

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRIN TOIMINTAA SYKSYLLÄ 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

Sairaanhoidtaja, TtM Merike Kujanen

puh. 040 835 5290

merike.kujanen@sydan.fi

Sydäntukipiste

Sairaanhoidtaja, YAMK Reea Vanhatalo

puh. 040 809 3713

reea.vanhatalo@sydan.fi

Järjestöassistentti Reetta Myllynen

reetta.myllynen@sydan.fi

sydan.fi/varsinaissuomi



SYDÄNTUKITOIMINTA

Sydäntukipiste

Sydäntukipiste on tarkoitettu sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Sydäntukipisteeltä saat tietoa:

- Vertaistuesta
- Sydänliiton kursseista
- Sydänjärjestön toiminnasta
- Arjesta sydänsairauden kanssa

Sydäntukipiste on avoinna:
maanantai - torstai klo 10-15

arkipäivisin tavoitat Sydänpiirin
hoitajan **p. 040 809 3713**



Sydäntukipiste sijaitsee:
**Tyks T-sairaala, 3. krs.
B-osan aula**

Kiertävä Sydäntukipiste palvelee Vakka-Suomen, Loimaan ja Salon sairaalan sekä 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

Kiertävä Sydäntuki ja vertaistoiminta:

Merike Kujanen

puh. 040 835 5290

Sydäntukipiste:

Reea Vanhatalo

puh. 040 809 3713



Anna meille palautetta
Sydäntukitoiminnasta:

SYDÄNTUKI LÄHELLESI TEEMAILTA

Sydäntuki lähellesi -teemaillat

Teemaillat järjestetään Tyksin T-sairaalassa Haartman- salissa (Hämeentie 11, Turku), mahdollisuus osallistua myös etänä Teams:n kautta.

Torstaina 28.11.24 klo 16.30–18:15
klo 16:30 alk. kahvitarjoilu, Pop up-pisteet verenpaineen omahoidosta ja seurannasta
Klo 17.00 Verenpaineen hyvä hoito,
prof. Ilkka Kantola
Klo 17.45–18.15 Pop up-pisteet verenpaineen omahoidosta ja seurannasta

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

Ilmoittautuminen iltaan [tästä linkistä.](#)

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

Syksyn 2024 vertaistuki-iltojen teemat:

8.8. Kuinka suojautua luonnossa

5.9. Työelämä ja sydänsairaus

3.10. Liikkumispelon voittaminen

7.11. Miten toimimme ja vastaanotamme tietoa?

5.12. Jalkakylpysuolan tekoa ja rentoa keskustelua

**Tilaisuudet järjestetään kuukauden ensimmäisenä
torstaina klo 17:15-18:45 Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla,**

Eerikinkatu 27 A, 2. krs. 20100 Turku.

Kahvitarjoilu, ei ilmoittautumista.

Sydämellisesti tervetuloa!

VERTAISTUKI

VERTAISTUELLINEN RYHMÄ SYDÄNSAIRAUDEN KOKENEILLE

KE 16.10. KLO 15-19
15:00 KAHVI JA SÄMPYLÄ
VERTAISTUELLISEN
KURSSIN ALOITUS JA
TUTUSTUMINEN
17:00 OMAT TUNTEET
VÄREIN

TO 17.10. KLO 15-19
15:00 OMAN SISÄISEN
TAITEILIJAN
HERÄTTÄMINEN
KAHVI JA SÄMPYLÄ
17:00 MAALAAMINEN
JATKUU

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 ma 14.10.2024
varsinais-suomi@sydan.fi tai
p. 02 279 0221

LIIKUNTARYHMÄT JA TAPAHTUMAT

Liikkuen hyvää sydämelle

Ilmoittautuminen
ja lisätiedot:
varsinaissuomi@sydan.fi
tai p. 02 2790 221

Sydänjumppa

Tiistaisin 3.9.-10.12.2024

Klo 16-17 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43) ohjaajana sydänfysioterapeutti Mariitta Vaara.
Hinta 100€/15 krt.

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Tiistaisin 3.9.-10.12.2024

Klo 17-18 Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantien 43) ohjaajana fysioterapeutti Sari Kankare.
Hinta 100€/15 krt.

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot

Keskiviikkoisin klo 15.15-18:00, 3 eri ryhmää, vertaisohjaaja paikalla joka kerta. Jäsenille maksuton. Vuorot alkavat todennäköisesti syksyllä ke 4.9. alkaen.

