

Pohjois-Savon hyvinvointialueen kumppanuusavustushakemus 2026–2027

Arjen turvallisuuden ja elintapaohjauksen tuen kehittäminen Pohjois-Savon hyvinvointialueella.

Hakija: Savon Sydänaalue ry, Y-tunnus 021 4832–4

Haettava avustus: 10 000 euroa/vuosi.

Toimintasuunnitelma

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

Perustelut yhteistyön tiivistämiselle

- Potilasohjauksen ja neuvonnan kasvava tarve väestön korkean sairastavuuden vuoksi
- Rajallinen asiantuntijapalvelujen saavutettavuus haja-asutusalueella
- Palveluntuottajien määrän rajallisuus alueella
- Pohjois-Savon hyvinvointialueen palvelupisteiden toiminnan tukeminen
- Asiakkaan lähipalvelujen saatavuuden parantaminen digitaalisilla ja matalan kynnyksen palveluilla
- Savon Sydänaalueella 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 Sydänaalueen tuottamat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen järjestöpalvelut

Haemme kumppanuusavustusta Savon Sydänaalueen tuottamien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen järjestöpalvelujen toteuttamiseen Pohjois-Savon hyvinvointialueen väestölle. Palvelujen **tavoitteena** ohjauksen ja neuvonnan tuottaminen valtimoterveysriskissä oleville ja jo sairastuneille sekä uusien ravitsemussuositusten jalkauttaminen henkilöille, joilla on erityisiä syömisen haasteita (painonhallinta, erityisruokavaliot, vajaaravitseminen). Avustuksella katetaan Savon Sydänaalueen ravitsemusterapeutin antaman ravitsemusohjauksen työkuluja, hallinnollinnon työkuluja (raportointi, kirjaamiset) sekä viestinnän (mobiilimarkkinointi) kuluja.

Savon Sydänaalue ry on Suomen Sydänliiton jäsen. Savon Sydänaalueen jäsenyhdistyksiä ovat Pohjois- ja Etelä-Savossa toimivat sydänyhdistykset, joita on 19. 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.

Pohjois-Savon Hyvinvointialueelta toivotaan yhteistyötä asiakasohjaukseen. Tavoitteena on ravitsemussuositusten jalkauttaminen ja asiantuntijapalveluiden saatavuuden lisääminen haja-asutusalueella. Sydänpiste on matalan kynnyksen neuvontapiste ilman ajanvarausta. Liikkuva Sydänpiste tuo palvelut myös hyvinvointialueen haja-asutusalueelle. Ravitsemusneuvontaa voidaan antaa verkossa Teamsin avulla ja Tukiaula –toimintaan kehitetyn alustan avulla.

Kuvaus avustettavasta toiminnasta ja sen tavoitteista

1. Liikkuva Sydänpiste ja sydänturvallisuus - Tietoa, tukea ja toimintaa

Liikkuva Sydänpiste ovat Pohjois-Savon hyvinvointialueen asukkaille tuotettavia matalankynnyksen palvelupisteitä, jossa asiakas saa tietoa, tukea ja toimintaa. Pisteellä opastetaan myös sydäniskurin käyttöön ja maallikkoelvytykseen.

Tietoa sydänterveydestä, sydäniskurin käytöstä, maallikkoelvytyksestä, kuntoutustoiminnasta, uusista ravitsemussuosituksista, nikotiinivieroituksesta ja yhdistystoiminnasta.

Tukea sairastuneelle sydänkursseista ja yhdistystoiminnan sekä vertaistukitoiminnan tuottamista tukipalveluista.

Toimintaa, jolla tuetaan väestön oman terveyden seuranta, kuten terveystarkastusten seulontaa ja seuranta. Toimintaan liittyy maksuton elintapaohjaus. Harjoitusiskurin avulla opastetaan maallikkoelvytystä ja sydäniskurin käyttöä.

Toiminta

Liikkuva Sydänpiste -tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Paikalliset sydänyhdistykset tavoittavat oman alueensa riskiryhmään kuuluvan väestön. Liikkuva Sydänpistetoimintaa tuotetaan haja-asutusalueella yhdessä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden kanssa. Vuonna 2025 toteutettiin yhteensä kahdeksan Liikkuvan Sydänpisteen tapahtumaa ja niissä tavoitettiin noin 800 asiakasta.

Tavoite

Matalankynnyksen neuvonta vähentää sitä asiakasvirtaa terveydenhuoltoon, joka ei tarvitse akuuttia sairaanhoitoa ja hyötyy terveysneuvonnasta. Toiminta seuloo valtimosairauksien vuoksi riskissä olevia. Sydäniskurin käytön ja maallikkoelvytyksen opastus parantaa asukkaiden turvaa hätätilanteissa. Maallikkoelvytystaitojen paraneminen lisää uskallusta auttaa ja elvytystaitojen oppiminen lisää arjen turvallisuutta.

