

Kumppanuusavustushakemus 2025-2027

Elintapamuutoksen ja omahoidon tuen kehittäminen Pohjois-Savon hyvinvointialueella

Hakija: Savon Sydänanalue ry

Y-tunnus 021 4832-4

Toimintasuunnitelma

Savon Sydänanalueen perustoiminta tukee Pohjois-Savon hyvinvointialueen palvelutavoitteita. Toimintamme on pitkäjänteistä ja asiakaslähtöistä. Sääntöjemme mukaisesti keskitymme hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä valtimosairauksien eriasteiseen preventioon ja sairastuneiden tukemiseen.

Perustelut yhteistyön tiivistämiselle

- Potilasohjauksen ja neuvonnan kasvava tarve väestön korkean sairastavuuden vuoksi
- Rajallinen asiantuntijapalvelujen saavutettavuus
- Palveluntuottajien määrän rajallisuus alueella
- Pohjois-Savon hyvinvointialueen palvelupisteiden toiminnan tukeminen
- Asiakkaan lähipalvelujen saatavuuden parantaminen digitaalisilla ja matalan kynnyksen palveluilla
- Savon Sydänanalueella on vakiintunut hoitoketjukumppanuus hyvinvointialueen kanssa

Valtimosairaudet ovat Pohjois-Savossa keskeisin kuolinsyy. Merkittävästi lihavien osuus alueella on korkea ja ennuste lihavuuden kehittymiselle on nouseva. Hyvinvointialueen säästöt vaikuttavat väestön omahoidon ja terveysneuvonnan toteutumiseen alueella. Järjestöpalveluilla voidaan kustannustehokkaasti tukea väestön omahoitoa ja sitä tukevan tiedon saamista.

Savon Sydänanalueen tuottamat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen järjestöpalvelut

Haemme kumppanuusavustusta Savon Sydänanalueen tuottamien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen järjestöpalvelujen toteuttamiseen Pohjois-Savon hyvinvointialueen väestölle. Palvelujen **tavoitteena** on valtimoterveyden edistäminen (= ahtauttavat valtimosairaudet sydämessä, aivoissa ja perifeerisessä verenkierrossa sekä tyypin 2 diabetes), valtimoterveysriskissä olevien sekä jo sairastuneiden ohjauksen ja neuvonnan tuottaminen, sekä nikotiinivieroitus ja uusien ravitsemussuositusten jalkauttaminen aikuisikäisille.

Savon Sydänalue ry on Suomen Sydänliiton jäsen. Savon Sydänalueen jäsenyhdistyksiä ovat Pohjois- ja Etelä-Savossa toimivat sydänyhdistykset, joita on 20. Alueen jäsenmäärä on noin 4 500 jäsentä. Savon Sydänalueen rahoitus muodostuu jäsenmaksutuotosta, palvelutoiminnan tuotosta ja kurssitoimintaan suunnatusta STEA-avustuksesta. Lisäksi teemme tutkimusyhteistyötä Itä-Suomen yliopiston kanssa.

Omahoito ja vertaistuki edistävät terveyttä, suojaavat sairauksilta ja parantavat toipumismahdollisuuksia. Omahoito-ohjaus on Savon Sydänalueen perustoimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa voimaantumista, motivaatiota ja pysyvyyttä terveysongelmien ratkomiseen. Toiminta täydentää julkisen sektorin lakisääteistä toimintaa.

Kuvaus avustettavasta toiminnasta ja sen tavoitteista

1. Sydänpiste - Tietoa, tukea ja toimintaa

Sydänpiste Kuopion Apajassa ja **Liikkuva Sydänpiste** ovat Pohjois-Savon hyvinvointialueen asukkaille tuotettavia matalankynnyksen palvelupisteitä, jossa asiakas saa tietoa, tukea ja toimintaa.

