



Tervetuloa teematreffeille!

Voit laittaa aluksi mikin ja kameran kiinni.

Puheenvuoroa voit pyytää teamsin käsi toiminnolla. Puheenvuoron aikana voit myös avata kameran mikin lisäksi.

Kirjoita chat-kenttään nimesi ja yhdistyksesi sekä sähköpostiosoitteesi, niin tiedämme, ketä meitä on linjoilla 😊

Virittäydytään myös illan teemaan:

Mieti yksi sana, joka sinulla tulee mieleen kysymyksestä:

”Mitä sydänyhdistyksen terveysneuvontatoiminta mielestäsi on?”

Kirjoita miettimäsi sana chat-kenttään.

Terveysneuvontatoiminta sydänyhdistyksissä

Teematreffit 1.11.2022

Anne ja Heidi





Terveysneuvonta ja ohjaus

Usein terveysneuvontatoiminnaksi mielletään **mittaustoiminta**, niitä on järjestetty vuosikymmenien ajan. Tekemämme mittaukset ovat luonteeltaan seulovia eli tarkoituksena on löytää sydänterveiden riskitekijät mahdollisimman varhain.

Mittaustapahtumassa mitataan tai ohjataan asiakas itse mittaamaan joku sydän- ja verisuoniterveyteen liittyvä arvo. Tavallisimmin tapahtumissamme mitataan verenpainetta, pulssia tai verensokeria (aikaisemmin myös kolesterolia). Asiakkaita voi ohjata mittaamaan itse verenpainetta, pulssia tai vyötärönympärystä.

Terveysneuvonta ja ohjaus: mittausten haasteet

Vastaako verenpainearvo totuutta (mittaustilaisuus vrt. kotimittaus)?

- Mittaukseen valmistautuminen (rauhallisuus, aloillaan olo etukäteen yms)
- Tilanteen jännittävyys, ylimääräiset tunnetilat

Aiheutammeko asiakkaalle turhaa stressiä tilanteessa, jossa tulkitsemme arvot kohollaan olevaksi?

Entä painetta terveystoimeen, kun pyydämme mitattavia käymään vastaanotolla, jos/kun saamme kohonneita arvoja tilaisuudessa?

Mikä on tällöin tilaisuuden todellinen anti? Ohjauksellinen?

Terveysneuvonta ja ohjaus: mahdollisuudet

Kotimittauksen ohjaus (verenpaine, pulssi tai vyötärönympäryys)

- RR-kotimittaus tärkeä hoidon arvioinnissa.

Testit ja kyselyt

- Arvioidaan riskiä sairastua johonkin kansansairauteen (esim. diabeteskysely) tai arvioidaan elintapoja
- Sydänkaupan ammattilaisille-osiosta tulostettavissa rasva-, suola- ja liikuntatesti
- ”Tunne arvosi” –lomake (sydänkaupasta) voidaan käyttää ohjauksen tukena, vaikka ei suoritettaisi mittauksia



Rasvatesti

Tuotenro: 2250

Tämä lomake ei ole enää myynnissä, mutta sen voi ladata ja tulostaa **tästä**

Toimituksen paino: 480 g



**Terveysmittaus -esite 51
kpl/ npp**

Tuotenro: 3705

0,00 € / pakkausta

Terveysneuvonta ja ohjaus

Mittaustulos tulee aina suhteuttaa asiakkaan kokonaisriskiin (kokonaisriskin arviointilomake).

Kokonaisriskin arvioinnissa voi käyttää Tunne arvosi -esitettä, joka löytyy Sydän-kaupasta postikulujen hinnalla.

Mittaajan tueksi on mittausohjeet, jotka löytyvät yhdistyspalvelusta kohdasta toiminta → terveysneuvonta.

Tekemämme ohjaus- ja neuvontatyö on **voimavaroja vahvistavaa**, joka käytännössä tarkoittaa huomion kiinnittämistä hyviin asioihin ja niiden vahvistamiseen. Emme käytä enää valistus-sanaa, jolla on nykyään negatiivinen sointi. Ohjauksen tulee perustua hoitosuositukseen ja luotettaviin tietolähteisiin. Tietolähteitä ja ohjauksen tukimateriaalia löytyy myös yhdistyspalvelusta (yllä oleva polku).

