



Lapin alueen sydänhoitajat/vastuu hoitajat ja Lapin Sydänpiiri ry

Yhteistyöteams 27.4.2022

Lämpimästi tervetuloa mukaan!





**Toimimme,
jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja
yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti
sydän- ja verisuonisairauksiin ja
jotta kukaan sairastunut tai hänen
läheisensä ei jäisi yksin.**



 SYDÄNLIITTO



Sydänliiton toiminta- Sydänterveyden edistäminen

Sydänliiton terveyden edistämistyötä ovat mm.

- [Neuvokas perhe](#) -toiminta, joka tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutuaika tai lapsen keho pohdituttaa.
- [Sydänmerkki](#)-järjestelmän pyörittäminen ja siihen liittyvä terveellisen syömisestä viestintä.
- [Sydan.fi](#) verkkopalvelu, joka pitää sisällään monia innostavia vinkkejä terveelliseen elämään ja hyvinvointiin.
- Sydänliiton aktiivinen toiminta sosiaalisessa mediassa ([Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#))
- Sydänliiton monet erilaiset kampanjat, kuten [Sydänviikko](#), luontoliikuntakampanja
- [Mittaus- ja neuvontatoiminta](#), jonka tavoitteena on auttaa ihmisiä tunnistamaan omia riskitekijöitään ja tietämään, miten niihin voi vaikuttaa.
- Kaikkien suomalaisten elvytystaitojen parantaminen ja [defi.fi](#) palvelun ylläpitäminen, jotta sydäniskureita löydettäisiin hätätilanteessa.

Sairastuneiden tukeminen

Sydänliitto tukee sydänsairauksiin sairastuneita mm. seuraavasti

- Tarjoaa [vertaistukea](#) valtakunnallisesti
- Järjestää [kursseja](#), joilla osallistuja saa apua, tietoa ja vinkkejä arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa.
- Tarjoaa kuntoutusta yhdessä julkisen terveydenhuollon kanssa [Tulppamallin avulla](#)
- Tarjoaa monipuolista tietoa sydänsairauksista, niiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta [sydan.fi](#) -palvelussa ja julkaisemalla Sydän-lehteä jäsenilleen.
- Julkaisee [potilasoppaita](#)
- Järjestää vertais- ja virkistystoimintaa paikallisesti ja alueellisesti yhdistysten, piirien ja [valtakunnallisten järjestöjen toimesta](#)



Sydänliiton vaikuttamistoiminta

- Sydänliiton vaikuttamistoiminta keskittyy niin terveyttä edistävien rakenteiden saamiseen, että sydänsairastuneiden hoidon laadun varmistamiseen.
- Sydänpotilaiden hoito erikoissairaanhoidossa on Suomessa laadultaan erinomaista, mutta sairaalahoidon jälkeen hoito katkeaa. Tärkein syy tähän on puutteelliset hoitoketjut. Sydänliitto tekee vaikuttamistyötä parantaakseen hoitoketjuja.
- Yksi esimerkki tästä on sydänkuntoutuksen/sydänvalmennuksen saaminen kiinteäksi osaksi sairastuneen hoitoa. Tällä hetkellä vain pieni osa sairastuneista ohjataan kuntoutukseen. Oikeanlaisella kuntoutuksella voidaan säästää kustannuksia, lisätä elinvuosia ja parantaa elämänlaatua.
- Elinympäristömme tulisi tukea terveellisiä valintoja. Sydänliitto tekee töitä sen eteen, että perheitä kannustetaan ja tuetaan hyvissä valinnoissa (Neuvokas perhe -toiminta neuvoloissa). Vaikutamme myös siihen, että Sydänmerkki-aterioita olisi tarjolla kouluissa ja päiväkodeissa sekä henkilöstöravintoloissa.





Sydänliiton verkkoluennot eli webinaarit

Verkkoluennot ovat Sydänliiton omien sekä vierailevien asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, luennolle vaaditaan rekisteröityminen. Luentoja voi seurata omalta tietokoneelta tai älypuhelimelta. Linkki luentotallenteeseen lähetetään ilmoittautuneiden sähköpostiin automaattisesti luennon esityksen jälkeen.



