



Mielenterveyden edistäminen elämäntapalääketieteen näkökulmasta ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy

Jukka Kärkkäinen

LT, OTK, psykiatrian erikoislääkäri

Psykiatrisen klinikkaryhmän päällikkö, vastaava ylilääkäri

Satakunnan hyvinvointialue

Mielenterveys hoitotieteessä –seminaari 30.1.2026 SAMK

Jukka Kärkkäinen



- Satakunnan hyvinvointialueen psykiatrian johtaja
- Johtokuntien puheenjohtaja: Valtion mielisairaalat, Niuvanniemi ja Vanha Vaasa (STM-THL); Vankiterveydenhuoltoyksikkö (THL); Lastensuojeluyksiköiden johtokunta ja johtokunnan ruotsinkielisen jaosto (THL)
- Palveluvalikoimaneuvoston (Palko) varajäsen
- Valtakunnallisen lääketieteellisen tutkimuseettisen toimikunnan (Tukija) jäsen
- Pitkä kokemus terveydenhuollossa ja psykiatrialla: terveyskeskus, psykiatrian pkl ja sairaala, mielenterveyskuntoutujien tuetut asumisyksiköt, Vankiterveydenhuolto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Tutkinnot: LT, OTK, psykiatrian erikoislääkäri, hallinnon erityispätevyys, JET





Sisältö

- Elämäntapalääketiede – määrittely, merkitys, haasteet
- Mieli-keho-sosiaalinen/ympäristö
- Siniset alueet – Blue zones
- Peruspilarit
- Finger-toimintamalli



Mitä elämäntapalääketiede on?

- **Tieteelliseen näyttöön perustuva** lääketieteen erityispätevyysalue, jossa käytetään terveellisiä elämäntapoja sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja toipumista edistämään.
- **Elämäntavoilla voidaan vaikuttaa merkittävästi** yleiseen hyvinvointiin ja sairauksien esimerkiksi mielenterveyshäiriöiden, sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen, kroonisten tulehdustilojen ja lihavuuden ehkäisemiseen sekä edistää toipumista.
- Terveysalan ammattilaisten on mahdollista suorittaa kansainvälinen Lifestyle Medicine -sertifikaatti (dipIBLM).
- Ks. Suomen elämäntapalääketieteen yhdistys ry, www.falm.fi

