



Euroopan unionin
osarahoittama



SYDÄNMIELELLÄ

tukea hyvinvointiin ja elinvoimaan yhdessä

LEADER

Karhuseutu

LEADER

Satasilta

LEADER

Pohjois-Satakunta



SYDÄNLIITTO
Satakunta

mieli



SataKylät

SATAKUNNAN
YHTEISÖKESKUS

PALAUTUMINEN

Terveellisten elintapojen keskeiset osa-alueet

- ♥ Ravinto
- ♥ Liikunta/liikkuminen
- ♥ **Päihteettömyys**
- ♥ Laadukas ja **riittävä** uni
- ♥ Stressin hallinta ja mielen hyvinvointi
- ♥ Sosiaaliset suhteet ja **yhteisöllisyys**

Palautumisen keskeiset osa-alueet

Muista, että ikä ja palautuminen kulkevat käsi kädessä – iän myötä palautumistarpeet voivat muuttua, joten kuuntele kehoasi ja mukauta palautumisstrategiasi sen mukaan.

Vanhetessa keho saattaa tarvita enemmän aikaa ja erityishuomiota palautumiseen, ja siksi on tärkeää kiinnittää huomiota kehon signaaleihin ja sopeuttaa palautumisrutiineja tarpeen mukaan.

Tee palautumisesta osa arkea ja nauti sen tuomista hyödyistä!

Palautuminen ei ole pelkkää lepoa, vaan aktiivista itsestä huolehtimista. Tee siitä prioriteetti ja huomaa, kuinka energiasi ja hyvinvointisi paranevat!

LIIKUNTA

Liikunta/liikkuminen

Liikunta on keskeisessä roolissa sydän- ja mielenterveyden sekä palautumisen edistämisessä.

Liikuntaan liittyvillä valinnoilla voi vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, edistää sydänsairauksista kuntoutumista ja helpottaa sydänsairauden kanssa elämistä.

Liikunta **vahvistaa mielenterveyttä** ja arjen toimintakykyä monin eri tavoin. Sen avulla muun muassa stressinhallinta parantuu, vireystaso ja energisyys nousevat, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu kohenee ja palautuminen paranee.

Liikunta voi vähentää myös ahdistusta, jännitystiloja ja masennusta. Esimerkiksi on **tutkittu, että pelkkä aerobinen** liikunta toimi **yhtä hyvin** masennuksen hoitona kuin **masennuslääke** tai lääkkeen ja liikunnan yhdistelmä.

Kun liikkuu kaverin tai kavereiden kanssa, liikkuminen **vahvistaa myös ihmissuhteita**.





P.P.P.P



Omat rasituksen aiheuttamat tunteukset ovat **tärkeitä** sopivan liikunnan tehon arvioinnissa. **Hyvä** mittari on puheen sujuminen. Liikkuessa saa **hengästyä** ja

Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta.

Liikunta on teholtaan sopivaa, kun se ei uuvuta, oireita ei ilmene ja **jälkeenpäin** olo on virkistynyt.

Omaa kehoa kuunnellen * oppii liikkumaan turvallisesti ja samalla tehokkaasti.

Normaalista poikkeava **väsymys** saattaa olla merkki liian suuresta rasituksesta.

Jos kunto on **päässyt heikentymään** tai liikunta on **vähäistä**, niin aloita liikunta maltillisesti ja etene pienin askelin **vähitellen** liikuntaa **lisäten**.

lisää ensin kertoja, sitten matkaa ja lopuksi vasta vauhtia.

Sydänoireiden välttämiseksi liikunta kannattaa aloittaa ja lopettaa rauhallisesti.

Alkuverryttely vähentää rytmihäiriöiden ja oireiden ilmenemistä. Kylmällä säällä alkuverryttelyn ja vaatetuksen merkitys korostuu.

Loppuverryttelyllä tai rauhalliseen liikuntaan **päättämisellä** on tarkoitus **estää** verenpaineen nopea lasku ja siihen **liittyvä** huimauksen tunne.

