

Yhteistyöllä vaikuttavaa elintapaohjausta ikääntyville - FINGER- toimintamallia mukaileva elintapaohjaus

MuistiTerve Pohjois-Suomi-hanke 2023-2025

Muistiterveysasiantuntija, elintapaohjaaja, sosionomi YAMK
Minna Kaltio

MuistiTerve Pohjois-Suomi 2023-2025 -hanke

Tarkoitus: kohderyhmän muistiterveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen Pohjois-Suomen alueella.

Kohderymänä: 60–79 – vuotiaat muistisairauksien riskiryhmään kuuluvat henkilöt, suuri yleisö, ammattilaiset, opiskelijat sekä muut sidosryhmät.

Tavoitteet:

1. FINGER-elintapaohjelman kehittäminen ja juurruttaminen osaksi julkisia palveluita yhteistyössä hyvinvointialueiden ja kuntien kanssa.
2. Muistisairauksien riskiryhmien tunnistaminen vahvistuu.
3. Vapaaehtoistoiminnan edistäminen.
4. Suuren yleisön ymmärrys muistiterveydestä kasvaa.
5. Vahvistaa muistiyhdistysten roolia ja näkyvyyttä.

Muistiterveempi Pohjois-Suomi

Pohjois-Suomen muistiterveyttä edistämässä



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Mikä FINGER?

Tutkimus: FINGER-tutkimuksessa haluttiin selvittää, voiko useaan riski- ja suojatekijään yhtäaikaisesti vaikuttamalla ehkäistä muistisairauksia.

Tulokset: monimuotoinen elintapaohjelma voi pienentää muistisairauteen sairastumisen riskiä jopa 30%. FINGER-elintapaohjelman mukaista ohjausta ja neuvontaa saaneiden ryhmässä osallistujien muisti- ja ajattelutoiminnot paranivat 25% enemmän kuin tavanomaista terveysneuvontaa saaneiden ryhmässä.

Muita myönteisiä vaikutuksia:

- osallistujat suoriutuivat arjen askareita paremmin ja liikkumiskyky pysyi parempana
- paransi terveyteen liittyvää elämänlaatua.
- vähensi uusien kroonisten sairauksien ilmentymistä kahden vuoden aikana
- vähensi terveyspalvelujen käyttöä

Tutkimuksessa havaittiin, että APOE4-geenimuodon kantajat hyötyivät selkeästi elintapaohjelmasta. APOE4-geenimuoto on tunnetuin Alzheimerin taudille geneettisesti altistava riskitekijä.



FINGER-elintapaohjelma

Muistiterveempi Pohjois-Suomi

FINGER- toimintamallia mukaileva elintapaohjelma on ryhmämuotoista toimintaa, jossa samanaikaisesti vaikutetaan viiteen eri elintapatekijään. Elintapaohjelman kesto on 7-11 kuukautta ja 40 tapaamiskertaa.

Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti ensimmäisenä maailmassa, että noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä kognition muistitoimintojen heikentymistä.



1 Asiakasohjaus **HYVINVOINTIALUE**

Kohderyhmänä 60–79-vuotias muistisairauden riskiryhmässä oleva henkilö, jolla on muistisairauden riskitekijöitä.

- korkea kolesteroli
- korkea verensokeri
- korkea verenpaine
- ylipaino
- liikumattomuutta
- ravitsemus yksipuolista
- yksinäisyyttä

Jos muistisairauden riskitekijät täyttyvät ja asiakas on motivoitunut ja sitoutunut elintapaohjelman aloittamiseen, voi hänet kirjata asiakastietojärjestelmän FINGER- jonoon.

2 Yhdessä kohti muistiterveyttä **HANKE/MUISTIYHDISTYS**

Kaksi ryhmäkertaa; Yhdessä kohti muistiterveyttä, joka sisältää asiaa muistiterveydestä, liikunnasta, kulttuurista ja taiteesta, unesta ja levosta sekä mielenhyvinvoinnista, päihteistä ja sosiaalisista suhteista.

3 Ravitsemusohjaus **HYVINVOINTIALUE**

Viisi kertaa ravitsemusohjausta ryhmässä.

Teemat: **1.krt** Aivoterveys ja ravitsemus, **2.krt** Ruokarytmi ja kasvikset, **3.krt** Proteiini, ruuanvalmistus ja aterian koostaminen, **4.krt** Ruuan valinta, kauppa-asiointi, pakkausmerkinnät ja **5.krt** Hyvä syöminen. Sisällöissä kotitehtäviä ja yksilö-, pari- ja ryhmätehtäviä.

Ryhmänohjaajan perehdytys materiaaliin 5 x 10-15 minuutin videotallenteilla + ohjaajan opas.

4 Liikuntaharjoittelu **KUNTA/KAUPUNKI**

20 kertaa liikuntaharjoittelua. Liikuntaharjoittelut sisältävät nousujohteista harjoittelua sekä eri lajikokeiluja x2. Fyysisen toimintakyvyn alku- ja loppumittaukset.