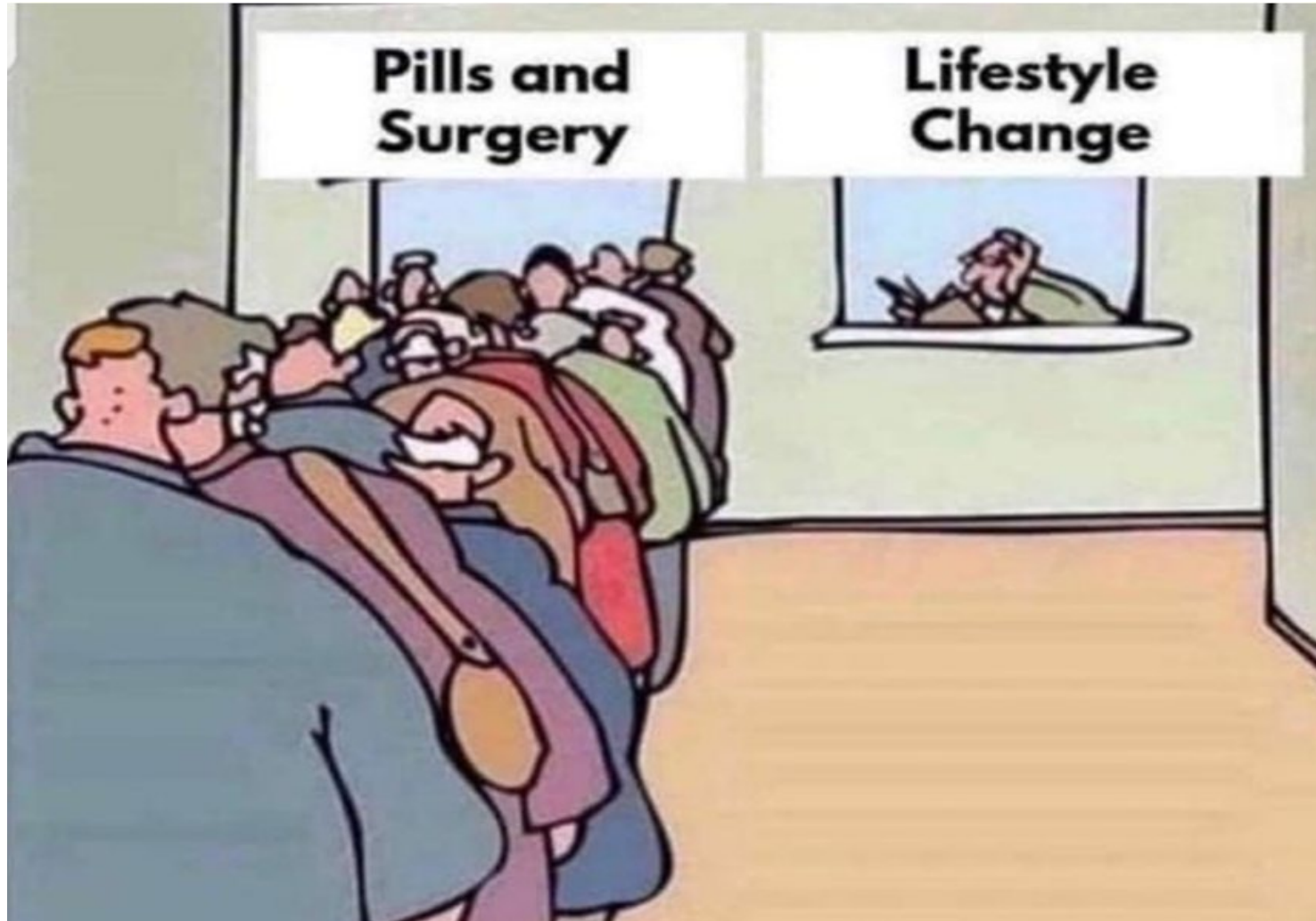


Elämäntapalääketiede vs. perinteinen lääketiede

- Lääkkeillä ja lääketieteellisillä toimenpiteillä on toissijainen asema.
- Pureudutaan sairauden juurisyihin.
- Potilas valjastetaan huolehtimaan itse itsestään vrt. perinteisessä lääketieteessä päävastuu lääkäriä ja potilaan osa on passiivinen sopeutuminen elämään sairauden kanssa.
- Lääkärin tehtävä toimia potilaan ohjaajana, tukijana ja valmentajana.
- Elämäntapalääketiede ja perinteinen lääketiede voivat myös täydentää toisiaan.



Elämäntapamuutosten haastavuus (kuvan lähde tuntematon)





Elämäntapojen merkitys kehon ja mielen terveydelle

- Geenit eivät ole kohtalosi – elämäntapasi on.
- Tänään tehdyt muutokset elämäntavassa vaikuttavat tulevaisuuden hyvinvointiisi ja terveyteesi.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä.
- Lisää *elämää vuosiin* ja vuosia elämään.



Muutos kohti kokonaisvaltaista hoitoa

- Medikalisaatio hallitsee.
- Terveydenhuollon lisättävä tukea elämäntapamuutoksiin.
- Ammattilaisille järjestettävä riittävästi aikaa kohdata potilaat kokonaisvaltaisesti, tehdä heidän kanssa yksilöllinen hoitosuunnitelma ja antaa tukea muutokseen.
- Tarvitaan uutta, laajaa otetta sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.
- Lisää myös terveydenhuollon kustannustehokkuutta.
- Lisäksi tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä ohjaamaan väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

SK 23.9.2025

Elämäntapaohjausta on painotettava enemmän

Epäterveelliset elämäntavat lisäävät tutkitusti riskiä sairastua moniin sairauksiin. Terveellisillä elämäntavoilla voidaan ehkäistä yleisiä kansansairauksia kuten aikuisiän diabetesta, sydän- ja verenkiertoelin-, syöpä-, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja mielen-terveyshäiriöitä, esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta.

Epäterveelliset elämäntavat myös hidastavat sairauksista toipumista. Merkittävää ja lisääntyvä kansanterveydellinen ongelma on lihavuus, joka myös altistaa moniin sairauksiin. Lihavuuden taustalla on yleensä elämäntapa, jossa on vähän liikuntaa ja paljon epäterveellistä ruokaa.

