Pressmeddelande 19.9 2018

På Världshjärtdagen klär vi oss i rött

**Världshjärtdagen firas den 29 september. Den internationella dagen för hjärthälsa organiseras av World Heart Federation (WHF) och firas nu för 18:e gången. I Finland organiseras dagen av Finlands Hjärtförbund tillsammans med hjärtdistrikten och hjärtföreningarna. Målet för Världshjärtdagen är att öka medvetandet om hjärt- och kärlsjukdomar samt hjälpa människor att göra sådana val som främjar hjärthälsa.**

I Finland uppmuntrar vi folk att klä sig i rött under Världshjärtdagen och på så sätt synliggöra hjärthälsofrågor och arbetet för hjärthälsa i vårt land. Under temadagen kommer även byggnader och landmärken runt om i Finland att klä sig i rött. Rött fasadljus använder [24 kända mål](https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/), bland dem **Finlandiahuset** i Helsingfors, **Biblioteksbron** i Åbo och **Näsinneula** i Tammerfors.

**Information om hjärt- och kärlsjukdomar**

Årligen dör 17,5 miljoner människor i världen i hjärt- och kärlsjukdomar. Bara kranskärlssjukdomar orsakar var femte dödsfall i Finland. Ändå skulle 80 % av de sjukdomsanfall som orsakas av hjärt- och kärlsjukdomar utebli om förebyggandet av sjukdomar skedde på bästa möjliga sätt. Var och en påverkar sin hjärthälsa genom sin livsstil.

**Fem tips för ett friskt hjärta**

1. **Rör på dig när det är möjligt**

* Ta in motion i ditt liv på olika håll, flera gånger i veckan.
* Varje steg lönar sig. Välj trappan i stället för hissen eller stig av bussen några hållplatser tidigare för att öka antalet steg.

1. **Ät hälsosamt**

* Sträva efter att äta minst fyra nävar grönsaker, rotsaker, bär eller frukter varje dag.
* Välj mjuka fetter och fiberrik mat.
* Välj Hjärtmärket-produkter i butiken.

1. **Sluta röka**

* Att sluta röka är det bästa enskilda du kan göra för ditt hjärta.
* Be vid behov din läkare om hjälp för att sluta röka.

1. **Mät blodtrycket regelbundet**

* Om ditt blodtryck är förhöjt ska du kolla om du kan åtgärda situationen genom att ändra din livsstil.
* Vid behov kan man också använda mediciner för att få bukt på högt blodtryck.

1. **Sov tillräckligt och kom ihåg att slappna av**

* Se till att du får tillräckligt med sömn och vila.
* Gör sådant som gör dig glad.

**Pressmaterial:**

<https://sydanliitto.kuvat.fi/kuvat/Pressi/Maailman+syd%C3%A4np%C3%A4iv%C3%A4+29.9./>

**Mer information på webben:**[**https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/**](https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/)[**https://www.worldheartday.org/**](https://www.worldheartday.org/)

**Mer information om Världshjärtdagen och intervjuer:**

**Esa Takala, producent för kommunikation**[**esa.takala@sydanliitto.fi**](mailto:esa.takala@sydanliitto.fi) **, tfn 050 565 1255**

#pukeudupunaiseen #maailmansydänpäivä #worldheartday #klädigirött #världhjärtdagen

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Hjärtförbundet är en hjärtgemenskap med mer än 70 000 medlemmar som är organiserade i 226 lokala hjärtföreingar, 16 regionala hjärtdistrikt och tre riksomfattande organisationer (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirrokkaat SYKE ry och Karpatiat ry).*