



# VERTAISTUKEA VALTIMOTAUTIPOTILAILLE

”Käsi kädessä -hanke 2016-2018”

”Tavoitteena on valtimotautipotilaiden ja korkeassa riskissä olevien henkilöiden terveyden edistäminen ja osallistumismahdollisuuksien tukeminen.”

Vertaistuki on rinnalla kulkemista, kokemusten vaihtamista sekä ymmärryksen jakamista toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Tukihenkilön tehtävä on välittää tietoa siitä, millaista on olla valtimotautipotilas ja miten selviytyä sairauden kanssa.

Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus valtimotautiin sairastumisesta ja hän on halukas tukemaan toisia henkilöitä, jotka ovat joutuneet samantapaiseen elämäntilanteeseen. Vertaistukitoiminta on maksutonta. Toiminta perustuu luottamukseen, vaitiolovelvollisuuteen ja vapaaehtoisuuteen. Yhdistysten tukihenkilöt ovat käyneet koulutuksen. Tukihenkilöillä on myös tarvittaessa mahdollisuus saada työnohjausta järjestön ammattihenkilöiltä.

Vertaistukija ja tuettava voivat pitää yhteyttä esim. sähköpostilla, puhelimitse, kirjeitse tai tapaamalla. Yhteydenpito aloitetaan aina tuettavan toivomalla tavalla. Kestoltaan vertaistukisuhde voi olla kertaluontoista tai kestää pitkiäkin aikoja, kunkin tarpeen mukaan.

**Mikäli haluat lisää tietoa vertaistuen mahdollisuuksista, mietit omaa vertaistuen tarvetta tai olet toiminnasta muuten kiinnostunut niin ota rohkeasti yhteyttä suoraan listalla olevaan tukihenkilöön, Kaakkois-Suomen Sydänpiiriin tai paikalliseen sydän- tai diabetesyhdistykseen.**



päivitetty kesäkuu 2017



## KOULUTETUT TUKIHENKILÖT

### Imatra

Raimo Koskinen (läppäleikkaus), puh. 050 027 7964

Tiina Kuosa (tahdistin, synnynnäinen sydänsairaus), puh. 045 266 7373

Juhani Lahtinen (T2 diabetes), puh. 040 585 1594

Riitta Lihavainen (pallolaajennus), puh. 040 516 5085

Pasi Sarantila (T2 diabetes, sepelvaltimotaudin riskejä) puh. 040 058 4511

Raija Jäppinen (Diabetes, valtimotauti) puh. 050 467 2232

### Joutseno

Jouko Hietanen (ohitusleikkaus, T2 diabetes), puh. 050 067 8217

### Lappeenranta

Markku Hackman (ohitusleikkaus), puh. 040 595 4053

Osmo Juvonen (tahdistin, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 045 274 6274

Hannu Kyyrö (tahdistin, ohitusleikkaus), puh. 050 570 4670

Ulla Maidell (pallolaajennus), puh. 040 538 6041

Pekka Parviainen (pallolaajennus), puh. 044 975 2743

Arja Räsänen (T1 diabetes, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 835 7871