[Terveysneuvonta - Yhdistyspalvelu \(sydan.fi\)](#)

(verenpaineen kotimittauksen ohjaukseen liittyvä materiaali)

KOKONAISRISKIN ARVIO

Ohjeita mittajalle

Valtimosairauksien ehkäisyssä on tärkeää kiinnittää huomio yksittäismittausten sijasta valtimosairauksien kokonaisriskin arvioon. Tavoitteena on, että jokainen terveystarkastus arvioidaan suhteessa kokonaisriskiin.

KOKONAISRISKIN ARVIOINTI

Riskitekijöiden kokonaisvaikutukseen perustuva riskinarvio on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole valtimosairautta tai siihen rinnastettavaa sairautta, joka jo sinänsä asettaa heidät suureen sairastumisriskiin (ks. alla).

Tarkoituksena on tunnistaa suuressa riskissä olevat ja auttaa heitä pienentämään sairastumisen vaaraa. Riskinarvio on aina kokonaisvaikutus. Yksittäisiä riskitekijöitä on itsenäistä merkitystä vain, kun arvot ovat erittäin korkeat, esimerkiksi kokonaiskolesteroli > 8 mmol/l, LDL-kolesteroli > 6 mmol/l tai verenpaine > 160/100 mmHg. Tapahtumien on aina yksittäinen suuri riskitekijä, jonka lopettamiseen tarjotaan kannustusta ja tukia.

Jos henkilöllä on todettu valtimosairaus, diabetes, munuaisten vajaatoiminta tai perinnöllinen kolesterolisairaus (ihkinä FH-tauti), erillistä kokonaisriskinarviota ei tehdä, koska hänen riskinsä määräytyy perussairauden mukaan.

Tällöin huomio tulee kiinnittää sairauden hoitotapaan. Näillä henkilöillä on myös alhaisemmat tavoitearvot, katso ne Käypä hoito -suosituksesta (Dyslipidiat, Kohennut verenpaine).

Lue lisää valtimosairauksien kokonaisriskin arvioinnista: [sydan.fi/fact/valtimosairauksien-riskinarvio](#)

VERENPAINEN MITTAUS

Verenpaine tulee mitata vähintään viiden minuutin istumisen jälkeen kaksomittauksella niin, että mittauksien keskiarvo merkitään.

verenpainearvoksi. Jos verenpaine todetaan ker-
tanmittauksessa normaaliksi (<130/85 mmHg) kor-
keammaksi, verenpaineeseen tulee määrittää las-
kemalla 4–7 päivänä, aamuihin iltoihin tehtyjen
kaksomittauksien keskiarvo. Katso tarkemmat
ohjeet [sydan.fi/verenpaine](#) tai Käypä hoito
-suositus, Kohennut verenpaine.

Esimerkiksi kauppakeskuksessa toteutetta-
van terveystapahtuman olosuhteet eivät vält-
tämättä ole ihanteelliset verenpaineen mit-
taamista varten. Tilanne kannattaa hyödyntää
erityisesti verenpaineen ja pulssin omaseuran-
nan ohjaamiseen.

ASIAKKAAN OHJAUS

Terveystarkastusta aika yhden asiakkaan kan-
sa on usein lyhyt. Tavoitteena ohjauksella on,
että asiakas saa tarvitsemansa tuen, avun tai tie-
don. Tokille se tarkoittaa mittauksien per-
ustuvia neuvoja ja ohjeita. Osa taas ei ole vielä
niinkin valmis, vaan kaipaa ehkä enemmän tukia
sitten, miten löytää voimavaroja tai motivaatio-
ta elintapamuutoksiin. Heille usein tärkeämpää
on sillä hetkellä pysähtyä asioihin, joilla pysty-
vyyttä voi vahvistaa. "Hienoa, että tulit mittauk-
seen!" tai "Mihin arjen valintoihin olet tällä het-
kellä tyytyväinen?".

Kokela näitä kysymyksiä selittäessään asiakkaan
tarvetta mittauksiltaan:

- Milloin sinulta on viimeksi mitattu
kolesteroli/verenpaine/ymms.?
- Millaisten arvojen olet viimeksi saanut mittauksesta?
- Millaista asiaa olet jo kokeillut/tehnyt
kolesteroli/verenpaineen alentamiseksi?

sydän
TERVEYSTARKASTUS

Hyödynnä ohjauksen tukena Sydänliiton ja kumppaneiden aineistoa,
ja ohjaa asiakasta hakemaan lisätietoa osoitteesta [sydan.fi/terveysmitaus](#)

Pulssin tunnustelu

[Terveysneuvonta - Yhdistyspalvelu \(sydan.fi\)](https://sydan.fi)

Sisältää terveysneuvontavastaavalle tai terveysneuvontatapahtuman järjestämisen tueksi paljon tietoa.