TERVEISIN elämäntapoihin ohjaus tulisi ottaa vahvemmin mukaan osaksi lääketieteellistä hoitoa. Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa läikepurkista, vaan potilaan tulee itse toteuttaa niitä. Lääkehoidolla voidaan motivoida elämäntapamuutokseen, esimerkiksi läihdutuslääkkeellä painon pudottamiseen alkuun saattamiseen tai mielialalääkkeellä masentuneen mielen kohentamiseen. Tämäin jälkeen on helpompi toteuttaa elämäntapamuutokset, esimerkiksi aloittaa liikunta.

Terveellisen elämän peruspilarit ovat säännöllinen liikunta, terveellinen ravinto, riittävä ja palauttava uni, liiallisen stressin välttäminen, toksisten aineiden kuten tupakan ja alkoholin välttäminen sekä posititiiviset sosiaaliset suhteet. Tietoa terveellistä elämäntavasta on runsaasti tarjolla. Haasteena on saada terveellinen tapa elää osaksi



Lääkehoidolla voidaan motivoida elämäntapamuutokseen, ja sen jälkeen on helpompi aloittaa esimerkiksi liikunta.



Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa läikepurkista, vaan potilaan tulee itse toteuttaa niitä.

ihmisen arkea, elämäntavaksi. Terveelliset elämäntavat lisäävät energisyyttä ja mahdollistavat myös paremman pärjäämisen arjessa ja työssä.

TERVEYDENHUOLLON mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä, joka ohjaa väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

Yksi keino on kiristää epäter-

veellisten ravintoaineiden verotusta. Toinen keino on rajoittaa niiden saatavuutta esimerkiksi niin, että poistetaan kauppojen kassojen vieressä olevat makeishyllyt. Poistamalla epäterveellisten elintarvikkeiden suuria pakkauskoikoja suosivat edullisemmat yksikköhinat voidaan vähentää kulutusta. Edullisempi yksikköhinta houkuttelee ostamaan ison sipsi- tai makeispussin pieneen sijaan. Esimerkiksi Saksassa, Portugalissa, Britanniassa ja Norjassa on kielletty epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi lapsille.

Terveystieteiden ammattilaisten on tärkeä kysyä ja olla kiinnostunut potilaisten elämäntavoista sekä kannustaa heitä terveellisiin elämäntapavalintoihin arjessa.

JUKKA KÄRKKÄINEN lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri, psykiatrien klinikaryhmän päällikkö, Satakunnan hyvinvointialue

Perä

TS 1.9.2025



Elämäntapamuutoksia painotettava enemmän sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa



Jukka Kärkkäinen

Epäterveelliset elämäntavat altistavat tutkitusti erilaisiin sairauksiin ja heikentävät työkykyä elämäntapoihin sitkeisiin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetes, sydän- ja verenkiertoelinsairaudet, syöpäsairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä mielen-terveyshäiriöt. Kuten ahdistuneisuus ja masennus, kasvava kansanterveydellinen ongelma Suomessa ja koko Euroopassa on lihavuus, joka on merkittävä altistava tekijä moniin sairauksiin. Lihavuuden taustalla on usein elämäntapa, jossa on vähän liikuntaa ja paljon epäterveellistä ruokaa.

TERVEYDENHUOLLON mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä, joka ohjaa väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

Yksi keino on kiristää epäter-

huom.

TERVEYDENHUOLLON ELÄMÄN PAROPIKKA

Sääntöjen lisäksi, terveellinen ravinto, riittävä ja palauttava uni, mielen-terveyden tukeminen, tupakan ja alkoholin välttäminen sekä posititiiviset sosiaaliset suhteet.

veellistä ruokaa. Tämä rajoittaminen toteutuu lääketieteellisenä hoitona. Elämäntapamuutoksia on myös otettava huomioon potilaiden hoitotavoissa. Epäterveelliset elämäntavat lisäävät riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetesta, sydän- ja verenkiertoelin-, syöpä-, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja mielen-terveyshäiriöitä, esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta.

Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa läikepurkista, vaan potilaan on itse toteutettava elämäntapamuutokset. Lääkehoidolla voidaan motivoida elämäntapamuutokseen, esimerkiksi läihdutuslääkkeellä painon pudottamiseen alkuun saattamiseen tai mielialalääkkeellä masentuneen mielen kohentamiseen. Tämäin jälkeen on helpompi toteuttaa elämäntapamuutokset.

