



SYDÄNMIELELLÄ

tukea hyvinvointiin ja elinvoimaan yhdessä

-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**

SYDÄN- JA MIELENTERVEYDEN VAIKUTUKSET ARJEN TOIMINTAKYKYYN.



TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyvyn ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön vaatimukseen ja edellytyksiin sekä yksilön terveydentilaan ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin.

- fyysinen toimintakyky
- psyykkinen toimintakyky
- kognitiivinen toimintakyky
- sosiaalinen toimintakyky.

Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi:

- lihasvoima- ja kestävyys
- Kestävyyskunto
- nivelten liikkuvuus
- kehon asennon ja liikkeiden hallinta ****
- sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta.

Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot kuten **näkö ja kuulo** luetaan usein kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle.

Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja kuten:

- kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa
- kykyä tuntea
- kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta
- kykyä suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja.

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä ja suhtautua realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan ovat osa hyvää psyykkistä toimintakykyä.

Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja ja niihin voidaan lukea esimerkiksi:

- Muisti
- Oppiminen
- Keskittyminen
- Tarkkaavaisuus
- Hahmottaminen
- Orientaatio
- Tietojen käsittely
- Ongelmien ratkaisu
- Toiminnanohjaus
- Kielellinen toiminta.

SYDÄN

Sydämen vajaatoiminta

Sydämen vajaatoiminta on eri syistä johtuva sairaus, jossa sydän ei pysty normaalisti hoitamaan tehtäväänsä eli veren pumppaamista elimistöön. Vajaatoiminta ei siis ole itsenäinen sairaus, vaan sairaus, joka voi johtua useasta eri sydän- ja verenkiertoelinsairaudesta.

•Sydämen vajaatoiminta on vakava, lähes aina elinikäistä lääke- ja muuta hoitoa vaativa sairaus, jonka tavallisimmat aiheuttajat ovat kohonnut verenpaine, sepelvaltimotauti ja läppäviat. Näiden sairauksien huolellinen hoito on tärkeää sydämen vajaatoiminnan kehittymisen ehkäisemiseksi.

Sydämen vajaatoiminnan oireet

Sydämen vajaatoiminnan pääasiallinen oire on hengenahdistus ja voimattomuus ruumiillisen rasituksen yhteydessä. Ahdistus aiheutuu verentungoksesta keuhkoissa, sillä sydän ei jaksa pumpata keuhkoista tulevaa verta riittävästi eteenpäin. Tämän seurauksena elimistöön kertyy ylimääräistä nestettä, paino nousee ja syntyy turvotuksia, aluksi molempiin nilkkoihin. Vaikeassa vajaatoiminnassa ahdistus pahenee usein makuulle mentäessä, mutta helpottaa istuma-asennossa. Makuuasentoon voi tällöin liittyä myös kuivaa "sydänyskää".

Turvotukset etenkin nilkoissa ja säärissä, lopulta myös ylävatsalla, ovat sydämen vajaatoiminnan tyypillinen oire. Ne johtuvat nesteen kertymisestä kudoksiin.

- **Verinäytteestä mitattava natriureettinen peptidi (proBNP) on sydänsähkötutkimuksen (EKG) ohella perusterveydenhuollossakin helposti saatavilla oleva vajaatoiminnan ensitutkimus.**
- **Muun muassa sydämen ultraäänitutkimuksen perusteella tehdään hoitosuunnitelma, jossa lääkehoidolla on tärkein osa.**

Oikeat elämäntavat auttavat sairauden hallinnassa

Elämäntapamuutokset voivat merkittävästi vaikuttaa sydämen vajaatoiminnan hallintaan ja ehkäisyyn.

Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, tupakoinnin lopettaminen, alkoholin käytön rajoittaminen, stressinhallinta ja riittävä uni ovat kaikki tärkeitä tekijöitä sydämen terveyden ylläpitämisessä.

Vaikka lääkehoito keskeinen osa hoitoa, elämäntapamuutokset ovat myös tärkeitä ja voivat parantaa selvästi elämänlaatua ja vähentää oireita.

On tärkeää keskustella lääkärin kanssa ennen merkittävien muutosten tekemistä, jotta voidaan varmistaa, että ne ovat turvallisia ja sopivia yksilölliseen terveydentilaan nähden.

Sydämen vajaatoiminta on monimutkainen sairaus, mutta oikeilla elämäntavoilla voidaan vaikuttaa merkittävästi sen hallintaan. Terveelliset valinnat voivat parantaa elämänlaatua ja auttaa **elämään täysipainoista elämää** sydämen vajaatoiminnasta huolimatta.