- ☐ Pulssia tunnustelemalla voidaan havaita oireettomankin eteisvärinän tunnusmerkit: epäsäännöllinen pulssi.
- ☐ Eteisvärinästä on harvoin haittaa, mutta opastuksen tekee tärkeäksi, sillä sen avulla voidaan aivoinfarktin riskiä huomattavasti vähentää, kun tilanne havaitaan ajoissa.

Video 2,30min: <https://www.youtube.com/watch?v=imlB6tD7ROA>

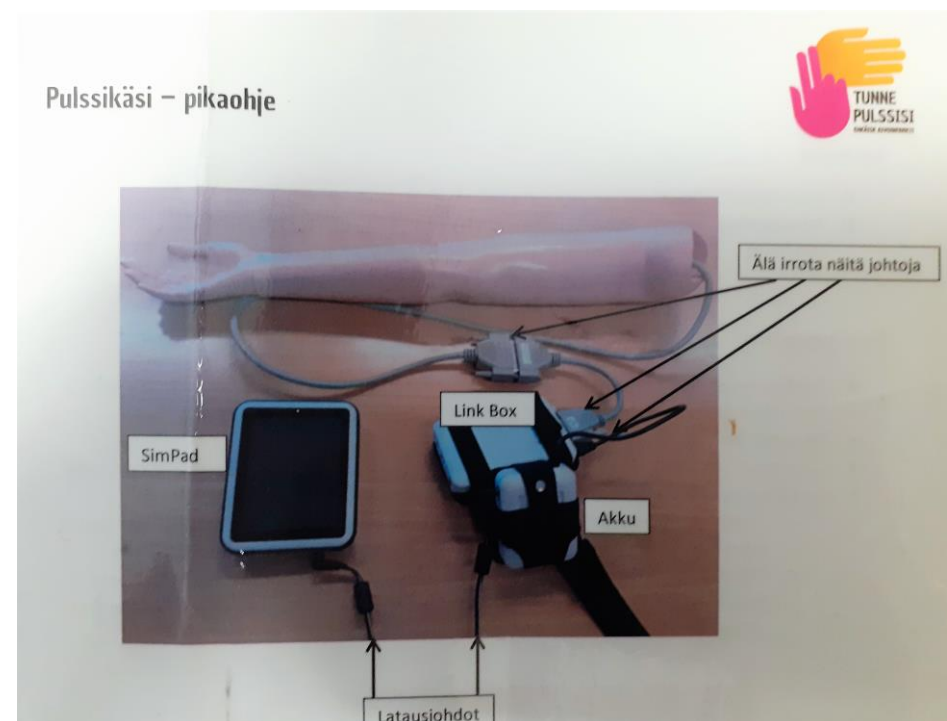
Pulssin tunnustelu

Tunnustelussa voidaan opastaa tarkkailemaan:

- Säännöllisyyttä, rytmin muutoksia, leposykettä
- Verkkoluento 41,29min [Sydänliiton verkkoluento | Eteisvärinä – diagnoosi ja hoito - YouTube](#)

Pulssikäsi, miltä eteisvärinä tuntuu?

- mahdollisuus lainata yhdistykselle.



Lyhytvideot terveysneuvonnassa

- Lyhytvideoita, esim. verenpaineen mittaaminen (sopii kotimittauksesta puhumisen yhteyteen)

[Sydänliitto | Verenpaineen mittaaminen – YouTube](#)

- Ehkäise aivoinfarkti ranneotteella (sopii tunne pulssisi aiheeseen)

[Ehkäise aivoinfarkti ranneotteella - YouTube](#)

Missä voisi lyhytvideoita käyttää?

- * Näyttöruutuja on odotus- ja vastaanottotiloissa: apteekissa, terveysasemilla. Saisiko lyhytvideoita näissä pyörimään?
- * Esittelypöydällä kannettavan tietokoneen avulla näytettäväksi esim. Apteekkipäivässä
- * Lyhytvideoita löytyy vertaistukitoiminnasta, jäseneksi ryhtymisen kannustamiseksi ym.

