



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 muut yhdistykset

Hankealueen kunnat (16 kpl)



Euroopan unionin
osarahoittama

LEADER

Karhuseutu

LEADER

Satasilta

LEADER

Pohjois-Satakunta

mieli



SataKylät

SATAKUNNAN
YHTEISÖKESKUS

TERVEELLISET ELINTAVAT



Terveellisillä elintavoilla on **merkitystä** paitsi fyysiseen, **myös** psyykkiseen hyvinvointiin ja **ehkäisevät** monia terveysongelmia.

Kun huolehdimme elintavoistamme, **meillä** on paremmat edellytykset **pitää sydän** ja mieli kunnossa, ja **elämme** tasapainoisempaa, **energisempää elämää**.

Terveellisten elintapojen mukana tuleva hyvinvointi tukee stressin hallintaa **myös** haastavissa **elämäntilanteissa**.

Mielenterveyshäiriötä sekä sydänsairauksia sairastavilla elintapojen merkitys voi olla **vielä** suurempi kuin muilla, vaikuttaen muun muassa **oireiden vakavuuteen**.



Terveellisten elintapojen keskeiset osa-alueet

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

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. Se voidaan koostaa monella eri tavalla.

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

Myös mieli ja aivot tarvitsevat laadukkaita ravintoaineita.

Nauti pohjalta paljon ja huipulta harvoin!

**Ruokakolmio
havainnollistaa
suositeltavia
valintoja:**



Lautasmalli





IKÄÄNTYNEEN LAUTASMALLI



Sydänmerkki helpottaa valinnoissa

Yli 2500 tuotetta



Tuote tai ruoka-annos on
ravintoarvoiltaan parempi valinta.

Ruokaohjeita 650

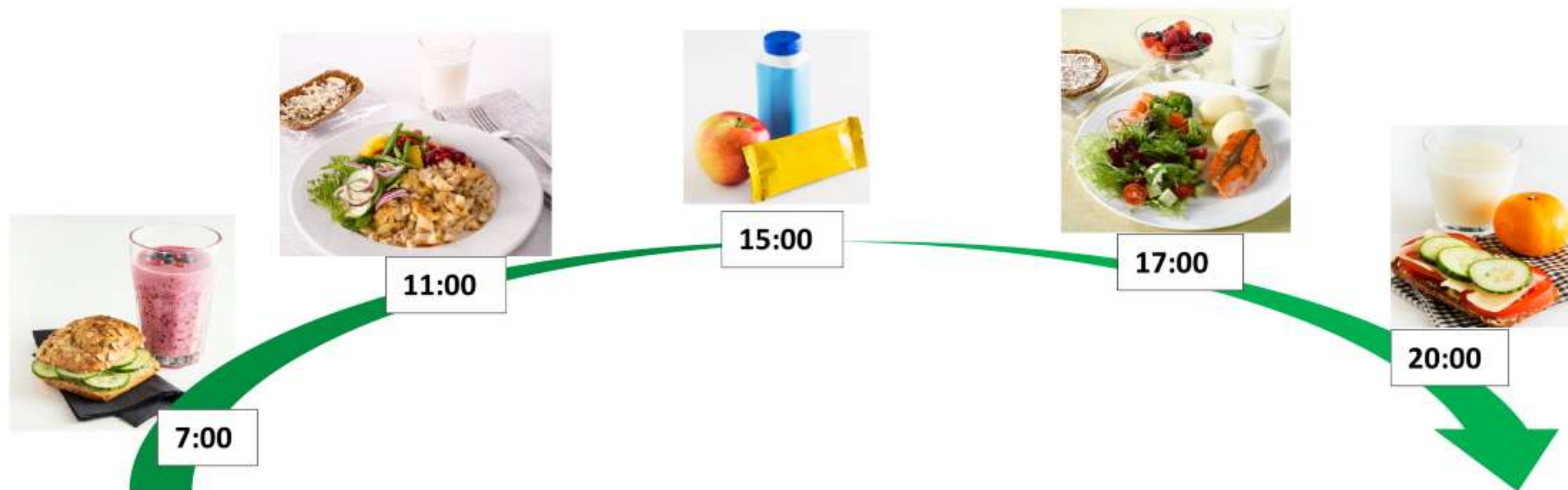
Sydänystävällinen ravinto...