Tietoa sydänterveydestä, kuntoutustoiminnasta, uusista ravitsemussuosituksista, nikotiinivieroituksesta ja yhdistystoiminnasta.

Tukea sairastuneelle sydänkursseista ja valtimopotilaiden Tulppa-kuntoutusryhmistä sekä yhdistystoiminnan ja vertaistukitoiminnan tuottamista tukipalveluista

Toimintaa, jolla tuetaan väestön oman terveyden seurantaa, kuten terveysarvojen seulontaa ja seurantaa. Toimintaan liittyy maksuton elintapaohjaus.

Toiminta

Sydänpiste Kuopion Kauppakeskus Apajassa on avoinna tiistaisin ja torstaisin kello 10-12. Toimintapäiviä vuodelle 2025 on suunniteltu yhteensä 54 kappaletta. Apajan Sydänpisteessä tavoitettiin vuonna 2024 noin 600 asiakasta ja tehtiin kaikkiaan noin 500 terveysarvojen mittausta.

Liikkuva Sydänpiste -tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Liikkuva Sydänpistetoimintaa tuotetaan haja-asutusalueella yhdessä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden kanssa. Vuonna 2024 toteutettiin yhteensä 13 Liikkuvan Sydänpisteen tapahtumaa ja niissä tavoitettiin noin 1100 asiakasta.

Alustava suunnitelma vuodelle 2025. Aikataulu, teema, paikkakunta:

Helmikuu: Uudet ravitsemussuositukset käyttöön -tapahtuma, Nilsinä

Huhtikuu: Terveyspäivä, Luma-keskus Majakka, Iisalmi

Toukokuu: Sydänviikko/Vireyttä mieleen-tapahtuma, Kuopio

Kesäkuu: Avoimet kylät, Pulkonkoski

Elokuu: Elonkorjuu-tapahtuma, Kuopio

Elokuu: Hyvinvointi- ja harrastemessut, Suonenjoki

Syyskuu: Maailman Sydänpäivä, Kalaryssäys, Kuopio

Lokakuu: Hyvinvointipäivä, Yhdistystalo Warikko, Varkaus

Tavoite

Matalankynnyksen terveys- ja ravitsemusneuvonta vähentää sitä asiakasvirtaa terveydenhuoltoon, joka ei tarvitse akuuttia sairaanhoitoa ja hyöttyy terveysneuvonnasta. Toiminta seuloo valtimosairauksien vuoksi riskissä olevia.

Mittarit

- toteutuneiden toiminta- ja tapahtumapäivien määrä
- toimintapäivien osallistujamäärä
- suoritettujen mittausten kokonaismäärä, asiakasmäärä
- suoritettujen ohjausten kokonaismäärä
- asiakaspalaute

2. Uudet ravitsemussuositukset yksilöllisesti käytäntöön –ravitsemusneuvonta

Uudet ravitsemussuositukset yksilöllisesti käytäntöön -ravitsemusneuvontapalvelu

tuottaa henkilökohtaista ohjausta suositusten käyttöönottoon sekä ruokavalion arjen hyviin valintoihin.

Toiminta

Ravitsemusneuvontaa toteutetaan yksilö- ja tapahtumaohjauksena. Tavoitteena on uusien ravitsemussuositusten jalkauttaminen väestölle asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden.

Maksutonta ravitsemusneuvontaa tuotetaan

- henkilökohtaisena 30 minuutin lähi- tai Teams -ohjauksena keskitetysti kerran viikossa ajanvarauksella ja
- Sydänpisteen toimintapäivinä Apajassa ja liikkuvan Sydänpisteen tapahtumapäivissä.

Toiminta-alustoina käytetään Teams-yhteyttä, Terveysaula -konseptia ja lähineuvontaa. Digitaalisena kehittämistavoitteena on pilotoida ravitsemusneuvonnan tuottamista Terveysaula -konseptissa. Jos konsepti osoittautuu toimivaksi, väestölle ja potilaille suunnattua järjestöneuvontaa voidaan laajemminkin siirtää edellä mainitulle toiminta-alustalle.

