**KURSSEJA SYDÄNSAIRAILLE**

**Ensitietoillat sepelvaltimotautia sairastaville**

Sepelvaltimotautia sairastaville (angina pectoris, infarkti, ohitusleikkaus tai pallolaajennus) ja heidän omaisilleen järjestetään ensitietokursseja

Pohjois-Kymen sairaalassa (Kuusankoski) 17.3. ja 20.10. klo 15.00-19.00

Kymenlaakson Keskussairaalassa (Kotka) 16.3. ja 19.10. klo 16.00-20.00

**Tahdistinkurssi**

Ensitietoilta henkilöille, joille on asetettu sydämen tahdistin

Kymenlaakson Keskussairaalassa (Kotka) 16.2. klo 17.00-19.00

Pohjois-Kymen sairaalassa (Kuusankoski) 24.3. klo 17.00-19.00

**Tulppa-valtimotautia sairastavien avokuntoutuskursseja** terveysasemilla. Kysy lisätietoja omalta terveysasemalta.

**Sopeutumisvalmennuskursseja** sepelvaltimotautia sairastaville (sydäninfarkti ja/tai ohitusleikkaus ja/tai pallolaajennus) järjestetään STEA:n avustuksella.

Imatran kylpylässä järjestetään seuraavat kurssit:

4.-.6.3. Elämää sepelvaltimotaudin kanssa

4.–6.3. Rohkeutta liikuntaan sydänsairauden kanssa

Hakemukset 12.2.2021, Heli Vienonen Etelä-Suomen Sydänpiiri Oltermannintie 8 00620 Helsinki

Lisäksi Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänpotilaille.

**Verkkopuntari-painonhallinta ja elämäntapamuutosryhmä**

Sydänpiiri järjestää vuoden aikana maksullisia kokonaan verkossa toimivia Verkkopuntariryhmiä.

**Kursseista tarkempia tietoja piirin toimistolta**

**p. 050 346 9890 sekä sairaaloiden sydänhoitajilta**

**p. 020 633 2122 (KOKS) ja 040 488 4873 (POKS).**

****

vuosi 2021

# Kymenlaakson Sydänpiiri ry on yksi Suomen Sydänliitto ry:n 15 piiristä. Toiminnan tavoitteena on edistää kymenlaaksolaisten sydänterveyttä. Sydänpiiri on mukana alueen terveydenedistämistoiminnassa sekä sepelvaltimotautia sairastavien kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Sydänpiiri toimii yhteistyössä sekä julkisen- että yksityisen terveydenhuollon kanssa. Sydänpiiri mm. kouluttaa ammattilaisia, neuvoo sairastuneita ja tiedottaa väestölle ajankohtaisista sydänasioista.

# SYDÄNPIIRIN TOIMISTO

Kouvolankatu 21 (2. krs), 45100 Kouvola

avoinna ma, ke ja to klo 9.00-14.00

p. 050 346 9890

toiminnanjohtaja Tarja Mänttäri

e-mail: [kymenlaakso@sydan.fi](mailto:kymenlaakso@sydan.fi)

[www.kymenlaaksonsydanpiiri.fi](http://www.kymenlaaksonsydanpiiri.fi)

www.facebook.com/kymenlaaksonsydanpiiri/

Toimistolla on myytävänä Suomen Sydänliiton potilasoppaita sekä sydäntuotteita ja adresseja.

# SYDÄNTUKIHENKILÖT

Sydänpotilaiden tukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtois-työntekijöitä, jotka ovat kokeneet itse sydänsairauden tai seuranneet läheltä omaisensa sairautta. Tukihenkilöt toimivat arkikokemuksen nojalla, eivätkä puutu lääketieteelliseen hoitoon. Tukihenkilöt ovat vaitiolovelvollisia toiminastaan. Sydäntukihenkilöiden yhteystiedot saat sydänpiirin toimistolta tai www-sivuilta, sydänyhdistyksestä tai sydänhoitajalta.

# SYDÄNYHDISTYKSET

Kymenlaakson Sydänpiirin alueella toimii kuusi sydänyhdistystä, joiden toimintaan olet sydämellisesti tervetullut. Ota rohkeasti yhteyttä omaan yhdistykseesi. Sydänyhdistyksen jäsenenä saat viisi kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden. Jäsenmaksu on 22 - 25 euroa/vuosi.

# Elimäki-Anjalankoski Sydänyhdistys ry

# Tarja Mustonen p. 040 847 4086

# Haminan Sydänyhdistys ry

# Kirsti Kokkonen p. 050 570 8085

# Kotkan Sydänyhdistys ry

# Marjatta Hänninen p. 040 762 2749

# Kouvolan-Valkealan Sydänyhdistys ry

# Juhani Outinen p. 0400 551 530

# Kuusankosken Sydänyhdistys ry

# Pentti Roitto p. 040 064 1865

# Miehikkälä-Virolahden Sydänyhdistys ry

Vappu Salmi p. 040 738 0424

**SYDÄNKERHOT KYMENLAAKSOSSA**

Kerhot kokoontuvat kerran kuukaudessa (ei kesäaikana). Kerhoissa pääset vaihtamaan ajatuksia muiden kanssa, kuulet esityksiä ajankohtaisista ja kiinnostavista aiheista ja saat tietoa yhdistyksen muusta toiminnasta kuten liikuntaryhmistä, yhteislaulutilaisuuksista, yleisöluennoista ja retkistä. Yhdistykset tiedottavat kerhoista paikallislehtien seuratoimintapalstoilla. Kerhoihin ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Kerhojen kokoontumiset:

**ELIMÄKI-ANJALANKOSKI SYDÄNYHDISTYS RY**

Sydänkerho kuukauden kolmantena maanantaina Inkeroisten palvelutalossa klo 14.00, Valtatie 10.

**HAMINAN SYDÄNYHDISTYS RY**

**Sydänkerho kuukauden viimeisenä maanantaina Kumppanuustalo Hilmassa, klo 17.00, Kadettikoulunkatu 3.**

**KOTKAN SYDÄNYHDISTYS RY**

**Langinkosken sydänkerho kuukauden kolmantena** torstaina klo 15.00, Langinkosken kirkon Toivonsalissa Langinkoskentie 1.

**Karhulan sydänkerho** kuukauden toisena maanantaina Kodintalossa klo 13.00, Vesivallintie 21.

Tahdistinryhmä joka toinen kuukausi (tiistai) klo 18.00, Kymenlaaksonkatu 10

**KOUVOLAN-VALKEALAN SYDÄNYHDISTYS RY**

**Sydänkerho kuukauden ensimmäisenä maanantaina Tuulensuojassa klo 15.00, Hallituskatu 9.**

**KUUSANKOSKEN SYDÄNYHDISTYS RY**

**Sydänkerho** kuu**kauden toisena maanantaina Kettumäen palvelukeskuksessa klo 14.00, Kettumäentie 2.**

**MIEHIKKÄLÄ-VIROLAHDEN SYDÄNYHDISYS RY**

**Liekki-kahvilat kuukauden viimeisenä tiistaina Palvelukeskus Ratevassa klo 15.00, Keskustie 5 ja Harry´s River Cafessa klo 17.00, Virojoentie 13.**

**TAPAHTUMIA 2021**

14.2.2021 Pukeudu punaiseen

18.4.-25.4.2021 Valtakunnallinen Sydänviikko

mm. yleisötilaisuudet Kotkassa ja Kouvolassa

29.9. Maailman Sydänpäivä