

**Raseborgs  
Hjärtförening rf  
Raaseporin  
Sydänyhdistys ry**



**Yhdistyksen omat  
sivut keskiaukeamalla!**

**TOIMINTA  
SYKSY 2022**



# Sisällys

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Sydäneliiton verkkoluennot           | 2     |
| Sydäneliiton kurssit                 | 3     |
| Sydänekuntoutus vähävaraisille       | 4     |
| Sydäneriymät                         | 5     |
| Vertaistuki                          | 6     |
| Sydänerveyttä netistä                | 7     |
| Terveysneuvonta ja mittaustoiminta   | 8     |
| Verenpainekoulu                      | 9     |
| Sydänpäivä ja eteiväriäilä           | 9     |
| Vapaaehtoisen tarina                 | 10    |
| Vapaaehtoiseksi sydänyhteisöön       | 11    |
| Sinustako vertaistukija?             | 11    |
| Sydändigiopastus ja Sydänyhdistys365 | 12    |
| Yhdistysten yhteystiedot             | 13–14 |
| Liity jäseneksi                      | 15–16 |
| Etelä-Suomen Sydänpääri              | 17–18 |
| Sydänpiste                           | 19    |



## SYDÄNELIITON VERKKOLUENNOT SYKSY 2022



**LUENNOT AINA KLO 18–19**  
**[sydan.fi/verkkoluennot](https://sydan.fi/verkkoluennot)**

**TI 16.8.** Omannäköistä hyvinvointia perheille

**TI 6.9.** Läppäviat

**TI 20.9.** Naisen terveys

**TI 11.10.** Elvytys ja sydänskuriä käyttö

**TI 8.11.** Luovat menetelmät toipumisen tukena

 **SYDÄNELIITTO**

# Hae mukaan sydänkurssille!



Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Ammattitaitoiset kurssinvetäjät ja koulutetut vertaistukihenkilöt ovat tukenasi kursseilla. Kursseja on kolmea erilaista: Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin sekä Rohkeutta liikkumiseen.

## SYKSYN 2022 SYDÄNKURSSIEN AJANKOHDAT, TEEMAT JA KURSSIPAIKAT

Huom! samanaikaisesti kaksi tai kolme kurssia

12.–14.9. Voi hyvin (työikäiset) ja Rohkeutta liikkumiseen (työikäiset)

*Imatran kylpylä*

3.–5.10. Elämää sydänsairauden kanssa ja Voi hyvin *Backbyn kartano*

17.–19.10. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

*Hotelli Nuuksio*

7.–9.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

*Imatran kylpylä*

10.–12.11. Rohkeutta liikkumiseen ja Elämää sydänsairauden kanssa

*Imatran kylpylä*

21.–23.11. Elämää sydänsairauden kanssa, Voi hyvin ja Rohkeutta liikkumiseen

*Hotelli Nuuksio*

---

Kursseille voi osallistua yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Majoitus kahden hengen huoneessa ja täysشوitoruokailu ovat maksuttomia. Matkakulut ja mahdollinen yhden hengen huoneen lisämaksu omakustanteisesti. Sydänliiton kursseille ei voi hakea Kelan kuntoutusrahaa.

Lisätiedot ja hakulomake: [sydan.fi/kurssikalenteri](https://sydan.fi/kurssikalenteri)

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto:kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi) tai 050 400 5808



## Kurssit vähävaraisille sydänsairaille Hotelli Nuuksiossa

Onko sinulla jokin sydänsairaus ja syystä tai toisesta juuri nyt haastava taloudellinen tilanne? Sydänliitto järjestää kohdennetusti maksuttomia sydänkurssveja myös vähävaraisille henkilöille. Kurssit järjestetään luonnonkauniissa ympäristössä Hotelli Nuuksiossa. Kurssilla pääset kokeilemaan sydänterveellisiä liikukumuotoja, kokkailemaan keittiömestarin opastamana sydänterveellistä ruokaa ja kuulet erilaisista keinoista hyvinvointisi tueksi.

---

19.–21.9. Sydänkurssi vähävaraisille yksin osallistuville

1.–3.11. Sydänkurssi vähävaraisille ja läheisille

---

Majoitus kahden hengen huoneessa ja täyshoitoruokailut ovat maksuttomia. Mikäli haluat yhden hengen huoneen, maksat itse erotuksen huoneiden hinnassa. Matkakustannukset kurssipaikalle korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan ja matkajärjestelyissä autetaan. Kurssit toteutetaan lahjoitusvaroin.

Lisätiedot ja hakulomake: [sydan.fi/kurssikalenteri](https://sydan.fi/kurssikalenteri)

Hakemukset viimeistään noin kuukautta ennen kurssia.

Lisätietoja: [kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi](mailto:kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi) tai 050 400 5808



SYDÄNLIITTO



Oletko sairastunut  
sydänsairauteen lähiaikoina?  
Kaipaisitko vertaistuellista  
keskustelua ja tukea omahoitoon?

**SYDÄNRYHMÄSSÄ** pääset käsittelemään sairastumisen herättämiä tunteita ja ajatuksia mm. kirjoittamisen, musiikin ja askartelun avulla. Keskustelemme myös liikunnasta, ravitsemuksesta ja turvallisesta lääkehoidosta. Ohjaajana toimii sydänhoitaja yhdessä koulutetun vertaistukijan kanssa.

---

**Syksyn ensimmäinen Sydänryhmä**

To 22.9., 29.9., 6.10. ja 13.10. klo 16–18  
Ilmoittautuminen viimeistään 14.9.

---

**Syksyn toinen Sydänryhmä**

Ti 1.11., 8.11., 15.11. ja 22.11. klo 16–18  
Ilmoittautuminen viimeistään 24.10.