LIIKUNTA EDISTÄÄ PALAUTUMISTA

Liikunta lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irrottautumista ja vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työ- tai muuta uupumusta.

Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu palautuminen. Oleellista palautumisen kokemukselle on liikunnan **säännöllisyys**. Vaikutuksen voi havaita jo liikuttaessa 1–2 kertaa viikossa, jos kyseessä ei ole vakava uupuminen.

Kevyesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä. Liikunta auttaa myös **syventämään unta**. Unen kannalta parasta olisi liikkua aerobisesti rasittavalla tavalla, 2–5 kertaa viikossa 20–60 minuutin jaksoissa. Hyvin raskasta liikuntaa kannattaa välttää alle 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia ja ystäviä. Kannattaa kokeilla rohkeasti uusia liikuntamuotoja.

Riittävän korkeatehoinen liikunta auttaa ylläpitämään tarvittavaa kuntotasoa fyysisesti kuormittaviin työtehtäviin ja auttaa niistä palautumisessa.

Kannattaa kuitenkin muistaa, että myös liikunnasta pitää palautua.

Palautuminen kestää yleensä yhtä kauan kuin itse liikunta.

Ei ole yhtä oikeaa tapaa
liikkua,

Löydä oma tapasi liikkua!

UNI

Riittävä ja laadukas uni

Riittävä ja laadukas uni on välttämätöntä sydämen ja mielen terveydelle. Unen aikana keho palautuu päivän kuormituksista. Unen puute voi nostaa verenpainetta ja lisätä sydänsairauksien riskiä.

Hyvä uni tukee kognitiivista toimintakykyä, mielialaa ja yleistä henkistä hyvinvointia. Unen puute puolestaan voi altistaa ahdistukselle, masennukselle ja haitalliselle stressille, heikentäen kykyä käsitellä arjen haasteita.

Unettomuusoireen **yleisimmät** taustasyyt ovat **masennushäiriöt, päihteiden käyttö** ja erilaiset **stressitekijät**.

Riittävä ja laadukas uni

Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoissa soluja. Unitilan aikana aivo-selkäydinneste pääsee huuhtelemaan soluvälitiloja syvemmältä kuin valvetilan aikana ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Tämä tapahtuu unitilan aikana **kaksi kertaa** tehokkaammin kuin valvetilan aikana.

Unen aikana syvimmissä univaiheissa **soluvauriot korjautuvat** ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Näillä aivoalueilla syntyy mahdollisesti myös **uusia hermosoluja** vielä aikuisiälläkin. Toisaalta hermosolujen välisiä synapsiyhteyksiä karsiutuu paitsi tilan säästämiseksi mahdollisesti myös energiakulutuksen pienentämiseksi.

Sekä lyhentynyt että **pidentynyt** yöuni on epäterveellistä ja lisää etenkin aikuistyyppin eli tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Huonosti nukutun yön jälkeen:

- **Väsymys voimistuu**
- Keskittymiskyky huononee
- Tarkkaavaisuus heikkenee
- Huomiokyky kaventuu
- Muistaminen vaikeutuu
- Reaktiot hidastuvat
- **Ärtyneisyys vahvistuu**

Nämä muutokset altistavat riidoille, virheille ja näiden seurauksena tapaturmille.

Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan erilaisia ruutuja esimerkiksi älypuhelimien, tietokoneen, tabletin, television tai pelikonsoleiden äärellä vietettyä aikaa.

Joka kolmas suomalainen viettää ruutuaikaa yli kolme tuntia arki-iltoinaan. Sillä on negatiivinen vaikutus niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin vointiin.

Ruutuajasta seuraa usein liikkumisen vähentyminen, huonompi unenlaatu, epäterveellisempi ruokavalio sekä epäergonomisempi kehon asento. Ruutuaika on vaikuttanut ihmisten kykyyn keskittyä yhtäjaksoisesti tehtäviin. Kyky keskittyä yhtäjaksoisesti on laskenut runsaasti viimeisen 20 vuoden aikana.