Sydänsairaus ja sujuva arki

Sydänsairauden kanssa voi elää normaalia, täysipainoista elämää. Sydämeen kehittyneet vauriot voivat kuitenkin rajoittaa fyysistä suorituskykyä. **Oireettomuus** arjessa onkin yksi sydänpotilaan tärkeimmistä tavoitteista.

MIKÄ ON NORMAALIA ELÄMÄÄ?

Säännöllinen lääkärissä käynti on suositeltavaa. Vastaanoton yhteydessä tehdään tarvittavat tutkimukset ja uusitaan reseptit. Lisäksi vointia ja siinä tapahtuvia muutoksia on hyvä seurata itse. Jos huomaat voinnissa jotakin poikkeavaa, tulee hakeutua hoitajan tai lääkärin vastaanotolle.

Verenpaineen oikeaoppinen mittaaminen on osa lääkeshoidon tehon arviointia.

PULSSIN MITTAAMINEN säännöllisesti

Infektioiden ehkäisy on tärkeää sydänpotilaille. Infektioiden ja sydäntaudin kehittymisellä on todettu olevan syy-yhteyksiä. Avainasemassa on hyvä käsihygienia. Sydänpotilas kuuluu influenssan riskiryhmään. On suositeltavaa ottaa influenssarokotus vuosittain. Rokotuksen voi käydä hakemassa omalta terveysasemalta.

Suuhygienia

Suun ja hampaiden säännöllinen hoito ehkäisee suun tulehduksia. Suuhygienian ollessa huono suussa elää paljon bakteereja, jotka pääsevät tulehtuneen ientaskun kautta verenkiertoon ja sen mukana sydämeen. Sydänsairauden syntymisen tai olemassa olevan sairauden pahenemisen riski kasvaa.

Matkustaminen on sallittua sairausloman jälkeen. Matkalle lähtiessä on syytä tarkistaa, että lääkkeitä on mukana riittävä määrä. Viikon matkalle tarvitaan vähintään kahden viikon lääkkeet mukaan alkuperäispakkauksissa ja vakuutukset täytyy olla ajan tasalla.

Lisäksi Kelalta kannattaa hakea Eurooppalainen sairausvakuutuskortti, joka helpottaa kuluja, jos matkalla joutuu hakeutumaan sairaalahoitoon. Viimeisin hoitoyhteenveto eli epikriisi kannattaa ottaa mukaan.

Pitkillä matkoilla on hyvä jaloitella, ja tukisukkien käyttö vähentää turvotusta jaloissa.

Sydänsairaus ja liikunta

Säännöllisen liikunnan avulla voit tutkitusti vaikuttaa sydänsairauden riskitekijöihin.

Säännöllinen liikunta:

- parantaa veren kolesterolitasapainoa ja hyytymisominaisuuksia
- laskee verenpainetta
- vaikuttaa myönteisesti sokeriaineenvaihduntaan
- olennainen osa painonhallintaa
- hillitsee valtimoiden ahtautumien kasvua ja edistää uudisverisuonien kehittymistä
- parantaa sydämen toimintaa ja edistää sydämen toipumista
- edesauttaa psyykkistä jaksamista
- vähentää stressin aiheuttamaa vaikutusta sydämelle

Toimenpiteiden jälkeen on hyvä aloittaa maltillisella kestävyysliikunnalla, esimerkiksi rauhallinen kävely sopii hyvin toipilasajan liikunnaksi. Liikunnan määrää ja tehoa lisätään asteittain. Tavoite on liikkua turvallisesti huomioiden kehon tunteuksia.

Toipilasajan jälkeen suositeltava liikunta on kohtuullisesti kuormittavaa hyötyliikuntaa tai muuta itselle mieluista liikuntaa. Hengästyminen ja hikoilu on sallittua. Muista **PPPP**.

Pitää **P**ystyä **P**uhumaan **P**uuskuttamatta

Oman kehon oireettomuus on tärkeä mittari. Liikuntasuorituksen jälkeen tulee olla hyvä olo ja rasituksesta palautumisen ongelmaton.

Dynaamiset liikuntalajit ovat sydänystävällisiä.

Dynaamisessa liikunnassa lihas jännittyy ja rentoutuu vuoron perään. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi:

- **kävely**
- **sauvakävely**
- **hölkkä**
- **hiihto**
- **erilaiset jumpat**
- **tanssi**
- **lajit, joissa kuormitetaan isoja lihasryhmiä**

Staattisen liikunnan aikana lihas on jännittyneenä pitkään. Havaittavaa liikettä ei tapahdu ja verenkierto jännittyneessä lihaksessa heikkenee, jolloin sydän joutuu tekemään työtä kovempaa vastusta kohden.

