauksen jälkeen -verkkokurssi 12.4.-28.4.2021

Kurssin tavoitteena on antaa aorttaleikatulle ja läheiselle tietoa ja tukea sekä

Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Erja, Irma, Heidi, Tuula ja Outi

terveydenhuollon ammattilaisilta että vertaistukihenkilöltä ja ryhmältä leikkauksen jälkeisen elämän jäsentämiseen, tilanteen hyväksymiseen ja arjessa pärjäämiseen. Kurssi toteutetaan 6 x 2 h verkkoyhteyden kautta, jonka käyttöön opastetaan tarvittaessa ennen kurssia. Kurssin päivämäärät ovat ma 12.4., ke 14.4., ma 19.4., ke 21.4., ma 26.4. ja ke 29.4. klo: 17-19. Jokaisella kerralla on mukana eri alan asiantuntija ja koulutettu vertaistukija. Hakemukset: 22.3.2021 mennessä.

Teemakurssit

Elämää eteisvärinän kanssa – kurssi eteisvärinään sairastuneille ja läheisille 5.5.2021

Kurssin tavoitteena on antaa eteisvärinään sairastuneelle ja läheiselle tietoa ja tukea sekä terveydenhuollon ammattilaisilta että vertaistukihenkilöltä sairauden jäsentämiseen, tilanteen hyväksymiseen ja arjessa pärjäämiseen. Teemapäivään sisältyvät lääkärin, sairaanhoitajan ja vertaistukihenkilön osuudet. Kurssipaikka: Original Sokos Hotel Lakeus (Torikatu 2, Seinäjoki). Ilmoittautuminen: 28.4.2021 mennessä.

Lisätietoja ja hakemukset kuntoutuskursseille:

Tuula Vimpeli puh. 040 8432 876, tuula.vimpeli@sydan.fi, Hämeenmaan Sydänpiiri ry, Elämänaukio 1, 33520 Tampere

Yhdistyskummit:

Sydänpiirin työntekijät toimivat yhdistysten ”tukihenkilöinä” ja auttavat yhdistysten toiminnan suunnittelussa sekä eri hankkeiden hyödyntämisessä yhdistyksissä. Ota siis rohkeasti yhteyttä yhdistyksesi kummihenkilöön! Yhteystiedot löytyvät parhaiten Sydänpiirin nettisivuilta

- Kristiina Pigg: Pieksämäen Seudun Sy, Jyväskylän Sy, Kangasniemen Sy,
- Kirsi Kauko: Joutsan Seudun Sy, Ala-Keiteleen Sy
- Erja Taipalus: Korpilahden Sy
- Outi Raatikainen (Irma Ahokas-Kukkonen): Viitasaaren Sy, Pihtiputaan Sy ja Laukaan Seudun Sy
- Tuija Kontinen: Karstulan Seudun Sy, Jämäsän Seudun Sy, Saarijärven Seudun Sy

Toimintatönnin haku

Helmikuun aikana tulee tehdä Sydänpiirille **anonus kuluva vuoden toimintatönnistä**. Tarkemmat ohjeet, lomakkeet ja päivänmäärätiedot lähetetään yhdistysten puheenjohtajille ja sihteerille. Lähtekää kuitenkin yhdistysten tammikuun kokouksissa suunnittelemaan jo toimintatönniin sisältyvää toimintaa!



Tärkeitä päivänmääriä:

1. Ma 18.1. ja ke 20.1. klo 9: **Vertaistukihenkilöiden WhatsApp- ja Teams-ohjaukset**. Harjoitellaan yhdessä, miten Teams- ja WhatsApp-palveluita voidaan käyttää vertaistukityössä. Kutsut lähetetään vertaistukihenkilöillä sähköpostilla.
2. Ti 19.1. klo 18-19. **Tapani Kiminkinen: Totuuksia terveydestä tässä ajassa**. Keskille avoin webinaari, jossa kuulemme maalaislääkäri Tapani Kiminkisen luennon. Webinaariin pääsee mukaan osoitteessa bit.ly/digikyla.
3. Pe 22.1. klo 9:30-15:30. **Digitaidoilla hyvinvointia arkeen -webinaari**. Digisti kylässä -hanke päättyy, ja järjestää yhdessä GERONET-hankkeen kanssa loppuseminaarin. Luvassa puheenvuoroja digitaidoista, terveydestä ja hyvinvointitekniologiasta. Ilmoittautuminen ja lisätietoja osoitteessa jamk.fi/digitaidoilla-hyvinvointia.
4. Kevään 2021 ”**VOIMAA VERTAISUUDESTA**” -tuetun loman hakuaikaa on vielä 25.1. saakka. Loma järjestetään Kuortaneen Urheiluopistolla 25.-30.4. Saat lisätietoja ja hakemuksen löydät seuraavasta osoitteesta: <https://sydan-liitto.fi/keskisuomi/toiminta/kuntoutus-0>
5. To 18.2. **Terveysmittauswebinaari klo: 13.00-15.15**. Sydänliitto järjestää webinaarin sydänpiirien ja -yhdistysten

Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Erja, Irma, Heidi, Tuija ja Outi

terveysmittaus ja -neuvontatilaisuuksissa työskenteleville terveydenhuollon ammattilaisille. Ohjelma sekä liittymisohjeet: <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/terveysmittausten-raportointi-ja-koulutus/>

- 6. Potilas- ja kansanterveysjärjestöverkosto:** Tietoa Keski-Suomen sote-uudistuksesta potilas- ja kansanterveysjärjestöille, miksi ja miten mukaan? 18.02.2021 klo 13:00 - 15:30. Lisätietoja: <https://www.yhdistystori.fi/tapah-tuma/potilas-ja-kansanterveysjarjesto-verkosto-tietoa-keski-suomen-sote-uudistuksesta-potilas-ja-kansanterveysjarjestoille-miksi-ja-miten-mukaan/>
- 7. Maaliskuussa tulossa uusien nettisivujen koulutuksia yhdistyksille.** Ajankohdasta tiedotetaan myöhemmin lisää.
- 8. Yhdistys-TEAMSit** järjestetään keväällä aina keskiviikkoisin klo 9-10: 17.2., 24.3., 14.4., 12.5. ja 2.6
- 9. 28.2. mennessä järjestötyöpalkinnon haku.** Sydänliitto haluaa kiittää ja palkita sydänyhdistysten toimintaa. Kannatta hakea! Lisätietoja aiheesta <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/jarjestotyopakinto/>
- 10. Tulossa helmi-maaliskuulla Sydänyhdistysten yhteinen kehittämispäivä.** Ajankohdasta lisätietoja tammikuun lopussa.
- 11. 18.-25.4.on Sydänviikko.** Sydänpiiri suunnittelee Sydänkiertuetta sydänviikon ympärille
- 12. Ti 18.5. iltapäivällä Sydänpiirin kevätkokous Jämsän Hallissa.** Kutsu kokousedustajille lähetetään sääntöjen mukaan viikkoa ennen kokousta.
- 13. Vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutuspäivä ti 7.9. klo 12.00-16.00**



Sydämellisin terveisin; Kristiina, Kirsi, Erja, Irma, Heidi, Tuula ja Outi