

Elämää sydänsairauden kanssa

Aika	Torstaisin kuusi kokoontumista ajalla 14.9.-26.10.2023 kello 17-19.
Paikka	Teams-ohjelmalla verkossa
Kohderyhmä	Äskettäin sepelvaltimosairauteen sairastuneet
Järjestäjä	Savon Sydänalue ry
Hinta	Kurssi on maksuton
Hakeminen	Sähköinen hakulinkki Savon Sydänalueen sivuilla: https://sydan.fi/savo/tukea/kuntoutus
Osallistuminen	Teams-linkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla ennen kurssia.

Ohjelma

1) Torstai 14.9. kello 17-19

Miksi minä sairastuin ja mitä haluaisin muuttaa omassa elämässäni

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

2) Torstai 21.9. 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. Sydänalueen ohjaajat ja sydänsairauksiin perehtynyt sairaanhoitaja.

3) Torstai 28.9. kello 17-19

Oman muutostavoitteen asettaminen ja mistä lähdän liikkeelle

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

4) Torstai 5.10. kello 17-19

Löydä oma tapasi liikkua

Omien liikuntatottumusten arviointi ja niissä haluavani muutokset. Sydänalueen ohjaajat.

5) Torstai 12.10. kello 17-19

Sydänsairauden vaikutukset elämään ja arkeen

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

6) Torstai 26.10. kello 17-19

Elämäntapamuutoksen esteet ja minussa asuvat itsepetokset

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

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