Käsien pitkäkestoinen koholla pitäminen aiheuttaa tyypillisesti ylävartalon lihasten staattista lihastyötä, jolloin oireita saattaa tulla vähäisessäkin rasituksessa.

Ylävartalon staattista lihastyötä ovat esimerkiksi ikkunan pesu, auton renkaiden vaihto, lumen luonti, kattolampun vaihto, ompeleminen ja neulominen.

Osa sydänlääkkeistä vaikuttaa sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen, siksi välittömästi lääkkeiden oton jälkeen on hyvä välttää raskasta liikuntaa. Päivittäisessä jaksamisessa on vaihtelua ja on hyvä kuunnella kehoa ennen liikkeelle lähtöä.

Sydänoireiden välttämiseksi liikunta kannattaa **aloittaa ja lopettaa rauhallisesti**. Vallitsevat olosuhteet kuten pakkanen tai helle tulee ottaa huomioon, koska lämpötila vaikuttaa verisuonten supistumiseen ja kehon nestetasapainoon. Liikuntaa ei tule harrastaa ruokailun tai alkoholin nauttimisen jälkeen, väsyneenä tai sairaana.

Jos liikuntasuorituksen aikana ilmenee sydänperäisiä oireita, lopeta liikuntasuoritus ja odota oireen helpottumista. Mikäli sinulle on määrätty nitrovalmiste, pidä se varmuuden vuoksi aina mukana, ota sitä oireiden ilmetessä ja lopeta suoritus.

Ravitsemuksella on tärkeä osa sydänpotilaan omahoidossa. Säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio ylläpitävät hyvää sydänterveysttä ja edistävät kuntoutumista.

Sydänmerkki helpottaa valinnoissa

Yli 2500 tuotetta



Tuote tai ruoka-annos on ravintoarvoiltaan parempi valinta.

Sydänsairaus ja sauna

Sauna kuuluu olennaisena osana suomalaiseen kulttuuriin. Saunomista pidetään rentouttavana ja terveellisenä. Tutkimuksessa on todettu, että saunan lämpöaltistus voi vaikuttaa terveyteen. Esimerkiksi 30 minuutin saunominen voi alentaa verenpainetta ja lisätä verisuonten joustavuutta. Saunominen myös nostaa sykettä keskiraskaan liikunnan tavoin. Saunoessa kannattaa kuitenkin kuunnella omaa kehoaan ja saunoa sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä.

Sydänpotilaan kannattaa saunoa maltillisesti siten, että saunan lämpötila on **alle 80°C**.

Saunoessa

- verisuonet laajenevat lämmön vaikutuksesta
- sydämen syke kiihtyy
- verenpaine laskee.

Tämän vuoksi verenpainelääkkeet suositellaan yleensä otettavaksi vasta saunan jälkeen. Mikäli on tapana sauna pitkästi, on hyvä muistaa nauttia juotavaa, ei alkoholia, verenpaineen laskun ja huimauksen estämiseksi. Jos sinua mietityttää oma tilanteesi saunomisen suhteen, kannattaa olla yhteydessä omaan hoitopaikkaan asian varmistamiseksi.

Sydänsairaus ja alkoholi

Alkoholin käyttöön sydänsairauksien yhteydessä liittyy riskejä, jotka saattavat pahentaa sydänoireita. Jos alkoholia käyttää, määrän tulee pysyä kohtuurajoissa.

Kohtuullinen alkoholin käyttö tarkoittaa **naisilla yhtä** ravintola-annosta vuorokaudessa ja **miehillä kaksi** ravintola-annosta vuorokaudessa. Yksilöiden välisten erojen vuoksi kohtuullisen käytön vaikutukset eivät ole kiistattomat ja alkoholin käytöllä on myös lukuisia haittavaikutuksia. Suomalaisten juomatavoille tyypillinen alkoholin runsas kertakäyttö lisää mm. sydäninfarktin vaaraa.

Alkoholien käyttö:

- nostaa verenpainetta ja vähentää verenpainelääkityksen vaikutusta
- vähentää sydämen supistusvoimaa ja voi aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa
- lisää sydämen rytmihäiriöitä
- hämärtää muistia, jolloin lääkkeiden ottaminen voi jäädä väliin tai niitä voidaan ottaa liian usein
- voi voimistaa tai heikentää lääkkeiden imeytymistä
- altistaa tapaturmille ja jos on käytössä veren hyytymiseen vaikuttavia lääkkeitä, kehon sisäisten verenvuotojen riski lisääntyy
- krapulassa rytmihäiriön kääntäminen takaisin normaaliin sinus-rytmiin on hankalampaa
- alkoholissa on lisäksi runsaasti kaloreita, lähes yhtä paljon kuin rasvassa. Runsas käyttö lihottaa ja vaikuttaa veren sokeritasapainoon

Sydänsairaus ja tupakka

Tupakoinnin lopettaminen on erittäin tärkeää sydänpotilaalle. Tupakointi lyhentää elinikää keskimäärin 10 vuotta.

