

## Oulun Sydänyhdistys

Oulun Sydänyhdistyksen toiminnasta kertovat OIY:n toimistolla jäsen sihteeri ja tiedottaja Kaisu Heiko, sydänkerhon ohjaaja ja vertaistukihenkilöiden vastuhenkilö Valter Haverinen sekä taloudenhoitaja ja vaalikeräysvastaava Hannu Lauronen. Kaikki haastateltavat ovat olleet pitkään mukana Sydänyhdistyksen toiminnassa.

Sydänyhdistyksellä on omat nettisivut osoitteessa [www.sydanliitto.fi/oulu](http://www.sydanliitto.fi/oulu) sekä Facebook-sivut.

**”Sitä me yritämme tähdentää, että pitäisi vain nousta sieltä sängynpohjalta ylös ja lähteä elämään.”**

Oulun Invalidien Yhdistys onnittelee tänä vuonna 50 vuotta täyttävää Oulun Sydänyhdistystä. Yhdistyksen sydäntyö, kuten vertaistukitoiminta, on erittäin tärkeää sydänpotilaille. Useille on tehty pallolaajennus tai avosydänleikkaus, minkä jälkeen ihminen voi kokea apatiaa ja jopa masennusta. Sydänyhdistyksen vertaiset ovat kertomassa yhdistyksestä ja sen toiminnasta sekä vastaamassa sydänpotilaiden kysymyksiin Oysissa kaksi kertaa kuukaudessa toteutuvilla sydänosastokäynneillään ja neljä kertaa vuodessa toteutuvilla sopeutumisvalmennuskursseilla. Oulun Sydänyhdistys tarjoaa jäsenilleen muun muassa sydänkerhotoimintaa, porinapiirin, tulpparyhmän, liikuntaa uinnin ja kuntosalin muodossa sekä virkistykseksi matkoja ja retkiä. Yhdistyksen jäsenyys ei vaadi sitä, että henkilö sairastaa sydänsairautta. Heiko muistuttaa, että myös perhejäsenyys on mahdollinen. Tällöin samassa taloudessa asuva voi liittyä jäseneksi halvemmalla. Jäseneksi voi liittyä sähköpostitse, ottamalla puhelimitse yhteyttä Kaisu Heikoon tai täyttämällä liittymislomakkeen yhdistyksen verkkosivuilla.

**”Meillä on 1100 jäsentä. Sydänkerhon osallistujamäärä on noin 50-60 ihmistä ja porinapiirin 20-30 ihmistä.”**

Haverinen mainitsee sydänkerhon ja porinapiirin kokoontuvan kerran kuukaudessa. Sydänkerhossa on aina kahvitarjoilu sekä jotain ohjelmaa, esimerkiksi esitelmä, musiikkiesitys ja yhteislaulua. Porinapiirissä kahvitellaan ja keskustellaan jonkun tietyn aiheen ympäriltä. Koronan takia porinoita on käyty Teams-alustan välityksellä.

**”Ihmisillä on valtava tarve päästä johonkin ja nähdä sitä tuttua porukkaa, koska ollaan koronan takia oltu neljän seinän sisällä.”**

Heiko ja muut Sydänyhdistyksen hoitajataustaiset henkilöt tekevät terveystarkastuksia pientä maksua vastaan kerran kuukaudessa Rotuaarin Apteekissa ja Oulun Yliopiston Apteekissa. Tärkeiden arvojen (verenpaine, verensokeri ja kokonaiskolesteroli) mittaaminen tapahtuu ajanvarauksella taas syksystä lähtien. Heikon mukaan ihmiset odottavat mittauksia ja keskustelevat siinä samalla laajemminkin asioistaan.

Vuoden 2022 Sydänviikkoa vietetään 8.–15.5. Iloa ruuasta teemalla. Oulun Sydänyhdistys on järjestänyt tavallisesti aina tuolle kyseiselle viikolle paljon tapahtumia. Ennen Sydänviikkoa Oulun Sydänyhdistys on valmiina kuitenkin juhlimaan yhdistyksen syntymäpäivää marraskuussa! Sydänliiton puheenjohtaja Paula Risikko pitää juhlapuheen, ja esiintyjät on jo nyt haastatteluhetkellä varattu. Haverinen, Heiko ja Lauronen toivovat vain, että juhla onnistuu koronatilanteesta huolimatta.

Lisätietoa:[sydan.fi/oulu](http://sydan.fi/oulu)

[facebook.com/oulunsydanyhdistys](https://facebook.com/oulunsydanyhdistys)