

sydän
tekee hyvää

Sukella sähköisiin terveyspalveluihin

-Löydä itsellesi oma tapa edistää terveyttä

Päivi Ronkainen
Terveystiedon edistäjä TtM SH



**ETELÄ-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**

HJÄRTDISTRIKTET I SÖDRA-FINLAND RF





Sydän pumpkaa noin 70 /min

**Yhdellä pumpppauksella liikkuu
90 ml verta eteenpäin**

Sydämen läpi kulkee 6,3l/min

**Sydän lyö n. 100 000/vrk
n. 36 milj./v.
n. 3 miljardia/85v.**

120 mmHg= 160 cm vesipatsas

200 mmHg= 280cm vesipatsas



Oman sydänterveysten edistäminen on helppoa

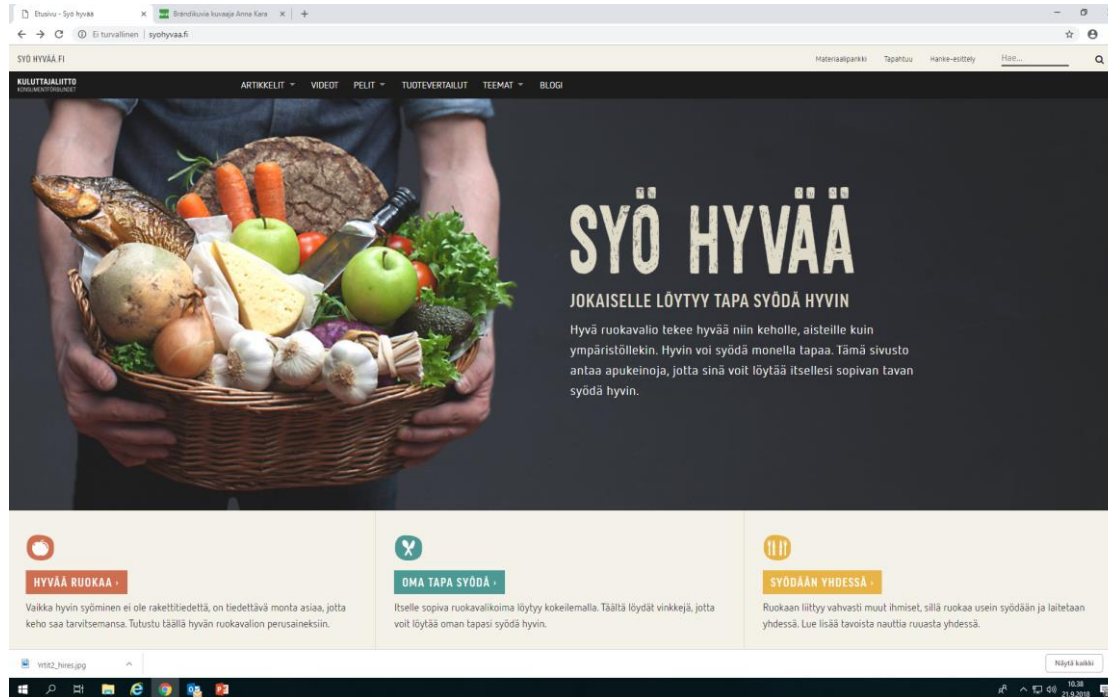
- **Ruoka**
 - Kuituja
 - Kasviksia, marjoja, hedelmiä, juureksia
 - Laadukkaampaa rasvaa
 - Vähemmän suolaa
- **Liikunta**
 - Jokainen askel merkitsee
- **Lepo**
- Omaseuranta



<https://www.sydanmerkki.fi/>



<http://syohyvaa.fi/artikkelit/videot/>





VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Miksi sinä liikut?
Mitä liikkuminen antaa sinulle?

[http://www.liikunta-
apteekki.fi/motivointi/liikuntapakki/liikkumisohje
et/](http://www.liikunta-apteekki.fi/motivointi/liikuntapakki/liikkumisohjeet/)

[https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/
yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus](https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus)



Mitä liikunta antaa sinulle?

Miten sinä voisit liikkua enemmän?



