



# VERTAISTUELLINEN omahoitoryhmä

# 2023

## TEKIJÄT:

Marika Vänskä, Etelä-Suomen Sydänpiiri:

**marika.vanska@sydanliitto.fi**, p. 040 723 4320

---

Kati Palviainen, Etelä-Karjalan Sydänalue:

**kati.palviainen@sydan.fi**, p. 044 311 1552

---

Merike Kujanen, Varsinais-Suomen Sydänpiiri:

**merike.kujanen@sydan.fi**, p. 040 835 5290

---

## TAITTO:

Kimmo Tolsa, Etelä-Suomen Sydänpiiri

## SISÄLLYSLUETTELO

## SIVU

Vertaistuellinen omahoitoryhmä.....	4
Myötätuntoa arkeen .....	6
Puhutaan unesta.....	8
Puhtia ravitsemuksesta.....	10
Rohkeasti liikkeelle .....	12
Tunnista terveysarvosi.....	14
Turvallinen lääkehoito .....	16



## **Vertaistuellinen omahoitoryhmä**

*Vertaistuellisissa omahoitoryhmissä jaetaan tietoa, tukea ja kokemuksia sydänterveyteen liittyen. Ryhmää voi ohjata vertaistukihenkilö tai muu yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa mukana olevan henkilö. Tämä ryhmämalli on kehitetty tueksi ryhmätapaamisten järjestämiseksi. Voit ottaa käyttöösi vinkit eri aihealueista jo olemassa olevan ryhmäsi tapaamisiin tai toteuttaa uuden ryhmän esitetyn mallin mukaisesti. Ryhmätapaamisen runkoa ja aihealueita voi hyödyntää myös yksittäisissä tapaamisissa esimerkiksi sydänkerhoissa tai liikunta-ryhmissä.*

### **Ryhmämalli:**

Kuusi eri sydänterveyttä tukevaa tapaamista. Yhden tapaamisen kesto esimerkiksi 60–90 min.

### **Valmistelut:**

Suunnittele kokonaisuus eri aihealueista omalle ryhmällesi sopivaksi. Katso tarvittaessa ryhmän perustamiseen liittyviä vinkkejä [sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vertaistukiryhmat/](https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/vertaistukiryhmat/)

### **Toteutus:**

**Ensimmäisellä kerralla** ryhmäytymistä tukevat erilaiset tutustumisleikit. Ryhmäläisten odotukset ja toiveet eri tapaamiskerroille kannattaa kartoittaa. Kysy ryhmään osallistuvilta, mitä kukin toivoo saavansa ryhmästä, minkälaista toimintaa toivoo ryhmältä ja mitä odottaa muilta ryhmän jäseniltä.

**Aloittakaa ryhmätapaamiset tietoisuilla.** Tietoisku voi olla ryhmänohjaajan tai jäsenen pitämä lyhyt alustus aiheesta. Voit hyödyntää myös asiantuntijavideoita. Videon voi näyttää ryhmätapaamisessa seinälle heijastettuna. Videon katsomisen jälkeen keskustellaan aiheesta yhdessä. Aiheeseen liittyvät herättelevät kysymykset toimivat hyvänä keskustelun avauksena.

**Toteuttakaa yhdessä erilaisia toiminnallisia harjoituksia tai luovaa tekemistä.** Erilaiset testit sopivat hyvin omien elintapojen tilanteen kartoittamiseen. Testin voi tehdä kotitehtävänä tai ryhmässä. Testin tuloksista voi keskustella parin kanssa tai ryhmässä.

Ryhmäläisiä osallistavia tehtäviä ovat esimerkiksi yhdessä tehtävät liikunta- tai rentoutumisharjoitukset, ruuan valmistus, kauppareissut. Luova tekeminen, kuten käsityöt tai maalaus mahdollistaa toiminnan ohella keskustelun ja vertaistuen. Luova tekeminen, esimerkiksi kirjoitustehtävä, voi toimia myös keskustelun lähtökohtana. Aiheeseen liittyvät erilaiset visat toimivat hauskana yhteisenä tekemisenä.

**Tapaamisen lopuksi** esittele seuraavan kerran teema. Sama aihealue voi toistua kaksi kertaa peräkkäin, jolloin tapaamisten välille sopii helposti toteutettava kotitehtävä. Kotitehtävä on hauska tapa kannustaa esimerkiksi kokeilemaan uusia liikuntalajeja, pitämään erilaisia seurantapäiväkirjoja tai etsimään kaupasta Sydänmerkkituotteita.

Kannattaa tutustua myös lähialueen sydänyhdistysten, kunnan ja muiden yhdistysten tapahtumatarjontaan.

