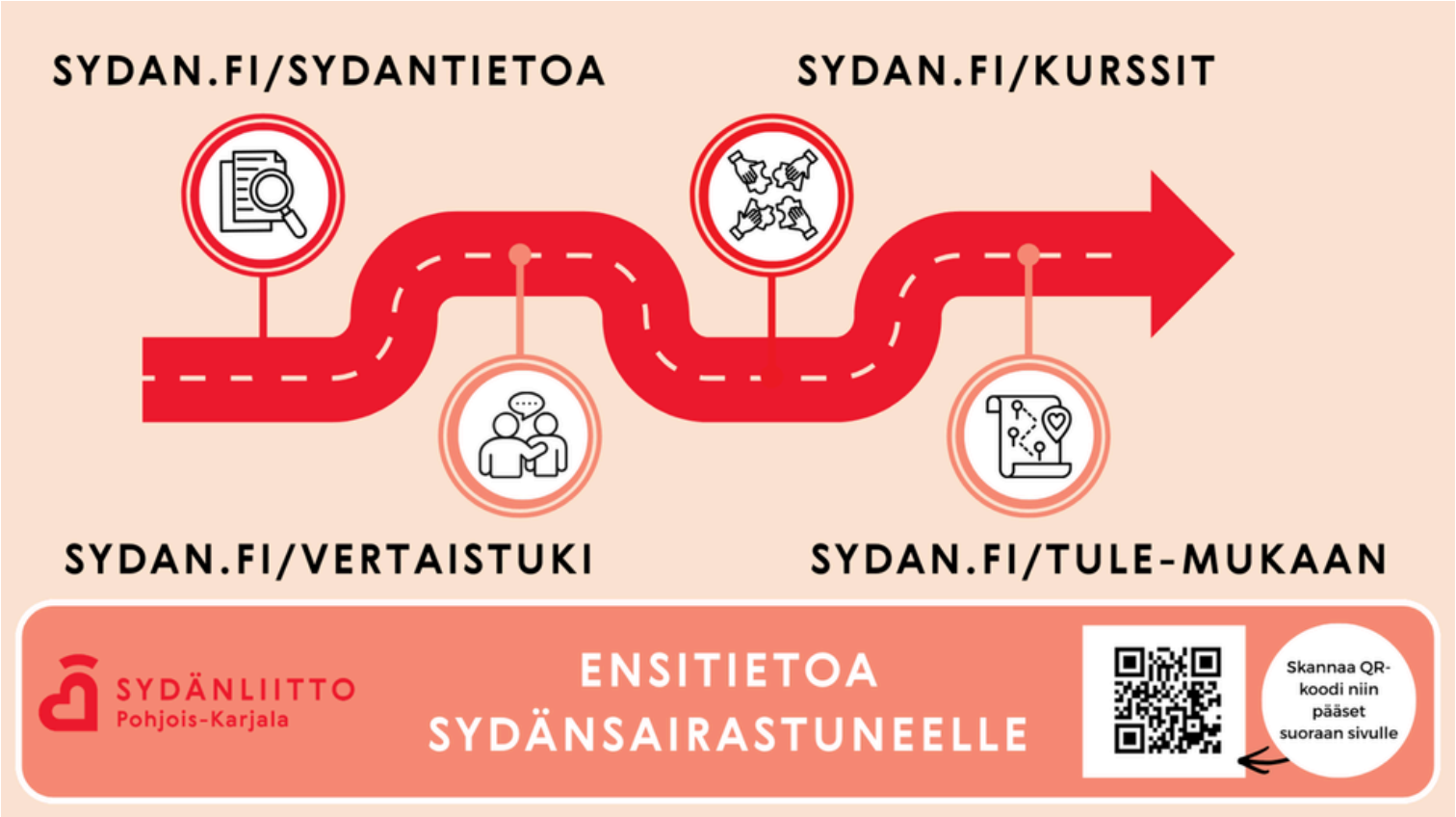
Päivitetty: Marraskuu 2026

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

OPAS
TOIMINTAAN JA VERTAISTUKEEN



SYDÄNLIITTO

VERTAISTUKI



Vertaistuki on rinnalla kulkemista, kokemusten vaihtamista sekä ymmärryksen jakamista toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.
Tukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Tukihenkilön tehtävä on välittää tietoa siitä,
millaista on olla valtimotautipotilas ja miten selviytyä sairauden kanssa.

Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus valtimotautiin sairastumisesta, ja hän on halukas tukemaan toisia henkilöitä, jotka ovat joutuneet samantapaiseen elämäntilanteeseen. Vertaistukitoiminta on maksutonta.
Toiminta perustuu luottamukseen, vaitiolovelvollisuuteen ja vapaaehtoisuuteen.
Yhdistysten tukihenkilöt ovat käyneet koulutuksen.
Tukihenkilöillä on tarvittaessa mahdollisuus saada työnohjausta järjestön ammattihenkilöiltä.

Vertaistukija ja tuettava voivat pitää yhteyttä esim. sähköpostilla, puhelimitse, kirjeitse tai tapaamalla. Yhteydenpito aloitetaan tuettavan toivomalla tavalla. Kestoltaan vertaistukisuhde voi olla kertaluontoista tai kestää pitkiäkin aikoja, kunkin tarpeen mukaan. Vertaistukijat elävät normaalia arkielämää,
joten he eivät päivystä puhelimen äärellä. Tämän vuoksi he eivät aina välttämättä voi heti vastata puheluun, joten ota vähän myöhemmin uudelleen yhteyttä
tai kokeile soittaa toiselle tukihenkilölle.

Mikäli haluat lisää tietoa vertaistuen mahdollisuuksista,
mietit omaa vertaistuen tarvetta tai olet toiminnasta muuten kiinnostunut,
niin ota rohkeasti yhteyttä suoraan listalla oleviin tukihenkilöihin,
Pohjois-Karjalan Sydänpiiriin tai paikalliseen Sydänyhdistykseen.
Voit myös itse kouluttautua ja ryhtyä vertaistukihenkilöksi.

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

SYDÄNLIITTO

KOULUTETUT VERTAISTUKIHENKILÖT

ILOMANTSI
Juhani (ohitusleikkaus, pallolaajennus), p.050 554 3852

JOENSUU
Pekka (ohitusleikkaus), p.0503053641
Ritva (mekaanin aorttaläppä, eteisvärinä), p.044 3623 379
Sirkka (omainen), p.050 0251 310
Liisa (ohitusleikkaus), p.040 520 3487
Paavo (ohitusleikkaus), p.050 350 7074
Liisa R.(ohitusleikkaus, pallolaajennus, eteisvärinä), p.050 542 1660, tekstiviesti!
Martti (sydänsiirto), (klo 10-15) p. 040 094 7218
Tuija (kardiomyopatia) p. 050 3224645
Sirkka R. (sepelvaltimotauti, vajaatoiminta, pallolaajennus) p. 050 3002060
Airi (läheisen sairastuminen) p. 04578404065 (Yhteys mieluiten tekstiviestillä.)
Jessi Riski (Hypertrofinen kardiomyopatia, sairaan sinuksen oireyhtymä, tahdistin, lapsena sairastunut) p. 045 141 7691 / riskijessi@gmail.com
Eija Pyykkö, sydänsarkoidoosi, iskevä tahdistin. ekpyykko@gmail.com

SAVONLINNAN SEUTU
Lea (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p.0504077745
Timo (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p.050 3400915
Veijo (ohitusleikkaus) p. 044 9840920
Vuokko (läheisen sairastuminen) p. 044 9840920