- Piristää
- Rentouttaa
- Auttaa nukkumaan hyvin
- Parantaa ryhtiä ja lihasten joustavuutta

- Auttaa painonhallinnassa
- Vaikutus verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin
- Vähentää kehon rasvaa

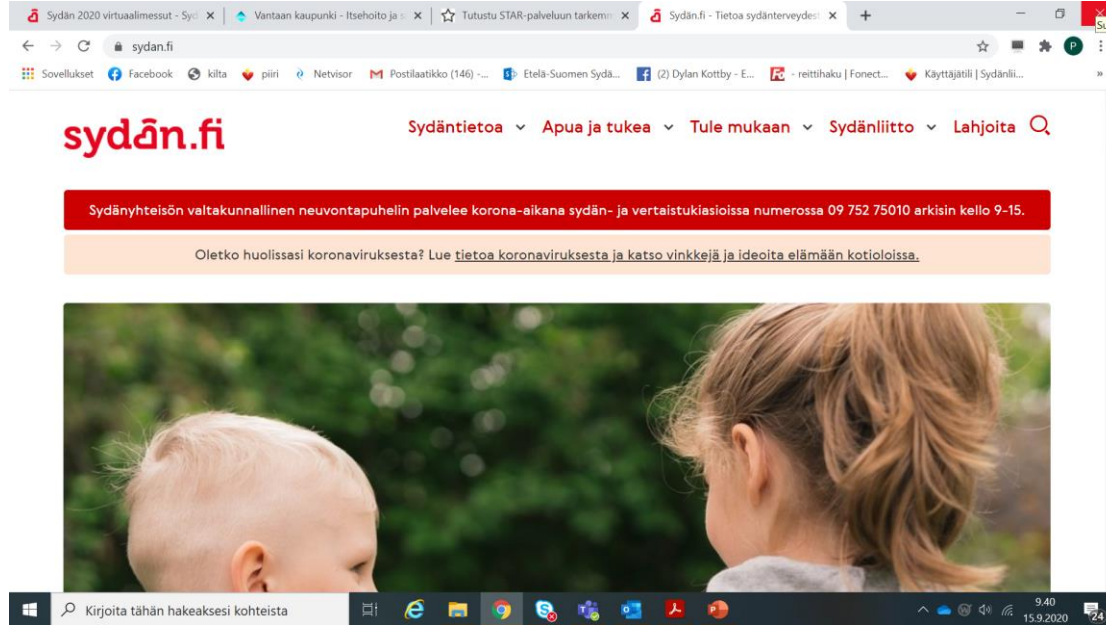
8 © Suomen Sydänliitto ry



Lepää riittävästi

Uni ja lepo ovat välttämätöntä vastapainoa päivän rasituksille. Nukkuessa elimistö rakentaa ja korjaa soluja ja täyttää niiden energiavarastoja.





SYDÄN.FI
<https://sydan.fi/>

SYDÄNTERVEYTEEN KESKITTYVÄT SIVUSTOT



Sydänliiton APP

elisa 4G LTE 99 % 9.50

Sydänliitto



SYDÄNSAIRAUDET



OMAN HOITONI AVAIMET



ELINTAVOILLA TERVEYTTÄ



TUNNISTA OIREET



elisa 4G LTE 99 % 9.51

←

Sydänsairaudet





Eteisvärinä

Eteisvärinä (lat. fibrillatio atriorum, FA; puhekielessä "flimмери") on sydämen rytmihäiriö. Eteisvärinä on yleinen vaiva, joka yleistyy ikääntyessä.

Lue lisää



Kohonnut verenpaine

Verenpaine tarkoittaa valtimoissa vallitsevaa painetta. Paine syntyy, kun sydän supistuu ja pumppaa verta valtimoihin.

Lue lisää



elisa 4G LTE 99 % 9.51

←

Oman hoitoni avaimet





Lääkehoito

Sydän- ja verisuonitautien hoitoon ja ehkäisyyn käytetään monen lääkeryhmän lääkkeitä.

