



30.3.2026
Järjestöinfotilaisuus

Nanette Huovinen

Toiminnanjohtaja, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry





Toimintamme lyhyesti

Toimimme, jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti sydän- ja verisuonisairauksiin ja jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin.



Sydänsairaudet Suomessa



Kohonnut kolesteroli
on todettu lähes
60 prosentilla.



Yli 1,6 miljoonaa ihmistä käyttää
sydänlääkkeitä.



Suomessa on tällä hetkellä
yli 2 miljoonaa ihmistä,
jolla on kohonnut verenpaine.



**Sydän- ja
verisuonisairaudet** ovat
suomalaisten **yleisin**
kuolinsyy.



**Noin 250 000
ihmisellä** on
eteisvärinä-rytmihäiriö.

Toimii valtakunnallisesti sydäntyötä edistäen

- Vaikuttaa valtakunnallisesti ja tukee alueellista ja paikallista vaikuttamistyötä.
- Toteuttaa sydänterveyttä ja sairastuvia edistäviä toimintoja, tuotteita ja menetelmiä eri kohderyhmille.
- Vastaa Sydänliiton rakenteista ja toimintamalleista vahvistaen niitä.

Toimivat alueellisesti sydäntyötä edistäen

- Toimii alueellisesti sydänyhdistysten ja niissä toimivien vapaaehtoisten tukena sekä koordinoi alueen vertaistukitoimintaa.
- Edistää laadukkaan sydäntyön kattavuutta omalla alueellaan.
- Huolehtii alueellisesti näkyvyydestä hoitopoluilla ja väestölle.

Keskusjärjestö

186
paikallista
sydän-
yhdistystä



14
alueellista
sydänpiiriä ja
-aluetta

Kolme
valtakunnallista
sydän-
yhdistystä

Toimivat vapaaehtoisvoimin paikallisesti sydäntyötä edistäen

- Järjestävät monipuolista toimintaa, kuten liikuntatapahtumia, retkiä ja luentoja.
- Tekevät paikallista yhteistyötä erilaisten kansanterveyttä edistävien toimijoiden kanssa.
- Yhdistyksistä löytyvät vertaistukihenkilöt sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Antavat tukea ja järjestävät toimintaa harvinaisempia sydänsairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen valtakunnallisesti.

- Karpatiat ry
- Sydän- ja keuhkosiirroksiaat Syke ry
- Sydänlapset ja -aikuiset ry

Yksi Sydänliitto, joka on monessa mukana.

Toimimme paikallisesti, alueellisesti ja koko maanlaajuisesti. Yhdessä tarjoamme tietoa, kuntoutusta ja vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä henkilöille, joilla on sydänterveyden riskitekijä.

Varsinais-Suomen Sydänpiirin toiminta-alue

1. HÄRKÄTIEN SYDÄNYHDISTYS ry
2. LAITILAN-PYHÄRANNAN SYDÄNYHDISTYS ry
3. LOIMAAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS ry
4. LÄNSI-TURUNMAAN SYDÄNYHDISTYS ry
5. MYNÄMÄEN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS ry
6. NAANTALIN SYDÄNYHDISTYS ry
7. PAIMION-SAUVON SYDÄNYHDISTYS ry
8. PERNIÖN-SÄRKISALON SYDÄNYHDISTYS ry
9. RAISION SEUDUN SYDÄNYHDISTYS ry
10. SALON SYDÄNYHDISTYS ry
11. SOMERON SYDÄNYHDISTYS ry
12. TURUN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS ry
13. VAKKA-SUOMEN SYDÄNYHDISTYS ry



Sydäntukitoiminta Sydänkeskuksessa ja lähisairaaloissa



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

Sydäntukipiste



Kiertävä Sydäntukitoiminta

palvelee Tyks lähisairaaloissa
(Uusikaupunki, Loimaa, Salo, Mäntymäki)

Sydäntukitoiminta on tarkoitettu sydänsairastuneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille.

