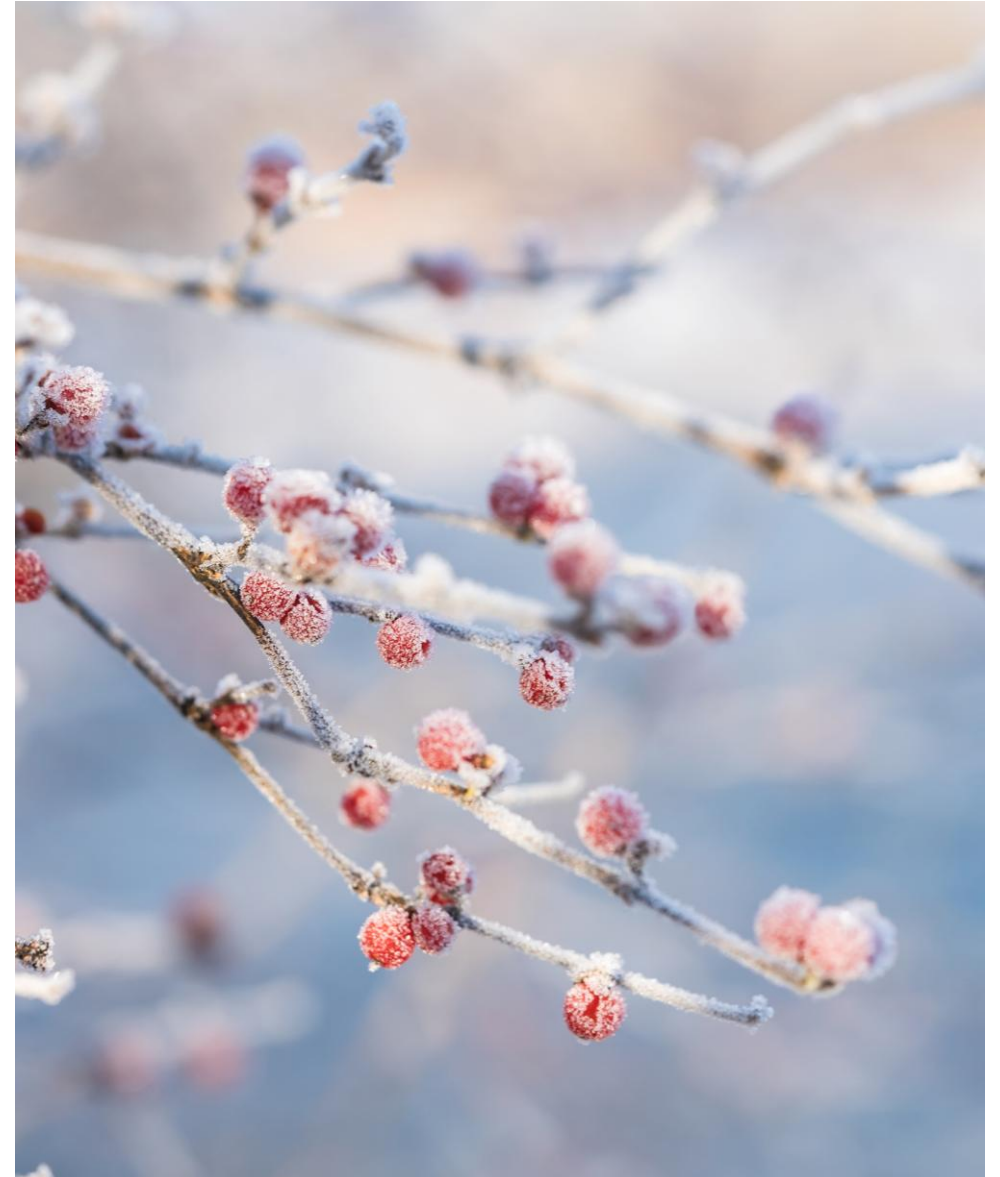




**Tervetuloa mukaan
ammattilaisten
teamsiin! 19.3.2026**

Ohjelmassa tänään

- Alueelliset kuulumiset
- Mitä sydänterveiden saralla kuuluu/Liiton ajankohtaiset
- Sydänsairastuneiden järjestölähtöinen tuki pohjoisella sydänaalueella



Sydänliiton kevään verkkoluennot

- 24.2. Kolesteroli kohdalleen – ratkaisuja ruuasta.
- 24.3. Hampaista sydänterveyttä
- 14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperhearkeen
- 21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito
- 19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)

Luentojen tallenteisiin tulee suomenkielinen tekstitys.