---

Kokoonnumme Helsingin Postitalon HUS  
sydänpoliklinikan tiloissa Elielinaukio 2G. 1. kerros.  
Ilmoittautuminen ja lisätietoja puhelimitse **050 513 3212**  
tai sähköpostitse **[sydanpiste@sydanliitto.fi](mailto:sydanpiste@sydanliitto.fi)**



## SYDÄNSAIRASTUNEIDEN TAPAAMISET

Tule keskustelemaan toisten saman kokeneiden kanssa.  
Paikalla on Sydänliiton kouluttama vertaistukihenkilö.

### TYÖIKÄISTEN TAPAAMINEN

TO 15.9. KLO 18–19.30 Oltermannikeskus (Oltermannintie 8, Hki)  
KE 26.10. KLO 18–19.30 Teamsin välityksellä, ilmoittaudu  
[sydan.fi/etelasuomi/uutinen/tyoikaiset](https://sydan.fi/etelasuomi/uutinen/tyoikaiset)

### RYTMIRYHMÄ

Rytmihäiriötä sairastaville  
MAANANTAISIN KLO 17–18.30  
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude  
12.9. ja 10.10.

### TAHDISTINRYHMÄ

Henkilöille, joilla on sydämen tahdistin  
MAANANTAISIN KLO 17–18.30  
Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, Helsinki), kokoustila Mude  
26.9. ja 24.10.

### LISÄTIETOA:

Työikäisten tapaaminen: vertaistukihenkilö Martti p. 040 716 4128  
tai Virva p. 050 302 0102

Rytmiryhmä: vertaistukihenkilö Ritva Kokonmäki p. 050 573 5459

Tahdistinryhmä: vertaistukihenkilö Eino Päivärinta p. 050 524 9732

## LÖYDÄ OMA TUKIJASI

Etsi vertaistukihenkilö -hakupalvelusta löydät  
koulutetun vertaistukihenkilön läheltä tai kaukaa.

[sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku](https://sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku)

Vertaistukijat ovat Sydänliiton kouluttamia ja  
vaitiolovelvollisia ihmisiä, jotka ovat itsekin  
kokeneet sydänsairastumisen ja haluavat  
olla vuorostaan avuksi samankaltaisessa  
elämäntilanteessa olevalle.

**Et ole yksin sydänsairauden kanssa**  
– vertaistukijat odottavat yhteydenottoasi!





# SYDÄNTERVEYTTÄ NETISTÄ

**Luotettavaa terveystietoa verkossa.  
Löydä vinkkejä omahoitosi tueksi.**

## **TIETOA SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -TERVEYDESTÄ:**

- [sydan.fi](https://sydan.fi) • [terveyskyla.fi](https://terveyskyla.fi) • [terveyskirjasto.fi](https://terveyskirjasto.fi)
- [thl.fi](https://thl.fi) • [kaypahoito.fi](https://kaypahoito.fi)

---

## **TIETOA RAVINNOSTA:**

- [sydanmerkki.fi](https://sydanmerkki.fi) • [syohyvaa.fi](https://syohyvaa.fi)

---

## **SYDÄNLIITON VERKKOLUENTOJA:**

- [youtube.com/user/Sydanliitto](https://youtube.com/user/Sydanliitto)
- [sydan.fi/verkkoluennot](https://sydan.fi/verkkoluennot)
- [sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot](https://sydan.fi/etelasuomi/verkkoluennot)

---

## **SÄHKÖISET OMAHOITO-OHJELMAT**

- [omaolo.fi](https://omaolo.fi) • [terveyskyla.fi/omapolku](https://terveyskyla.fi/omapolku)

---

## **TESTEJÄ TERVEYDESTÄ:**

- [sydan.fi/testit](https://sydan.fi/testit)

---

## **KANSALAISPALVELUT:**

- [kanta.fi](https://kanta.fi) • [suomi.fi](https://suomi.fi) • [kela.fi](https://kela.fi) • [kansalaisneuvonta.fi](https://kansalaisneuvonta.fi)
-

# Sydänpiirin terveysneuvonta- ja mittaustoiminta

## Tunne arvosi

### – mittautta ne säännöllisesti!

Etelä-Suomen Sydänpiiri toteuttaa terveysneuvontaa ja maksullisia terveysmittauksia apteekkeissa, tapahtumissa sekä tilauksesta työpaikoilla. Mittaukset tehdään sormenpäästä otettavista verinäytteistä ja tulokset saa heti mukaan. Mittaustilanteissa noudatetaan hygieenisiä varotoimia.

Mittauksiin sisältyy aina yksilökohtainen sydänterveyteen liittyvä neuvonta.

Kolesterolierittely (Kol, HDL, LDL, Trigly) vaatii 10 tunnin paaston ja verensokerin mittaus 2 tunnin paaston. Mittaukset tarjotaan jäsenhintaan jäsenille vain Sydänpiirin toimistossa (Oltermannintie 8, Helsinki). Tiedustelut ja ajanvaraus Päivi Ronkaiselta puh. 044 288 4393 tai [paivi.ronkainen@sydanliitto.fi](mailto:paivi.ronkainen@sydanliitto.fi)

| TOIMENPIDE                     | HINTA | JÄSENHINTA<br>(vain piiritoimistolla) |
|--------------------------------|-------|---------------------------------------|
| VERENPAINE                     | 4 €   | 2 €                                   |
| KOLESTEROLI                    | 13 €  | 11 €                                  |
| KOLESTEROLIERITTELY            | 39 €  | 30 €                                  |
| HEMOGLOBIINI (Hb)              | 7 €   | 5 €                                   |
| VERENSOKERI                    | 7 €   | 5 €                                   |
| PITKÄAIKAISVERENSOKERI (HbA1c) | 28 €  | 24 €                                  |

