

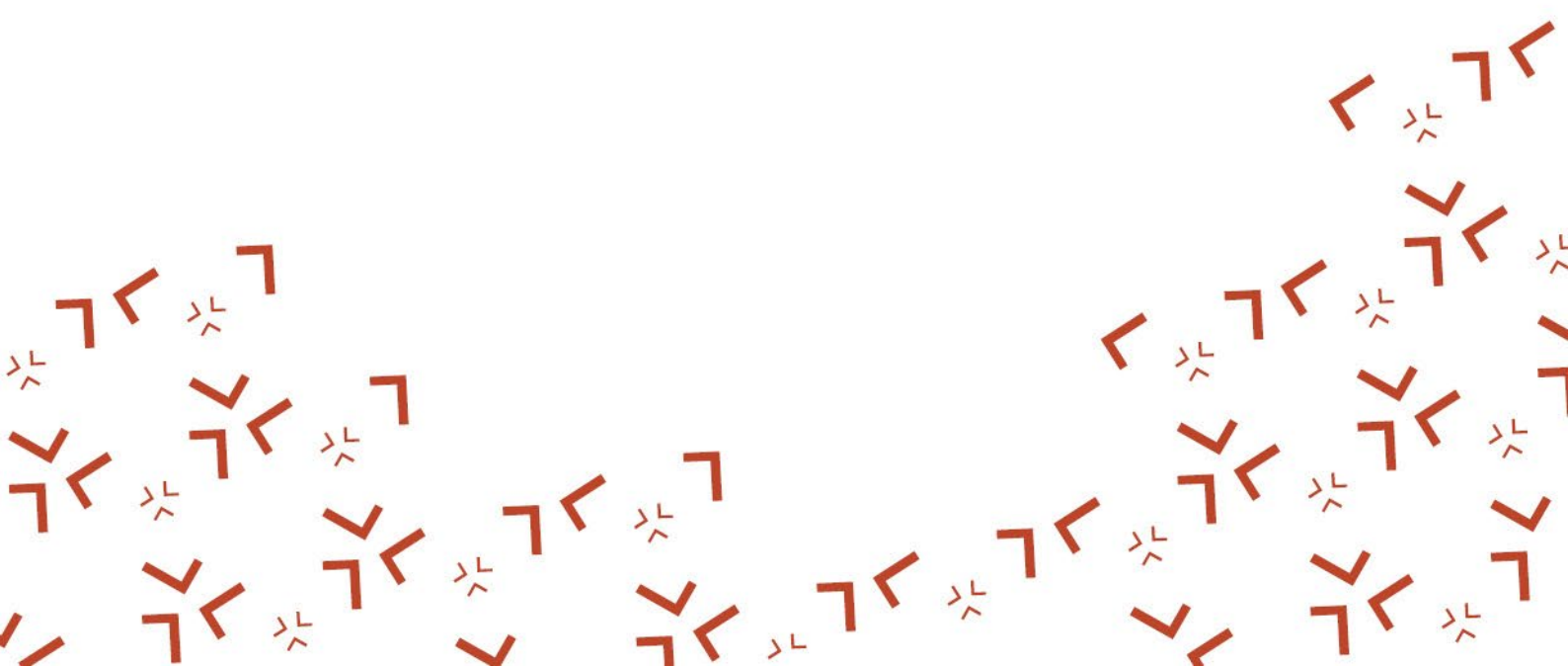
Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mäkitervo, M. & Välimaa, L. 2025. Sydämen asialla – uusi palvelu sydänterveiden tueksi. Lumen – Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti. (2/2025).

URL: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/lumenlehti/2025/04/24/sydamen-asialla-uusi-palvelu-sydanterveyden-tueksi/>



## Sydämen asialla – uusi palvelu sydänterveiden tueksi

*Maaria Mäkitervo, TtM, fysioterapeutti (AMK), asiantuntija, Vastuulliset palvelut, Lapin ammattikorkeakoulu*

*Leena Välimaa, KM, lehtori, Tulevaisuuden terveysterveyst, Lapin ammattikorkeakoulu*

Asiasanat: sepelvaltimotauti, potilasohjaus, omahoito, vertaistuki, terveyden edistäminen, hyvinvointipalvelut, moniammatillinen yhteistyö

### Sydänterveiden teemapäivä moniammatillisena opiskelijatyönä

Tammikuussa 2025 järjestettiin Rovaniemen kampuksella Sydämen asialla -teemapäivä sepelvaltimotautia sairastaville asiakkaille yhteistyössä Sydänpiirin ja Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Tapahtuma järjestettiin osana oppimis- ja harjoitteluympäristö Hyvinvointipiste Vireen toimintaa sen kehittämiseen myönnetyn strategiarahan mahdollistamana. Tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen osallistuivat fysioterapian ja hoitotyön opiskelijat yhdessä kyseisten koulutusten sekä liikunnan opettajien ja asiantuntijoiden kanssa.