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



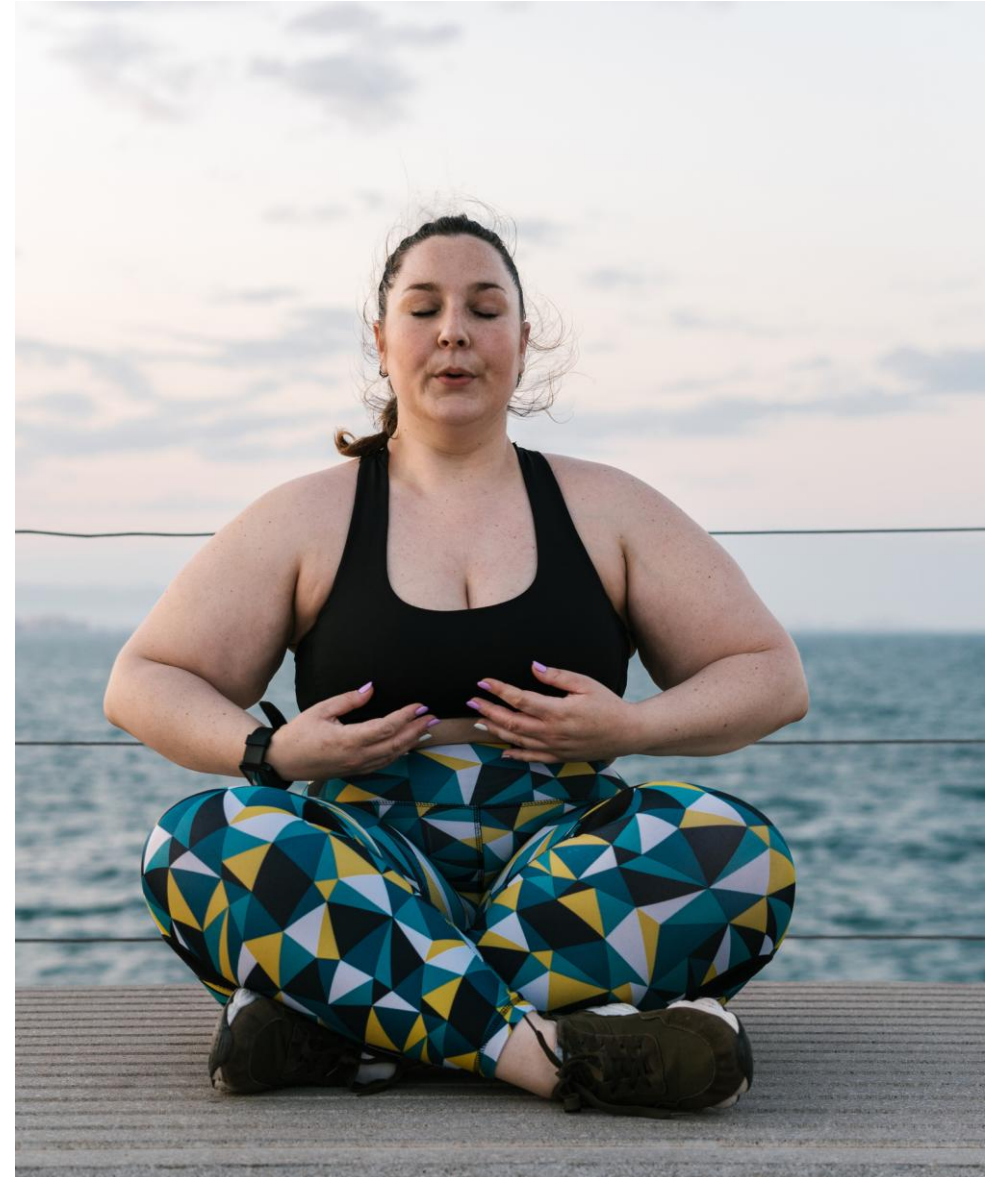


Naisen sydän-palvelu

- Naisen sydänterveysteen liittyy erityispiirteitä, kuten vaihdevuosisien ja raskauden vaikutukset naisen sydämeen.
- Naisen sydän - hyvinvointipalvelu on toteutettu 40–60-vuotiaita naisia varten ja heitä kuunnellen. Se tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä kiireisen arjen keskellä ja keskittyä omaan hyvinvointiin.
- Palvelu on kaikille avoin ja maksuton.
- Tämän sivuston pariin kannattaa ohjata vaihdevuosi-ikään tulevat naiset, sekä etenkin naiset, jotka ovat sairastaneet esimerkiksi pre-eklampsian.
<https://sydan.fi/naisensydan>

Kehorauhaa-palvelu

- Vastuullinen painopuhe alkaa tavasta, jolla ajattelemme ja puhumme sekä itsestämme että toisista.
- Jokainen voi omilla sanoillaan ja teoillaan vahvistaa kehorauhaa.
- Paino puhuttaa – ohjaustilanteissa, mediassa, työpaikoilla, kahvipöydissä. Siksi on tärkeää, että opimme puhumaan siitä tavalla, joka ei satuta vaan tukee.
- Tutustu lisää aiheeseen: <https://sydan.fi/kehorauha>





Maaliskuussa vertaistuen kampanja

- Sydänliitto tuo sydänsairaiden vertaistukea esille maaliskuun lopulla
- Vertaistuki näkyy mm. discoveryn kanavilla ja liiton sekä piirien somekanavilla
- Tarkoituksena tuoda esille vertaistukea ja sen tärkeyttä
- <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki/>

Sydänviikko 2026

- 17-24.5.2026
- Kohdata työikäisiä terveellinen lounasruokailu -teemalla
 - työpaikkaruokailu
 - lounas etätyössä
 - eväsrुokailu
- Tuoda Sydänmerkki-tuotteet, -reseptit ja -ateriat tutuiksi
- Tuoda terveellinen lounasruokailu tutuksi myös apteekkien asiakkaille
- Kertoa sydänyhdistyksen toiminnasta paikkakuntalaisille
- Innostaa ihmisiä mukaan sydänyhdistyksen toimintaan ja jäseniksi





Hoitopolun jälkeen

Mitä on 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 tuenmuodoista 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.

