

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA SYKSYLLÄ 2023



Varsinais-Suomen Sydänpiiri on kansanterveys- ja potilasjärjestö, jonka tehtävänä on edistää varsinaissuomalaisten sydän- ja verisuoniterveyttä sekä tukea sydänsairastuneita ja heidän läheisiään. Tarjoamme järjestölähtöistä tietoa ja tukea sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen sekä muille sydänterveydestä kiinnostuneille sydänpiirin toimistolla, sydäntukipisteillä Tyks Sydänkeskuksen toimipisteissä sekä puhelimitse.

Sydänpiirin tai yhdistyksen kautta saat myös tietoa vertaistukihenkilöistä, jotka ovat itse sydänsairauden kokeneita ja auttavat äskettäin sairastuneita. Vertaistukihenkilöt löytyvät myös sydänliiton verkkosivuilta vertaistukihausta.

Varsinais-Suomen Sydänpiiri on maakunnallisena sydänjärjestönä yhdysside Sydänliittoon ja alueensa sydänyhdistyksiin. Piirin jäseniä ovat paikalliset sydänyhdistykset, joita alueellamme on 14.



SYDÄNTUKI



LÄHELLESI

SYDÄNTUKI LÄHELLESI-HANKE

Sydäntukipiste –

potilaan, läheisen ja ammattilaisen tukena

Toiminta arkisin Tyks Sydänkeskuksessa.

Sydäntukipisteelle voi tulla keskustelemaan:

- Vertaistuesta
- Sydänjärjestöjen toiminnasta
- Muista mieltä askarruttavista sydänasioista asiakaslähtöisesti

Sydänpiirin hoitajan voi pyytää myös käymään osastolla.

**Sydänpiirin hoitajan tavoittaa numerosta
040 554 1149.**

Sydäntukipiste
sijaitsee:
Tyks T-sairaala,
3. krs.
D-osan käytävällä,
vuodeosaston vieressä

SYDÄNTUKI  LÄHELLESI



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY



TYKS  Sydänkeskus

Kiertävä Sydäntukipiste palvelee kuukausittain Vakka-Suomen Sairaalassa, Loimaan Sairaalassa, Salon Sairaalassa ja Mäntymäen Sydänpoliklinikalla. Kiertävän Sydäntukitoiminnan paikat ja ajankohdat löytyvät osoitteesta:
sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava

Jos olet kiinnostunut keskustelemaan lisää hankkeesta, vertaistuesta tai haluat itse kouluttautua vertaistukihenkilöksi, voit ottaa yhteyttä hanketyöntekijöihin.
sydan.fi/varsinaissuomi/sydantuki-lahellesi-hanke

Tiia-Maija Uusitalo, sh, YAMK
puh. 040 554 1149
tiia-maija.uusitalo@sydan.fi

Merike Kujanen, sh, TtM
puh. 040 835 5290
merike.kujanen@sydan.fi



Anna meille palautetta
Sydäntukitoiminnasta:



VERTAISTUKI

Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry järjestää kaikille avoimia vertaistukitilaisuuksia,

Tilaisuudet järjestetään kuun ensimmäisenä torstaina klo 16:15–17:45 Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla.

Osoite: Eerikinkatu 27 A, 2.krs, esteetön sisäänkäynti sisäpihan kautta Käsityöläiskadun puolelta.

Syksyn 2023 vertaistuki-iltojen teemat:

- 10.8. Kun pelottaa
- 7.9. Hyvinvointia ravitsemuksesta
- 5.10. Kun normaalista tulee epänormaalia
- 2.11. Miten pääsen alkuun elämäntapamuutoksessa
- 7.12. Jalkojen hyvinvointi (kylpysuolan teko)

Vertaistukihenkilöllä on pitkä kokemus erilaisista sydänsairauksista. Tule keskustelemaan tai kysymään mieltäsi askarruttavia kysymyksiä sydänsairauksia sairastaneilta tai heidän läheisiltään. Ilmoittautuminen ei ole välttämätöntä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Verkossa vertaistukea on saatavilla facebook-ryhmistä.

Ryhmiä ovat: **Kuriton Sydän, Nuoret Sydänsairaat, Sepelvaltimotautia sairastavat, Sydämen rytmihäiriöitä sairastavat, Sydämen vajaatoimintaa sairastavat, Sydänsairastuneiden läheiset ja Foreign Hearts Finland.**

KOULUTETUT VERTAISTUKIHENKILÖT

*Oletko sydänsairastunut tai sairastuneen läheinen?
Haluaisitko jutella kokemuksistasi toisen, samankaltaista
kokeneen kanssa?*

Kaarina:

Hannele Virolainen (vajaatoiminta, läppävika, taustalla syöpähoidot), puh. 045 317 3781

Lieto:

Anne Seppälä, (kardiomyopatia, rytmihäiriöt, tahdistin, vajaatoiminta), puh. 040 771 1678