Pirkko Vainikka (T2 diabetes), puh. 050 67 014

Heli Tammilehto (ohitusleikkaus), puh. 050 413 5558

Eeva-Liisa Kiero (robottiaivusteinen läppäleikkaus), puh. 040 575 7975

### Lemi

Seppo Hatara (ohitusleikkaus, T2 diabetes), puh. 040 060 5995

Elvi Karppinen (omainen), puh. 050 322 5875

### Savitaipale

Ari Lindqvist (pallolaajennus), puh. 040 588 6648

Hannu Jokinen (pallolaajennus), puh. 050 5556166

## **Luumäki**

Pirjo Hjerppe (rytmihäiriöt), puh. 050 434 6254

Maj-Britt Puranen (tahdistin), puh. 050 544 7761

Tarmo Soljasalo (pallolaajennus), puh. 050 413 2330

## **Rautjärvi-Simpele**

Paula Kivi (T2 diabetes), puh. 040 824 2152

Maritta Toiviainen (T2 diabetes, metabolinen oireyhtymä), puh. 040 532 1780

## **Parikkala**

Eino Uimonen (ohitusleikkaus), puh. 050 441 7199

Leena Björklund (eteisvärinä), puh. 050 550 6322

## **Ruokolahti**

Jaakko Jäppinen (aortan repeämä, sepelvaltimotauti), puh. 050 564 0676

Seppo Kempainen (ohitusleikkaus), puh. 040 072 6774

Esko Korhonen (ohitusleikkaus), puh. 050 015 3944

Unto Viljakainen (ohitusleikkaus), puh. 050 505 2836

## **Taipalsaari**

Seija Kuukka (ohitusleikkaus, T2 diabetes), puh. 040 086 8414

## **Ylämaa**

Helge Ojanen (sydämen siirto, ohitusleikkaus), puh. 050 463 9605

Keskussairaalan osaston A2 päätyaulassa on vertaistukihenkilö paikalla keskiviikkoisin klo 13-14.

**Lisätietoja:** Kaakkois-Suomen Sydänpiiri, sh Kati Palviainen p. 044 311 1552, kati.palviainen@sydan.fi tai paikalliset Sydän- ja Diabetesyhdistykset.

**Sydänliiton** sivuilta löytyy lisää tukihenkilöitä, sieltä voi etsiä itselleen sopivan tukihenkilön [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi) -> kuntoutus ja tuki -> etsi vertaistukihenkilö

## **Kaakkois-Suomen Sydänpiirin tapahtumia ja Käsi Kädessä -hankkeen kerhoja vuonna 2017: (ovat kaikille avoimia)**

### **KOKOONTUMISET SYDÄMPIIRIN KERHOHUONEESSA,**

**Snellmaninkatu 10, 2krs Lappeenranta**

**TAHDISTINKERHO** kk ensimmäinen torstai 7.9., 5.10., 2.11., 7.12. klo 9.30 – 11

**TYÖIKÄISTEN KERHO** kk toisen viikon torstai 7.9., 12.10., 9.11., 14.12 klo 16.30 – 18

**KÄSITYÖKERHO** Arja Räsänen p. 040 835 7871

parillisen viikon maanantai 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. 11.12. klo 10-13

**KUDO JA KUNTOILE -NEULEKAHVILA** Liisa Karjalainen p. 050 340 6063

Ma 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. klo 9.30-12

**PAINONHALLINNAN TUKIRYHMÄ** Pirkko Vainikka p. 050 67 014

Ti 29.8., 26.9., 31.10., 28.11, 19.12. klo 10-11.30

**TUOLIJOOGA** joka viikon keskiviikkona 6.9.- 29.11. klo 10-10.45. Hinta 3€/kerta.

Ohjaaja Eija Juvakka p. 0410 527 8943

### **MUUALLA KOKOONTUVIA:**

**MONIKULTTUURINEN TERVEYSKERHO, Sammontorin asukastila**

kuukauden 1. tiistai 5.9., 3.10., 7.11., 5.12. klo 14.30-16

**LAURITSALAN TERVEYSSTEEMAKERHO, Lauritsalan hyvinvointiasema,**

Karjalantie 2, Lpr. tiistai 12.9., 10.10., 14.11., 12.12. klo 13-14.30

**JOUTSENON SYDÄNKERHO, Joutsenon hyvinvointiasema, Välskärintie 2, 54100 Joutseno.**

Neuvotteluhuone Elsa. to 31.8., 28.9., 26.10., 30.11. klo 13-14.30

**IMATRA, sydänkerho Sininen talo /Asevelitalo, Koskikatu**

ke 13.9., 11.10., 8.11., klo 13-14.30klo 13-14.30

**YLÄMAA, sydänkerho Marttala**

kk toinen maanantai 11.9., 9.10., 13.11., 11.12. klo13.30-15.30

**LEMEN, sydänkerho Lemin seurakuntakeskus, Lukkarinkuja 2**

kk viimeinen maanantai 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. klo 14-15.30

**TAIPALSAARI, sydänkerho**

Väinölä, Kirkonrantatie 2, Taipalsaari.

ke 30.8., 27.9., 25.10., 29.11. klo 13-14.30

### **SAIMAANHARJU, Terveysvalinnat-kerho**

Torppa, Kirjolohentie 8, Saimaanharju  
ma 18.9., 16.10., 20.11., 18.12klo 10-11.30

### **PARIKKALA, sydänkerho**

Hyvinvointiaseman kokoushuone, Lehmuskuja 3. klo 13-15 keskiviikko 13.9., 11.10., 8.11.  
Lisätietoja Sydänyhdistyksestä Maija Joroselta 050 492 8963.

