

# Piiritiedote

2/2024



## PIIRITOIMISTO | TORIKATU 29 A (3.KERROS) 80100 JOENSUU

Piiritoimisto on avoinna arkisin klo 9:00-15:00.  
Työmme liikkuvuuden vuoksi ilmoitathan  
tulostasi etukäteen.

Parhaiten meidät tavoittaa sähköpostilla tai  
puhelimitse.

Toiminnanjohtaja  
**Annika Immonen** | annika.immonen@sydan.fi |  
0504343997

Perheen Sydän Ratkaisee-hanke  
**Satu Elo** satu.elo@sydan.fi |  
0505122134

**Salla Orozco** | salla.orozco@sydan.fi | 044 3397339  
Tulppa-kuntoutukseen liittyen:  
**Annika Immonen** | annika.immonen@sydan.fi |  
0504343997

Puheenjohtajat  
pj **Riitta Varis** | riika.an.varis@gmail.com | 0440223602  
vpj **Raija Tahvanainen** | tahvanainenraija@gmail.com |  
040 5373 293



## SISÄLTÖ

Piirin puheenjohtajan Riitan terveiset  
Toiminnanjohtaja Annikan terveiset  
Järjestöpäivä 4.5.2024  
Piiritoimiston palvelut  
Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2024  
Ajankohtaista

- Sydänviikko
- Sydänyhdistysten toiminta näkyviin lähellä.fi -palvelun kautta

Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kuulumisia  
Toimintatonni-toiminnan tukena  
Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset  
Sydänpiirin koulutukselliset vertaistukiryhmät  
Sydänliiton verkkoluennot 2024  
Terveysmittauksia apteekeilla  
Tuetut lomat 2024  
Siun Soten ensitietopäivät 2024  
Kuuntele Sydäntäsi -podcast  
Piiritiedotteen jakelu  
Sydänliiton sydänkurssit 2024



## PUHEENJOHTAJAN RIITAN TERVEISET

Puheenjohtajan tervehdys!

Talvi kovine pakkasineen ja lumineen on ohi, vaan onpa takatalvi nyt ottanut luonnon otteeseensa. Linnutkin ilakoivat jo kovasti metsässä ja pihapiirissä, mutta nytpä onkin hiljaisempaa. Joka vuosi kevät on tullut, välillä ihan keikkuen. Niin tulee se nytkin. Lumikasatkin ovat huvenneet vesisateiden ja uuden lumen myötä. Eikös se uusi lumi olekin vanhan surma. Tällainen sanonta on jäänyt mieleen.

Nämä kuukaudet tässä uudessa tehtävässä ovat vierähtäneet erittäin nopeasti. Paljon on opittavaa ja sitä saa tehdä koko ajan. Mielenkiintoista, osittain haastavaa, uusia yhteistyökumppaneita ja tuttavuuksia.

Piiritoimiston muuttaminen uusiin tiloihin oli työllistävää, ainakin piiritoimiston henkilökunnalle. Samalla muistojen kertaamista tavaroita pakatessa muuttolaatikoihin. Vanhoja ohje- ja esitelehtiä katsellessa huomasi, kuinka tieto ja ohjeistukset ovat muuttuneet. Sydäntyö on mennyt isoin harppauksin eteenpäin. Tuloksia on tullut meidän hyväksemme. Perusasiat, kuten ravitsemus ja liikunta, ovat edelleen sydäntyön kulmakiviä uudistuneine ohjeistuksineen. Toiminta uusissa ja valoisissa tiloissa asettuu hiljalleen uomiinsa.

Sydänviikko 12.-19.5 lähestyy, teemalla liikutaan luonnossa. Luonnossa liikkuminen on voimaannuttavaa ja fyysistä kuntoa ylläpitävää. Sydänviikko mahdollistaa näkyvyyden saamisen omalla paikkakunnalla esimerkiksi kutsumalla kaikki yhteiseen tapaamiseen luontoon, ulkoliikuntapaikoille tai vaikkapa torille. Tarjotaan iloinen ja rennon reipas tapahtuma oman paikkakuntamme kaiken ikäisille. Kaikki mukaan!

Muistutan vielä Sydänpiirimme Järjestöpäivästä 4.5. Kannattaa lähteä yhteiseen tapaamiseemme, nauttimaan hyvästä ohjelmasta, jonka piirimme työntekijät ovat valmistelleet meille. Ja tietenkin hyvästä sydänystävien seurasta! Samallahan on mahdollisuus jäädä kevätkokouksemme.