Kohderyhmänä olivat sepelvaltimotautia sairastavat asiakkaat – niin hiljattain diagnoosin saaneet kuin sydänoperaation läpikäyneet. Aiemmin Lapissa on järjestetty ensitietopäiviä julkisen terveydenhuollon toimesta, mutta tällä hetkellä sepelvaltimotautiin tai sydämentahdistimeen liittyviä ensitietopäiviä ei alueella ole tarjolla. Teemapäivän tavoitteena oli vastata tähän selkeään tarpeeseen ja tarjota osallistujille tietoa, tukea ja konkreettisia keinoja hyvinvointinsa edistämiseksi. Tämän kaltaisella uudella palvelulla voidaan täydentää olemassa olevia terveydenhuollon palveluita, tukea sepelvaltimotautia sairastavien ihmisten aktiivista elämäntapaa, edistää heidän toimintakykyään ja kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen.

## Hyvä suunnittelu varmistaa laadun

Teemapäivän suunnittelu käynnistyi monialaisesti liikunnan-, fysioterapian- ja hoitotyön opettajien sekä asiantuntijoiden johdolla syksyllä 2024. Tapahtuman toteutuksella pyrittiin vastaamaan seuraaviin oppimisympäristö Vireen kehittämistavoitteisiin: 1) tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuus opiskella ja harjoitella moniammatillista toimintaa hyvinvointipalveluiden tuotteistamisessa eri asiakasryhmille sekä 2) tarjoamaan vaihtoehtoisia tapoja opiskella tai opinnollistaa teoria- ja harjoittelujaksoja. Hoitotyön koulutuksesta valittiin opintojakso, joka sisältää sepelvaltimotautipotilaan hoidon teemaan liittyviä osaamisen tavoitteita sekä sisältöjä ja teemapäivä integroitiin Näyttöön perustuvan päätöksenteon harjoitteluun. Fysioterapeuttikoulutuksen osalta opiskelijat kerryttivät tunteja vapaasti valittavaan- tai projektiharjoitteluun. (Lapin ammattikorkeakoulu 2024.)

Tapahtuman kohderyhmä valittiin asiakasryhmän tarpeiden perusteella, joista oli ennakkoon keskusteltu myös Lapin hyvinvointialueen (Lapha) hoitotyön asiantuntijoiden kanssa. Tiedetään, että sepelvaltimotautia sairastavia on paljon. Tauti kuuluu sydän- ja verisuonisairauksiin, joiden aiheuttama kuormitus maamme terveydenhuollolle on suuri – sairauden eri vaiheissa tarvitaan monenlaista hoitoa, tukea ja ohjausta. (Kettunen 2023.) Asiakasryhmän kohdalla tarve moniammatillisen osaamisen hyödyntämisestä sairauden hoidossa ja sen eri vaiheissa on ilmeinen. Suunnittelun alkuvaiheessa oltiin yhteydessä myös Lapin Sydänpiiriin. Lapin Sydänpiiri on alueellinen, 16 paikallisyhdistystä sisältävä sydänjärjestö, joka tarjoaa tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sairastuneille sekä kaikille hyvinvoinnista ja terveydestä kiinnostuneille (Lapin sydänpiiri 2025). Sydänpiirin kanssa keskusteltiin heidän näkemyksistään, tarpeistaan ja kiinnostuksestaan yhteistyöhön teemapäivän toteuttamisessa. Yhteistyön ansiosta tapahtumassa pystyttiin tarjoamaan sisällöllisesti korkealaatuista ja kattavaa, osallistujien tarpeita vastaavaa tukea.