Masku:

Pia Haapamäki, (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 045 311 3114

Harri Mattila, (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, vajaatoiminta,), puh. 040 546 0031

Eeva Koivisto, (sepelvaltimotauti, läppävika, tahdistin), puh. 050 593 8544

Mynämäki:

Ilkka Pilpola (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, rytmihäiriöt, vajaatoiminta), puh. 044 336 1870

Naantali:

Kari Laaksonen (läppäleikkaus), puh. 050 500 1996

Raisio:

Tarja Tiitta-Nieminen (sepelvaltimotauti, pallolaajennus),
puh. 040 545 8278

Salo:

Jaana Viander (rytmihäiriöt, ablaatio, tahdistin),
puh. 040 737 8715

Turku:

Juha Kalliola, (läppäleikkaus, ohitusleikkaus, rytmihäiriöt,
sepelvaltimotauti), puh. 044 529 0565

Kari Hakula, (sepelvaltimotauti), puh. 044 236 2969

Kirsi Salmivalli, (sepelvaltimotauti, pallolaajennus),
puh. 040 701 8555

Voitto Mattila, (sepelvaltimotauti, pallolaajennus,
ohitusleikkaus, läppäleikkaus, rytmihäiriöt), puh. 045 146 6422

Tuula Peltola (sepelvaltimotauti, pallolaajennus),
puh. 050 309 0039

Päivi Tamminen (sepelvaltimotauti, pallolaajennus),
puh. 040 070 1997

Vertaistukitoiminnasta vastaavat:

*Merike Kujanen puh. 040 835 5290, merike.kujanen@sydan.fi ja Tiia-
Maija Uusitalo puh. 040 554 1149, tiia-maija.uusitalo@sydan.fi*

*Kaikki Sydänliiton vertaistukihenkilöt löytyvät osoitteesta:
sydan.fi/vertaistukihaku Kamratstöd också på svenska.*



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA

Sydäntuki lähellesi -teemaillat

Teemaillat järjestetään Tyksin T-sairaalassa. Mahdollisuus osallistua myös etänä Teams:n kautta. Maksuttomat, kaikille avoimet teemaillat alkavat paikan päällä kahvitarjoilulla klo 16.

Tiistaina 12.9.23 Tyks, T-sairaala Lahesmaa -sali
klo 16.15 Sydämen vajaatoiminta,
LT, sisätautien ja kardiologian erik. lääkäri Petri Korkeila
Klo 17.00 Vertaisen tarina
Klo 17.15 Sydämen vajaatoiminnan omahoito,
sh Jasmin Malmberg

Tiistaina 7.11.23 Tyks, T-sairaala Haartman -sali
Klo 16.15 Uniapnea ja sydänsairaudet,
LT, kardiologian erik. lääkäri Nea Kalleinen
Klo 17.00 Vertaisen tarina
Klo 17.15 Unen merkitys sydänterveydelle,
sh Senni Kiukainen



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

TYKS  Sydänkeskus

SYDÄNTUKI  LÄHELLESI

Ilmoittaudu 12.9. teemailtaan tästä.
Ilmoittaudu 7.11. teemailtaan tästä.



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

SYDÄNSAIRASTUNEIDEN LÄHEISTEN ILTA

Tule mukaan sydänsairastuneiden läheisille tarkoitettuun keskusteluiltaan ma 16.10 kello 17-19 Sydänpiirin toimistolle. Jotta kenenkään ei tarvitse olla yksin!

Sairastuminen herättää tunteita myös sairastuneen läheisessä, jokaisella on omat keinonsa käsitellä elämän kriisejä.

Keskustelua ohjaa ratkaisukeskeinen seniorityönohjaaja Arja Marisa.

Tilaisuus on osallistujille maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

**Ilmoittautuminen
sekä lisätiedot**

**p. 02 279 0221 tai
varsinais-suomi@sydan.fi**



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA

Liikunta tarjonta

Sydänjumppa

Tiistaisin 5.9.-21.11.2023

**Klo 16-17 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43)
fysioterapeutin ohjaama.**

Hinta 80€/12 krt

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Tiistaisin 5.9.-21.11.2023

**Klo 17-18 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43)
fysioterapeutin ohjaama.**

Hinta 80€/12 krt

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot

Keskiviikkoisin 16.8.-13.12.2023

Klo 15:15 alkaen, 3 eri ryhmää, vertaisohjaaja paikalla joka kerta.

Jäsenille maksuton.

