

SYDÄNTURVALLISUUDEN UUTISET

vapaaehtoistoimijoille

UUTISET 5/2025

Hei,

Tämän kevään sydänturvallisuuden uutiset vapaaehtoisille on sarjassaan toinen. Uutiskirjeessä saat jälleen ajankohtaista tietoa, pohtimisen ja keskustelun aiheita sekä vinkkejä paikallisen sydänturvallisuuden edistämiseen.

Edellinen sydänturvallisuuden uutiskirje ilmestyi 9/2024 ja seuraava uutiskirje ilmestyy syksyllä 2025.

Osallistu sinäkin sydänturvallisuuden uutisten sisällön tekemiseen lähettämällä:

- Teemaan sopivia aiheita, mitä haluaisit uutiskirjeessä käsiteltävän?
- Lähetä sydänturvallisuustilaisuuksista ottamiasi valokuvia ja lyhyitä tarinoita vinkiksi muille
- Kirjoita ylös ja lähetä kuulemiasi kommentteja tai omia opastustilanteiden kokemuksiasi, voimme niitä julkaista.

Olisi hienoa jakaa laajalta alueeltamme esimerkkejä muillekin luettavaksi.

TÄSTÄ UUTISKIRJEESTÄ LÖYTYVÄT:

- Elvytystoiminnan opastajia lisää Sydän-Suomen alueen Sydänyhdistyksiin
- Uusi sydäniskurimerkki tutuksi
- Sydäniskurien määrä ja saatavuuskatsaus kolmen maakuntamme alueella (päivitetty 13.3.2025)
- Tutkimusutinen ja päivitys tärkeään sydänturvallinen Suomi palveluun
- Mitä tekisimme? -vinkki toimintaan



ELVYTYSOIMINNAN OPASTAJIA LISÄÄ SYDÄN-SUOMEN ALUEEN SYDÄNYHDISTYKSIIN

Sydänturvallisuuden edistämistoiminta kiinnostaa entistä enemmän alueemme sydänyhdistysten vapaaehtoistoimijoita. Paitsi että sydänturvallisuus on meillä yksi tärkeimmistä toimintamme painopistealueista, maallikkoelvytyksen opastus sopii ohjelmana moniin eri tapahtumiin ja tilaisuuksiin ja lähimmäisen auttaminen kansalaistaitona kiinnostaa ihmisiä. Samalla voimme opastaa muitakin sydänasioita tai tuoda yhdistystämme tutuksi.

Sydänpysähdystilanne on sydämen vakavin sairastumistilanne, johon tarvitaan nopeaa elvytyksen käynnistämistä sekä auttajille lähimmän sydäniskurin sijainti- ja saatavuustietoa, laitteen noutamisen nopeutta ja laitteen käyttämiseen rohkaistumista. Näiden asioiden kertaaminen, esittäminen ja opastaminen rohkaisee, lisää tietoa ja osaamista. Opastamistilaisuudet eivät meiltä lopu hetkessä ja kertaaminen on aina paikallaan.

Sydän-Suomen alueen jäsenjärjestöavustuksen avulla hankittujen harjoitussydäniskurin ja elvytysnuken myötä Sydänyhdistykset ovat rohkaistuneet opastustoimintaan.

Alkuvuodesta 2025 olemme saaneet elvytysopastajien ryhmään jälleen uusia henkilöitä. Forssan Seudun Sydänyhdistyksessä asioihin ovat perehtyneet kuusi henkilöä, Janakkalan Sydänyhdistyksessä neljä, Lapuan Sydänyhdistyksessä neljä uutta entisten viiden lisäksi ja Alajärvellä kolme. Sydänturvallisuusvastaavia on nyt Sydän-Suomen alueen sydänyhdistyksissä yhteensä 32, joista E-P:lla 22, Kanta-Hämeessä 10.

