

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA KEVÄÄLLÄ 2024



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.

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku
Sisäänkäynti Käsityöläiskadun puolelta.

Toimisto avoinna:
ma, ke, to klo 10.00 – 15.00
puh. (02) 279 0221
varsinais-suomi@sydan.fi

Toiminnanjohtaja Nanette Huovinen
puh. 0400 594 834
nanette.huovinen@sydan.fi

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

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

Järjestöassistentti Reetta Myllynen
reetta.myllynen@sydan.fi

sydan.fi/varsinaissuomi



SYDÄNTUKI LÄHELLESI

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



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



SYDÄNTUKI  LÄHELLESI

Anna meille palautetta
Sydäntukitoiminnasta:

SYDÄNTUKI LÄHELLESI

Sydäntuki lähellesi -teemaillat

Teemaillat järjestetään Tyksin T-sairaalassa Haartman -salissa.
Mahdollisuus osallistua myös etänä Teams:n kautta.
Maksuttomat, kaikille avoimet teemaillat sisältävät kahvitarjoilun.

Keskiviikkona 28.2.24 Tyks T-sairaala

klo 16.00 Kolesterolin hallintaan

LT, sisätautien ja kardiologian erik. lääkäri Petri Korkeila

klo 16.45 Vertaisen tarina

klo 17.00 Kahvitarjoilu

klo 17.30 Kolesterolin hallintaan ruokavaliolla

[Linkki ilmoittautumiseen](#)

Keskiviikkona 15.5.24 Tyks, T-sairaala

Klo 16.00 Sepelvaltimotauti ja liikunta

Klo 16.45 Vertaisen tarina, Voitto Mattila

klo 17.00 Kahvitarjoilu

Klo 17.30 Rohkeutta liikkumiseen sepelvaltimotaudin kanssa,
sh, TtM Merike Kujanen

[Linkki ilmoittautumiseen](#)

Lisätiedot: varsinais-suomi@sydan.fi tai puh 02 2790 221



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

TYKS  Sydänkeskus

SYDÄNTUKI  LÄHELLESI

VERTAISTUKI

Älä jää sydänsairauden kanssa yksin



Puhelin

Keskustele vertaistukihenkilön kanssa
puhelimitse. Etsi sinulle sopiva tukihenkilö
sydan.fi/vertaistukihaku



Tapaamiset

Kohtaa vertaistukihenkilö kasvotusten.
Etsi sinulle sopiva tukihenkilö
sydan.fi/vertaistukihaku



Lähiryhmät

Kohtaa muita samankaltaista kokeneita
Sydänjärjestön tapahtumissa ja ryhmissä.
Löydä itsellesi sopivat
toiminnot **sydan.fi/tapahtumakalenteri**



Facebook

Lue ja jaa kokemuksia sydänsairastuneille
ja heidän läheisilleen tarkoitetuissa
Facebook-ryhmissä. Tietoa ryhmistä
sydan.fi/vertaistuki

VERTAISTUKI

Tervetuloa sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen tarkoitettuihin **avoimiin vertaistuki-iltoihin**.

Vertaistukihenkilöllä on pitkä kokemus erilaisista sydänsairauksista. Tule keskustelemaan tai kysymään mieltäsi askarruttavia kysymyksiä sydänsairauksia sairastaneilta tai heidän läheisiltään.

Kevään 2024 vertaistuki-iltojen teemat:

- 11.1. Kun pelottaa**
- 1.2. Arjen turvallisuus**
- 7.3. Tunteet väreinä**
- 4.4. Työelämä ja sydänsairaus**
- 2.5. Liike on lääke**
- 6.6. Elämää eteisvärinän kanssa**

Tilaisuudet järjestetään kuun ensimmäisenä torstaina klo 16:15-17:45 Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla, Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku. Kahvitarjoilu, ei ilmoittautumista.

