



Pohjoisen sydänaalueen ja sydänhoitajien Teams

11.09.2025





Ohjelmassa tänään:

- Esittely
- Järjestölähtöinen tuki
- Järjestölähtöisen tuen hyödyt
- Järjestöjen tuesta kertominen
- Paikalliset kuulumiset
- Aikaa keskustelulle



**Järjestölähtöinen
tuki**

Vertaistuki



- Vertaistukitoiminta on kokemustietoon perustuvaa tukea, joka pohjautuu jakamiseen ja kuuntelemiseen.
- Vertaistukitoiminta on tärkeä tuen muoto, jossa toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä saatu tuki on keskiössä.
- Vertaistuki eroaa muista tuen muodoista siinä, että se pohjautuu ihmisten omiin kokemuksiin ja oppeihin, joita jaetaan. Samanlainen elämäntilanne mahdollistaa toisen ymmärtämisen.
- Vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet sydänsairauteen tai ovat sairastuneen läheisiä. Heidän kanssaan voit jutella omista ajatuksistasi, tunteistasi ja kokemuksistasi.

Vertaistukitoiminta



- Läheisille, kuten myös sairastuneelle, on tarjolla omaa vertaistukea.
- Vertaistuki on monimuotoista, ja jokainen voi etsiä itselleen sopivan muodon itselleen sopivassa vaiheessa.
- Vertaistuki voi olla organisoitua toimintaa tai spontaaneja kohtaamisia.
- Vertaistukija on vapaaehtoinen, tehtävään koulutettu ja vaitiolovelvollinen.



Löydä oma tukijasi

- **Etsi vertaistukihenkilö-hakukone:** Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta löydät koulutetun vertaistukihenkilön läheltä tai kaukaa.
- Sydänpiiri/sydänyhdistys
- Vertaistuelliset ryhmät
- Yhdistystoiminta
- Sydänliiton kurssit
- Erilaiset tapahtumat



Vertaistukitoiminta verkossa

- Facebookissa toimii neljä Sydänliiton vertaistukihenkilöiden ylläpitämää vertaistukiryhmää. Ryhmiin on helppo liittyä ja ne mahdollistavat vertaisten löytymisen vaivattomasti joka puolella Suomea.
- Ryhmissä keskustellaan sairastumisesta ja sairauden kanssa elämisestä, tai sairastuneen läheisenä elämisen kokemuksista.
- [Sepelvaltimotautia sairastavat](#)
- [Sydämen rytmihäiriöitä sairastavat](#)
- [Sydämen vajaatoimintaa sairastavat](#)
- [Sydänsairastuneiden läheiset](#)
- [Foreign Hearts Finland](#) (englanninkielinen vertaistukiryhmä sydänsairastuneille)



Sydänliiton kurssit

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin

- Sydänliiton kurssit sopivat, jos asiakas etsii apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa
- 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?

- Osa kursseista painottuu joko liikkumiseen tai mielen hyvinvointiin liittyviin asioihin.
- Tarjolla on lähikursseja että verkkokursseja. 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
- Yleinen, liikuntaan painottuva ja erityisesti voimavaroihin ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen keskittyvä
- Paikkakunnat tänä vuonna: Rovaniemi, Kalajoki, Rokua, Kajaani
- Kurssin ohjaa terveydenhuollon ammattilainen
- Mukana usein myös vertaistukihenkilö
- Lisätietoja: anna-reetta.kulppi@sydan.fi



Verkkoluennot

- Sydänliiton verkkoluennot ovat kaikille avoimia, mutta ne vaativat ilmoittautumisen.
- Syksyn luennot:
 - 11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi



**Järjestölähtöisen tuen
hyödyt**



Järjestöjen tarjoama tuki

- On tutkittu, että vertaistuki ja järjestölähtöinen tuki tuo kustannussäästöjä, esimerkiksi Saksassa ja Yhdysvalloissa vertaistukea saaneet henkilöt käyttivät päivystystä tai hakeutuivat sairaalaan vähemmän kuin verrokkiryhmä, joka ei hyödyntänyt vertaistukea.
- Järjestöjen vapaaehtoistyöhön sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen tuotos yhtä työtuntia kohti laskettuna.
- Järjestöjen ja vertaistuen roolia korostetaan kumppanuuspohjaisen palvelutuotannon kehittämisessä. Järjestölähtöinen tuki on kokonaisvaltaista kohtaamista ja sairauden hoitoa täydentävää, ei lakisääteisiä tai julkisia palveluja korvaavaa.

Mitä vertaistuesta saa?

Tietoa, tukea ja toivoa

- Uudessa elämäntilanteessa ihmiset etsivät vertaistuen avulla tietoa sairaudestaan, sen vaikutuksista elämään, hoitomuodoista ja toipumisesta.
- Saman kokeneilta voi saada käytännön vinkkejä sairauden kanssa elämiseen.
- Vertaistuesta saa kokemuksen siitä, että itselle hämmentävä tilanne ja siitä aiheutuvat reaktiot ovat normaaleja.
- On rohkaisevaa nähdä, että saman kokeneet pystyvät onnelliseen elämään sairaudestaan huolimatta.
- Vertaistuki antaa toivon tavallisesta elämästä sairaudesta huolimatta.



Järjestöjen tuen hyödyt

- Matalan kynnyksen tukea, ohjausta ja neuvontaa.
- Ihminen voi paremmin, kun saa tarvitsemaansa vertaistukea; vähentää kielteisiä tunteita ja auttaa sopeutumaan.
- Vertaistuki on yksi työkalu lisää ammattilaisille potilaan kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen, ei korvaa ammatillisia palveluita vaan toimii niiden rinnalla. Ammattilaisten suosituksilla on havaittu olevan rohkaiseva vaikutus.
- Säästää rahaa.
- Vahvistavat yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta.





Järjestöjen tuesta
kertominen

Tietoa ammattilaisille

- Nettisivut: sydämpiirit, sydänyhdistykset, Sydänliitto
- Uutiskirjeet 4/vuosi
- Some: Facebook
- Teamsit
- Tapahtumat



Kiitos osallistumisesta!