

1. VAPAAEHTOISUUS TOIMINNAN KESKIÖSSÄ
2. JÄRJESTÖTOIMINTA
 - 2.1. Yhdistystoiminta
 - 2.2. Viestintä
 - 2.3. Organisaation ja alueen kokoukset, järjestöpäivät
3. SYDÄNTERVEYS
 - 3.1. Sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen
 - 3.2. Mittaus ja terveysneuvonta
 - 3.3. Terveystiedon edistämisen yhteistyötoiminta
 - 3.4. Väestökampanjointi
 - 3.5. Uskalla auttaa – sydäniskurikampanja
 - 3.6. Terveystietä ja toimintakykyä lautaselta
 - 3.7. Liikunnan edistäminen
 - 3.8. Unen ja levon ja lääkityksen merkitys
4. POTILASTOIMINTA
 - 4.1. Sydänpotilaiden hoito ja kuntoutus
 - 4.2. Kurssitoiminta
 - 4.2. Vertaistuki
 - 4.3. Kiertävä Sydänpiste-hanke
5. YHTEISTYÖ
6. HENKILÖSTÖ
7. TALOUS
 - 7.1. Jäsenmaksut
 - 7.2. Oma varainhankinta
 - 7.3. Talousarvio

LIITE 1: Talousarvio 2026

LIITE 2: Toimintakalenteri 2026

LIITE 3: Sydänliiton isommat viestinnälliset toimenpiteet 2026

Stilisoidaan vielä

Uutta Pohjana sekä Etelä-Suomen Sydänalueen että Sydänliiton toimintasuunnitelmat.

TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2026

1. VAPAAEHTOISUUS TOIMINNAN KESKIÖSSÄ 2026

Elinvoimainen sydäntyö tarvitsee aktiivisia vapaaehtoisia tekijöitä.

2. JÄRJESTÖTOIMINTA

2.1 Yhdistystoiminta

Yhdistystoiminta on kaiken perusta ja keskiössä ovat vapaaehtoiset. Kehitetään alueelle toimiva vapaaehtoisen polku sisältäen tunteen tervetulleeksi kokemisesta, tarvittavan tuen koko vapaaehtoistehtävän ajan sekä mahdollisuuden siirtyä arvokkaasti sivuun ensin yhdistyksen neuvonantajaksi ja sitten rivijäseneksi. Annetaan vapaaehtoiselle sen ansaitsema huomio. Uusille jäsenille lähetetään tervetulokirje.

Yhdistys osallistuu alueen neuvottelupäiville 30.1 ja 28.—29.8. Sydänaalue koordinoi Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta STEA:n kautta yhdistyksille hakemaa jäsenjärjestöavustusta, jonka tavoitteena on lisätä yhdistysten elinvoimaisuutta. Käytettävissä on noin 1000–1500 € / yhdistys.

2.2 Viestintä

Toiminnasta on viestittävä laajasti. Mahdollisuuksien mukaan käytetään painettua mediaa ja sähköisiä infotauluja. Käytetään sosiaalisen median alustoja Facebook ja Instagram. Viestitään [www.sivujen toimintakalenterissa](http://www.sivujen.toimintakalenterissa) sekä [lahella.fi:ssä](http://lahella.fi), jota hyvinvointialue ja kunnat käyttävät asiakasohjauksessaan. Alueen terveydenhuollon ammattilaisille viesti kulkee uutiskirjein ja yhdistysten vapaaehtoisille noin kaksi kertaa kuukaudessa ilmestyvässä sähköpostitse lähetettävässä yhdistyspostissa. Yhdistysten esitteet tehdään tammi- ja elokuussa ilmestyvinä.

2.3 Organisaation ja alueen kokoukset, järjestöpäivät

Yhdistyksen vuosikokous järjestetään loka - marraskuussa sekä helmi - huhtikuussa. Yhdistyksen edustajat osallistuvat sekä alueen kevätkokoukseen, että syyskokoukseen. Osallistuminen on mahdollista myös etänä, jos sellaista tarvitaan

3. SYDÄNTERVEYS

3.1. Sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen

Sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen näkyy kaikessa toiminnassamme pääteemana verenpaine. Yhdistyksiä kannustetaan kaiken ikäisten ja kuntoisten terveyden edistämiseen välineinään mm Luontoliikunta ja Sydänmerkki.

3.2. Mittaus ja terveysneuvonta

Mittausten tavoitteena on lisätä tietoa terveysarvoista, tukea asiakkaan sydänterveyttä edistäviä valintoja, lisätä tietoisuutta sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöistä sekä seuloa riskiryhmiin kuuluvia ja ohjata heidät edelleen jatkohoitoon.