Sydänliiton webinaarit vuonna 2022

- TI 22.3. klo 18.00-19.00 [Sohvaperunasta peruskuntoon – lempeästi liikkuen](#)
- TI 5.4. klo 18.00-19.00 [Vapaaehtoistoiminta sydänyhdistyksessä](#)
- TO 21.4. klo 18.00-19.00 [Sydämen vajaatoiminta](#)
- TI 10.5. klo 18.00-19.00 Sydänviikon luento: Lasten ruokailoon liittyvä aihe
- TI 16.8. klo 18.00-19.00 Hyvinvointi/perhearki
- TI 6.9. klo 18.00-19.00 Lämpäviat
- TI 20.9. klo 18.00-19.00 Naisen terveys
- TI 11.10. klo 18.00-19.00 Elvytys ja sydäniskurin käyttö
- TI 8.11. klo 18.00-19.00 Luovat menetelmät toipumisen tukena



Alueellinen ja paikallinen toiminta

Sydänpiirit ja sydänyhdistykset



Alueellinen ja paikallinen toiminta

Sydänliiton yli 200 paikallista sydänyhdistystä ja alueilla toimivat sydänpiirit (16) järjestävät monipuolista toimintaa.

- Lapin alueella on 16 sydänyhdistystä, joissa aktiivista toimintaa
- Toiminta vaihtelee paikkakunnittain; mm. sydänkerhoa, vertaistukiryhmiä, käsityöryhmiä, jumpparyhmiä, äijäkerhoa, retkiä, mittaustilaisuuksia jne
- Tutustu tapahtumakalenteriin: <https://sydan.fi/tulemukaan/tapahtumakalenteri>
- Tutustu alueesi toimintaan! <https://sydan.fi/tulemukaan/alueellinen-ja-paikallinen-toiminta>



