



Sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien kuntoutuksen kehittäminen on ajankohtaista

22.10.2026

Sydän- ja verisuonisairaudet ja syöpä ovat Euroopan yleisimmät kuolleisuuden ja toimintakyvyn heikkenemisen syyt tällä hetkellä (Bäck ym., 2026). On huolestuttavaa, että sydän- ja verisuonisairauksien vuoksi menetetään Euroopassa vuosittain yli 60 miljoonaa potentiaalista elinvuotta, vaikka niiden hoitomuodot ovat kehittyneet viime vuosina merkittävästi. Suomessa hoidetaan yli 10000 sepelvaltimotautikohtausta vuosittain. Määrä on laskenut vähitellen, mutta työikäisten kuolleisuus on edelleen suurempaa muihin Pohjoismaihin verrattuna (European Society of Cardiology, 2024a, European Society of Cardiology, 2024b). Kansalaisten tietoutta sepelvaltimotaudista on edelleen olennaista lisätä (Sepelvaltimotautikohtaus: Käypä hoito -suositus, 2026).

Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyn ja hoidon menetelmien kehittyminen on kuitenkin onneksi vähentänyt sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvää kuolleisuutta (Bäck ym., 2026). Hoidon kehittymisen myötä yhä useampi elää iäkkäämmäksi. Tämä merkitsee, että pitkäaikaissairauksia sairastavien henkilöiden osuus kasvaa ja se voi aiheuttaa huomattavaa kuormitusta terveydenhuoltojärjestelmille. Olisikin tärkeää pystyä ennaltaehkäisemään sairauksien puhkeamista ja etenemistä sekä toimintakyvyn heikkenemistä ajoissa. Lisäksi on tärkeää kehittää sydän- ja verisuonisairauksia sairastavien omahoidon ohjausta heidän hoitoon sitoutumisensa edistämiseksi.

Sydänkuntoutuksen kehittäminen

Maailman terveysjärjestö (WHO, i.a.) on määritellyt kuntoutuksen keskeiseksi terveyden edistämisen keinoksi 2000-luvulla. WHO:n ”Rehabilitation 2030: A Call for Action” -ohjelman tavoitteena on vahvistaa kuntoutuksen näkyvyyttä maailmanlaajuisesti sekä edistää kuntoutuksen, erityisesti sydänkuntoutuksen, integroitumista terveydenhuoltojärjestelmiin. European Society of Cardiology (ESC) on esittänyt hoitosuosituksia, joissa kuvataan sydänkuntoutusta, ennaltaehkäisevien toimenpiteiden optimaalista toteuttamista sekä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistämistä terveyteen liittyvän elämänlaadun parantamiseksi ja hyvien terveysvaikutusten edistämiseksi (Bäck ym., 2026). Lisäksi ESC on sisällyttänyt sydänkuntoutukseen ja sen johtamiseen liittyvät osaamisvaatimukset ydinopetussuunnitelmiinsa. ESC on myös määritellyt sydänkuntoutuksen yhdeksi laadun indikaattoriksi sydän- ja verisuonisairauksien optimaalisen hoidon arvioinnissa.

Kuntoutuksen merkitystä korostetaan tällä hetkellä myös Suomessa. Suomalainen kroonista sepelvaltimo-oireyhtymää kuvaava Käypä hoito -suositus on kuvannut sydänvalmennusta tärkeänä osana potilaslähtöisesti suunniteltua, kuntouttavaa palveluketjua, joka on laadittu potilaslähtöisesti ja hyödyntäen joustavasti käytettävissä olevaa moniammatillista osaamista (Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä: Käypä hoito -suositus, 2026). Sydänvalmennuksen tavoitteena on auttaa siihen osallistujaa tiedostamaan sepelvaltimotaudin luonne omahoitoa edellyttävänä pitkäaikaissairautena ja ymmärtämään ehkäisevien hoitotoimenpiteiden merkitys valtimotapahtumien estossa myös sairauden oireettomassa vaiheessa. Monialainen ja moniammatillinen sydänvalmennus edistää sairastuneiden hoitomyöntyvyyttä ja terveellisiin elämäntapoihin ja lääkehoitoon sitoutumista.