Tupakanpolton lopettaminen vaikuttaa elimistössä suotuisasti. Muun muassa:

- **sydäninfarktin riskin pienentyminen**
- **valtimoiden kalkkeumataudin etenemisen pysähtyminen**
- **haju- ja makuaistin korjaantuminen**
- **yskän ja limannousun väheneminen**
- **keuhkojen toiminnan paraneminen**
- **koetun stressin helpottuminen**
- **unenlaadun sekä unen keston paraneminen**

Sydänsairaus ja sosiaaliturva

Oikeudet ja etuudet

Sydänsairauksia sairastavia koskee sama sosiaaliturva kuin muita pitkäaikaissairaita. Sosiaaliturva-asioissa ei kannata jäädä yksin. Ohjausta ja neuvontaa saa kunnan, sairaanhoitopiirien ja kuntoutuskurssien työntekijöiltä. He osaavat ohjata sosiaaliturvan piiriin.

Sydänkuntoutus

Sydänkuntoutus tarjoaa sinulle tietoa, taitoa ja tukea sekä toivoa sydänsairauden kanssa selviytymiseen. Sydänkuntoutus on tärkeä osa sydänpotilaan jatkohoitoa.

Sydänkuntoutuksen tarkoituksena on:

- **palauttaa ja/tai säilyttää toimintakykysi työssä ja arjen askareissa**
- **parantaa elämänlaatuasi**
- **pysäyttää sairautesi eteneminen**
- **ehkäistä uusia sydäntapahtumia**
- **tarjota välineitä mielen hyvinvointiin ja stressin hallintaan.**

Sydänkuntoutuksesta saat tietoa ja opastusta omahoitoon ja riskitekijöiden hallintaan. Lisäksi saat neuvoja liikuntaan, sekä psykososiaalista tukea. Kuntoutusryhmässä sinulla on mahdollisuus tavata toisia samankaltaisessa tilanteessa olevia, joiden kanssa voit vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia.

Kela järjestää kuntoutuskursseja sydänsairautta sairastaville aikuisille. Sydänkuntoutuskurssilta saat tukea elämäntilanteesi hallintaan sekä keinoja sairaudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien ratkaisemiseen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet motivoitunut ryhmässä toteutettavaan kuntoutukseen.

Voit hakea sydänkuntoutuskurssille, kun sairautesi ensivaiheen hoitojakso on päättynyt ja tilanteesi on vakiintunut siinä määrin, että pystyt osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.

Lisäksi sinulla tulee olla riittävästi itsenäistä toimintakykyä, että kykenet toimimaan kurssilla ilman jatkuvaa avustamista.

Yli 68-vuotiaat voivat hakea sydänkuntoutuskurssille, jos heillä on haasteita omahoidon ylläpitämisessä tai sairauden säännöllisessä seurannassa.

KELA:n kursseille vaaditaan lääkärin B-lausunto.

Sydänliiton kurssit

Sydänliiton kurssit tarjoavat tukea, tietoa ja vertaistukea arkeen sopeutumiseen. Kursseilla käsitellään sydänsairauteen, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja.

Ryhmämuotoisilla kursseillamme pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oivaltamisen kautta.

Osa kursseista on suunnattu sairastuneille, osa myös heidän läheisilleen. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Ei tarvita lääkärin B-lausuntoa.

Vertaistuki

Sairastuminen voi olla hyvin kokonaisvaltainen kokemus, josta saattaa olla hankalaa keskustella jopa omien läheisimpien ihmisten kanssa. Saman kokemuksen kokeneen tukihenkilön kanssa voit löytää uudenlaisen yhteyden, ja saada purettua omia tuntejasi ja kokemuksiasi.

Vertaistukihenkilö on saanut tehtävänsä koulutuksen ja hänen roolinsa on kuunnella sinua ja kertoa omista kokemuksistaan ja siitä, miten on selviytynyt sairastumisen kokemuksesta.

Me Sydänliitossa tiedämme, että erilaiset ihmiset tarvitsevat tukea eri tavoin. Yhdelle toimii parhaiten Facebook-ryhmä, toiselle keskustelu puhelimesta, kolmannelle kahdenkeskiset tapaamiset ja jollekulle tuki lähiryhmissä.