Pirkanmaallakin Sydänyhdistysten esittelypöydissä ja tilaisuuksissa sydänturvallisuusasioita opastetaan. Kertoisitko sähköpostilla Annelle, millaista sydänturvallisuuden edistämistoimintaa sydänyhdistyksessäsi toteutetaan Pirkanmaalla? Teettekö yhteistyötä paikallisen SPR:n tai VPK:n kanssa elvytystoiminnan opastamisessa? Oletteko hankkineet elvytysnuken ja harjoitussydäniskurin sydänyhdistykseenne? Oletteko nimenneet sydänturvallisuuden vastuuhenkilöitä yhdistykseenne? Olisitteko kiinnostuneet yhteisestä Pirkanmaan sydänyhdistysten teams tapaamisesta sydänturvallisuusasioiden keskustelemiseksi?

Kiltan jäsenrekisteriin olemme tiedon, osaamisen ja opastusrohkeuden lisääntyessä kirjanneet roolin "sydänturvallisuusvastaava / elvytystoiminnan opastaja". Pidämme yllä yhteistä verkostoa laajalla alueellamme mm. Sydänturvallisuuden uutiset vapaaehtoisille - uutiskirjeen avulla ja yhteistapaamisilla, jossa voimme vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, harjoitella yhdessä ja oppia aina jotakin uutta.

EETELÄ-POHJANMAAN SYDÄNTURVALLISUUSVASTAAVIEN YHTEISTAPAAMINEN

Aika: Ke 3.9.2025 klo 12.00 - 16.00

Paikka: Seinäjoella Järjestötalolla, Ruukintie 1,
3 kerros, koulutustila Peltö

Ohjelma:

klo 12.00 Avaamme tilaisuuden, tutustumme,
keskustelemme yhdessä sydänturvallisuuden
edistämistoiminnasta yhdistyksissä

klo 13.45 käymme kahvilla

klo 14.15-15.45 Jatkamme käytännön harjoittelulla (ota
mukaan elvytysnukke ja harjoitussydäniskuri)

Pohdimme lopuksi tulevaa.

klo 16.00 Päättämme tilaisuuden

Ilmoittautuminen Annelle:
anne.kettula@sydan.fi

viimeistään pe 22.8. klo 16.00 mennessä.

TERVETULOA!

UUSI SYDÄNISKURIMERKKI JA ERILAINEN LÄMPÖKAAPPI TUTUKSI

Sydäniskureita on erilaisia. Uutiskirjeessä 9/2024 esittelin vihreät Zoll AED Plus ja Zoll AED 3 sekä Lifepak CR2, Mediana A16 sekä Cardiolife AED 3100 laitteet.

Kanta-Hämeessä Sydänturvallisuus hankkeen investointirahoituksella hankimme Mindray BeneHeart C1A merkkisiä sydäniskuria ja lämpökaapiksi valikoitui hieman peruskaapista poikkeavan näköinen Rotaid solid Plus lämpökaappi.



Sydäniskuri lähtee käyntiin kannen avaamisella käsikahvan edessä olevan nuolen kohdasta (näkyv kuvassa). Otetaan sisäkannessa oleva elektrodipakkaus esille ja kiinnitetään elektrodit autettavan rintakehälle. Laite aistii elektrodien kiinnittymisen ihon pintaan ja alkaa analysoida sydämen tilannetta. Seuraavaksi laite opastaa auttajaansa selkein ohjein. Laite toimii akulla.

Kun laite käynnistyy, on siinä aikuistila automaattisena päällä. Mikäli elvytettävänä on alle 8v henkilö, vaihdetaan etupaneelissa oleva liukunappi lapsitilaan. Tällöin iskun määrä puolittuu lapselle sopivaksi. Käytön jälkeen vaihdetaan aina akku ja elektrodit. Etukannessa on näyttöruutu, joka kertoo akun ja elektrodien vaihtoajan ns. eräpäivän, mikäli käyttöä ei ole ollut moniin vuosiin.