Mitä vertaistuesta saa? Tietoa, tukea ja toivoa

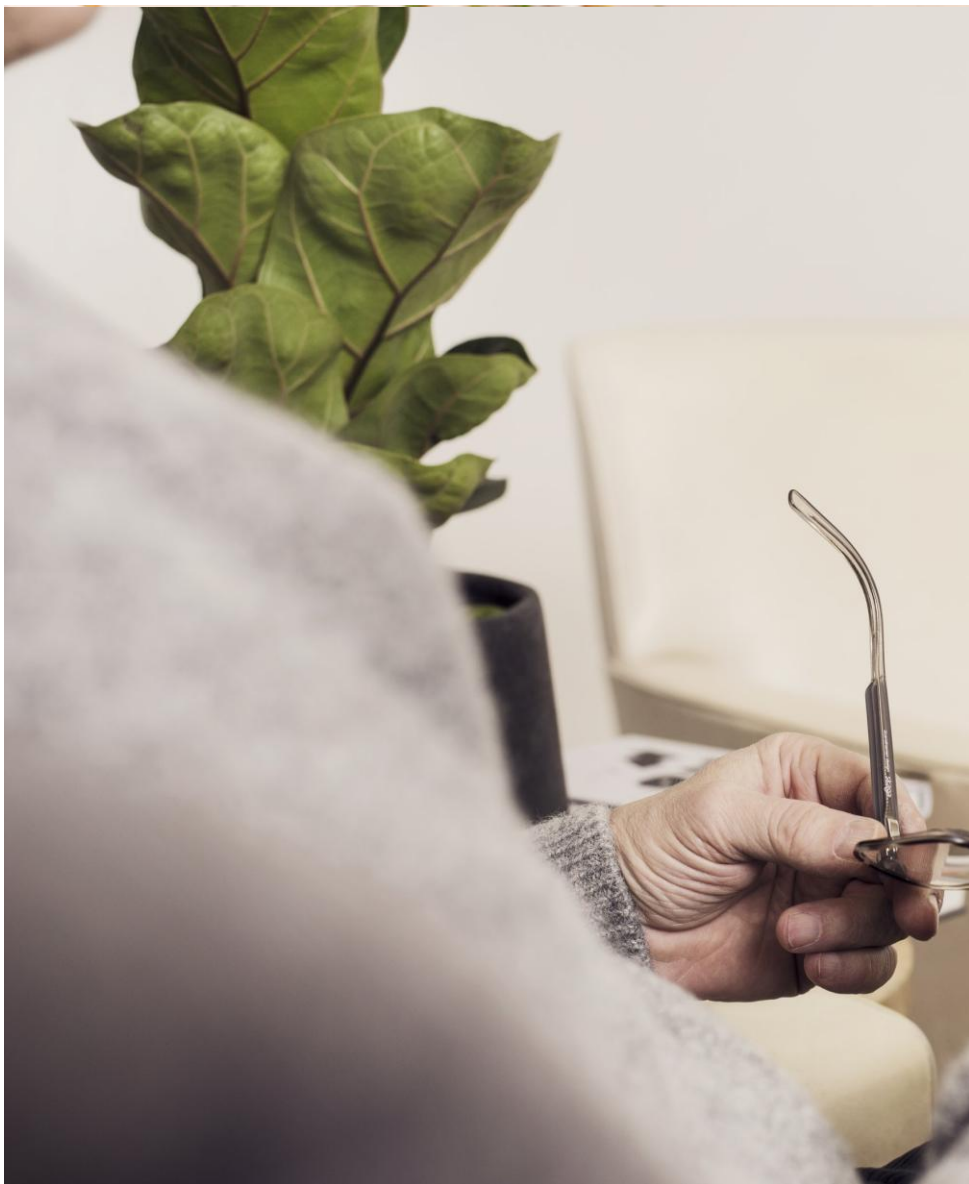
- Uudessa elämäntilanteessa ihmiset etsivät vertaistuen avulla tietoa sairaudestaan, sen vaikutuksista elämään, hoitomuodoista ja toipumisesta.
- Saman kokeneilta voi saada käytännön vinkkejä sairauden kanssa elämiseen.
- Vertaistuesta saa kokemuksen siitä, että itselle hämmentävä tilanne ja siitä aiheutuvat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





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)

Työikäisten sydänillat

- Työikäisille suunnatuissa sydänterveysteen liittyvissä etätapaamisissa kokoonnutaan vertaistuellisesti tutustuen toisiin jakamalla ajatuksia, tunteita ja kokemuksia sairastumisesta, sairauden kanssa elämisestä ja toipumisen polusta sekä mahdollisista muutoksista elämässä.
- Illassa on mukana Sydänliiton koulutuksen käyneitä vertaistukihenkilöitä.

