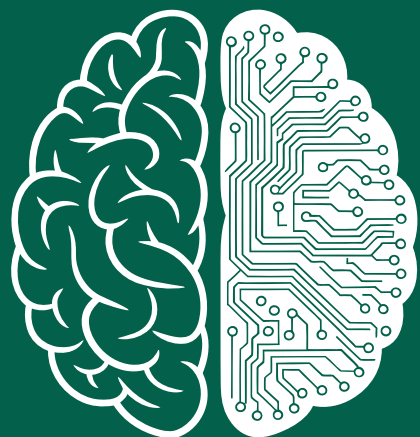




Hämeenlinna, Hämeen Suoja 19.2.2026

Miten jokainen voi ehkäistä muistisairauksia?

Muistiterveysasiantuntija Milka Lintinen, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry,
Muistijälki - aivoterveyttä elämän varrelle -hanke



**Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



Muistijälki
Aivoterveyttä elämän varrelle



Muistijälki - aivoterveyttä elämän varrelle -hanke



Muistijälki
Aivoterveyttä elämän varrelle

- THL:n Terveystiedon edistämisen hankerahoitus (STM)
1.1.2025-31.10.2027

- Pää toteuttaja Oma Häme, osatoteuttajat Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry ja Hämeen ammattikorkeakoulu

TAVOITTEINA:

1. Muistisairauksien ennaltaehkäisyn palvelupolun kehittäminen Kanta-Hämeeseen
2. FINGER-toimintamallin käyttöönotto yli 65-vuotiaille
3. Avoimempi keskustelu muistioireista ja muistisairauksien varhainen havaitseminen

Lue lisää: www.muistiaina.fi/muistijalki

Aivoterveys



- Aivot säätelevät mielen ja koko kehon toimintaa.
- Terveyttä ei ole ilman aivojen terveyttä.
- Aivoissa on kaikki, mitä osaamme, ajattelumme ja tunteemme.
- Aivoissa on minuutemme ja identiteettimme, siellä syntyvät tunteet ja sinne tallentuvat kokemukset.

Mistä tiedät, että aivosi voivat hyvin?