Viimeisellä tapaamiskerralla keskustelkaa esimerkiksi Mielipakka -korttien avulla ryhmätapaamisten antimista. Yhdessä voidaan pohtia, mitä tapaamisista jäi mieleen ja millä eväillä kukin lähtee jatkamaan arkielämää sekä terveyttä edistäviä pieniä valintoja jatkossa.

#### **Aihealueet löydät tästä taulukosta:**

Puhtia ravitsemuksesta  
Puhutaan unesta

Rohkeasti liikkumaan  
Turvallinen lääkehoito

Myötätuntoa arkeen  
Tunnista terveysarvos

## **Materiaalit ja vinkit:**

Erilaisia videoita omahoidon aiheisiin löydät osoitteesta [sydan.fi/verkkoluennot](https://sydan.fi/verkkoluennot) sekä Sydänliiton ja joidenkin Sydänpiirien Youtube -kanavilta. Erilaiset testejä, jotka auttavat ryhmäläisiä tunnistamaan omia tottumuksiaan, löydät täältä. Maksulliset potilasoppaat sairastuneiden tueksi ja riskitekijöiden hallintaan sekä oppaita terveisiin elintapoihin (ravitsemus, liikunta), löytyvät Sydänkaupasta.

**Vinkit:** Katso lisää vinkkejä tutustumis- ja ryhmäytymisleikkeihin [vahvike.fi](https://vahvike.fi) ja [ryhmärenki.fi](https://ryhmarenki.fi) -verkkosivuilta sekä EKL ry:n vertaisohjaajan työkirjasta

[miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/03/Kaskynkassa-kerhoon.pdf](https://miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/03/Kaskynkassa-kerhoon.pdf)

Yhteistyötä kannattaa tehdä myös muiden yhdistysten kanssa, esimerkiksi ravitsemukseen liittyvä ryhmätapaaminen voidaan toteuttaa yhteistyössä Martta-yhdistyksen kanssa. Uuden liikuntalajin kokeilu voi onnistua Suomen Ladun paikallisyhdistyksen kautta osallistumalla esimerkiksi sauvakävely- tai frisbeegolftunnille.

**Välineet:** Videoiden esittämistä varten tarvitaan tietokone ja videotykki tai suuri näyttöruutu. Luovaan tekemiseen tarvittavat välineet ja materiaalit.



## Myötätuntoa arkeen

*Tässä ryhmätapaamisessa keskustellaan omasta hyvinvoinnista itsemyötätunnon kautta. Ihminen kokee myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan. Myötätunto on eläytymistä toisen ihmisen iloon ja suruun, antaen tukea ja myötäeläen. Lisäksi se on välittämistä ja tekoja toisten hyväksi. Nämä ovat tärkeitä taitoja, kun elämme sosiaalisessa ympäristössämme. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Myötätunto kohdistuu itseen ja samalla tulee tunnistetuksi, että myös minä olen myötätunnon arvoinen ja arvokas ihminen. Itsestä huolen pitäminen ja oma hyvinvointi ei ole itsekästä, vaan sillä on myönteinen vaikutus läheisiin ihmissuhteisiin. Itsemme kanssa meillä on elämän pisin matka yhdessä, joten itselleen kannattaa olla myötätuntoinen.*

*Itsekritiikki voi joskus olla ankaraa ja puhe itselle voi olla ajoittain hyvinkin syyttävää ja syyllistävää. Tiukka itsekritiikki ja negatiivien sisäinen puhe itselle voi lisätä ahdistusta ja masennusta sekä hidastaa palautumista stressaavista tapahtumista.*

*Itsemyötätunto on taito, jota voi tietoisesti harjoitella.*

*”Yksi itsemyötätunnon hetki voi muuttaa päiväsi kulkua.  
Monta itsemyötätunnon hetkeä voivat muuttaa elämäsi.”  
– Chris Germer, myötätuntoisen psykologian asiantuntija*

## Toteutus

**Tietoisku** Alustukseksi voi lukea ääneen jommankumman Sydän.fi artikkelin: Myötätunto on paras ystävä itselleni tai Mielen lämpöä sydämeni hyväksi.

Ryhmissä voi tehdä sen jälkeen lyhyitä tehtäviä myötätuntoisten ajatusten herättelemiseksi itseään kohtaan.

## Tehdään yhdessä

**Keskustelkaa ryhmässä** tai kirjoita itsekseksi, mikä on sinulle merkityksellinen tai mieluisa asia, jonka voisit tehdä. Pohdi, mitä hyvää se arkeesi tuo.