LIPERI
Risto (ohitusleikkaus), p.050 347 5611
Marko (sydänsiirto, tahdistin), p.0400880920, markonposti@hotmail.com
Ossi Ilmari (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus), ossimakkonen@gmail.com
Risto (Aorttaleikkaus, eteisvärinä, tahdistin, läppäleikkaus, synnynnäinen sydänvika) p. 050 917 5614, pappa.tarikka@saunalahti.fi (Minut tavoittaa arkisin klo 8-10.)
Liisa (läheisen sairastuminen) p. 0503679003
Maija (Eteisvärinä, läppäleikkaus, rytmihäiriöt) p. 0503681783 (yht.otot iltapäivällä) / maijapanhelainen4@gmail.com

OUTOKUMPU
Airi (pallolaajennus), p.044 583 5388
Reino, (ohitusleikkaus, pallolaajennus) p.0503439640
Tuija (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) p. 050 3716716

POLVIJÄRVI
Anja (Ohitusleikkaus, pallolaajennus), p.050 569 9227

RÄÄKKYLÄ
Matti (keinoläppä), p.050 570 8456

JUUKA
Katri (pallolaajennus, sepelvaltimotauti) katipiit@gmail.com / p. 0408476866

KITEE
Kari (pallolaajennus, sepelvaltimotauti, läheisen sairastuminen) katipiit@gmail.com / p. 0400150129 / karipekka.pennanen@gmail.com

LISÄTIETOA:
Paikalliset Sydänyhdistykset tai Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:
Toiminnanjohtaja / Annika Immonen
p.050 434 3997 annika.immonen@sydan.fi |
Torikatu 29 A, 3 krs., 80100 JOENSUU



PAIKALLISET SYDÄNYHDISTYKSET

ENON SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/eno
Riitta Varis 0440223602
eno@sydan.fi

ILOMANTSIN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/ilomantsi
Raija Tahvanainen
0405373293
ilomantsi@sydan.fi

JOENSUUN SYDÄNYHDISTYS
www.joensuunsydanyhdistys.fi tai
www.sydan.fi/joensuu
Pentti Kasurinen, 050527 1842
pentti.kasurinen@gmail.com

JUUAN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/juuka
Matti Kainulainen, 040 051 6752
sydanyhdistysjuuka@gmail.com

KITEEN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/kitee
Helena Ylhäinen, 0504125790
kitee@sydan.fi

KIIHTELYSVAARAN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/kiihtelysvaara
Leena Rannikko, 050 373 8364
rannileena@gmail.com

KONTIOLAHDEN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/kontiolahti
Pekka Jumppanen, 040 753 9676

LIEKSAN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/lieksa
Seppo Pulkkinen, 040 3537 404

LIPERIN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/liperi
Maritta Varis, 041 430 4040
liperi@sydan.fi

HEINÄVEDEN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/heinavesi
Pirjo Luostarinen 0405279455
heinavesi@sydan.fi

NURMES-VALTIMON SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/nurmes-valtimo
Keränen Paula
0500871588
paulakeranen7@gmail.com

OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/outokumpu
Riitta Mustonen, 041 448 8223
riitu.mustonen@gmail.com

POLVIJÄRVEN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/polvijarvi
Riitta Talvio, 050 5398287
talvioriitta@gmail.com

PUNKAHARJUN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/punkaharju
Leena Mikkonen, 0503233302
leena.mikkonen4@gmail.com

PYHÄSELÄN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/pyhaselka
Riitta Aalto-Setälä, 0407169511
pyhaselka@sydan.fi

RÄÄKKYLÄN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/raakkyla
Tuula Hirvonen, 040 7549 483
t.a.hirvonen@gmail.com

SAVONLINNAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/kaakkoissavo
Timo Suomalainen, 050 340 0915
suo.timo@gmail.com

TOHMAJÄRVI-VÄRTSILÄN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/tohmajarvi-vartsila
Teuvo Karjalainen, 0503012425
tohmajarvi-vartsila@sydan.fi

TUUPOVAARAN SYDÄNYHDISTYS
www.sydan.fi/tuupovaara
Anne Meriläinen, 0505341471
anmerilainen@gmail.com

Tapahtumakalenterista löydät yhdistyksemme sekä alueemme sydänpiirin tulevat tapahtumat.

sydan.fi/tapahtumakalenteri

SYDÄNSAIRASTUNEEN ENSITIETOPÄIVÄT

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

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

Ensitietopäivä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.
Ensitietopäivät järjestetään Keskussairaalassa,
Tikkasalissa klo 12:00-16:00.