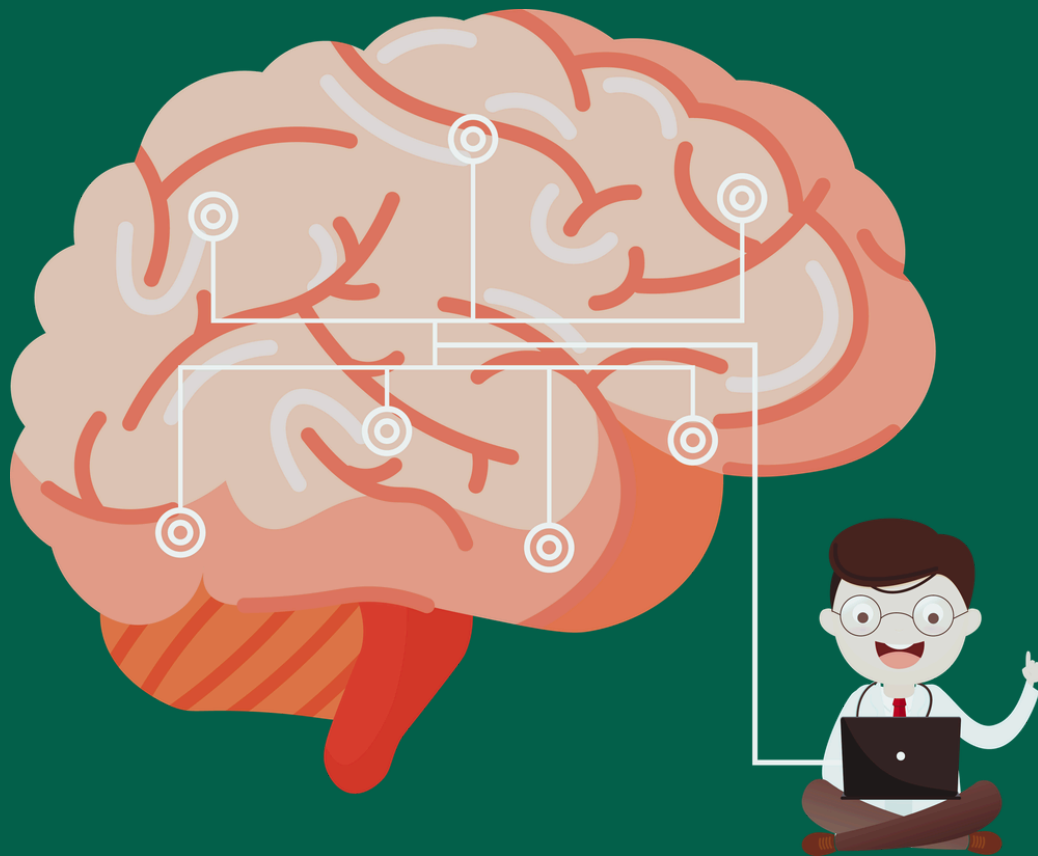
Lähde: Kts. mm. Terveyskylä 2025





Muistisairaudet

- Eteneviä aivosairauksia, joihin ei ole vielä parantavia hoitoja
- Rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä
- Eteneminen ja oireet yksilöllisiä ja diagnoosista riippuvaisia
- Kansantauteja siinä missä sydän- ja verisuonisairaudetkin
- Alzheimerin tauti yleisin



Lähteitä: Muistiliitto 2025, Roitto 2024

Muistisairauksien määrä

- Diagnosoitu muistisairaus nyt 150 000 hlöllä
- 2040 arviolta 250 000 hlöllä, muistioireisia sama määrä
- Vuosittain 23 000 uutta diagnoosin saanutta hlöä
- Todennäköisyys sairastumiselle kasvaa iän myötä



- Kalleimpia sairauksia yhteiskunnalle, kun sekä sosiaali- että terveydenhuollon kulut lasketaan yhteen
- Maailmanlaajuinen haaste!

Lähteitä: Muistiliitto 2025, Roitto 2024 ja Halminen 2022

Muistisairauksien riskitekijät



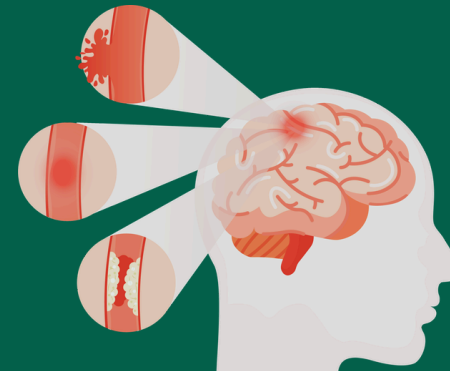
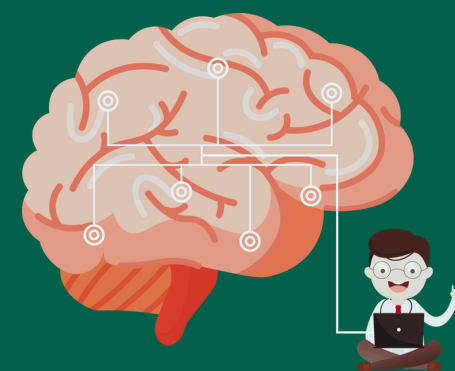
1. Vähäinen koulutus
2. Diabetes
3. Korkea verenpaine keski-iässä
4. Ylipaino keski-iässä
5. Korkea LDL kolesteroli
6. Vähäinen liikunta
7. Masennus

8. Tupakointi
9. Runsas alkoholin käyttö
10. Heikentynyt kuulo
11. Heikentynyt näkö
12. Sosiaalinen eristäytyminen
13. Pään vammat
14. Ilmansaasteet

Uusimpina tunnistetut:

1. Yksinäisyys
2. Toivottomuus
3. Stressi
4. Unihäiriöt
5. Heikko suun terveys
6. Infektiot; Covid-19, Herpes Zoster
7. Istuminen

Lähteet: Lehtisalo 2024, Krüger 2025



ENNALTAEHKÄISY: FINGER-tutkimus



- FINGER on suomalainen tutkimus, joka on laajentunut kansainväliseksi.
- Tutkimus on osoittanut, että muistisairauksien ehkäisy on mahdollista elintapamuutosten avulla.
- Terveelliset elämäntavat voivat parantaa siis ikääntyneiden kognitiivista toimintakykyä.
- Tutkimuksessa elintapaohjausta tarjottiin yli 65-vuotiaille muistisairauden riskissä oleville henkilöille.