**Minä olen -harjoitus:** Valitse sinua kuvaavat sanat. Älä ole vaatimaton, vaan ajattele, millainen olet parhaimmillasi. Pyri löytämään ainakin 3–5 sanaa. Jakakaa sanat ryhmässä toisillenne ja keksikää yhdessä lisää. Näitä sanoja voi alkaa tietoisesti lisäämään omaan sisäiseen puheeseen. Esimerkiksi minä olen: ystävällinen, vauhdikas, hyvä innostumaan, sinnikäs, rehellinen, hyvä oppimaan, hauska, utelias, hyvä toimimaan toisten kanssa, hyvä puhumaan, luotettava, hyvä kuuntelija, luova, vahva, rohkea, harkitsevainen, huumorintajuinen.

**Kirjoita kirje:** Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje, ainakin 3–5 lausetta. Tämä osa itseäsi välittää sinusta kuin ystävästä: ”Rakastan sinua enkä halua, että kärsit turhista asioista”. Voit aloittaa sen esimerkiksi: ”On hienoa, kun olet viime aikoina oppinut...”, ”Arvostan sinua, koska...”, ”Huomaan toisten ilahtuvan, kun...” Laita kirje syrjään ja lue se itsellesi myöhemmin.

### Kotitehtävä

Kirjoita viikon ajan joka päivä kiitollisuuspäiväkirjaan vähintään yksi lause asiasta, josta kiität itseäsi. Asioiden ei tarvitse olla erityisiä tai suuria. Esimerkiksi: ”Kiitän itseäni siitä, että tänään olin kärsivällinen, vaikka kaupassa oli jonoa.” Huomaat, että kiitollisuuden aiheita on yllättävän paljon.

## Materiaalit ja vinkit

- **Sydän.fi** sivustolta löytyvät seuraavat artikkelit:  
Myötätunto on paras ystävä itselleni,  
Mielen lämpöä sydämesi hyväksi ja  
Tunnista omat vahvuudet
- Ikäinstituutti on julkaissut oppaan  
Pieni myötätunto-opas, joka on ladattavissa ilmaiseksi  
[ikainstituutti.fi/tuote/pieni-myotatunto-opas](https://www.ikainstituutti.fi/tuote/pieni-myotatunto-opas)
- Menemällä sivustolle [youtube.com/sydanliitto](https://www.youtube.com/sydanliitto) löydät mindfulnessharjoituksia esimerkiksi  
Mindfulness harjoitus – myötätuntoa ja lempeyttä  
itselle videon, jonka avulla voi harjoittaa  
itsemyötätuntoa.





## Puhutaan unesta

*Uneen liittyvät asiat herättävät usein paljon keskustelua. Uniaiheisella tapaamiskerralla voidaan jakaa uneen ja nukkumiseen liittyviä kokemuksia. Keskusteluissa voidaan käsitellä nukkumistottumuksia sekä jakaa omia hyväksi havaittuja vinkkejä parempaan uneen ja rentoutumiseen.*

### Toteutus

#### Tietoisku

Tapaamisen voi aloittaa tietoiskulla esimerkiksi asiantuntijavideon tai muun materiaalin avulla. Tietoiskun tavoitteena on johdattaa uneen ja nukkumiseen liittyvään keskusteluun. Tapaamiskerran voi aloittaa myös suoraan toiminnallisuusosuudessa olevien vinkkien avulla.

### Tehdään yhdessä

**Keskustelukortit** Voit tulostaa ryhmärenki.fi/unijuttuja -sivuilta valmiiksi unikysymyksiä, joiden pohjalta on helppo käydä keskustelua. Avoimien kysymysten kautta muodostuu mukavaa keskustelua ja kokemusten jakamista. Voit jakaa ison ryhmän pienempiin, jolloin keskustelu on luontevampaa. Korttinippuja voi vaihtaa ryhmien välillä, kun yhden nipun kysymykset on läpikäyty. Jos ryhmätilassa on käytössä tietokone ja heijastusmahdollisuus, niin kysymykset voi näyttää myös kaikille yhteisesti. Yhdessä voidaan ideoida hyviä unehuoltokeinoja.

**Testit uniliitto.fi** -sivuilta löytyy aiheeseen liittyviä testejä ja muutakin hyvää materiaalia.



## Kotitehtävä

Unipäiväkirjaa pitämällä, esimerkiksi viikon ajan, voi jokainen hahmottaa omaa nukkumistaan ja mahdollisia häiriötekijöitä.