Lue lisää



Omahoito

Omatoimisen kuntoutuksen opas on laadittu tukemaan toipumista sepelvaltimotautikohtauksen, ohitusleikkauksen tai pallolajennuksen jälkeen.

Lue lisää





TERVEYSKYLÄ

<https://www.terveyskyla.fi/>

Hoito

Tutkimukset

Itsehoito

Kuntoutus

Etävastaanotto

Oirenavigaattori

Sairaanhoitaja-chat

Lääkekortti

Omahoito-ohjelmat

Potilaalle tarkoitettuihin digitaalisiin
hoitopolkuihin vaaditaan lääkärin lähete

© Suomen Sydänliitto ry



UUTTA TERVEYSKYLÄSSÄ

Terveyskylän palvelut: <https://www.terveyskyla.fi/terveyskyl%C3%A4n-palvelut>

Chatit

<https://www.terveyskyla.fi/terveyskyl%C3%A4n-palvelut/terveyskyl%C3%A4n-chatit-ja-botit>

Omapolku

<https://www.terveyskyla.fi/omapolku>

Sovellus: [Omapolku](#)

Sovelluksen kuvaus: Omapolku on Terveyskylä.fi:ssä oleva sähköinen, henkilökohtainen palvelukanava. Kansalainen voi liittää Omapolullaan näkyvät mm. aktiivisuus- ja painotietoja tuottavat omaseurantalaitteet myös Omatietovarantoon.

Hyvinvointitiedot: Päivittäinen aktiivisuus, Askeleet, Paino

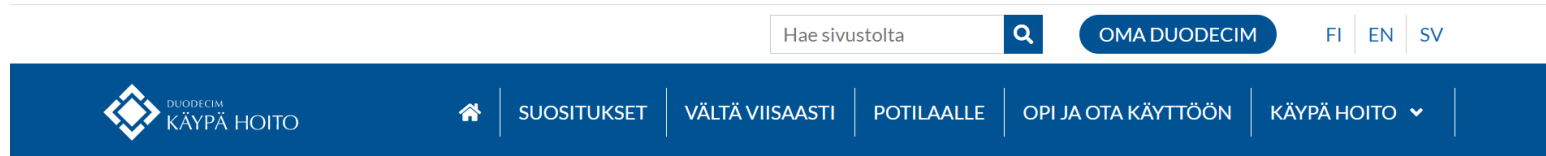
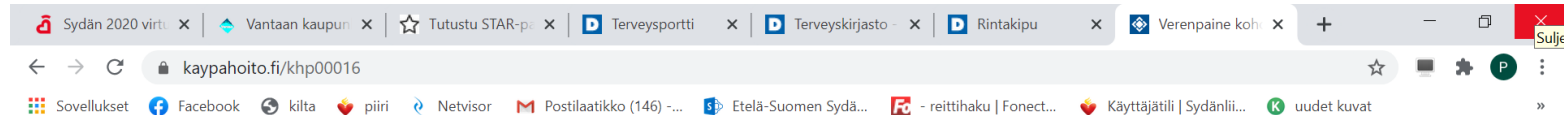
Omatietovaranto

<https://www.kanta.fi/documents/20143/91486/Omatietovarannon+esittely.pdf/dc72f792-65cb-c913-cdd3-5bd7e931bf20>



TERVEYSPORTTI POTILAAN NÄKÖKULMASTA

<https://www.kaypahoito.fi/potilaalle>



Verenpaine koholla?

Käyvän hoidon potilasversiot | Julkaistu: 10.08.2015 [Tulosta](#)

Aihepiiri(t): Kardiologia, Kliininen farmakologia, Sisätaudit, Työterveyshuolto, Yleislääketiede
Kirsi Tarnanen, Antti Jula ja Jorma Komulainen

Verenpaine koholla? Niin on myös aika monen muunkin suomalaisen kohdalla, sillä kohonnut verenpaine ei juurikaan aiheuta oireita. Mittautu siis verenpaineesi, kun seuraavan kerran menet vaikkapa terveydenhoitajan luo, sillä vaikka kohonnut verenpaine ei tunnu, siitä on elimistöllesi haittaa.

