



Lapin alueen sydänhoitajien ja Lapin sydänpiirin yhteisteams

12.10.2022 klo 12.00





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

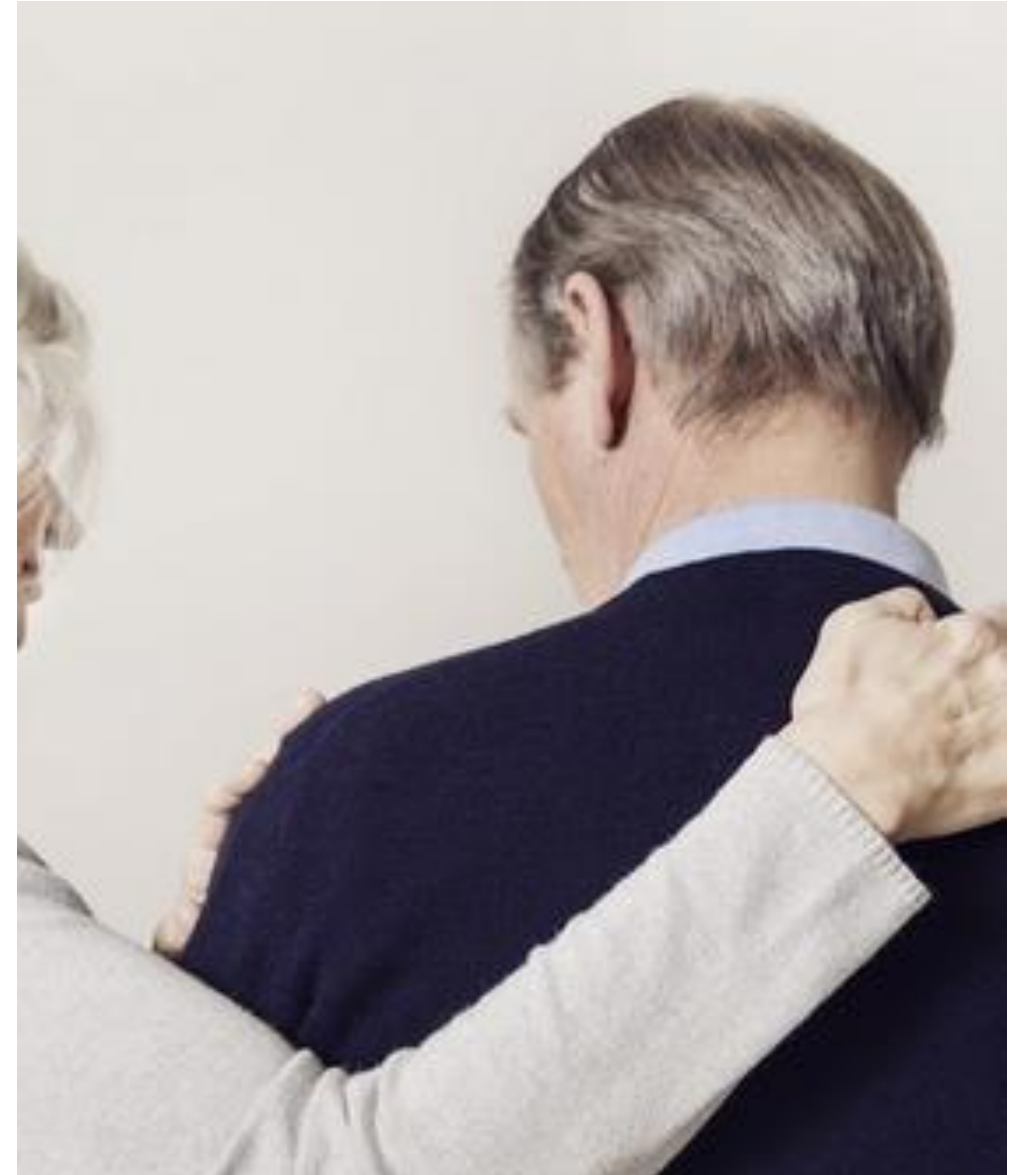


Verkkoluennot

- Sydämeltä sydämelle-hankkeen syyskauden viimeinen verkkoluento on 3.11 klo 14, aiheena on Sydänsairauksien omahoito. Luennon pitää kardiologian professori Juhani Airaksinen.
- Sydänliiton syksyn webinaarit:
- Tiistai 8.11. klo 18.00-19.00 – Luovat menetelmät toipumisen tukena
- Vanhat sydänliiton verkkoluennot:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLh79RBB3e0_x0GM3zQG32z5EGxrTgh66h (haku: sydänliitto youtube)

Syksyn kurssit pohjoisella sydänalueella

- Rohkeutta liikkumiseen: 4.11-6.11.2022, Santasport Rovaniemi
- Elämää sydänsairauden kanssa: 7.11-9.11, Kalajoki Resort & spa Sani
- Elämää sydänsairauden kanssa: 28.11-30.11, Kalajoki Resort & spa Sani
- Kurssit ovat maksuttomia
- Vertaistuki on kursseilla merkittävässä roolissa, toisien kokemusten kuuleminen ja omien kokemusten jakaminen tukevat jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Lisätiedot kursseista: toimisto.lappi@sydan.fi