## Materiaalit ja vinkit

- Sydänliiton verkkoluennot uneen liittyen löydät **sydan.fi/verkkoluennot** -sivuilta, rullaamalla hiirellä alaspäin sivustoa löydät Unihäiriöt naisilla ja Uniapnea luennot.
- Muuta luotettavaa materiaalia löytyy, kun **sydan.fi** sivun hakukenttään kirjoittaa sanan uni.
- Seuraavilla verkkosivuilla on tietoa unettomuudesta ja sen omahoidosta:
  - **Terveyskirjasto.fi** -sivuilta löytyy artikkeleita uneen liittyen, kun hakukenttään kirjoittaa sanan unettomuus tai unihäiriöt.
  - **Käypähoito.fi** -sivuilta löytyy potilasversio Unettomuudesta käypähoitosuositus, kun laittaa hakukenttään sanan Unettomuus
  - Uniliiton sivuilta **uniliitto.fi/auta-unta** löytyy Unen itsehoito -artikkeli
  - **Mielenterveystalo.fi** -sivuilta löytyy tietoa unettomuuden omahoitoon, kun kirjoittaa hakukenttään sanan unettomuuden omahoito
  - UKK-instituutin verkkosivuilla on tietoa liikkumisen vaikutuksesta uneen.  
**Ukkinstituutti.fi** -sivuilla kirjoittaessa hakukenttään sanan laadukasta unta liikkumalla
  - **Thl.fi** -sivuilla kirjoittaessa hakukenttään ohjeita hyvään uneen saa vinkkejä hyvään uneen ja sopivan unimäärän tunnistamiseen.
  - Työterveyslaitoksen verkkosivulle on koottu vinkkejä hyvään uneen, vireyteen ja palautumiseen. Nämä löytyvät kun **Ttl.fi** -sivujen hakukenttään kirjoitetaan uni ja palautuminen.
- Tapaamiskerralla voi tehdä rentoutumis- tai mindfulnessharjoituksia, joita löydät **youtube.com/sydanliitto** sivustolta.
- Viisi helppoa mindfulness-harjoitusta arkeen löytyy **sydan.fi** sivustolta seuraavasta artikkelista: **sydan.fi/fakta/viisi-helppoa-mindfulness-harjoitusta-arkeen**





## Puhtia ravitsemuksesta

*Ravitsemusaiheisen tapaamisen teemana voivat olla monenlaiset ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat. Tapaamisessa voidaan jakaa hyviä onnistumisen kokemuksia sekä ruokavinkkejä.*

*Tapaamisen suunnittelussa kannattaa aluksi miettiä, jakaako ravitsemukseen liittyvät asiat pienempiin kokonaisuuksiin. Tällöin materiaalia riittää useammalle kerralle ja yhteen asiaan voi syventyä paremmin. On myös mahdollista käsitellä asiaa yhdellä kerralla laajemmin ja yleisemmin.*

*Ravitsemuksen eri aihealueita voivat olla esimerkiksi ateriarytmi, ruokakolmio, lautasmalli, rasvan laatu, kuitu, proteiinit, suola, sokeri, Sydänmerkki jne.*

## Toteutus

### Tietoisku

Tapaamisen aluksi aiheesta voi olla tietoisku. Sellaisena toimii aiheeseen liittyvä video, lehtiartikkeli tai muu materiaali. Tietoiskun tavoitteena on herättää terveelliseen ravitsemukseen liittyvä keskustelu käyntiin.

## Tehdään yhdessä

### Testit

Ravitsemuksesta on useita erilaisia testejä. Niitä tekemällä saa käsityksen, kuinka asiat ovat omassa arjessa. Tulostettavia testejä ovat ruokailutottumukset-, suola-, rasvan laatu- ja kuitutestit. Nämä testit löytyvät verkkosivuilta: [sydan.fi/testit](http://sydan.fi/testit)

Testien tekemisen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, mitä asioita testeistä nousi esiin, mitkä asiat ruokailussa on jo hyvin, mihin asioihin voisi kiinnittää enemmän huomiota.

### Keskustelukortit

Ravitsemukseen liittyvät keskustelukortit ohjaavat hyvin keskustelua. Kysymyskortteja voi jakaa pareittain tai pienryhmissä, ja keskustella niiden aiheista.

Lisää ruoka-aiheisia toimintavinkkejä tapaamisiin löydät täältä:

[sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/ruoka-aiheisia-toimintavinkkejä-ryhmiin-ja-kerhoihin](http://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/ruoka-aiheisia-toimintavinkkejä-ryhmiin-ja-kerhoihin)

### Kotitehtävä

Kotona tehtäväksi sopii oman ruokapäiväkirjan pitäminen muutamalta päivältä tai oman arjessa toteutuvan ruokakolmion piirtäminen. Näistä voi keskustella seuraavalla tapaamiskerralla.