Tapaamisiin järjestöpäivässä kevään partaalla ja kesää odotellen!



## TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET

Hei Sydänystävät!

Olemme saaneet lukea lehdistä, miten hallituksen leikkaukset tulevat kohdistumaan myös meihin järjestötoimijoihin. Vaikka hallitusohjelmassa puhutaankin painopisteen siirtämisestä korjaavista toimista varhaiseen tukeen, niin nämä suuret leikkaukset tulevat kohdistumaan juuri tähän työhön, jolla olemme pystyneet sekä ehkäisemään että siirtämään palvelutarpeen syntymistä. Suosittelen lukemaan pääsihteerimme Marjaana Lahti-Kosken vetoomuksen hallitukselle.

Meidän työmme merkitys korostuu tässä ajassa, sillä hyvinvointialueet ja kunnat kamppailevat henkilöstö- ja rahoitusvajeen kanssa eivätkä meinaa selvittää lakisääteistä tehtävistään. Sydänyhdistysten ja piirin tekemä työ vertaistuen mahdollistajana, liikuttajana, erilaisten muiden ryhmien vetäjinä ja tiedon ja tuen antajana tukee hyvinvointialueiden ja kuntien tekemää lakisääteistä työtä. Olen äärettömän kiitollinen jokaisen vapaaehtoisemme tekemästä työstä, ja teitä on paljon! Vapaaehtoisuuskaan ei kuitenkaan toimi ilman riittävää rahoitusta ja hallintoa sekä koordinoitua.

Iloisempiin aiheisiin! Kevään Järjestöpäivä järjestetään ensi kertaa ravintola Usvassa lauantaina 4.5.2024 klo 9:00 alkaen. Järjestöpäivän jälkeen klo 15:00 alkaa Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n sääntömääräinen kevätkokous. Olette kaikki lämpimästi tervetulleita molempiin tilaisuuksiin. Piiritiedotteesta löytyy tarkempi ohjelma ja ohjeet ilmoittautumiseen.

Olettehan myös huomanneet, että olemme muuttaneet uusiin tiloihin Torikatu 29 A. Piiritoimistomme on avoinna arkisin klo 9:00-15:00. Työmme luonteen vuoksi suosittelimme soittamaan etukäteen, sillä saatamme olla reissutyössä. Metropolin aulasta löytyy asiakashissi, jolla pääsette suoraan 3. kerroksen tiloihimme. Meiltä voi varata aikaa mm. terveysneuvontaan ja -mittauksiin, joita meidän koulutetut terveydenhuollonammattilaisemme tekevät. Lämpimästi tervetuloa ja ihanaa kevättä toivottaen, Annika!



# Järjestöpäivä

Sydämellisesti tervetuloa  
lauantaina 4.5.2024  
Pohjois-Karjalan sydänyhteisön  
järjestöpäivään

## Ohjelma:

- 9:00 Tulokahvit ja puheenjohtajan tervetulosanat
- 9:30 Mindfulness -harjoitus, Kati Kemppainen
- 10:00 Sydänyhdistysten mallisäännöt, Annika
- 10:45 Yhteislaulua Henri Hyykyn johdolla
- 11:00 OLKA-toiminta Pohjois-Karjalan keskussairaalassa ja hyvinvointialueella, Hanna Kääriäinen
- 11:30 Ruokailu
- 12:30 Musiikkiesitys, Henri Hyykky
- 13:00 Yhteinen sydäntyömme, Annika ja Salla
- 14:30 Kahvi ja hedelmät
- 15:00 Sydänpiirin kevätkokous

# PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysterveystuontaan.

Neuvonta on tällä hetkellä hankkeiden toimesta maksutonta. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon ammattilaisillamme on vaitiolovelvollisuus. Ohjaamme myös tarvittaessa terveydenhuollon palveluihin. Neuvonta onnistuu myös puhelimitse.



Tarjoamme terveystmittauksia yksityishenkilöille ajanvarauksella toimistollamme Torikatu 29 A (3.kerros) 80100 JOENSUU. Huom. Vain käteismaksu.

