

Elämää sydänsairauden kanssa – verkkokurssi 2023

Aika	Torstaisin kuusi kokoontumista ajalla 2.2.-23.3.2023 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 savo@sydan.fi
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 lähdän 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.

