

Sydänsairaalan omahoidosta ja sydäniskurin toiminnasta

SIRKKA EKOLA

HELSINGIN SYDÄNYHDISTYS

21.10.2025



Sydänliitto 70 v

Sydänliitto

- Sydänalueet ja piirit
- Sydänyhdistykset n 2000

Sydäntietoa – Sydänliitto

Sydänsairaudet ja niiden hoito - Sydänliitto

Johdanto | Naisen Sydän

www.helsinginsydanyhdistys.fi

Omahoito sydänterveiden edistämiseksi

- Pulssin tunnustelu
- Oikea verenpainemittaus
- Määrättyjen lääkkeiden säännöllinen käyttö
- Sydänterveellinen ruoka
- Itselle sopiva liikunta
- Vertaisten kanssa keskustelu

Tunne pulssisi

Ole rauhallisesti paikallasi. Kokeile, mistä pulssisi tuntuu helpoimmin. Hyvä tunnustelupaikka on ranteessa peukalon puolella. Jotkut tuntevat sykkeen paremmin kyynärtaipeesta tai kaulalta. Paina kevyesti yhdellä tai useammalla sormella tunnustelukohtaa niin, että pulssi tuntuu.

- Tunnustele pulssiasi joka päivä aamulla herättyäsi ja illalla nukkumaan mennessäsi.
- Voit aluksi merkitä lukemat esimerkiksi **tulostettavaan taulukkoon**.
- Epäsäännöllinen pulssi voi olla varoitus aivoinfarktista. Yksinkertaisella ranneotteella voit ehkäistä vakavat seuraukset, joten kokeile pulssiasi heti.
- Lepopulssi on normaalisti 50-100 lyöntiä minuutissa, mutta pienet poikkeamat siitä eivät ole vaarallisia.
- Pulssia nopeuttavat muun muassa liikunta, stressi, hermostuminen, kipu, kahvin juonti, valvominen, tupakointi ja syöminen.
- Sydän voi joskus lyödä ajoittain epäsäännöllisesti (lyönti jää väliin, sydän muljahtaa). Se johtuu yleensä sydämen lisälyönneistä, jotka ovat vaarattomia.
- Jos pulssi on tiheä, epäsäännöllistä pulssia voi olla vaikea huomata.

Verenpaineen oikea mittaus

1. Jos sinulla on todettu kohonnut verenpaine, varmista että tiedät oman hoitotavoitteesi. Tavallisimmin se on kotimittauksissa alle 135/85 mmHg, mutta tavoitteeseen vaikuttavat muut sairaudet ja yksilölliset tekijät.
2. Suositeltavaa on 4-7 päivän ajan aamuin illoin 2 mittausta noin minuutin välein. Keskiarvo on merkityksellinen, ei yksittäinen mittaus
3. Hyödynnä verenpainearvojen seurannassa ja keskiarvojen laskemisessa esimerkiksi puhelinsovelluksia tai Sydänliiton Verenpaineen kotiseuranta -Excel-taulukkoa.
4. Tunnustele pulssisi mieluiten aamuin illoin, mutta ainakin verenpainemittauksen yhteydessä. Epäsäännöllinen pulssi voi olla merkki eteisvärinästä, joka saattaa hoitamattomana johtaa aivoinfarktiin. Joissakin mittareissa on paitsi pulssitiheyden myös epäsäännöllisen pulssin näyttävä ominaisuus.

Verenpaineen mittaus 2

- Istu selkänojalliseen tuoliin, nojaudu selkänojaan ja istu mahdollisimman rennosti. Odota
 - Ei kahvia, teetä ennen mittausta
- Kiedo oikean kokoinen mansetti paljaan olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin.
- Katso, että mansetin ilmaletkun kiinnityskohta on kyynärtaipeen kohdalla ja että letku kulkee vapaasti. Tue käsivarsi noin 90 asteen kulmaan siten, että mansetti ja sydän ovat samalla tasolla. Pidä käsi rentona. Kun olet kiinnittänyt mansetin olkavarteeseen, rauhoitu ennen mittausta noin viiden minuutin ajaksi.
- Suorita mittaus. Ole aivan rento. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana. Toista mittaus 1-2 minuutin kuluttua ja merkitse molemmat tulokset muistiin.
- Laske seurantajakson aamumittausten, iltamittausten ja aamu- ja iltamittausten keskiarvot. Mittaustulokset saattavat jäädä myös mittarin muistiin, ja mittari tai siihen yhdistettävä sovellus voi laskea mittausten keskiarvot. Ota aina mittaustulokset mukaan lääkärin tai hoitajan vastaanotolle.