Tule keskustelemaan vertaistukihenkilön tai Sydänpiirin työntekijän kanssa:

- Vertaistuesta
- Sydänjärjestöjen toiminnasta
- Muista mieltä askarruttavista sydänasioista asiakaslähtöisesti

Sydänpiirin työntekijä ja vertaistukihenkilö voi tarvittaessa tulla käymään myös osastoilla. **Sydänpiirin hoitajan tavoittaa numerosta 040 554 1149.**

Kiertävän
Sydäntukitoiminnan
paikat ja ajankohdat
löytyvät:

sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava



VARSINAIS-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY



Sydänkeskus



Sydäntukitoiminta

 USEITA SIJAINTEJA

 Tulosta

 Lisää kalenteriin

10 Sydäntukitoiminta on tarkoitettu sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.

Sairastumisen herättämät tunteet

- Pelko tulevaisuudesta ja arjen muuttumisesta
- Kuolemanpelko
- Uusiutumisen pelko
- Huoli itsenäisyyden menettämisestä
- Huoli toimintakyvyn laskusta
- Huoli läheisten pärjäämisestä
- Ahdistus taloudellisesta tilanteesta
- Pystynkö samoihin asioihin kuin ennen?



Vaikeuksien keskellä voi olla haastavaa nähdä mitään myönteistä. Ne voivat kuitenkin ajan kuluessa antaa uutta näkökulmaa ja taitoja elämään sekä näyttää, millaiset asiat ovat tärkeitä

Tapahtumia ja toimintaa

Varsinais-Suomen Sydänpiiri ja alueen sydänyhdistykset järjestävät erilaisia tapahtumia ja toimintaa:

- liikuntaryhmiä
- retkiä
- vertaistukitilaisuuksia
- Sydäntuki lähellesi -teemailtoja
- Kuntoutusta tukevia kursseja

Tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista:

sydan.fi/varsinaissuomi/toimintaa/tapahtumakalenteri



SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEEN JA HÄNEN LÄHEISEN ENSITIETOPÄIVÄ

ENSITIETOPÄIVÄ ON TARKOITETTU ÄSKETTÄIN SEPELVALTIMOTAUTIIN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN.

Turku: ma 16.3.2026 klo 16-19:30

ti 22.9.2026 klo 16-19:30

ti 1.12.2026 klo 13-16:30

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

Loimaa: to 28.5.2026 klo 15-18:30

Loimaan sairaalan ruokala

Uusikaupunki: to 3.9.2026 klo 15-18:30

Valko-Suomen sairaala, Kolstisen kabinetti

Salo: ma 28.10.2026 klo 15-18:30

Salon sairaalan auditorio

Verkkotilaisuus: ti 10.11.2026 klo 16-19:30

Ilmoittautumiset:

Yhteystiedot ja mahdolliset ruoka-aineallergiat
Sydänpiinille: varsinais-suomi@sydan.fi
tai puh. 022790221 ma, ke, to klo 10-15
Tilaisuus on maksuton.

Sydämellisesti tervetuloa!

Ohjelmassa asiantuntijaluennot:

Sepelvaltimotauti ja sen hoito, kardiologi

Sydänsairastuneen sosiaaliturva,
sosiaalityöntekijä

Sydänsairastuneen arkielämä,
sairaanhoidaja

Kahvitauko (kahvi/tee + sämpylä)

Vertaisen tarina

Sepelvaltimotauti ja liikunta, fysioterapeutti

Ruuan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa,
ravitsemusterapeutti

ETEISVÄRINÄÄN SAIRASTUNEEN JA HÄNEN LÄHEISEN ENSITIETOTILAISUUS

ENSITIETOTILAISUUS ON TARKOITETTU ETEISVÄRINÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN.

Turku:

ma 4.5.2026 klo 15-17:30

ma 5.10.2026 klo 13-15.30

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

Verkkotilaisuus:

ti 24.11.2026 klo 15-17:30

Ilmoittautumiset:

Yhteystiedot ja mahdolliset ruoka-
aineallergiat Sydänpiinille: varsinais-suomi@sydan.fi
tai puh. 022790221 ma, ke, to klo 10-15
Tilaisuus on maksuton.

Ohjelmassa

- sydänlääkärin luento eteisvärinästä ja sen hoidosta
- vertaisen tarina
- tauko
- hoitajan luento eteisvärinästä ja arkielämän kysymyksistä
- mahdollisuus kysymyksille ja keskustelulle

Sydämellisesti tervetuloa!



Sydänliiton kurssit

Sydänliiton kursseilta saat tietoa sydänsairauksista, niiden hoidosta ja kuntoutumisesta.

