

SYDÄN SAIRASTUNUT?



Lapin Sydänpiiri ja Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ovat Suomen Sydänliiton alaisia alueellisia sydänjärjestöjä. Alueidemme toimintaan kuuluvat myös paikalliset jäsenyhdistykset. Yhdessä alueemme yhdistysten kanssa tarjoamme tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Sairastuminen pysäyttää. Se tuo mukanaan uusien asioiden opettelua ja uuteen tilanteeseen sopeutumista niin sairastuneelle kuin hänen läheisilleen. Me Sydänliitossa tarjoamme tietoa, apua ja tukea vaivattomasti ja luotettavasti, jokaisen sydänsairaana tarpeita kuunnellen.

Paikalliset sydänyhdistykset järjestävät muun muassa erilaista kerhotoimintaa, vertaistukitoimintaa, retkiä, luentoja ja yhteistä liikunnallista toimintaa.

<https://sydan.fi>

<https://sydan.fi/sydantietoa/sydansairaudet/>

MUKAAN TOIMINTAAN?

Haluatko osallistua toimintaamme? Meillä sydänyhteisössä riittää monipuolista, mielekästä ja elämää rikastuttavaa tekemistä aina vertaistuesta virkistykseen. Sydänpiirit ja sydänyhdistykset järjestävät alueellista ja paikallista toimintaa ympäri Suomen. Tutustu lähimmän sydänyhdistyksesi toimintaan ja tule vapaaehtoiseksi – pienistäkin teoista on paljon apua. Harvinaisempia sydänsairauksia sairastaville on myös omat yhteisönsä.

Tervetuloa mukaan Sydänyhteisön toimintaan!

<https://sydan.fi/tule-mukaan/alueellinen-ja-paikallinen-toiminta>

<https://sydan.fi/lappi/>

<https://sydan.fi/pohjoispohjanmaa/>

<https://sydan.fi/tapahtumakalenteri>

Liity jäseneksi?

<https://sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi>

VERTAISTUKI

Oletko sairastunut tai sairastuneen läheinen? Haluaisitko jutella kokemuksistasi toisen samankaltaista kokeneen kanssa? Vertaistukihenkilön kanssa voi puhua luottamuksella omista ajatuksista ja tunteista.

Vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet sydänsairauteen tai ovat sairastuneen läheisiä. He ovat kouluttautuneet tähän vapaaehtoistoiminnan tehtävään, koska haluavat toimia

kuuntelijoina, kokemusten jakajina, rohkaisijoina ja tiedonvälittäjinä.

Useissa sydänyhdistyksissämme pyörii myös sydänsairaille kohdennettuja, matalan kynnyksen vertaistuellisia ryhmiä. Löydät ryhmät tapahtumakalenterista.

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

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

KUNTOUTUS

Kaipaatko tukea sairautesi ja sen omahoitoon liittyen, kaipaatko voimavarojesi vahvistumista, motivaatiota ja vertaistukea? Me Sydänliitossa, Sydänpiireissä ja sydänyhdistyksissä tarjoamme monipuolista tukea yksilöllisesti, ryhmässä, kasvokkain ja verkossa. Sydänliiton kurssit tukevat kuntoutumistasi. Liikkumista voit jatkaa paikallisyhdistysten liikuntaryhmissä kuntoutuksen jälkeen.

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

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

TERVETULOA SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOILLE!

Verkkoluennot ovat Sydänliiton omien sekä vierailevien asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Jo esitetyt luennot löydät tallenteina Sydänliiton YouTube-kanavalta.

<https://sydan.fi/verkkoluennot>

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi ja kerromme lisää toiminnastamme!

Sydänliitto Lappi,

Anna-Reetta Kulppi

Järjestökoordinaattori

p. 050 551 1626

anna-reetta.kulppi@sydan.fi

Salla-Mari Koistinen

Toiminnanjohtaja

p. 040 549 8831

salla-mari.koistinen@sydan.fi

