

Yhteystiedot:

toimisto.lappi@sydan.fi

Salla-Mari Koistinen

toiminnanjohtaja

salla-mari.koistinen@sydan.fi

p. 040 549 8831

Anna-Reetta Kulppi

vertaistuen kehittäjä,

kurssiohjaaja,

elintapaohjaaja

anna-reetta.kulppi@sydan.fi

p. 050 551 1626

Kannen kuva: Sydänliitto



Elämää sydänsairauden kanssa 2026

Sydänliiton kurssit

Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit apua, tietoa ja vinkkejä arjen elämään sydänsairauden kanssa. Ryhmämuotoisilla kurseillamme 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, ravitsemus, mielenhyvinvointi tai parisuhde). Voit tulla kurssille yksin tai yhdessä puolisoasi tai läheisesi kanssa. Kurssimme ovat osallistujille maksuttomia. Voit hakeutua kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.

Kurssikalenterista löydät kaikki Sydänliiton kurssit.

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

Vertaistuki

Oletko sairastunut tai sairastuneen läheinen? Haluaisitko jutella kokemuksistasi toisen samankaltaista kokeneen kanssa?

Sydänliiton vertaistukihenkilöt koulutautuvat tähän vapaaehtoistoiminnan tehtävään. He toimivat kuuntelijoina, kokemusten jakajina, rohkaisijoina ja tiedonvälittäjinä.

Vertaistukihenkilöitä on eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Vertaistukihenkilöä ja vertaistukitoimintaa voi hakea myös oman asuinpaikkakunnan ulkopuolelta.

Tutustu myös vertaistuellisiin ryhmiin.

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

Miten kurssille pääsee?

Sydänliiton kursseille haetaan verkossa. Mikäli se ei onnistu, voit olla myös yhteydessä piiriisi, joka auttaa hakemuksen täyttämässä.

Kurssikohtaiset hakulomakkeet löytyvät kurssikalenterista kyseisen kurssin kohdalta. Voit hakea mihin päin Suomea tahansa. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Kurssikuvausten yhteydessä kerrotaan, onko kyseessä sairastuneille vai sairastuneille ja läheisille tarkoitettu kurssi ja mikäli kurssilla on jokin teema.

Kurssit sisältävät täysihoidon ja kurssiohjelman. Majoitus on pääosin 2 hh. Mikäli osallistuja haluaa majoittua 1 hh, vastaa itse erotuksesta.

Liity jäseneksi?

Kurssille voi osallistua, vaikka ei olisikaan Sydänliiton jäsen. Jos jäsenyys kuitenkin kiinnostaa, voit liittyä verkossa:
<https://sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi>

Muu kuntoutumisen tuki

Kela järjestää kuntoutusta kaikenikäisille ja turvaa toimeentuloa kuntoutuksen aikana. Kelan kuntoutuspalveluja ovat sopeutumisvalmennus- tai kuntoutuskurssit, koulutus, psyko- tai muut yksilölliset terapiat ja ammatillinen kuntoutus.

Kela ja työeläkelaitokset järjestävät ammatillista kuntoutusta. Kelan ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu henkilölle, joka on työtön, opiskelija tai ollut työelämässä vasta vähän aikaa. Työeläkelaitos vastaa työelämässä olevan ja pidempään työskennelleen (n. viisi vuotta) henkilön ammatillisesta kuntoutuksesta.

Kysy kuntoutumisen tuen mahdollisuuksista myös hyvinvointialueelta tai kunnasta.

<https://sydan.fi/artikkeli/muut-kuntoutuspalvelut-ja-sosiaaliturva/>