Tavoite

Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on edistää kansanterveyttä ja auttaa uusien ravitsemussuositusten käyttöönottoa. Suositusten käytäntöön soveltaminen mahdollistaa terveyttä edistävän, ympäristön kannalta kestävä ruokavalion koostamisen. Yksilölliset tarpeet huomioiva henkilökohtainen ravitsemusohjaus edesauttaa tavoitteen toteutumista.

Mittarit

- ravitsemusneuvontakertojen määrä / tapahtuma / yksilöohjaus
- ravitsemusneuvonnan asiakasmäärä / tapahtuma / yksilöohjaus
- asiakaspalaute

3. Nikotiinivieroitus 28 päivää ilman verkkovalmennuksena

Pohjois-Savossa nikotiinituotteiden käyttö on edelleen valtakunnallisesti korkealla tasolla kaikissa ikäryhmissä.

28 päivää ilman -verkkovalmennus tukee nikotiinituotteista vieroittumista. Palvelu sisältää viisi teemoitettua tukitapaamista. Tapaamisten teemat ovat:

1. Tapa, tottumus vai riippuvuus? Miten nikotiini ohjaa päivää. Riippuvuuden monet muodot.
2. Mikä tukee lopettamista? Korvaushoitotuotteiden ja lääkehoidon oikea käyttö.
3. Jaksanko jatkaa? Eroon vieroitusoireista. Miten valmistaudun arkeen ja luon uutta tilalle.
4. Huolenaiheet ja itsepetokset. Omien tunnetaitojen tunnistaminen.
5. Nikotiiniton tulevaisuus. Vertaistukea vieroittautumisen polulla.

Toiminta

Tuotamme vuosittain 4 verkkoryhmäkokonaisuutta, yhteensä 20 ryhmätukitapaamista. 28 päivää ilman toiminta kohdistuu Pohjois-Savon alueelle. www.28paivaailman.fi -palvelu tuotetaan digitaalisena palveluna.

Savon Sydänalue ry ja Viron THL ovat sopineet 28 päivää ilman palvelun pilotoinnista Virossa.

Tavoite

Nikotiinivieroituksen tavoitteena on kaikkien nikotiinituotteiden käytön vähentäminen sekä väestön sairastuvuuden väheneminen. Erityisesti huomioimme uusien nikotiinituotteiden vieroitusneuvonnan ja sen kehittämisen aikuisikäiselle väestölle.

Mittarit

- toteutuneiden ryhmien määrä ja osallistujamäärä
- ohjauksen vaikutus nikotiinivieroitusprosessiin -arvio
- motivaatio ja usko omaan onnistumiseen -arvioinnin käyttö ohjauksen tukena

4. Uutena konseptina lanseeraamme valtimoterveyden Studia Generalia -sarjan

Valtimoterveyden Studia Generalia – sarja on suunnattu koko väestölle, erityisesti valtimosairauksien riskissä oleville ja jo sairastuneille henkilöille. Tuotamme kaksi kolmen kokonaisuuden tietopakettia, yhteensä 6 tapaamista vuodessa. Sisällöt muodostuvat

- valtimosairauksien ennaltaehkäisystä (ateroskleroosi, aivovaltimosairaudet, tyypin 2 diabetes),

- omahoidosta sekä
- mieli ja elämä -teemasta.

Jokainen teemakerta sisältää tietoalustuksen sekä keskustelu ja kysymysosion. Toiminta tuotetaan Teams-yhteydellä. Studia Generalia -kokonaisuus toteutetaan matalan kynnyksen toimintana. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. Paikallisyhdistykset voivat koota etäkatsomoita omalla toiminta-alueellaan.