- Kokonaiskolesteroli 10 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 8 €)
- Kolesterolierittely (Kokonaiskolesteroli, HDL, LDL, Triglyseridit) 20 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 17 €)
- Verensokeri 5 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 3 €)
- Hemoglobiini 5 € (Sydänyhdistyksen jäsenelle 3 €)
- Verenpaine ja pulssi ILMAINEN
- Vyötärönympäry ILMAINEN

Terveystmittaukset tehdään vieritestauksena eli mittaustuloksen saa heti mukaansa. Terveystmittauksiimme sisältyy aina elintapoihin liittyvä ohjaus ja tarvittaessa ohjaus terveydenhuollon palveluihin.

Ajanvaraus ja lisätietoa:

050 512 2134 tai pohjois-karjala@sydan.fi

PIIRITOIMISTOLLA  
MYNNISSÄ



Suruadressi 10 €



Sydänpinssi 5€ (3 kpl 10€)

# SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2024

Syksyn Sydänloma 28.10.-1.11.2024 Tanhuvaaran Urheiluopistolla.

Ilmoittautuminen 28.9.2024 mennessä, mutta lomalle voi ilmoittautua heti. Varaus lomalle on tehty 40 henkilön mukaisesti. Loman hinta on 275,00 €/hlö/2 hengen huoneessa. 1 hengen huoneen lisämaksu on 35,00 €/vrk. Loman hintaan sisältyy täysihoito ja Tanhuvaaran tarjoama monipuolinen ohjelma hyvässä seurassa. Yhteiskuljetusta ei ole, joten jokainen matkustaa omilla tai kimppekyydeillä, joita pyritään järjestämään.

Syksyn lomasta ja ilmoittautumisesta lähetetään tarkemmin tietoa keväällä ja alkusyksystä sähköposteilla kaikille jäsenille, sekä ilmoittautuneille ennen lomaan maksu ym. tiedot. Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautuminen suoraan matkavastaavalle.

Lomien matkavastaavana toimii edelleen Pekka Ikonen, 0400 581 307, pekka.ikonen@nic.fi





# AJANKOHTAISTA



## SYDÄNVIIKKOA VIETETÄÄN 12.-19.5.2024

Muutamia tärkeitä huomioita Sydänviikkoon liittyen:

- Jotta mahdollisimman moni löytäisi Sydänviikolla mukaan yhdistyksen liikuntatapahtumiin, on tärkeää kirjata liikuntatapahtumat hyvissä ajoin Kiltaan. Tapahtuman lajiksi tulee valita Sydänviikon liikuntatapahtuma 2024 ja tapahtumaluokaksi Sydänviikko.
- Sydänviikon paketit ovat lähetetty ja niihin on lisätty malliksi puuvillakassi
- Markkinoikaa oman Sydänviikon tapahtumia
- Muistattehan ottaa runsaasti valokuvia liikuntatapahtumastanne
- Sydänviikon aikana jäseneksi liittyneiden kesken arvotaan kylpylalahjakortti
- Liikkuen hyvää sydämelle-voimaa luonnosta -verkkoluento 14.5. klo 18 (kesto 30-45 min.)

Ilmoittautumislinkki: [Liikkuen hyvää sydämelle - voimaa luonnosta - Sydänliitto \(sydan.fi\)](#)

## SYDÄNYHDISTYSTEN TOIMINTA NÄKYVIIN LÄHELLÄ.FI -PALVELUN KAUTTA



Sydänyhdistyksillä on paljon toimintaa, jolla edistetään väestön hyvinvointia ja terveyttä, sekä tuetaan sydänsairastuneita ja heidän läheisiään.

Lähellä.fi -palvelussa mikä tahansa yhdistys voi kuvata helposti sekä pitkäkestoisen toimintansa, että yksittäiset tapahtumansa. Sivusto tarjoaa asukkaille, muille yhdistyksille ja yhteistyökumppaneille tietoa järjestöjen toiminnasta sekä tukee myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia asiakas- ja palveluohjauksessa. Palvelun käyttö on täysin maksutonta.