Ruutuaika

Tutkimuksissa suuri ruutuaika on yhdistetty masennuksen lisäksi myös mm. keskittymisvaikeuksiin, ahdistukseen, heikentyneisiin sosiaalisiin taitoihin ja laajemmin huonompaan hyvinvointiin.

Ruuduilta heijastuva sininen ja kirkas valo vähentää melatoniinin erittymistä.

Melatoniini on hormoni, joka vaikuttaa unen laatuun ja nukahtamiseen.

Älylaitteiden sininen valo piristää ja viestii keholle ja mielelle, että vielä ei ole aika nukahtaa.

SOSIAALINEN JETLAG

Jetlag eli aikaerorasitus on monelle tuttu ilmiö kaukomatkailun ja aikavyöhykkeiden ylittämisen yhteydessä. Jetlagissa oma vuorokausirytmä ei ole samassa ajassa ympäristön kanssa, mikä aiheuttaa hankaluuksia virkeyden, nukkumisen, ruokailun ja muun elämän kannalta. Myös mieliala ja terveys voivat olla koetuksella, jos elimistö on jatkuvasti rasittunut.

Jetlagista voi myös kärsiä ilman, että lähtee minnekään omalta aikavyöhykkeeltään. Tilannetta, jossa oma vuorokausirytmä on esimerkiksi viikonloppuisin tai vapaapäivinä hyvin erilainen kuin arkena, kutsutaan sosiaalisesti jetlagiksi.

Jos viikonloppuna valvoo myöhään esimerkiksi sosiaalisen elämän vuoksi, voi maanantaiaamuna ja ehkä koko alkuviikon ajan tuntua yhtä väsyneeltä kuin olisi matkannut aikavyöhykkeeltä toiselle.

UNETTOMUUS

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua. Pääasiallisena vaivana on nukahtamisen vaikeus tai unesta kesken herääminen ja unessa pysymisen vaikeus, vaikka henkilöllä on mahdollisuus nukkua riittävästi. Uneton ei virkisty unestaan vaan kärsii väsymyksestä.

Esimerkiksi 10 maassa 35 327 henkilölle yhdestä yöstä tehty kyselytutkimus osoitti, että **32 %** vastaajista kärsi unettomuusoireesta kyseisenä yönä. Vähintään kolmena yönä viikossa ilmenevästä unettomuusoireesta kärsii **joka viides** aikuinen.

Unettomuusoireen yleisimmät taustasyyt ovat masennushäiriöt, päihteiden käyttö ja erilaiset stressitekijät.

1. Luo sopiva ympäristö

- Hiljaisuus
- Pimeys
- **Lämpötila**

2. Nukkumaanmenorutiinit

- **Aktiivisuuden vähentäminen** asteittain
- Kuuma kylpy tai suihku
- Kuppi kuumaa, rentouttavaa **teetä**

3. Terveellinen illallinen

- Terveellinen ruokavalio auttaa nukkumaan paremmin.
- **Ei liian kylläisenä tai nälkäisenä** nukkumaan

4. Vältä tiettyjen aineiden nauttimista

- Kahvi
- Suklaa
- Virvoitusjuomat
- Energiajuomat

5. Liikunnan tärkeys

- Sopiva päivittäinen rutiini
- Ei juuri ennen nukkumaanmenoa.
- 2 tuntia palautumisaika

6. Älä liioittele päiväunien kanssa

- Ei pidempään kuin 20 minuuttia

7. Säännölliset aikataulut

- Nukkumaanmeno ja herääminen samaan aikaan joka päivä.

8. Vältä elektronisten laitteiden käyttöä

9. Kokeile rentoutusharjoituksia

10. Sänky on päätekijänä

RAVINTO

Sydänterveyttä edistävä ravinto

Sydänterveyttä edistävä ruokavalio **pienentää riskiä** sairastua valtimotauteihin, sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen ja aivovaltimotauteihin, **sekä eräisiin syöpiin** ja muistisairauksiin.