112 Suomi mobiilisovellus

- Tee turvallisuusteko ja lataa 112 Suomi -sovellus. Saat apua oikeaan paikkaan hätä- ja ongelmatilanteissa. Sovelluksesta löydät myös päivystysnumeroita kiireettömään avuntarpeeseen ja lisäksi saat vaara- ja viranomaistiedotteet suoraan puhelimeesi.
- Löydät sovelluksen Palvelut-välilehdeltä päivystysnumeroita kiireettömään avuntarpeeseen.
- Lisäksi voit tarkistaa sovelluksen avulla lähimmän sydäniskurin sijainnin.
- Toimintaohjeista voit ladata veneilijöille suunnatut toimintakortit
- sekä tutustua aivoverenkiertohäiriön oireisiin.
- Lisäksi pääset sovelluksen kautta koronavirustaudin oirearvioon.

Sydäniskuri ja maallikko elvytys - Uskalla auttaa

Sydänpysähdystilanteessa soita 112, aloita elvytys ja ohjeista joku hakemaan sydäniskuri paikalle. Kun sydän on pysähtynyt, on kiire auttaa. Sydänpysähdystilanteessa sydän ei pumpkaa verta aivoihin eikä muualle elimistöön. Apua tarvitaan minuuttien sisällä.

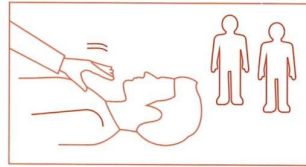
Aloita paineluelvytys tai pyydä muita tekemään se

Tee puhallukset vain jos osaat

Jatka kunnes ambulanssi tulee paikalle

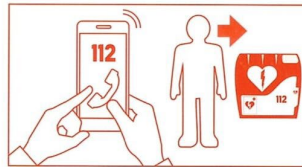


Auta rohkeasti sydänpysähdystilanteessa



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.



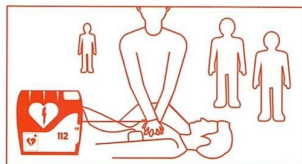
4 OTA SYDÄNISKURI KÄYTTÖÖN

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.

Harjoittele ja kertaa säännöllisesti. Ensiapukoulutuksesta saat lisää varmuutta. Auta aina rohkeasti hätätilanteessa! Löydä lähin sydäniskuri: defi.fi ja 112 Suomi -sovellus



Kuntoutuminen

- Sairastuminen tuo elämään suunnittelemattomia muutoksia.
 - Näiden kohtaamiseen on apua ja tukea tarjolla.
- Sydänliiton kuntoutumista tukevat kurssit, Tulppa-kuntoutus ja liikunnallinen kuntoutus auttavat sinua arjen tilanteissa, lisäävät jaksamistasi ja lieventävät sairauden mukanaan tuomaa epävarmuutta.
- Myös KELA, kunnan ja kuntayhtymän sosiaali- ja terveystalvelut ja yritykset järjestävät sydänkuntoutusta.
- Helsingin Sydänyhdistys: Luontoliikunta tapahtumat, uinti, jumppa, yhteistyö Tapanilan erän kanssa

Liikunta

Säännöllisen liikunnan avulla voit tutkitusti vaikuttaa sydänsairauden riskitekijöihin.

- Säännöllinen liikunta:
- parantaa veren kolesterolitasapainoa ja hyytymisominaisuuksia
- laskee verenpainetta
- vaikuttaa myönteisesti sokeriaineenvaihduntaan
- olennainen osa painonhallintaa
- hillitsee valtimoiden ahtautumien kasvua ja edistää uudisverisuonien kehittymistä
- parantaa sydämen toimintaa ja edistää sydämen toipumista
- edesauttaa psyykkistä jaksamista
- vähentää stressin aiheuttamaa vaikutusta sydämelle