## Materiaalit ja vinkit

- [sydan.fi/verkkoluennot](http://sydan.fi/verkkoluennot) -sivulla on hyviä verkkoluentoja. Näitä voi katsoa yhdessä ja sen jälkeen keskustella kokemuksista.
- [syohyvaa.fi](http://syohyvaa.fi) -sivulta löytyy videoita ja materiaaleja
- [gery.fi](http://gery.fi) -sivulta löytyy luentoja ja materiaaleja
- Erilaisten reseptien jakaminen
- Suosikki-Sydänmerkkituotteen vinkkaaminen kaverille
- Tapaamisen toteutus Marttojen kanssa yhteistyönä esimerkiksi niin, että he tulevat kertomaan ravitsemuksesta tai voi kysyä mahdollisuutta yhteiseen ruoanvalmistuskertaan.





## Rohkeasti liikkeelle

*Rohkaistutaan liikkumaan yhdessä ja jaetaan kokemuksia liikkumisesta, siihen liittyvistä peloista ja onnistumisen kokemuksista. Yhdessä liikkuminen saa aikaan oivalluksia ja tarjoaa vinkkejä omatoimiseen liikkumiseen arjessa.*

### Toteutus

#### Tietoisku ja keskustelu

Tapaamisen voi aloittaa tietoiskulla, esimerkiksi asiantuntijavideon avulla. Tietoiskun tavoitteena on herättää ajatuksia liikunnan positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin ja mahdollisen sydänsairauden hoidossa.

Jokaisen osallistujan erilainen liikkumistausta ja mieltymykset liikuntaan on hyvä ottaa huomioon keskusteluissa. Kannustavassa ilmapiirissä keskustelu sydänsairauden

aiheuttamista liikuntapeloista voi auttaa ryhmäläisiä niiden kohtaamisessa. Käykää läpi vinkkejä liikuntapelon voittamiseksi esimerkiksi Faktoja sydänsairaana liikuntapelon voittamiseksi artikkelin avulla. Liikuntapelosta voi keskustella ensin yhdessä vierustoverin kanssa ja tarvittaessa vielä yhdessä ryhmän kesken.

Liikkumiseen voi liittyä erilaisia esteitä. Vuorovaikutuksellisen keskustelun tavoitteena on herättää innostus ja mahdollisuus liikkumiselle. Yhdessä voi jakaa kokemuksia hyväksi havaituista liikuntatavoista ja -harrastuksista. Mielekkäät ja sopivat liikuntamuodot voidaan kirjata ylös paperille seinälle kaikkien nähtäväksi. Ryhmästä voi löytyä parhaassa tapauksessa uusia liikuntakavereita tai uusi liikuntaharrastus kaverin vinkkaamana.

### Tehdään yhdessä

**Testit** Jokainen ryhmäläinen voi täyttää liikuntatottumustestin, joka antaa kuvan arjen liikuntatottumuksista. Keskustelussa voidaan käydä myös liikkumisen suositukset yhdessä läpi.

**Minä liikkujana -tehtävän** avulla saa kuvan siitä, millainen liikkuja on ollut aiemmin suhteessa tämän päivän liikkumistottumuksiin. Tyhjään paperiin piirretään viiva, jolle merkitään liikkumisen harrastaminen eri elämänvaiheissa. Samalla muistellaan, millainen liikunta on aiemmin tuottanut iloa ja mielihyvää sekä millaista liikuntaa tarvitsee juuri tällä hetkellä. Tehtävän tavoitteena on oivallus siitä, millainen liikunta tuottaisi iloa ja olisi mahdollista tällä hetkellä oma elämäntilanne ja toimintakyky huomioiden. Tehtävästä voi keskustella ryhmän koon mukaan pienemmissä porukoissa, pareittain tai yhdessä.

**Unelmien arki –tehtävässä** hahmotellaan paperille, miten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus näkyvät arjessa. Tehtävä kannattaa tehdä unelmoiden, vain mielikuvitus rajana. Tavoitteena on, että paperille muodostuu tavoitteita siitä, millaista unelmien arki voisi olla. Tehtävässä voi hyödyntää lehtiä, joiden sivuilta voi leikata kuvia tai ajatuksia. Myös piirtäen, kirjoittaen ja maalaten voi luoda unelmien arkea näkyväksi.

**Yhteisissä liikuntatuokioissa** voidaan tehdä yksinkertaisia lihasvoimaa/tasapainoa/liikkuvuutta lisääviä liikkeitä tuolilla istuen/seisten tai erilaisten pelien/leikkien avulla. Esimerkiksi sydänystävällistä tuolijumpaa voidaan tehdä yhdessä ammattilaisen ohjaamana Youtube-videon avulla. Ideoikaa, mitä liikuntalajia tai muotoa voisitte yhdessä kokeilla ryhmän kanssa erillisellä kerralla. Ryhmän sisältä voi löytyä myös innokas liikkua esittelemään omaa liikuntaharrastustaan. Liikuntaa voi kokeilla yhdessä sisällä tai ulkona.