Elvytystoiminta yhdistyksen terveysneuvontatoimintana

1. Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa (A5) koko, 50 kpl maksuton, postimaksuilla (sydänkaupasta) esitteen avulla voi neuvoa miten toimitaan jos löydetään henkilö makaamassa maassa eikä häneen saada kontaktia
2. Roll-up 1) Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa 2) Ole rohkea – osaat auttaa (hinta 178,25e sisält. Alv24%)
3. Video vajaa 3min [Sydäniskuri tutuksi – YouTube](#)
4. Video Elvytystaito ja sydäniskurin käyttö (1tunti)
<https://www.youtube.com/watch?v=GStxoU1oMA8&feature=youtu.be>
5. Kun sydän pysähtyy, uskalla auttaa [Kun sydän pysähtyy, uskalla auttaa – YouTube](#) n.4min
6. Erilaisten sydäniskurien esittelyä voi katsoa videoltakin

Tavoitteena on

Kansalaistaidon lisääminen

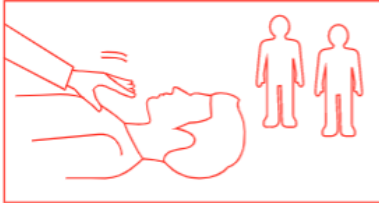
Elottoman henkilön tunnistaminen vs. tajuton tai pyörtynyt

Nopean elvyttämisen aloittamiseen rohkaiseminen

Lähimpien sydäniskurien löytämisen opastaminen

ja sydäniskurin käyttö osaamisen lisääminen

Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa.



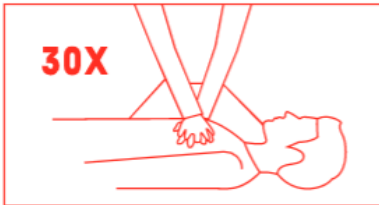
1 HERÄTTELE, PUHUTTELE, RAVISTELE

Jos henkilö ei herää, soita 112 ja laita puhelin kaiutintoiminnolle.



2 SOITA 112 JA NOUDATA OHJEITA

Jos paikalla on muita, ohjeista joku hakemaan sydäniskuri. Defi.fi ja 112 Suomi -sovellus paikantaa lähimmän.



3 HENGITTÄÄKÖ HENKILÖ?

Jos ei, aloita paineluelvytys. 30 kertaa kovaa, tahdilla 2 kertaa sekunnissa. Puhalla sitten 2 kertaa, jos osaat. Jatka painelua.



4 OTA SYDÄNISKURI KÄYTTÖÖN

Avaa laite, käynnistä se ja kuuntele puheohjausta. Ota elektrodit esiin.



5 PALJASTA RINTAKEHÄ

Kiinnitä elektrodit paljaalle iholle. Laite kertoo, onko isku tarpeen. Paina painiketta. Pysy irti potilaasta!



6 JATKA PAINELUELVYTYSTÄ

Jatka painelua välittömästi iskun jälkeen. Kuuntele laitteen ohjeita. Jatka painelua, kunnes ensihoito saapuu ja antaa luvan lopettaa.

Elvytystoiminta yhdistyksen terveysneuvontatoimintana

7. 112 Suomi-sovelluksen toiminnan opastaminen (lataaminen älykännykkään ja mistä sieltä sovelluksesta löytyvät lähimmät sydäniskurit) [112 Suomi: Löydä lähin sydäniskuri - Bing video](#) noin 1 minuutti (Hätäkeskuksen video)

8. Lapsi soittaa 112 [Lapsi soittaa 112 - YouTube](#) (Hätäkeskuksen video), opastukseen miten hätäkeskukseen soitossa keskustellaan

9. Hätäkeskus video, kylkimakuulle kääntö [Miten toimia, kun ihminen on tajuton? - YouTube](#)

10. Sydäniskurikävely – käydään katsomassa paikallisia sydäniskuria. Pohditaan kohteissa ovatko ne hyvin löydettävissä, kun on kiire ja hätä. Olisiko opastemerkinnöillä saatavana parempaa saavutettavuutta? Löytyykö sydäniskuri 112 Suomi-sovelluksesta?