5 Kognitiivinen harjoittelu **HANKE/MUISTIYHDISTYS**

10 kertaa aivojumbppharjoittelua. Harjoittelu tehdään pääosin kynä-paperitehtävien avulla asteittain vaikeutuen. Jokaista teemaa käsitellään kahden ryhmäkerran aikana. Aivojumbppharjoittelun teemat ovat keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Vapaaehtoisille 20h koulutus + materiaali- ja ohjaajan kansio.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen yhteistyössä Pohjois-Suomen alueella

- MuistiTerve Pohjois-Suomi-hanke toimii yhteistyössä kolmen alueen muistiyhdistyksen, hyvinvointialueiden sekä useiden eri kuntien kanssa.
- FINGER elintapaohjauksen yhdyspintatyö tarjoaa asiakkaalle tietoa, tukea ja toimintaa.

TOIMINTAMALLI

- Yhteinen aloitus- ja päätöskerta.
- Yhdessä kohti muistiterveyttä, kaksi ryhmäkertaa, 1,5h.
- Ravitsemusryhmät viisi kertaa, 2h.
- Liikuntaryhmät 20 kertaa, 1-1,5h sekä liikuntakokeilut.
- Aivojumbpparyhmät 10 kertaa, 1-1,5h.

FINGER-ryhmät

➤ **FINGER –ryhmien pilottipaikkakunnat vuonna 2024:**

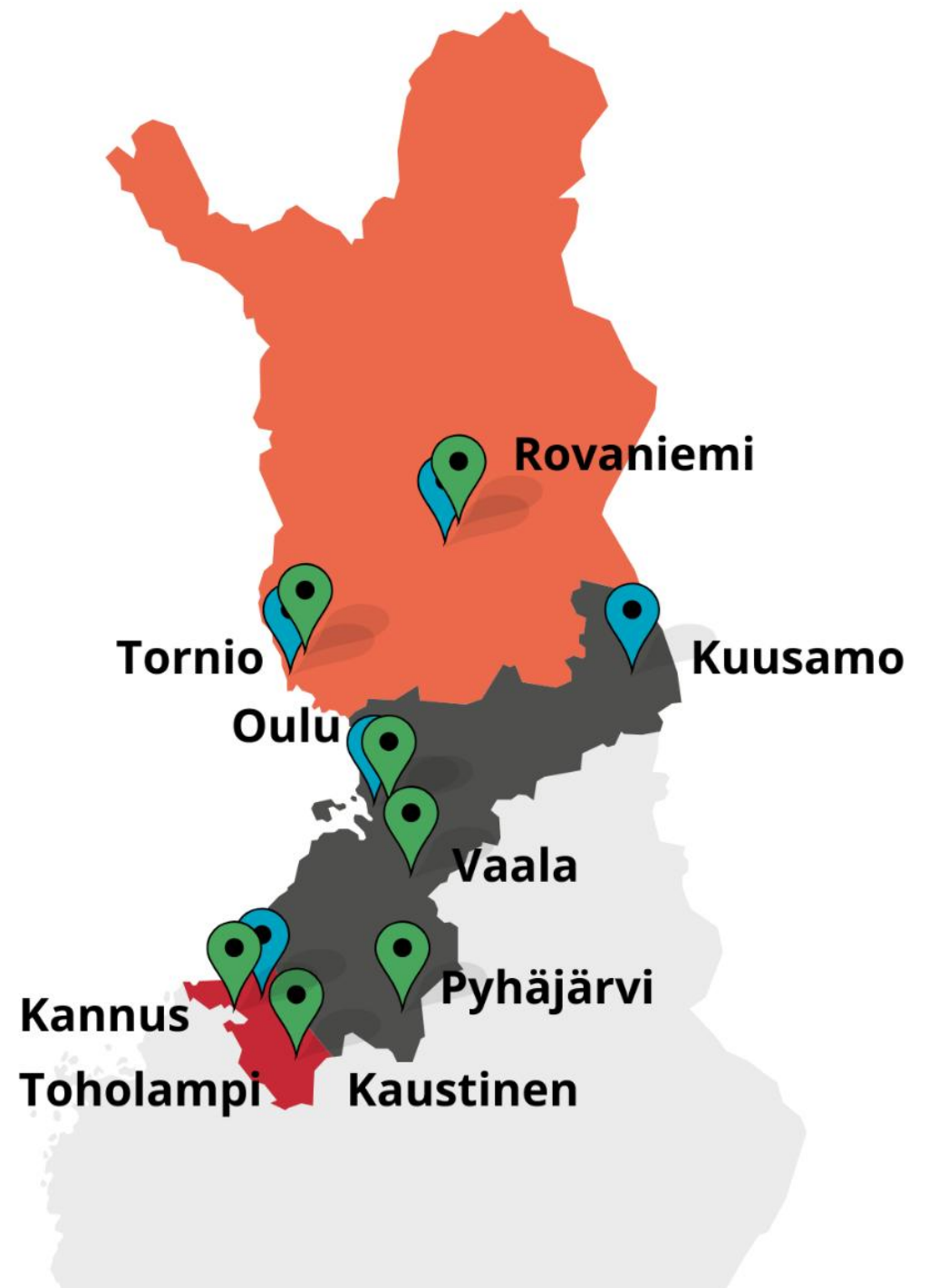
Rovaniemi
Tornio
Kuusamo
Oulu
Toholampi

➤ **FINGER –ryhmien vakiintuneet paikkakunnat 2025:**

Rovaniemi
Tornio
Kuusamo
Oulu

➤ **FINGER –ryhmien pilottipaikkakunnat vuonna 2025:**

Oulu
Vaala
Pyhäjärvi
Kannus
Kaustinen
Raahe?