Taustatöiden jälkeen teemapäivän sisällölliset teemat määriteltiin moniammatillisesti mukana olevien liikunnan-, fysioterapian- ja hoitotyön opettajien sekä asiantuntijoiden toimesta. Tietoiskujen teemoiksi valikoituivat lääkehoidon merkitys osana omahoitoa, ravitsemus sekä liikunnan ja palautumisen rooli sepelvaltimotaudin omahoidossa. Toiminnallisilla rastipisteillä suunniteltiin toteutettavaksi terveys- ja toimintakykymittauksia sekä jaettavan tietoa sydänterveyteen, mielen hyvinvointiin ja

luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvistä aiheista. Lisäksi opiskelijat suunnittelivat toiminnalliset tuokiot liikunnan, tasapainon sekä palautumisen teemoista.

Toteutusten sisällöllinen suunnitteluvastuu jaettiin asiantuntijuuden mukaisesti fysioterapian ja hoitotyön koulutusten opiskelijoiden kesken. Molemmissa koulutuksissa opiskelijoita informoitiin ja ohjattiin suunnittelemaan tietoisuutta ja toiminnallisia rasteja sovitusta teemoista pienryhmissä. Opettajat ohjasivat opiskelijoiden suunnittelutyötä ja antoivat palautetta tehtävistä.

Teemapäivän tavoitteena oli opiskelijoiden näkökulmasta moniammatillisen työskentelyn ja asiakaslähtöiseen ohjaukseen liittyvien taitojen vahvistaminen, osaamisen syventäminen sepelvaltimotautipotilaan hoidosta sekä yhteistyön kehittäminen terveyden edistämiseksi julkisen terveydenhuollon, järjestön ja ammattikorkeakoulun kanssa. Päivän suunnittelu ja toteutus tarjosi opiskelijoille loistavan mahdollisuuden työelämätaitoihin liittyvän osaamisen kehittämiseen.

### Teemapäivän markkinointi – mitä opimme?

Teemapäivästä laadittiin markkinointiesitteet (kuva 1), joita jaettiin muun muassa Sydänpiirin sekä Lapin AMKin somekanavissa ja vietiin liikuntapaikoille. Lisäksi päivästä tiedotettiin Rovaniemen kaupungin sähköisessä tapahtumakalenterissa, Lapin keskussairaalan OLKA-pisteellä sekä terveystietokeskuksen järjestöille ja Laphan sydänsairauksien hoitoyksiköille. Tapahtumaan ilmoitettiin puhelimitse ja fysioterapeuttiopiskelijat vastasivat ilmoittautumisten vastaanottamisesta.

**LAPIN AMK**  
#HyvinvointipisteVire

Sydämellisesti tervetuloa!

Pe 31.1.2025

# SYDÄMEN ASIALLA

**Sepelvaltimotaudin teemapäivä**

Lapin ammattikorkeakoulu, Showroom  
Jokiväylä 11, Rovaniemi

**10:00 Tervetuloa!**  
**10:30 Tietoisku: Lääkehoidon merkitys osana omahoitoa**  
**11:00 Liikunta- ja tasapainotuokio**  
**11:30 Tietoisku: Sykettä ja lepoa sydämesi parhaaksi**  
**12:00 Lounas (omakustanteinen, korttimaksu)**  
**13:00 Tietoisku: Sydämellistä syömistä**  
**13:30 Rentoutustuokio**  
**14:00 Kahvit**

**Terveystmittauksia:**

- Kehonkoostumus
- Verensokeri
- Tasapaino
- Puristusvoima ja paljon muuta

**Infopisteitä:**

- Mielen hyvinvointi
- Sydänyhdistys

**Mukaan mahtuu 50 ilmoittautunutta!**  
Ilmoittautuminen puhelimitse 20.-23.1.2025 välisenä aikana klo 9-15 p. 040 679 1404

**ROVANIEMEN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY**

**Kuva 1.** Sydämen asialla. Sepelvaltimotaudin teemapäivän esite.

Markkinoinnin ja viestinnän toimivuudesta saatiin osallistujilta palautetta, josta nousi esille, että nyt käytettyjen kanavien lisäksi, perinteinen ilmoitus painetussa lehdessä olisi voinut tavoittaa kohderyhmää vielä paremmin. Saadun palautteen perusteella kiinnostuneita olisi siis voinut olla tapahtumaan löytäneiden reilun 30 osallistujan lisäksi enemmänkin, mutta markkinointi ei syystä tai toisesta heitä tavoittanut. Nyt tapahtuman markkinointi aloitettiin noin 1,5 kuukautta aikaisemmin. Markkinoinnin ja tiedottamisen osalta on jatkossa tärkeä huolehtia sen aikataulutuksesta ja saavuttavuudesta.