Toiminta

Toiminta sisältää kolme teemaa

- 1) Valtimosairauksien ennaltaehkäisy
- 2) Valtimosairauksien omahoito
- 3) Mieli ja elämä

Tavoite

Ennaltaehkäisystä jaettavan tiedon ja omahoito-ohjauksen tavoitteena on vahvistaa voimaantumista, motivaatiota ja pysyvyyttä oman terveyden ylläpitoon ja olemassa olevien terveysongelmien ratkomiseen.

Mittarit

- toteutuneiden tilaisuuksien määrä
- osallistujamäärä
- sähköinen palaute

Kuvaus kohderyhmästä, johon toiminta kohdentuu

Sydänpiste- ja Valtimoterveyden Studia Generalia -sarjan kohderyhmänä on koko aikuisväestö, erityisesti valtimosairauksien riskissä olevat henkilöt ja jo sairastuneet potilaat sekä heidän omaisensa.

Ravitsemusneuvonta uusista ravitsemussuosituksista kohdennetaan kaikille aikuisikäisille.

Nikotiinivieroituksen kohderyhmänä ovat nikotiiniriippuvuutta sairastavat henkilöt, jotka ovat motivoituneita muutokseen.

Kuvaus toiminnan laajuudesta ja kuinka kattavasti kohderyhmän henkilöitä toiminnalla voidaan tavoittaa

Toiminta tapahtuu koko Pohjois-Savon hyvinvointialueella. **Sydänpiste** sijaitsee Kuopion Kauppakeskus Apajassa. Apajan Sydänpisteessä tavoitettiin vuonna 2024 noin 600 asiakasta. Toimintapäiviä on suunniteltu vuodelle 2025 yhteensä 54 kappaletta.

Liikkuva Sydänpiste -toimintaa toteutetaan Pohjois-Savon alueella yhteistyössä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden kanssa. Tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Liikkuvan Sydänpisteen tapahtumissa tavoitettiin vuonna 2024 noin 1100 asiakasta. Alustava suunnitelma vuodelle 2025 on järjestää 8 Liikkuva Sydänpiste -tapahtumaa.

Maksutonta ravitsemusneuvontaa tuotetaan Sydänpisteen toimintapäivinä Kuopion Apajassa sekä liikkuvan Sydänpisteen tapahtumapäivissä. Henkilökohtaista lähi- tai Teams -ravitsemusneuvontaa tuotetaan keskitetysti kerran viikossa ajanvarauksella. Viikossa voidaan tuottaa yksilöneuvontaa 6-8 asiakkaalle. Vuositasolla tämä tarkoittaa yhteensä noin 300 asiakasta. Ravitsemusneuvonta Teams-yhteydellä mahdollistaa digitaalisen ohjauksen toteuttamisen koko Pohjois-Savon alueella.

28 päivää ilman **nikotiinivieroitus** ryhmiä tuotetaan vuosittain 4 kpl www.28paivaailman.fi -tukiryhmäkokonaisuutta. Tukiryhmäkokonaisuus sisältää 5 tapaamiskertaa, vuodessa tuotetaan yhteensä 20 tukitapaamista. Yhteen verkkotapaamiseen otetaan maksimissaan 15 osallistujaa.

Valtimoterveyden Studia Generalia -sarja tuotetaan verkossa koko väestölle. Toiminnassa tuotetaan kaksi kolmen kokonaisuuden tietopakettia, yhteensä 6 tapaamista vuodessa. Vuositasolla tavoittelemme noin 1000 osallistujaa Teams-yhteyden päähän.

Kuvaus millaista hyvinvoinnin, terveyden ja/tai arjen turvallisuuden edistämistä toiminnalla voidaan tavoittaa

Sydänpiste on matalan kynnyksen kohtaamis- ja ohjauspiste, jossa asiakas saa maksutonta omahoidonohjausta. Ohjaus sisältää tietoa, tukea ja toimintaan ohjausta.