2. Uudet ravitsemussuositukset yksilöllisesti käytäntöön –ravitusneuvonta

- Erityistä syömiseen liittyvää tukea tarvitseville kohdistuva **ravitsemusneuvonta** yhteistyössä Tukiaula-toiminnan kanssa. Asiakkaalle maksuton.
- Ravitsemusneuvontaa antaa Savon Sydänaalue ry:n laillistettu ravitsemusterapeutti.
- Tuotetaan lähi- tai Teams-ohjauksena ajanvarauksella.
- Resurssit:
 - Tila, Savon Sydänaalue
 - Asiakasohjaus, Pohjois-Savon hyvinvointialueen eri yksiköt
 - Ohjaajan palkkio, Pohjois-Savon hyvinvointialue

Ravitsemusneuvontapalvelu tuottaa henkilökohtaista ohjausta suositusten käyttöönottoon sekä ruokavalion arjen hyviin valintoihin. Tukiaula-toiminta tukee ohjausta tarvitsevien asiakkaiden ravitsemusohjaus-palveluun ohjaustumista.

Toiminta

Ravitsemusneuvontaa toteutetaan yksilö- ja tapahtumaohjauksena. Maksutonta ravitsemusneuvontaa tuotetaan lähi- tai Teams -ohjauksena ajanvarauksella Sydänaalueen tai Tukiaula-toiminnan kautta sekä Sydänpisteen toimintapäivinä Apajassa ja liikkuvan Sydänpisteen tapahtumapäivissä. Neuvontaan voi varata seurantakäyntejä.

Tavoite

Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on antaa yksilölliset tarpeet huomioivaa henkilökohtaista ravitsemusohjausta. Suositusten käytäntöön soveltaminen mahdollistaa terveyttä edistävän, ympäristön kannalta kestävän ruokavalion koostamisen. Yksilölliset tarpeet huomioiva henkilökohtainen ravitsemusohjaus edesauttaa tavoitteen toteutumista.

Kuvaus kohderyhmästä, johon toiminta kohdentuu

Sydänpisteen kohderyhmänä on valtimoterveysriskissä olevat ja jo sairastuneet henkilöt ja heidän omaisensa. *Ravitsemusneuvonta* uusista ravitsemussuosituksista kohdennetaan henkilöille, joilla on erityisiä syömiseen haasteita (painonhallinta, erityisruokavaliot).

Kuvaus toiminnan laajuudesta ja kuinka kattavasti kohderyhmän henkilöitä toiminnalla voidaan tavoittaa

Toiminta tapahtuu koko Pohjois-Savon hyvinvointialueella. **Sydänpiste** on jo vakiintunut ja asiakkaiden hyvin löytymä matalan kynnyksen palvelupiste, joka sijaitsee Kuopion Kauppakeskus Apajassa. Apajan Sydänpisteessä tavoitettiin vuonna 2025 noin 600 asiakasta. Toimintapäiviä on suunniteltu vuodelle 2026 yhteensä 66 kappaletta.

Liikkuva Sydänpiste -toimintaa toteutetaan Pohjois-Savon alueella yhteistyössä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden sekä Tukiaula-toiminnan kanssa. Paikalliset

sydänyhdistykset tavoittavat oman alueensa riskiryhmään kuuluvan väestön. Tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Liikkuvan Sydänpisteen tapahtumissa tavoitettiin vuonna 2025 noin 800 asiakasta. Alustava suunnitelma vuodelle 2026 on järjestää kahdeksan Liikkuva Sydänpiste -tapahtumaa.

Maksutonta ravitsemusneuvontaa tuotetaan Sydänpisteen toimintapäivinä Kuopion Apajassa sekä liikkuvan Sydänpisteen tapahtumapäivissä. Vuositasolla ravitsemusneuvontaa voidaan tuottaa noin 500 asiakkaalle. Ravitsemusneuvontaan on mahdollista varata seurantakäyntejä. Neuvonnan vaikuttavuutta arvioidaan motivaatio ja usko omaan onnistumiseen - arvioitimenetelmän käytön avulla. Ravitsemusneuvonta Teams-yhteydellä tai Tukiaulan kautta mahdollistaa kasvokkaisen digitaalisen ohjauksen toteuttamisen koko Pohjois-Savon alueella.

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. Sydänturvallisuus neuvonnalla ja maallikkoelvytyksen opastuksella lisätään tietoisuutta sydänriskien hallinnasta ja varautumisesta.

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 kestävä ruokavalion koostamisen.