### **Kotitehtävä**

Liikkumisen lisäämiseksi jokainen ryhmäläinen voi asettaa omaan arkeen ja terveyden tilanteeseen sopivan tavoitteen tai pienen mahdollisen muutoksen. Tavoitteen onnistumista voidaan seurata liikkumiskortin, luontopäiväkirjan tai liikuntasuunnitelman avulla.

Esimerkkejä siitä, mitä voi omatoimisesti tai yhdessä kaverin kanssa kokeilla on luoteltuna alla. Kokeile esimerkiksi näitä:

- Lähde kävelylle koiran tai ystävän kera. Kiinnitä huomiota kävelyn tekniikkaan, jonka avulla saat tehostettua kävelyn vaikutuksia.
- Monipuolista kävelylenkkejä esimerkiksi metsäjumpan tai metsävenyttelyjen avulla.
- Tutustu lähialueesi luontokohteeseen ja ota kuva uudesta kohteesta.
- Kokeile tuolijoogaa tai sydänmindfulness -harjoitetta valmiiden Youtube-videoiden avulla.
- Etsi lähistöltäsi portaat ja lähde testaamaan lihasvoimaa, -liikkuvuutta ja -tasapainoa kehittävää porrasjumpaa.
- Kirjaa luontoliikuntahetkesi luontoliikuntapäiväkirjaan.
- Haasta itseäsi kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja osallistu ryhmäliikuntaan ja/tai yhdistyksen liikuntatoimintaan.

## **Materiaalit ja vinkit**

- **Sydan.fi/verkkoluennot** -sivuilta löydät rullaamalla hiirellä alaspäin sivustoa Sydänsairaus ja liikunta videon.
- **Youtube.fi** sivuilta löydät (kesto noin 20 min)  
Vinkkejä liikuntapelon voittamiseksi löytyy esimerkiksi Faktoja sydänsairaahan liikuntapelon voittamiseksi artikkelista täältä: **sydan.fi/fakta/faktoja-sydänsairaahan-liikuntapelon-voittamiseksi**
- **Sydan.fi/testit** -sivuilta voit tulostaa liikuntatottumustesti -lomakkeen tai hyödyntää liikuntatottumustestiä verkossa.
- Liikkumisen suositukset ja täytettävät versiot niistä työikäisille ja yli 65-vuotiaille löydät verkkosivuilta: **ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset**
- Sydänyhdistyksille tehty luontoliikuntaohjelman ideakortti tarjoaa 48 erilaista vinkkiä luonnossa liikkumiseen. Hyödynnä vinkit Yhdistyspalvelun ideakortista: **sydan.fi/yhdistyspalvelu/ideakortti/sydänyhdistyksen-luontoliikuntaohjelma**
- Valmista liikuntamateriaalia löydät Yhdistyspalvelusta täältä: **sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/valmista-liikuntamateriaalia**
- Etsi lisää liikunta-aiheisia vinkkejä Yhdistyspalvelun ideakorteista valitsemalla aihealueeksi liikunta. Yhdessä liikkuminen voi toteutua jo valmiissa liikuntaryhmässä. Sauvakävelyyn tai frisbeegolfiin tutustuminen on mahdollista Suomen Ladun paikallisyhdistysten järjestämissä tapahtumissa. Katso Suomen Ladun tapahtumakalenteri sivustolta: **suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri**



## Tunnista terveysarvosasi

*Tällä tapaamiskerralla voidaan keskustella ja lisätä tietämystä omista terveysarvoista. On hyvä tietää omat terveysarvot, kuten veren kolesteroli ja verenpaine, sekä keinot, joilla niihin voi itse vaikuttaa. Vertaistuellisessa ryhmässä ilman terveydenhuollon ammattilaista voidaan jakaa vinkkejä ja kokemuksia aiheeseen liittyen valmiiden materiaalien avulla sekä harjoitella kansalaistaitona tunnettua pulssin tunnustelua.*

### Toteutus

#### Tietoisku ja keskustelu

Tapaamisen voi aloittaa tietoiskulla asiantuntijavideon avulla. Materiaalit-kohdasta löytyy monipuolinen valikoima eri pituisia asiantuntijoiden verkkoluentoja. Videon jälkeen voitte yhdessä keskustella terveysarvoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä jokaisen omien kokemusten perusteella. Osallistujien yksilöllisyys ja hoitavan tahon kanssa päätetyt henkilökohtaiset hoitotavoitteet on hyvä ottaa huomioon keskustelussa. Ohjaaja voi kannustaa kokemusten vaihtamiseen, liikaa vertailua on hyvä kuitenkin välttää.

