



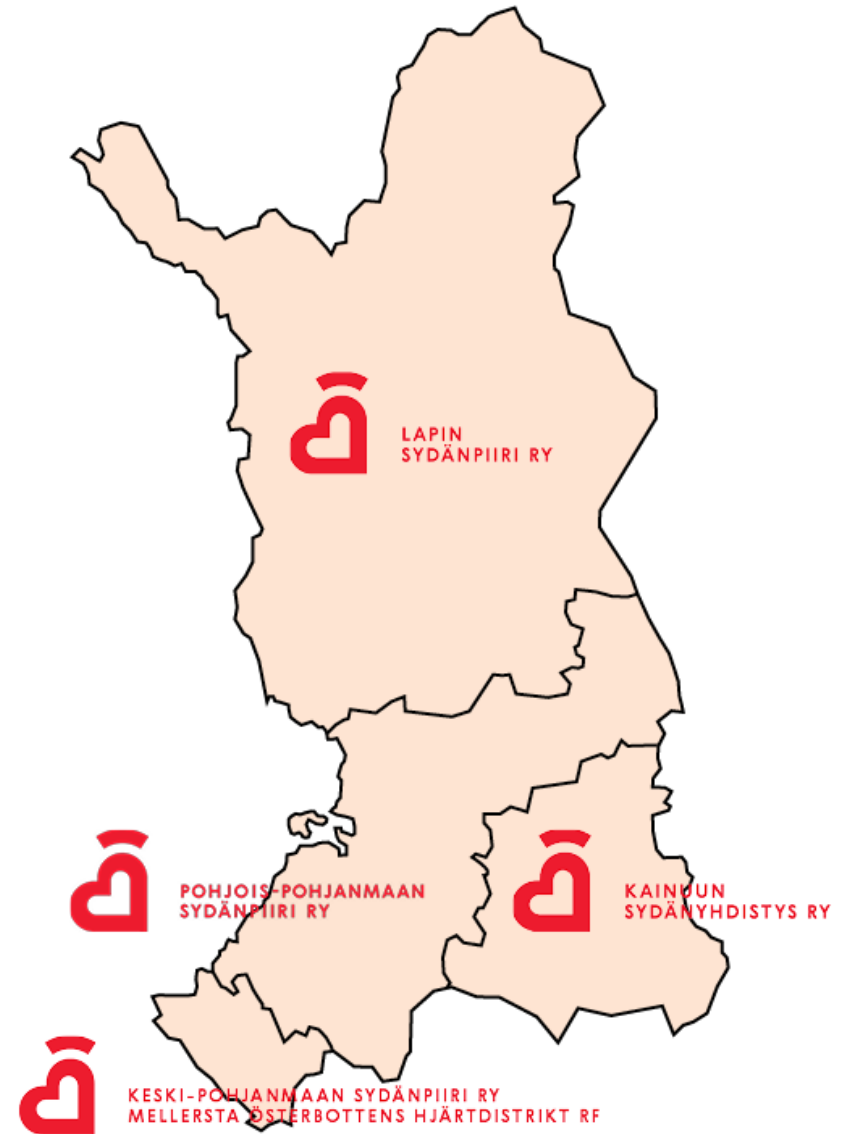
**Tervetuloa
pohjoisen sydänalueen
hoitajien ja
sydänyhteisön
teamsiin!**

22.3.2023



Pohjoinen sydänalue

- Pohjoinen sydänalue kattaa Lapin sydänpiirin, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiirin, Keski-Pohjanmaan sydänpiirin sekä Kainuun sydänyhdistyksen alueet.
- Lappi: www.sydan.fi/lappi, toiminnanjohtaja Anni Alatalo, hanketyöntekijä Anna-Reetta Kulppi
- Pohjois-Pohjanmaa: www.sydan.fi/pohjoispohjanmaa, toiminnanjohtaja Tiina Jurvelin
- Kainuu: www.sydan.fi/kainuu, toiminnanjohtaja Tuula Väyrynen, hanketyöntekijä Seija Vilmi
- Keski-Pohjanmaa: www.sydan.fi/keskipohjanmaa, puheenjohtaja Kaija Jestoi, hanketyöntekijä Anne Saarikettu
- etunimi.sukunimi@sydan.fi