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 sekä osallistujamäärä
- suoritettujen mittausten ja ohjausten kokonaismäärä, asiakasmäärä
- asiakaspalaute

Ravitsemusneuvonnan mittareina ovat:

- ravitsemusneuvonnan asiakasmäärä / tapahtuma / yksilöohjaus
- motivaatio ja usko omaan onnistumiseen -arvioinnin käyttö ohjauksen tukena

Kuvaus millaista yhteistyötä toiminnan toteuttamiseksi eri toimijoiden välillä tehdään

Pohjois-Savon Hyvinvointialueelta toivotaan yhteistyötä asiakasohjaukseen. Hyvinvointialueen toimijoille esitellään Savon Sydäna alueen toimintaa ja palveluita järjestämällä yhteisiä säännöllisiä Teams-tapaamisia. Tapaamisten tarkoituksena on tehdä palveluita tutuksi, jotta hyvinvointialueen palveluita käyttäviä kohderyhmiä voidaan ohjata Sydäna alueen palveluihin. Kohderyhmänä ovat sotekeskusten hoitaja ja lääkäri vastaanottojen asiakkaat.

Sydänaalue järjestää sydänpotilaiden kurssitoimintaa STEA-rahoituksella ja asiantuntijayhteistyötä tehdään Pohjois-Savon hyvinvointialueen sydänkeskuksen kanssa.

Apajan Sydänpisteen toiminnasta on yhteistyösopimus Kuopion Pysäköinti Oy:n kanssa. Liikkuva Sydänpiste tapahtumapäivät toteutetaan Pohjois-Savon alueella yhteistyössä paikallisten sydänyhdistysten ja heidän yhdistyskumppaneiden kanssa.

Tukiaula-toiminta sisältää sekä digi- että lähitoimintaa/neuvontaa ja palvelu mahdollistaa laajemman toimintamallin neuvontatyöhön. Tukiaula-toiminta tähtää asukkaiden yhdenvertaiseen ja tasa-arvoisten palveluiden turvaamiseen.

Savon Marttojen kanssa on yhteistyösopimus Kylälauantai-hankkeen toteuttamisesta, jota jatketaan vuonna 2026. Kylälauantai-hanke on EU-rahoitteinen Leader-hanke, jossa tuotetaan ravitsemus-, liikunta- sekä sydänturvallisuusohjausta. Toiminnasta on saatu hyvää palautetta vuodesta 2025.

Kuvaus toiminnan aikataulusta

Sydänpiste Kuopion Apajassa on avoinna 2026 tiistaisin ja torstaisin kello 10–12. Toimintapäiviä vuonna 2026 on suunniteltu yhteensä 66 kappaletta.

Liikkuva Sydänpiste -tapahtumapäivien järjestämisessä hyödynnetään olemassa olevia väestötapahtumia. Alustava suunnitelma vuodelle 2026 on järjestää 8 tapahtumaa. Alustava suunnitelma vuodelle 2026. Aikataulu, teema, paikkakunta:

Helmikuu: 112-päivä/Siilinjärvi, /Suonenjoki/Rautalampi

Toukokuu: Sydänviikko/Vireyttä mieleen-tapahtuma, Kuopio/Joroinen/Varkaus/Kangaslampi

Kesäkuu: Avoimet kylät, Maaninka/Pulkonkoski

Elokuu: Elonkorjuu-tapahtuma, Kuopio

Syyskuu: Maailman Sydänpäivä, Lapinlahti, Iisalmi

Ravitsemusneuvontaa toteutetaan lähi- tai Teams-ohjauksena sekä Tukiaula-toiminnan kautta. Neuvonta on asiakkaalle maksuton. Vuositasolla ravitsemusneuvontaa voidaan tuottaa noin 500 asiakkaalle.

Viestintä ja markkinointi

Toimintaa ja palveluita markkinoidaan Savon Sydänaalueen viestintäkanavissa: sydan.fi - verkkoportaalin tapahtumakalenterissa, Savon Sydänaalueen Facebook-sivuilla sekä kylien ja kuntien Facebook-sivuilla, Cardu-mobiilimarkkinointi-palvelussa, lähellä.fi- alustalla sekä ilmaisjakelulehtien ilmoituskanavissa. Viestintää ja markkinointia tehdään myös yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa potilasryhmäkohtaisissa toimijaverkostoissa sekä järjestökumppaneille suunnatussa yleisessä järjestöviestinnässä. Toiminta- ja viestintäkanavana käytetään myös Tukiaula -toimintaa yhdessä muiden toiminnassa mukana olevien järjestöjen kanssa. Savon Sydänaalueelle on ollut pitkään (n.10 vuotta) yhtenä viestintäkanavana säännölliset koulutusaamut sydänyhdistyksille, joiden tavoitteena on ollut viedä tietoa alueorganisaation palveluista ja toiminnoista.