Sydän.fi-sivustot

- Ammattilaispalvelu-osio:
<https://sydan.fi/ammattilaispalvelu>
- Palvelu on tarkoitettu sydänterveiden parissa työskenteleville ammattilaisille oman työn tueksi.
- Löydät palvelusta vinkkejä ja ohjeita asiakkaan kohtaamiseen, sydänterveiden sisältöihin ja suosituksiin.
- Lapin sydänpiirin sivut: <https://sydan.fi/lappi>
- Ajankohtaisia asioita, uutisia, tapahtumia
- Facebook: Lapin sydänpiiri Ry
- Instagram: lapinsydanpiiri

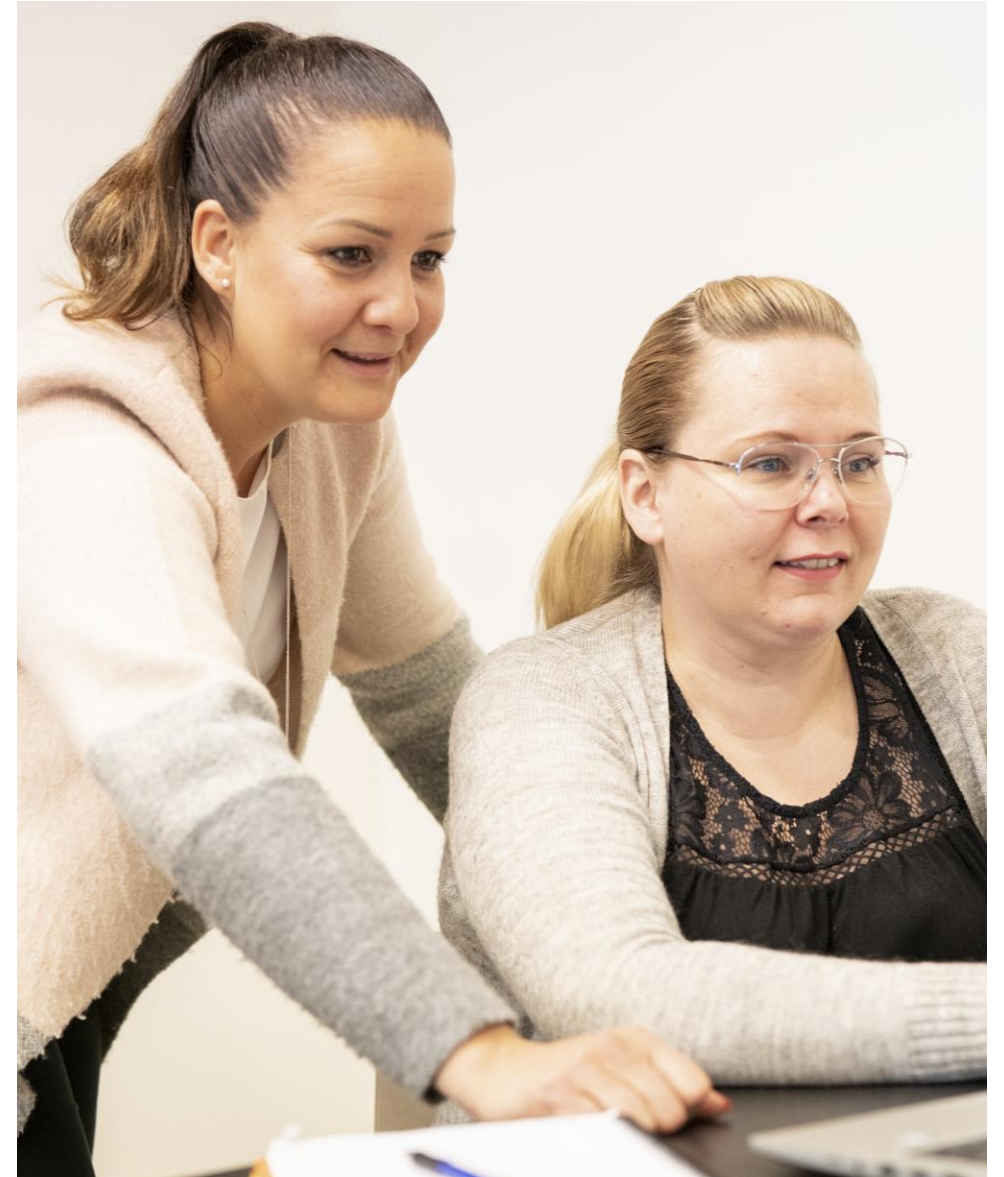




**Vertaistukitoiminta
Lapissa**

Mitä on vertaistukitoiminta?