Sydänterveyttä edistävä eli **sydänystävällinen** ruoka on kaikille suositeltavaa monipuolista ruokaa, joka **myös edistää palautumista**.

Sydänystävällisessä ruokavaliossa **kiinnitetään** huomiota erityisesti vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien **sekä täysjyväviljavalmisteiden käyttöön**, rasvan ja hiilihydraattien laatuun **sekä** suolan ja sokerin **määrään**.

Sydänystävällinen ruokavalio on samalla myös mielenterveyttä tukevaa ja suojaavaa **ja ne voivat vaikuttaa mielialaan myös** lyhytkestoisesti.

Nauti pohjalta paljon ja huipulta harvoin!

**Ruokakolmio
havainnollistaa
suositeltavia
valintoja:**



Sydänmerkki helpottaa valinnoissa

Yli 2500 tuotetta



Tuote tai ruoka-annos on
ravintoarvoiltaan parempi valinta.

Lautasmalli

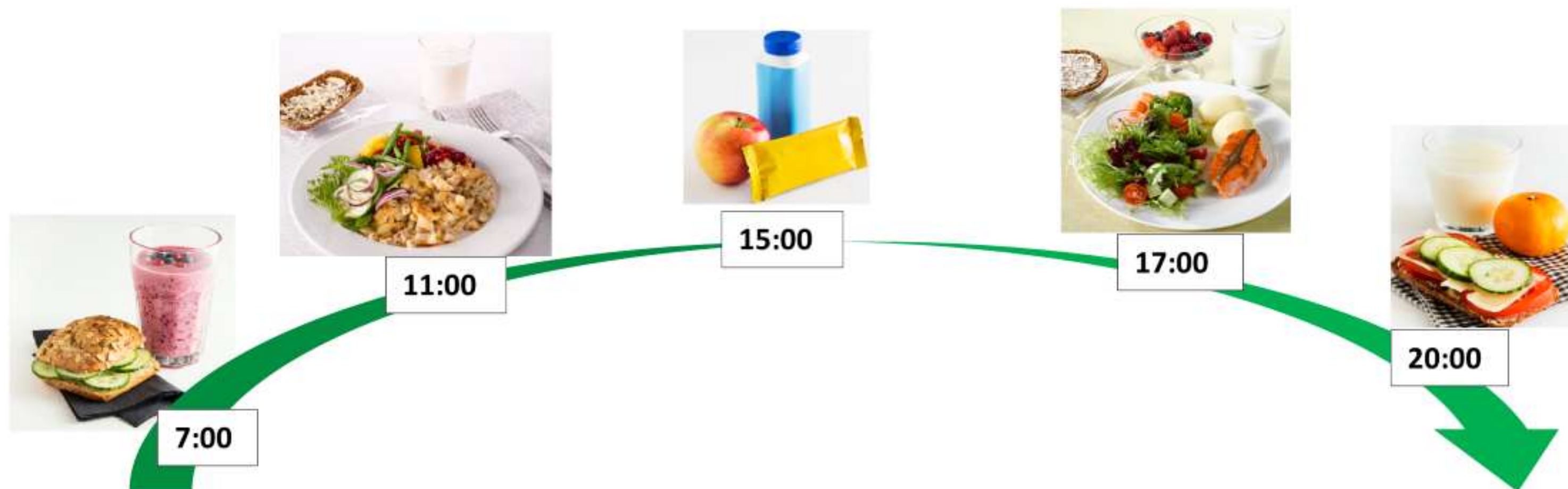




IKÄÄNTYNEEN LAUTASMALLI



Ruokarytmi hyvän olon perustana



STRESSI

Stressi ei ole vain kielteinen asia

Stressin ajatellaan usein olevan kielteinen asia. Stressi on kuitenkin myös hyväksi. Stressijärjestelmämme ansioista on mahdollista selviytyä haasteista ja vaativista tilanteista.