Liikunta 2

- Sydänoireiden välttämiseksi liikunta kannattaa aloittaa ja lopettaa rauhallisesti. Vallitsevat olosuhteet kuten pakkanen tai helle tulee ottaa huomioon, koska lämpötila vaikuttaa verisuonten supistumiseen ja kehon nestetasapainoon.
- Liikuntaa ei tule harrastaa ruokailun tai alkoholin nauttimisen jälkeen, väsyneenä tai sairaana.
- Jos liikuntasuorituksen aikana ilmenee sydänperäisiä oireita, lopeta liikuntasuoritus ja odota oireen helpottumista.
- Mikäli sinulle on määrätty nitrovalmiste, pidä se varmuuden vuoksi aina mukana, ota sitä oireiden ilmetessä ja lopeta suoritus

Ravitsemus



- Sydänystävällinen ruoka ravitsee kehoa ja mieltä.
- Kansalliset ravitsemussuositukset ovat päivittyneet päälle 10 vuoden jälkeen ja niissä huomioidaan vahvemmin kasvipainotteisuus sekä kestävä kehitys. Ravitsemussuositukset ja niiden taustat löydät kokonaisuudessaan [Ruokaviraston sivuilta](#).
- Suosituksilla pyritään lisäämään lautasille kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja, kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa ja vähentämään punaista lihaa, lihavalmisteita sekä suolan ja kovan rasvan määrää. Arjessa tärkeintä on ruoan monipuolisuus, ravinnon tasapaino sekä valinnat kaupassa ja ruokapaikoissa – ruokailoa unohtamatta
- Sydänmerkkituotteet

Vertaiset

Vertaistukihenkilöistä tietoa löytyy yhdistyksen sivuilta sydan.fi/helsinki

Erilaiset ryhmät tukevat jaksamisessa ja tiedon saannissa

- Sydäntreffit tapaamiset Kinaporin palvelukeskuksessa
- Pulinakero Kinaporissa
- Digikerho
- Retket ja teatterimatkat, bongaukset
- Sydänpiste, postitalolla, alueen henkilsötön vetämät eri ryhmät

Sydänliiton valtakunnallisilla jäsenjärjestöillä, [Sydänlapset ja -aikuiset ry:llä](#), [SYKE ry:llä](#) ja [Karpatiat ry:llä](#) on vertaistukiryhmiä Facebookissa.

Siellä toimii myös useita yksityisten ylläpitämiä sydänaiheisia ryhmiä, esimerkiksi Nuoret sydänsairaat ja Kuriton sydän.

Vertaiset 2

Facebookissa toimii viisi Sydänliiton vertaistukihenkilöiden ylläpitämää vertaistukiryhmää. Ryhmiin on helppo liittyä ja ne mahdollistavat vertaisten löytymisen vaivattomasti joka puolella Suomea.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

[Sepelvaltimotautia sairastavat](#)

[Sydämen rytmihäiriöitä sairastavat](#)

[Sydämen vajaatoimintaa sairastavat](#)

[Sydänsairastuneiden läheiset](#)

[Foreign Hearts Finland](#) (englanninkielinen vertaistukiryhmä sydänsairastuneille)

Mieliala

- Sairastumisen aiheuttama stressi ja muutokset elämässä aiheuttavat haasteita mielen hyvinvoinnille. Joskus alakuloisuus voi kehittyä masennukseksi.
- Mielialan vaihtelu ja tunteiden aaltoilu on normaali reaktio sairastumisen jälkeen. Sairastuminen on aina suuri stressitekijä, joka haastaa mielen hyvinvointia.
- Ajatuksia voi ajoittain hallita huolestuneisuus, ahdistus ja pelko.
- Itsensä voi tuntea alakuloiseksi ja masentuneeksi, vaikka elämässä kaikki olisikin hyvin ja sairastumisen alkuvaiheista olisi selvitty. Sairastumisen tuomat muutokset elämässä, huoli tulevasta ja omasta terveydestä ovat aivan riittävä kuorma aiheuttamaan haasteita mielen hyvinvoinnissa.
- Alakuloisuudesta ei kannata tuntea syyllisyyttä, koska ihminen ei voi sitä itse valita tai aiheuttaa. Se on mielen reagointitapa elämässä tapahtuneisiin asioihin
- Älä jää kiinni jumeihin/murehtimiseen

Kiitos