Varsinais-Suomen Sydänpiiri järjestää Sydänliiton kuntoutusta tukevia kursseja vuoden 2026 aikana:

Elämää sydänsairauden kanssa kurssit

ti 2.6.- to 4.6.2026 Elämää sydänsairauden kanssa - **teemana liikkuminen**, Ruissalon kylpylässä sydänsairastuneille, 20 osallistujaa

pe 9.10.- su 11.10.2026 Elämää sydänsairauden kanssa – kurssi **työkäisille**, Ruissalon Kylpylässä sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen, 20 osallistujaa

ke 11.11.- pe 13.11.2025 Elämää sydänsairauden kanssa – **tunne itsesi ja voi hyvin**, Ruissalon kylpylässä sydänsairastuneille 12 osallistujaa

Suomen Sydänliitto ry:n Sydänkurssit vähävaraisille (2kpl)
ke 22.4.- pe 24.4.2026 Lehmirannan lomakeskuksessa Salossa sydänsairastuneille ja läheisille, 14 osallistujaa

ke 9.9.- pe 11.9.2026 Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa Turussa sydänsairastuneille ja läheisille, 14 osallistujaa



Sydänliiton kurssit: sydan.fi/kurssit

- Kurssit ovat maksuttomia osallistujille
- Lääkärin B-lausuntoa ei tarvita



Liikkuen hyvää sydämelle

sydan.fi/varsinaissuomi/liikunta



Sydänjumppa tiistaisin 13.1.-21.4.2026 klo 16-17

Sisältö: Tehokasta lihasvoimaharjoittelua oman kehon painolla
Paikka: Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantie 43)
ohjaajana sydänfysioterapeutti Mariitta Vaara. Hinta 100€/15 krt.

Kehonhuolto ja liikkuvuus tiistaisin 13.1.-21.4.2026 klo 17-18

Sisältö: Tehokasta lihasvoimaharjoittelua oman kehon painolla
Paikka: Turun ammatti-instituutin sali (Uudenmaantien 43)
ohjaajana fysioterapeutti Sari Kankare. Hinta 100€/15 krt.
Tai molemmat tiistain jumpparyhmät 150€/15krt.

Lehmusvalkaman kuntosalivuorot keskiviikkoisin 14.1.-27.5.2026

3 eri ryhmää klo 15-16, 16-17 ja 17-18, vertaisohjaaja paikalla joka kerta.
Vain Sydänliiton jäsenille ja heille maksuton.

Vesijumppa Ruissalon Kylpylässä (ryhmä täynnä)

Maanantaisin 26.1- 20.4.26, ei tuntia 6.4
klo 15-15.45, kylpylän fysioterapeuttien ohjaama, hinta 120€/12 krt.

Sydänliiton jäsenkortilla etuna Holiday Club Caribiassa 10 krt vesijumppa tai kuntosalin käyttö 50€, 8€ korttimaksu sekä kylpylän käyttö -15% normihinnasta. Lisäksi Ruissalon Kylpylän allasosaston käyttö -30 % normaali hinnasta (alennus hinnat eivät ole voimassa loma-aikoina, pyhä- tai aattopäivinä).

Ilmoittautuminen,

lisätiedot:

merike.kujanen@
sydan.fi tai
p. 0408355290

Katso ajankohtainen liikuntatarjonta [täältä](https://sydan.fi/varsinaissuomi):
Sydan.fi/varsinaissuomi – toimintaa – tapahtumakalenteri

Yhdessä liikkuen luonnossa

Järjestämme vuosittain Unelmien liikuntapäivän tapahtuman luonnossa yhdessä Turun seudun sy:n, Turun Ladun, Lounais-Suomen allergia ja astmayhdistyksen kanssa.

Turun kaupungilta saatu avustusta järjestää sydänterveysinfoja ja luontoliikuntatapaamisia v. 2026 Turkuun eläkeläisyhdistyksille ym. Lisäksi 6 min kävelytestitapahtuma tulossa syksyllä 2026.

Yhdessä liikkuen tehdään hyvää sydämelle, tule rohkeasti mukaan tapahtumiin tai markkinoi, niistä eteenpäin sydänsairastuneille tai sydänterveystestä, luonnosta liikkumisesta kiinnostuneille!

sydan.fi/sydanviikko

**Unelmien liikuntapäivän etkot
Pomponrahkalla pe 8.5.26 klo 15-17**

Tule mukaan Pomponrahkan luonnonsuojelualueelle erämaan maisemiin nauttimaan luonnosta pitkospuita pitkin.