Kevään teemat:

12.3. seksuaalisuus ja sydänsairaus

9.4. itsetuhoisuus ja sydänsairaus

8.5. luonto ja lemmikit hyvinvoinnin lähteenä

11.6. liikunnan pelko sairastumisen jälkeen





Sydänliiton kurssit

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin

- Sydänliiton kurssit sopivat, jos etsit 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

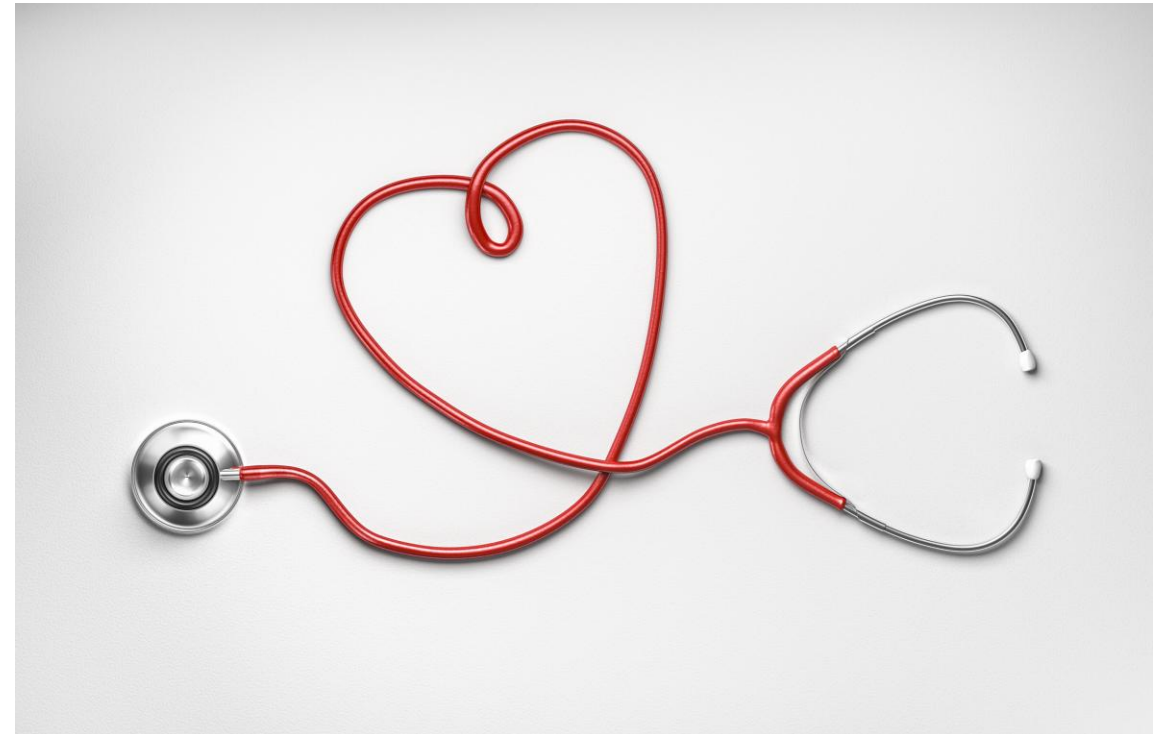
- Vuodessa n. 7-9 kurssia
- Pääosin yleisiä+ liikuntaan painottuvia 1-2 vuodessa
- Paikkakunnat: Rovaniemi, Kalajoki, Rokua, Kajaani
- Kurssin vetäjiä kaksi
- Mukana usein myös vertaistukihenkilö
- Lisätietoja: anna-reetta.kulppi@sydan.fi



Ammattilaispalvelu

Ammattilaisten oma sydänsivusto

- Tarkoitettu sydänterveiden parissa työskenteleville ammattilaisille oman työn tueksi.
- Vinkkejä ja ohjeita asiakkaan kohtaamiseen, sydänterveiden sisältöihin ja suosituksiin.
- Liiton uutiskirje
- Materiaaleja
- Ohjaussisältöjä
- Vinkkejä asiakkaan motivointiin
- Koulutukset ja viestintä





Lisäksi löydä sivuilta

- Vastuullisesta painopuheesta
- Lihavuuden stigman vähentämisestä
- Ravitsemussuosituksista ja ravitsemusohjauksesta
- Neuvokas perhe-ammattilaisille
- Sydänmerkki ammattilaisille
- Tulppa-kuntoutuksesta
- Verkkopuntari
- 28 päivää ilman

