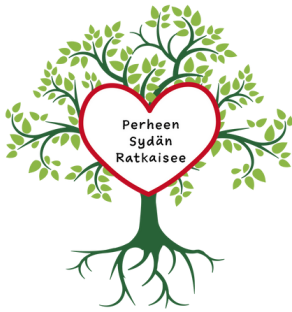


# Piiritiedote

## 4/2024



### 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 puheenjohtaja Riitan terveiset  
Toiminnanjohtaja Annikan terveiset  
Piiritoimiston palvelut

Ajankohtaista

- Lahjakortti
- Teemapäivä OLKA-pisteellä joulukuussa

Mittaustoiminta

Sydänpiirin Sydänlomat Tanhuvaarassa 2024  
Perheen sydän ratkaisee-hankkeen kuulumisia

Toimintatonni-toiminnan tukena

Sydänyhteisön Kärki-Teams etätapaamiset

Sydänpiirin Sivis-koulutukset

Sydänliiton verkkoluennot 2025

Tuetut lomat 2025

Siun Soten ensitietopäivät 2025

Piiritiedotteen jakelu

Sydänliiton sydänkurssit 2025

# PUHEENJOHTAJA RIITAN TERVEISET

## Riitan jouluterveiset

Vuosi 2024 on kulunut vauhdilla ja joulun aika lähestyy nopeasti. On aika pysähtyä hetkeksi, katsella taaksepäin kuluneeseen vuoteen ja kiittää toisiamme kaikista yhdessä savutetuista hetkistä.

Tämä vuosi on ollut ensimmäinen piirin puheenjohtajan roolissa. Se on ollut täynnä hienoja tilaisuuksia, mielenkiintoisia kohtaamisia ja yhteistä tekemistä, joka on vahvistanut yhteisöämme. Paljon uutta opittavaa ja opeteltavaa on ollut. Ja lisää oppimista jää vielä tulevaisuuteenkin.

Erityisesti haluan kiittää teitä kaikkia aktiivisesta ja innostuneesta osallistumisestanne sydäntyöhön. Ilman aktiivisia jäseniä ja yhdistyksiä, ei olisi piiriäkään. Teidän ansiostanne Sydänpiiri on elinvoimainen ja yhteisöllinen alue, jossa arvostamme toisiamme ja teemme työtä yhteisten tavoitteiden eteen. Olen ylpeä siitä, kuinka alueemme jäsenet ovat olleet mukana tukemassa ja inspiroimassa toinen toisiaan.

Joulu on monelle aikaa rauhoittumiselle ja läheisten parissa olemiselle. Toivon, että voimme kaikessa kiireessä löytää hetkiä pysähtymiselle ja joulun tunnelmasta nauttimiselle. Se on myös hyvä hetki miettiä, kuinka voimme jakaa iloa ja hyvää mieltä toisillemme, niin yhteisössämme kuin omassa arjessamme.

Meidän tulee muistaa, että jokainen pienikin teko voi tehdä suuren jäljen. Yhdessä voimme rakentaa entistä vahvempaa ja sydämellisempää yhteisöä.

Kiitän teitä kaikkia sydämellisesti kuluneesta vuodesta ja toivotan teille kaikille rauhallista joulun aikaa ja Onnellista Uutta Vuotta 2025. Olkoon se täynnä uusia mahdollisuuksia, iloa ja terveyttä!

Lämpimien Jouluterveisin,  
Riitta



# TOIMINNANJOHTAJA ANNIKAN TERVEISET

Hei sydänystävät!

Joulu lähestyy ja vuotta 2024 on enää hetki jäljellä. Vuosi on ollut tapahtumarikas ja antoisa. Vuoteen mahtui mm. uuden puheenjohtajamme Riitan ensimmäinen toimintavuosi piirihallituksen puheenjohtajana, Satu aloitti Perheen sydän ratkaisee -hankkeessa Sallan työparina Marin siirryttyä äitiyslomalle. Muutimme keväällä piiritoimiston uusiin toimitiloihin ja järjestimme vuoden aikana monia ihania tapahtumia, kehitimme mittaustoimintaa ja kohtasimme paljon ihmisiä ympäri toiminta-alueitamme. Näin toiminnanjohtajana en voisi olla ylpeämpi työntekijöistämme, piirihallituksestamme ja kaikista vapaaehtoisistamme, jotka ovat jaksaneet ahertaa monen muutoksen keskellä.

