



Oletko yli 60-vuotias?

Haluatko kohentaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi?

Tule mukaan Ikäkeskuksen hyvinvointia ja terveyttä edistävään HYTE-ryhmään!

Toiminnan tarkoituksena on erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisy ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen. Ryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen hoidon tai palvelun piirissä, mutta jonkinlaisia terveyshaasteita tai -huolia arjessa esiintyy.

Jokaiselle osallistujalle tehdään CAIDE-riskitesti sekä alkukartoitus, joka sisältää haastattelun tämänhetkisestä terveydentilasta ja hyvinvoinnista sekä pohdinnan, mihin asioihin osallistuja itse haluaisi saada muutosta. Alkukartoituksen lisäksi osallistujien kanssa käydään heidän tavoitteitaan tukeva väli- ja loppukeskustelu, joissa kartoitetaan mm. terveydessä ja hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia tai lisäohjauksen tarvetta.

Ryhmätapaamisten aiheina ovat ravitsemus, liikunta, aivoterveys, muistitoiminnot, uni sekä sydän- ja verisuonisairaudet.


Voit testata, onko riskisi sairastua muistisairauteen suurentunut tekemällä riskitestin, jonka löydät tämän esitteen sisäsivulta.

Ota yhteyttä, jos haluat osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistävään ryhmään omalla paikkakunnallasi tai kaipaat lisätietoa muistisairauksien ehkäisystä!

Geronomi
Maili Vuoristo
044 707 2401
maili.vuoristo@sata.fi

Lähihoitaja
Maire Kuosa
044 701 6695
maire.kuosa@sata.fi

 Satakunnan
hyvinvointialue

 Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



FINGER-TOIMINTAMALLI

ikäntyvien muisti- ja ajattelutoimintojen tukemiseksi

Mikä on FINGER?

TOIMINTAMALLI MUISTIHÄIRIÖIDEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Muistisairaudet ovat monitekijäisiä sairauksia, ja tärkein riskitekijä on korkea ikä. Kuitenkin monet elintapoihin liittyvät tekijät vaikuttavat sairastumisen todennäköisyyteen. Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti, että muokkaamalla riskiryhmässä olevien henkilöiden elintapoja terveellisemmiksi voidaan ennaltaehkäistä muistihäiriöiden syntymistä. FINGER-tutkimus tarjoaa mallin tehokkaaseen elintapaohjaukseen.

Kenelle?

IÄKKÄILLE HENKILÖILLE, JOIDEN RISKI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN ON KOHONNUT

FINGER-tutkimuksessa elintapaohjelma suunnattiin henkilöille, joiden riski sairastua muistisairauksiin on lisääntynyt. Tunnistamalla riskihenkilöt voidaan elintapaohjelma suunnata oikeaan kohderyhmään ja lisätä siten ohjelman hyötyjä ja vaikuttavuutta. Ohjelma kuitenkin soveltuu kaikille.

Miten tunnistan elintapaohjausta tarvitsevat henkilöt?

ONKO RISKI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN SUURENTUNUT?

Muistisairauksien riskiä voi arvioida alla olevan helppokäyttöisen riskitestin avulla.

RISKITEKIJÄ	RAJA-ARVOT	RISKIPISTEET
Ikä	< 47 vuotta	0
	47–53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
Koulutus (vuosina)	≥ 10 vuotta	0
	7–9 vuotta	2
	0–6 vuotta	3
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Systolinen verenpaine	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Painoindeksi	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Kokonaiskolesteroli	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Liikunta	Aktiivinen	0
	Ei-aktiivinen	1

RISKITESTIN TULOS	Riski sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden kuluessa (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

Mikäli riskipisteet ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa.

FINGER-TOIMINTAMALLI MUISTI-TOIMINTOJEN TUKEMISEKSI

Tunnista muistisairauden riskissä olevat henkilöt

Arvioi riski ja tunnista yksilölliset riskitekijät

Suunnittele monitahoinen elintapainterventio riskitekijöiden vähentämiseksi

Tue sosiaalista aktiivisuutta ryhmätoiminnan avulla
Motivoi ja kannusta
Säilytä positiivinen ote
Korosta hyötyjä

Järjestä seuranta ja arvioi intervention vaikutuksia

RISIKIHENKILÖIDEN TUNNISTAMISEN JÄLKEEN

Jokaisella riskitekijällä ovat hieman erilaiset, joten on tärkeää huomioida yksilöllinen muutosten tarve. Tehokkainta on pyrkiä vaikuttamaan useaan riskitekijään samanaikaisesti.

KESKUSTELE MONIPUOLISESTA LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA

Liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi sisältää sekä lihaskuntoharjoittelua että kestävyyskuntoharjoittelua. Tärkeää on löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuottava liikuntaharrastus. Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä ja nousujohteista, kuitenkin aina turvallisuus huomioiden.

OHJAA TERVEELLISEEN RAVITSEMUKSEEN

Aivoterveellisiä muutoksia ruokavalioon saadaan lisäämällä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä kuidun määrää. Huomiota kannattaa kiinnittää rasvan laatuun ja liiallisen sokerin ja suolan vähentämiseen. Jo pienikin muutos on askel hyvään suuntaan.

KANNUSTA AIVOJEN KÄYTTÖÖN

Muisti tarvitsee pitkäkestoista, säännöllistä ja riittävän haastavaa jumbppaa. Uusien asioiden opettelu sekä erilaiset harrastukset ovat hyvää lisäharjoitusta muistille. Esimerkkejä muistia ja muita ajattelutoimintoja aktivoivista toimista ovat musiikin kuuntelu, kielten opiskelu, lukeminen, ristisanatehtävät ja erilaisten pelien pelaaminen.

SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN RISKITEKIJÄT HALLINTAAN

Mikäli verenpaine tai veren glukoosipitoisuus on korkea tai veren rasva-arvot poikkeavat, tulisi kiinnittää huomiota riittävään liikuntaan ja terveellisiin ravitsemustottumuksiin edellä kuvattujen liikunta- ja ravitsemusohjeiden mukaisesti. Verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin lääkkeitä tulee harkita Käypä hoito -suositusten mukaisesti, mikäli elintapamuutokset eivät onnistu tai ne eivät yksin riitä.

Yhdistä muistisairauksien ennaltaehkäisy muuhun elintapaohjaukseen. Muistisairauksien, diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien taustalla ovat samat riskitekijät.

HENKILÖKOHTAINEN ELINTAPAHOJAUSUUNNITELMA:

Riskitestistä saatu pistemäärä ja päivämäärä: _____

Mitä teemme muistisairauden riskin pienentämiseksi?

Mikä motivoi muutokseen?

Milloin ja missä seuraamme tavoitteen toteutumista?

Lisätietoja

www.thl.fi/finger

FINGER-toimintamallin yksityiskohtaisempi kuvaus: Lääkärilehti 4/2019.

Artikkeli luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137672>

Yhteystiedot

Miia Kivipelto
Professori
miia.kivipelto@ki.se

Tiia Ngandu
Tutkimuspäällikkö
tiia.ngandu@thl.fi

Jenni Kulmala
Erikoistutkija
jenni.kulmala@thl.fi

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)