**Ajantasaisen mittauskalenterin löydät verkkosivuilta [sydan.fi/etelasuomi](http://sydan.fi/etelasuomi)**

### Mittaamme ainakin seuraavissa paikoissa virustilanteen salliessa:

|                      |                                          |
|----------------------|------------------------------------------|
| Laajasalon apteekki  | 28.9. klo 9–15                           |
| YA/Iso omena         | 19.10. klo 9–13                          |
| YA/Keskusta          | 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 8–14 |
| YA/Malmi             | 13.9., 11.10., 15.11. ja 13.12. klo 9–15 |
| YA/Töölö             | 7.9. ja 9.11. klo 8–13                   |
| YA/Viikki            | 6.9. ja 8.11. klo 8–12                   |
| Kampin palvelukeskus | 2.9. ja 7.10. klo 10–13                  |
| Vuosaaren apteekki   | 22.11. klo 8–14                          |



# VERENPAINEKOULU

Kohonnut verenpaine on usein oireeton, muttei harmiton. Tule alentamaan yhdessä verenpainettasi!

**Teamsissa klo 17.30–18.30**

**TI 13.9.** Tunne arvosi

**MA 19.9.** Liike on lääke

**TI 4.10.** Syö paineesi alas

**TI 25.10.** Vain otettu lääke auttaa

**TO 10.11.** Nuku ja rentoudu

**LISÄTIETOA:** [sydan.fi/etelasuomi/uutinen/verenpaine koulu](https://sydan.fi/etelasuomi/uutinen/verenpaine koulu)

## MAAILMAN SYDÄNPÄIVÄ 29.9.

**KAUPPAKESKUS ITIKSESSÄ KLO 12–19**

Verenpaineen, verensokerin ja sydänfilmin mittaus veloituksetta!

[sydan.fi/etelasuomi/uutinen/sydanpaiva-itiksessä](https://sydan.fi/etelasuomi/uutinen/sydanpaiva-itiksessä)



## ETEISVÄRINÄILTA

**14.11. Kampin palvelukeskus** (Salomonkatu 21 b, Helsinki)

**JUHLASALIN EDESSÄ 15.30–17.00**

- Kertaa verenpaineen mittauksen tekniikkaa ja opi pulssin tunnustelun taito
- Mittautua pika-EKG
- Tutustu sydänyhdistystoimintaan

**LUENNOT JUHLASALISSA KLO 17.00–19.00**

- Mittaa verenpaine, estä eteisvärinä / *kardiologi*
- Elämä eteisvärinän kanssa / *terveydenedistäjä*
- Sydämen tahdistimella eteisvärinä hallintaan / *kardiologi*

*Tilaisuuteen voi osallistua myös verkon kautta.*

*Ilmoittaudu, saat osallistumislinkin*

[sydan.fi/etelasuomi/uutinen/eteisvarinailta](https://sydan.fi/etelasuomi/uutinen/eteisvarinailta)

# Vapaaehtoisen tarina

Jorma Huttunen on 74-vuotias Vantaan Sydän Ry:n vapaaehtoinen. Sydänyhdistykseen hän liittyi jo työelämässä ollessaan, mutta aktiiviseksi vapaaehtoiseksi hän on lähtenyt eläkkeelle jäätyään.

Jorma toimii muun muassa yhdistyksen varapuheenjohtajana, sydändiagogiatelijana ja vertaistukihenkilönä. Uusin aluevaltaus ovat puhelut uusille jäsenille. Puheluissa toivotetaan uudet jäsenet tervetulleeksi ja jutellaan siitä, minkälaista toimintaa he haluaisivat tähän yhdistykseen.

”Palaute tervetuliaispuheluihin on ollut valtavan myönteistä. Usein ihmiset ovat otettuja siitä, että yhdistyksessä huomioidaan heidät,” kertoo Jorma.

## Mitä vapaaehtoistyö antaa sinulle itsellesi?

Se antaa suunnattomasti voimavaroja. Vertaistukijana olo on lempihommaani ja oikeastaan suurin syy, miksi lähdin sydänyhdistyksen toimintaan mukaan. Tuntuu erittäin hyvältä, että on onnistunut ja osannut puhua oikeista asioista.

## Miten sydänyhdistyksen toimintaan voi lähteä mukaan?

Ensiksi pitää saada se kipinä lähteä mukaan toimintaan. Inspiraatiota kannattaa lähettää etsimään Sydänliiton sivuilta. Siellä voi lukea yhdistystoiminnasta ja katsoa olisiko siellä jotain, joka kiinnostaisi. Sen jälkeen kannattaa soittaa paikallisen sydänyhdistyksen hallituksen jäsenille. Yhdistyksissä on osaavia henkilöitä, jotka osaavat vastailla kysymyksiin, innostaa ja kertoa toiminnasta enemmän.

## Terveisiä niille, jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminnasta saa niin hyvän mielen, että se on se kaikista isoin juttu.



Se on tärkeää hommaa ja siitä voi saada elämäänsä uutta sisältöä ja uusia ystäviä. Siinä sivussa saattaa huomaamatta korjata myös omia elämäntapojaan.

Valtaosa sydänyhdistystoiminnasta on sellaista, johon voi vaan tulla ja olla mukana kuten esimerkiksi luennot tai ulkoliikunta. Toimintaan voi lähteä pikkuhiljaa enemmän mukaan esimerkiksi apukäsiksi johonkin tapahtumaan. Vapaaehtoistoiminnan ei ole tarkoitus olla pakkopullaa.