**Yhteislähtö 2km luontopolulle
Isosuon p-alueelta klo 15:00**
Reitin varrella mm.

**Tanssiaskeleita metsässä
Lintujen, kasvien/yrttien
havainnointia
Metsäkuntosalia**

**Kulttuurihistorian kertomuksia
Elovenan välipalojen nauttimista
Vaihtoehtona kiertää 4-5km reitti**

Mukaan vesipullo ja istuinlusta, tarv. tasapainon tueksi kävelysauvat, polku ei ole esteetön

Lisätiedot: merike.kujanen@sydan.fi

Föli-bussilla Verstaskadun pysäkille, sieltä 1 km kävely Isosuon P-alueelle

Kaikille avoin, maksuton tapahtuma. Ota ystävävä mukaan



Vertaistuki





Mitä vertaistukitoiminta on?

- Koulutettu vertaistukihenkilö – tavoitteellista kohtaamista (vastataan tuettavan tarpeisiin)
- Tavoite tukea tuettavan tarpeita
- Vertaistukihenkilö on itse sydänsairauteen sairastunut tai sydänsairastuneen läheinen.
- Arvostavaa ja tasa-arvoista kohtaamista ja kokemusten jakamista toisen, samankaltaista kokeneen kanssa
- Tärkeimmät elementit ovat kuunteleminen, kysyminen ja kertominen

Vertaistukihenkilöt tukevat monissa eri rooleissa

- Keskustelut puhelimitse, sähköpostitse ja kasvokkain
- Sairaalavertaistoiminta
- Kurssivertaisena toimiminen
- Puheenvuorojen pitäminen eri tilaisuuksissa (ensitieto, opiskelijainfot)
- Vertaisena erilaisissa tapahtumissa
- Vertaistukiryhmien ohjaus
- Some/ fb-ryhmien ylläpitäjä
- Mediassa näkyvillä esim. lehtiartikkeli

Sydänliiton koulutetut vertaistukihenkilöt löytyvät Etsi vertaistukihenkilö -hausta: sydan.fi/vertaistuki



Sairaalavertaistoiminta

Vertaistukihenkilöt tavattavissa Tyks Sydänkeskuksen osasto 1:n päiväsalissa:

ti ja to klo 13, joka toinen ke klo 18, kk:n ensimmäinen sunnuntai klo 13

Lisäksi vertaistukihenkilö tavattavissa myös lähisairaaloissa **kiertävän sydäntukitoiminnan päivinä.**

Mikä toimii sairaalavertaisten mielestä?

- Positiivinen ympäristö (potilaat tyytyväisiä), usein läheisiä paikalla myös
- Itselle jää hyvä tunne käyntien jälkeen
- Pystyy luomaan toivoa ja tulevaisuutta
- Työntekijöiden tuki, hoitajien suhtautuminen toimintaan muuttunut yhä positiivisemmaksi
- Tunnistetaan vertaistukihenkilöksi (paita ja nimikyltti)
- Ilmoittautuminen hoitajien kansliaan
- Hoitaja voi ohjata asiakkaan luo potilashuoneeseen
- Päiväsali tarpeeksi epävirallinen ja päiväkahvi kuuluu vertaisille
- Päiväsalin pöydällä fläppitaulu, jossa tietoa tulevista tapahtumista ja sydänyhdistysten esitteitä



Vertaistuelliset ryhmät

- ✓ Sydänpiirillä vertaistuelliset illat väh. 1 krt kk:ssa
- ✓ Luova Sydän -ryhmä
- ✓ Sydänyhdistykset järjestävät omilla paikkakunnillaan, sydänkerhoja, liikuntaryhmiä ym. ryhmätoimintaa.

[Sydan.fi/varsinaissuomi/tapahtumakalenteri](https://sydan.fi/varsinaissuomi/tapahtumakalenteri)

Vertaistuki-illat sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen

Ryhmässä keskustellaan elämästä sydänsairauden kanssa ja Sydänliiton vertaistukihenkilöt ohjaavat keskustelua eri teemojen avulla. **Maksuton, ilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa!**

Kevät 2026 klo 16:15-17:45

- to 5.2.26 Sydänsairauden omahoitoon sitoutuminen
- to 5.3.26 Mielenrauhaa yksinkertaisen neurograafisen piirroksen avulla
- to 9.4.26 Elämää eteisvärinän kanssa
- to 7.5.26 Sydänsairastuneen läheisen kokemusten jakamista
- to 4.6.26 Työikäisten kävelytreffit Aurajokirannassa klo 17-18:30, lähtö toimistolta

Paikkana V-S Sydänpiirin toimisto
Eerikinkatu 27 A, 2krs,
käynti Käsityöläiskadun puolelta

Huom!