- Alentaa verenpainetta ja veren kolesterolipitoisuutta (huom. erityisesti LDL:n merkitys!)
- Tukee painonhallintaa
- **Tukee jo sairastuneen kuntoutumista ja hidastaa taudin etenemistä**



- Kaikki vihannes- ja hedelmäosaston tuotteet on havaittu keskeisimmiksi masennuksen suojatekijöiksi, ja ne voivat vaikuttaa mielialaan myös lyhytkestoisesti.

Ruokarytmi hyvän olon perustana





Hyvän mielen ravintoa

- kasvikset, erityisesti paljon folaattia sisältävät
- tummanvihreät kasvikset
- kaalit: parsa-, kukka- ja lehtikaali
- linssit, pavut ja pähkinät
- hedelmät ja marjat, erityisesti appelsiini
- paprika ja muut vihannekset
- täysjyvätuotteet
- rasvaiset kalat
- kahvi



Mielialaa laskevat ruoat

- sokeripitoiset ruuat ja juomat säännöllisesti käytettynä
- valmis- ja pikaruuat
- valkoinen vehnä ja siitä valmistetut tuotteet
- prosessoidut lihat, kuten makkarat ja leikkeleet

Sallivuus ja ruoasta nauttiminen on myös tärkeää

Toimiva ruokasuhde sisältää myös sallivuutta, ruoasta nauttimista, rentoutta, stressittömyyttä ja syömistä ilman syyllisyyttä.

Ruoka on nautinnon lähde, ja siitä nauttiminen osa hyvinvointia, usein myös hyvässä seurassa. **Herkutella voi, kun arkiruoan ravitsevuus on kunnossa.**

Pohtia kannattaa sitä, kuinka yhdistää sallivuus, nautittavuus, terveys, ravitsevuus ja painonhallinta.



Tunteet ja syöminen

- Syömiseen ja ruokavalintoihin vaikuttavat monet asiat esimerkiksi opitut tavat, ympäristö, muut ihmiset ja tunteet.
- Erilaisten harjoitusten avulla voi opetella tunnistamaan ja erottamaan oikea nälkä ja mieliteot, sekä se, mitkä tekijät vaikuttavat valintoihisi.
- Tärkeä osa tätä harjoittelua on pysähtyminen ja itsetuntemuksen lisääminen.
- Kun tunnistat paremmin tilanteita, joissa syöminen ei ole sinun hallinnassasi, voit vähitellen opetella toimimaan näissä tilanteessa toisin.

Ravitsevuuden lisäksi syömisessä tärkeää on ruoan ja mielen yhteys.

Tietoinen syöminen auttaa nauttimaan ruoasta **kaikilla aisteilla** ja keskittymään syömiseen. Tämän avulla voi saada itselleen uusia näkökulmia syömisen hallintaan ja rauhoittumiseen.

<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/ideakortti/tietoisen-syomisen-harjoitus/>

Liikunta/liikkuminen

Liikunta on keskeisessä roolissa sydän- ja mielenterveyden 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.

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.