ENSITIETOPÄIVIEN AJANKOHDAT

Sepelvaltimotautipäivät:

~~26.2.2026 (Tikkasali)~~
~~21.5.2026 (Tikkasali)~~
~~3.9.2026 (Tikkasali)~~
26.11.2026 (Tikkasali)

Sydämen vajaatoimintapäivät:

~~17.3.2026 (Tikkasali)~~
~~27.10.2026 (Tikkasali)~~

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

Aiemmat ensitietopäivien tallenteet voi katsoa
Siun Soten Youtube-kanavalta.
Löydät linkit Sydänkeskuksen tapahtumakalenterista (sivupalkki):
https://www.siunsote.fi/web/guest/sydansairaudet

SYDÄNPIIRIN HYVINVOINTI- JA TERVEYSKOULUTUKSET

OPINTOKESKUS SIVIKSEN TUELLA JA HYVINVOINTIALUE SIUN SOTEN TOIMINTA-AVUSTUKSELLA

Tervetuloa oppimaan, keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia terveydestä ja hyvinvoinnista!

Jokaisella tapaamiskerralla on oma aihe,
mutta vapaalle keskustellulle jätetään myös hyvin aikaa.
Ryhmätapaamisen aihealueista riippuen vetäjä voi vaihtua.

Tapaamisiin ovat lämpimästi tervetulleita kaikki käsiteltävistä aiheista ja sydänterveydestä kiinnostuneet. Osallistuminen ei vaadi yhdistysjäsenyyttä.
Huom. Ilmoittautuminen pakollista tilan rajallisuuden vuoksi.

JOKA TOINEN TORSTAI
KLO 13:00-14:30
PIIRITOIMISTOLLA
TORIKATU 29 A, 3 KRS.
80100 JOENSUU

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:
Mari Tahvanainen
mari.tahvanainen@sydan.fi | 050 512 2143

27.8.	Uni ja sydänterveys. Mari Tahvanainen, Sydänliitto Pohjois-Karjala
10.9	Muistin äärellä. Geriatrinen osaamiskeskus. Vierailijana muistihoitaja Taru Hovisalo, Siun Sote.
24.9.	MIELI ry toiminta tutuksi – vierailijana Kimmo Räty
8.10	Äänimaljarentoutus. Liisa Rajala
22.10	Yhdessä sydänasioiden äärellä – Sydänliiton vapaaehtoiset kertovat toiminnastaan
5.11	Aivot ja sydän - yllättävät yhteydet. Sydänliiton verkkoluennon katselu. Mukana Mari Sydänliitto Pohjois-Karjalasta
19.11.	Suoliston hyvinvointi, terveydenhoitaja Annika Immonen, Sydänpiiriltä
3.12	Joulun aikaa sydänystävällisesti, vinkkejä jouluresepteihin
17.12	Pikkujoulut

Opintokeskus Sivis

Siun SOTE

SYDÄNLIITTO Pohjois-Karjala

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

SYDÄNVERTAISTUKIRYHMÄ LIPERISSÄ

Kaipaatko vertaistukea sydänsairauden kanssa elämiseen?

Liperin Sydänyhdistys ry käynnistää syksyllä 2026 vertaistukiryhmän sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä voit tavata samankaltaisia kokemuksia läpikäyneitä ihmisiä, jakaa ajatuksia turvallisessa ilmapiirissä sekä saada tukea, ymmärrystä ja uusia näkökulmia arkeen. Voit tulla mukaan juuri sellaisena kuin olet.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta eikä edellytä Sydänliiton tai sydänyhdistyksen jäsenyyttä.
Ryhmää ohjaa Sydänliiton koulutettu vertaistukihenkilö, jolta saat myös lisätietoja ryhmästä ja sen toiminnasta.