Tunne arvosi -teemaan sopii hyvin myös pulssin tunnustelu. Siihen liittyy erityisesti eteisvärinän tunnusmerkin, epäsäännöllisen pulssin, huomaaminen säännöllisen pulssin tunnustelun avulla. Katselkaa Tunne pulssisi -asiantuntijavideo, jonka jälkeen voitte yhdessä harjoitella pulssin tunnustelua.

### Tehdään yhdessä

**Testit** Testatkaa nopean (3–5min) testin avulla tietämyksenne verenpaineesta. Testin jälkeen voitte yhdessä keskustella ja jakaa vinkkejä sekä havaintoja omista kokemuksista kohonneen verenpaineen ennaltaehkäisyyn tai hoitoon liittyen. Tärkein kolesterolipitoisuuteen vaikuttava tekijä ruokavaliossa on

rasvan laatu. Olennaista on saada riittävästi tyydyttymättömiä, pehmeitä rasvoja ja pitää tyydyttyneen, kovan rasvan saanti vähäisenä. Tehkää testi, jonka avulla saatte suuntaa antavan arvion ruokavalion rasvan laadusta. Testit löytyvät [sydan.fi/testit](https://sydan.fi/testit) verkkosivuilta.

**Keskustelukortit** Ravitsemusaiheisia keskustelukortteja voi hyödyntää myös Tunnista terveysarvosi -tapaamiskerralla.

**Harjoittelu** Hyödyntäkää lyhyttä Tunne pulssisi -videota tai pulssin tunnustelun oppaita pulssin tunnustelun harjoittelussa. Hyvä tunnustelupaikka on ranteessa peukalon puolella. Jotkut tuntevat sykkeen paremmin kyynärtaipeesta tai kaulalta. Painakaa kevyesti yhdellä tai useammalla sormella tunnustelukohtaa niin, että pulssi tuntuu. Tarkkaile, tulevatko sykäykset säännöllisesti vai epäsäännöllisesti esimerkiksi laskemalla sykettä ääneen tai sanomalla ”hep” aina lyönnin jälkeen. Pulssin tiheys eli kuinka monta kertaa sydämesi lyö minuutissa saadaan laskemalla pulssin sykäykset puolen minuutin ajan ja kertomalla tulos kahdella.

### **Kotitehtävä**

Tiedätkö oman kolesterolin- tai verenpaineensa? Voit mitata kolesterolin terveystasolla tai työterveyshuollossa. Mittaus onnistuu myös ilman lähetettä yksityisessä laboratoriossa tai sydänpiirien ja -yhdistysten mittaus- ja neuvontatapahtumissa. Kotona voi myös selvittää oman verenpaineensa kotimittausohjeiden mukaisesti. Ohjeet kotimittaukseen löydät [sydan.fi/fakta/verenpaineen-omaseuranta](https://sydan.fi/fakta/verenpaineen-omaseuranta) verkkosivuosoitteesta.

Omaa pulssia voi seurata kotona, vaikka viikon ajan aamun illoin, jotta pulssin tunnustelusta tulisi tapa. Voit ohjeistaa ryhmäläisiä merkitsemään lukemat esimerkiksi tulostettavaan taulukkoon, joka löytyy [aivoliitto.fi/tunnepulssisi](https://sydan.fi/aivoliitto.fi/tunnepulssisi) verkkosivuilta.

## **Materiaalit ja vinkit**

**Videomateriaalit:** Sydänliiton verkkoluennot: löydät [youtube.com/sydanliitto](https://youtube.com/sydanliitto) verkkosivuosoitteesta kirjoittamalla hakukenttään luennon nimen.

- Paineet kohdalleen – asiaa verenpaineesta ja omaseurannasta (1h)
- 10 totuutta kolesterolista (1h)
- Tunne pulssisi -opetusvideon (9 min)
- Kolesterolin hallintaan (30 min)
- Varsinais-Suomen Sydänpiirin verkkoluento Kohonnut verenpaine ja sen hoito (35 min) löydät [youtube.com](https://youtube.com) verkkosivuosoitteesta kirjoittamalla hakukenttään Varsinais-Suomen Sydänpiiri.
- Materiaalia pulssin tunnustelun ohjaamiseen löydät [sydan.fi](https://sydan.fi) sivuston Yhdistyspalvelusta seuraavasta verkkosivuosoitteesta: [sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/materiaalia-pulssin-tunnustelun-opettamiseen](https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/materiaalia-pulssin-tunnustelun-opettamiseen)
- Tunne pulssisi -opasta voi tilata Sydänkaupasta. Opas löytyy sekä suomeksi että ruotsiksi.

