



SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET

2 • 2019

Voimavaroja
arkeen

Kysely – mistä
ammennat
voimaa?

Ilmoittaudu
mukaan
vertaisviikonloppuun

Minun
sydäntarinani



Seminaaripäivästä monipuolista tietoa ja vertaistukea

TEKSTI JA KUVAT: SANNA LEHTO JA KATJA LAINE

Sydänlapset ja -aikuiset ry järjesti yhteistyössä Karpatriat ry:n ja Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry:n kanssa seminaaripäivän Helsingissä lauantaina 30.3. Päivän toteuttamiseen saatiin tukea ERN:n (European Reference Network) GUARD-HEART hankkeen harvinaisten sydänsairauksien koulutusrahastosta.

Seminaaripäivä oli tarkoitettu perinnöllistä rytmihäiriötä tai sydänlihassairautta sairastaville sekä heidän läheisilleen. Kaikkiaan päivään osallistui nelisenkymmentä henkilöä, jotka edustivat lähes tasavahvoin määrin kumpaakin sairausryhmää. Lisäksi päivän osallistujissa oli myös muutama hoitohenkilökunnan edustaja.

MONIPUOLINEN JA HYVÄ OHJELMA

Osa päivän ohjelmasta oli eriytetty sairausryhmien mukaisesti. Heti päivän avauksena kuultiin kardiologi Tiina Heliön luento perinnöllisistä sydänlihassairauksista sekä lastenkardiologi Anita Hiippalan luento perinnöllisistä rytmihäiriöistä, joihin osallistujat osallistuivat oman valintansa mukaan. Luennoissa käsiteltiin rytmihäiriö- ja sydänlihassairauksien erityispiirteitä, diagnooseja ja hoitoa. Aikaa oli varattu runsaasti myös kysymyksille, josta kuulijat myös hyvin osasivat hyödyntää. Tästä tuli myös kiitosta päivän palautteissa.

Lounastauon jälkeen päivää jatkettiin yhteisellä ohjelmalla. Kuulimme sydänfysioterapeutti Heli Koskisen luennon turvallisesta liikunnasta sydänsairauden ja sen tuomien rajoitteiden kanssa. Vuorovaikutteisen luennon aikana pohdittiin erityisesti niitä haasteita, joita sydänsairaus ja liikunta aiheuttavat arjessa.

Liikuntaluennon jälkeen päivää jatkettiin erittäin antoisalla sosiaalispsykologi Kati Kärkkäisen vetämällä paneelikeskustelulla,

jossa pohdittiin neljän panelistin johdolla elämän voimavaroja sairauden kanssa. Paneelistit Anja Valta, Sari Männikkö ja Maritta Widberg jakoivat elämäntarinoitaan ja -kokemuksiaan vertaisilleen, jotka osallistuivat keskusteluun aktiivisesti samalla jakaen omia tuntejaan. Kaiken kaikkiaan keskustelu herätti paljon ajatuksia ja harvan paneeliin osallistuneista selvisi täysin kuivin silmäkulmin.

Paneelikeskustelun jälkeen kuultiin vielä lyhyet yhdistysesittelyt päivän järjestäneiltä yhdistyksiltä ennen varsinaisen seminaaripäivän päätöstä.

Halukkaille seminaaripäivän osallistujille oli järjestetty päivän päätteeksi vielä mahdollisuus kokoontua jakamaan kokemuksia ja vaihtamaan kuulumisia Helsingin keskustaan hotelli Radisson Blu Plazaan illallisen merkeissä.

Tunnelmallisessa takkahuoneessa tarjottu kolmen ruokalajin menu ei jättänyt ketään nälkäiseksi ja se oli oiva päätös mielenkiintoiselle ja erittäin antoisalle päivälle.

Sydämellinen kiitos kaikille osallistujille.

LISÄÄ YHTEISTOIMINTAA JATKOSSA?

Nyt järjestetty seminaaripäivä oli ensimmäinen valtakunnallinen tapahtuma, joka oli suunnattu Sydänliiton kolmen valtakunnallisen jäsenjärjestöjen jäsenistölle. Toki valtakunnalliset jäsenjärjestöt ovat tehneet aiemminkin yhteistyötä, mutta nyt järjestetty seminaaripäivä kaikille avoin konkreettinen tapahtuma. Tapahtuma kaiken kaikkiaan oli oikein loistava ja onnistunut päänavaus yhteistoiminnalle, jota toivottavasti on luvassa lisää myös tulevaisuudessa.