TERVEYDENHUOLLON mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä, joka ohjaa väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

ohjaus terveellisiin elämäntapoihin. Tämä rajoittaminen toteutuu lääketieteellisenä hoitona. Elämäntapamuutoksia on myös otettava huomioon potilaiden hoitotavoissa. Epäterveelliset elämäntavat lisäävät riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetesta, sydän- ja verenkiertoelin-, syöpä-, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja mielen-terveyshäiriöitä, esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta.

Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa läikepurkista, vaan potilaan on itse toteutettava elämäntapamuutokset. Lääkehoidolla voidaan motivoida elämäntapamuutokseen, esimerkiksi läihdutuslääkkeellä painon pudottamiseen alkuun saattamiseen tai mielialalääkkeellä masentuneen mielen kohentamiseen. Tämäin jälkeen on helpompi toteuttaa elämäntapamuutokset.

TERVEYDENHUOLLON mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä, joka ohjaa väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

äläisiä on määrätty voimassa olevissa lainsäätelyissä, Suomessa ja Norjassa. Tämä on ollut merkittävä tekijä elämäntapamuutoksissa.

Elämäntapojen ohjaus on ollut keskeinen osa hoitoa. Tämäin jälkeen on helpompi toteuttaa elämäntapamuutokset.

Elämäntapamuutoksia on myös otettava huomioon potilaiden hoitotavoissa. Epäterveelliset elämäntavat lisäävät riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten aikuisiän diabetesta, sydän- ja verenkiertoelin-, syöpä-, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja mielen-terveyshäiriöitä, esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta.

Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa läikepurkista, vaan potilaan on itse toteutettava elämäntapamuutokset. Lääkehoidolla voidaan motivoida elämäntapamuutokseen, esimerkiksi läihdutuslääkkeellä painon pudottamiseen alkuun saattamiseen tai mielialalääkkeellä masentuneen mielen kohentamiseen. Tämäin jälkeen on helpompi toteuttaa elämäntapamuutokset.

TERVEYDENHUOLLON mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä, joka ohjaa väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

HS 2.10.2024

Kaleva 7.10.2025



■ ■ Helsingin Sanomat keskiviikkona 2.10.2024

MIELIPIDE



Yhteystiedot: PL 65, 00080 Sanoma
hs.mielipide@hs.fi
+358 9 1221 ma-pe 11.00-11.30

Toimitussihteeri: Teija Kal

Mielenterveyden kriisi kumpuaa elintavoistamme

Mielenterveyteen liittyvien ongelmien lisääntyminen on tunnistettu yhteiskunnassamme vakavaksi kansanterveysongelmaksi. Kelan tilastot osoittavat mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen voimakasta kasvua ja masennuslääkkeiden lisääntyvää käyttöä.

YLI PUOLET työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia. Terveiden ja hyvinvoimien lähtökohtana (THL) koulutusterveyskyselyjen tulokset viittaavat mielenterveysoireiden, erityisesti ahdistuneisuuden ja masennuksen lisääntymiseen. Aikuisten psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt (FinSoTe 2020). Mielenterveyshäiriöitä esiintyy kaikissa väestöryhmissä, mutta ne painottuvat kuitenkin pienituloiseen ja vähemmän koulutettuun osaan väestöstä.

Suomalaisen fyysisen terveyden parantunut viime vuosikymmenten aikana, mutta vastaava muutos ei ole saatu

alkaan mielenterveydessä. Systeemien esitetään selvittäväksi mielenterveysongelmien lisääntymisen syytä ja vaikuttamiskeinoja ongelman juurisyihin ("Mielenterveys tarvitsee Pohjois-Karjala-projektin". HS Pääkirjoitus 21.9.).

Ounko nyky-yhteiskunnassa asioita, jotka aiheuttavat lisääntyvästi mielenterveysongelmia? Ounko elintavoissamme jotain mielenterveysongelmiin altistavaa? Mielenterveyspalvelujen kysynnän kasvua selittää osaltaan hoitoon hakeutumisen kynnyksen matalaneminen. Mielenterveysperusteisten sairauksien stigma on vähentynyt. Myös medikalisaatio lisää kysyntää. Aikaisemmin luonnollisina pidettyjä tunnetiloja kuten elämän kriisivalhetta on alettu määrätelmällisesti hoitaa lääketieteellisesti.