Lämpökaappi kiinnitetään seinälle, kuin auton pyörä seinää vasten. Sydäniskuri on kaapissa tappien varassa. Kun kupu avataan kiertämällä vastapäivään (nuolet), alkaa kaapissa hälytys soida. Hälytyksen voi sulkea patterikotelon alla olevasta liukunapista "on" asentoon (on/off). Hälytyksen tarkoitus on kuitenkin kiinnittää lähistöllä olevien auttajien huomio ja kannustaa heitä lähtemään paineluapuun.



Kupera kupu kiinnitetään kiertämällä sitä tilassaan myötäpäivään. Illan pimetessä, tämä kaappi valaistuu vihreillä valoilla ja näkyy kauas.

Aitoja sydäniskureita voi jo lainata Sydänyhdistyksestä

Hämeenlinnan seudun ja Ähtärinjärven Sydänyhdistykset ovat hankkineet syksyllä 2024 aidot sydäniskurit sydänyhdistykselleen ja lainaavat niitä muille yhdistyksille mm. sydänturvaksi retkille, liikuntatapahtumiin tai tilaisuuksiin. Sydänyhdistykset ovat laatineet omat lainaussopimukset ja miettineet huolella sopimukseen lainausajat, huolto- ja kustannusasiat sekä lainaajan opastusasioista: kuka opastaa ja mitä opastetaan.

Tarkempaa tietoa toimintamalleista voi kysyä:

Timo Luopajarvi, tk.luopajarvi@gmail.com, Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry

Raili Hömmö, raili.hommo@gmail.com, Ähtärinjärven Sydänyhdistys ry

SYDÄNISKURIEN MÄÄRÄ JA SAATAVUUS KATSAUS

Sydänliiton ylläpitämistä

1) Sydänturvallinen Suomi verkkopalvelusta <https://sydanturvallinenensuomi.sydan.fi> ja

2) karttapalvelusta <https://defi.fi>

löydämme sydäniskurit hakemallamme paikkakunnan nimellä. Nämä lähteet ovat myös tässä kolmen maakunnan tilannekatsauksemme taustalla.

Sydän-Suomen alueella tarkastelemme toiminta-alueemme paikkakuntien sydänturvallisuuden tilannetta säännöllisesti. Onko paikkakunnille tullut uusia sydäniskuria ja onko niitä sijoitettu ulkoseiniin 24/7 saataville. Keräämme tietoa paikkakunnilla olevien sydäniskurien merkeistä.