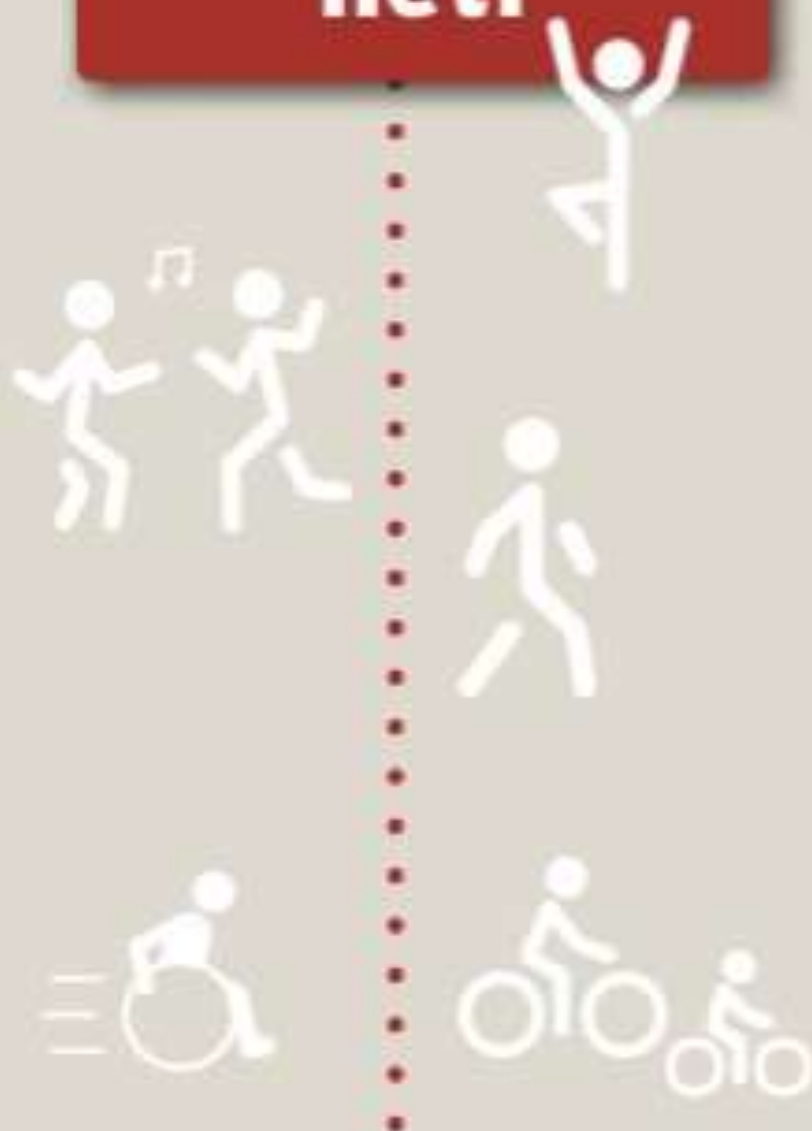
Kun liikkuu kaverin tai kavereiden kanssa, liikkuminen vahvistaa myös ihmissuhteita. Liikunta vahvistaa kaikenikäisten hyvinvointia.



Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa





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.

Palautuminen **kestää yleensä yhtä** kauan kuin itse liikunta.

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.

Ei ole yhtä oikeaa tapaa
liikkua,

Löydä oma tapasi liikkua!

Päihteettömyys

Alkoholi- ja tupakka/nikotiinituotteet vaikuttavat monin haitallisin tavoin sydämen ja verisuonten, sekä mielen terveyteen.

Tupakointi on erityisen yleistä mielenterveyden häiriöistä kärsivillä. Selittääkö masennus tupakoinnin aloittamista ja riippuvuuden kehittymistä? Vai onko pitkäaikainen tupakointi riskitekijä masennuksen kehittymiselle?

Tupakoinnin aiheuttamista ennenaikaisista kuolemista **lähes kolmannes johtuu sydän-** ja verisuonitaudeista.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Esim. sepelvaltimotaudin riski **puolittuu kahdessa vuodessa** lopettamisesta, ja laskee tupakoimattomien tasolle **10 vuodessa**. Aivoverenkiertohäiriöiden riski laskee **tupakoimattomien tasolle viidessä vuodessa**.

Sydäninfarktin sairastaneilla tupakoinnin lopettaminen on **tehokkain** keino estää uusia sepelvaltimotautikohtauksia. Riski vähenee jo **puolen vuoden** kuluttua lopettamisesta.



Tupakan/nikotiinituotteiden vaikutukset

Kiihdyttää sykettä, nostaa verenpainetta, supistaa verisuonia -> altistaa sydämen hapenpuutteelle.

Veren hyytymistäipumus lisääntyy.

Veressä kiertävät haitalliset rasvat, LDL-kolesteroli ja triglyseridi, suurenevat ja suojaava HDL-kolesteroli vähenee. **Hapettuminen tekee LDL-kolesterolista** ärhäkämmän.

Elimistön tulehdustila lisääntyy, mikä jouduttaa valtimoiden sisäseinämän ahtautumista.

Yhteisvaikutuksena valtimonkovettumistauti (ateroskleroosi) kiihtyy, jolloin valtimoverisuonet ahtautuvat -> **sydän-** ja aivoinfarktirisiki kasvaa.

Vähentäminen vai lopettaminen?

Päivittäin poltettujen savukkeiden **määrän** korrelaatio **sydän-** ja verisuonitauteihin on **epälineaarinen**. Tämä tarkoittaa **sitä, että** jo yhden savukkeen **päivittäinen** polttaminen aiheuttaa jopa **puolet** siitä riskistä, jonka **päivittäinen** 20 savukkeen tupakointi aiheuttaa.