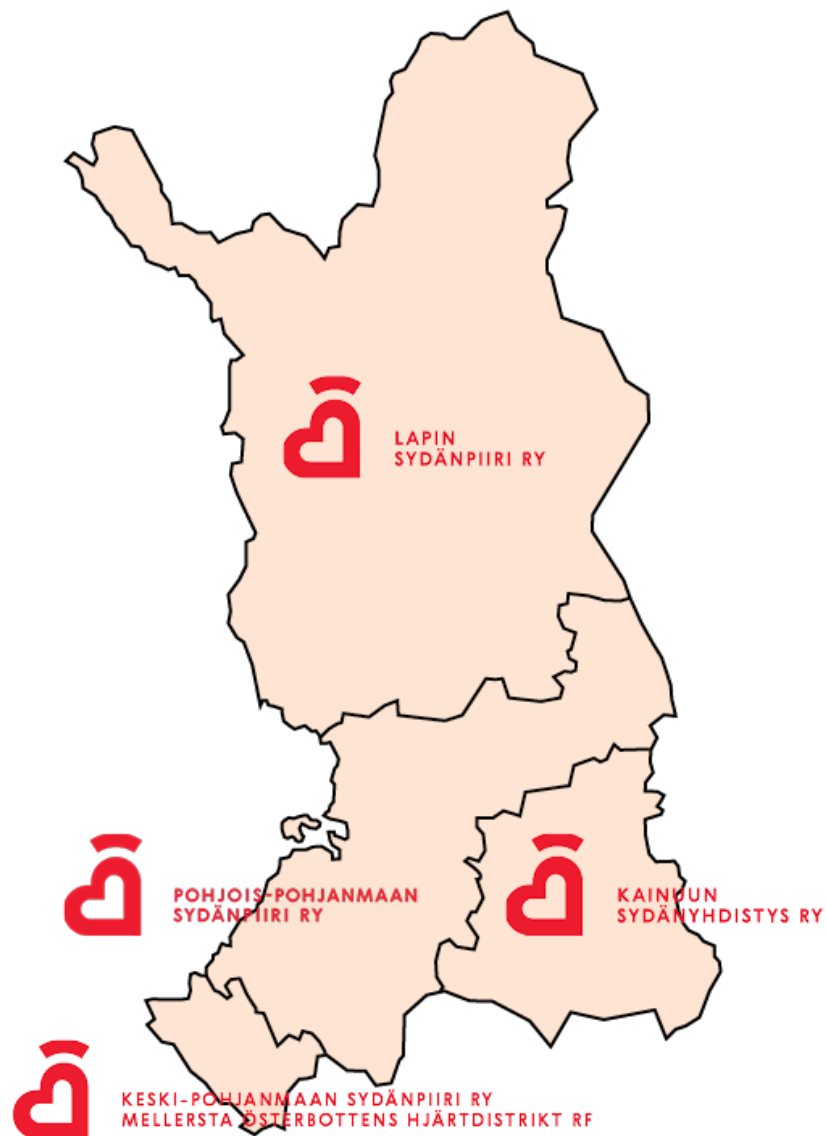
Lapin Sydänpiiri ry

- Sydänliiton alainen alueellinen järjestö
- Toimipiste Rovaniemellä Kansankadulla
- Kaksi työntekijää: toiminnanjohtaja ja hanketyöntekijä
- Lapin Sydänpiirin alueeseen kuuluu 16 sydänyhdistystä
- Tehtävänä tukea yhdistysten toimintaa, koordinoida toimintaa, tehdä toimintaa näkyväksi, vaikuttamistyö, pohjoisen sydänalueen kurssien koordinointi ja järjestäminen
- Järjestämme myös mm. koulutuksia, luentoja ja olemme mukana tapahtumissa



SYDÄMELTÄ  SYDÄMELLE
vertaistuki

Sydämeltä sydämelle- hanke STEA 2021-2023



- Sydämeltä sydämelle toiminta on matalan kynnyksen vertaistukitoimintaa.
- Kohderyhmänä ovat Lapin, Pohjois-pohjanmaan, Kainuun ja Keski-Pohjanmaan sydänyhdistyksissä toimivat vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt, vertaistukihenkilötoiminnasta kiinnostuneet, valtimotautipotilaat, heidän läheisensä ja valtimoterveydestä kiinnostuneet.
- Keskeistä toiminnassa on pohjoisen sydäna alueen vertaistukitoiminnan yhdenmukaistaminen, kehittäminen, koordinointi sekä vapaaehtoisten vertaistukitoimijoiden tarvelähtöinen tukeminen.
- Mukana kaikki pohjoisen sydäna alueen piirit: Lappi, Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu ja Keski- Pohjanmaa

Sydämeltä sydämelle - hankkeen verkkoluennot

Päivä	Aika	Aihe
15.3.	13-15.30	Tunteet, suru ja luopuminen Piia Kekäläinen, sh, TtM, lehtori Diak, draamapedagogi
18.5.	17.00	Sydänsairastuneen sosiaaliturva Soile Helenius, sosiaalityöntekijä, Lapin sairaanhoitopiiri

Järjestetään Teamsillä. Ilmoittautumiset: toimisto.lappi@sydan.fi



Kuva: Sydänliitto



Vertaistuki



Lapin Sydänpiiri ry:n alueella vertaistukitoiminta

- Alueella 16 vertaistukihenkilöä
- Eri sairausryhmistä, vertaisena voi toimia vain oman sairausryhmän kokemuksen pohjalta tai läheisen roolissa
- Ikähaarukka n. 27- 70 vuotta
- Vertaistukihenkilöt käyneet Sydänliiton koulutuksen vertaistukitoimintaan
- Vapaaehtoistyöhön on tehty 4 vuotta kestävä sopimus, tilanteen kartoitus ja sopimuksen uusiminen
- Salassapitovelvollisuus

Vertaistuki- mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ajatuksia

- Sairastuminen voi tulla äkillisesti, muuttaa oman ja läheisten elämän kertaheitolla. Joskus nimen saaminen pitkään vaivanneille oireille voi olla helpotus, silti elämä uuden sairauden kanssa mietityttää.
- Vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet sydänsairauteen tai ovat sairastuneen läheisiä. Heidän kanssaan voit jutella omista ajatuksistasi, tunteistasi ja kokemuksistasi.
- Sydänliiton Etsi vertaistukihenkilö-hakukone
- Vertaistuki verkossa: Facebook-ryhmät
- Yhdistysten ryhmät