Kannattaa siis tulla rohkeasti mukaan toimintaan. Me sydänyhdistyksessä olemme ihan tavallisia ihmisiä. Meitä voi lähestyä milloin vaan ja minkälaisesta asiasta tahansa. Voi kysyä ja jutella. Autamme kaikissa yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa.



Raseborgs  
Hjärtförening rf  
Raaseporin  
Sydänyhdistys ry







## Raseborgs Hjärtförening Höstprogram 2022

### September

**Klubbkväll onsdag 14.9. kl 17** i Raseborgs Fysioterapi Bryggerigården Ekenäs. Fotvårdare Klara Lindroos berättar om fotvård och fysioterapeut Cecilia Löfgren om fotgymnastik. Anmälningar senast 12.9.

### Oktober

**Matkväll 18.10. kl 17** Vi lagar mat till självkostnadspris med hushållslärare Camilla Holmström. Karis högstadium, Torggatan 10, ingång från Nabogatan. Anmälningar senast 15.10.

### November

**Höstmöte 22.11. kl 17** i J-Huset på Ekäsområdet, Raseborgsvägen 37  
Vi börjar mötet med: Skådespelare Lilli Sukula-Lindblom

### December

**Julfest 14.11. kl 17** Restaurang Fyren i Ekenäs. Julmiddag, program och lotteri. Anmälningar senast 4.12.

**Vattenjumppan** för hjärtpatienter fortsätter i september, anmälningar till Janeta. Föreningens medlemmar kan en gång/månad gratis besöka simhallen eller konditionssalen i Ekenäs.

Om du är i behov att prata med en utomstående kan föreningen erbjuda en utbildad stödperson för enskilda samtal

**Henry Lindqvist** 040 545 4516

Raseborgs hälsocentral har en Hjärtskötare Mari Bussman i Karis  
tel. 019 289 3404 (ons kl 11–12)  
mari.bussman@raseborg.fi

Om du vill ha hjälp att ta dig till möten eller aktiviteter kontakta någon inom styrelsen.

Mera information och anmälningar  
Janeta tel. 040 532 6078 eller  
Eino tel. 044 324 1220

Raseborgs Hjärtförening  
Raaseporin Sydänyhdistys



## Raaseporin Sydänyhdistys Syysohjelma 2022

### Syyskuu

**Kerhoilta keskiviikkona 14.9. klo 17**  
Raaseporin Fysioterapiassa Panimokatu 13 Tammisaari.

Jalkahoitaja Klara Lindroos kertoo jalkahoidosta, ja fysioterapeutti Cecilia Löfgren jalkajumpasta. Ilmoittautumiset viimeistään 12.9.

### Lokakuu

**Ruokailta 18.10. klo 17.** Laitamme ruokaa kotitalousopettaja Camilla Holmströmin johdolla. Maksamme ainekustannukset. Karjaan ruotsinkielinen yläaste, Torikatu 9. Ilmoittautumiset viimeistään 15.10.

### Marraskuu

**Syyskokous 22.11. klo 17** J-talossa Tammiharjun alueella, Raaseporintie 37  
Kokouksen aluksi: Näyttelijä Lilli Sukula-Lindblom

### Joulukuu

**Joulujuhla 14.12. klo 17** Ravintola Fyren

Tammisaarella. Jouluruokaa, ohjelmaa ja arpajaiset. Ilmoittautumiset viimeistään 4.12.

**Vesijumppa** sydänpotilaalle jatkaa syyskuussa, ilmoittaudu Janetalle.

Jäsenet voivat kerran kuukaudessa käydä uimahallissa tai kuntosalilla Tammisaarella ilmaiseksi

Raaseporin Sydänyhdistyksellä on koulutettu tukihenkilö keskusteluja varten  
**Henry Lindqvist** puh. 040 545 4516

Raaseporin terveyskeskuksessa on Karjaalla sydänhoitaja  
Mari Bussman  
puh. 019 289 3404 (ke klo 11–12)  
mari.bussman@raasepori.fi

Jos tarvitset kuljetusta tapahtumiimme, ota yhteyttä niin autamme.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset  
Eino puh. 044 324 1220 tai  
Janeta puh. 040 532 6078

Raseborgs Hjärtförning  
Raaseporin Sydänyhdistys



Raseborgs Hjärtförening ordnar svenskspråkig information, rekreation samt förebyggande verksamhet för hjärtsjuka och deras anhöriga. Också övriga personer intresserade av hjärthälsa är välkomna med i vår verksamhet.

Raseporin Sydänyhdistys järjestää virkistystoimintaa ja ehkäisevä toimintaa sydänpotilaille ja heidän omaisilleen. Muutkin sydänterveystä kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan toimintaamme.

**Raseborgs Hjärtförening**  
**Raseporin Sydänyhdistys**



## Vapaaehtoiseksi sydänyhdistykseen

Sydänyhdistyksessä voit harrastaa monella tavalla! Valittavana on erilaisia kerhoja, liikuntaryhmiä, retkiä ja luentotilaisuuksia verkossa tapahtuvaa toimintaa unohtamatta. Yhdistyksen toiminta on toimintaa toteuttavien vapaaehtoistensa näköistä, joten harrastusvalikoima vaihtelee yhdistyksestä riippuen.