## Käytännönläheinen ohjelma: tietoa, toimintaa ja vertaistukea

Teemapäivän ohjelma koostui opiskelijoiden suunnittelemista ja toteuttamista rasteista, toiminnallisista tuokioista ja informatiivisista tietoiskuista. Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat kattavasti osallistujille soveltuvia mittauksia, joilla arvioitiin tasapainoa, perusliikkumista, alaraajojen lihasvoimaa, puristusvoimaa ja kehonkoostumusta. Näiden lisäksi he ohjasivat aktivoivia liikunta- ja tasapainoharjoittelu- sekä rentoutustuokioita. Heidän tietoiskunsa teemana oli fyysisen aktiivisuuden ja palautumisen tasapaino. Hoitotyön opiskelijoiden toteuttamilla rasteilla osallistujat pääsivät tutustumaan mielen hyvinvointiin, luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja mittauttamaan verenpainetta, verensokeria sekä happisaturaatiota. Lisäksi hoitotyön opiskelijat toteuttivat tietoiskut lääkehoidon merkityksestä ja sydänystävällisestä ravitsemuksesta.

Sydänpiirin edustajat jakoivat omalla pisteellään havainnollistavin esimerkein tietoa muun muassa suolan sekä terveyttä tukevien rasvojen käytöstä. Lisäksi pisteellä jaettiin tietoa vertaistuesta ja keskusteltiin osallistujien kanssa sydänterveyteen liittyvistä kysymyksistä. Paikallisyhdistyksen jäsenet olivat myös paikalla kertomassa toiminnasta ja jakamassa omaa materiaaliaan.

Hyvin käytännönläheisen ohjelman tavoitteena oli sairauteen ja sydänterveyteen liittyvän tiedon sekä osallistujien omahoitokeinojen lisääminen. Jatkuva lääkehoito on sepelvaltimotaudin hoidossa ehdottoman tärkeää, mutta yhtä tärkeitä hoitomuotoja ovat myös liikunta ja terveellinen ravinto (Kettunen 2023). Päivän ohjelmassa haluttiinkin korostaa paitsi lääkehoidon merkitystä myös sydänystävällisen ruokavalion sekä liikkumisen merkitystä kokonaishyvinvointiin.

Ohjelmaan sisällytettyjen erilaisten terveys- ja toimintakykymittausten avulla voidaan tunnistaa terveydellisiä riskejä ja tulosten pohjalta motivoida ja ohjata asiakasta esimerkiksi liikunnan harrastamiseen sekä ruokavaliomuutoksiin, kohonneen verenpaineen seurantaan tai ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen lisätuen saamiseksi. Omien elintapojen ja terveystottumusten tarkastelulla voidaan edistää omaa voimaantumista ja vahvistaa niitä keinoja, joilla jokainen voi itse vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Toisena tavoitteena olikin elämäntapamuutosten tukeminen tarjoamalla konkreettisia neuvoja ja vinkkejä esimerkiksi suolan käytön vähentämiseen ja terveyttä tukevien rasvojen valintaan.

Liikunnan, levon, mielen hyvinvoinnin, rentoutumisen ja luonnon hyvinvointivaikutusten esille tuomisessa haluttiin korostaa niiden merkitystä sydänterveyden ylläpitämisessä ja vaalimisessa. Liikunnan osalta tiedetään, että säännöllisenä ja monipuolisesti toteutettuna se voi parantaa sydänterveyttä ja vähentää sepelvaltimotaudin riskitekijöitä – se keventää sydämen kuormitusta ja voi parantaa sekä suorituskykyä että arjessa selviytymistä, sairauden ennustetta ja elämänlaatua (Mahrberg 2025). Mielen hyvinvoinnin tukemisella on tärkeä rooli sepelvaltimotautipotilaan hoidossa. Esimerkiksi masennuksen ja sepelvaltimotaudin välillä tiedetään olevan selkeä yhteys: masentuneen riski sairastua sydän- ja verenkiertoelinten sairauksiin on korkeampi kuin ei-masentuneilla. Toisaalta sepelvaltimotautidiagnoosin tai sydäninfarktin saaneet sairastuvat herkemmin masennukseen toipumisvaiheen aikana. (Sydänliitto 2025.)