**Oppaat ja lisämateriaali:** Benecol-opasta voi käyttää avuksi kolesterolia alentavista elintarvikkeista kertomiseen, opas on [tulostettavissa benecol.fi/potilasopas](https://tulostettavissa.benecol.fi/potilasopas) verkkosivuosoitteesta klikkaamalla sivustolla lataa Benecol-opas painiketta. Opasta voi myös tilata, kysy lisää sydänpiirin henkilökunnalta.



## Turvallinen lääkehoito

*Uudet lääkkeet herättävät monenlaisia kysymyksiä ja tunteitakin. Sydänsairaudet ovat pitkäaikaissairauksia ja lääkehoito on tärkeä ja pysyvä hoitomuoto. Lääkityksen tehtävänä on ehkäistä sairauden etenemistä ja samalla lievittää oireita.*

*Jokaisen on tärkeää tietää mitä lääkkeitä minulle on määrätty ja miksi. Omalla toiminnalla voi vaikuttaa siihen, että lääkehoito onnistuu. Näitä keinoja ovat mm. lääkityksen säännöllinen ja oikea käyttö, lääkityslistan pitäminen ajan tasalla ja lääkkeiden oikea säilytys. On myös hyvä tietää, kuinka hävittää käyttämättömät lääkkeet. Muun muassa näistä lääkehoitoon liittyvistä aiheista voidaan keskustella ryhmässä.*

*Lääkäri määrää lääkkeet ja annettuja ohjeita tulee noudattaa. Lääkkeiden annostusta ei saa muuttaa itsenäisesti. Haittavaikutusten ilmaantuessa on aina oltava yhteydessä hoitavaan tahoon. Lääkehoito onnistuu kuitenkin yhteistyössä sairastuneen, lääkärin ja apteekin henkilökunnan kanssa.*



## Toteutus

**Keskustelu** Tulosta keskustelukortit ennen ryhmän alkua. Keskustelkaa ryhmissä kortin tai korttien kysymyksistä. Yksi ryhmäläinen kirjaa tärkeimpiä asioita keskustelusta paperille. Lopuksi kaikki ryhmät kertovat tärkeimmän annin keskustelustaan kaikille. Keskusteltaviin kysymyksiin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan ne ovat tarkoitettu herättämään keskustelua ja ajatuksia.

Tutustu ja lataa Lääkkeeni -sovellus omaan kännykkään ennen tapaamiskertaa. Tapaamiskerralla voitte yhdessä ladata kännykkään tämän sovelluksen ja harjoitella lisäämään sinne omat käytettävissä olevat lääkkeet.

## Materiaalit ja vinkit

- Sydänpotilaan lääkehoito-opas, Sydänliitto (vain paperiversio)
- **Terveyskylä.fi** -sivustolta löytyy lääketalo, jossa on kattavasti ja selkeästi kerrottu lääkehoidosta.
- Fimea on lääkealan turvallisuus ja kehittämiskeskus ja tuottanut oppaan Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon. Opas löytyy [fimea.fi/vaestolle/laakkeiden\\_oikea\\_kaytto/ohjeita\\_turvalliseen\\_laakehoitoon](https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/ohjeita_turvalliseen_laakehoitoon)
- Lääkkeeni-sovellus on ladattavissa kännykkään ja sieltä on helppoa etsiä lääketietoja sekä tallentaa oma lääkelista. **Laakkeeni.fi** -sivulta löytyy lisätietoa sovelluksesta.
- Fimean laatiman Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -oppaan voi tulostaa ohjaajan tueksi. Sydänpotilaan lääkehoito-oppaasta löytyy yleisimmin käytettyjen sydänlääkkeiden tiedot.



*Vertaistuellisessa omahoitoryhmässä jaetaan tietoa, tukea ja kokemuksia sydänterveysteen liittyen. Ryhmää voi ohjata vertaistukihenkilö tai muu yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa mukana olevan henkilö.*

*Olemme kehittäneet tämän ryhmämallin ryhmätapaamisten järjestämisen tueksi. Voit perustaa aivan uuden ryhmän ja toteuttaa sen tämän mallin mukaisesti. Voit myös ottaa käyttöösi vinkit eri aihealueista jo olemassa olevan ryhmäsi tapaamisiin. Ryhmätapaamisen runkoa ja aihealueita voi lisäksi hyödyntää yksittäisissä tapaamisissa, sydänkerhoissa tai liikuntaryhmissä.*