Tahtoisitko sinä ottaa seuraavan askeleen sydänyhdistyksen jäsenyydessä kannattajasta tai osallistujasta toimijaksi? Yhdistyksessä voi olla tarve kerhon vetäjälle, liikuntaryhmän ohjaajalle, kah-

vinkeittäjälle, verkkosivujen päivittäjälle, sosiaalisen median taiturille, sihteerille tai vaikka puheenjohtajalle. Kaikessa yhdistystoiminnassa tukena on hyvä paikallinen porukka, osoitteen [sydan.fi/yhdistyspalvelu](http://sydan.fi/yhdistyspalvelu) kattava tietopankki, sivustolle [sydan.fi/etelasuomi/yhdistyksille](http://sydan.fi/etelasuomi/yhdistyksille) koottu materiaali sekä Etelä-Suomen Sydänpäiväin ammattilaiset. Ota yhteyttä lähimpään sydänyhdistykseesi (yhteystiedot löydät tästä esitteestä) ja tule mukaan toimimaan.

## Sinustako vertaistukija?

Sydänyhdistystoiminnan ydin on vertaistuki. Oman kokemuksen jakaminen auttaa toista saman kokenutta, ja kuuntelijana pystyy samaistumaan toisen saman kokeneen syvimpiin tunteisiin. Vertaistukea saa ja voi antaa lähes kaikessa yhdistyksen toiminnassa ihan huomaamattaankin, mutta Sydänliitto myös kouluttaa vapaaehtoisia vertaistukijoita tärkeään tehtäväänsä. Koulutettu vertaistukija voi toimia vertaise-

na mm. terveydenhuollossa, Sydänliiton kursseilla, vertaistukiryhmissä tai esiintyä vertaistukijana erilaisissa julkaisuissa. Toiminnassa on koko ajan tarve uusille vertaistukijoille. Seuraavat vertaistukikoulutukset ovat 2.–3.9. Helsingissä, 30.9.–1.10. Jyväskylässä sekä kolmipäiväisenä iltakoulutuksena verkossa (27.10., 3.11. ja 10.11). Lue lisää [sydan.fi/vertaistuki](http://sydan.fi/vertaistuki) tai soita vertaistukivastaava Marika Vänskälle (puh. 040 723 4320).



# Sydändigineuvonta

Sähköiset terveyspalvelut kehittyvät, ja yhä enemmän tietoa ja palveluita löytyy verkosta. Sydändigineuvojamme opastavat niiden löytämisessä ja käytössä. Opastajat antavat apua myös älylaitteen tai tietokoneen hankintaan ja hallintaan. Saat ilmaista opastusta vapaaehtoisilta digiopastajiltamme niin mon-

ta kertaa kuin tarvitset.

Opastusta järjestetään yhdistysten tilaisuuksissa, sekä ajanvarauksella:

Postitalon Sydänpisteellä (Elielinaukio 2G, HUS-poliklinikka) keskiviikkoisin klo 10–13

Ajanvaraukset sydanpiste@sydanliitto.fi tai puh. 050 513 3212

## Sydändigiopastajaksi

Sydändigiopastajaksi on mahdollista opiskella verkossa itseopiskelumateriaalin avulla. Materiaali on suunnattu uusille digiopastajaksi haluaville, mutta sopii myös tietojen kertaamiseen ja päivittämiseen jo opastajakoulutuksen käyneillekin.

Etelä-Suomen Sydänpiiri tukee sydändigiopastajia koulutuksen jälkeen etä- ja lähitapaamisten muodossa sekä jaka-

malla päivitettyä digitietoa. Teams-tapaamisia sydändigiopastajille järjestetään neljästi vuodessa.

Mikäli sydämesi sykkii digiasialle, tutustu opintomateriaaliin ja tule tekemään hyvää muiden digiopastajien kanssa! Lisätietoa ja itseopiskelumateriaali: **[sydan.fi/etelasuomi/sydanndigi](https://sydan.fi/etelasuomi/sydanndigi)**

## Sydänyhdistys365 -hanke yhdistysten tukena

Sydänyhdistys365 -hankkeen kantava teema on uusimaalaisen sydänyhdistystoiminnan pitäminen elinvoimaisena muuttuvista olosuhteista huolimatta. Sydänyhdistykset ovat uusien haasteiden edessä toimintaympäristön sähköisyydessä, sekä yleistyneiden etäluentojen ja etäkokousten kanssa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten rahoituksella Sydänpiiri helpottaa sydänyhdistysten haastetta tarjoamalla yhdistysten käyttöön nykyaikaiset työvälineet sekä kädestä pitäen opastuksen niiden käyttöön ja hyödyntämiseen sydänyhdistystoiminnan toteuttamisessa. Lisäksi neuvomme yhdistysten tilaisuuksissa yhdessä sydän-

digiopastajien kanssa, miten etätoimintaan on jokaisen mahdollista osallistua omalla digilaitteellaan. Tietysti etätoiminnan rinnalla toteutetaan koko ajan myös kasvokkain tapahtuvaa toimintaan.

Etätoiminnan sisältöjen keskiössä ovat sepelvaltimotaudin ehkäisy ja omahoito, jotka ovat aina ajankohtaisia aiheita niin nykyisille kuin tulevillekin sydänyhdistysten jäsenille.

Tutustu hankkeeseen tarkemmin sivulla **[sydan.fi/etelasuomi/Sydanndigisyhdistys365](https://sydan.fi/etelasuomi/Sydanndigisyhdistys365)** ja seuraa www-sivujen tapahtumakalenteria pysyäkseen ajan tasalla hankkeen tarjoamista mahdollisuuksista.



