

## Elämää sydänsairauden kanssa

|                |  |
|----------------|--|
| Aika           | Torstaisin kello 17-19.  |
| Paikka         | Teams-ohjelmalla verkossa  |
| Kohderyhmä     | Äskettäin sepelvaltimosairauteen sairastuneet  |
| Järjestäjä     | Savon Sydänpiiri ry  |
| Hinta          | Kurssi on maksuton   |
| Hakeminen      | Savon Sydänpiiri, Haapaniemenkatu 21 A, 70110, Kuopio tai sähköpostilla <a href="mailto:savo@sydan.fi">savo@sydan.fi</a> |
| Osallistuminen | Teams-linkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla ennen kurssia.   |

### Ohjelma

1) Torstai kello 17-19

#### **Miksi minä sairastuin ja mitä haluaisin muuttaa omassa elämässäni**

Esittäytyminen ja tutustuminen. Minun sairastumistarina, omien riskitekijöiden itsearviointi. Ryhmän toiminta ja tavoitteet. Sydänpiirin ohjaajat.

2) Torstai kello 17-19

#### **Osaanko hoitaa sairauttani ja mitä tukea tarvitsen sen hoitamiseen**

Mitä sepelvaltimosairaus tarkoittaa ja mitä hyvä omahoito arjessa edellyttää. Mitä minun tulee osata ja ymmärtää. Sydänpiirin ohjaajat ja sydänsairauksiin perehtynyt sairaanhoitaja.

3) Torstai kello 17-19

#### **Oman muutostavoitteen asettaminen ja mistä lähden liikkeelle**

Arjen valinnat ja ruokailutottumukset hyvinvointini tukena. Ravitsemusterapeutti, Savon Sydänpiiri.

4) Torstai kello 17-19

#### **Löydä oma tapasi liikkua**

Omien liikuntatottumusten arviointi ja niissä haluavani muutokset. Sydänpiirin ohjaajat.

5) Torstai kello 17-19

#### **Sydänsairauden vaikutukset elämään ja arkeen**

Osaanko hoitaa sairauttani ja mitä tukea tarvitsen, arkielämän kysymykset. Sydänpiirin ohjaajat ja sydänsairauksiin perehtynyt sairaanhoitaja.

6) Torstai kello 17-19

#### **Elämäntapamuutoksen esteet ja minussa asuvat itsepetokset**

Miten ajattelutottumukset vaikuttavat hyvinvointiini ja miten muutan niitä. Sydänpiirin ohjaajat.

**Miten jatkan valitsemani muutoksen polulla. Mistä voin saada vertaistukea.** Sydänjärjestön vertaistuki ja palvelut. Sydänyhdistyksen vertaisohjaaja.