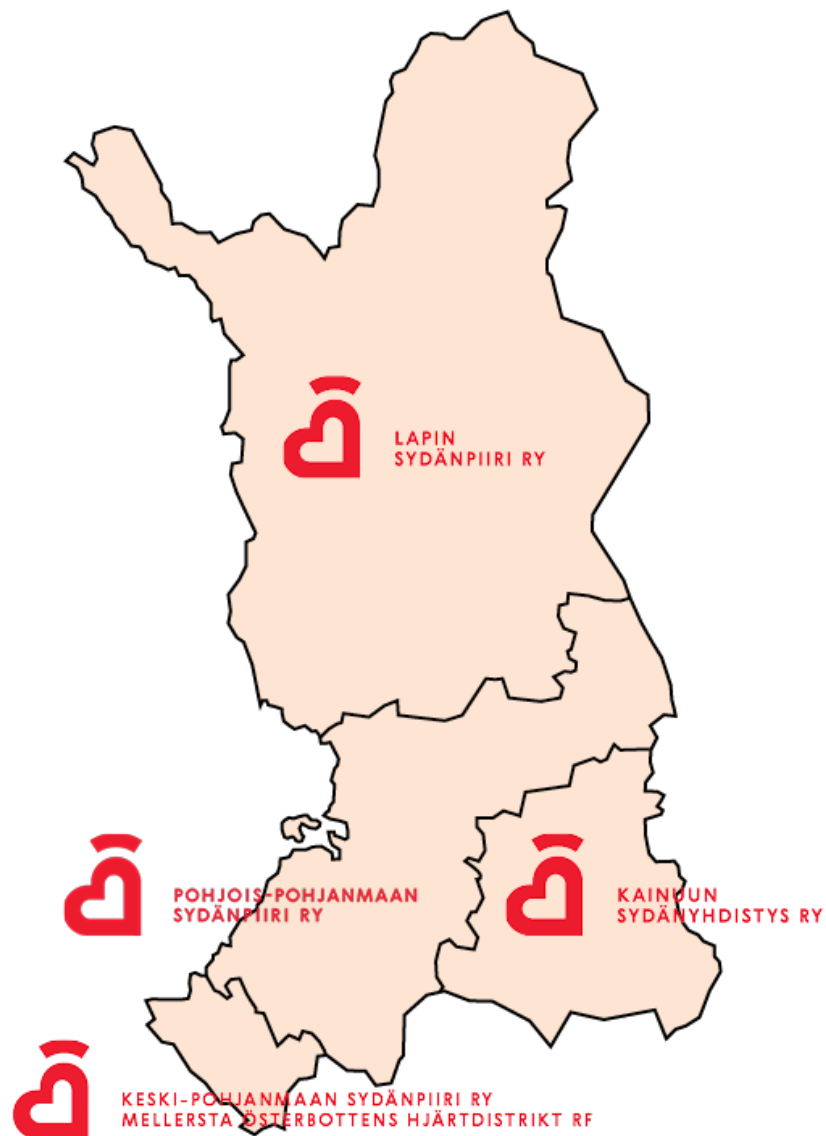




**Sydämeltä sydämelle-
hanke**

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

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: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku>
- Vertaistuki verkossa: Facebook-ryhmät <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki/>
- Yhdistysten vertaistuelliset ryhmät