VERTAISTUKIHENKILÖ HAKU

www.sydan.fi/vertaistuki

Aihepiiri



Ikä



Kaupunki



Kielitaito



 Poista valinnat



Mikko

69-vuotias | Kotka

KESKUSTELEN AIHEISTA
Ohitusleikkaus | Sepelvaltimotauti



Raimo

74-vuotias | Mäntsälä

KESKUSTELEN AIHEISTA
Iskevä tahdistin | Ohitusleikkaus



Arto

71-vuotias | Lappeenranta

KESKUSTELEN AIHEISTA
Rytmihäiriöt

Stressinhallinta ja uni

Stressi ja univaje voivat merkittävästi pahentaa sydämen vajaatoiminnan oireita ja heikentää yleistä hyvinvointia. Pitkittynyt stressi voi johtaa krooniseen tulehdustilaan, joka rasittaa sydäntä ja verisuonia.

Stressinhallintatekniikat, kuten meditaatio, jooga ja syvähengitysharjoitukset, voivat auttaa vähentämään stressiä ja parantamaan sydämen terveyttä. Näiden tekniikoiden säännöllinen harjoittaminen voi alentaa kortisolitasoja, mikä puolestaan vähentää sydämen kuormitusta ja parantaa verenkiertoa.

Riittävä ja laadukas uni on myös äärimmäisen tärkeää sydämen terveyden kannalta. Univaje voi nostaa verenpainetta, lisätä sydämen kuormitusta ja heikentää immuunijärjestelmän toimintaa. Lisäksi univaje voi johtaa painonnousuun ja insuliiniresistenssiin, jotka ovat sydänsairauksien riskitekijöitä.

MIELI

Mielenterveyden tukeminen arjessa

Jokapäiväiseen arkeen liittyvät järjestelyt ja käytännöt voivat olla joko mielen­terveyttä suojaavia tai sitä haittaavia tekijöitä. Oman elämän mielekkyyteen ja sitä kautta mielen­terveyteen vaikuttaa se, millä tavalla itsemäärääminen, omat valinnat ja vaikuttamismahdollisuudet toteutuvat eri toimintaympäristöissä.

Itsetuntemuksen lisääntymisestä hyötyy jokainen: Kuka minä olen, mitkä ovat vahvuuteni ja kykyni, millainen elämä olisi juuri minulle hyvää elämää? Mistä asioista pidän ja olen kiinnostunut, mitkä asiat tuottavat minulle hyvää mieltä? Mitkä asiat huolestuttavat minua tai saavat minut voimaan huonosti? Mitkä ovat minun tapojani selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa?

”Myötätuntoa ja myötäintoa itselle ja keholle.”

Mielenterveyshäiriöt voivat johtaa vakavaan toimintakyvyn ja elämänlaadun heikentymiseen, ongelmiin työssä, perheessä ja elämänhallinnassa, sekä syrjäytymiseen.

Mielenterveyshäiriötä sairastavien elämässä on toimintakykyyn vaikuttavia asioita, joita ei ole yleisväestössä. Esimerkiksi tietyillä **psykenlääkkeillä on vaikutuksia, jotka alentavat toimintakykyä.**

Mielenterveyshäiriöiden vaikutus ihmisen terveyteen ei siis rajoitu vain mielen hyvinvointiin.

Masennukseen liittyy subjektiivista kärsimystä, muun muassa **uupumusta** ja **keskittymiskyvyn puutetta**, mutta lievä depressio ei aiheuta korkeaa toimintakyvyttömyyttä.

On myös niin sanottua korkean toimintakyvyn masennusta, jolloin masennus voi aiheuttaa jopa supersuorittamista.

Masennuspotilailla esiintyvä samanaikainen ahdistuneisuushäiriö heikentää yleensä psykososiaalista toimintakykyä ja elämänlaatua.

Lääkehoidon vaikutus toimintakykyyn

Lääkitys on useimmiten välttämätön osa vakavien mielenterveyshäiriöiden hoitoa. Psykoosilääkkeillä hoidetaan tavallisesti psykoottisia oireita, kuten näkö- tai kuuloharhoja, harhaluuloja tai mielialan psykoottisia muutoksia. Psykoosilääkkeiden tavallinen haittavaikutus varsinkin hoidon alussa on väsymys, jolla voi olla vaikutuksia toimintakykyyn.

Varsinkin vanhukset ovat herkkiä psykoosilääkkeiden haitoille. Näitä ovat muun muassa kognitiiviset oireet kuten muistivaikeudet, kaatumisvaara, lääkkeiden aiheuttama jäykkyys ja vapina, väsymys, ummetus ja suun kuivuminen.

Rauhoittavat lääkkeet voivat heikentää motoriikan koordinaatiota ja lihasvoimaa, mikä voi johtaa kaatumisiin.