Tutkimusten mukaan luontoympäristössä vietetty aika laskee verenpainetta, hengitystiheyttä ja sykettä, vähentää stressihormoneita ja näin ollen myös sydän- ja verisuonitautien riskiä. Luonnossa liikkuminen edistää fyysistä aktiivisuutta, mikä on keskeinen tekijä sydänterveyden ylläpidossa. Painopistettä olisikin tärkeä siirtää enemmän myös sairauksien hoidosta niiden ehkäisyyn. (Sydänliitto 2025; Tyrväinen 2023; Tyrväinen, Halonen, Pasanen, Ojala, Täubel, Kivelä, Leskelä, Pennanen, Manninen, Sinkkonen, Haahtela, Haveri, Grotenfelt-Enegren, Lankila & Neuvonen 2024.) Sydänterveyden tukemisessa olisikin tärkeä tuoda esille luonnon hyvinvointivaikutuksia ja ohjata terveydenhuollon asiakkaita hyödyntämään niitä tavoitteellisemmin oman terveytensä edistämiseksi.

Lisäksi teemapäivän avulla haluttiin vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tarjota vertaistukea, jonka tiedetään vähentävän sairauteen liittyviä kielteisiä tunteita ja auttavan tilanteeseen sopeutumisessa (Hagström 2022). Tilaisuudessa oli mahdollista keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa ja jakaa kokemuksia. Tavoitteena oli myös vahvistaa tukiverkostoja ja toimintamahdollisuuksia esimerkiksi Sydänpiirin tai paikallisen sydänyhdistyksen toiminnan avulla.

## Kohti uusia palveluratkaisuja terveydenhuollon tueksi

Teemapäivän myötä nousi esiin tarve kehittää julkisen terveydenhuollon rinnalle uusia, joustavia matalan kynnyksen palveluita, jotka tukevat asiakkaita kokonaisvaltaisesti. Terveydenhuollon, liikunta- ja hyvinvointialojen opiskelijoiden ja kolmannen sektorin yhteistyönä toteutetuille palveluille on selkeä tarve, kun hyvinvointialueiden heikentyneen taloustilanteen vuoksi on palveluita jouduttu karsimaan. Opiskelijoiden ja Sydänpiirin yhteistyö mahdollisti innovatiivisen tapahtuman suunnittelun ja pilotoinnin käytännössä.

Lapissa on aiemmin järjestetty ensitietopäiviä julkisen terveydenhuollon toimesta, mutta tätä palvelua ei enää ole saatavilla. Palveluna teemapäivä vastaa siis olemassa olevaan tarpeeseen. On tärkeää, että sepelvaltimotautia sairastavat saavat ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa sairaudestaan ja sen hoidosta sekä ohjausta elämäntapamuutosten toteuttamiseen ja sairauden kanssa elämiseen. Teemapäivän tavoitteena oli tarjota asiakkaille heidän tarvitsemaansa tukea ja tietoa. Sydänpiirin ja opiskelijoiden yhteistyössä toteuttama palvelu voi keventää terveydenhuollon kuormitusta: oikea-aikainen, ennaltaehkäisevä ja itsehoitoa tukeva toiminta voi vähentää päivystyskäyntejä ja sairaalahoidon tarvetta tulevaisuudessa. Kiireetön ja asiakaslähtöinen ohjaus voi paitsi edistää hoitoon sitoutumista myös vähentää uusien operaatioiden tarvetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025a.)

Vertaistuellinen ja yhteisöllinen toteutustapa on hyvä ja toimiva. Kuten sanottu, sepelvaltimotautia sairastavat hyötyvät vertaistuesta ja mahdollisuudesta saada ohjausta yhdessä muiden samaa sairautta sairastavien kanssa. Yhteisten kokemusten jakamisen merkityksellisyys nousikin esille myös teemapäivässä asiakkaiden kanssa käytyjen keskustelujen myötä. Tämän tyyppinen toteutus sairaalan ulkopuolella voi jo itsessään vahvistaa osallisuuden tunnetta, heijastua positiivisesti toimintakykyyn ja lisätä uskoa omaiin voimavaroihin (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2025b). Teemapäivään pyrittiin luomaan turvallinen ja kiireetön ilmapiiri kohtaamistilanteisiin, jotta asiakkailla oli esimerkiksi terveystietokeskustelujen yhteydessä mahdollisuus keskustella omasta tilanteestaan ja kysyä mieltä askarruttavista asioista. Lisäksi tilanteet olivat erinomaisia mahdollisuuksia opiskelijoille kehittää vuorovaikutus-, ohjaus- ja neuvomistaitojaan. Opintoihin liittyvistä aikatauluhaasteista johtuen liikunnanohjaajaopiskelijoita ei saatu mukaan tähän toteutukseen. Jatkossa heidän

osallistumisensa ja osaamisen hyödyntäminen olisi oleellista moniammatillisen tapahtuman sisällön, suunnittelun sekä toteutuksen kannalta.

