



SYDÄNMIELELLÄ

tukea hyvinvointiin ja elinvoimaan yhdessä

SYDÄNMIELELLÄ

-TUKEA HYVINVOINTIIN JA ELINVOIMAAN YHDESSÄ

17.2.2025-31.12.2026

**Leader Karhuseutu
Leader Satasilta
Leader Aktiivinen pohjois-Satakunta**

**Mieli Satakunnan mielenterveys ry
SataKylät ry
Satakunnan Yhteisöt ry**

**Hankealueen Sydänyhdistykset (10 kpl)
Hankealueen kunnat (16 kpl)**

Hankkeen tarkoituksena on lisätä maaseudun väestön **hyvinvointia** sekä alueen yhdistysten **elinvoimaa** yhdistämällä toiminnassa uudella tavalla sydänterveysteen ja mielenterveyteen liittyvää osaamista.



Tähän pyritään kehittämällä työvälineitä sydän- ja mielenterveyden osaamiseen ja terveystaitojen vahvistamiseen, toteuttamalla avoimia Sydänmielellä-yleisötapahtumia, sekä kouluttamalla yhdistysten vapaaehtoisia työvälineiden käyttöön.



**Hankkeen tuloksena asukkaiden
terveystaidot vahvistuvat.**

**Lisäksi tuloksena on yhdistysten aktiivisempi
toiminta ja lisääntynyt yhteistyö.**



Pidemmällä tähtäimellä hankkeen toivottavina vaikutuksina ovat:

- **yhdistysten elinvoiman lisääntyminen**
- **yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytymisen väheneminen**
- **asukkaiden parempi elämänlaatu**
- **sydän- ja mielenterveyssairauksien ennaltaehkäisyn vahvistuminen**
- **liitännäissairauksien väheneminen**
- **taloudellinen säästö**



HANKKEEN SISÄLTÖ

- Yleisö- ja popup tapahtumat 75 kpl
- Verkkosivut
- Toiminnallinen korttipakka
- Työkalusalkku yhdistystoiminnan kehittämiseksi
- Yhdistyskoulutukset

YLEISÖ- JA POPUP-TAPAHTUMAT

- **Terveelliset elintavat sydän- ja mielen terveyden kulmakivinä**
- **Sydän- ja mielen terveyden vaikutukset toimintakykyyn ja arjen toimintaan**
- **Myötätuntoa ja myötäintoa itselle ja keholle**
- **Psykologinen joustavuus hyvinvointia edistämässä**
- **Palautuminen osana sydän- ja mielen terveyttä**



MIKSI?



Sydänsairaudet Suomessa



Kohonnut kolesteroli
on todettu lähes **60**
prosentilla.



Yli 2 miljoonaa ihmistä,
joilla on kohonnut
verenpaine.



Asukkaita 5,6
miljoonaa



Yli 1,6 miljoonaa
ihmistä käyttää
sydänlääkkeitä.



Noin 250000 ihmisellä
on eteisvärinä-
rytmihäiriö.