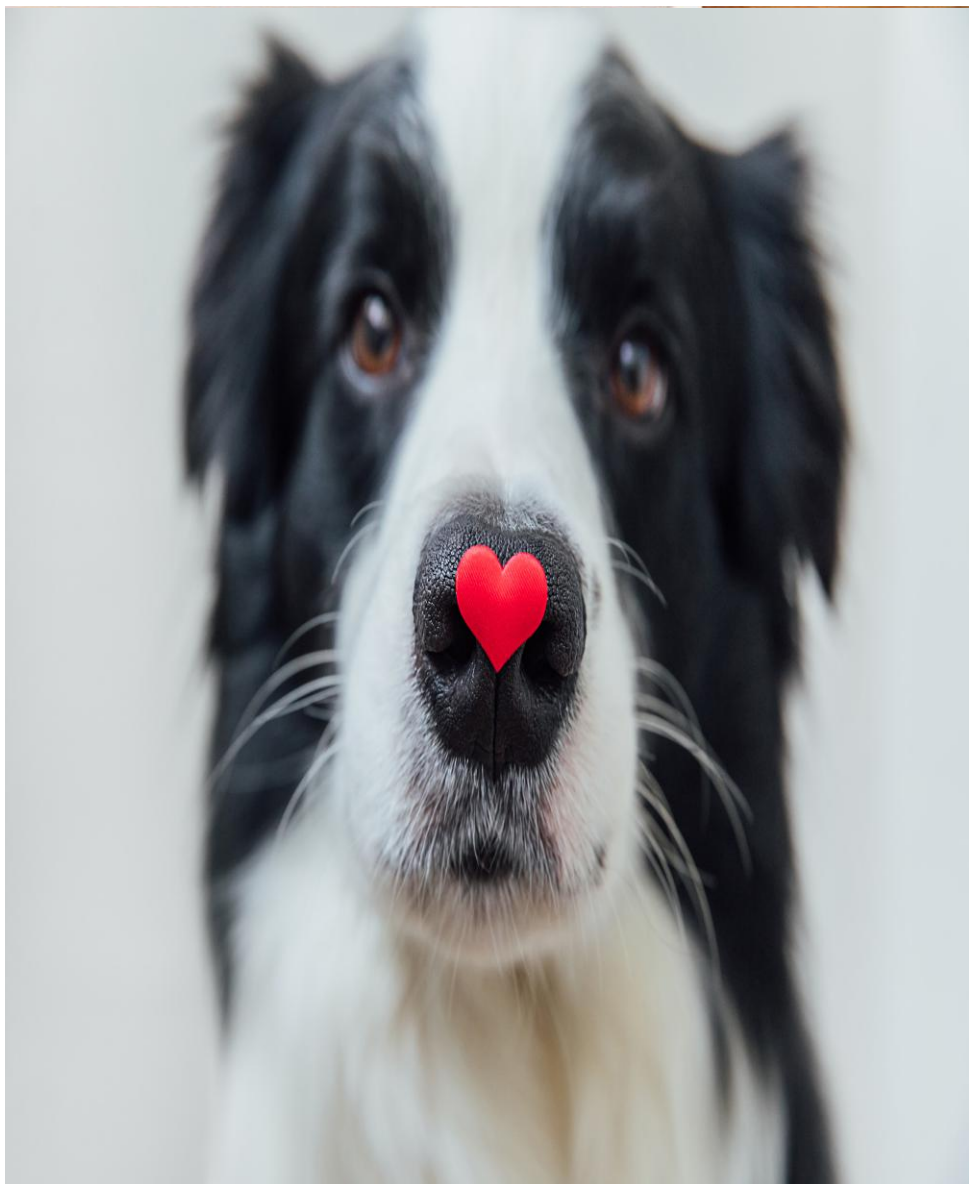
A top-down view of two white ceramic coffee cups with black rims, filled with a light brown coffee. Each cup has two heart-shaped dollops of white cream on top. The cups are placed on a light-colored wooden surface with horizontal planks. A large white heart icon is overlaid on the top cup.

