

SAIRASTUITKO DIABETEKSEEN TAI SYDÄNSAIRAUTEEN, SAITKO AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN?

PYYDÄ VERTAISTUKEA!

Sairaus koettelee voimia. On normaalia rimpuilla tilanteen hyväksymistä vastaan, pettyä ja väsyä, hätääntyäkin. Tiukoissa hetkissä vertaistuki auttaa. Vertaistukija kuuntelee, rohkaisee, kertoo omista kokemuksistaan ja jakaa kantapään kautta opittuja oivalluksia.

Vertaistukija on itse aikanaan sairastunut tai on sairastuneen läheinen. Voit käydä vertaistukijan kanssa kahvilla ja keskustella mielessäsi pyörivistä asioista, puhua puhelimesta ja vaihtaa sähköpostia. Tai voit löytää vertaistuen yhdistysten ryhmä- ja harrastustoiminnasta.

Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa tietoa, joka auttaa selviytymään. Se on kokemusten ja ajatusten jakamista. Se voi olla hiljaista arjen niksitietoa, jota ei kirjoista löydy.

Yksi elämän vertaistukijat ovat käyneet vertaistukitoiminnan peruskoulutuksen. Kunnioittaminen, luottamus ja vaitiolovelvollisuus kuuluvat asiaan. Yksi elämän vertaistukitoiminta on laajenemassa koko maahan – kysy vertaistuesta sinua hoitavalta ammattilaiselta.

Jonain päivänä sinä voit olla yksi meistä vierellä kulkijoista ja auttaa muita kertomalla, miten sinä selvisit.

Terveisin

Yksi elämän vertaistukihenkilöt

vertaistuki@aivoliitto.fi
vertaistuki@diabetes.fi
vertaistuki@sydanliitto.fi

yksielämä.fi



Vertaistoiminta
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