Sydän- ja verisuonisairaudet ovat
suomalaisten **yleisin kuolinsyy.**



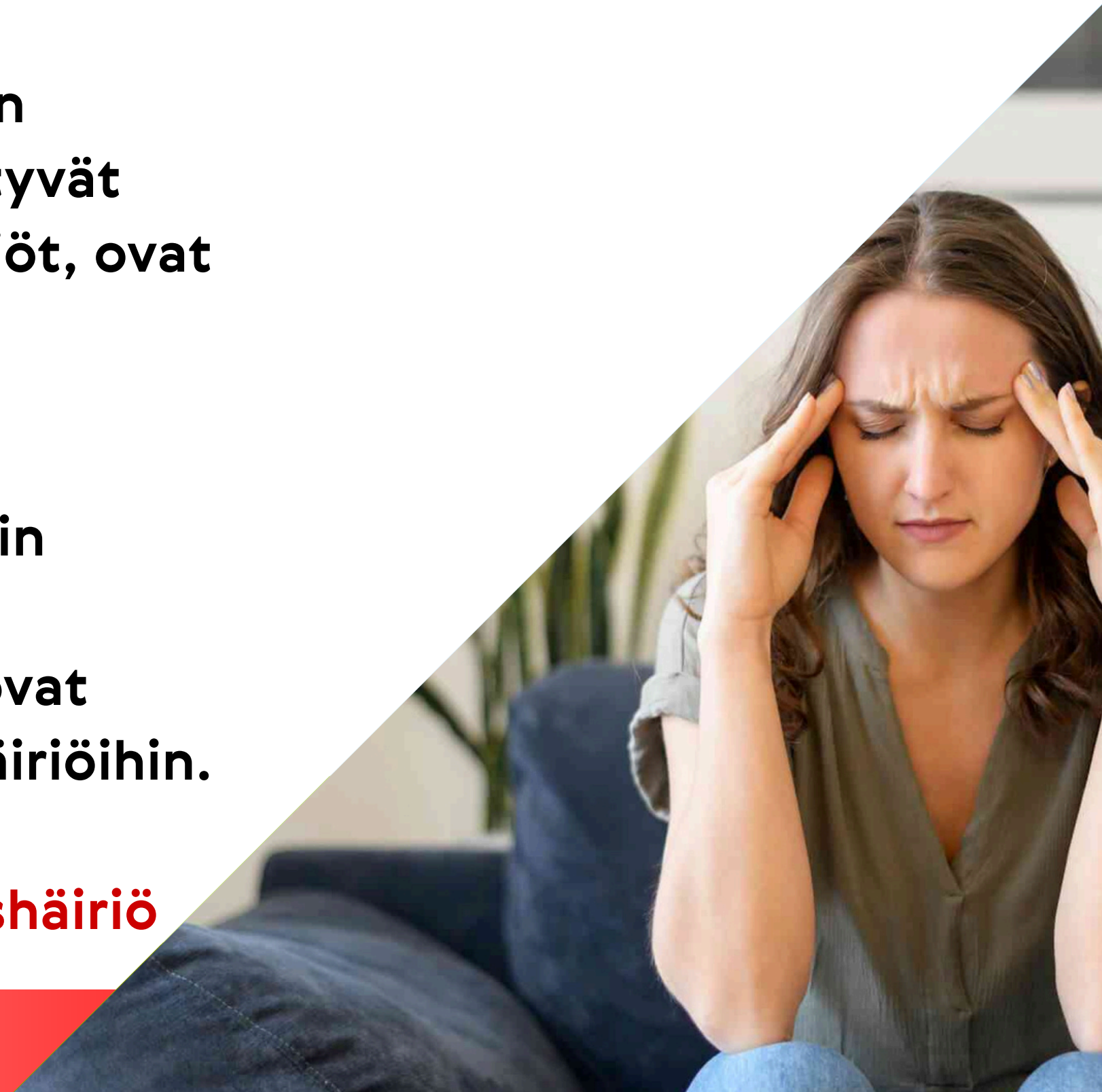
Mielenterveyden ongelmat ovat nousseet merkittäväksi yhteiskunnalliseksi ja kansanterveydelliseksi haasteeksi Suomessa.

Aikuisväestöstä **VIIDESOSA** kokee merkittävää psyykkistä kuormittavuutta ja erityisesti nuorten aikuisten sekä työikäisten mielenterveyteen liittyvät haasteet, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriöt, ovat yleistyneet.

Mielenterveyden haasteet ovat suurimmat syyt työkyvyttömyyseläkkeisiin ja sairauspäivärahoihin Suomessa.

