



Sydänliiton kurssitoiminta

Sydänhoitajien teams 11.10.2023 klo 12-13



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin

- Sydänliiton kurssit sopivat, jos etsit apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa (kurssien aiempi nimi sopeutumisvalmennus- tai sope-kurssi)
- Kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita
- Ryhmämuotoisilla kursseilla sairastunut pääsee tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta.
- Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua sekä sairastunut että hänen läheisensä. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia.





Minkälaisia kursseja on tarjolla?

- Ryhmämuotoisilla kursseilla sairastunut pääsee tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta.
- Osa kursseista painottuu joko liikkumiseen tai mielen hyvinvointiin liittyviin asioihin.
- Tarjolla on eripituisia kursseja sekä lähikursseina että verkkokursseina. Vetäjinä toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.
- Usein koulutettu vertaistukihenkilö on mukana kurssilla. Voit hakeutua kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.
- Sydänliiton kursseille ei vaadita lääkärin B-todistusta

Miten kurssille pääsee?

- Kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on sydänsairaus.
- Osallistujat valitaan hakemusten perusteella, sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset seikat huomioiden.
- Kursseille valitaan ensisijaisesti niitä hakijoita, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavilla kursseilla. Muutkin tekijät voivat vaikuttaa valintaan.
- 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.
- Ryhmän toimivuus/tulot
- Ei tarvitse olla sydänyhdistyksen jäsen





Kursseille hakeminen

- Kaikki kurssit löytyvät Kurssikalenterista.
- Kun haetaan kurssille, täytetään sähköinen kurssihakemus, joka löydettävissä kurssin tiedoista löytyvästä linkistä. Yhdellä hakemuksella voi hakea vain yhdelle kurssille.
- <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/kurssikalenteri/>
- Kurssikalenterista löytää kaikki Sydänliiton kurssit
- Kurssille voi hakea asuinpaikasta riippumatta
- Kaikki kurssit maksuttomia, matkat omakustanteisia
- Ei kelan kuntoutusrahaa



Pohjoisen sydänaalueen kurssit

- Vuodessa n. 7-9 kurssia
- Pääosin yleisiä+ liikuntaan painottuvia 1-2 vuodessa
- Paikkakunnat: Rovaniemi, Kalajoki, Rokua
- V. 2024 myös Katinkulta (Sotkamo)
- Kurssin vetäjiä kaksi
- Mukana usein myös vertaistukihenkilö
- Lisätietoja: anna-reetta.kulppi@sydan.fi