# Etelä-Suomen alueen sydänyhdistysten yhteystiedot ja jäsenmaksut

## **Aurinkorannikon Sydänyhdistys**

(25 €)

### **Puheenjohtaja**

Anu Havisto  
puh. +358 45 310 7330  
aurinkorannikko@sydan.fi  
sydan.fi/aurinkorannikko  
Facebook: Aurinkorannikon Sydänyhdistys ry

## **Espoon Sydänyhdistys**

**Hjärtföreningen i Esbo** (27 €)

### **Toiminnanjohtaja**

Annukka Siro  
puh. 050 408 0949  
espoo@sydan.fi  
sydan.fi/espoo  
Facebook: Espoon Sydän

## **Hjärtföreningen i Hangö**

**Hangon Sydänyhdistys Rf** (17 €)

### **Sihteeri**

May-Britt Nyman  
puh. 040 846 9406  
nyman.maybritt@gmail.com  
sydan.fi/hanko

## **Helsingin Poliisilaitoksen**

**Sydänyhdistys** (22 €)

### **Taloudenhoitaja**

Riitta Lappalainen  
puh. 040 570 0497  
helsinginpoliisilaitos@sydan.fi  
sydan.fi/helsinginpoliisilaitos

## **Helsingin Sydänkuntoutus** (27 €)

### **Kuntoutuspäällikkö**

Sirpa Tuominen  
p. 041 522 9023  
sirpa.tuominen@live.fi  
sydan.fi/helsinginsydankuntoutus  
Facebook: Helsingin Sydänkuntoutus ry

## **Helsingin Sydänyhdistys** (27 €)

### **Sihteeri**

Anita Kyllönen  
puh. 044 530 1164 tai  
Eija Kaila  
puh. 050 321 4638  
helsinginsydanyhdistys@sydan.fi  
sydan.fi/helsinki  
Facebook: Helsingin Sydänyhdistys

## **Hyvinkään Sydänyhdistys** (22 €)

### **Puheenjohtaja**

Lahja Perttula  
puh. 040 527 0039  
lahja.perttula@pp.inet.fi  
sydan.fi/hyvinkaa

## **Järvenpään Sydänyhdistys** (22 €)

### **Puheenjohtaja**

Riitta Selenius  
puh. 041 462 4862  
riitta.selenius@kolumbus.fi  
sydan.fi/jarvenpaa

## **Karkkilan Seudun Sydänyhdistys**

(20 €)

### **Puheenjohtaja**

Arja Janger  
puh. 040 839 3682  
arjanger@netti.fi  
sydan.fi/karkkila

## **Keravan Sydänyhdistys** (20 €)

### **Puheenjohtaja**

Marjo Niinisalo  
puh. 040 571 2266  
marjo.niinisalo@gmail.com  
sydan.fi/kerava  
Facebook: Keravan Sydänyhdistys

**Kirkkonummen-Siuntion  
Sydänyhdistys  
Kyrkslätt-Sjundeå Hjärtförening rf**  
(22 €)

**Varapuheenjohtaja**

Pirkko-Liisa Iivari  
puh. 050 354 0836  
kirkkonummi-siuntio@sydan.fi  
sydan.fi/kirkkonummi-siuntio  
Facebook: Kirkkonummen-Siuntion  
Sydänystävät

**Lohjan Sydän** (23 €)

**Puheenjohtaja**

Laila Kakko  
puh. 046 810 3135  
pj@lohjansydan.fi  
sydan.fi/lohja  
Facebook: Lohjan Sydän ry

**Mäntsälän Sydänyhdistys** (21,50 €)

**Sihteeri**

Sari Westerlund  
puh. 040 580 4083  
mantsalan.sydan yhdistys@gmail.com  
sydan.fi/mantsala  
Facebook: Mäntsälän Sydänyhdistys ry

**Nurmijärven Sydänyhdistys** (22 €)

**Sihteeri**

Aarno Alen  
puh. 050 544 8399  
aarno.alen@saunalahti.fi  
sydan.fi/nurmijarvi  
Facebook: Nurmijärven Sydänyhdistys

**Porvoonseudun Sydänyhdistys  
Borgånejdens Hjärtförening Rf**  
(25 €)

**Puheenjohtaja**

Sebastian Tennberg  
puh. 040 833 6595  
sebastian.tennberg@outlook.com  
sydan.fi/porvoonseutu  
Facebook: Porvoonseudun Sydänyhdistys

**Raaseporin Sydänyhdistys  
Raseborgs Hjärtförening Rf** (20 €)

**Sihteeri**

Janeta Lindqvist  
puh. 040 532 6078  
janeta.lindqvist@gmail.com  
sydan.fi/raasepori

**Tuusulan Sydänyhdistys** (20 €)

**Sihteeri**

Pirkko Huhta  
puh. 040 519 2224  
pirkko.huhta@elisanet.fi  
sydan.fi/tuusula  
Facebook: Tuusulan Sydänyhdistys

**Vantaan Sydän** (26 €)

**Sihteeri**

Henna Ikonen  
puh. 045 133 9117  
vantaa@sydan.fi  
sydan.fi/vantaa  
Facebook: Vantaan Sydän

**Vihdin Sydänyhdistys** (18 €)

**Puheenjohtaja**

Ulla Linnavuori  
puh. 050 302 4420  
ulla.linnavuori@netti.fi  
sydan.fi/vihti

**Vuosaaren Sydänyhdistys** (22 €)

**Puheenjohtaja**

Eino Päivärinta  
puh. 050 524 9732  
eino.paivarinta@gmail.com  
sydan.fi/vuosaari  
Facebook: Vuosaaren Sydänyhdistys

## Jäsenmaksu

**Sydänyhdistyksen jäsenmaksun  
rakenne vuonna 2022**

1. Sydänliiton osuus 9 € / varsinainen jäsen tai 3 € / toissijainen jäsen (= perheenjäsen tai kaksi jäsenyyttä sydänyhteisössä)
2. Sydänpiirin osuus 6 €
3. Yhdistyksen osuus vaihtelee yhdistyksittäin, minkä vuoksi jäsenmaksu on 17–27 € varsinaiselta jäseneltä. Toissijaisen jäsenen jäsenmaksu on edullisempi, koska jäsenyyteen ei sisälly Sydän-lehteä.