Lähellä.fi -palvelun kautta yhdistykset pääsevät mukaan myös Palvelutietovarantoon. Palvelutietovarannon ja Lähellä.fi:n välille ollaan parhaillaan tekemässä integraatiota, joka mahdollistaa Lähellä.fi-verkkopalveluun syötettyjen ja Y-tunnuksen ilmoittaneiden yhdistysten tietojen (pitkäkestoinen toiminta) siirtymisen automaattisesti Palvelutietovarantoon, josta niitä on mahdollista integroida myös muihin verkkopalveluihin, kuten esim. kuntien ja hyvinvointialueiden verkkosivuille tai erilaisille palvelutarjottimille.

Huomion arvoista on myös se, että hyvinvointialue ja kunnat ovat ottaneet yhdeksi järjestöavustusten kriteeriksi sen, että avustetun toiminnan pitää olla kuvattuna joko lähellä.fi -palvelussa tai Palvelutietovarannossa.

Eli lämpimästi suosittelemme ottamaan Lähellä.fi palvelun käyttöön!  
Sydänpäivän työntekijät auttavat teidän yhdistystänne palvelualustan käytössä.

Myös valtakunnallisia koulutuksia palvelun käyttöön on tarjolla:

<https://www.lahella.fi/infot-ja-koulutukset>

## PERHEEN SYDÄN RATKAISEE-HANKKEEN KUULUMISIA

Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kevään kuulumisia kertoo hanketyöntekijä Satu Elo, joka on aloittanut hankkeessa 3/24. Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kolmas vuosi on lähtenyt käyntiin vauhdikkaasti. Hankkeessa on edetty aikataulussa ja suunnitelmat etenevät mallikkaasti. Yhteistyö tiimin jäsenten kesken on sujunut joustavasti, ja kaikki ovat sitoutuneita ja motivoituneita hankkeen onnistumiseen. Kiitämmeikin kaikkia yhteistyötahoja hyvästä yhteistyöstä.

Lapsiperheiden hyvinvointivalmennuksessa syksyn -23 ryhmä on edennyt valmennuksen loppusuoralle ja kevään -24 ryhmä on aloittanut ryhmäytymisen maaliskuussa. Valmennus on saanut positiivista palautetta osallistujilta, jotka ovat kiitelleet valmennuksen antia sekä hyödyllisyyttä arjessa. Perheet ovat oppineet uusia taitoja ja saaneet vinkkejä perheen hyvinvoinnin edistämiseen sekä työkaluja vanhemmuuden tueksi. Ryhmien kanssa tunnelma valmennuksessa on ollut kannustava ja yhteisöllinen.

Kevät tuo mukanaan positiivista energiaa ja innostusta hankkeen edistyessä kohti tavoitteitaan. Vuodelle 2024 on entiseen tapaan luvassa monipuolista toimintaa ja yhteistyötä eri tahojen kanssa. Kevät lupaa mielenkiintoisia luentotilaisuuksia, joista jokainen voi löytää itselleen sopivaa antia ja inspiraatiota. Toimintaamme kuuluu myös yhteistyötä eri tapahtumissa piirin toiminta-alueella. Meidät voi myös löytää myös puhumassa eri yhdistyksissä, terveysaiheisten teemojen äärellä.

Sydänyhdistys saa hankkeelta tukea omien tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämiseen. Toivommeikin, että otatte rohkeasti yhteyttä meihin, mikäli kiinnostusta yhteistyölle herää!

Yhteistyöterveisin  
*Satu ja Salla*





## TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA



STEA on myöntänyt Sydänpiirille toimintatonniavustuksen vuodelle 2024 ja se jaetaan entiseen tapaan alueemme Sydänyhdistyksiens toimintaan.

STEA:n ohjeistus avustukseen liittyen:

”Avustus tulee delegoida viipymättä keskusjärjestön määrittelemien kriteerien mukaisesti sen valitsemille jäsenjärjestöille. Yksittäiselle jäsenjärjestölle delegoitava summa voi olla enintään 1500 euroa. Avustuksen saaja voi delegoida jäsenjärjestöavustusta vain sellaisille jäsenjärjestöille, jotka eivät saa muuta STEA-avustusta, mukaan lukien muiden järjestöjen kautta delegoitavat avustukset. Järjestön, jolle avustusta delegoidaan, tulee käyttää avustus STEA-avustusten myöntämisen edellytykset täyttävään, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistävään toimintaan”.