Viime vuosina on myös herännyt huoli siitä, että lääkkeiden käyttö mahdollisesti lisää riskiä muistisairauksiin. Lisää tietoa psyykenlääkkeiden vaikutuksesta muun muassa toimintakykyyn löytyy Mielenterveystalosta.

Miten arki vaikuttaa?

Monella on taipumus huomata herkemmin haasteet ja ongelmalliset asiat kuin se, mikä sujuu. Hyvin sujuvat asiat saattavat jäädä huomaamatta tai tuntua itsestäänselvyyksiltä.

Pienetkin onnistumiset ovat tärkeitä, ja niiden huomaaminen voi vahvistaa mielenterveyttä.

Ikävät uutiset ja tapahtumat, kuten sairaus, laskevat mielialaa ja verottavat voimavaroja. Psyykkinen reagointi on aivan normaali ja yleinen seuraus sille, että kohtaamme yllättävän ja vaikean asian.

Sydänsairaus vaikuttaa moneen elämän osa-alueeseen esimerkiksi omat harrastukset ja työ, läheiset ihmissuhteet, oma minäkuva. Sairastuneesta voi tuntua, että positiivisia ja tuttuja asioita on negatiivisiin ja uusiin verrattuna liian vähän.

ROHKEASTI UUTTA TILALLE!

Ajan varaaminen oman mielialan ja voinnin kuunteluun, rentoutuminen, mukavien asioiden tekeminen sekä vaikeiden asioiden käsittely yksin tai yhdessä toisten kanssa tukevat mielialaa vaikeassakin elämäntilanteessa.

Useimmissa terveyskeskuksissa, työterveyshuolloissa ja sairaaloissa on mahdollisuus päästä keskustelemaan psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykologin kanssa.

Myös **asiallisen** tiedon saaminen esimerkiksi **internetistä** tai potilasyhdistyksistä tukee mielialan kohenemistä sekä tarvittaessa oikeanlaisen tuen löytymistä.

Fyysinen toimintakyky

Hankaluudet esimerkiksi kävelemisessä ja portaiden nousemisessa voivat vaikeuttaa jokapäiväisten askareitten hoitamista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Syynä on usein heikentynyt lihasvoima. Liikunnan harrastaminen voi jäädä mielenterveyden häiriöitä sairastavalla vähäiseksi, muun muassa lääkitykseen liittyvän väsymyksen ja sairauteen joskus liittyvien oireiden, kuten aloitekyvyn puutteen takia.

Aloitekyvyn puute passivoi ja voi aiheuttaa liikkuvuuden vähenemistä, joka puolestaan tekee harjoittelun aloittamisesta vaikeampaa. Liikunnan vähyys heikentää lihasvoimaa ja itseään toistava kierre pahenee.

Terveys 2000 -väestötutkimuksessa on todettu, että vakavaa mielenterveyden häiriötä sairastavien mitattu **lähi- ja kaukonäkö on muuta väestöä huomattavasti heikompi**. Näöntarkastuksessa käyminen on vakavaa mielenterveyden häiriötä sairastavilla kuitenkin huomattavasti harvinaisempaa, joten harvemmillä heistä on käytössään sopivat silmälasit.

Liikunta ja masennus- ja ahdistusoireet

Liikkuminen saattaa suojata masennus- ja ahdistusoireilta

Säännöllisesti liikkuvien henkilöiden on todettu kokevan keskimäärin vähemmän masennus- ja ahdistusoireita kuin vähän liikkuvien. Liikkuminen tukee mielen hyvinvointia monella tavalla.

Liikkumista ja liikuntaharjoittelua suositellaan osaksi hoidon kokonaisuutta.

Liikkuminen ja liikuntaharjoittelu vähentävät tai lievittävät masennus- ja ahdistusoireita, eivätkä vaikutukset oireisiin ole riippuvaisia kuntovaikutuksista. Koostetutkimusten mukaan (Heissel ym., 2023, Singh ym. 2023, Noetel ym., 2024) **liikuntaharjoittelu voi vähentää masennus- ja ahdistusoireita ja olla yhtä vaikuttavaa kuin muut hoitokeinot.**

Perinteisesti masennuksen ja ahdistuksen hoitoon on käytetty psykoterapiaa ja lääkitystä. Kaikki hoitoa tarvitsevat eivät kuitenkaan ole sen piirissä. Kaikki eivät myöskään halua terapiaa tai lääkehoitoa tai heillä voi olla vasta-aiheita lääkitykselle.