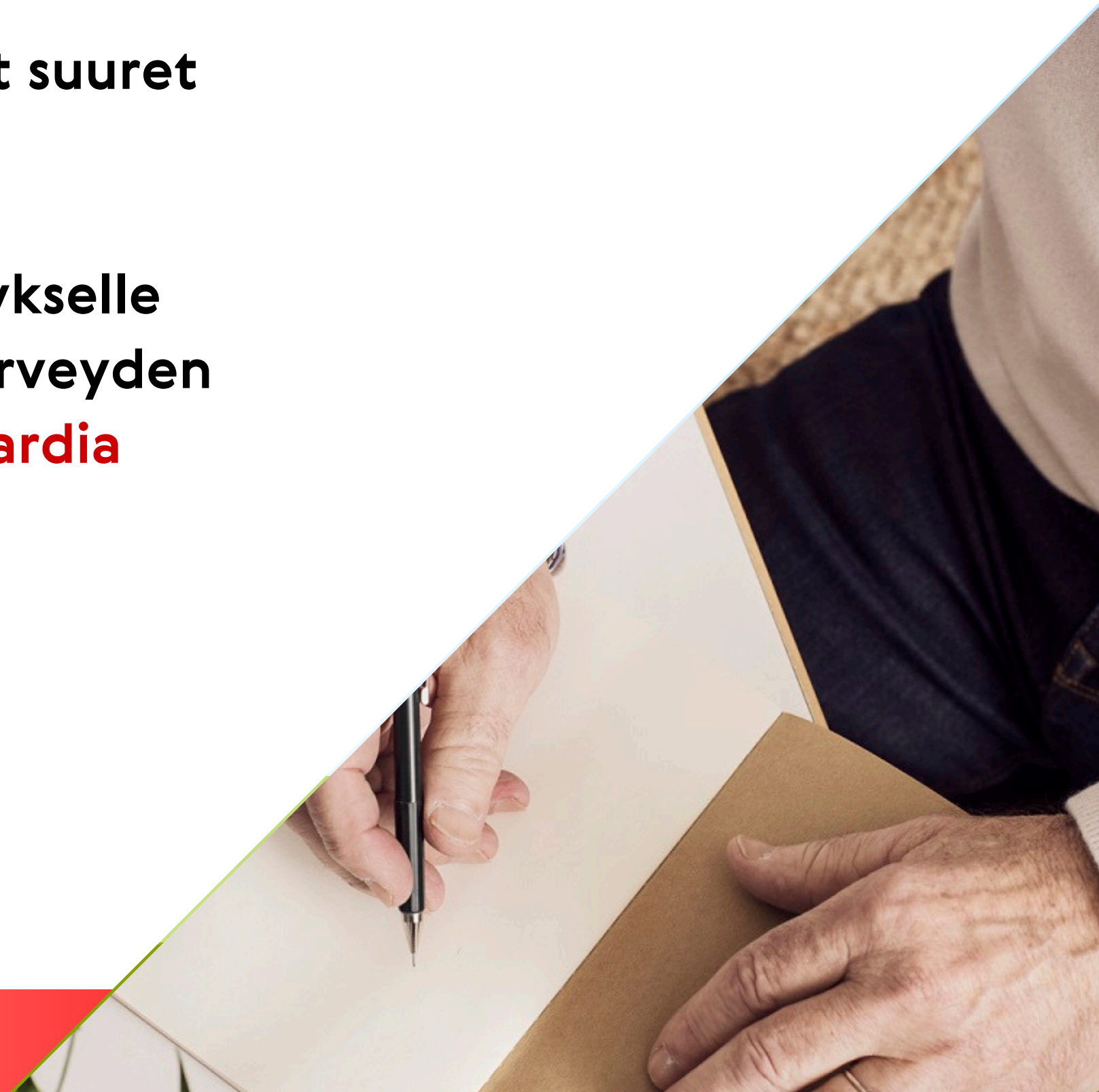
Vuonna 2023 **KOLMASOSA** sairauspäivärahoista ovat liittyneet mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin.