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 kursseja 2024:

Elämää Sydänsairauden kanssa – teemana sepelvaltimotauti, äskettäin sairastuneille ja heidän läheisilleen
Meri-Karinan Hyvinvointikeskuksessa pe 15.3.– su 17.3.24

Elämää sydänsairauden kanssa, teemana liikkuminen
Ruissalon kylpylässä ti 28.5.– to 30.5.24

Elämää sydänsairauden kanssa, kurssi työikäisille
Ruissalon kylpylässä pe 6.9.– su 8.9.24

Elämää sydänsairauden kanssa, teemana mielen hyvinvointi
Ruissalon kylpylässä ke 23.10.– pe 25.10.24

**Tarkemmat tiedot kursseista, hakulinkit
ja ajankohdat löytyvät osoitteesta:**

sydan.fi/kurssit

Sydänliiton kurssit ovat osallistujille maksuttomia.



TERVEYSMITTAUKSET

TUNNE ARVOSI – MITTAUTA NE SÄÄNNÖLLISESTI

Jäsenhinnat:	kokonaiskolesteroli	13€
	kolesterolierittely (sis. LDL, HDL, Trigly)	34€
	pieni verenkuvaa (PVK)	25€
	PSA	35€
	verensokeri	7€
	pitkä verensokeri	15€
	hemoglobiini	7€
	EKG	38€
	Verenpaine	5€

**Jäsentarjouksena yksi mittaus -50% yllä
mainituista hinnoista, kerran vuodessa.**

**Mittaukset ajanvarauksella:
puh. 02 279 0221**



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
vastaanottoajat:
20.3, 24.4, 8.5,
tiedustele aikoja
Sydänpiiriltä.



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

LIIKUNTARYHMÄT

Sydänjumppa

Tiistaisin 9.1.-16.4.2024

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

Hinta 100€/15 krt

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Tiistaisin 9.1.-16.4.2024

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

Hinta 100€/15 krt

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot

Keskiviikkoisin 10.1.-29.5.2024

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

Jäsenille maksuton.

Allasjumppa Ruissalon Kylpylässä

Maanantaisin 8.1.-11.3.2024

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

SYDÄNPURJEHDUS BALTIC PRINCESS

MAANANTAI 8.4. (kellonajat ovat Suomen aikaa)				
17.15 alkaen	Lippujen jako terminaalissa			
18.30	Laiva lähtee Turusta			
STARLIGHT (kansi 6-7)				
18.30-19.00	Tervetuloa	V-S Sydänpiirin pj Juhani Airaksinen		
KOKOUSTILAT (kansi 5)	- Sydänterveysinfoa - Eteisvärinän tunnistaminen - CardioSignal esittely	Kaikki halukkaat Sydänpurjehtijat		
19.15-21.00	Millä eväillä menestykselliseen tulevaisuuteen: V-S ja Satakunnan sydänpiirien vertaileva selvitystyö	Sydänpiirien hallitukset ja tj:t/Juha Heikkala		
TIISTAI 9.4.				
6.30-	AAMIAINEN (kansi 7)			
STARLIGHT (kansi 6-7)	LUENNOT	Puheenjohtajana Hanna Järvinen		
10.00-10.45	Eteisvärinä - ikävä vaiva, vaiko vaiva ollenkaan?	Anna-Mari Hekkala ylilääkäri, Suomen Sydänliitto		
10.45-11.00	Liikkuen hyvää sydämelle	Merike Kujanen sh, TtM, Varsinais-Suomen Sydänpiiri		
11.00-11.45	Miksi virheelliset terveystiedot pysyvät vaikka tutkittu tieto lisääntyy	Juhani Knuuti professori, Turun yliopisto, PET -keskus		
11.45-12.15	TAUKO			
12.15-13.00	Sydän ja tunteet	Juhani Airaksinen professori, Turun yliopisto		
13-13.30	Kuulijoiden kysymykset, paneeli	Luennoitsijat, puheenjohtaja Hanna Järvinen		
14.00-15.30	BUFFET -LOUNAS (kansi 7)			
16.30	Laiva saapuu Turkuun			
Hinta/hlö, kun hytissä	1 hlö	2 hlöä	3 hlöä	4 hlöä
DeLuxe	220 C	150 C	sisältää erikoisaamiaisen, huom. hyttejä rajoitetusti	
A-Premium	135 C	95 C		
A-hytti	115 C	90 C	85 C	80 C
B-hytti	105 C	85 C		

Hintaan sisältyy yhden henkilön miniristeily Turku-Kapellskär-Turku, tervetuliaismalja, meriaamiainen, buffetlounas ja ohjelma. Hintoihin sisältyy polttoaine- ja päästölisä 13,80 C/hlö. Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään 11.3.2024 p. 02 279 0221 tai varsinais-suomi@sydan.fi. Maksut viimeistään 28.3.2024 Varsinais-Suomen Sydänpiirin tilille FI27 5710 0420 2019 31, viitenumero 2040.