MEDIKALISAATIOA ovat lisänneet myös yhteiskunnalliset muutokset kuten lääketieteen kehittyminen, kaupallisuuden lisääntyminen, potilaiden roolin vahvistuminen ja sosiaalisen

median vaikutus. Palvelujärjestelmän voi ylläpitää medikalisaatio (HS Vieraskymä 20.9.). Medikalisaatio on myös myönteisiä vaikutuksia, kun terveydenhuoltoon on saatu uusia ja tehokkaita hoitomuotoja.



Sosiaalinen media ja työelämän vaatavuus kuormittavat monien mieltä.

Yhteiskunnan sosiaalinen ympäristö on muuttunut. Elämästä on tullut yksilökeskeistä, eikä sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä ole samassa määrin kuin aikaisemmin.

Sosiaalisen median käytön lisääntyminen ja työelämän vaatavuus kuormittavat myös mo-

nien mieltä. Työelämän ulkopuolelle jääminen on myös riski mielennerveydelle.

Mielenterveyskriisin ratkaisut löytyvät lääketieteen ja terveydenhuollon ulkopuolelta. Älypuhelin ja sosean käyttö vähentäminen olisi yksi keino. Elintavat kuten liikunta, terveellinen ruokavalio, päihteettömyys ja riittävä uni vähentävät mielenterveysongelmien riskiä. Työelämässä mielenterveyttä tuetaan puuttamalla ongelmien varhain. Työttömyyden vähentäminen on keskeinen keino vähentää mielenterveysriskiä.

1970-LUVULLA Pohjois-Karjala-projektissa lähtien väestön tietoisuutta sydän- ja verisuonitautista ja niiden riskitekijöistä, panostettiin ennaltaehkäisyyn ja parannettiin sairauksien hoitoa. Tulokset olivat erinomaiset. Mielenterveyden Pohjois-Karjala-projektilla olisi nyt tilaus.

Jukka Kärkkäinen
psykiatrian erikoistutkija,
psykiatrian vastaava johtaja
Sitakunnan hyvinvointialue

Elämäntapaohjauksella lisää vaikuttavuutta

■ Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa lääkeryypistä, vaan potilaan tulee itse toteuttaa niitä.

Terveisiin elämäntapoihin ohjauksella ottaa aikaisempaa enemmän osaksi potilaiden hoitoa. Erna perinteiseen lääketieteeseen on potilaan aktiivisen roolin korostaminen. Terveellisiä elämäntapoja ei voi ottaa lääkeryypistä, vaan potilaan tulee itse toteuttaa niitä.

Lääkehoidolla voidaan moittoa elämäntapaohjaukseen, esimerkiksi lihduuslääkkeellä painon pudottamisen alkuun saattamiseen tai mielälääkkeellä masentuneen mielen kohentamiseen.

Tämän jälkeen on helpompi toteuttaa muutokset, esimerkiksi aloittaa liikunta.

Epäterveelliset elämäntavat lisäävät tutkimusti riskiä sairastua moniin yleisiin kansansairauksiin kuten aikaisiin diabetes, sydän- ja verenkierrotoihin, syöpä, tuki- ja liikuntaelinsairaukset sekä mielen-terveyshäiriöt, esimerkiksi masennus ja ahdistuneisuus.

Merkitsevää ja lisääntyvä karsinaterveydelinen ongelma on lihavuus, joka altistaa moniin sairauksiin. Lihavuuden taustalla on yleensä elämäntapa, jossa on vähän liikuntaa ja paljon epäterveellistä ruokaa. Epäterveelliset elämäntavat myös hidastavat sairauksista toipumista.

Terveellisen elämän peruspilarit ovat säännöllinen liikunta, terveellinen ravinto, riittävä ja palauttava uni, liiallisen stressin välttäminen, toksisten aineiden kuten tupakan ja alkoholin välttäminen sekä positiiviset sosiaaliset suhteet.

"Terveydenhuollon ammattilaisten on tärkeä kysyä ja olla kiinnostunut potilaiden elämäntavoista sekä kannustaa heitä terveellisiin elämäntapavalintoihin arjessa."

Tietoa terveellisistä elämäntavoista on runsaasti tarjolla. Haasteena on saada terveellinen tapa elää osaksi ihmisen arkea, elämäntavaksi. Terveelliset elämäntavat lisäävät energisyyttä ja mahdollistavat myös paremman pärjäämisen arjessa ja työelämässä.