**Sydänliitto Lappi ja
Pohjois-Pohjanmaa
kuulumiset**



Alueella tapahtuu...

- Olkan teemapäivät Lapin keskussairaalalla: 22.4, 11.5
- Sydänryhmät 23.3., 27.4 ja 1.6 klo 16.30-18
- Sydänyhdistyksen liikuntaryhmät, sydänkerho, avoimet ovet toukokuussa
- Vertaistuelliset ryhmät
- Ainot ja Reinot 23.4



Sydänryhmät

- Sydänliitto Lappi tarjoaa vastasairastuneille Lapin alueella sepelvaltimotaudin teemallisia tapaamisia kevään aikana.
- Sydänryhmän teemallisia tapaamisia on yhteensä kolme. Aiheet ovat sepelvaltimotauti arjessa, sepelvaltimotauti ja liikunta sekä sepelvaltimotauti ja ravitsemus.
- Tapaamiset ovat avoimia ja maksuttomia kaikille, eikä osallistuminen vaadi Sydänliiton jäsenyyttä.
- Tilaisuuteen on mahdollisuus osallistua paikan päällä Rovaniemen Kansalaistalolla tai verkossa.
- Tilaisuuksilla pyritään vastaamaan vastasairastuneiden tuen tarpeeseen. Tapaamisissa on aiheesta alustus ja mahdollisuus yhteiseen keskusteluun. Tapaamiset löytyvät tapahtumakalenteristamme.

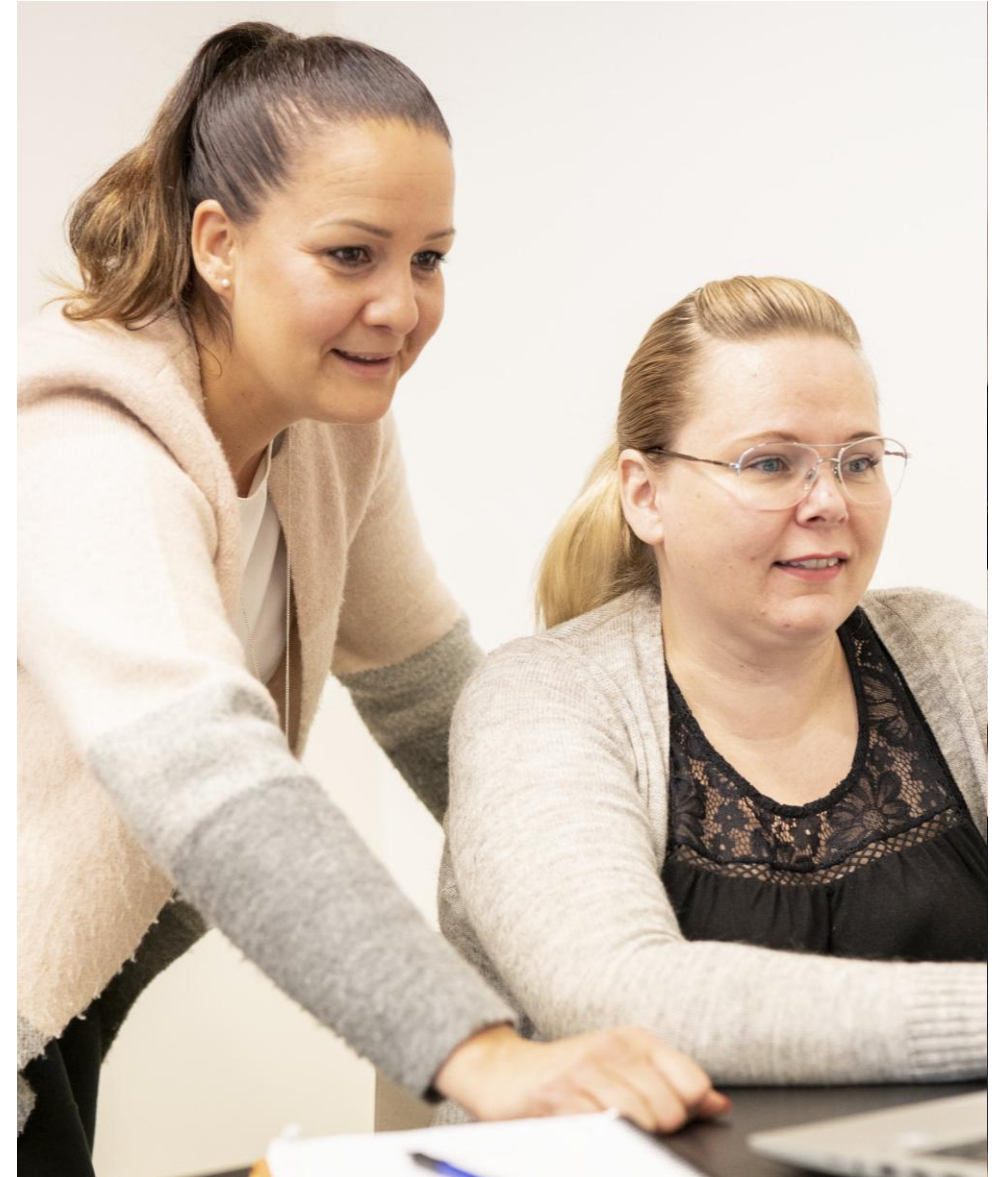
<https://sydan.fi/lappi/toimintaa/tapahtumakalenteri/>