Päivittäin tupakoivien riski saada **sydäninfarkti** on **kolminkertainen** verrattuna tupakoimattomiin. Jatkuvan tupakansavulle altistumisen eli passiivisen tupakoinnin aiheuttama valtimotautiriski on rinnastettavissa **vähän** tupakoivien riskiin .

Alkoholien vaikutukset sydänterveeseen:

Verenpaineen kohoaminen; pitkäaikaisessa säännöllisessä käytössä alkoholi lisää nesteen kertymistä elimistöön ja aktivoi sympaattista hermostoa. Lisäksi alkoholijuomien kalorit kerryttävät painoa.

Verenpaineen äkillinen lasku; alkoholi laajentaa akuutisti verisuonia, ja laskee siten verenpainetta. Joskus tällainen reaktio saattaa johtaa, erityisesti kuumalla ilmalla tai saunomisen yhteydessä, jopa pyörtymiseen.

Runsas alkoholien käyttö altistaa rytmihäiriöille, erityisesti eteisvärinälle ja eteislisälyönneille.

Alkoholien säännöllinen käyttö voi aiheuttaa laajentavan sydänlihassairauden eli dilatoivan kardiomyopatian ja sen myötä sydämen vajaatoiminnan.

Alkoholin vaikutukset mielenterveyteen:

Alkoholia käytetään sen välittömän rauhoittavan ja mielialaa nostavan vaikutuksen takia, joka syntyy alkoholin vaikutuksesta aivojen kemiallisiin viestinvälittäjiin.

Runsas alkoholinkäyttö heikentää mielen hyvinvointia monin eri tavoin. Alkoholi voi aiheuttaa ja pahentaa masennus- ja ahdistusoireita, ja oireiden itsehoito alkoholilla voi johtaa ongelmakäyttöön, sekä pahentaa merkittävästi myös muita riippuvuussairauksia.

Jo pienilläkin alkoholiannoksilla on kielteisiä vaikutuksia **uneen.**

Pitkäaikainen alkoholin riskikäyttö heikentää muistia, oppimiskykyä ja päätöksentekoa.

Lisää **muistisairauksien riskiä niin työikäisillä kuin ikäihmisillä (on arvioitu, että työikäisten muistisairauksista noin 10 prosenttia liittyy alkoholin käyttöön).**

Alkoholin riskikäytöllä on laajoja ja vakavia vaikutuksia myös läheisten, kuten perheenjäsenten ja ystävien mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Riittävä ja laadukas uni

Riittävä ja laadukas uni on välttämätöntä sydämen 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.

Unettomuusoireesta **kärsivistä** aikuisista **62 %** sairastaa mielenterveyden **häiriötä**. Unettomuusoireen **yleisimmät** taustasyyt ovat **masennushäiriöt**, **päihteiden käyttö** ja erilaiset **stressitekijät**.

TÄSTÄ LISÄÄ SEURAAVASSA LUENNOSSA:

-> Palautuminen osana sydän- ja mielenterveyttä

Stressin hallinta ja mielen hyvinvointi

Krooninen stressi voi nostaa verenpainetta ja lisätä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Stressinhallintakeinot, kuten meditaatio, syvähengitys, rentoutumisharjoitukset tai luonnossa liikkuminen, auttavat lievittämään stressiä ja tukevat sydämen terveyttä.

Haitallinen stressi on myös yksi tärkeimmistä mielenterveyden haasteista. Stressin hallinta parantaa psyykkistä hyvinvointia, vähentää ahdistuneisuutta ja masennusta, sekä edistää mielenrauhaa.

TÄSTÄ LISÄÄ LUENNOISSA:

- **Myötätuntoa ja myötäintoa** itselle ja keholle
- **Psykologinen joustavuus** hyvinvointia edistämässä
- **Palautuminen osana sydän- ja mielenterveyttä**

Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys

Hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki voivat vähentää sydänsairauksien riskiä. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen voivat vaikuttaa sydänterveysteen kielteisesti.

Sosiaaliset suhteet ovat välttämättömiä myös mielen hyvinvoinnille. Hyvät ystävyyssuhteet ja perhesiteet auttavat vähentämään stressiä, lisäävät elämänlaatua ja antavat turvaa ja tukea vaikeina aikoina.