Terveydenhuollon mahdollisuudet vähentää elämäntavoista johtuvien sairauksien taakkaa ovat kuitenkin rajalliset. Tarvitaan myös yhteiskunnan päätöksiä ja lainsäädäntöä ohjaamaan väestöä terveellisiin elämäntapoihin.

Keinoja ovat epäterveellisten ravintoaineiden verotuksen kiristäminen tai niiden saatavuuden rajoittaminen, esimerkiksi poistamalla kauppojen kassojen vieressä olevat makeisyhlyt. Epäterveellisten elintarvikkeiden suuria pakkauskojeja suosivat edullisemmat, kulutusta lisäävät yksikkö hinnat pitäisi myös poistaa. Edullisempi yksikköhinta houkuttelee ostamaan ison sipol- tai makeispussin pienen sijaan.

Terveydenhuollon ammattihenkilöiden on tärkeä kysyä ja olla kiinnostunut potilaiden elämäntavoista sekä kannustaa heitä terveellisiin elämäntapavalintoihin arjessa.

JUKKA KÄRKKÄINEN
lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoistutkija, psykiatrian lääketieteellisen johtaja
Sitakunnan hyvinvointialue

Mieli <-> Keho

- Mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden.
- Somaattiset sairaudet heijastuvat mielenterveyteen.
- Mielenterveysongelmat ja psyykkiset sairaudet vaikuttavat fyysiseen terveyteen ja voivat aiheuttaa somaattista sairastumista.
- Psykosomaattiset häiriöt

Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus

(Ikääntyvä mieli vanhetessa, toim. Ilka Haarni, SMS 2017)



Siniset alueet - "Blue zones"

- Yhteiskuntia, joiden asukkaat elävät poikkeuksellisen pitkään ja terveinä
- Gerontologian tutkijoiden kiinnostuksen kohteena (bluezones.com)
- Alueet: Eräät alueet Sardiniassa (Italia), Okinawa (Japani), Loma Linda (Kalifornia), Ikaria (Kreikka) ja Nicoya (Costa Rica).
- Onnistuneen vanhenemisen taustalla sekä elämäntapoihin että perimään liittyviä tekijöitä
- Sinisten alueiden ulkopuolella valtaosa ihmisistä ikääntyy hyvinkin vaihtelevasti.