Vesijumppa Ruissalon Kylpylässä

Maanantaisin 9.9.-11.11.2024

klo 15-15.45, fysioterapeuttien ohjaama, hinta 100€/10 krt.
RYHMÄ TÄYNNÄ!

Tule mukaan

Turun Seudun Sydänyhdistyksen järjestämälle Syysretkelle Kurjenrahkaan la 21.9!

Linja-autokuljetus Turusta ja oppaana suosittu luontoasiantuntija Ari Karhilahti!

Lisätietoja: varsinais-suomi@sydan.fi



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 syksyllä 2024:

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

MITTAUTA TERVEYSARVOSI SÄÄNNÖLLESTI

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

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

Mittaukset ajanvarauksella:
puh. 02 279 0221



TUNNE ARVOSI - tule mittauttamaan kolesteroliarvosii!

ti 3.9. klo 15-18 Kupittaa Citymarket
ti 10. 9. klo 10:30-13 Ravintola Mauno - Biocity
ke 11.9. klo 10:30-13 Ravintola Mauno - Electrocitv
pe 13.9. klo 15-18 Länsikeskuksen Citymarket

Mitataan KOKONAISKOLESTEROLI hintaan 2€.

Mittaus ei vaadi ravinnotta oloa ja otetaan ihopistosnäytteenä sormenpäätä.

Lisätiedot:

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

Mittausten
tukijana:
Bunge
Finland Oy

**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**

TAPAHTUMIA

Sydänliiton verkkoluENTOSARJA eteisvärinästä

Tervetuloa katselutilaisuuksiin!

Ti 17.9. klo 17:30–19 **Osa 1/4: Eteisvärinä - mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan?**

To 19.9. klo 17–19 **Osa 2/4: Eteisvärinän hoito**

Ennen luentoa terveydenhoitajaopiskelijat opastamassa pulssin tunnustelua ja verenpaineen kotimittausta.

Ti 24.9. klo 17–19 **Osa 3/4: Miten eteisvärinää voi ehkäistä elintavoilla?** Ennen luentoa terveydenhoitajaopiskelijat opastamassa sydänystävälliseen ruokavalioon, liikuntaan ja uneen.

To 26.9. klo 17–19 **Osa 4/4: Elämää eteisvärinän kanssa**

Sydänliiton vertaistukihenkilön johdolla vertaistuellista keskustelua ennen luennon katselua.

Paikkana V-S Sydänpiirin toimisto

Eerikinkatu 27 A, 2.krs

Käynti Käsityöläiskadun puolelta sisäpihalta.

sydan.fi/eteisvarina
sydan.fi/verkkoluennot



Tilaisuudet maksuttomia ja sisältävät kahvitarjoilun.
Ilmoittautuminen katselutilaisuuksiin:
varsinais-suomi@sydan.fi
p. 02 279 022

TAPAHTUMIA

SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEEN JA HÄNEN LÄHEISEN ENSITIETOPÄIVÄ

Ensitetopäivä on tarkoitettu äskettäin sepelvaltimotautiin sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Turku: ti 1.10.2024 klo 16–19:30

ti 3.12.2024 klo 13–16:30

Tyks T-sairaala, Haartman -sali
(Hämeentie 11, Turku)

Loimaa: to 31.10.2024 klo 15–18:30

Loimaan sairaalan ruokala

Salou: ma 11.11. klo 15–18:30

Salon sairaalan auditorio

Uusikaupunki: to 19.9. klo 15–18:30

Vakka-Suomen sairaala, Koistisen kabinetti

Ohjelma:

Sepelvaltimotauti ja sen hoito

Vertaistukihenkilön tarina

Ruoan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa

Kahvitauko (kahvi/tee + sämpylä)

Sepelvaltimotauti ja liikunta

Sydänsairastuneen sosiaaliturva

Sydänsairastuneen arkielämän kysymykset

Ilmoittautumiset:

Yhteystiedot ja mahdolliset ruoka-aineallergiat Sydänpiirille:

varsinais-suomi@sydan.fi

tai p. 022790221 (puhelimitse ma, ke, to klo 10–15)



varha

TAPAHTUMIA

Elämää eteisvärinän kanssa -teemapäivä ti 26.11.2024 Sydänpiirin Toimistolla

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

Päivä on tarkoitettu eteisvärinään sairastuneille, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet vastaavaan teemapäivään.

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**