Allasjumppa Ruissalon Kylpylässä

Maanantaisin 4.9.-6.11.2023

Klo 15-15:30, fysioterapeuttien ohjaama, hinta 100€/10 krt



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA

KARDIOLOGI ANTTI YLITALON VASTAANOTTO

30 MIN YKSITYISLÄÄKÄRIN
VASTAANOTTOAJAT
V-S SYDÄNPIIRILLÄ

OS. EERIKINKATU 27 A 2 KRS.
(KÄYNTI KÄSITYÖLÄISKADUN PUOLELTA)

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT
VARSINAIS-SUOMI@SYDAN.FI

P. 02 279 0221

Seuraavat
vastaanottopäivät:

9.8.23 klo 9 alk.
20.9.23 klo 15.30 alk.



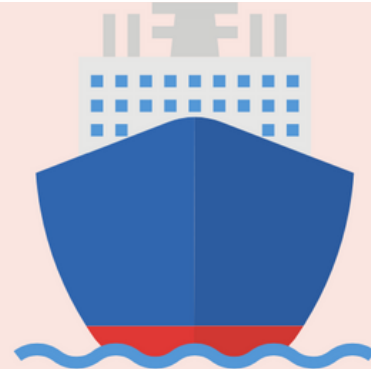
VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA

TERVETULOA MUKAAN TYÖIKÄISTEN SYDÄNRISTEILYLLE!



22.-23.9.2023 Tallink Silja, Baltic Princess, Turku

OHJELMA

Pe 22.9.2023

- klo 17.15- Lippujen jako terminaalissa
klo 18.30 Laiva lähtee
klo 18.30-20.30 Tervetuloa/tutustuminen
Kokoustilat, kansi 5 Seksuaalisuus elämänenergiana - näkökulmia hyvinvointiin,
Marika Rosenberg, terapeutti, eroasiantuntija, tietokirjailija
klo 20.30- Halukkaille illallisbuffa (varaus etukäteen, hinta 39 €)

La 23.9.2023

- klo 7.00- Buffetaamiainen, kansi 7
klo 10.00-13.00 Kysy kardiologilta, kardiologian em. professori Juhani Airaksinen ja
Kokoustilat, kansi 5 kardiologi Pekka Porela, Tyks Sydänkeskus
Luopumisen kauneus ja vaikeus - ajatuksia hellittämisestä ja
hyväksymisestä, Marika Rosenberg
klo 14.00 Ruokailu/ Buffet, kansi 7
klo 16.30 Laiva saapuu satamaan

Pidätämme oikeudet muutoksiin.
Kellonajat ovat Suomen ajassa.

Hinta €/ hlö, kun hytissä on	1hlö	2hlö	3hlö	4hlö
A -Premium	160	110		
A -hytti	130	100	90	85
B -hytti	110	90	80	80

Hintaan sisältyy risteily/hlö Turku-Kapellskär-Turku, meriaamiainen, buffet -lounas sekä ohjelma.

Ilmoittautumiset viim. 8.9.23: varsinais-suomi@sydan.fi tai 02 279 0221



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY



SYDÄN-SUOMEN
ALUE RY



SYDÄNLIITTO

Syysretki Timalipolulle Raisioon

ma 18.9.23 klo 17-18:30

- **Tule nauttimaan syksystä ja luonnosta kanssamme Timalipolulle (osoite Hahdenniementie Raisio)**
- **Alueella on parkkipaikkoja runsaasti**
- **Raision Rinkan luontoluotsi opastaa meitä luontopolulla, jonka pituus on 3,8 km ja reitti on helppokulkuinen.**
- **Polun varrella tutustumme liikunnallisiin luontorasteihin.**
- **Säänmukainen varustus, hyvät jalkineet ja oma vesipullo mukaan.**
- **Järjestäjät tarjoavat pientä evästä.**
- **Alustavat ilmoittautumiset:
varsinais-suomi@sydan.fi tai p. 02 279 0221**



**TURUN
SYDÄNYHDISTYS RY**



**RAISION SEUDUN
SYDÄNYHDISTYS RY**



**NAANTALIN
SYDÄNYHDISTYS RY**





**VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**

SYDÄNLIITON KURSSIT

Sydänliiton kursseilla saat tietoa sydänsairauksista, niiden hoidosta ja kuntoutumisesta. Sydänsairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Sydänliiton kurssit sopivat sinulle, joka etsit apua, tietoa ja tukea arkeen sopeutumiseen sydänsairauden kanssa. Kursseilla on mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia tai olleita henkilöitä.

Varsinais-Suomen Sydänpiiri järjestää Sydänliiton kuntoutusta tukevia kursseja vuoden 2023 aikana:

Elämää sydänsairauden kanssa, teemana liikkuminen työikäisille sydänsairastuneille tarkoitettu kurssi pidetään Ruissalon kylpylässä 15–17.9.23.

Elämää sydänsairauden kanssa, teemana mielen hyvinvointi sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen tarkoitettu kurssi pidetään Meri-Karinassa 25.10–27.10.23.

Tarkemmat tiedot kursseista, hakulinkit ja ajankohdat löytyvät osoitteesta:

sydan.fi/kurssit

Sydänliiton kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