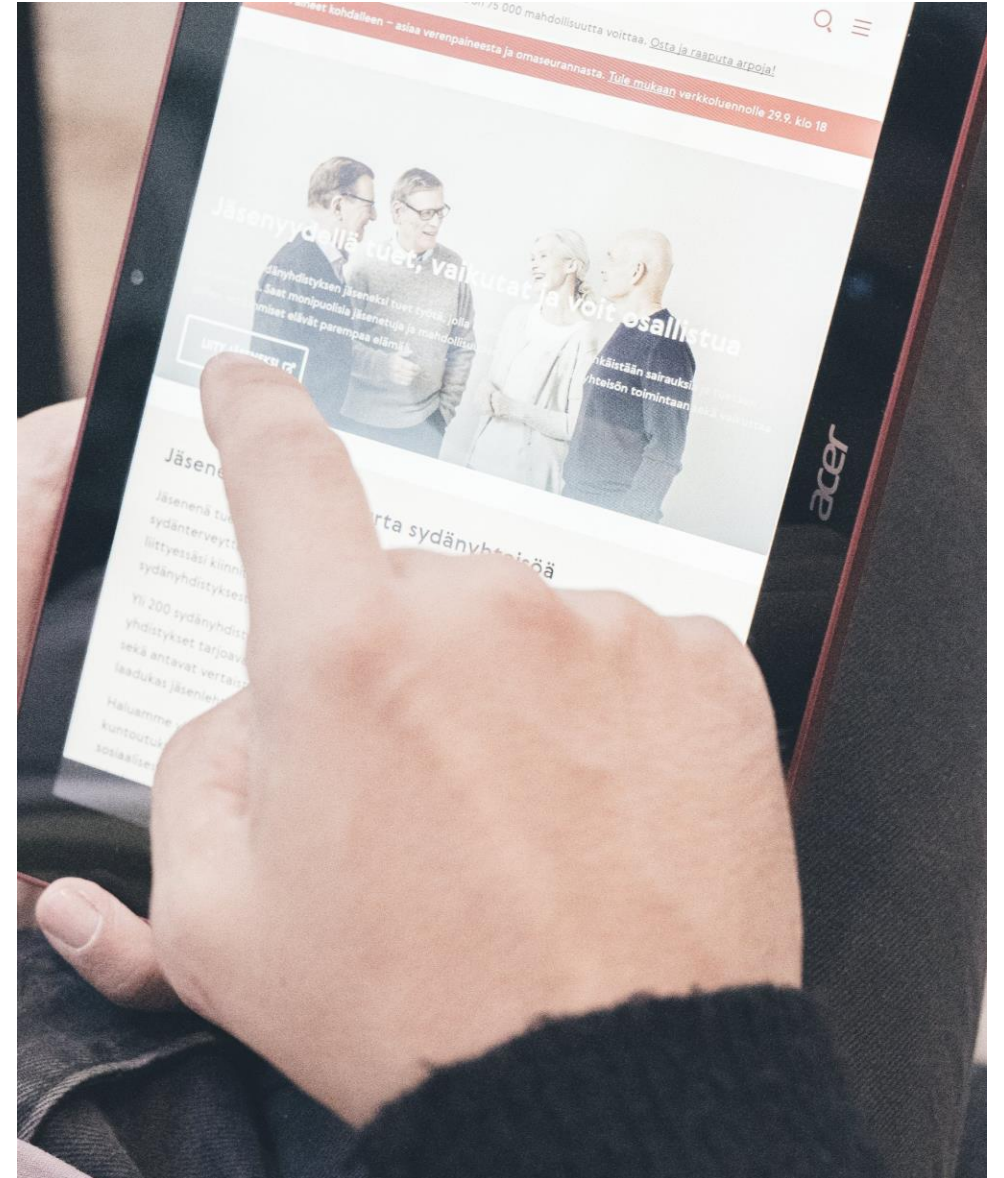




**Ammattilaisille
avuksi**

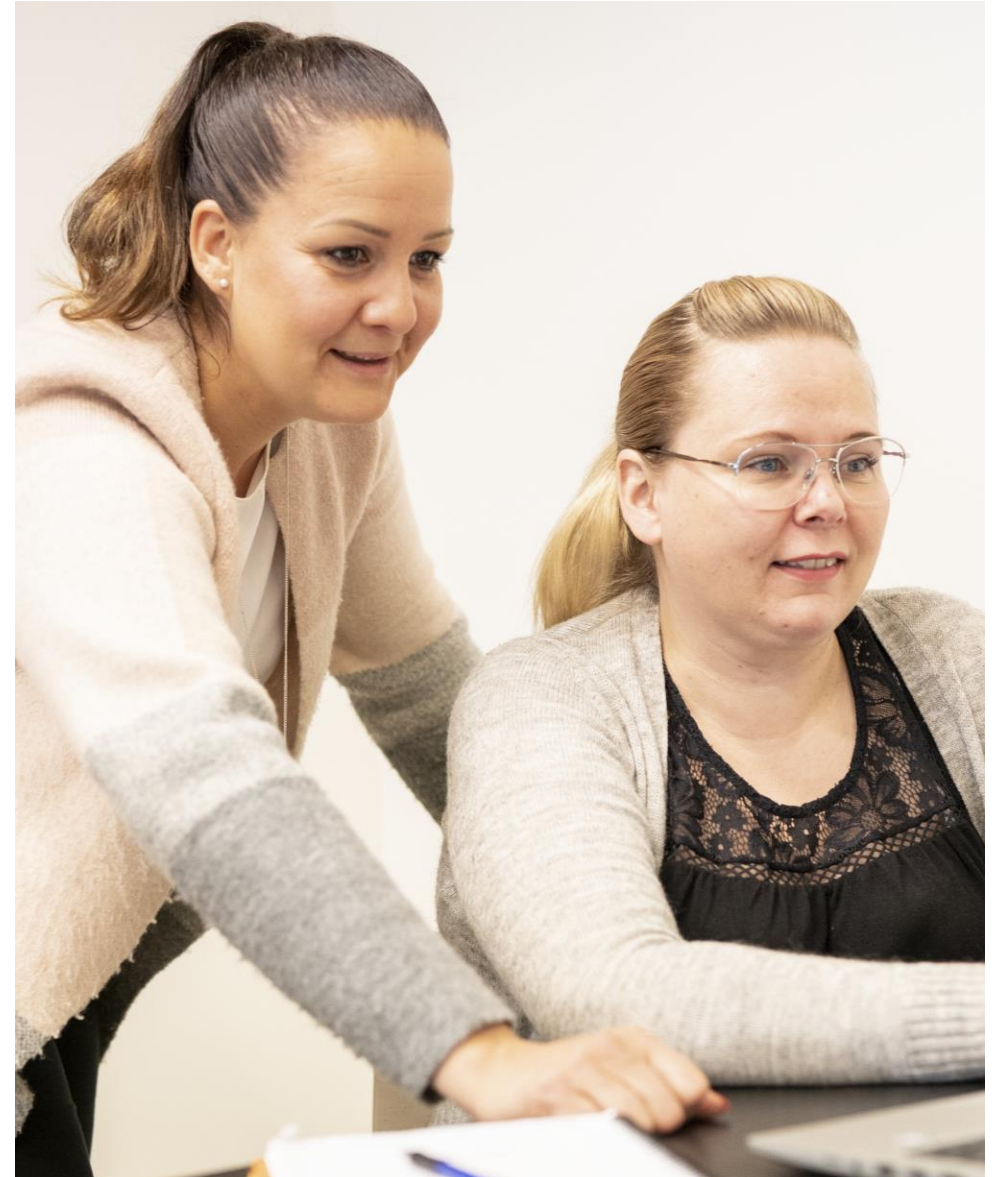
Ammattilaispalvelu

- <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu>
- Tarkoitettu sydänterveyden parissa työskenteleville ammattilaisille oman työn tueksi.
- Palvelusta löydät vinkkejä ja ohjeita asiakkaan kohtaamiseen, sydänterveyden sisältöihin ja suosituksiin.
- Mm. vinkkejä sydänsairaahan kohtaamiseen eri sairausryhmissä
- Asiakkaan motivointi
- Nuori asiakas
- Materiaalit: Osioista löydät lomakkeita, testejä, asiakasoppaita, kuvamateriaaleja, luentodioja ja videoita asiakasohjauksen tueksi.
- Sydänturvallinen Suomi: <https://sydanturvallinenensuomi.sydan.fi/>



Lapin Sydänpiiri ry yhteistyö/-ideat

- Säännölliset uutiskirjeet ajankohtaisista asioista
- Mahdollisuus osallistua koulutuksiin
- Sydämeltä sydämelle-verkkoluennot
- Tiedotus kuntoutuksista- tarpeet kuntoutuksissa? Verkkokurssit?
- Sydänlehtien tuominen osastoille, esitteitä toiminnasta
- Vierailut sydänhoitajien luona? Osastotunneille?
- Vertaistukihenkilön vierailu/esittäytyminen?
- Sydänhoitajien vierailuja yhdistyksissä?
- Vapaata ideointia teidän toiveiden mukaan 😊
- Ensietopäivä LSHP 24.5 klo 12
- Seuraava kerta



Tärkeitä linkkejä

www.sydan.fi

Webinaarit: <https://sydan.fi/verkkoluennot/>

Tietoa sydänterveydestä ja hyvinvoinnista:
<https://sydan.fi/sydantietoa>

Elämää sairauden kanssa:
<https://sydan.fi/sydantietoa/elamaa-sairauden-kanssa/>

Vertaistuki: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki/>

Etsi vertaistukihenkilö-hakukone: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku>





Lämmin kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin Anna-Reetta ja Anni