### **LUUMÄKI, Tulppa-jatkoryhmä Patteritie 10, Taavetti**

kk viimeinen torstai klo 16.30, syksyllä jatkuu  
Lisätietoja: Maj-Britt Puranen p. 0505447761 ja Tarmo Soljasalo p. 050 413 2330

**SAVITAIPALEEN** kerhosta lisätietoja Irma Vainikka p. 040 840 8655

Lisäksi **kaikilla paikallisilla sydän- ja diabetesyhdistyksillä** on omia kerhoja ja liikuntaryhmiä, joista lisätietoja saa alueen yhdistyksistä puhelimitse tai nettisivuilta.  
**Ota avoimesti yhteyttä.**

**Kaikki tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Sydämellisesti tervetuloa!**

### **Lisätietoja Kaakkois-Suomen Sydänpiiristä**

Kati Palviainen, puh. 044 311 1552, kati.palviainen(at)sydan.fi



**Kaakkois-Suomen Sydämpiiri** on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Sydämpiiriin kuuluu 11 sydänyhdistystä, joissa on yhteensä noin 2500 jäsentä. Piirin tehtävänä on edistää väestön sydänterveyttä ja osallistua jo sairastuneiden kuntoutukseen ja virkistykseen.

**Sydänyhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa.** Liittyminen onnistuu netin kautta ([www.sydanliitto.fi/liity-jaseneksi](http://www.sydanliitto.fi/liity-jaseneksi)) tai soittamalla esim. sydämpiirin toimistoon puh. 044 311 1554. Jäsenmaksujen suuruus vaihtelee yhdistyksittäin, 15 - 21 €/vuosi.

Jäsenyydellä tuet toimintaamme, saat viisi kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden sekä mahdollisuuden osallistua paikallisen sydänyhdistyksen ja sydämpiirin monipuoliseen toimintaan.

**Sydämpiirin kahvio** sijaitsee Armilan sairaalassa ja on osa piirin varainhankintatoimintaa. Kahviossa ja piirin toimistossa on myynnissä mm. verenpainemittareita, askelmittareita, terveystyynyjä, adresseja, Sydänliiton oppaita, cd-levyjä. Tervetuloa tutustumaan!

Piirin nettisivuilta: [www.kaakkoissuomensydan.fi](http://www.kaakkoissuomensydan.fi) löydät lisätietoja tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Lisäksi piirillä on Facebook-sivut.



### **Kuntouttava toiminta STEA:n avustuksella**

Yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin kanssa toteutetaan **sepelvaltimotautipotilaiden** ensitiedonpäiviä Etelä-Karjalan keskussairaalassa neljä kertaa vuodessa. **Tahdistinpotilaiden** ensitietopäivä järjestetään 1-2 kertaa vuodessa. Tiedustelut kardiologian poliklinikalta puh. 05 352 6000.

**Kuntoutumis/teemakurssien** tavoitteena on auttaa osallistujia sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen sairastumisen jälkeen, saada tietoa ja vertaistukea sairauteen sopeutumisessa sekä rohkaistua liikkumaan. Kurssille valitaan sydänsairautta (sepelvaltimotauti, läppävika, rytmihäiriö, vajaatoiminta) sairastavia henkilöitä, jotka aiemmin eivät ole olleet vastaavilla kursseilla.

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi) löytyy muualla Suomessa järjestettäviä kuntoutumiskursseja joita voi myös hakea. Hakulomake on SSL1-lomake. Hakemuslomakkeita saa myös Kaakkois-Suomen Sydämpiirin toimistosta.