# Liity sydänyhdistyksen jäseneksi!



## Sydänyhdistyksen jäsenenä

- tuet sydänterveystietojen edistämistä ja saat säännöllisesti tietoa sydänterveystietä
- saat etuja sydänyhdistyksen toiminnassa
- saat käyttöösi Sydänliiton jäsenedut **sydan.fi/sydanliitto/jasenedut**
- saat postilaatikkoosi 4 kertaa vuodessa Sydän-lehden ja 2 kertaa vuodessa sydänyhdistyksen toimintaesitteen
- pääset halutessasi vaikuttamaan sydänyhdistyksen toimintaan

Liity jäseneksi sivulla **sydan.fi/liity-jaseneksi** tai täytä alla oleva lomake ja palauta se sydänyhdistyksen tilaisuudessa tai postita.  
Voit myös lahjoittaa jäsenyyden tai liittyä puhelimitse arkisin klo 9–15 p. 040 556 9599.

Jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin ollen 17–27 € varsinaiselta jäseneltä (kts. s. 13–14). Jäsenmaksu on 6 € edullisempi, mikäli kuulut jo johonkin toiseen Sydänliiton yhdistykseen (rinnakkaisjäsenyyden) tai samassa taloudessa asuva perheenjäsenesi on jo sydänyhdistyksen jäsen (perhejäsenyyden). Tällöin talouteen toimitetaan vain yksi Sydän-lehti.



IRROTA LIITTYMISLOMAKE, TAITA YHTEYSTIETO-OSIO SISÄPUOLELLE JA TEIPPAA TAI NIDO YHTEEN.

|                                                                                     |  |                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|
| Sukunimi                                                                            |  | Syntymäaika                                                          |  |
| Etunimet                                                                            |  | Kieli <input type="checkbox"/> suomi <input type="checkbox"/> ruotsi |  |
| Lähiosoite                                                                          |  |                                                                      |  |
| Postinumero                                                                         |  | Postitoimipaikka                                                     |  |
| Puhelin                                                                             |  | Sähköposti                                                           |  |
| Lähin sydänyhdistys tai kaupunki, jonka lähimpään sydänyhdistykseen haluan liittyä: |  |                                                                      |  |
| Sydänliiton yhdistys, johon jo kuulun / samassa taloudessa asuvan jäsenen nimi:     |  |                                                                      |  |
| Päiväys                                                                             |  | Allekirjoitus                                                        |  |

Tiedot tallennetaan jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste on luettavissa osoitteessa sydan.fi. Sydänliitto ei luovuta jäseniä ulkopuolisille. Yhteystietojasi käytetään jäsenviestintään.

☐ Minulle saa myös lähettää Suomen Sydänliiton mainos- ja kampanjapostia.

# Yhteystiedot ajan tasalle

Sydänyhdistyksen jäsenenä saat ensimmäisenä tiedon sydänyhdistyksen tapahtumista. Nopeimmat tavat viestiä mm. tapahtumamuutoksista, ovat sähköposti ja tekstiviesti. Siksi on tärkeää, että jäsenrekisterissä on osoitetietojen lisäksi myös ajantasainen matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Osoitteessa **sydan.fi/extranet** voit tarkistaa tietosi ja päivittää ne ajan tasalle. Muutoksia voit tehdä myös laittamalla sähköpostia **jasenpalvelu@sydanliitto.fi** tai soittamalla arkisin klo 9–15 numeroon 040 556 9599.



SYDÄNLIITTO  
MAKSAA  
POSTIMAKSUN

**Liity sydänyhdistyksen jäseneksi  
palauttamalla tämä sivu  
lähimpään sydänyhdistykseen  
tai Sydänliittoon.**

**Lähetämme pankkisiirron  
jäsenmaksuasi varten.**

Nopeimmin pääset liittymään  
sydänyhdistyksen jäseneksi  
Sydänliiton verkkosivuilla  
**sydan.fi/liity-jaseneksi**

**SUOMEN SYDÄNLIITTO**  
SOPIMUS 5002679  
00003 VASTAUSLÄHETYS

**Tervetuloa sydämelliseen joukkoomme!**

# **Etelä-Suomen Sydänpiiri alueen sydänyhdistystoiminnan taustatukena**

Sydänpiirin toiminnan ydin on entisen Uudenmaan läänin alueen 20 sydänyhdistyksen vapaaehtoisten tukeminen yhdistystoiminnan toteuttamisessa, alueen asukkaiden sydänterveiden edistäminen sekä sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen.

Käytännössä tuemme sydänyhdistyksiä mm. yhdistyksen vapaaehtoisia kouluttamalla, toimimalla asiantuntijoina yhdistysten tilaisuuksissa, tukemalla yhdistysten viestintää, avustamalla tapahtumajärjestelyissä sekä kehittämällä toimintatapoja. Lisäksi järjestämme Ete-

lä-Suomen alueella Suomen Sydänliiton kurssitoimintaa, toteutamme ja koordinoimme terveystutkimuksia sekä teemme alueellista vaikuttamistyötä. HUS:n Postitalon sydänpoliklinikalla toimii Sydänpiiri, jossa ohjaamme sydänpotilaita vertaistuen, sydändiagogian ja sydänyhdistysten palveluiden pariin.