TÄSTÄ LISÄÄ LUENNOSSA:

-> Sydän- ja mielenterveyden vaikutukset toimintakykyyn ja arjen toimintaan

TÄRKEÄT TERVEYSTAIIDOT





Verenpaineen mittaus



Mittaa verenpaineesi kahdesti joka aamu ja ilta 4-7 peräkkäisenä päivänä.			VERENPAINEKORTTI			
			Aamu (klo 06-09)		Ilta (klo 18-21)	
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
			Keskiarvo aamu /		Keskiarvo ilta /	
			Aamu (klo 06-09)		Ilta (klo 18-21)	
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
			Keskiarvo aamu /		Keskiarvo ilta /	
			Aamu (klo 06-09)		Ilta (klo 18-21)	
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
			Keskiarvo aamu /		Keskiarvo ilta /	
			Aamu (klo 06-09)		Ilta (klo 18-21)	
Pvm.	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke	Mittaus 1	Mittaus 2	Syke
			Keskiarvo aamu /		Keskiarvo ilta /	

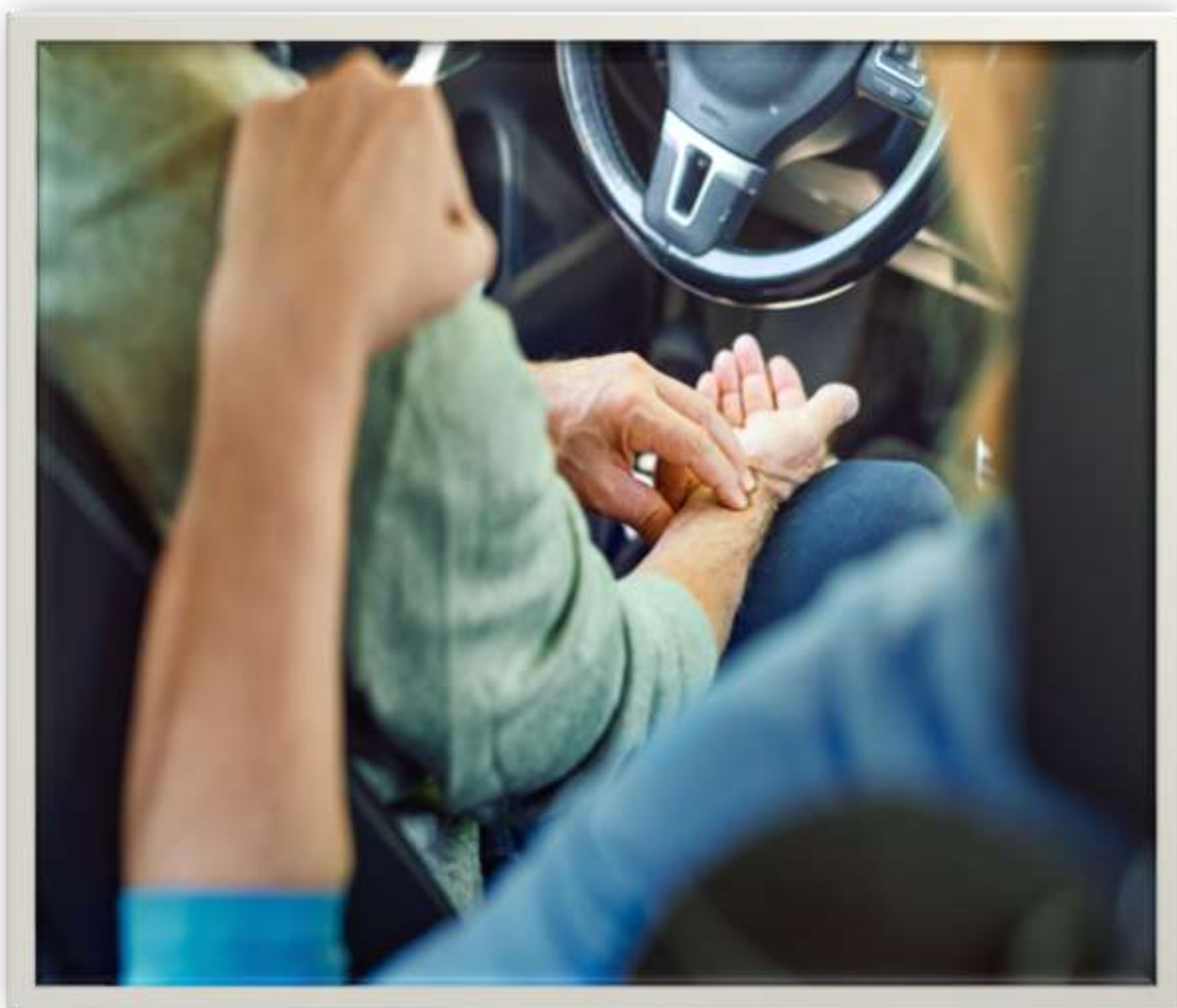
Verenpaine on koholla, kun se on 140/90 tai yli.

