

KURSSEJA SYDÄNSAIRAILLE

Ensietoillat sepelvaltimotautia sairastaville

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

Sairaalanmäen auditoriossa (Kuusankoski) 9.3. ja 19.10. klo 15-19
Jylpyn auditoriossa (Kotka) 10.3. ja 20.10. klo 16-20

Tahdistinkurssi

Ensietoilta henkilöille, joille on asetettu sydämen tahdistin

Jylpyn auditoriossa (Kotka) 15.11. klo 17-19
Sairaalanmäen auditoriossa (Kuusankoski) 16.11. klo 17-19

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

Sydänkurssseja erilaisilla teemoilla – elämää sydänsairauden kanssa, voi hyvin ja rohkeutta liikkumiseen – järjestetään Stean avustuksella Backbyn kartanossa Espoossa, Hotelli Nuuksiossa ja Imatran kylpylässä. Kaikki kurssit ovat kolmepäiväisiä. Ajankohdat ja hakuohjeet: sydan.fi/kurssikalenteri.

Kela järjestää **sydänpotilaille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja**, lisätietoa kela.fi/kuntoutus.

Muut ryhmät

Sydänpiiri järjestää vuoden aikana maksullisia kokonaan verkossa toimivia Verkkopuntariryhmiä sekä lähitapaamisina toteutettavia Voi hyvin -ryhmiä.

Kursseista tarkempia tietoja sydänpiiristä ja sydänhoitajilta.



**KYMENLAAKSON
SYDÄNPIIRI RY**

vuosi 2022

Kymenlaakson Sydänpiiri ry on yksi Suomen Sydänliitto ry:n 14 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, neuvoa sairastuneita ja tiedottaa väestölle ajankohtaisista sydänasioista.

SYDÄNPIIRIN YHTEYSTIEDOT

Kouvolankatu 21 (2. krs), 45100 Kouvola
Toimisto avoinna sopimuksen mukaan
p. 050 346 9890

toiminnanjohtaja Tarja Mänttari
e-mail: kymenlaakso@sydan.fi

www.sydan.fi/kymenlaakso

www.facebook.com/kymenlaaksonsydänpiiri/

Toimistolla on myytävänä Suomen Sydänliiton potilasoppaita sekä sydäntuotteita ja adresseja.

VERTAISTUKIHENKILÖT

Sydänpotilaiden vertaistukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka ovat kokeneet itse sydänsairauden tai seuranneet läheltä omaisensa sairautta. Vertaistukihenkilöt toimivat arkikokemuksen nojalla, eivätkä puutu lääketieteelliseen hoitoon. Tukihenkilöt ovat vaitiolovelvollisia toiminastaan. Sydäntukihenkilöiden yhteystiedot saat sydänpiiristä tai -yhdistyksestä, sairaalan sydänhoitajalta tai sydan.fi/vertaistuki.

SYDÄNYHDISTYKSET

Kymenlaakson Sydänpiirin alueella toimii kuusi sydänyhdistystä, joiden toimintaan olet sydämellisesti tervetullut. Ota rohkeasti yhteyttä omaan yhdistykseesi. Sydänyhdistyksen jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden. Jäsenmaksu on 23–25 euroa/vuosi.

Elimäki-Anjalankoski Sydänyhdistys ry

Tarja Mustonen p. 040 847 4086,
elimaki-anjalankoski@sydan.fi

Haminan Sydänyhdistys ry

Kirsti Kokkonen p. 050 570 8085
hamina@sydan.fi

Kotkan Sydänyhdistys ry

Marjatta Hänninen p. 040 762 2749
kotka@sydan.fi

Kouvolan-Valkealan Sydänyhdistys ry

Juhani Outinen p. 0400 551 530
kouvola-valkeala@sydan.fi

Kuusankosken Sydänyhdistys ry

Veijo Oinonen p. 040 584 3804
kuusankoski@sydan.fi

Miehikkälä-Virolahden Sydänyhdistys ry

Vappu Salmi p. 040 738 0424
miehikkala-virolahti@sydan.fi

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 Inkeröisten 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 kuukauden toisena maanantaina Hotelli Sommelossa klo 14.00, Pallokentäntie 2.

MIEHIKKÄLÄ-VIROLAHDEN SYDÄNYHDISTYS RY

Liekki-kahvila kuukauden toiseksi viimeisenä tiistaina Palvelukeskus Ratevassa klo 17.00, Keskustie 5 ja viimeisenä tiistaina Virojoen seurakuntatalossa klo 17.00, Riihitie 2.

TAPAHTUU 2022

8.-15.5. Valtakunnallinen Sydänviikko

29.9. Maailman Sydänpäivä