Elämää tahdistimen kanssa vertaistuellinen ilta

Tyks Sydänkeskuksessa
ti 31.3 klo 16-17:30
Ilmoittautumiset
reea.vanhatalo@sydan.fi



Verkossa vertaistukea on saatavilla Facebook-ryhmistä

Sepelvaltimotautia sairastavat
Sydämen rytmihäiriöitä sairastavat
Sydämen vajaatoimintaa sairastavat
Sydänsairastuneiden läheiset
Foreign Hearts Finland
(englanninkielinen vertaistukiryhmä)

Sydänliiton valtakunnallisten jäsenjärjestöjen vertaistukiryhmät Facebookissa:

Sydänlapset ja -aikuiset ry
SYKE ry
Karpatiat ry

Yksityisten toimijoiden ylläpitämiä esim.

Nuoret Sydänsairaat
Kuriton Sydän



Ammattilaiset



Miten saan tietoa sydänjärjestön tarjoamasta tuesta V-S Sydänpiirin alueella?

Ammattilaisten uutiskirje V-S:n alueella

Uutiskirjeessä ajankohtaista tietoa ammattilaisille suunnatuista koulutuksista ja tapahtumista sekä sydänsairaille ja heidän läheisilleen kohdennetusta toiminnasta.

Tilaa Uutiskirje **tästä** tai:



Sydänhoitajaverkosto

Uudistunut syksyllä 2025.

Sydänpotilaita työssään kohtaavien ammattilaisten kehittämistyöryhmä (sydänsairastuneiden palvelupolut, lääkehoitoon sitoutuminen).

Sydäntreffit

Tietoiskuja eri aiheista (n. 10 krt/v.) ja 2 krt vuodessa laajempi koulutus.

Jos olet kiinnostunut, laita viestiä:

reea.vanhatalo@sydan.fi

sydan.fi/varsinaissuomi/tietoa/ammattilaisille

Tulemme myös mielellämme kertomaan toiminnastamme mm. eri yksiköiden osastopalaverihin tai muihin kehittämiskokouksiin ym.



Sydäntreffit kevät 2026



Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan sydänpotilaan hoitoon liittyvistä asioista. Tapaamisiin voit osallistua joko paikan päällä T-sairaalan sydänpoliklinikan neuvotteluhuoneessa tai Teamsin välityksellä.

Osallistumaan treffeille pääset [tästä linkistä](#).
Treffit järjestetään osana Tyks Sydänkeskuksen hoitajien viikkokoulutuksia.

Kevään 2026 aiheita ovat:

- to 22.1. klo 14 TAVI -Miksi ja miten, sh, TAVI-koordinaattori Sanna Syrjälä
- to 26.2. klo 14 Sydämensiirto, elinsiirtokoordinaattori Netta Myyryläinen (HUS)
- to 26.3 klo 14 Sydänsairastuneen tukeminen sairastumisen jälkeen, sh, TtM Merike Kujanen (V-S Sydänpiiri)
- to 23.4 klo 14 Sydänsairastuneen palliativinen hoito, erikoislääkäri Johanna Skyttä

Verisuoniterveys näkyväksi - puheeksioton merkitys ja mahdollisuudet

Ma 30.3.2026 klo 12:30-15:00
Tyks T-sairaala Haartman-sali/Teams

Koulutuksen aikataulu

Klo 12:00-12:30	Näyttelyyn tutustuminen
klo 12:30-12:35 klo 12:35- 13:10	Tervetuloa Vaskulaariterveys ja primaaripreventio Paullii Ylikotila neurologian AYL, Tyks neurokeskus
klo 13:10-13:50	Elintapaohjaus hoitotyössä -puheeksi ottaminen ja käytännön vinkit Puheeksioton työkaluna tulolomake, Sari Paavilainen kha, Tyks Sydänkeskus Miten otan elintapaohjauksen puheeksi? Hoitajanäkökulma AVH-valvonnassa Laura Westerholm sh, Tyks Neurokeskus Lihavuuden stigma, Elina Ruostekivi aoh, avoterveydenhuolto Turku
klo 13:55-14:15	Tauko ja näyttelyyn tutustuminen
klo 14:15- 14:45	Tukea ja työkaluja arkeen Toni Pohjalainen & Nenna DeStele, Varhan elintapaohjauksen tiimi
klo 14:45-15:00	Järjestäjien tervehdykset ja päätössanat Lounais-Suomen Diabetes ry Turun seudun aivoyhdistys ry Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry

Ilmoittaudu koulutukseen mukaan Varhan koulutuskalenterin kautta

Tapahtumassa mukana lisäksi:
Benecol sekä Sun hyvä elämä -palvelut (Turun AMK-opiskelijat)



Tsekkilistaa ammattilaisille järjestön toiminnasta

Sydänsairastuneen kuntoutumisen tueksi

Tsekkilistaa ammattilaisille Varsinais-Suomen alueella

TIETOA

Sydäntukipiste Tyks Sydänkeskus

Sydäntukipisteillä järjestölähtöistä ohjausta sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen. Lähisairaaloissa **kiertävät sydäntukipisteet**.

[Sydan.fi/varsinaissuomi/
Sydan_tukipiste](https://sydan.fi/varsinaissuomi/sydan_tukipiste)

[Sydan.fi/varsinaissuomi/
kiertava](https://sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava)

Sydäntuki lähellesi - teemaillat

Järjestämme moniammatillisia teemaillat sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen sekä kaikille sydänterveydestä kiinnostuneille. Tänä keväänä aiheena oli sydämen vajaatoiminta

[Sydan.fi/
varsinais-suomi/
tapahtumakalenteri](https://sydan.fi/varsinais-suomi/tapahtumakalenteri)

Ensitetopäivät sepelvaltimotautiin sairastuneille ja heidän läheisille

Järjestämme ensitetopäiviä. Tänä vuonna tulossa ensitetopäiviä myös eteisvärinänsä sairastuneille.

[Sydan.fi/
varsinais-suomi/
tapahtumakalenteri](https://sydan.fi/varsinais-suomi/tapahtumakalenteri)



Sydänsairastuneen kuntoutumisen tueksi

Tsekkilistaa ammattilaisille Varsinais-Suomen alueella

TUKEA

Vertaistuki mahdollistaa ajatusten ja kokemusten jakamisen toisen, samankaltaista kokeneen kanssa. Sopivaa vertaistukihenkilöä voi etsiä läheltä tai kaukaa **Etsi vertaistukihenkilö** -hakupalvelusta

sydan.fi/vertaistuki
sydan.fi/vertaistukihaku

Sydänliitosta apua ja tukea ja tietoa uuteen tilanteeseen sopeutumisessa sairastuneelle sekä heidän läheisilleen

sydan.fi/apua-ja-tukea

Kuntoutusta tukeva toiminta:

V-S alueella järjestään Sydänliiton kuntoutusta tukevia kurseja. Liikunnallinen kuntoutus: sydänjumppa, kehonhuolto ja liikkuvuus, vesijumppa, kuntosaliharjoittelu

sydan.fi/kuntoutus
sydan.fi/kurssit

sydan.fi



sydan.fi/ammattilaispalvelu



Sydäntietoa ▾ Asiakkaan motiivointi Materiaalit Koulutukset Yhteystiedot 🔍

Tervetuloa Sydänliiton Ammattilaispalveluun!

Tämä palvelu on tarkoitettu sydänterveyden parissa työskenteleville ammattilaisille oman työn tueksi. Löydät palvelusta vinkkejä ja ohjeita asiakkaan kohtaamiseen, sydänterveyden sisältöihin ja suosituksiin.



Jäsenyydestä on iloa ja etua

Yhteisömmme jäseneksi ovat kaikki tervetulleita. Voit tehdä jäsenyydestäsi juuri sinun näköisesi. Sydänyhdistyksen jäsenenä voit osallistua mielenkiintoiseen ja hauskaan sydäntoimintaan, kuten säännöllisiin ryhmiin, luennoille ja tapahtumiin. Tule mukaan kannustavaan liikuntaryhmään tai osallistu erilaisille retkille kivojen ihmisten kanssa. Saat kotiisi Sydän-lehden, jossa on ajankohtaista tietoa sydänterveydestä ja tapahtumista.