11. www.defi.fi kartalta sydäniskurien näyttäminen ja opastaa kotona katsomaan

12. <https://sydanturvallinenensuomi.sydan.fi> verkkopalvelusta sydänturvallisuuden tasosta

Elvytystoiminta yhdistyksen terveysneuvontatoimintana

- Yhteistyö paikallisen SPR:n kanssa, josta harjoitussydäniskuri tulee heidän opastuksena paikalle, sydänyhdistys opastaa muuta mm. 112 suomi-sovelluksen ja sieltä lähimmät iskurit
- Sydänyhdistys hankkii oman harjoitussydäniskurin ja Anne-nuken.
 - Rahoituskanavia mm.leader- toimintaryhmät, pankkien jakamat toiminta-avustukset vuoden alussa m. POP,
 - Sydänyhdistys haluaa lähteä mukaan Sydän-Suomen alueen toteuttamaan opastajaryhmätoimintaan ja nimeää muutaman osallistujan yhdistyksestä. Opastajaryhmässä käydään läpi sydäniskuriin ja elvyttämiseen liittyviä asioita läpi ja yhdistyksen paikallistoimintaan vähitellen syntyy uusi toimintamuoto
 - Sydänyhdistys on erilaisissa paikallistapahtumissa aktiivisesti mukana esittelemässä sydäniskurin toimintaa ja sen käyttöä elvyttämisessä
 - Teematreffeillä Teamsissa 7.12.2022 esittelemme tätä 11 opastajan kanssa

Elvytystoiminta yhdistyksen terveysterveystoimintana

- Pumpaamista voi harjoitella tyynyn kanssa. Tyyny on kuin autettavan vatsa. Puhelimeen on ladattavana sovelluskaupasta maksuton metronomi-sovellus, jossa tahdin voi asettaa painelurytmiin 100-120 x minuutissa. Metronomi naksuttaa oikeaa rytmiä ja painelua harjoitellen voi pyrkiä pysymään rytmissä. Myös hyvää ja oikeaa paineluelvyttämisen asentoa voi tässä harjoitella. Kontallaan lattialla, kädet suorana kyynärpäistä, riittävän lähellä autettavaa(tyynyä) josta painelua suoritetaan.
- Rekisteröimättömien sydäniskurien bongaaaminen paikkakunnalla, suosituksen laatiminen rekisteröimisen tärkeydestä (vaikuttaminen) rekisteröinnin opastaminen

Elvytys - Yhdistyspalvelu (sydan.fi)

- Elvytykseen liittyvät ideakortit 4 erilaista (Bongaa defi, elvytysharjoittelutapahtuma, elvytysopastus koululaisille, sydäniskurikävely)
- Elvytystestikortit



Verkkoluentotilaisuudet osana terveysneuvontaa

Verkkoluentoja moneen lähtöön, kestoaltaan noin 1 h:

- Sydänliiton asiantuntijat luennoimassa, kansanomaisesti, ymmärrettävästi esitettyjä, maksuttomia, tehdään koko ajan lisää Sydänliitossa yhdistysten käyttöön
- Toistettavissa uudelleen
- Luennon jälkeinen keskustelu, vertaistuen saanti, kokemusten jakaminen, tiedon saantia matalalla kynnyksellä, lähellä
- Ennaltaehkäiseviä tai jo diagnoosin saaneille
- Kaikista sydänsairauksista ja monelta kannalta