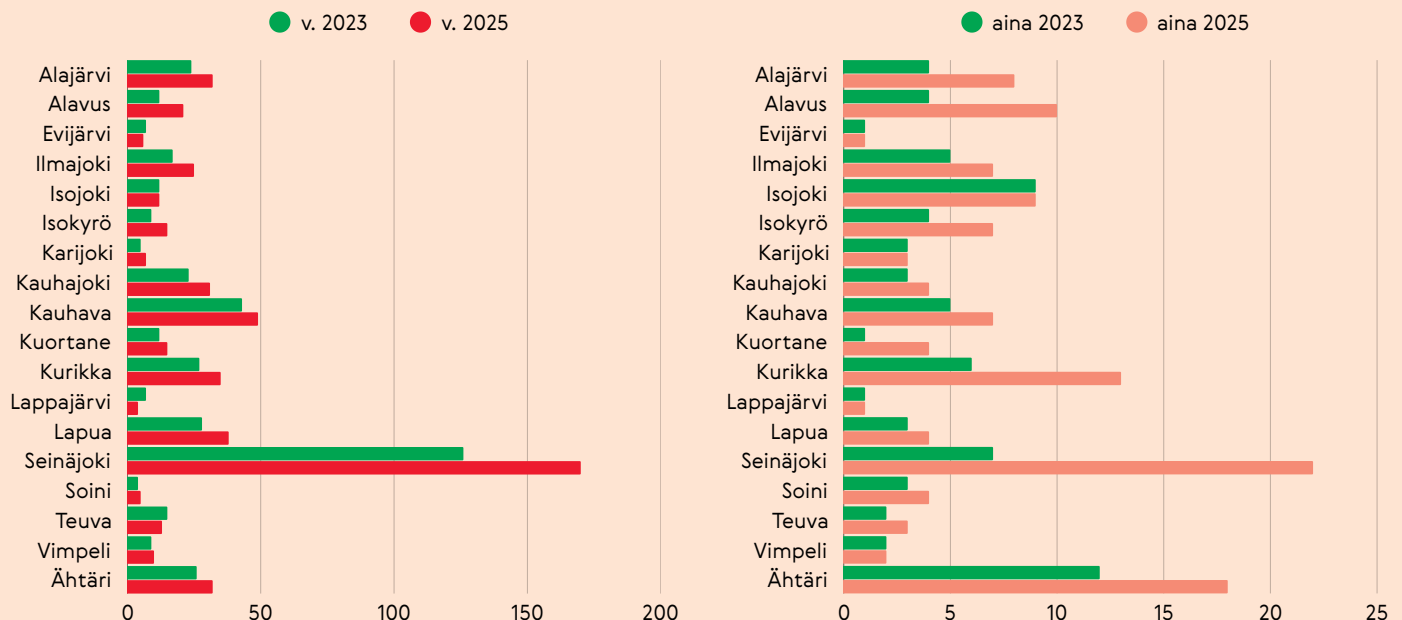
Haluamme tarvittaessa tarjota koottua tietoa esimerkiksi sydänyhdistyksillemme, jotta paikkakuntien tieto olisi siellä Sydänyhdistysten sydänturvallisuusvastaavien käytössä. Tieto on myös tärkeää uusien sydäniskurien sopivan sijottelun löytämiseksi tai sydäniskurikävelyllä sydäniskurin esittelyssä, voimme jatkossa kertoa samanlaisten sydäniskurimerkkien löytyvän myös sieltä ja sieltä paikoista.

Seuraavassa esittelemme kunkin maakunnan tilanteen ja muutokset rekisteröityjen sydäniskurien määrän ja niistä 24/7 saatavien määrän muutoksina kahdella poiminta-ajalla.

Kuvio 1. Muutos Etelä-Pohjanmaalla.

Sydäniskurien määrä paikkakunnilla
31.12.2023 ja 13.3.2025

24/7 saatavilla olevien sydäniskureiden
määrä 31.12.2023 ja 13.3.2025.