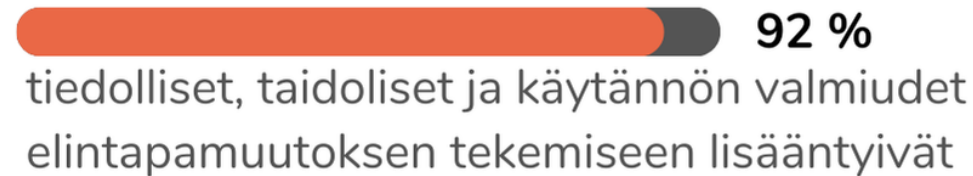
FINGER -ELINTAPOHJAUKSEN ASIAKASPOLKU



TOIMINNAN TULOKSELLISUUS VUODESTA 2024

N= palautteisiin vastanneiden määrä

**FINGER-
toimintamallia
mukailevasta
ryhmistä tukea
elintapamuutok-
seen
(N=39)**



**Muistisairauden
riskipisteet
vähenivät**

66 %

**Osallisuusindikaattorin
keskiarvo nousi**

81->88

Johtopäätökset

- Suurimmalla osalla (2/3) muistisairauden riskipisteet laskivat
→ elintapaohjelmaan osallistuminen kannatti
- Ryhmään osallistuminen auttoi tekemään muutoksia omiin elintapoihin ja lisäsi sosiaalista hyvinvointia
- Vähiten muutoksia fyysisen toimintakyvyn mittaustuloksissa
- Valmiudet tehdä terveellisempiä ruokavalintoja paranivat
- Kokemus omasta terveydentilasta koheni
- Suurin osa osallistujista olivat sitoutuneita, satunnaisia poissaoloja ryhmistä
- Sitoutumista edisti ryhmän ja vertaisten tuki sekä motivaatio elintapojen muuttamiseen

Muistiterveempi Pohjois-Suomi

Yhteistyön vaikutukset

- Yhden muistisairaanhenkilön hoidon kustannukset ovat sairauden vaiheesta riippuen n. 16 000-72 000€ vuodessa
 - Tehokkain muistisairauksien hoito on ennaltaehkäisy
- Lääkät hyötyvät elintapaohjauksesta muistisairauksien riskin vähenemisen lisäksi myös yleisen terveydentilan paranemisen kautta.
- Yhteistyö tehostunut yli sektorirajojen.
- Pilottiryhmiä ohjanneet työntekijät kokivat yhteistyön hyvänä ja materiaalin tuoneen heille työkaluja asiakaskohtaamiseen.

Muistiterveempi Pohjois-Suomi

Olemme myös mukana mm.



**HYVINVOINTITAPAHTUMA
SYKÄYS
3.4.2025 KLO 12-15**

Tule hakemaan Sykäys omaan hyvinvointiisi!

Ohjelmassa mm. Inbody-mittaus, tärinälaitteen testaus, erilaisia terveystmittauksia, järjestöjen esittelyjä, onnenpyörä sekä paljon muuta!

Maksuton sisäänpääsy!

**Kumppanuuskeskus
Kansankatu 53, Oulu
050 348 4676
info@kumppanuuskeskus.fi**

Sykäyspassilla kahvi/tee ilmaiseksi!

Muista hyvinvointisi-kiertue 12.-16.5.2025

Liminka, Lumijoki, Tyrnävä, Muhos, Kempele, Oulunsalo, Hailuoto, Vaala ja Utajärvi

Muista hyvinvointisi-kiertue 25.-29.8.2025

li, Haukipudas, Kuusamo, Taivalkoski, Yli-li, Pudasjärvi, Ylikiiminki, Kiiminki



AINOT & REINOT

**LIIKKEELLE OULUHALLISSA
KE 16.4.2025 klo 10-14:30
Maksuton liikuntatapahtuma senioreille!**

**Esittelijäksi?
Vielä ehtii!
Ilmoittaudu 2.4. mennessä
www.popli.fi**

POPLi  **OULU**

Yhteystiedot



Kati Göös

Vastaava

muistiterveysasiantuntija

p. 044 493 1267

Keski-Pohjanmaa,

Oulun eteläinen



MuistiTerve Pohjois-Suomi



Muistiterve



Minna Kaltio

Muistiterveysasiantuntija

p. 044 724 5857

Pohjois-Pohjanmaa



www.suomenselanmuisti.fi



Marika Kulppi

Muistiterveysasiantuntija

p. 044 977 2898

Lappi

Kiitos!