Kohonnut verenpaine vaurioittaa valtimoita ja voi aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja.

Kaikkien mittausten keskiarvo:

Verenpaine: ____ / ____ mmHg

Syke: ____ / min.



Pulssin tunnustelu



SÄÄNNÖLLINEN RYTMİ

[Regular pulse sound by British Heart Foundation](#)

EPÄSÄÄNNÖLLINEN RYTMİ

[Irregular pulse sound by British Heart Foundation](#)

EHKÄISE AIVOINFARKTI RANNEOTTEELLA

[Ehkäise aivoinfarkti ranneotteella](#)

MUUTOS

ARMOLLISUUS

On elintärkeää asia oman jaksamisen kannalta

Muista, että kukaan ei ole täydellinen!

” Syön terveellisemmin. ”

” Liikun enemmän. ”

VAI

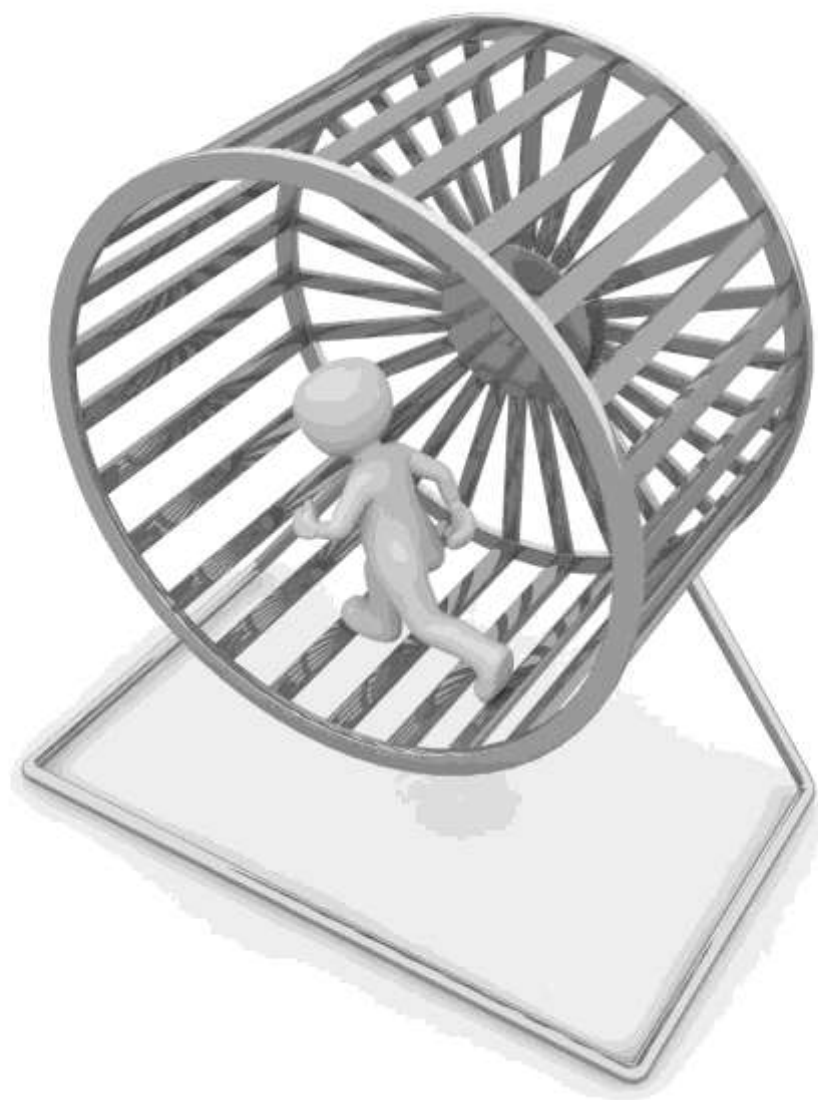
"Lisään yhden kasvisannoksen välipalalle."

"Lähden Marjan kanssa puolen tunnin kävelylle keskiviikkoisin"

Negatiivinen
oravanpyörä



Positiiviseksi
oravanpyöräksi



Lähteet:

<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-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

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

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