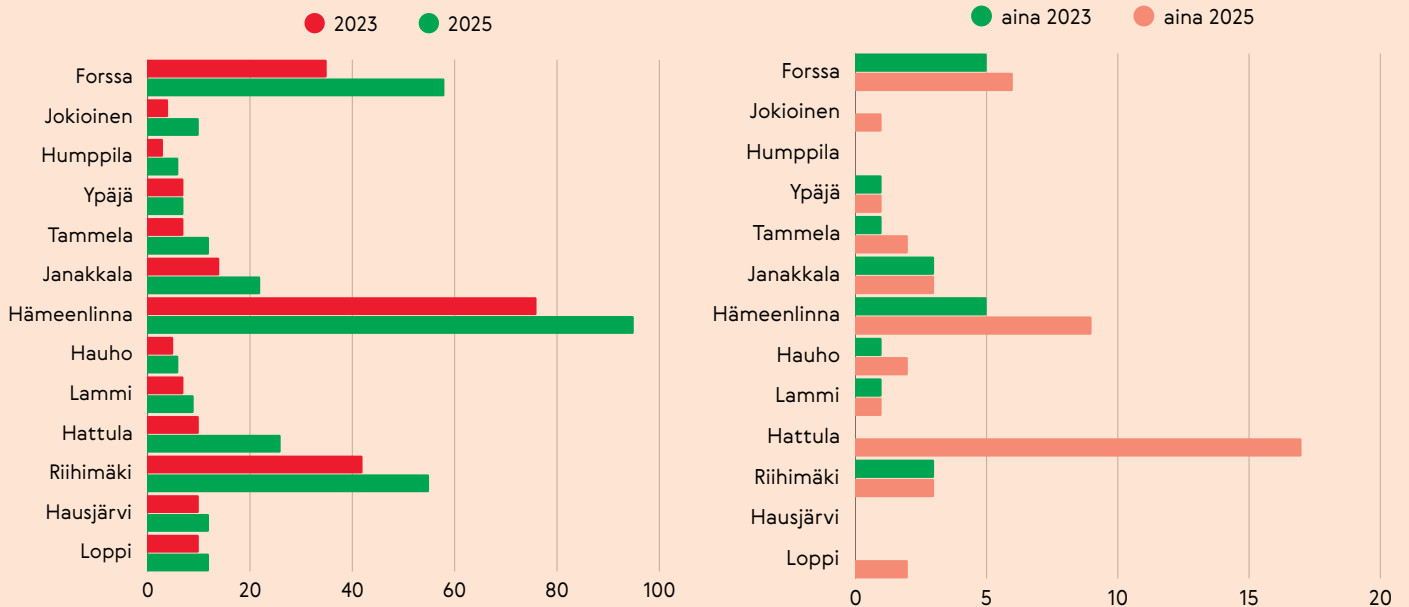
Selitys: Sydäniskureita on tullut lisää seuranta-ajalla 13 paikkakunnalla 18:sta paikkakunnasta. Evijärvellä on poistunut karttapalvelusta seuranta-aikana yrityksen kaksi iskuria, mutta tilalle on tullut S-Marketin uusi sydäniskuri. Tämä näkyy yhden vähennyksenä. Teuvalla yhden vähennyksen aiheutti kirjaston kahden kahden sydäniskurin rekisteristä poisto ja uuden rekisteröinti Teuvan kirkkoon. Isojoen tilanne pysyi samana sydäniskurien määrän osalta. 24/7 saatavien sydäniskurien määrä on lisääntynyt seurantajakson aikana 13 paikkakunnalla 18:sta. Viidellä pysynyt samana.

SYDÄNISKURIEN MÄÄRÄ JA SAATAVUUS KATSAUS

Kuvio 2. Muutos Kanta-Hämeessä

Sydäniskurien määrä paikkakunnilla
31.12.2023 ja 13.3.2025

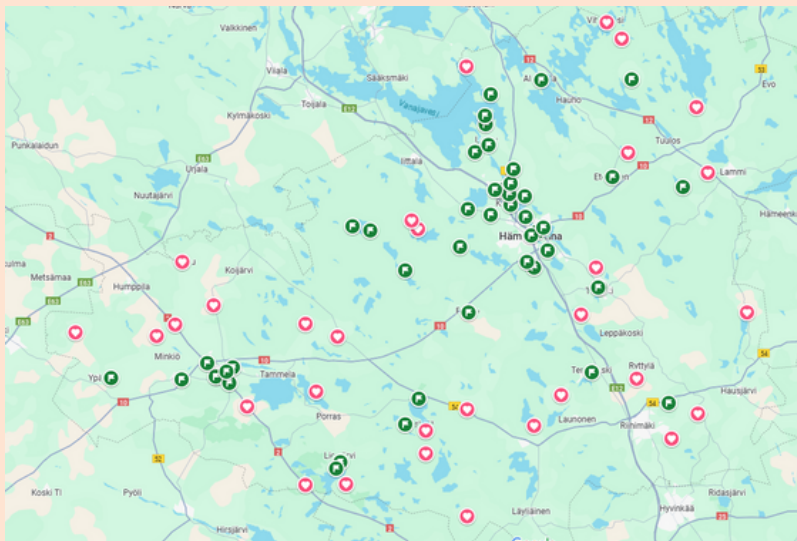
24/7 saatavilla olevien sydäniskureiden määrä
31.12.2023 ja 13.3.2025.



Kanta-Hämeessä iskuri määrä on lisääntynyt seurantajakson aikana muualla paitsi Ypäjällä, jossa määrä on pysynyt samana. Suurimman positiivisen muutoksen sydäniskuri määrässä toteutti Jattula, jossa kunnan Leader hankkeessa tällä seurantaaksolla sijoitettiin monia sydäniskureita 24/7 saataville, joka näkyy oikean puoleisessa kuviossa.