Yleisimpiä syitä ovat masennus ja ahdistuneisuushäiriö

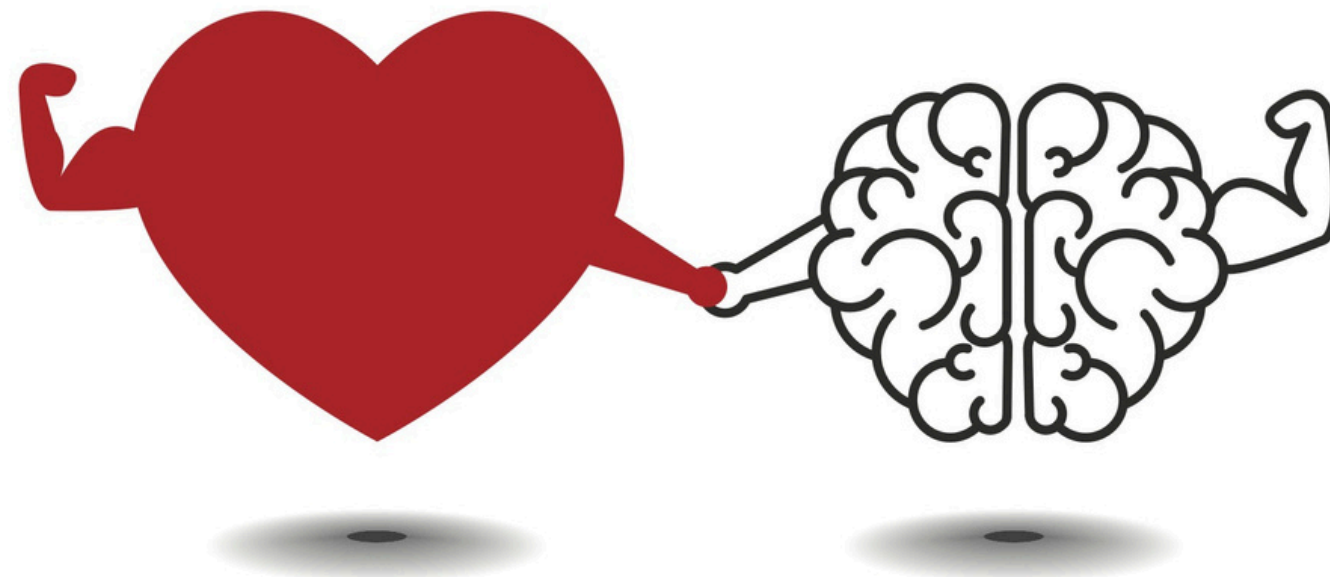


Pitkittyneiden sairauslomien kustannukset ovat suuret niin yrityksille että yhteiskunnalle:

Sairauspoissaolon hinta on laskettu olevan yritykselle noin **370 €/työpäivä** ja yhteiskunnalle mielenterveyden haasteet kustantavat arvioin mukaan yli **11 miljardia** euroa vuodessa.



MIKSI SYDÄN JA MIELI YHDESSÄ?



Masennuksen ja sepelvaltimotaudin tiedetään olevan yhteydessä kahdella eri tapaa.

Masentuneilla on suurempi riski sairastua sydän- ja verenkiertoelinten sairauksiin kuin ei masentuneilla.

Sydäninfarktin ja sepelvaltimotautidiagnoosin saaneet myös sairastuvat masennukseen herkästi toipumisvaiheen aikana.



Masennus lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin

Masennuksesta kärsivillä voi olla pitkäaikaisia haasteita huolehtia terveydestään. Tupakointi, alkoholinkäyttö, lihavuus, diabetes ja vähäinen liikunta ovat yleisempiä masentuneiden keskuudessa. Elintavat selittävät siis osan masentuneiden suuremmasta riskistä sairastua, mutta ei kuitenkaan kaikkea.

Tutkimusten perusteella masennus on myös itsenäinen riskitekijä. Arvellaan, että masennus saattaa vaikuttaa **hormonaalisten tekijöiden sekä aivojen välittäjäaineiden** muutosten kautta.

Masennus todennäköisesti myös lisää elimistön hiljaista tulehdusta, mikä kiihdyttää **ateroskleroosia**.



Sydäninfarkti altistaa masennukselle

Masennus sairastumisen jälkeen on hyvin yleistä. Arviolta joka toisella on ahdistuneisuutta ja joka neljännellä sairastuneella on masennusoireilua sydäninfarktin jälkeen.

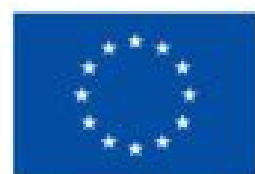
Masennuksen ja ahdistuneisuuden tunnistaminen ja hoito on tärkeää, koska se vaikuttaa haitallisesti sydänsairauden hoitoon. Voimavarojen ollessa vähäiset, omahoito, kuten lääkehoito ja riskitekijöiden seuranta on heikompaa.

Elintapamuutosten tekeminen ja terveellisten elintapojen noudattaminen voi olla mahdotonta. Tämä lisää riskiä uusintainfarktiin ja sairaalahoitoon.

Varhaisessa vaiheessa tunnistettu masennus parantaa myös sydänsairauden ennustetta.



SIKSI



Euroopan unionin
osarahoittama

LEADER

Karhuseutu

LEADER

Satasilta

LEADER

Pohjois-Satakunta



mieli



TERVEELLISET ELINTAVAT



TERVEELLISTEN ELINTAPOJEN KULMAKIVET

Liikunta
Ruokatottumukset
Alkoholin ja nikotiinin käytön
rajoittaminen
Riittävä ja laadukas uni

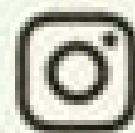
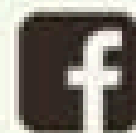
ELINTAPAMUUTOS



Aamun Ajatus

Kukaan ei voi aloittaa kaikkea alusta, mutta kuka tahansa voi aloittaa nyt ja tehdä lopusta aivan toisenlaisen.

-Juhani Töytäri



UUSIEN JÄSENTEN MÄÄRÄ / 14.4.2025

KANKAANPÄÄ	23
KOKEMÄKI	7
EURA	18
HUITTINEN	12
RAUMA	18
NOORMARKKU-POMARKKU	0
HARJAVALTA	27
MERIKARVIA	5
ULVILA	10
PORI	53
SÄKYLÄ	1

YHTEENSÄ:

174