- 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. Vertaistukihenkilöitä sitoo vaihtolovelvollisuus.
- He ovat kouluttautuneet tähän vapaaehtoistoiminnan tehtävään, koska haluavat toimia kuuntelijoina, kokemusten jakajina, rohkaisijoina ja tiedonvälittäjinä.
- Vertaistukihenkilöitä on eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia.





Sydänsairaiden vertaistukitoiminta Lapissa

- Lapissa toimii 16 vertaistukihenkilöä.
- Pohjoisella sydänelueella on ollut syksyllä 2022 uusi vertaistukihenkilöiden peruskoulutus, jonka myötä alueelle saadaan uusia aktiivisia vertaisia.
- Lapin alueella tällä hetkellä ainoastaan ns. perusvertaisia, sairaala- ja terveyskeskuskytköksiä suunnitteilla, samoin vertaistuellisia ryhmiä. Millainen yhteistyö sopisi teidän alueelle?
- Vertaistukitoimijoita tuetaan pohjoisella sydänelueella mm. työnohjauksen ja yhteisten teams-tapaamisten sekä virkistyspäivien merkeissä.


Mistä löydät vertaistukijasi?

- Vertaistukea löytyy erilaisista tapahtumista ja ryhmistä: Sydänyhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ja tapaamisia, joista voit löytää samankaltaista kokeneita ja jutella heidän kanssaan. Useissa sydänyhdistyksissä toimii vertaistuellisia ryhmiä.
- Tapahtumakalenteri: <https://sydan.fi/tule-mukaan/tapahtumakalenteri>
- Vertaistukea verkossa: Facebookissa toimii neljä Sydänliiton vertaistukihenkilöiden ylläpitämää vertaistukiryhmää. Ryhmiin on helppo liittyä ja ne mahdollistavat vertaisten löytymisen vaivattomasti joka puolella Suomea. <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki/>
- Etsi vertaistukihenkilö-hakukone: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku>. Vertaistukihausta pystyt etsimään sopivan henkilön esimerkiksi iän, aihepiirin ja paikkakunnan perusteella.
- Lapin Sydänpiirissä toimii useita vertaistukihenkilöitä, jotka tukevat sairastuneita omaan kokemukseen pohjautuen. Vertaistuen merkitys sairastuneelle on tärkeää. Tietoa vertaistukihenkilöistä saat myös paikallisyhdistyksistä sekä Lapin Sydänpiirin toimistolta: anna-reetta.kulppi@sydan.fi p. 050 551 1626.

Vertaistukitoiminnan tehtäviä

- **Vertaistukihenkilö (vertaistukija):** Kahdenkeskinen keskustelija puhelimitse tai tavaten. Tiedot Etsi vertaistukihenkilö -haussa.
- **Verkkovertainen:** Verkossa toteutuvat keskustelut sähköpostitse, viestipalveluissa, somessa. Sydänliiton FB-ryhmän ylläpitäjä.
- **Sairaalavertainen:** Kahdenkeskiset tai pienryhmissä toteutuvat keskustelut ja tapaamiset sairaaloissa, järjestetään yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.
- **Terveyskeskusvertainen:** Kahdenkeskiset tai pienryhmissä toteutuvat keskustelut ja tapaamiset terveyskeskuksissa, esimerkiksi omahoitopisteissä, järjestetään yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.
- **Pop up -vertainen:** Tarjoaa tapaamismahdollisuuden erilaisissa paikoissa, "vertainen tavattavissa" – kertaluonteiset tehtävät: messut, koulutukset, kahvilat, taidenäyttelyt, lenkkipolut, ostoskeskukset, sairaaloiden / terveyskeskusten aulat.
- **Kokemustoimija / kokemusasiantuntija:** Ammattilaisten tai ammattiin opiskelevien koulutukseen osallistuminen, terveydenhuollon kehittämistoimintaan osallistuminen.





Vertaistukitoimintaa toteutuu paikallisissa ja valtakunnallisissa yhdistyksissä, Sydänpiirien koordinoimana ja liiton järjestämänä. Sydänpiirit ja valtakunnalliset yhdistykset tukevat vertaistukihenkilöitä kaikissa heidän vertaistukitehtävissään ja vertaistukitoiminnassaan.

Vertaistuen viestintä

Vertaistukea hakeville sairastuneille ja läheisille
valtakunnallisesti: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki>

Vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille, vertaistukihenkilöille ja
vertaistukitoimintaa koordinoiville:
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/toiminta/vertaistuki>

Terveystieteiden ammattilaisille:
<https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/sydantietoa/vertaistuki>

Tärkeitä linkkejä

www.sydan.fi

Ammattilaispalvelu: <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu>

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>

Kuntoutus: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kuntoutus2/>

Tapahtumakalenteri: <https://sydan.fi/tule-mukaan/tapahtumakalenteri/>

sydan.fi





Lämmin kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin Anna-Reetta ja Anni