Opiskelijatyönä toteutettu teemapäivä on kustannustehokas tapa tavoittaa useita asiakkaita kerralla. Näin oppimisympäristö Hyvinvointipiste Vire voi täydentää julkisen terveydenhuollon palveluita ilman merkittäviä lisäkustannuksia. Ensimmäinen tapahtuma keräsi yhteen reilut kolmekymmentä sydänterveystään kiinnostunutta rovaniemeläistä. Jatkossa tätä mallia voitaisiin viedä myös muille paikkakunnille Lapissa ja edelleen kehittää vastaavia palveluita muillekin asiakasryhmille. Tällaisenaan teemapäivä tullaan toteuttamaan uudelleen Rovaniemellä syyskuussa 2025.

### Kokemusta rikkaampana – asiakkaat ja päivän toteuttajat

Opiskelijoille tapahtuma tarjosi käytännönläheisiä oppimistilanteita ja syvensi osaamista sepelvaltimotautia sairastavan potilaan hoitoon, kuntoutukseen ja ohjaukseen liittyvässä asiantuntija työssä. Opiskelijat kokivat päivän merkityksellisenä ja hyödyllisenä tulevaisuuden ammittiaan ajatellen. Opiskelijapalautteesta nousi esiin tyytyväisyys teemapäivän sisältöihin, suunnitteluun ja toteutukseen oman alan ammattitaidon ja moniammatillisen työskentelyn valmiuksien kehittämisessä. Monilainen opiskelijayhteistyö varmisti asiakkaille laaja-alaisen ja asiantuntevan lähestymistavan. Opiskelijoiden tukena teemapäivän toteutuksessa olivat omien koulutusten tutut opettajat sekä asiantuntijat.

Teemapäivän osallistujilta saadun palautteen perusteella teemapäivän koettiin hyvin positiivisena. Asiakkaat saivat uusia työkaluja sairautensa hallintaan ja konkreettisia omahoito-ohjeita, esimerkiksi ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen. Lisäksi yhteisöllisen tapahtuman mahdollistamat vertaisten kohtaamiset ovat hyvin merkityksellisiä, kun saa jakaa kokemuksia toisten vastaavassa elämäntilanteessa olevan ihmisen kanssa. Tällaiset teemapäivät voivat toimia erinomaisena mallina ennakoiville ja yhteisöllisille hyvinvointi palveluille, jotka täydentävät ja tukevat julkista terveydenhuoltoa.

## Lähteet

- Hagström, T. 2022. Vertaistuki lisää voimaa ja antaa voimaa sydänsairastuneelle. 24.8.2022. Viitattu 25.3.2025 <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/vertaistuki-ammattilainen/>.
- Kettunen, R. 2023. Sepelvaltimotauti. 1.11.2023. Viitattu 25.3.2025 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00077#s5>.
- Lapin ammattikorkeakoulu 2023. Opinto-opas. Viitattu 19.03.2025 <https://opinto-opas-amk.peppi4.lapit.csc.fi/709/fi/93/4086/1257>.
- Lapin Sydänpää 2025. Viitattu 19.3.2025 <https://sydan.fi/lappi/>.
- Mahrberg, H. 2025. Sepelvaltimotauti – liikuntaohje. 16.1.2025. Viitattu 26.3.2025 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00983/sepelvaltimotauti-liikuntaohje>.
- Sydänliitto 2025. Viitattu 2.4.2025 <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/masennus-ja-sepelvaltimotauti/>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025a. Viitattu 2.4.2025 <https://thl.fi/-/elintapaohjaus-vahensi-ikaantyneiden-terveyspalvelujen-kayttoa-ja-kustannuksia>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025b. Viitattu 2.4.2025 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>.
- Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. 28.8.2023. Viitattu 25.3.2025 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>.
- Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. Viitattu 2.4.2025 [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio\\_76\\_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio_76_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y).