Yksilöllisen ravitsemusneuvonnan tavoitteena on antaa henkilökohtaista ohjausta uusien suositusten käyttöönottoon ja ruokavalion arjen hyviin valintoihin. Väestötasolla toiminta tähtää ruokavalion laadun parantamiseen, ylipainon ja sairauksien ennaltaehkäisyyn sekä terveyttä edistävän, ympäristön kannalta kestävän ruokavalion koostamisen.

Nikotiinivieroituksella tavoitetaan nikotiiniriippuvuutta sairastavia kohderyhmiä ja tuotetaan heille vertaistukea ja ammatillista ohjausta sisältävää ryhmäneuvontaa. Väestötasolla tavoitteena on tupakoinnin ja muiden nikotiinituotteiden käytön vähentäminen sekä väestön sairastuvuuden väheneminen.

Valtimoterveyden Studia Generalia – sarja on suunnattu koko väestölle, erityisesti valtimosairauksien riskissä oleville ja jo sairastuneille henkilöille. Toiminta mahdollistaa osallistujan anonymiteetin ja on digitaalisesti saavutettava. Palvelu sisältää ennaltaehkäisevää elämäntapaohjausta ja omahoidon ohjausta ja sairastuneille. Jokainen

teemakerta sisältää asiantuntija-alustuksen sekä mahdollisuuden keskustella ja kysyä aiheesta.

Kuvaus millaisilla menetelmillä toiminnan tavoitteita seurataan ja arvioidaan

Tavoitteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti toiminnalle asetettujen mittareiden avulla.

Sydänpistetoiminnan mittareina ovat:

- toteutuneiden toiminta- ja tapahtumapäivien määrä
- toimintapäivien osallistujamäärä
- suoritettujen mittausten kokonaismäärä, asiakasmäärä
- suoritettujen ohjausten kokonaismäärä
- asiakaspalaute

Ravitsemusneuvonnan mittareina ovat:

- ravitsemusneuvontakertojen määrä / tapahtuma / yksilöohjaus
- ravitsemusneuvonnan asiakasmäärä / tapahtuma / yksilöohjaus
- asiakaspalaute

Nikotiinivieroituksen mittareina ovat:

- toteutuneiden ryhmien määrä ja osallistujamäärä
- ohjauksen vaikutus nikotiinivieroitus prosessiin -arvio
- motivaatio ja usko omaan onnistumiseen -arvioinnin käyttö ohjauksen tukena

Valtimoterveyden Studia Generalia -sarjan mittareina ovat:

- toteutuneiden tilaisuuksien määrä
- osallistujamäärä
- sähköinen palaute

Kuvaus millaista yhteistyötä toiminnan toteuttamiseksi eri toimijoiden välillä tehdään

Apajan Sydänpisteen toiminnasta on yhteistyösopimus Kuopion Pysäköinti Oy:n kanssa.

Liikkuva Sydänpiste tapahtumapäivät toteutetaan Pohjois-Savon alueella yhteistyössä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden kanssa.

Sydänpotilaiden kurssitoimintaa järjestetään STEA-rahoituksella ja asiantuntijayhteistyötä tehdään Pohjois-Savon hyvinvointialueen sydänkeskuksen kanssa. Savon Sydänalue on

pitkään tuottanut Tulppa-kuntoutusta yhteistyösopimuksella Kuopion kaupungin terveystoimen, nykyisin PSHVAN kanssa.

28 päivää ilman nikotiinia -verkkovalmennuksen pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita ovat Filha ry ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry. Uutena yhteistyökumppanina on Viron THL, jonka kanssa kehitetään palvelun vaikuttavuuden arviointia ja mahdollisesti myös vieroitussovellusta.

Kuvaus toiminnan aikataulusta

Sydänpiste Kuopion Apajassa on avoinna 2025 tiistaisin ja torstaisin kello 10-12. Toimintapäiviä vuonna 2025 on suunniteltu yhteensä 54 kappaletta.