 **SYDÄNLIITTO**
Kainuu

Vertaistukitoiminta Kainuussa

- Koko Kainuun alueella toimii Kainuun Sydänyhdistys
- Kunnissa toimivat sydänkerhot, joissa useimmissa vetäjänä on vertaistukihenkilö
- Kainuussa on tällä hetkellä 12 vertaistukihenkilöä
- OLKA-toiminnassa Kainuun keskussairaalassa on kolme henkilöä
- Ammattilaisille lähetetään uutiskirjeen mukana päivitetyt listat vertaistukihenkilöistä ja sydänkerhoista





Vertaistukijoiden tuki Kainuun alueella

- Live-tapaamiset 2 kertaa vuodessa
- Työnohjaus 2 kertaa vuodessa
- Päivityskoulutukset
- Kehityskeskustelut
- KuukausiTeamsit ja porinatuokiot (koko pohjoinen sydänalue)
- Keskustelut/puhelut/sähköpostit/kirjeet

Vertaistukitoiminnan tehtäviä Kainuussa

- **Vertaistukihenkilö:** Kahdenkeskinen keskustelija puhelimitse tai tavaten.

Tiedot **Etsi vertaistukihenkilö –hakupalvelussa.**

- **Ryhmänohjaaja:** sydänkerhot
- **Kurssivertainen:** Sydänliiton kurssit
- **Pop-up –vertainen:** Erilaiset tapahtumat
- **Somevertainen:** Facebook-sivujen ylläpito
- **OLKA-toiminta**

Jokaiselle vertaistukihenkilölle pyritään löytämään tehtäviä, jotka hän kokisi mielekkääksi.

Vertaistukitoiminnasta voi pitää taukoa tai lopettaa toiminnan kokonaan niin halutessaan.





Työikäisten sydänkerho

Tiistai 7.4.2026. klo 16.30 – 18.00

- **Kahvila Onnikka, Vienankatu 9, KAJAANI**
- Tervetuloa työikäisille suunnattuun sydänkerhoon.
- **Tällä kertaa aiheena: Sairastumisen vaikutus arkeen ja työhön.**
- Ryhmän vetäjänä toimii Sydänliiton koulutuksen käynyt vertaistukihenkilö Petri Kilpeläinen **p. 040 9620899**



Kainuun Sydänyhdistys ry

Seija Vilmi

Järjestökoordinaattori

Vertaistuen kehittäjä, AK Sydämeltä sydämelle-
vertaistuki-hanke

Sydänliitto Kainuu

Pohjolankatu 14 A 3 (sisäänkäynti sisäpihan kautta)

87100 Kajaani

p. 0400 289108

seija.vilmi@sydan.fi