



**Edistämme
kanssasi terveyttä
ja hyvinvointia**



Sydänsairaudet ja niiden riskitekijät Suomessa



Yli 60%:lla aikuisista on todettu kohonnut kolesteroli.



Sydän- ja verisuonisairaudet ovat suomalaisten **yleisin kuolinsyy**.



Noin 250 000 ihmisellä on eteisvärinä-rytmihäiriö.



Yli 1,6 miljoonaa ihmistä käyttää sydänlääkkeitä.



Noin 1,2 miljoonaa aikuista on lihavia.



15 % yli 20-vuotiaista käyttää tupakka- tai nikotiinituotteita päivittäin.



Yli 2 miljoonaa ihmistä, joilla on kohonnut verenpaine.

Olemme edistäneet sydänterveyttä Suomessa jo vuodesta 1955. Osaamisemme perustuu vahvaan tietoon sydänterveystä sekä sydänsairauksista ja niiden ehkäisystä. Tunnettu sairastuneiden ja heidän läheistensä tuen tarpeen. Työmme perustuu vapaaehtoisten ja ammattilaisten tiiviiseen yhteistyöhön sekä kumppanuuteen hyvinvointialueiden ja kuntien kanssa. Yhdessä rakennamme sydän-

terveellistä ja -turvallista hyvinvoivaa yhteiskuntaa.

Tarjoamme hyvinvointialueille ja kunnille valmiita ratkaisuja ja toimintamalleja sydänterveysten edistämiseen. Niillä rakennamme yhdessä terveyttä tukevaa ympäristöä sekä vahvistamme sairastuneiden mahdollisuuksia elää täyttä elämää. Jopa 80 % valtimotaudeista on ehkäistävissä.

Sydänliiton ratkaisut terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Tavoitteenamme on, että sydän-sairastuneen hoitopolku on katkeamaton hoidon tarpeen toteamisesta kuntoutumiseen.

Tulppa-kuntoutus antaa sairastuneelle tietoa, tukea ja voimavaroja sairastumisen jälkeen. Sen tavoitteena on turvata sairastuneen hyvä arki sekä ehkäistä uusia valtimotautitapahtumia.

Sydänliiton kurssit kuntoutumisen tukena tarjoavat tietoa, taitoa ja tukea. Osallistuminen lisää sydän-sairaana ja läheisen jaksamista arjessa sekä lieventää sairauden mukanaan tuomaa pelkoa ja ahdistusta.

Vertaistukitoiminta antaa mahdollisuuden jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Sitä tarjoavat koulutetut vertaistukihenkilömme. Vertaisen antama tuki ja esimerkki sairauden kanssa elämisestä tuo toiveikkuutta sairastuneelle ja läheiselle.

Sydänyhdistysten toiminta tarjoaa sairastuneelle ja läheiselle mahdollisuuksia osallistua ja löytää merkityksellistä tekemistä sekä kohdata samassa tilanteessa olevia.

Tavoitteenamme on, että kaikilla on mahdollisuus elää sydän-terveellisessä ja -turvallisessa kunnassa ja hyvinvointialueella.

Neuvokas perhe -menetelmä tuo tietoa, tukea ja kannustusta lapsiperheiden arkeen. Se tarjoaa ammatillisille työvälitteet lapsiperheiden elintapaohjaukseen.

Sydänmerkki-ateria on terveellisen aterian merkintäjärjestelmä, jonka avulla ruokailijan on helpompaa tehdä terveellisempiä valintoja. Se helpottaa ruokapalveluita terveellisen ruuan valmistamisessa.

Verkkopuntari on ohjelma työikäisten painonhallinnan ja pysyvien elintapamuutosten tueksi. Se on kehitetty asiakkaiden ja ammattilaisten kanssa.

28 päivää ilman on nikotiiniriippuvuudesta vieroittautumiseen kehitetty tukipalvelu. Sen avulla osallistuja saa ohjausta ja vertaistukea.

Sydänturvallisuus on varautumista sydänpysähdystilanteisiin. Sitä voidaan parantaa lisäämällä sydäniskurien määrää ja saavutettavuutta sekä ihmisten elvytysosaamista.

Miksi yhteistyöhön Sydänliiton kanssa?

Toimimme, jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti sydän- ja verisuonisairauksiin ja jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin.

- Sairastunut ja läheinen saavat tietoa ja tukea vaivattomasti ja luotettavasti tarpeidensa mukaan.
- Sairastuneen ja läheisen mahdollisuudet kohdata, osallistua ja vaikuttaa vahvistuvat.
- Ympäristömme kehittyi sydänterveellisemmäksi ja -turvallisemmaksi.

- Vapaaehtoiset saavat tukea ja osaamista.
- Olemme luotettava kumppani hoitopolkujen ja terveyden edistämisen ratkaisujen kehittämisessä.
- Asiantuntija- ja kokemustietomme on kumppaniemme käytettävissä.
- Ratkaisumme ovat vaikuttavia ja perustuvat tutkittuun tietoon ja kansallisiin suosituksiin.

Toimimme arvojemme mukaisesti ihmistä kunnioittaen, luotettavasti, asiantuntevasti, rohkeasti sekä tavoitteellisesti.



1 valtakunnallinen liitto
3 valtakunnallista jäsenjärjestöä
14 alueellista jäsenjärjestöä



Lähes 200 paikallista yhdistystä



n. 61000 henkilöjäsentä



Ammattilaisia
n. 80 htv



n. 60 kurssia
n. 800 osallistujaa



Sosiaalisen median kanavissa
21 milj. näyttökertaa



n. 650 vertaistukihenkilöä
15 000 kohtaamista



Sydan.fi-verkko-palvelussa
n. 3,4 milj. kävijää

15 200 tapahtumaa
175 000 osallistujaa



Vapaaehtoisia
3200

Luvut vuodelta 2023.

Tutustu toimintaamme: [SYDAN.FI](https://www.sydan.fi)