Liikkuva Sydänpiste -tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Alustava suunnitelma vuodelle 2025 on järjestää 8 tapahtumaa.

Aikataulu, teema, paikkakunta:

Helmikuu: Uudet ravitsemussuositukset käyttöön -tapahtuma, Nilsia

Huhtikuu: Terveyspäivä, Luma-keskus Majakka, Iisalmi

Toukokuu: Sydänviikko/Vireyttä mieleen-tapahtuma, Kuopio

Kesäkuu: Avoimet kylät, Pulkonkoski

Elokuu: Elonkorjuu-tapahtuma, Kuopio

Elokuu: Hyvinvointi- ja harrastemessut, Suonenjoki

Syyskuu: Maailman Sydänpäivä, Kalaryssäys, Kuopio

Lokakuu: Hyvinvointipäivä, Yhdistystalo Warikko, Varkaus

Vuosina 2026–2027 Sydänpiste -toimintaa laajennetaan ja vakiinnutetaan koko toiminta-alueelle. Liikkuvan Sydän pisteen yhteyteen voidaan liittää paikallisia ja alueellisia tietoiskuja. Tavoitteena tarjota paikallisille yhdistyksille ja kuntalaisille toimintamalli, jolla tehdä yhteistyötä paikallisesti. Savon Sydänalueella on voimassa oleva Valviran mittayslupa. Savon Sydänalueen luvan alla toimivia sydänyhdistyksien Sydänpisteitä toimii Varkaudessa, Iisalmessa ja Leppävirralla. Savon Sydänalueen toimintaluvan alla satunnaisesti Sydänpiste toimintaa toteuttavat sydänyhdistykset ovat Sonkajärvi, Keitele, Kuopio ja Pielavesi.

Ravitsemusneuvontaa toteutetaan lähi- tai Teams-ohjauksena. Tavoitteena uusien ravitsemussuositusten jalkauttaminen väestölle yksilölliset tarpeet huomioiden. Neuvonta on asiakkaalle maksuton. Tuotetaan keskitetysti kerran viikossa ajanvarauksella. Viikossa voidaan tuottaa yksilöneuvontaa 6-8 asiakkaalle.

28 päivää ilman -nikotiinivieroitusryhmiä tuotetaan 4 viiden tapaamisen verkkoryhmää vuosittain. Aikataulu vuonna 2025 alla:

Ryhmä 1: 28.1.-25.2.2025

Ryhmä 2: 6.5.-3.6.2025

Ryhmä 3: elo-syyskuu 2025

Ryhmä 4: loka-marraskuu 2025

Vuonna 2026 ja 2027 toteutetaan 4 kpl 28 päivää ilman -tukiryhmäkokonaisuutta/vuosi.

Valtimoterveyden Studia Generalia -sarjassa tuotamme kaksi kolmen kokonaisuuden tietopakettia, yhteensä 6 tapaamista vuodessa. Teemat ovat: 1) Valtimosairauksien ennaltaehkäisy, 2) Valtimosairauksien omahoito, 3) Mieli ja elämä.

Viestintä ja markkinointi

Toimintaa ja palveluita markkinoidaan Savon Sydänalueen viestintäkanavissa.

- sydan.fi -verkkoportaalin tapahtumakalenterissa
- Savon Sydänalueen Facebook-sivuilla sekä kylien ja kuntien Facebook-sivuilla
- Cardu-mobiilimarkkinointi-palvelussa
- lähellä.fi- ja tarmoa.fi -alustoilla
- Ilmaisjakelulehtien ilmoituskanavissa

Viestintää ja markkinointia tehdään myös yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa potilasryhmäkohtaisissa toimijaverkostoissa sekä järjestökumppaneille suunnatussa yleisessä järjestöviestinnässä.

Uutena toiminta- ja viestintä kanavana testataan Terveysaula -konseptia yhdessä muiden pilotoinnissa mukana olevien järjestöjen kanssa.