3.3. Terveystiedon edistämisen yhteistyötoiminta.

Haetaan aktiivisesti yhteistyökumppaneita eri järjestöistä, yrityksistä ja oppilaitoksista sydänterveyttä edistävään ja sydänsairaita tukevaan toimintaan. Järjestetään yhteistyökumppaneiden kanssa tapahtumia väestölle ja koulutuksia yhdistysaktiiveille.

3.4. Väestökampanjointi

Yhdistys järjestää väestötapahtumia omin voimin ja jos mahdollista, muiden alueiden yhdistysten kanssa. Toiminnan tavoitteena on sydänterveystaitojen nostaminen, jotta omat voimavarat itsensä hoitamiseen vahvistuvat. Tuetaan erityisesti heikommassa ja haavoittuvammassa asemassa olevien terveystaitoja. Vuoden 2026 toiminnassa hyödynnettäviä väestökampanjointiin liittyviä ajankohtia ovat:

11.2. 112 - päivä (Ensiapuhälytys) 112 sekä 116 117

Päivystysapu

17.–24.5. Sydänviikko aiheenaan Terveellisen lounasruokailu tai IUHVA-alueella liikuntaa

10.5. Unelmien Liikuntapäivä

29.9. Maailman Sydänpäivänä pukeudutaan isosti punaiseen ja Porvoon SY järjestää toimintaa

16.10. Maailman Elvytyspäivä

25.10. Kellojen siirto - Tunti lisääaikaa Liikkuen

3.5. Uskalla auttaa – sydäniskurikampanja

Yhdistys toteuttaa Uskalla auttaa sydäniskurikampanjaa. Tavoitteena on kertoa, miten helppoa iskurin käyttäminen on.

3.6. Terveyttä ja toimintakykyä lautaselta

3.7. Liikunnan edistäminen ja uusien liikuntamuotojen kokeileminen.

3.8. Unen ja levon merkitys on tullut esille yhtä tärkeinä kuin ravinnon ja liikunnan merkitys, koska nimenomaan yöllä aivot lepäävät ja uusiutuvat. Kannustamme jokaista ihmistä tarkistamaan lääkityksen tarvittaessa.

4. POTILASTOIMINTA

4.1. Sydänpotilaiden hoito ja kuntoutus

Yhteistyö terveydenhuollon kanssa on yksi väylä saada tietoa toiminnastamme vastasairastuneille. Osallistutaan terveydenhuollon koulutuksiin. Seurataan tiiviisti hyvinvointialueen kehittymistä ja vaikuttamisen paikkoja.

4.2. OLKA toimintaan osallistutaan Porvoon sairaalassa esitellen yhdistyksen toimintaa. Tärkeää on ylläpitää nykyisiä erinomaisesti toimivia suhteita. Pyritään kehittämään myös kulttuuria terveyden edistämisessä.

4.3. Kurssitoiminta

Kerrotaan sairastuneille laajasti Sydänliiton ja Alueen kursseista.

4.4. Vertaistuki

Vertaistukijat ovat Sydänliiton koulutuksen saaneita vapaaehtoisia, jotka toimivat kuuntelijoina, kokemusten jakajina, rohkaisijoina ja tiedon välittäjinä.

4.5. Kiertävä Sydänpiste-hanke.

STEA:lta saatua Kiertävä Sydänpiste -hankeavustusta toteutetaan vielä keväällä 2026 järjestettävissä rytmihäiriöihin ja sydämen vajaatoimintaan keskittyvissä sydänpäivissä, vertaistukeen ja omahoitoon perustuvassa Luontokuntosalitoiminnassa sekä vertaisryhmissä.

5 YHTEISTYÖ

Jatkamme vaikuttamista Hyvinvointialueella moninaisten yhteistyötahojen kanssa

6 HENKILÖSTÖ

Yhdistyksen toimihenkilöt ovat vapaaehtoisia.

7 TALOUS

7.1. Jäsenmaksut

Vuonna 2026 Sydänliiton osuus jäsenmaksuista on 9 € sisältäen Sydänlehden. Rinnakkaisjäsenten osuus on 19 €, johon ei sisälly Sydänlehteä. Alueen osuus jäsenmaksusta on 7€. Alueen kannatusjäsenmaksu on 500 €. Yhdistyksen jäsenmaksu on 9 €. Jäsenmaksu jäsenelle on 25€

7.2. Oma varainhankinta

Kehitetään omaa varainhankintaa.

7.3. Talousarvio

LIITE 1: Talousarvio 2026

LIITE 2: Toimintakalenteri 2026

LIITE 3: Sydänliiton isommat viestinnälliset toimenpiteet 2026