Viidellä paikkakunnalla (31.12.2023) ei ollut aikaisemmin yhtäkään 24/7 saatavaa sydäniskuria, Hattula mukaan lukien. Seuranta-ajalla Jokioinen, Hattula, Loppi saivat 24/7 saatavia iskuria. Elleenkinään Humppilassa ja Hausjärvellä ei ole yhtäkään 24/7 saatavaa sydäniskuria 13.3.2025.

Tilanne tulee korjaantumaan Hausjärven osalta, sillä Sydänturvallisuutta Kanta-Hämeeseen hankkeessa sinne sijoitetaan v. 2025 aikana kolme sydäniskuria 24/7 saataville.



Kuva:

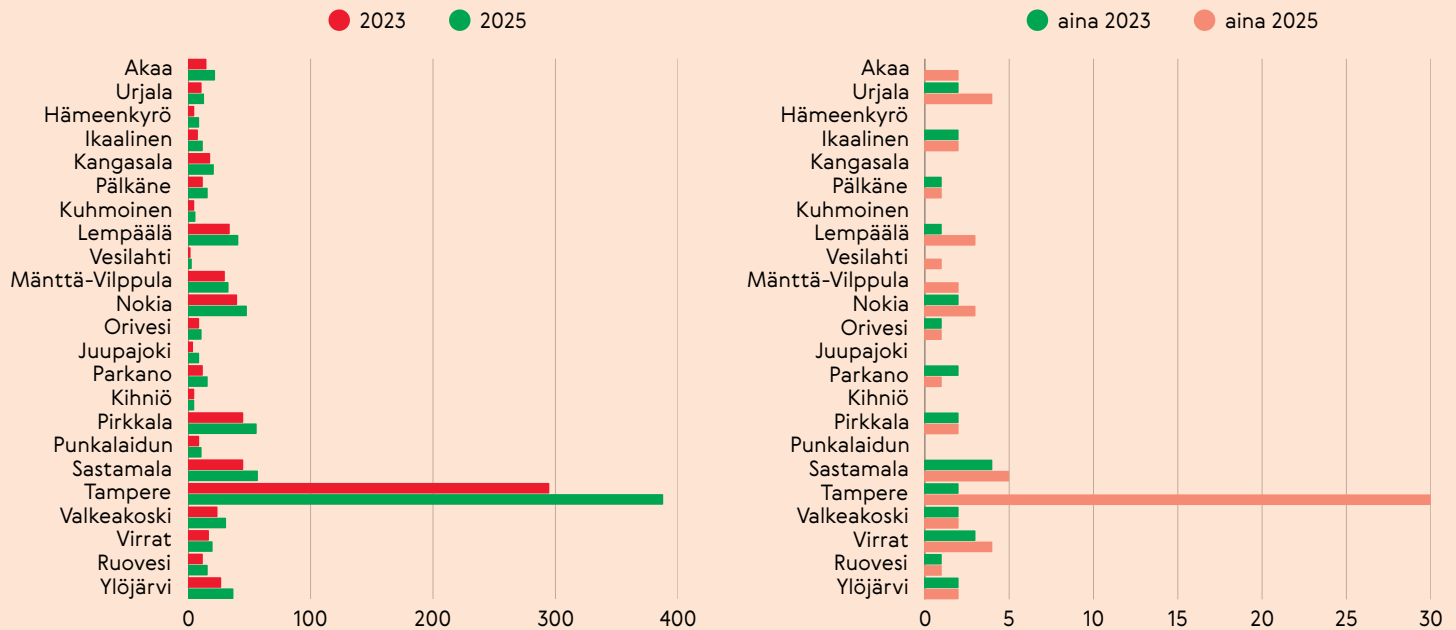
Kanta-Hämeessä olevista 24/7 sydäniskureista kartalla (vihreät merkit) kaikki ennen Sydänturvallisuutta Kanta-Hämeeseen hankkeen hankkimien sydäniskuri sijoittamisten käynnistymistä. Punaisella merkillä on kuvattu hankkeen investointirahalla sijoitettavien sydäniskuri (24/7) uudet kohteet, jotka kaikki ovat defi.fi rekisterissä vasta 11/2025