Toiminnan jatkuvuuden haasteena on/on ollut rahoitusten leikkaukset sekä epävarmuus tulevista rahoituksista. Olemme pyrkineet kehittämään toimintaa niin, että jatkossakin meillä olisi työntekijöitä piirillä, vaikka uusia kehittämishankkeita ei meille STEAlta myönnetty ensi vuodeksi. Olemme kehittäneet mittaustoimintaa ja toivomme, että mainostaisitte sitä omissa verkostoissanne. Onneksemme Toimintatonni sai myönteisen avustusehdotuksen ainakin vielä vuodelle 2025.

Perheen sydän ratkaisee -hanke jatkuu ensi vuoden kesäkuulle. Loppuvuoden henkilöstötilanteesta tiedotamme, kun saamme selvyyden loppuista hankehauista ensi vuoden puolella. Ajat ovat kovat ja meitä tarvitaan entistä enemmän. Toivottavasti se näkyy jatkossa myös myönteisinä hankerahoituspäätöksinä. Kovasti teemme sen eteen töitä täällä piiritoimistolla.

Nyt on kuitenkin aika hengähtää hetkeksi ja arki huolet heittää sivuun.

“Arkihuolesi kaikki heitä, Mieles’ nuorena nousta suo. Armas joulu jo kutsuu meitä  
Taaßen muistojen suurten luo. Kylmä voisko nyt olla kellä, Talven säästä kun  
tuoksahtaa Lämmin leuto ja henkäys hellä, Rinnan jäitä mi liuottaa?”

Rauhallista joulua toivottaen,  
Annika



## PIIRITOIMISTON PALVELUT

Toimistoltamme on mahdollista varata aika yksilölliseen ja ratkaisukeskeiseen terveysneuvontaan.

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

Piiritoimistolla on myynnissä:

- suruadressi 10€
- Sydänpinssi 5€, tai 3 kpl 10€
- Kaikkea hyvää -ruokakirja 20€
- Lahjakortti (hinnan saa määritellä itse)

Maksu onnistuu joko käteis- tai korttimaksuna!

**HUOM! Piiritoimisto on joulun aikaan suljettuna ma 23.12 - 26.12 välisen ajan.**  
**Perjantaina 27.12 toimisto on avoinna klo 9-14.**



**Kaikkea hyvää -  
ruokakirja**



**Suruadressit**



**Sydänpinssit**

## AJANKOHTAISTA

### PUKIN KONTTIIN TAI MUUTEN LAHJAKSI!



## Yllätä läheisesi lahjalla, joka todella merkitsee!

Lahjakortillamme lahjan saaja voi valita monipuolisista terveystmittauksista itselleen tarpeellisimman.

Mittaamme mm:

- kokonaiskolesterolia ja kolesterolierittelyä
- pitkää sokeria
- hemoglobiinia
- crp:tä eli tulehdusarvoa



## Teemapäivä OLKA-pisteellä: Sydämen asialla

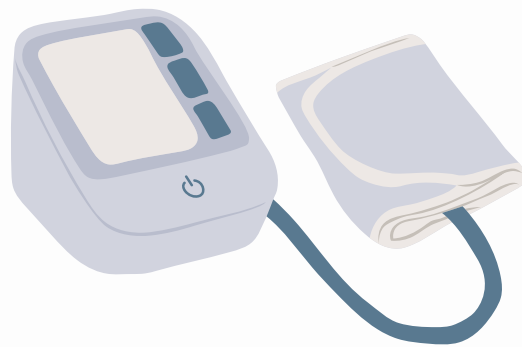
TI 17.12.2024 klo 10.00-14.00

Pohjois-Karjalan keskussairaala, A-talon pääaula,  
Tikkamäentie 16, Joensuu

Mikäli olet halukas tulemaan kaveriksi OLKA-teemapäivään, ole yhteydessä Sallaan: p. 044,3397 339

# MITTAUSTOIMINTA

Tarjoamme terveystmittauksia yksityishenkilöille toimistollamme Torikatu 29 A (3.kerros) 80100 JOENSUU.