TAPAHTUMIA – VERTAISTUKI

**Sydänsairastuneiden läheisille tarkoitettu keskusteluilta
ke 13.3. klo 16.15 - 17.45 Sydänpiirin toimistolla.**

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 Sydänpiirille!

VERTAISTUELLINEN RYHMÄ SYDÄNSAIRAUDEN KOKENEILLE

TORSTAI 16.5. KLO 15-19

**15:00 Vertaistuellisen kurssin
aloitus ja tutustuminen
Kahvi ja sämpylä
17:00 Omat tunteet värein**

PERJANTAI 17.5. KLO 10-16

**10:00 Oman sisäisen
taiteilijan herättäminen
12:00 Lounas Gunnarissa
13:00 Maalaaminen jatkuu
Kahvi**

Luova Sydän

Tule vahvistamaan mielen voimavaroja ja
käsittelemään sydänsairautta värien
kautta ja maalaamisen avulla.

“Löydä sisäinen taiteilijasi”

Ryhmänohjaajina Sydänliiton
vertaistukihenkilöt
Kirsi Salmivalli ja Anne Seppälä

**Paikka: Sydänpiirin toimistolla
(Eerikinkatu 27 A Turku)**

Maksuton osallistujille.

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot
viimeistään ti 7.5.2024
p. 02 279 0221
tai varsinais-suomi@sydan.fi**

TAPAHTUMIA

Kysy kardiologilta verkkotapahtuma työikäisille

16.4.2024 klo 17.30-19

Teams-kokous



Kysymyksiin vastaamassa

Kardiologian professori Juhani Airaksinen.

Tilaisuus kohdennettu

Satakunnan ja Varsinais-Suomen työikäisille.

Max. 20-25 hlö

Ilmoittautumiset ja kysymykset
etukäteen sähköpostitse 5.4. mennessä:

terhi.saari-hannibal@sydan.fi
Sydänliitto Satakunta

merike.kujanen@sydan.fi
Sydänliitto Varsinais-Suomi

TAPAHTUMIA



Unelmien liikuntapäivä pe 10.5.2024 **Katariinanlaaksossa Turussa**

Lähdetään luontoon yhdessä, kokeilemaan uutta, virkistäytymään asiantuntijoiden ja vertaisten hyvässä seurassa.
Varaa päivä kalenterista, lisätietoja tulossa pian!

Järjestäjät:



**VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**



**ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS**
Lounais-Suomi

TURKU AMK



**TURUN
SYDÄNYHDISTYS RY**

TAPAHTUMIA

Elämää eteisvärinän kanssa -teemapäivä pe 7.6.2024 Sydänpiirin Toimistolla

Tule mukaan vertaistuelliseen teemapäivään, josta saat tietoa ja tukea elämään eteisvärinän kanssa.

Päivä tarkoitettu, niille jotka eivät ole aiemmin eteisvärinään liittyen osallistuneet kuntoutusta tukeville kursseille.

Hinta 20 € (sisältää lounaan, muut tarjoilut ja materiaalin)
Enintään 14 osallistujaa.

Alustava ohjelma

klo 9:00 Tervetuloa, odotukset päivälle

klo 9:30 Tarinamme kuulluksi

klo 10:30 Eteisvärinä sairautena ja hoidon kulmakivet

klo 12:00 Lounas lähiravintolassa

klo 13:00 Kardiologin kyselytuokio etänä

klo 14:15 Iltapäiväkahvit

klo 14:30 Eteisvärinän omahoito ja sopeutuminen sairauteen

klo 15:30 Teemapäivä päättyy, kiitos osallistumisesta!

**ILMOITTAUDU
SYDÄNPIIRILLE
P. 02 279 0221 TAI
VARSINAIS-
SUOMI@SYDAN.FI**