Lyhytaikainen stressi ei ole haitaksi, ja se tehostaa toimintakykyä. Ihmisen keho pyrkii luonnostaan palauttamaan kehon tasapainon. Tavanomaisesta stressitilanteesta elpyy levon ja palauttavan tekemisen avulla.

Stressin vaiheet

1. Hälytystila

Stressitilanteessa osa hermostosta menee taistele tai pakene -**tilaan**. Tällöin stressihormoneja vapautuu verenkiertoon. Reaktio valmistelee toimintaan ja tukee **selviytymistä**. Kun tilanne on ohi, reaktio hellittää ja normaali tila palautuu.

2. Mukautumis- tai vastustustila

Jos stressaava tilanne jatkuu, pyrkii keho sopeutumaan siihen. Keho pyrkii **palautumaan hälytystilaa edeltäneeseen tilaan, vaikka stressitekijä kuormittaa yhä**. Vastustustila voi aiheuttaa ärtymystä, turhautumista ja keskittymisvaikeuksia.

3. Uupumistila

Stressin jatkuessa riittävän pitkään mieli ja keho menevät uupumistilaan. Elimistö ei jaksa enää stressata ja taistella vaan antaa periksi. Lyhyellä aikavälillä uupumistilasta toipumiseen auttaa vain lepo ja hellittäminen.

Stressi pahentaa useiden sairauksia oireita ja voi vaikuttaa monen ruumiillisen ja henkisen sairauden kehittymiseen.

Äkillinen henkinen tai fyysinen stressi vapauttaa verenkiertoon stressihormoneja, jotka voivat vahingoittaa sydäntä ja verisuonten seinämiin muodostuu ateroskleroottista plakkia.

Tämä saattaa johtaa ateroskleroosia sairastavalla:

- **Sydän-** tai aivoinfarktiin
- Aivoverenvuotoon
- **Sydänpysähdykseen**

Kaksi ensimmäistä johtuvat verihyytymän muodostumisesta, kolmas verisuonen repeämästä ja neljäs sydämen rytmihäiriöstä.

Huolehdi henkisestä palautumisesta

1. Irrottautuminen

Tee jotain, joka saa ajatuksesi irti stressinaiheista.

2. Rentoutuminen

Hellitä ja päästä irti suorittamisesta. Meditoi, lue kirjaa, ole jouten tai keksi muita itsellesi mieluisia keinoja rauhoittaa kehosi ja mielesi.

3. Omaehtoisuus

Järjestä itsellesi aikaa tehdä asioita, joita itse haluat tehdä ja jotka toimivat vastapainona arjen asettamille vaatimuksille.

Huolehdi henkisestä palautumisesta

4. Taidonhallinta

Opettele jotain uutta, tai kehitä taitojasi vanhan harrastuksen parissa.

5. Merkityksellisyys

Tee arvojesi mukaisia ja itsellesi tärkeitä asioita.

6. Yhteenkuuluvuus

Ole yhteydessä ystäviisi ja läheisiisi, ja vietä aikaa heidän kanssaan.

MINDFULNESS

Mindfulnessilla tarkoitetaan tietoisista läsnäoloa tässä hetkessä. Se on mielen jumppaa, jossa harjoitellaan huomion suuntaamista tähän hetkeen ja kokemukseemme hetkessä. Usein on vaikeaa olla muutamakin minuutti itsemme kanssa hiljaa. Vaikka pyrkisimme rauhoittumaan ja rentoutumaan, ilmoittaa keho tai mieli meille jo parin minuutin jälkeen tylsistymisestään, ja alkaa tehdä jotain. Mieli on tottunut suunnittelemaan ja analysoimaan ja **yhteys kehoon on usein heikentynyt**.

Harjoittelussa kiinnitetään huomiota hengitykseen ja samalla tarkkaillaan tunteita kehossa. Kehotietoisuus vahvistuu ja harjoittelun myötä kuulemme paremmin myös kehon viestejä.