## MITTAUSHINNASTO:

- Verensokeri 10€
  - Hemoglobiini + HCT 15€
  - Lipidipaketti 33€
  - Pitkäsokeri eli HbA1c 30€
  - CRP 30€
  - Kokonaiskolesteroli 10€
  - Sydänpaketti 100€ (sisältää lipidit, pitkän sokerin, crp:n ja hb)
- 
- Verenpaine ja pulssi ILMAINEN
  - Vyötärönympäryys ILMAINEN

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

**Mittaukset onnistuvat piiritoimistolla aukioloaikojen puitteissa!**

**Kortti- tai käteismaksu.**

**Ajanvaraukset ja lisätietoa:**

p.050 512 2134 / p. 044 3397339

pohjois-karjala@sydan.fi



# SYDÄNPIIRIN SYDÄNLOMAT TANHUVAARASSA 2025

Tanhuvaaran Sydänlomille on tehty alustavat varaukset ensi vuodelle 24.-28.3.2025 ja 3.-7.11.2025. Kummallekin lomalle varaus on 50 henkilölle.

Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautuminen suoraan matkavastaavalle.

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



## PERHEEN SYDÄN RATKAISEE-HANKKEEN JOULUTERVEISET

Perheen Sydän Ratkaisee -hankkeen kolmas toimintavuosi on sisältänyt työtä ja touhua yhdessä teidän sydänyhdistysten, perheiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa.

Olemme päässeet hankkeessa asetettuihin tavoitteisiin hyvin, josta haluamme kiittää myös teitä.

Pyytäisimme, että mikäli yhdistyksessänne tehdään mittaustoimintaa, olisitteko laitteiden kontrollointiin ja laadunvalvontaan liittyen jossain sopivassa kohti yhteydessä Sallaan tai Satuun. Säännöllinen laitteiden kontrollointi ylläpitää mittaustoiminnan luotettavuutta.

Tämän joulurunon myötä toivotamme kaikille ihanaa joulun aikaa:

Joulun rauha sydämiin kantaa,  
valon tuikkeen pimeään antaa.

Lumen alla lepää maa,  
taivas tähtikirjassaan.

Hyvää joulua, lämmin mieli,  
siinä juhlan suurin kieli.

Hyvää joulua ja kiitos kuluneesta vuodesta 2024!

Salla ja Satu





## TOIMINTATONNI-TOIMINNAN TUKENA



STEA on myöntänyt Sydänpiirille toimintatonniavustuksen vuodelle 2025 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

**16.1.2025**

Lämpimästi tervetuloa  
keskustelemaan  
ajankohtaisista asioista!

# SYDÄNPIIRIN SIVIS-KOULUTUKSET

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.

Missä? Piiritoimistolla Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 Joensuu

Milloin? Joka toinen torstai klo 13-14.30

Yhteyshenkilö: Salla Orozco, [salla.orozco@sydan.fi](mailto:salla.orozco@sydan.fi), puh. 044 339 7339

Vuoden 2024 viimeinen koulutuskokoontuminen:

19.12 Anna valosi loistaa - omien ajatusten ja tunteiden jakamista keskustelun keinoin ja pikkujoulut.

**Kiitos syyskaudesta  
kaikille kävijöille!**

**Kevätkausi 2025  
käynnistyy to 16.1.2025.**

**Tarkempi ohjelma  
julkaistaan tammikuun  
alussa.**





## SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2025

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

Luennot alkavat klo 18 ja kestävät 30-60 min.

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

- 28.1. Naisen hyvinvoinnin avaimet: itsemyötätunto, kehotietoisuus ja joustavuus
- 11.2. Hiilihydraatit - määrä ja laatu kohdalleen
- 11.3. Papupataa ja herne nenässä - miten siirtyä lapsiperheessä kohti kasvisvoittoisempaa ruokaa ja syömistä?
- 29.4. Sepelvaltimotaudin hoito nyt, ja jotain uutta horisontissa
- 20.5. Yhdessä liikkuen hyvää sydämelle
- 9.9. Vinkkejä lapsiperheen ruuturutiineihin
- 11.11. Vastuullista painopuhetta hyvinvoinnin edistämiseksi

Opintokeskus Sivis tukee Sydänliiton järjestämiä verkkoluentoja.