Sydänliiton kurssit

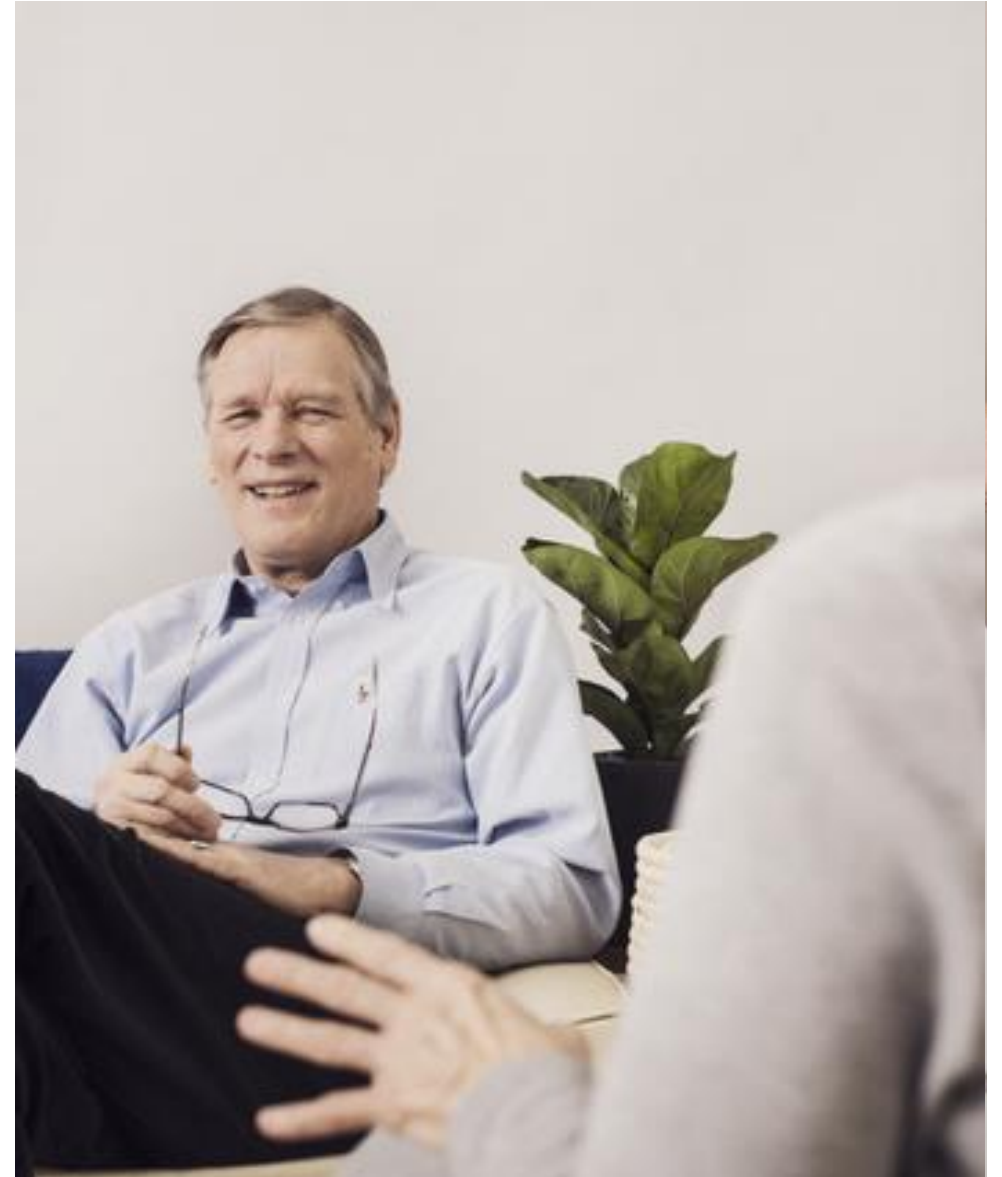


Sydänliiton kurssit

- Sydänliiton kurssit sopivat heille, jotka etsivät apua, tietoa ja vinkkejä arjen elämään sydänsairauden kanssa.
- Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta.
- Osa kursseista on teemallisia kursseja, joissa käsitellään yhtä asiaa (esim. liikunta)
- Kurssille voi tulla yksin tai yhdessä puolison tai läheisen kanssa.
- Kurssimme ovat osallistujille maksuttomia.
- Kaikille kursseille voi hakeutua asuinpaikasta riippumatta.