”Sydämen vajaatoiminta on oireyhtymä, jonka syynä on elimistön tarpeisiin nähden riittämätön verenkierto sydämen pumppaustoiminnan vajauksen takia” (Sydämen vajaatoiminta: Käypä hoito -suositus, 2023). Sen taustatekijöinä voi olla monenlaisia sydänsairauksia. Sydänvalmennus ja kuntoutus voivat parantaa sydämen vajaatoimintaan sairastuneiden elämänlaatua ja toimintakykyä. Erityisen tärkeää on tukea potilaan omahoitoa sekä hänen taitoaan huolehtia terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Keskeisiä omahoidon sisältöalueita ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, tupakoimattomuus, korkeintaan kohtuullinen alkoholinkäyttö, mielen hyvinvointi sekä riittävä ja hyvä uni. Sydämen vajaatoimintaa sairastavan omahoidon suunnittelussa on erityisen tärkeää ottaa huomioon potilaan elämäntilanne ja tukea hänen toimintakykyään arjessa. Omahoidon onnistunut toteutus edellyttää, että sydämen vajaatoimintaa sairastavalla on riittävästi tietoa ja ymmärrystä sydämen vajaatoiminnasta ja sen hoidosta. Hänen on osattava tunnistaa myös vajaatoiminnan vaikeutumisen oireet ajoissa, koska nopealla hoitoon hakeutumisella ja hoidon tehostamisella voidaan nopeuttaa hänen toipumistaan pahenemisvaiheesta. Toisinaan voidaan myös välttää sairaalaan joutuminen lääkitystä tehostamalla.

Kuntouttava liikunta vaikuttaa myönteisesti sydämen vajaatoimintapotilaan elämänlaadun lisäksi hänen fyysiseen suoriutskykyynsä ja oireidensa vähenemiseen (Sydämen vajaatoiminta: Käypä hoito -suositus, 2023). Se voi myös parantaa hänen sairautensa ennustetta. Potilaan motivoivalla ohjauksella ja kannustavalla omahoidon tukemisella voidaan lisäksi vähentää sairaalahoidon tarvetta. On tärkeää ohjata myös potilaan läheisiä, että he osaavat tukea ja auttaa sydämen vajaatoimintaa sairastavaa arjen tilanteissa.

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan ja hänen läheisensä kokemukset heidän saamastaan ohjauksesta

OECD:n (2024) mukaan on tärkeää kartoittaa pitkäaikaissairaiden ihmisten kokemuksia heidän selviytymisestään sairautensa kanssa. Väestö ikääntyy ja suuri osa pitkäaikaissairaista sairastaa sydän- ja verisuonisairauksia. Tällä hetkellä ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa pitkäaikaista sydänsairautta sairastavien hoidon kehittämisen tarpeista erityisesti potilaiden kokemuksen näkökulmasta (OECD 2024). Seinäjoen ammattikorkeakoulun Terveyden edistäminen ja hoitotyön kehittäminen -tutkimusohjelman uuden tutkimushankkeen tarkoituksena on kuvata sydämen vajaatoimintaa sairastavan ja hänen aviopuolisonsa tai avopuolisonsa kokemuksia heidän saamastaan sydämen vajaatoimintaa ja sen hoitoa koskevasta ohjauksesta sekä heidän ohjauksen ja tuen tarpeistaan. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa sydämen vajaatoimintaa sairastavan ja hänen perheensä hyvinvoinnin, resilienssin ja omahoidossa selviytymisen edistämiseksi. Tutkimus toteutetaan kvantitatiivisena kyselytutkimuksena 1.10–2026-31.12.2026. Tutkimustulokset julkaistaan kansallisissa ja kansainvälisissä hoitotieteellisissä julkaisuissa.

Mari Salminen-Tuomaala

TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkimuksen YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyön kehittäminen -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosenttuuri).

Lähteet

Bäck, M., Wilhelm, M., Marcin, T., Machado, F.V.C., Sandberg, A., Buccheri, S., Czapla, M., Castro Conde, A., De Rosa, S., Gibson, I., Gombošová, A., Korzh, O., La Rovere, M.T., Locati, E.T., Norekval, T.M., Masip, J., Novo, G., Pedretti, R.F.E., Semb, A.G., Ski, C.F., Siller-Matula, J.M., Sündermann, S.H., Taylor, R.S., Veltrop, R.J.A., Hansen, D., & ESC Guidelines Advisory Group (2026). 2026 ESC Guidelines on cardiac rehabilitation. *European Heart Journal* (2026) 00, 1–99. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag099>

European Society of Cardiology. (2024a). *Premature deaths due to cardiovascular diseases, female (crude rate per*

100000). https://eatlas.escardio.org/Data/Cardiovascular-disease-mortality/hs_dth_cvd_prem_100k_f_r-premature-deaths-due-to-cardiovascular-diseases-female

European Society of Cardiology. (2024b). *Premature deaths due to cardiovascular diseases, male (crude rate per 100000)*.

https://eatlas.escardio.org/Data/Cardiovascular-disease-mortality/hs_dth_cvd_prem_100k_m_r-premature-deaths-due-to-cardiovascular-diseases-male

Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä. Käypä hoito -suositus. (2026). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

OECD. (2024). Rethinking Health System Performance Assessment: A Renewed Framework, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/107182c8-en>

Sepelvaltimotautikohtaus: Käypä hoito -suositus. (2026). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

Sydämen vajaatoiminta: Käypä hoito -suositus. (2023). Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

WHO. (i.a.). *Rehabilitation 2030 initiative*. <https://www.who.int/initiatives/rehabilitation-2030>