Hyväksyttäviä kuluja ovat tilavuokrat, ryhmäliikuntojen ohjaajapalkkiot, allasmaksut, tiedottamisen ilmoitus-, posti- ja tekstiviestikulut, sydänviikon paketit tai muut sellaiset kulut, jotka kohdistuvat mahdollisimman laajasti jäsenkunnan hyväksi ja Sydänyhdistyksen yhteiseen toimintaan. Tilitystä tehdessä pitää huomata, että aina vain yhdistyksen maksettavaksi jääneet, ja jäseniin sekä jäsenoimintaan kohdistuvat kustannukset ovat avustuskelpoisia. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikista kustannuksista on aina ensin vähennettävä mahdolliset tulot ennen tilitystä. Jos tilaisuuksiin osallistuu muita kuin jäseniä (esim. teatterimatkat), niin silloin kustannukset eivät ole avustuskelpoisia.

Toimintatonniin liittyviin asioihin liittyen voi ottaa yhteyttä toiminnanjohtaja Annika Immooseen, annika.immonen@sydan.fi | 0504343997

## SYDÄNYHTEISÖN KÄRKI-TEAMS ETÄTAPAAMISET



Lämpimästi tervetuloa kuulemaan Sydänpiirin ja muiden alueen Sydänyhdistyksiens ajankohtaiset uutiset ja kuulumiset. Tapaamisissa on mahdollista saada ideoita ja tukea oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen. Osallistujana voi olla puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, joku muu toimihenkilö tai useampi yhdessä.

**KärkiTEAMS-tapaamiset järjestetään jokaisen kuun toinen maanantai, klo 16:30.** Linkin tapaamisiin lähetämme Sydänyhdistyksiens omaan sähköpostiin lähempänä ajankohtaa.

Piirin työntekijät auttavat ja ohjaavat tarvittaessa etäyhteyksiens käytössä.

**SEURAAVAT KÄRKITEAMS-TAPAAMISET**

13.5.2024

**Lämpimästi tervetuloa  
keskustelemaan  
ajankohtaisista asioista!**

# SYDÄNPIIRIN KOULUTUKSELLISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Tervetuloa keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia sydänterveydestä!

Jokaisella tapaamiskerralla on oma aihe, mutta vapaalle keskustelulle jätetään myös hyvin aikaa. Ryhmätapaamisen aihealueista riippuen vetäjä voi vaihtua. Ryhmät toteutetaan Opintokeskus Siviksen tuella.

Tapaamisiin ovat lämpimästi tervetulleita kaikki sydänterveydestä kiinnostuneet.

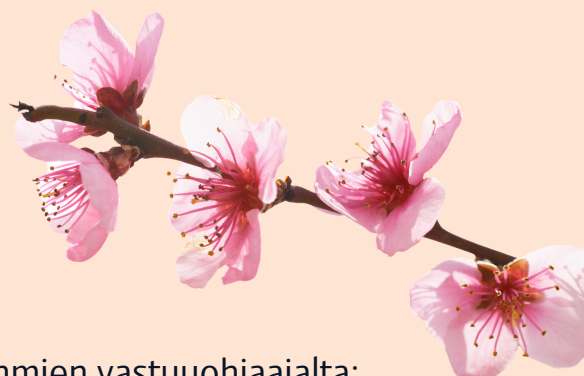
Tarvittaessa osallistuminen onnistuu myös Teams-yhteydellä, pyydä linkki Sallalta!

TORIKATU 29 A,  
3 KRS.  
JOKA TOINEN  
TORSTAI  
KLO 13:00-14:30

## KOULUTUKSELLISET VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT 2024

- 8.5 Elvytyskoulutus ja 112-sovelluksen käyttö.  
HUOM! Kokoontuminen poikkeuksellisesti keskiviikkona helatorstain vuoksi!
- 23.5 Kevätkauden päätös.  
Vierailijana fysioterapeutti Veera Jantunen Attendolta.  
Luvassa mm. rentoutus ja tuolijumppa

Syyskausi käynnistyy elokuussa 29.8 uusin aihein!  
Seuraa ilmoituksia somen kanavissa  
sekä Heilin järjestöpalstalla!



Ilmoittautuminen ja lisätietoja ryhmien vastuuhjaajalta:

**Salla Orozco** [salla.orozco@sydan.fi](mailto:salla.orozco@sydan.fi) | 044 3397339

## SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2024

Verkkoluennot ovat asiantuntijoiden pitämiä luentoja ajankohtaisista aiheista. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, luennolle vaaditaan rekisteröityminen. Linkki luentotallenteeseen lähetetään ilmoittautuneiden sähköpostiin automaattisesti luennon jälkeen.