<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/living-in-the-blue-zone>

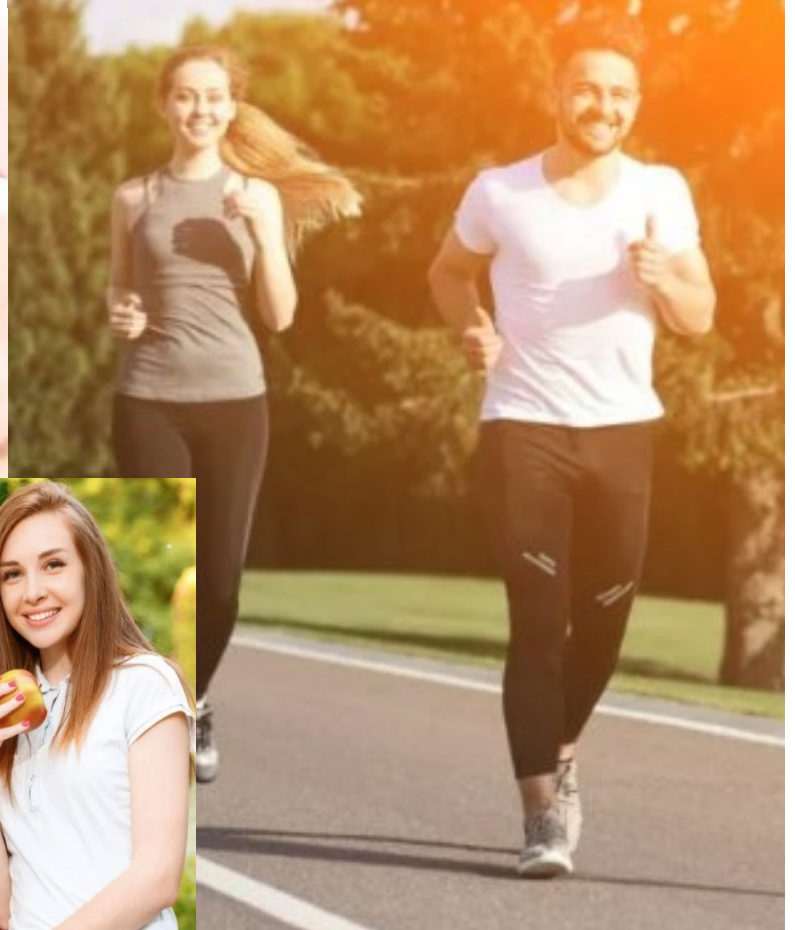
Peruspilarit

- Terveellinen ravinto
- Säännöllinen liikunta
- Palauttava uni
- Stressin hallinta
- Toksisten aineiden välttäminen
- Positiivinen sosiaalinen kanssakäyminen.





Peruspilarit (www.falm.fi)



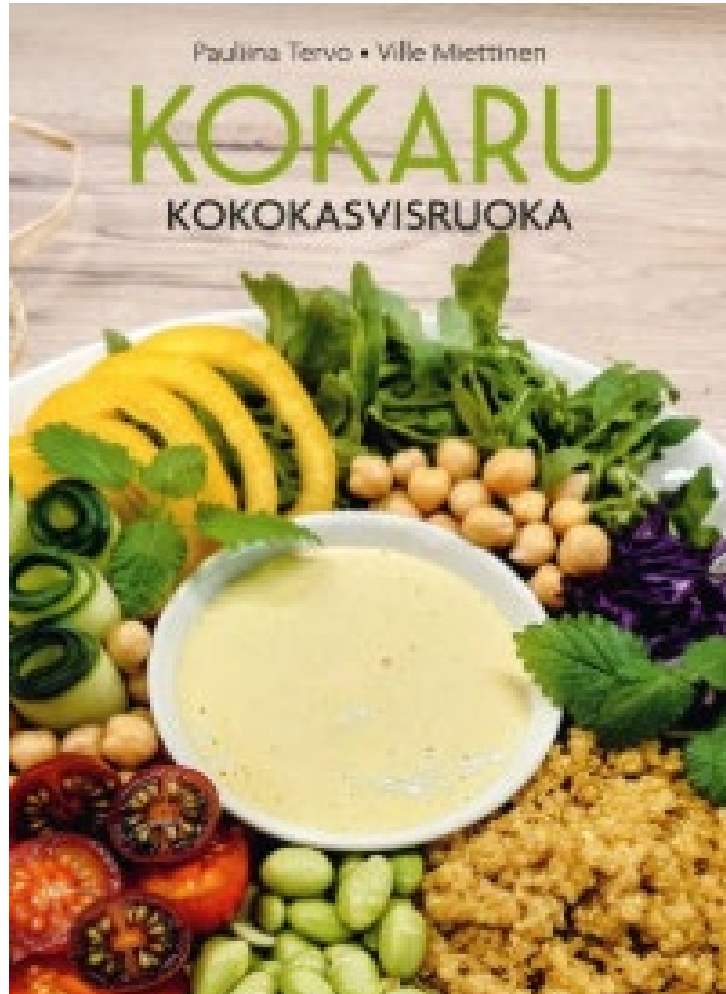
Olet sitä mitä syöt (HS 7.11.2025)



- Kokokasvisruokavalio terveellistä
- Eläinproteiineilla on selvä yhteys sydänkuolleisuuteen.
- Mahdollista vähentää tai jopa lopettaa lääkityksiä, esim. kakkostyypin diabetes-, verenpaine-, kolesteroli- ja närästyslääkkeitä.
- Auttaa masennuksen ja nivelrikon hoidossa sekä painonhallinnassa.
- Elimistön matala-asteinen tulehdustila laskee.
- Verisuonet voivat paremmin.
- Parempi suolistobakteerien kanta.
- Pidentää elinikää.

Kuva: Mikko Stig / Lehtikuva

Olet sitä mitä syöt (HS 7.11.2025)



- *Kokaru – Kokokasvisruoka* (Ville Miettinen ja Pauliina Tervo, Readme.fi, 2025)
- Kaikkein epäterveellisin ruokavalio sisältää paljon prosessoitua lihaa.
- Lihan korvaaminen palkokasveilla ja muilla kasviksilla on hyödyllistä kuidunsaannin, folaatin, monien vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin kannalta.
- Kokokasvisruokaa täydennettävä B12-vitamiinilla sekä pienellä jodi- ja D-vitamiinilisällä.
- Tärkeää lisätä päivän aterioihin enemmän kasviksia, täysjyväviljaa, siemeniä, pähkinöitä ja palkokasveja.