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

## TUETUT LOMAT 2025

Sydänpiirille myönnettiin alustavasti Hyvinvointilomajakso 1.-6.9.2025. Valitettavasti Stea-avustusleikkausten vuoksi Hyvinvointilomat ry ilmoitti, että he ennakoivat jo nyt tulevia leikkauksia ja peruvat kaikki aikuisryhmien yhteistyölomajakset vuodelle 2025. Jäljelle jäävät aikuislomajakset tulevat avoimeen hakuun alkuvuoden 2025 aikana. MTLH ei myöntänyt Pohjois-Karjalan Sydänpiirille lomajaksoja vuodelle 2025.

**ILMOITAMME, KUN TIEDÄMME MYÖNNETÄÄNKÖ JATKOHAUSSA MEILLE HYVINVOINTILOMIEN LOMAJAKSOA.**

## SYDÄNKURSSIT VÄHÄVARAISILLE 2025

Ensi vuonna saamme järjestää kaksi sydänkurssia vähävaraisille!  
Kurssien ajankohdat ovat

Ke-pe 4.6.-6.6.2025 Hotelli Niittyraunassa. Kurssi sekä sairastuneelle että läheiselle.

Ke-pe 12.11.-14.11.2025 Hotelli Niittyraunassa. Kurssi sekä sairastuneelle että läheiselle.

Muista seuraila kurssikalenteria, jonne kurssit ilmestyvät hakuun 15.1.2025.

Lisätietoa kursseista saat Salla Orozcolta, [salla.orozco@sydan.fi](mailto:salla.orozco@sydan.fi) tai p. 044 339 7339



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, A-talossa, klo 12:00-16:00.

### Sepelvaltimotauti-päivät:

20.2.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

15.5.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

18.9.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

27.11.2025 klo 12.00–16.00 (Tikkasali)

### Sydämen vajaatoiminta-päivät:

11.2.2025 (Tikkasali)

21.10.2025 (Tikkasali)

## Etänä:

Sepelvaltimotautipäivä lähetetään suorana Teams-livetapahtumana.

Vanhat esitykset ovat katsottavissa Siun Soten Youtube-kanavalla (soittolista Sydänkeskus).

Löydät linkit tapahtumaan liittymiseen Sydänkeskuksen tapahtumakalenterista (sivupalkki):

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

## Ilmoittautuminen paikan päälle:

Osastohoidon ja vastaanottokäynnin yhteydessä tai puhelimitse osasto 3A sihteeri ma-pe klo 8–15 puh: 013 330 8480 viimeistään viikkoa aiemmin, myös ajanvaihto.

## PIIRITIEDOTTEEN JAKELU

Piiritiedote julkaistaan 4 kertaa vuodessa.

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 vastuhenkilöiden 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 2025 | ELÄMÄÄ SYDÄNSAIRAUDEN KANSSA

Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa. Kurseilla 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 itäisen alueen kevään 2025 kurssit sydänpotilaille:

Elämää sydänsairauden kanssa -kurssit sydänpotilaille

- Teemana mielen hyvinvointi, Kunnonpaikka, Vuorela, 12.-14.2.2025.
- Teemana uusi sepelvaltimotauti, verkkokurssi 13.3.-24.4.2025.
- Teemana uusi sepelvaltimotauti, Kunnonpaikka, Vuorela, 19.-21.3.2025.
- Teemana liikkuminen, Kunnonpaikka, Vuorela, 4.-6.6.2025.

Kursseille haetaan sähköisellä lomakkeella, joka löytyy kunkin kurssin kohdalta. Kurssi on osallistujalle maksuton. Matkat ovat omakustanteiset.

Lisätietoja verkkosivuilta: [https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus\\_](https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus_)

Lisäksi tiedoksi Savon Sydänalueen 28 päivää ilman -tukiryhmät verkossa henkilöille, jotka haluavat eroon nikotiinista.

Kevään 2025 tukitapaamisten alkamispäivät:

- Ryhmä 1: 28.1.2025 tiistaisin kello 17.
- Ryhmä 2: 6.6.2025 tiistaisin kello 17.

Tukiryhmä sisältää viisi tapaamiskertaa verkossa. Tapaamiset ovat maksuttomia.

Ilmoittaudu verkkotukitapaamisiin <http://www.28paivaailman.fi/verkko>

Liitteenä 28 päivää ilman tammikuun tukiryhmän mainos, jota voi tarvittaessa tulostaa.

### 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.