Sydänpiirin toiminnasta vastaa sydänyhdistysten valitsema vapaaehtoisvoimin toimiva hallitus ja toimintaa toteuttaa palkattu henkilökunta, jolle jokainen sydänyhdistystoiminnassa mukana oleva ihminen on sydämen asia. ❤️

## **Etelä-Suomen Sydänpiiri ry**

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki, puh. 040 556 9599

**etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi**

## **Etelä-Suomen Sydänpiiri ry:n piirihallitus:**

### **Eero Salo, puheenjohtaja**

Vantaan Sydän ry  
kanalanmaki@gmail.com

### **Sirkka Ekola**

asiantuntijajäsen/HUS  
sirkka.ekola@hus.fi

### **Laila Kakko**

Lohjan Sydän ry  
pj@lohjansydan.fi

### **Matti Kaskenaho**

Helsingin Sydänyhdistys ry  
raimokaskenaho@outlook.com

### **Jyrki Lilleberg**

Hyvinkään Sydänyhdistys ry/HUS  
jyrki.lilleberg@hus.fi

### **Raija Linjamäki**

Järvenpään Sydänyhdistys ry  
linrai@kolumbus.fi

### **Ulla Linnavuori**

Vihdin Sydänyhdistys ry  
ulla.linnavuori@netti.fi

### **Tuula Nieminen**

Nurmijärven Sydänyhdistys ry  
nieminen.tuulak@gmail.com

### **Poutala Katri**

Mäntsälän Sydänyhdistys ry  
katri.poutala@hus.fi

### **Seppo Sulasalmi**

Vantaan Sydän  
seppo.sulasalmi@saunalahti.fi

### **Paavo Tsokkinen, varajäsen**

Helsingin Sydänyhdistys ry  
paavo.tsokkinen@gmail.com





## **Etelä-Suomen Sydänpöörin henkilökunta**

### **Anne Kihlman-Kitinoja**

toiminnanjohtaja  
anne.kihlman-kitinoja@sydanliitto.fi  
puh. 040 572 5082

### **Päivi Ronkainen**

terveydenedistäjä (tapahtumat,  
terveysmittaukset, opiskelija- ja  
yritysyhteistyö)  
paivi.ronkainen@sydanliitto.fi  
puh. 044 288 4393

### **Jenni Hakala**

järjestöassistentti  
jenni.hakala@sydanliitto.fi  
puh. 040 556 9599

### **Marika Vänskä**

vertaistukivastaava (Sydänpiste,  
yhteistyö terveydenhuoltoon)  
marika.vanska@sydanliitto.fi  
puh. 040 723 4320

### **Susanna Rytönen**

sydänpistekoordinaattori  
susanna.rytkonen@sydanliitto.fi  
puh. 050 505 4384

### **Elina Peltola**

terveydenhoitaja (tapahtumat)  
elina.peltola@sydanliitto.fi  
puh. 050 352 2144

### **Heli Perkiömäki**

projektisuunnittelija (Sydänyhdistys365)  
heli.perkiomaki@sydanliitto.fi  
puh. 050 505 4329

### **Tarja Mänttäre**

(osa-aikainen)  
kurssikoordinaattori  
kurssit.etelasuomi@sydanliitto.fi  
puh. 050 400 5808

### **Kimmo Tolsa**

(ma-to, osa-aikainen)  
viestintäassistentti (viestinnän ulkoasu)  
kimmo.tolsa@sydanliitto.fi  
puh. 040 735 7272

**Etelä-Suomen Sydänpöörin ry**  
**Oltermannintie 8, 00620 Helsinki**  
**puh. 040 556 9599**

**etelasuomensydanpiiri@sydanliitto.fi**  
**sydan.fi/etelasuomi**

**Facebook: Etelä-Suomen Sydänpöörin**  
**Instagram: Etelä-Suomen Sydänpöörin**



## SYDÄNPISTEELTÄ TUKEA OMAHOITOON!

Sydänpisteeltä saat tietoa vertaistuesta, Sydänliiton kursseista, sydänyhdistystoiminnasta ja sähköisistä terveyspalveluista.

Autamme sinua myös löytämään juuri sinulle sopivia oman kuntasi palveluita ja tapoja omahoidon tueksi. Jos haluat digi-neuvontaa, voit varata ajan koulutetuille sydändigineuvojillemme.

AVOINNA MA–TO KLO 9–15 JA PE KLO 9–13

HUS Postitalon sydänpoliklinikka

Elielinaukio 2 G, 1. krs.

p. 050 513 3212

[sydanpiste@sydanliitto.fi](mailto:sydanpiste@sydanliitto.fi)

**Tervetuloa kahvikupposelle!**



*Sydänpiste on Etelä-Suomen Sydänpiirin ja HUS:n yhteistyöhanke, jota rahoitetaan Veikkauksen tuella.*



## **RASEBORGS HJÄRTFÖRENING RF RAASEPORIN SYDÄNYHDISTYS RY**

### **Styrelse / Hallitus 2022:**

#### **Ordförande / Puheenjohtaja**

Kaarina Bäckroos  
040 541 8527

#### **Sekreterare / Sihteeri**

Janeta Lindqvist  
040 532 6078  
janeta.lindqvist@gmail.com

#### **Medlemmar / Jäsenet**

Eino Valtonen  
044 324 1220  
Henry Lindqvist  
040 545 4516  
lindqvist.henka@gmail.com

Bjarne Grönholm  
0400 418 015  
Anneli Falk  
040 704 9884  
Lars Nyberg  
0400 482 317

**Kom med i Raseborgs Hjärtförening! Vi har  
information, rekreation och förebyggande  
verksamhet till hjärtpatienter och deras anhöriga.**

**Tule mukaan Raaseporin sydänyhdistykseen!  
Tarjoamme tietoa, virkistystä ja kuntouttavaa  
toimintaa sydänpotilaille ja heidän läheisilleen.**