### Verkkoluennot 2024

Alla kunkin verkkoluennon teema, lopullinen luennon nimi saattaa tarkentua myöhemmin.

14.5. Liikkuen hyvää sydämelle – voimaa luonnosta

27.8. Teema psykologinen palautuminen, tarkempi otsikko vahvistuu myöhemmin.

Kohderyhmä vaihdevuosia lähestyvät naiset 40+

17.9. Eteisvärinä – mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?

19.9. Eteisvärinän hoito

24.9. Voiko eteisvärinää ehkäistä elintavoilla – vinkkejä rytmihäiriön hallintaan

26.9. Elämää eteisvärinän kanssa – vain saman kokenut tietää, miltä se tuntuu

5.11. Verenpaine ja naiset – pre-eklampsia ja vaihdevuodet

Opintokeskus Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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

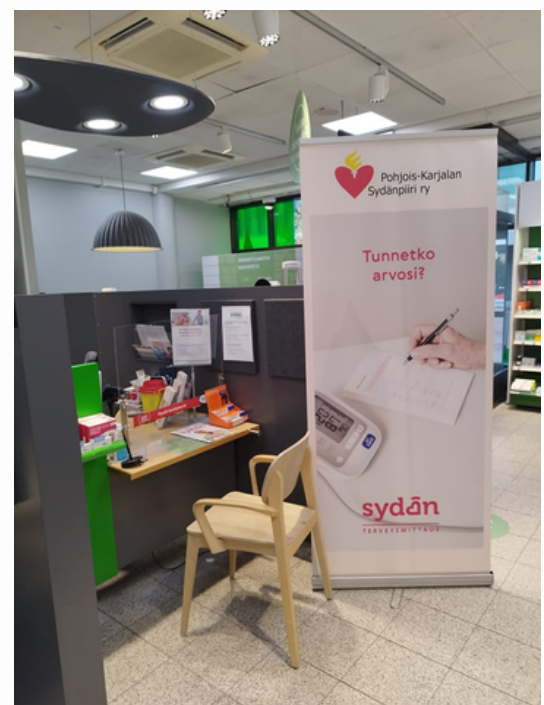
## SYDÄNTERVEYSMITTAUKSIA APTEEKILLA

Sydänpiirin terveystmittauspisteet Noljakan Apteekilla kuukausittain klo 9:00-12:00.

Loppukevään mittauspäivät: 2.5. ja 6.6

- Käteismaksu

Kts. Mittaushinnasto s. 4.



# TUETUT LOMAT 2024

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry järjestää tuettuja hyvinvointilomia yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa.

## HYVINVOINTILOMAT RY

Hyvinvointilomat järjestetään tänä vuonna Kylpylähotelli Kunnonpaikassa, Siilijärven Vuorelassa.

Hakuaika kevään 2024 lomalle on päättynyt 21.1.2024. Tiedotamme seuraavasta lomahausta myöhemmin!

## MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N VERTAISLOMAT

Vertaislomat sydän- ja verisuonisairautta sairastaville ja läheisille järjestetään tänä vuonna Imatran kylpylässä.

**Loman ajankohta: 6.-11.10.2024**

**Loman hakuaika käynnissä! Hakuaika loppuu 1.7.2024.**

**Omapastuu/ vuorokausi: 25 €**

Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Lomalla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin toimintatuokioihin oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti.

Lomalla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.





# SIUN SOTEN ENSITIETOPÄIVÄT 2024

Siun soten Sydänkeskus järjestää säännöllisin väliajoin ensitietopäivän sepelvaltimotautiin ja sydämen vajaatoimintaan sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Ensitietopäivän tavoitteena on tukea sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä arjessa selviytymistä antamalla tietoa sairaudesta ja erilaisista tukimahdollisuuksista.

Ensitietopäivä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

## Ensitietopäivien ajankohdat:

Ensitietopäivät järjestetään Keskussairaalassa klo 12:00-16:00.