Pohjoisen sydänaalueen kurssit

- Pohjoisen sydänaalueen kurssit järjestetään Rovaniemellä, Rokualla ja Kalajoella
- Kursseja on tänä vuonna yhdeksän
- Yksi kurseista on suunnattu liikuntaan
- Yksi kurseista on suunnattu työkäisille sairastuneille sekä heidän läheisilleen





Haku kursseille

- Kursseille haetaan netissä: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kuntoutus2/sydanliiton-kurssit/>
- Osallistujat valitaan hakemusten perusteella, sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset seikat huomioiden.
- Kursseille valitaan ensisijaisesti niitä hakijoita, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavilla kursseilla.
- Kaikki hakijat arvioidaan samoilla kriteereillä:
- omat perustelut kurssin tarpeesta
- arvio omasta nykytilanteesta (terveydentila, arjen sujuvuus, mieliala)
- osallistuminen aikaisempiin kuntoutuksiin
- miten kauan edellisistä kuntoutuksista tai kursseista on aikaa

Sydänliiton kurssit

- Kurssille hakemiseen ei tarvitse lääkärin B-lausuntoa
- Kurseille kuuluu täysihoito
- Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta mahdollisista matkakustannuksista vastaa kurssilainen itse
- Sydänliiton kursseille osallistuva ei voi hakea KELAn kuntoutusrahaa
- Sydänliiton kurssien painopisteet ja tavoitteet ovat omien voimavarojen vahvistaminen ja vertaistuellisuus. Lisäksi tavoitteena on saada valmiuksia käsitellä sairauden tuomia muutoksia elämään ja arkeen.





**Sepelvaltimotauti-
potilaan ensitietopäivät**



Sepelvaltimotautipotilaan ensitietopäivät

- OYS:ssa sepelvaltimotautipotilaan ensitietopäivä järjestetään säännöllisesti kerran kuussa.
- OYS lähettää ensitietopäivän verkossa myös lapin alueelle. Katselutilaisuus LKS:n auditoriossa.
- Päivän aikana asiantuntijat kertovat sepelvaltimotaudin omahoidosta ja sairauden kanssa elämisestä. Päivän kesto klo 09-15.00
- Osallistuminen on maksutonta. Puoliso/omainen voi myös osallistua ohjaukseen. Päivän aikana tarjotaan pieni välipala. Mahdollisuus ruokailla omakustanteisesti. Matkakustannukset korvataan Kelan korvausperusteiden mukaisesti.
- Etäyhteys kuntiin on mahdollinen hoitajan järjestämiin katselutilaisuuksiin (ei yksityishenkilöille)