Ahdistus

Ahdistuksella tai ahdistuneella tunnetilalla tarkoitetaan pelon tunnetta, joka johtuu sisältä tai ulkoa uhkaavan, huonosti tiedostetun vaaran ennakoimisesta.

Ahdistusoireita voivat olla levottomuus, pelokkuus, keskittymiskyvyn puute, unihäiriöt, sydämentykytys, pahoinvointi, vapina, tihentynyt virtsaamistarve ja ilman loppumisen tunne.

Tiedonkäsittelyyn liittyvä toimintakyky

Kognitiivisessa eli tiedonkäsittelyyn liittyvässä toimintakyvyssä, kuten sanasujuvuudessa ja kielellisessä muistissa on vakavaa mielenterveyshäiriötä sairastavilla enemmän rajoituksia kuin muulla väestöllä.

Näiden lisäksi vakavammat negatiiviset oireet (tunteiden latistuminen, puheen köyhtyminen, epäsosiaalisuus, kyvyttömyys tuntea mielihyvää ja apaattisuus), masennusoireet, puheen tuottamisen ongelmat ja heikentynyt kaukonäkö ovat yhteydessä vaikeuksiin jokapäiväisten askareitten tekemisessä.

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky eli ihmisen kyky toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa ei ole vain yksilön ominaisuus. Yksilöllisten piirteiden lisäksi siihen kuuluu sosiaaliset verkostot ja ympäristö. Mielensterveyshäiriöihin usein liittyvän stigman vuoksi ihminen voi välttää kontakteja kodin ulkopuolella.

Vakaviin mielensterveyshäiriöihin liittyvät negatiiviset oireet, masennusoireet, kognitiiviset ongelmat ja heikentynyt näkökyky ovat yhteydessä alentuneeseen sosiaaliseen toimintakykyyn.

MASENNUKSEN VAIKUTUKSET

1. Energian puute ja väsymys

Vaikutus: Masennus voi tehdä sinusta väsyneen ja voimattoman.

Jos huomaat, että masennus vie sinulta energian, pyri kiinnittämään huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Riittävä uni, terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta voivat auttaa lisäämään energiaasi. Masentuneena levon lisääminen ei lisääkään energiaa, vaan aktiivisuus ja toiminta.

2. Motivaation puute

Vaikutus: Masennus voi viedä motivaation tekemiseen.

Motivaation puute on yksi masennuksen yleisimmistä vaikutuksista. Voi olla vaikea keksiä syitä tehdä asioita ja tarttua toimeen. Ota pieniä tavoitteita, ja palkitse itseäsi saavutuksista. Keskity askel askeleelta etenemiseen ja muista, että se riittää. Ehkä voit saada jonkun läheisen mukaan tueksi tai seuraksi? Usein tekemisen jälkeen on parempi olo kuin sitä ennen.

3. Sosiaalinen vetäytyminen

Vaikutus: Masennus voi saada sinut vetäytymään sosiaalisista tilanteista.

Vaikka houkutus vetäytyä olisikin suuri, yritä pysyä yhteydessä ystäviisi ja perheeseesi. Vetäytyminen todennäköisesti vain pahentaa vointiasi. Ehdota pieniä tapaamisia, vaikka ne tuntuisivatkin aluksi vaikeilta. Muista, että sinun ei tarvitse olla hauskaa seuraa tai viihdyttää ketään. Pelkkä yhdessä oleminen on arvokasta.

4. Nukkumisen vaikeudet

Vaikutus: Masennus voi aiheuttaa univaikeuksia.

Luo säännöllinen nukkumaanmenorutiini ja rajoita kofeiinin käyttöä. Ruudun katsomisen sijaan kannattaa iltaan ottaa jotakin sinua rauhoittavaa tekemistä ja joskus rentoutumisharjoitukset voivat olla tässä tukena.

Muista, että aktiivisuus päivällä auttaa myös nukahtamisessa ja parantaa unen laatua eli muista ainakin lähteä kotoa.

5. Arjenhallinnan ja päätöksenteon vaikeudet

Vaikutus: Masennus voi tehdä keskittymisestä ja päätöksenteosta hankalaa.

Kirjoita tehtävälista päivittäisistä tehtävistäsi ja jaa ne pienempiin, helpommilta tuntuviin osiin. Pienet askeleet voivat auttaa sinua arkirutiinien ylläpitämisessä ja arjen velvollisuuksien hoitamisessa. Tasainen arkirytmä, pienet onnistumiset ja arjen sujuminen taas tukevat hyvinvointiasi.

6. Negatiiviset ajatukset ja itsekritiikki

Vaikutus: Masennus voi lisätä negatiivisia ajatuksia ja itsekritiikkiä.