### Sepelvaltimotauti-päivät:

30.5.2024 (Tikkasali)

26.9.2024 (Tikkasali)

28.11.2024 (Tikkasali)

### Sydämen vajaatoiminta-päivät:

22.10.2024 (Tikkasali)



Tilaisuuteen voi osallistua myös TEAMS-sovelluksen kautta, lisätietoa päivän ohjelmasta ja etäosallistumisesta:

<https://www.siunsote.fi/sydansairaudet>

## SYDÄNPIIRIN KUUNTELE SYDÄNTÄSI -PODCAST

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin Kuuntele Sydäntäsi -podcast on suunnattu kaikille sydänterveydestä kiinnostuneille kuulijoille! Podcastissa käsitellään mielenkiintoisia sydänterveyttä koskevia aihealueita ja jokaisessa jaksossa on mukana uusi vieras.

Podcastin juontaa toiminnanjohtajan sijainen Annika Immonen.  
Podcastin mahdollistaa STEA:n rahoittama Perheen sydän ratkaisee-hanke.

Toistaiseksi viimeisessä jaksossa vieraana on Perheen Sydän Ratkaisee-hankkeen lapsiperheiden hyvinvointivalmennukseen osallistunut asiakas.

Linkin kautta pääset kuuntelemaan jaksoa:

<https://www.youtube.com/watch?v=dN51mFGjDdl>

KUUNTELE SYDÄNTÄSI -PODCAST



Podcast toteutettu yhteistyössä Kulttuuritehdas Sihtalan kanssa

## PIIRITIEDOTTEEN JAKELU

Piiritiedote julkaistaan kerran kuukaudessa, pl. kesätauko heinä-syyskuussa. Piiritiedotteet toimitetaan sähköpostitse, joten ilmoitattehan halukkuudesta tilata piiritiedote pohjois-karjala@sydan.fi. Piiritiedote julkaistaan myös Pohjois-Karjalan Sydänpiirin nettisivuilla (Yhdistyksille-sivu), josta sen pääsee myös lukemaan halutessaan.

Toimijoiden vaihtuessa uusien jäsenten ja Sydänyhdistyksen vastuuhenkilöiden tiedot on hyvä lisätä ja pitää aina ajan tasalla myös jäsenrekisteriimme Kiltaan, joko yhdistyksen Kilta-asioidenhoitajan tai tarvittaessa piirin työntekijöiden toimesta. Tietojen pitäminen ajan tasalla on kaikkien etu. Rekisterissä on erityisen paljon vanhentuneita sähköpostiosoitteita.

## SYDÄNKURSSIT 2024 | ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa.

Kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset 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. Päästäksesi kurssille, sinun ei tarvitse olla sydänyhdistyksen tai muun vastaavan järjestön jäsen.

### Sydänliiton kurssit syksyille 2024:

#### Elämää sydänsairauden kanssa lähikurssit, Kyyhkylä, Mikkeli

- 10.-13.9.2024 - teemana mielen hyvinvointi. [Haku tästä linkistä.](#)
- 8.-11.10.2024 - teemana sepelvaltimotauti. [Haku tästä linkistä.](#)
- 6.-8.11.2024 - teemana liikkuminen. [Haku tästä linkistä.](#)

#### Elämää sydänsairauden kanssa verkkokurssi

- 24.10.-28.11.2024 - teemana tahdistin, läppävika, sydämen vajaatoiminta. [Haku tästä linkistä.](#)

Kursseille on sähköinen hakulomake, joka löytyy linkkinä kunkin kurssin kohdalta. Jos sähköinen haku ei ole asiakkaalle mahdollista, hakulomake voidaan täyttää puhelimitse soittamalla Savon Sydänalueen toimistolle puh. 017 261 1834.

Kurssit löytyvät myös Sydänliiton [Kurssikalenterista](#).

Kunkin kurssin ohjelma ja sisältötiedot löytyvät kurssikalenterista hakemalla kurssi ajankohdan tai alueen mukaan.

### MAJOITUS, MATKAKUSTANNUKSET JA KUNTOUTUSRAHA

Sydänliiton kursseilla majoitus on aina 2 hengen huoneissa. Mikäli valitset yöpymisvaihtoehdoksi 1 hengen huoneen, maksat itse kurssipaikassa erotuksen huoneiden hinnassa. Mahdollisuus 1 hengen huoneeseen riippuu kurssipaikan majoitustilanteesta.

Mahdollisista matkakustannuksista vastaa kurssilainen itse. Sydänliiton kursseille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.