

SYDÄNLIITON KURSSIT



Sairastuminen voi tuoda elämään suunnittelemattomia muutoksia. Näiden kohtaamiseen on apua ja tukea tarjolla. Sydänliiton kuntoutumista tukevat kurssit, Tulppa-kuntoutus ja liikunnallinen kuntoutus auttavat sinua arjen tilanteissa, lisäävät jaksamistasi ja lieventävät sairauden mukanaan tuomaa epävarmuutta.

SYDÄNLIITON KURSSIT

Sydänliiton kurssit sopivat kaikille sydänsairauksiin sairastuneille. Myös harvinaisia sydänsairauksia ja sydänsiirtoa odottaville järjestetään kursseja. Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua sekä sairastunut että hänen läheisensä. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia, kursseilla kuuluu täysihoito. Matkakulut ovat omakustanteisia. Joillain kurssipaikoilla, myös parkkimaksu saattaa olla

omakustanteinen. Sydänliiton kursseille ei voi hakea kelan kuntoutusrahaa.

Sydänliitto Lappi koordinoi Pohjoisen sydänaalueen (Pohjois-Pohjanmaa, Lappi, Kainuu, Keski-Pohjanmaa) kurssitoimintaa. Alueemme kurssit järjestetään Rokualla, Rovaniemellä, Kajaanissa ja Kalajoella.

Sydänliiton kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmämuotoisilla kursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta.

Tarjolla on kursseja sekä lähikursseina että verkkokursseina. Vetäjinä toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Usein koulutettu vertaistukihenkilö on mukana kurssilla. Voit hakeutua kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.

Kursseillamme on erilaisia teemoja. Eniten järjestetään elämää sydänsairauden kanssa-kursseja. Osa kursseista painottuu joko liikkumiseen (*Rohkeutta liikkumiseen!*) tai mielen hyvinvointiin (*Tunne itsesi ja voi hyvin!*) liittyviin asioihin. Työikäisille järjestetään myös erikseen kursseja. Karpatiat järjestää kursseja sydänlihassairauksia sairastaville ja Syke sydän- ja keuhkosiirrokkaille. Lue huolellisesti kurssin sisältö ja tavoitteet sekä tutustu alustavaan ohjelmaan, jotta tiedät mihin kurssille olet ilmoittautumassa ja että se vastaa tarpeitasi.

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.

Kaikki kurssit löytyvät Kurssikalenterista. Löydät hakulomakkeen suomen- ja ruotsinkielisenä kunkin kurssin kohdalta. Yhdellä lomakkeella voit hakea vain yhdelle kurssille. Mikäli et pysty täyttämään sähköistä hakemusta itse, voit olla yhteydessä Sydänliitto Lappiin niin autamme sinua. Hakeaksesi et tarvitse lääkärin B-lausuntoa.

Huomioithan, että kurssimajoittuminen on kahden hengen huoneissa ja mikäli haluat majoittua yksin, on hintaerotus omakustanteinen.

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

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

TULPPA-KURSSIT

Tulppa-kuntoutus antaa tietoa, tukea ja voimavaroja hyvään arkeen sairastumisen jälkeen. Elämä pysyy hyvänä, vaikka jotain muuttuukin. Tulppa-kuntoutus on Sydänliiton suunnittelema ja terveydenhuollon toteuttama toimintamalli sinulle, jolla on sepelvaltimotauti, muu valtimosairaus tai useita riskitekijöitä.

Tulppa-kuntoutusta on saatavilla ryhmäkuntoutuksena sekä verkkovalmennuksena. Tulppa-ryhmäkuntoutusta on tarjolla 13 sairaanhoitopiirissä ja Tulppa-verkkovalmennuksen käyttöönottoa valmistellaan kahdella hyvinvointialueella.

Tulpasta tietoa Oys:n alueella:

https://oys.fi/sepelvaltimopotilaan_hoidonohjaus/jatkohoito/

Sydänliiton sivuilta:

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

LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS

Kaipaatko lisää tietoa, taitoa, tukea tai käytännön ohjausta liikkumiseesi? Pelottaako sinua liikkuminen, koska sinulla on sydänsairaus? Onko sinulle epäselvää, kuinka reippaasti saat liikkua? Vältteletkö liikuntaa sydänoireiden pelossa? Haluaisit kuitenkin liikkua.

Jos vastaat kyllä, liikunnallinen kuntoutus voi todennäköisesti auttaa sinua. Liikunnallisen kuntoutuksen avulla pyritään rohkaisemaan kuntoutujaa liikkumaan, ehkäisemään sairauden pahenemista, parantamaan ennustetta sekä tukemaan toipumista, henkistä jaksamista ja arkielämässä selviytymistä. Liikunnallisen kuntoutukseen ei tarvita lähetettä eikä siitä saa Kela-korvausta.

Liikunnallisesta kuntoutuksesta kannattaa keskustella hoitavan lääkärin, sydänhoitajan tai fysioterapeutin kanssa tai hakeutua suoraan kunnan tai kuntaliiton fysioterapeutin yksilöohjaukseen tai liikunnallisen kuntoutuksen ryhmään.

<https://sydan.fi/fakta/sydanpotilaan-liikunnallinen-kuntoutus/>

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

Sydänliitto Lappi yhteystiedot:

toimisto.lappi@sydan.fi

Toiminnanjohtaja/kurssikoordinaattori:

Salla-Mari Koistinen,

salla-mari.koistinen@sydan.fi

p. [0405498831](tel:0405498831)

Järjestökoordinaattori/kurssivetäjä

Anna-Reetta Kulppi,

anna-reetta.kulppi@sydan.fi

p. 050 5511 626

<https://sydan.fi/lappi>