### **Vuoden 2017 sopeutumisvalmennuskurssit äskettäin sairastuneille:**

**Lisätietoja:** Kaakkois-Suomen Sydämpiiri ry, Snellmaninkatu 10 (2krs), Lpr.  
Heli Heimala p. 044 311 1553, [heli.heimala\(at\)sydan.fi](mailto:heli.heimala@sydan.fi)

Lisäksi muita Sydänliiton kuntoutumis-, sopeutumisvalmennus- ja teemakursseja löytyy [sydanliitto.fi](http://sydanliitto.fi) -nettisivuilta, Sydän-lehdestä ja piirin toimistosta.



Terveys- ja hyvinvointiasemat järjestävät valtimotautia sairastaville ja riskiryhmään kuuluville **Tulppa-avokuntoutusta**. Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmiin:

## **Etelä-Karjalan Tulppa-koordinaattoreiden lisätiedot**

### **Eksote:**

#### **Merja Purovaara**

Yhteydenotto sähköisessä asiointissa (asiointi.eksote.fi->Yhteydenotto->Muut yhteydenotot-> Tulppa-koordinaattori)  
tai ma-pe puh 044 791 5309, [merja.purovaara@eksote.fi](mailto:merja.purovaara@eksote.fi)

### **Imatra:**

#### **Raija Saarelma**

ma-pe puh puh. 0400 853 981, [raija.saarelma@eksote.fi](mailto:raija.saarelma@eksote.fi)



Lisäksi internetissä voi ilmoittautua TULPPA-ryhmiin osoitteessa: <https://asiointi.hyvis.fi>

***Tee sydämellesi hyvää ja hakeudu mukaan Tulppa-ryhmään.***



## Paikalliset sydänyhdistykset

### **Imatran Sydänyhdistys ry**

pj. Ilkka Lampinen puh. 040 045 0966  
siht. Kaija Saastamoinen puh. 050 365 5955

### **Joutsenon Sydänyhdistys ry**

pj. Jouko Hietanen puh. 050 067 8217  
siht. Mirja Suutari puh. 050 536 0435

### **Kaakon Sydänyhdistys ry**

pj. Alpo Kosunen puh. 040 040 1856  
siht. Maija Joronen puh. 050 492 8963

### **Lappeenrannan Sydänyhdistys ry**

pj. Esko Hussi puh. 040 030 0434

### **Lemin Sydänyhdistys ry**

pj. Anja Muukka puh. 040 040 6623  
siht. Marja Napari puh. 050 539 5691

### **Luumäen Sydänyhdistys ry**

pj. Maj-Britt Puranen puh. 050 544 7761  
siht. Satu Kuningas puh. 050 381 1786

### **Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys ry**

pj. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933  
siht. Marjaana Suikkari puh. 050 340 1685

### **Ruokolahden Sydänyhdistys ry**

pj. Matti Näräkkä puh. 045 133 9944  
siht. Terttu-Maija Filppu puh. 040 505 9843

### **Savitaipaleen Sydänyhdistys ry**

pj. Airi Nikkilä puh. 050 357 8240  
siht. Tauno Outinen p. 050 593 0882

### **Taipalsaaren Sydänyhdistys ry**

pj. Aure Niiva puh. 050 403 0351

### **Ylämaan Sydänyhdistys ry**

pj. Helge Ojanen puh. 050 463 9605  
siht. Merja Koskinen puh. 040 592 1552

## Paikalliset diabetesyhdistykset

### **Imatran Seudun Diabetesyhdistys**

Kaija Saastamoinen  
Kanavakuja 7 A 21  
55100 Imatra  
puh. 050 365 5955  
kaija.saastamoinen49@gmail.com

### **Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry**

lapeenrannandiabetes@gmail.com  
Pj. Leena Härkönen  
leenakaarina.harkonen(at)gmail.com  
siht. Pekka Lecklin p.0400-429920

### **Joutsenon Diabetesyhdistys ry**

pj. anna.liisa.simpanen@gmail.com  
puh. 040-5536170  
siht. helena.lahde@pp.inet.fi

### **Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry**

Snellmaninkatu 10, 2krs  
53100 Lappeenranta

Toimisto p. 044 311 1554  
toimisto.lpr(at)sydan.fi  
sh Kati Palviainen p.044 311 1552  
kati.palviainen(at)sydan.fi  
Heli Heimala p.044 311 1553  
heli.heimala(at)sydan.fi

**Heinäkuun toimisto on kiinni.**

**sydän.fi**  
Tekee hyvää.