Erikoisempia: <https://www.youtube.com/watch?v=Ny6pZKbj1d4>

Sydäntahdistimisesta 10min, paljon erikoistietoa arkeen



Sairastumisesta eteenpäin -
toipumisen polkuja

KATSO LUENTO

Verkkoluentotilaisuudet osana terveysneuvontaa

Verkkoluentoja elintapamuutoksiin



**Tupakoinnin lopettaminen –
tukea ja apua**

KATSO LUENTO



**Sohvaperunasta
peruskuntoon - lempeästi
liikkuen**

KATSO LUENTO



**Innostu kasviksista –
Kasvikset ja terveys**

KATSO LUENTO



**Lopeta laihdutus – löydä
oma tapasi syödä hyvin**

KATSO LUENTO

Itsehoitoa tukevaa



**Mindfulness- harjoitukset
hoivaavat kehoa ja mieltä**

KATSO LUENTO



**Ole ystävä itsellesi –
mindfulness harjoitus
verkossa**

KATSO LUENTO

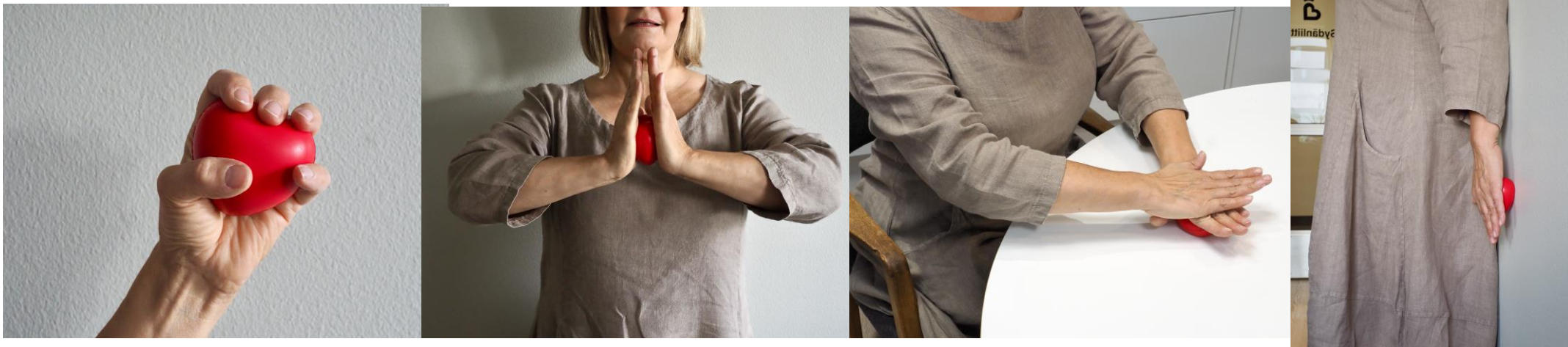
Pehmosydäntuotteen hyödyntäminen yhdistyksessä

- Pehmosydäntuotteen avulla liikkeitä ohjattaessa, voimme konkreettisesti näyttää ja tarinoida sydäimestä. 1) sydämen sijainti rintalastan alueella hieman vasemmalla, 2) sydämen koko (omistajansa nyrkin kokoinen), 3) sydämen pumppaustoimintaa (pumppausrytmi levossa hitaampi, kävellessä ja juoksussa kiihtyy) 4) Pumpatessa pehmosydäntä, tunnetko vastuksen kun puristat? Kuvittele oikean sydämen työmäärän lisääntyminen, kun suonet ovat ahtaat ja niissä virtausvastus lisääntyy.
- Voimme rohkaista tämän välineen avulla matalan kynnyksen liikuntaan ja kertoa liikkeitä opastaessa näiden 4 liikkeen hyödyistä 1) käsien puristusvoiman heikentyminen ennustaa fyysisen toimintakyvyn heikentymistä iän karttuessa 2) Yläraajojen lihasvoiman väheneminen heikentää omatoimista suoriutumista arkiaskareissa 3) syvät vatsalihakset ovat korsetti selälle ja kun korsetti on kunnossa ryhti on keskikehossa parempi. 4) Yläselän lihaset ylläpitävät ryhtiä yläkehossa. Kehon ryhdikkyys edistää tasapainon ylläpitämistä liikkeessä.
- Pehmosydänjumppa voi tauottaa ryhmäkokoontumisessa muuta tekemistä, ei ole liian pitkä, mutta mukava yhteinen jumppahetki.



Pehmosydäntuotteen hyödyntäminen yhdistyksessä

- Helppo kuljettaa mukana, värikäs väline, kiinnostava, innostaa nuoria ja vanhempia
- Aina voi keksiä uusiakin liikkeitä ja pohtia yhdessä missä liike tuntuu.



Usean yhteisharjoittelun jälkeen on helppo kannustaa jatkamaan omatoimiharjoittelua kotona.

Saat kyselylinkin sähköpostiisi tilaisuuden jälkeen.

Kartoitamme muutamalla kysymyksellä ajatuksiasi tämän teematreffin läpikäydyistä asioista.

Saat sähköpostiisi teematreffin jälkeen kyselylinkin. Kysely täytetään nimettömänä. Kun olet täyttänyt kyselyn, paina lähetä nappia.

KIRJOITA NYT SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

CHAT PALSTALLE

KIITOS.