Toksinen "sometus" (lähde HS 20.6.2025 / Ville Ranta)



HS Ranta HS.fi:ssä tiistaisin ja perjantaisin klo 17

FINGER -ELINTAPOOHJAUSMALLI

- **Kohderyhmä:** Ensisijaisesti yli 60-vuotiaat, joilla on kohonnut muistisairausriski elintapojen perusteella.
- **Toteutus:** Ammattilaisen ohjaama kokonaisuus, joka sisältää yksilöllistä neuvontaa ja ryhmätoimintaa.
- **Tavoite:** Vähentää kognitiivista heikentymistä, uusien kroonisten sairauksien ilmaantumista ja ylläpitää toimintakykyä.

FINGER-toimintamalli

- Suomessa 2009–14 maailman ensimmäinen laaja interventiotutkimus monimuotoisen elintapaohjelman vaikutuksista vanhusten muisti- ja ajattelutoimintojen ylläpitämiseen - Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER) –tutkimus
- Muokkaamalla elintapoja terveellisemmäksi voidaan tehokkaasti ylläpitää muisti- ja ajattelutoimintoja sekä elämänlaatua ja toimintakykyä.
- Mallissa liikunta- ja muistiharjoittelua, ravitsemusohjausta ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallintaa.
- *Monimuotoinen ohjelma voi pienentää muistihäiriöiden riskiä jopa 30 %.*

FINGER-toimintamalli

Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä?

Terveelliset elintavat ovat avainasemassa muistihäiriöiden ehkäisyssä.
Ota käyttöön alla olevat viisi hyvää elintapaa.

FINGER-toimintamalli

Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä?

Terveelliset elintavat ovat avainasemassa muistihäiriöiden ehkäisyssä.
Ota käyttöön alla olevat viisi hyvää elintapaa.



thl FINGER WW-FINGERS ALZHEIMER SOCIETY



thl

FINGER

WW-FINGERS

ALZHEIMER SOCIETY

Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä? -toimintamalli on osa FINGER-tutkimusta, jota rahoittavat Euroopan Unionin ja Suomen valtion varat. Tutkimuksen johtajana toimii Terveystieteiden tutkimuskeskus ja tutkimuskeskus on osa FINGER-tutkimusta. Tutkimuksen johtajana toimii Terveystieteiden tutkimuskeskus ja tutkimuskeskus on osa FINGER-tutkimusta. Tutkimuksen johtajana toimii Terveystieteiden tutkimuskeskus ja tutkimuskeskus on osa FINGER-tutkimusta.

FINGER -ELINTAPOHOHJAUSMALLI

- **Ravitsemus:** Terveellinen ruokavalio
- **Aivojen aktivointi:** Muisti- ja ajattelutoimintojen harjoittelu
- **Liikunta:** Säännöllinen liikunta
- **Sosiaalinen aktiivisuus:** Sosiaalisten suhteiden ylläpito
- **Sydän- ja verisuoniterveys:** Riskitekijöiden (verenpaine, kolesteroli, verensokeri) tehokas hallinta



Koskaan ei ole liian myöhäistä

- Terveellisillä elintavoilla voidaan edistää onnistunutta vanhenemista vielä yli 75 vuoden iässä.
- Kokonaisvaltaisella geriatrisella arviolla, oikealla ravitsemuksella, sopivalla lääkityksellä, yksinäisyyden vähentämisellä ja liikunnalla voidaan edistää ikääntyneiden toimintakykyä.
- SPRINTT-tutkimus: n.1500 yli 70-vuotiasta (keskiarvo 79-v.) yhdestätoista Euroopan maasta, myös Suomesta. Tuloksena fyysisen harjoittelun ja ravitsemuksen keinoin voitiin vähentää gerastenian* etenemistä.

* Gerastenian: uupumus, lihasheikkous, hitaus, painon tahaton väheneminen ja fyysinen inaktiivisuus.



**Satakunnan
hyvinvointialue**

Kiitos mielenkiinnostanne!

Jukka Kärkkäinen
jukka.karkkainen@sata.fi
p. 044 707 4564