

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



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



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.

Keskiviikkona 15.5.24 klo 16–18:15

klo 15:30 puristusvoiman mittaus mahdollisuus

Klo 16.00 Liikunta ja sepelvaltimotauti

em. prof. Juhani Airaksinen

Klo 16.45 Vertaisen tarina, Voitto Mattila

klo 17.00 Kahvitarjoilu

(puristusvoiman mittaus mahdollisuus)

Klo 17.30 Rohkeutta liikkumiseen sepelvaltimotaudin kanssa
sh, TtM Merike Kujanen

Ilmoittaudu mukaan maksuttomiin, kaikille avoimiin
teemailtoihin! [Linkki ilmoittautumiseen](#)

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

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 työkäisille
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.



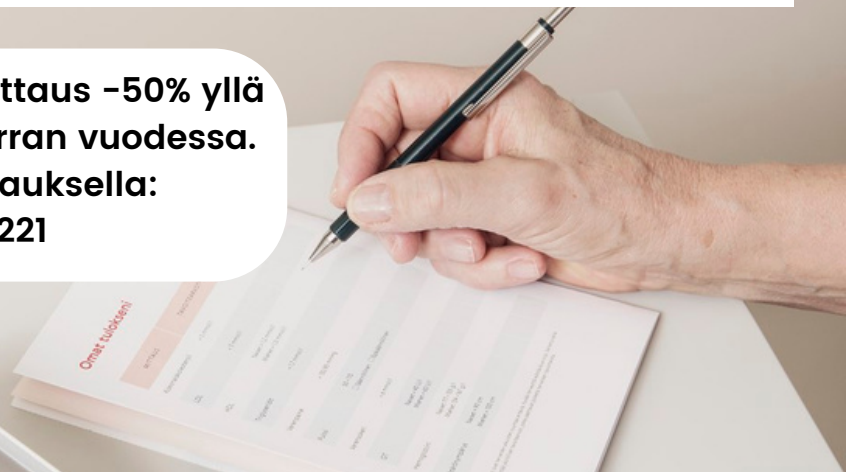
TERVEYSMITTAUKSET

TUNNE ARVOSI – MITTAUTA NE SÄÄNNÖLLESTI

Jäsenhinnat:	kokonaiskolesteroli	13€
	kolesterolierittely (sis. LDL, HDL, Trigly)	34€
	pieni verenkuva (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



sydän

TERVEYSMITTAUS

**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**

**Tiedustele
vapaita 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**

TAPAHTUMIA



Unelmien liikuntapäivä pe 10.5.24 klo 16-18 Katariinanlaaksossa Turussa

Luvassa iloista tekemistä kaikille - ota ystävät ja perhe mukaan.

Mahdollisuus ulkokuntosalilaitteiden, frisbeegolfin ja geokätköilyn sekä ensiaputaitojen opastukseen.

Lapsille mm. Supersankari suunnistusta ja luontobingoilua.

Ohjatusti kierretään eri vauhtisissa ryhmissä Katariinanlaakson luontopolku noin 2km.

Kaikille osallistujia mehua ja Elovena-keksejä, lisäksi maksullisesta buffetista löytyy kahvia ja muita herkkuja.

TAPAHTUMIA - VERTAISTUKI

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

SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEEN JA HÄNEN LÄHEISEN ENSITIEPÄIVÄ

Ensitetiepäivä on tarkoitettu äskettäin sepelvaltimotautiin sairastuneille ja heidän läheisilleen.

ti 4.6.2024 klo 13–16:30 Ensitetiepäivä
Tyksin T-sairaalan Haartman-salissa (Hämeentie 11, Turku)

Ohjelma:

13:00 Tervetuloa

13:10 Sepelvaltimotauti ja sen hoito, dosentti ja kardiologi Antti Ylitalo

14:00–14:15 Vertaistukihenkilön tarina, Kirsi Salmivalli

14:15–14:45 Ruoan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa, verkkotalenne Tuija Pusa

14:45–15:00 Kahvitauko

15:00–15:30 Sepelvaltimotauti ja liikunta

15:30–16:00 Sydänsairastuneen sosiaaliturva

16:00–16:30 Sydänsairastuneen arkielämän kysymykset, Tiia-Maija Uusitalo

Ilmoittautumiset:

Yhteystiedot ja mahdolliset ruoka-aineallergiat
Sydänpiirille: varsinais-suomi@sydan.fi
tai p. 022790221 (puhelimitse ma, ke, to klo 10–15)

Tilaisuus on maksuton.

SYDÄMELLISESTI TERVETULOA!

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**