SYDÄNISKURIEN MÄÄRÄ JA SAATAVUUS KATSAUS

Kuvio 3. Muutos Pirkanmaalla

Sydäniskurien määrä paikkakunnilla
31.12.2023 ja 13.3.2025

24/7 saatavilla olevien sydäniskureiden määrä
31.12.2023 ja 13.3.2025.



Sydäniskurien määrä on lisääntynyt vähintään yhdellä seurantajakson aikana muissa kunnissa, paitsi Kihniöllä, jossa iskurien määrä on pysynyt samana seurantajakson aikana. Pirkanmaalla yhdeksällä paikkakunnalla (31.12.2023) ei ollut yhtäkään 24/7 saatavaa iskuria. Näistä (13.3.2025) kolmelle paikkakunnalle (Akaa, Vesilahti ja Mänttä-Vilppula) rekisteröitiin 24/7 saatavia sydäniskuria. Viidellä ei ole edelleenkään 24/7 saatavia.

Tampereen 24/7 suurelle yleisölle saatavat sydäniskurit löytyvät jokaisesta Tampereen 10:stä hotellista, Laukontorilta, Tammelantorilta, rautatieasemalta, kaupunkiliikenteen päärakennuksesta, aluetaksin aulasta, Nokia Arenalta, Turtolan Citymarketista sekä perhe- ja turvakodeista. Monissa tehdasyrityksissä on kellon ympäri saatavia sydäniskuria, mutta tehdasalueelle ulkopuolisten meno rajattuna.

TUTKIMUSUUTINEN

Tampereen yliopistolla tarkastettiin Tampereen Sydänsairaalassa kardiologiaan erikoistuvan lääkärin Minna Järvensivu-Koivusen kardiologian alaan kuuluva väitöskirjassa 21.3.2025. Tutkimuksessaan Minna Järvensivu-Koivunen selvitti äkillisen sydänkuoleman esiintyvyyttä ja sen riskitekijöitä.

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat maailmanlaajuisesti yleisimpiä kuolinsyitä. Puolet niistä johtuu äkillisestä sydänkuolemasta tai -pysähdyksestä, jotka liittyvät usein sepelvaltimotautiin. Tutkimus vahvisti, että vaikka sydänsairauksien akuuttihoito on kehittynyt merkittävästi sepelvaltimotaudissa, alttius saada äkillinen sydänpysähdystilanne pitkänkin ajan jälkeen (12vuotta) säilyy merkittävänä.

Tutkimustulokset osoittavat äkillisten sydänkuolemien määrien olevan kuitenkin alhaisempia aikaisempiin tutkimustuloksiin verrattuna, joihin tehostuneella ennaltaehkäisevällä toiminnalla, hoidon lisäksi, on ollut myönteinen vaikutus.

Tutkija pitää tärkeänä, että sydänsairauksien riskitekijöihin: erityisesti tupakoinnin vähentämiseen, mutta hyviin elämäntapoihin innostamiseen, liikkumiseen kannustamiseen panostetaan aktiivisesti opastuksessa ja neuvonnassa .

PÄIVITYS TÄRKEÄN PALVELUUN

Sydänliitto päivittää Sydänturvallinen Suomi palvelua kuukausittain (<https://sydanturvallinsuomi.sydan.fi>). Viimeisin päivitys tehtiin 24.4.2025. Tässä päivityksessä tehtiin muutos verkkopalvelussa olevaan sepelvaltimotauti-indeksiä koskevaan mittariin.