Tiedosta negatiiviset ajatukset, ja muista että synkkäkin ajatus on pelkkä ajatus, eikä tosiasia. Jos huomaat ankaraa itsekritiikkiä, yritä olla itsellesi ystävällinen ja muista, että jokainen tekee virheitä. Toisaalta masennus voi herättää myös voimakastakin ärtymistä ja kiukkua muita kohtaan. Tämä voi värittää arkea niin kotona kuin töissäkin.

7. Fyysiset oireet

Vaikutus: Masennus voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä tai ruoansulatusvaivoja.

Jos koet jatkuvia fyysisiä oireita, keskustele niistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Oireet saattavat olla osa masennusta, ja ammattilainen voi auttaa niiden lievittämisessä.

“Miksi en muista enää asioita? Miksi yksinkertaistenkin päätösten tekeminen tuntuu mahdottomalta?” Masennuksen oireet eivät rajoitu vain mielialaan – ne vaikuttavat merkittävästi myös ajatteluumme ja muistiimme. Jopa 90 prosenttia masennusta kokevista raportoi vaikeuksia keskittymisessä ja arkisten asioiden muistamisessa. Nämä kognitiiviset muutokset eivät ole kuvittelua tai laiskuutta, vaan todellisia muutoksia, jotka vaikeuttavat päivittäistä elämää.

Mistä masennuksen aiheuttamat muistiongelmat johtuvat?

Masennuksessa mielemme käy usein ylikierroksilla, vaikka ulospäin saatamme vaikuttaa passiivisilta. Jatkuva huolten ja negatiivisten ajatusten kehä kuluttaa valtavasti energiaa, mikä näkyy keskittymisen ja muistin heikentymisenä. Kun mieli on täynnä murehtimista, ei aivoillamme ole tilaa tai voimia käsitellä uutta tietoa tehokkaasti.

Unen merkitys ajattelukyvyllle on valtava, ja juuri uni häiriintyy masennuksessa herkästi. Kun emme nuku riittävästi tai unen laatu on heikkoa, aivomme eivät pysty käsittelemään päivän aikana saatua tietoa normaalisti.

Tämä johtaa tilanteeseen, jossa muisti ja ajattelu takkuavat entisestään, mikä puolestaan voi lisätä masennuksen oireita. Syntyy helposti noidankehä, jossa univaikeudet ja kognitiiviset haasteet ruokkivat toisiaan.

”PALAUTUMINEN OSANA SYDÄN- JA MIELENTERVEYTTÄ.”

Masennuksen vaikutukset eri kognitiivisiin toimintoihin

Työmuisti, aivojemme “muistilehtiö”, on erityisen herkkä masennuksen vaikutuksille. Tavallisesti pystymme pitämään mielessämme useita asioita samanaikaisesti, mutta masennuksen aikana tämä kyky heikkenee. Yksinkertainenkin tehtävä, kuten kauppalistan muistaminen tai puhelinkeskusteluun keskittyminen, voi tuntua ylivoimaiselta.

Päätöksenteko muuttuu masennuksen myötä erityisen haastavaksi. Pienetkin valinnat, kuten päivän vaatteiden valitseminen tai ruokakaupassa käynti, voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä.

Masennukselle tyypillinen negatiivinen ajattelutapa voi myös vääristää päätöksentekoa, kun keskitymme liiaksi mahdollisiin riskeihin ja epäonnistumisiin.

Sosiaalisissa tilanteissa keskustelun seuraaminen voi olla haastavaa, kun työmuisti ei toimi normaalisti. Juttu katkeaa helposti, kun unohtaa, mistä oltiin puhumassa.

Kasvojen ja nimien muistaminen vaikeutuu, mikä voi aiheuttaa kiusallisia tilanteita. Nämä kokemukset voivat johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, vaikka juuri yhteys muihin ihmisiin olisi tärkeää toipumisen kannalta.

Toipuminen ja kognitiivisten toimintojen palautuminen

On lohdullista tietää, että masennuksen aiheuttamat kognitiiviset vaikeudet ovat useimmiten tilapäisiä. Ajattelu- ja muistitoiminnot palautuvat yleensä masennuksesta toipumisen myötä.

Palautumisen aikataulu on yksilöllinen. Joillakin kognitiiviset toiminnot alkavat kohentua jo muutaman viikon kuluttua hoidon aloittamisesta, toisilla palautuminen vie kuukausia.

Keskeistä on olla kärsivällinen ja huomata pienetkin edistysaskeleet.

Lähteet:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50113>

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/voiko-sydamen-vajaatoimintaan-vaikuttaa-elamantavoilla/>

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/toimintakyky-ja-mielenterveyshairiot>

<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/rytmihairiot/>

<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>