Kun mielemme on samassa paikassa kuin kehomme, olemme läsnäolon tilassa.

Hyötyjä mindfulness harjoittelusta:

- lisää kehon ja mielen kykyä rentoutua
- stressin hallinta paranee
- hyväksyvä läsnäolo ja mielenrauha lisääntyy
- hyvän mielen taidot vahvistuvat
- parasympaattisen hermoston toiminta vahvistuu (rauhottava hermosto)
- **vahvistaa sydänterveyttä: tutkitusti laskee verenpainetta, alentaa sykettä ja stressihormoonien määrää.**

Mindfulness tukee sairastumiseen ja sairauteen liittyvien pelkojen ja ajatusten hallintaa.

HENGITYS

Vaikka liikunnan, ravinnon ja unen merkitys palautumisessa on yleisesti **tunnustettu, yksi yksinkertaisimmista palautumisen työkaluista, jota emme välttämättä edes tule ajatelleeksi, on tietoinen hengitys.**

Hengittäminen on enemmän kuin pelkkää hapen ja hiilidioksidin vaihtoa; se on tie rauhallisempaan oloon, tasapainoon ja kehon ja mielen optimaaliseen toimintaan.

Ymmärtämällä, miten tietoinen hengitys aktivoi vagushermaa ja käynnistää parasympaattisen hermoston, voimme tehostaa palautumista, hallita stressiä ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Miten hermosto ja tietoinen hengitys toimii?

Hengitys on suoraan yhteydessä autonomiseen hermostoon, joka säätelee kehon automaattisia toimintoja, kuten sydämen sykettä ja ruoansulatusta. Tämä järjestelmä jakautuu kahteen osaan:

- **Sympaattinen hermosto** – Tätä kutsutaan usein ”taistele tai pakene” -järjestelmäksi, joka valmistaa kehon reagoimaan stressiin lisäämällä valppautta ja energiaa.
- **Parasympaattinen hermosto** – Tunnetaan myös ”elimistön jarruna”, joka edistää rentoutumista, palautumista ja paranemista hidastamalla sydämen sykettä ja rauhoittamalla kehoa.

Yksi keskeinen tekijä parasympaattisen hermoston aktivoimisessa on **vagushermo. Vagushermo hermottaa käytännössä kaikki sisäelimemme. Se alkaa aivojen alimmasta osasta ja ulottuu lantioon asti.**

Vagusheron aktivointi hengityksen avulla.

Kun käytämme hengitystämme tietoisesti, voimme aktivoida vagusheron ja stimuloida parasympaattista hermostoa, mikä vahvistaa rauhan tunnetta ja palautumisen tilaa. Erityisesti hengitystekniikat, jotka pidentävän uloshengitystä, aktivoivat vagushermoa.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vagusheron aktivoiminen johtaa matalampaan sykkeeseen, alentuneeseen verenpaineeseen ja parantuneeseen mielialaan.

Näin ollen hengitystyöskentelystä tulee voimakas työkalu paitsi välittömään rentoutumiseen myös pitkän aikavälin stressinsietokyvyn vahvistamiseen.



Lähteet:

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>

<https://hyvaanoloon.fi/miten-ruutuaika-vaikuttaa-hyvinvointiisi/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/mita-stressi>

<https://cuckoo.fi/tietoinen-hengitys-palautumisen-ja-stressinhallinnan-tyokaluna/>

<https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/sydan-ja-ruoka-suositus/>

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

<https://mieli.fi/artikkelit/mielen-hyvinvointia-ruokakaupasta/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>

<https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/sydantietoa/liikunta/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10547175/>

<https://sydan.fi/fakta/alkoholia-vain-kohtuudella/>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/alkoholi-ja-mielenterveys-asiantuntijaraportti/>

<https://sydan.fi/fakta/tupakka-ja-sydan-ja-verisuoniterveys/>

<https://www.duodecimlehti.fi/duo97188>