Jos haluat tehdä hyvää, voit kouluttautua vertaistukihenkilöksi tai ottaa jonkin muun roolin yhdistyksessäsi.



sydan.fi/tule-mukaan/liity-jaseneksi



Miesten terveyden katsastuspiste

Tavoitteena, että miehet tulevat tietoisiksi sydänterveyteen vaikuttavista tekijöistä, saavat välitöntä tietoa omista terveystavoista ja ryhtyvät tekemään tietoisempia päätöksiä elintapoihin liittyen.

Tilaisuuksissa (12 kpl) pyritään havaitsemaan varhaisessa vaiheessa kohonneet arvot ja tunnistamaan henkilöt, joilla on riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai kakkostyyppin diabetekseen sekä ohjata heidät tarvittaessa terveydenhuollon palveluihin.

Toimintaa rahoittaa Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varhan järjestöavustuksilla.

MIESTEN TERVEYDEN KATSASTUSPISTE

Tunnetko mies arvosi?

Sepon Grillin

(os. Laasmäenkatu 9, Kaarinan Krossi)
sisätiloissa ti 10.3. klo 8:30-13:00
mahdollisuus selvittää
terveysarvoja ja saada vinkkejä
elintapamuutoksiin!

Mittaamme maksutta

verenokerin ja
kokonaiskolesterolin sormenpästä
otettavalla testillä
sekä verenpainetta, puristusvoimaa
ja vyötärön ympärystä.

Tervetuloa grillille!



Kulttuurista Virkeyttä ja Voimaa – Hanke



Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke

- Hanketta rahoittaa STEA, jonka Ikävoimaa -avustusohjelmaan hanke sisältyy. Hanke on käynnissä 2025-2027 ja sitä toteutetaan yhdessä Sydänliitto Satakunnan kanssa.
- Kohderyhmänä ovat muutostilanteen elämässään kohdanneet yli 75-vuotiaat henkilöt, mukaan lukien ikääntyneet omaishoitajat
- Tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden **psykkistä** ja **sosiaalista toimintakykyä** sekä tukea heidän **osallisuuttaan** kulttuurin tekemiseen ja kokemiseen

Toiminnan sisältö:

- **Kulttuurikurkistus -ryhmätoiminta**
- **Kotikäynnit (yhdessä omaishoitajan/tai ystävätoiminnan kanssa)**
- **tapahtumat ja tilaisuudet**
- **ammattilaisten ja vapaaehtoisten perehdyttäminen**

Lisätietoja:

Silja McNamara, p. 040 6679 783, silja.mcnamara@sydan.fi



Seuraa meitä somessa, jotta pysyt ajan tasalla toiminnastamme!



Instagram

@varsinaissuomensydanpiiri



Facebook

Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry



YouTube

@varsinais-suomensydanpiiri3816

YouTubesta löydät hyödyllisiä verkkoluentoja!

Varsinais-Suomen Sydänpiirin somekanavat

Instagramin ja **Facebookin** kautta postauksia ajankohtaisista tapahtumista ja Sydänpiirin toiminnasta.

Varsinais-Suomen Sydänpiirin YouTube-kanavalta löydät useita hyödyllisiä verkkoluentoja. Kannattaa käydä tutustumassa.

Onko vinkkejä/toiveita viestinnän suhteen? Miten/missä yhteydessä toivoisitte jatkossa tietoa järjestölähtöisestä toiminnasta?



Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry

Eerikinkatu 27 A, 20100 TURKU
AVOINNA: ma, ke ja to klo 10-15
p. 02 279 0221, varsinais-suomi@sydan.fi,
Järjestöassistentti Ainokerttu Ocharot

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

Sydäntukipiste, Tyks Sydänkeskus
Sairaanhoitaja, YAMK Reea Vanhatalo
040 809 3713
reea.vanhatalo@sydan.fi

Kiertävä Sydäntuki-toiminta, liikuntaryhmät, Sydänliiton kurssit
Sairaanhoitaja, TtM Merike Kujanen
040 835 5290
merike.kujanen@sydan.fi

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke
Projektityöntekijä, Silja McNamara
040 667 9783
silja.mcnamara@sydan.fi

sydan.fi/varsinaissuomi