**Sydänliiton
verkkoluennot**

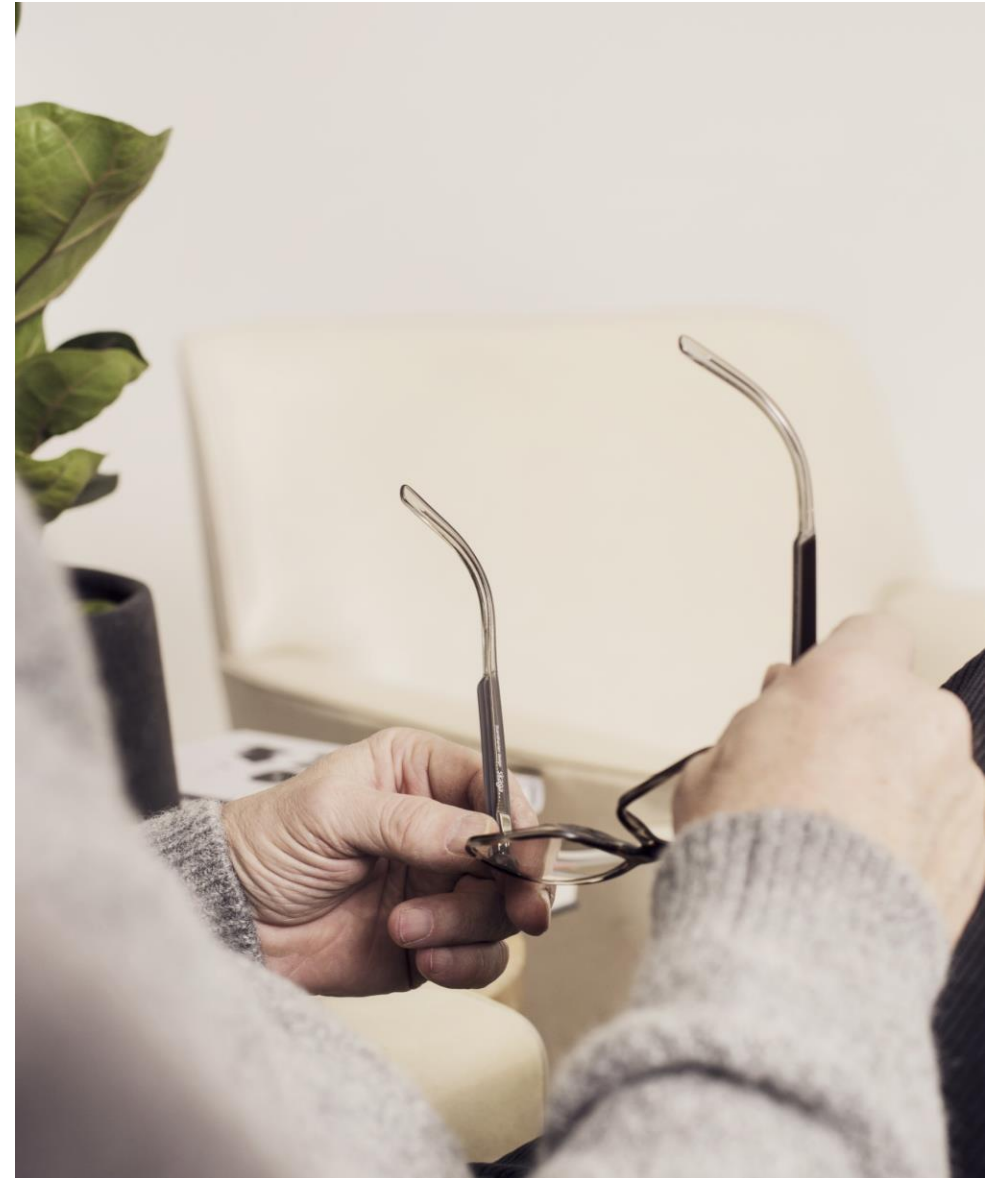
Sydänliiton verkkoluennot

- 9.5. Liikkuen hyvää sydämelle (Sydänviikko)
- 5.9. Aikomuksesta onnistumiseen – pysyvä elintapamuutos on mahdollinen
- 3.10. Sydänsairana työelämässä
- 24.10. Mistä lähteä liikkeelle, jos lapsen paino huolestuttaa?
- 14.11. Lapsen uni ja hyvinvointi – vinkkejä perheen nukkumiseen
- 28.11. Arjen suolamyytit – faktoja suolasta



Sydämeltä sydämelle- verkkoluennot

- 17.5 klo 12-13, Sydänsairaus ja seksuaalisuus, Mari Huistinoja, seksuaaliterapeutti





**LÄMMIN KIITOS
OSALLISTUMISESTA!**