Paikka: Liperin Yhteisötalo, Olavin tupa. Opintie 2, Liperi
Aika: Kerran kuussa tiistaisin klo 13.30–15.00

Kokoontumispäivät syksyllä 2026:
18.8.
8.9.
13.10.
10.11.
8.12.

Tervetuloa mukaan löytämään vertaistukea, saamaan uusia näkökulmia arkeen ja kohtaamaan ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia sydänsairauden kanssa elämisestä.

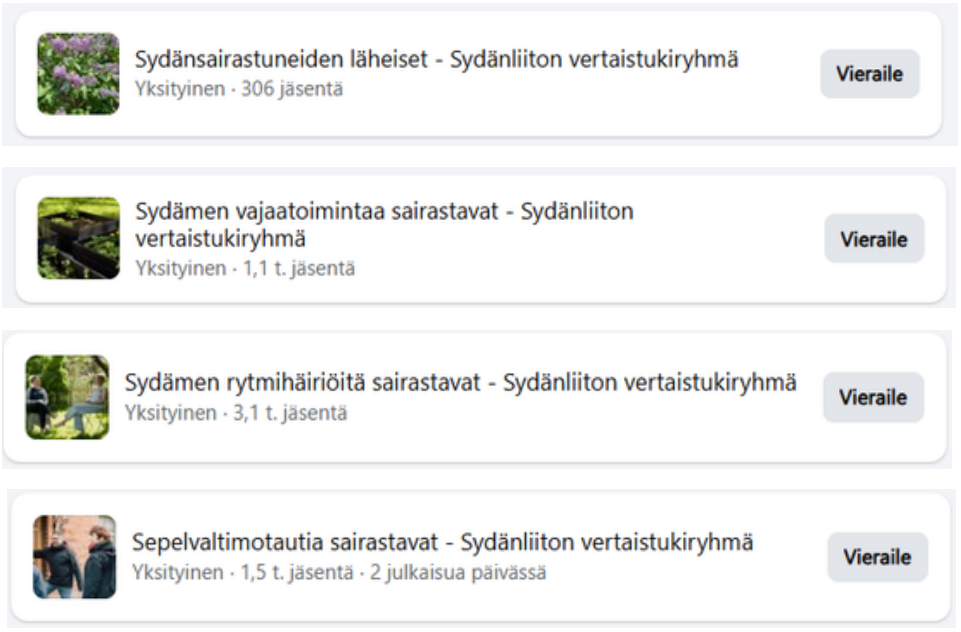
Lisätietoja:
Maija Panhelainen, 0503681783 / maijapanhelainen4@gmail.com

Siun SOTE
SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

SYDÄNLIITTO

VERTAISTUKEA VERKON KAUTTA

Facebook-ryhmät



Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

pohjois-karjala@sydan.fi



Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 JOENSUU

Annika Immonen
Toiminnanjohtaja
050 434 3997

Salla Orozco
Hanketyöntekijä, Pohjois-Karjala projekti 2.0
044 339 7339

Mari Tahvanainen
Vertaistukivastaava, kurssikoordinaattori
050 512 2134

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri on Suomen Sydänliiton aluejärjestö.
Sydänpiiriin kuuluu 19 Sydänyhdistystä,
joissa on yhteensä noin 4300 jäsentä.
Piirin tehtävänä on edistää väestön sydänterveyttä ja osallistua jo sairastuneiden kuntoutukseen ja virkistykseen.

Sydänyhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa.
Liittyminen onnistuu netin kautta (www.sydanliitto.fi/liity-jaseneksi)
tai soittamalla esim. Sydänpiirin toimistoon puh. 0504343997
tai sähköpostitse pohjois-karjala@sydan.fi.
Jäsenmaksujen suuruus vaihtelee yhdistyksittäin, 18 - 25€/vuosi.