Sydänliitossa elvytyksen ja riskitekijöiden asiantuntija Mari Blek-Vehkaluoto kuvaa meille näkyvän päivitysmuutoksen seuraavalla tavalla:

" Teimme Sydänturvallinen Suomi -palvelun perusdatassa päivityksen. Sepelvaltimotaudin yleisyyttä kuvaava indeksi vaihdettiin päivittyvään versioon, sillä aiemmin käytössä ollutta indeksiä (THL:n indeksi 1063) ei enää päivitetty. Tilalle otettiin ikävakioitu Sepelvaltimotauti-indeksi (THL 5645). Muutos pohjadatassa vaikuttaa myös aiempien vuosien sydänturvallisuuden lukuihin. Lisäksi on huomioitava, että uusi indeksi on kuntakohtainen, kun aiempi perustui silloisiin sairaanhoitopiireihin. Indeksien laskutapa Sydänturvallinen Suomi -palvelussa pysyy samanlaisena ja indeksin painoarvo sydänturvallisuuden kokonaistasossa pysyy samana (10 %)."

Ikävakioitu sepelvaltimotauti-indeksi kuvaa akuuttien sepelvaltimotautitapahtumien määrää alueen 35-79-vuotiaiden väestössä suhteessa koko maan tasoon. Päivityksen myötä saimme käyttöömmme tuoreimman v. 2022 indeksin. Päivityksessä huomioitiin VTT:n määrittämät raja-arvot vastaamaan heikko-parannettava-hyvä luokitteluasteikkoa.

Paikallisessa sydäntyössämme voimme vaikuttaa ja parantaa tätä indeksilukua ennaltaehkäisevästi sydänterveyttä edistävästä asioista kertomalla ja rohkaisemalla jokaista kohtaamaamme henkilöä omiin hyviin elintapavalintoihin. Sydänpysähdysten taustalla on useimmiten sepelvaltimotauti, jonka syntyy vaikuttavat elintapojen lisäksi ikä, sukupuoli ja perintötekijät.

Kannattaa tutustua oman toiminta-alueen paikkakuntien sepelvaltimotauti-indeksilukuun, onko heikko-parannettava vai hyvä.



MITÄ TEKISIMME? - VINKKEJÄ TOIMINTAAN

Kun pölyt ovat laskeutuneet ja sää lämmennyt on aika rasvata polkupyörän kettingit ja kutsua ystäviä vaikkapa:

Paikkakunnan taajama-alueella toteutettavaan “Tutustutaan sydäniskureihin” pyöräilykierrokselle.

Sovitaan kohtaamispaikka esim. torin laidalle. Katsotaan yhdessä 112 Suomi sovelluksesta lähimpien sydäniskurien sijainnit ja sovitaan mihin pyöräillään ensimmäiseksi. Kohteessa avataan sydäniskurin kaappi, jossa sydäniskuri on, ja tutustutaan sydäniskuriin päällisin puolin. Jos kohde on esim. kauppa, voi kaupan henkilökunnalta pyytää esittelyapua kaapin avaamiseen ja iskurin esittelyyn.

Jatketaan matkaa uuteen tutustumiskohteeseen jälleen 112 Suomi sovelluksesta etsien seuraava lähellä oleva sydäniskuri. Näin yhdessä katsottuna tulevat asiointialueella olevat sydäniskurit tutuksi ja 112 suomi sovelluksesta opitaan katsomaan lähimmät sydäniskurit. Sovelluksesta nähdään myös sydäniskurien saatavuustiedot eli ovatko sydäniskurit haettavissa rajoitetusti aukioloaikoihin liittyen vai saatavilla 24/7. Näiden merkitystä voi yhdessä pohtia. Mikäli reitillä löytyy yllättäen sydäniskuri, joka ei ole rekisterissä lainkaan (ei näy kartalla), tai joku tietää rekisteröimätömän sydäniskurin, kannattaa käydä katsomassa ja toimittaa jälkikäteen sinne rekisteröintiohjeistus. Rekisteröintiohjeen voi pyytää sähköpostilla Annelta.

Lisätiedot:

Anne Kettula,
sydänturvallisuuden asiantuntija
p.050-5405577,
anne.kettula@sydan.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