Aikuisista suomalaisista noin 2 miljoonalla on kohonnut verenpaine (hypertensio, verenpainetauti), ja vain joka viidennellä se on ihanteellisella tasolla. Vuonna 2012 noin miljoona suomalaista käytti verenpainelääkkeitä, mutta lähes puolet heistä ei saavuttanut verenpainetavoitettaan.

Kohonnut verenpaine
valtimotaudin riskitekijänä
Kohde-elinvaurioit
Kohonneen verenpaineen hoidon
tavoitearvo
▼
Riskitekijät

Käytämme evästeitä, jotta pystymme tarjoamaan sinulle parhaan mahdollisen käyttökokemuksen sivustollamme. Jatkamalla sivustollemme hyväksyt evästeiden käytön.

Ok

X



OHJEET JA ASIOINTI

Tiedot Kannassa >

Omakanta v

Ohjeita uusimispyynnön lähettämiseen

Omakannan uudet ominaisuudet

Omakannan verkkokoulu

Asiointi toisen puolesta >

Ulkomailla

Valinnanvapaus >

https://www.kanta.fi/omakanta-verkkokoulu/#/?_k=76hhis

Omakanta

Omakannassa näet omat terveystiedot ja reseptit, voit pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon.

Omakannasta näkee

- reseptit
- hoitoon liittyvät kirjaukset
- laboratorio- ja röntgentutkimukset
- alle 10-vuotiaan huollettavan tiedot.

Omakannassa voi myös

- pyytää reseptin uusimista
- tallentaa oman hoitotahdon ja elinluovutustahdon
- antaa suostumuksen omien tietojen luovuttamiseen tai kieltää luovuttamisen.

Omakanta on kansalaisten verkkopalvelu, joka näyttää



Kaikki terveystietosi ja reseptisi yhdestä paikasta

Omakannassa voit helposti ja turvallisesti katsella omia terveystietojasi. Katso esittelyvideolta miten pääset alkuun Omakannan käytössä.

Tutustu verkkokouluun [↗](#)





Oma asiointi

Tutki tietojasi

Ota yhteyttä

Muut palvelut

Asetukset

Täytä oirekysely

Varaa aika

Peru ajanvaraus

Tee reseptin uudistamispyyntö

Tee hakemus tai ota yhteyttä sosiaalihuoltoon

Täytä itsearviointit ja kyselylomakkeet

terveysasemilla 1.4.2020 alkaen vain ajanvarauksella. Voit hoitaa muita terveysasioitasi vastaanottojen kautta: Soita p. 09 839 50 000 ja varaa aika ammattilaisen arvioon!

katso ohjeet [HUSin](#) tai [Vantaan](#) sivuilta.

Jos sinulle on varattu videokäynti, [lue ohjeet täältä](#) ennen käynnille liittymistä. Huomioithan, että videokäynti ei toimi Internet Explorer -selaimella.

Tapahtumaluettelo

<https://www.maisa.fi/maisa/inside.asp?#> varauksesi. Tarvittaessa ole yhteydessä hoidosta tai palvelusta vastaavaan yksikköösi. Pääset asioimaan ja ottamaan yhteyttä

Vältä jonotus tee sähköinen hoidon tarpeen arviointi

KLIKKAA OIRE

<https://www.vantaa.fi/klikkaaoire>

OMAOLO

<https://www.omaolo.fi/>

<https://sotedigi.fi/omaoloalueet/>



Duodecim STAR

Sähköinen terveystarkastus ja valmennukset

STAR Terveystarkastuksen perusteella saat raportin terveydentilastasi: näet miten elintapasi ja henkinen hyvinvointisi vaikuttavat eliniän ennusteeseesi ja sairastumisriskeihisi. Laskentakaavat perustuvat suomalaisiin väestön seurantatutkimuksiin.

40 kysymystä

Verenpaine ja kolesterolitulokset

→ Suosittelee valmennuksia omahoidon tueksi





SUOMI.FI

Julkiset palvelut
Sähköiset viestit

Rekisteritiedot
mm. Väestörekisteritiedot,
verohallinto, traficom,
eläketurvakeskus





*Innostu omasta hyvinvoinnista!
Kiitos.*