Jäsenyydellä tuet toimintaamme, saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden sekä mahdollisuuden osallistua paikallisen Sydänyhdistyksen ja Sydänpiirin monipuoliseen toimintaan.

Piirin nettisivuilta https://sydanliitto.fi/pohjoiskarjala löydät lisätietoja tapahtumista ja ajankohtaisista asioista.
Lisäksi piirillä on Facebook- ja Instagram-sivut.

TERVEYSMITTAUKSIA JA NEUVONTAA

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin toimistolla voit mittauttaa maksutta verenpainetta ja puristusvoimaa. Maksullisia mittauksia ovat:

Verensokeri 10€
Kolesteroli- eli lipidipaketti 33€
Kokonaiskolesteroli 10€
Hemoglobiini ja hematokriitti 15€
HbA1C pitkäsokeri 30€
Sydänpaketti 57€ (sis. lipidipaketti, HbA1C ja sydänriskiarvio)

Mittaukset tekee terveydenhuollon ammattilainen.
Maksutavat: käteismaksu, korttimaksu
Toimistomaksua emme peri.

Tilaa aika mittaukseen numerosta:
p. 050 512 2143

SYDÄNKURSSIT 2027 | 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 itäisen alueen 2027 kurssit sydänsairaille näkyvät loppuvuodesta 2026 kurssikalenterissa.
Sydan.fi/kurssit

Kursseille haetaan sähköisellä lomakkeella. Kurssi on osallistujalle maksuton. Matkat ovat omakustanteiset. Jos sähköisen hakemuksen täyttäminen ei hakijalta onnistu, voi soitella Savon toimihenkilöille ja he auttavat täyttämisessä, puh. 050 919 4027

Lisätietoja ja haku verkkosivuilta: https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus_

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.

SYDÄNLIITTO

SYDÄNLIITON VERKKOLUENNOT 2026

Verkkoluentojen tarkempi kuvaus sisällöstä ja linkki ilmoittautumiseen luennolle lisätään lähempänä luennon ajankohtaa.

Luennot ovat maksuttomia.
Ne alkavat klo 18 ja kestävät 30-60 min.

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

27.1. Kohti terveellistä syömistä – ravitsemussuositukset arjen valinnoissa.
10.2. Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista.
24.2. Kolesteroli kohdalleen – ratkaisuja ruuasta. Ilmoittaudu täältä!
24.3. Hampaista sydänterveyttä
14.4. Yhdessä liikettä – iloa ja jaksamista lapsiperhearkeen
21.4. Nykyaikainen tahdistinhoito
19.5. Lounaasta hyvinvointia (ja työssä jaksamista)
25.8. Miten harjoitella rauhoittumistaitoja lasten kanssa? Vinkkejä vanhemmille.
8.9. Joustavuudella kohti pysyviä elämäntapamuutoksia
22.9. Mieli ja sopeutuminen sairastuessa
6.10. Proteiini – trendi vai terveyden tae?
20.10. Verenpaineen omahoito
27.10. Aivot ja sydän – yllättävät yhteydet
3.11. Vauvan ja taaperon ruokavuosi
10.11. Mitä sinun tulisi tietää sydänsairastuneen liikkumisesta?

Kaikki menneet luentotallenteet löydät Sydänliiton YouTube-kanavalta.
Luentojen tallenteisiin tulee suomenkielinen tekstitys.

SYDÄNLIITTO

SYDÄNLIITTO
Pohjois-Karjala

70-JUHLAVUODEN TUOTEHINNASTO



Aikuisten T-paita
100% puuvilla
25 €

Lasten T-paita
100% puuvilla
20 €

Ostamalla juhlavuoden tuotteet tuet alueemme sydäntyötä



Puuvillakassi
15 €



Leikkuulauta, bambua
15 €

Tilaukset: 0504343997