

VERTAISTUKI



Älä jää yksin!

Sairastuminen voi tulla äkillisesti, muuttaa oman ja läheisten elämän kertaheitolla ja elämä uuden sairauden kanssa mietityttää.

Vertaistukihenkilöt ovat itse sairastuneet sydänsairauteen tai ovat sairastuneen läheisiä. Heidän kanssaan voit jutella omista ajatuksistasi, tunteistasi ja kokemuksistasi.

Sydänliiton vertaistukihenkilöt ovat tehtävään koulutettuja, vaitiolovelvollisia, tavallisia ihmisiä, jotka voivat auttaa samankaltaisessa tilanteessa olevaa.

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

Vertaistuen merkitys sairastuneelle on tärkeää. Tukihenkilö on itse kokenut sydänsairauden tai läheisen sairastumisen. Myös paikalliset sydänyhdistykset tarjoavat vertaistukea erilaisten tapaamisten ja tapahtumien muodossa.

Tukihenkilön voit kuitenkin halutessasi etsiä, vaikka toiselta puolelta Suomea Sydänliiton vertaistukihaun kautta. Vertaistukihausta pystyt etsimään sopivan henkilön esimerkiksi iän, aihepiirin ja paikkakunnan perusteella. Etsi vertaistukihenkilö-hakukone:

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

Vertaistukea verkossa

Facebookissa toimii viisi 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. Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

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

Vertaistukea löytyy erilaisista ryhmistä

Sydänyhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ja tapaamisia, joista voit löytää samankaltaista kokeneita ja jutella heidän kanssaan. Useissa sydänyhdistyksissä toimii vertaistuellisia ryhmiä. Tapahtumakalenterista löydät tietoa oman alueesi ryhmistä sekä tapahtumista.

<https://sydan.fi/tule-mukaan/tapahtumakalenteri>

Vertaistuki Lapissa ja Pohjois-Pohjanmaalla

Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan alueella toimii useita vertaistukihenkilöitä. Vertaistukihenkilöt toimivat muun muassa Olka-toiminnassa, Tulppa-ryhmissä, ovat mukana ensitietopäivissä, Sydänliiton kursseilla, erilaisissa tapahtumissa ja vetävät vertaistuellisia ryhmiä.

Työikäisten sydänillat ovat vertaistuellinen verkkoryhmä, joka kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 18. Tapaamisiin osallistuminen ei edellytä Sydänyhdistyksen jäsenyyttä eikä velvoita mukanaolijoita mihinkään. Tapaamisiin ei myöskään tarvitse ilmoittautua etukäteen ja niihin voi osallistua niin usealle kerralle kuin itselle sopii. Työikäisten sydänillat ja linkin tapaamisiin löydät tapahtumakalenterista.

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

<https://sydan.fi/artikkeli/tyoikaisten-tapaamiset/>

Tietoa vertaistukihenkilöistä saat myös paikallisyhdistyksistä sekä Sydänliitto Lappi toimistolta:

toimisto.lappi@sydan.fi

Vertaistukivastaava,

Anna-Reetta Kulppi

anna-reetta.kulppi@sydan.fi,

p. 050 551 1626