

Sydänliiton kokemuskysely sydänsairastuneelle

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

Mihin sairauteen sairastuit ja minkälaisessa elämäntilanteessa olit? Kauanko sairastumisesta on?

Miten reagoit, kun kuultit sairastuneesi, miltä se tuntui? Miten ensimmäiset päivät ja viikot sujuivat? Mistä huomasit myöhemmin, että asiat alkoivat helpottaa?

Haluaisin sanoa sinulle, joka olet juuri sairastunut, että...

Epätietoisuus ja tiedon tulva

Tuntuiko sinusta, että sait alussa liian vähän, liian paljon tai liian vaikeasti ymmärrettävää tietoa?
Millaisiksi koit alkuvaiheen hoidon ja ohjeet?

Mikä auttoi sinua ymmärtämään omaa tilannettasi paremmin?

Hallinnan tunne ja toimijuus

Miten sairastuminen muutti tavallista arkeasi ja suunnitelmiasi? Vaikuttiko se elämänhallinnan tunteeseesi?

Mitä sanoisit sairastuneelle, joka kokee, että sairastuminen sekoitti elämän täysin?

Arki ja jaksaminen

Oliko sinulla sairastumisen jälkeen jaksamisen haasteita? Miten ne näkyivät käytännön arjessa?

Mikä sinua auttoi jaksamisen haasteisiin? Mistä huomasit, että olit menossa parempaan suuntaan?

Ihmissuhteet ja yksinäisyys

Tunsitko olevasi yksin sairautesi kanssa? Koitko, että sinua ymmärretään? Miten olisit toivonut voivasi käsitellä sairastumistasi?

Miten ja mistä koit saavasi eniten tukea ja ymmärrystä?

Mitä haluaisit sanoa sairastuneelle, joka kokee olevansa yksin sairautensa kanssa?

Perhe ja läheiset

Miten sairastuminen vaikutti läheisiisi? Minkälaisia huolia sinulla oli liittyen läheisiisi tai arjen sujumiseen? Miten perhearkki lähti muotoutumaan sairastumisen jälkeen?

Minäkuva sairastumisen jälkeen

Vaikuttiko sairastuminen siihen, miten näit ja koit itsesi? Muuttiko se suhdettasi omaan kehoosi?

Minkä neuvon tai ajatuksen antaisit sairastuneelle, joka toipuu vielä ja olo ei ole oma?

Tulevaisuus, toivo ja suunta

Herättikö sairastuminen sinussa pohdintoja elämästä, tulevaisuudesta tai siitä, mikä elämässä ylipäättään on tärkeää? Minkälaisia pohdintoja? Vaikuttivatko nämä pohdinnat siihen, miten jatkoit eteenpäin?

Mitä ajattelet sairastumisestasi ja kaikesta tapahtuneesta 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