

Sydänliiton kokemuskysely sydänsairastuneen läheiselle

Sairastuminen herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Keräämme sydänsairastuneiden ja heidän läheistensä kokemuksia toipumisen matkalta, ja niistä syntyy vertaistukea, ymmärrystä ja toivoa muille - esimerkiksi kokemuskirjan, viestinnän ja kehitteillä olevan toipumisen tuen palvelun kautta.

Jokainen kokemus on arvokas, oli sairastumisesta kulunut viikko, vuosi tai vuosikymmeniä. Jakamalla tarinasi voit tuoda apua ja lohtua jollekin toiselle juuri silloin, kun hän sitä eniten tarvitsee.

Voit vastata niin laajasti tai lyhyesti kuin haluat. Kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Valitse ne kysymykset, jotka koskettavat omaa kokemustasi. Voit tarvittaessa jatkaa vastausta erilliselle paperille. Merkitse silloin paperiin kysymyksen otsikko.

Haluatko että tarinasi voi auttaa muita?

Moni sydänsairastunut kaipaa juuri vertaisen sanoja - kokemusta siitä, että joku muukin on käynyt saman läpi. Antamalla luvan käyttää tarinaasi (nimettömänä tai nimimerkillä) autat meitä tarjoamaan tätä muille. Joskus nostamme esiin myös yksittäisiä lainauksia tai tiivistelmiä.

Kyllä, saa käyttää ☐

Ei tällä kertaa ☐

Keksi halutessasi itsellesi lyhyt nimimerkki: _____

Valitse kaikki kohdat jotka sopivat sinuun:

- ☐ Olen sydänsairastunut
- ☐ Olen sydänsairastuneen läheinen
- ☐ Toimin kokemustoimijana
- ☐ Toimin vertaistukihenkilönä
- ☐ Toimin sydänyhdistyksessä vapaaehtoisena
- ☐ Osallistun sydänyhdistyksen toimintaan

Sinun tarinasi

Kenen läheinen olet (esimerkiksi puoliso, vanhempi, lapsi, sisarus tai ystävä)? Mihin sairauteen läheisesi sairastui? Kauanko sairastumisesta on?

Miltä tuntui, kun kuult läheisesi sairastuneen? Millaisia ajatuksia tai tunteita sairastuminen herätti sinussa? Mistä huomasit myöhemmin, että elämä alkoi jälleen tasoittua?

Tieto, epävarmuus ja arjen muutokset

Miten läheisesi sairastuminen vaikutti omaan jaksamiseesi? Koitko saavasi riittävästi tukea tai ymmärrystä? Mikä auttoi sinua eniten?

Mitä olisit toivonut terveydenhuollon, läheisten tai muiden ihmisten ymmärtävän tilanteestasi?

Perhe ja läheiset

Miten sairastuminen vaikutti suhteeseen tai perheen arkeen? Oliko jokin erityisen haastavaa?

Haluaisin sanoa sairastuneelle läheiselleni, että...

Tulevaisuus

Mitä sairastuminen opetti sinulle? Muuttiko se käsitystäsi elämästä tai siitä, mikä on tärkeää?
Mitä ajattelet tilanteesta nyt?

Jos voisin lähettää viestin sairastumisen alkuhetkien itselleni, sanoisin...

Kiitos arvokkaasta vastauksestasi

Kiitos, että jaoit tarinasi.

Tarinasi on arvokas osa sitä kokemustietoa, jonka avulla kehitämme Sydänliiton palveluita ja tukea sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Haluatko kokemuskirjan sähköpostiisi, kun se valmistuu?

Jätä osoitteesi alle. Sitä käytetään vain kirjan lähettämiseen, eikä sitä yhdistetä vastauksiisi.

Sähköpostiosoite: _____

Kertoisitko lisää kokemuksestasi?

Etsimme ajoittain ihmisiä kertomaan kokemuksistaan esimerkiksi videolla tai haastattelussa. Jos tämä kiinnostaa sinua, jätä yhteystietosi alle - se ei sido sinua mihinkään.

Sähköposti: _____

Lähetysohje

Laita täytetty kysely suljettuun kirjekuoreen ja lähetä se osoitteeseen:

Suomen Sydänliitto ry / Sutela
Oltermannintie 8
PL 50
00621 Helsinki