ENNALTAEHKÄISY: FINGER-toimintamalli



Lähde: Lehtisalo 2024

- Kohdistetaan riskiryhmään
- Muutetaan montaa riskitekijää kerralla ja vaikutetaan moneen elintapaan
- Pitkäjänteinen ohjaus ja muutokset
- Liikunnassa ja kognitiivisessa harjoittelussa progressiivisuus
- Ravitsemussuositusten ja muiden kansallisten suositusten mukainen ruokavalio ja riskitekijöiden hoito
- Ryhmässä tapahtuva ohjaus yksilölliset tekijät huomioiden



Suun terveys



Huolla hampaita ja suuta, korjauta reiät ja hoida tulehdukset sekä etsi konsteja kuivaan suuhun.

Uuden oppiminen ja keskittyminen



Haasta aivojasi usein uusilla asioilla, tiedoilla tai taidoilla sekä vaihtelulla arkeen!

Sosiaalinen elämä



Vietä aikaa ja tee asioita yhdessä muiden kanssa tai lähde vapaaehtoistoimintaan!

Mielen hyvinvointi



Hae tukea elämän eri käänteissä. Vertaistuki, luonto ja liikunta rentouttavat ja kohottavat mielialaa.



Pään suojaaminen



Käytä kypärää pyöräillessä ja liukuesteitä talvella. Harjoita tasapainoa, jotta välttyisit kaatumisilta.

Säännöllinen liikunta



Liiku vähintään 30 minuuttia päivittäin, myös hyötyliikunta lasketaan! Vahvista lihaksia.

Uni ja rentoutuminen



Ole aktiivinen päivällä ja rentoudu iltaa kohden, jotta uni olisi laadukasta!

Kuulo ja näkö



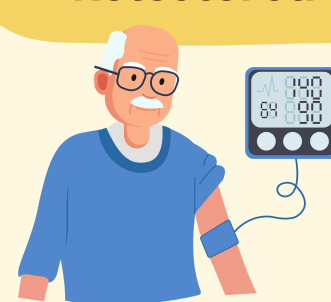
Testauta kuulosi ja näkösi säännöllisesti. Käytä sinulle määrättyjä kuulolaitteita ja silmälaseja joka päivä!

Päihteiden käytön rajoittaminen



Nauti alkoholia vain pieniä määriä satunnaisesti tai ei lainkaan. Vältä tupakkaa ja muita päihteitä.

Verenpaine ja kolesteroli



Seuraa verenpainettasi, kolesteroliarvojesi ja verensokeriasi säännöllisesti.

Terveellinen ruoka



Sydänystävällinen ruoka sopii myös aivoille! Kasviksia, pehmeitä rasvoja ja proteiinia.

Kulttuuria elämään



Käy kulttuuritapahtumissa, tuota taidetta itse tai kuuntele lempimusiikkiasi 20 minuuttia päivittäin.



**Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistijälki
Aivoterveyttä elämän varrelle

Tekijä:

Milka Lintinen,
Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry,
Muistijälki-hanke

Lähde:

Kivipelto, M. &
Hellénus, M-L.
(2022). Aivoterveys.
Viiden sormen ohje.
Kuinka pienennät
muistihäiriöiden ja
muistisairauksien
riskiä? Holm &
Holm Books.

Arjen
aktiivisuus,
hyöty-
liikunta

Kestävyysharjoittelun
vahvistaminen

Lihaskunnan
vahvistaminen

Tasapainon
kehittäminen

Suun terveys

Ruoan
moni-
puolisuus

Ruokailun
säännöllisyys

Terveystä
tukevat
ruoka-
valinnat

Päihteet-
tömyys

Kulttuuri-
elämykset,
taiteen
tuottaminen

Ihmisten
tapaaminen

Uuden
opettelu ja
keskittyminen

Osallistuminen
ja vaikuttaminen

Ihmis-
suhteiden
laatu

Tulevaisuuden
ennakoinnin
tuki

Hyvä ja
tasapainoinen
mieli

Rentoutuminen ja
palautuminen

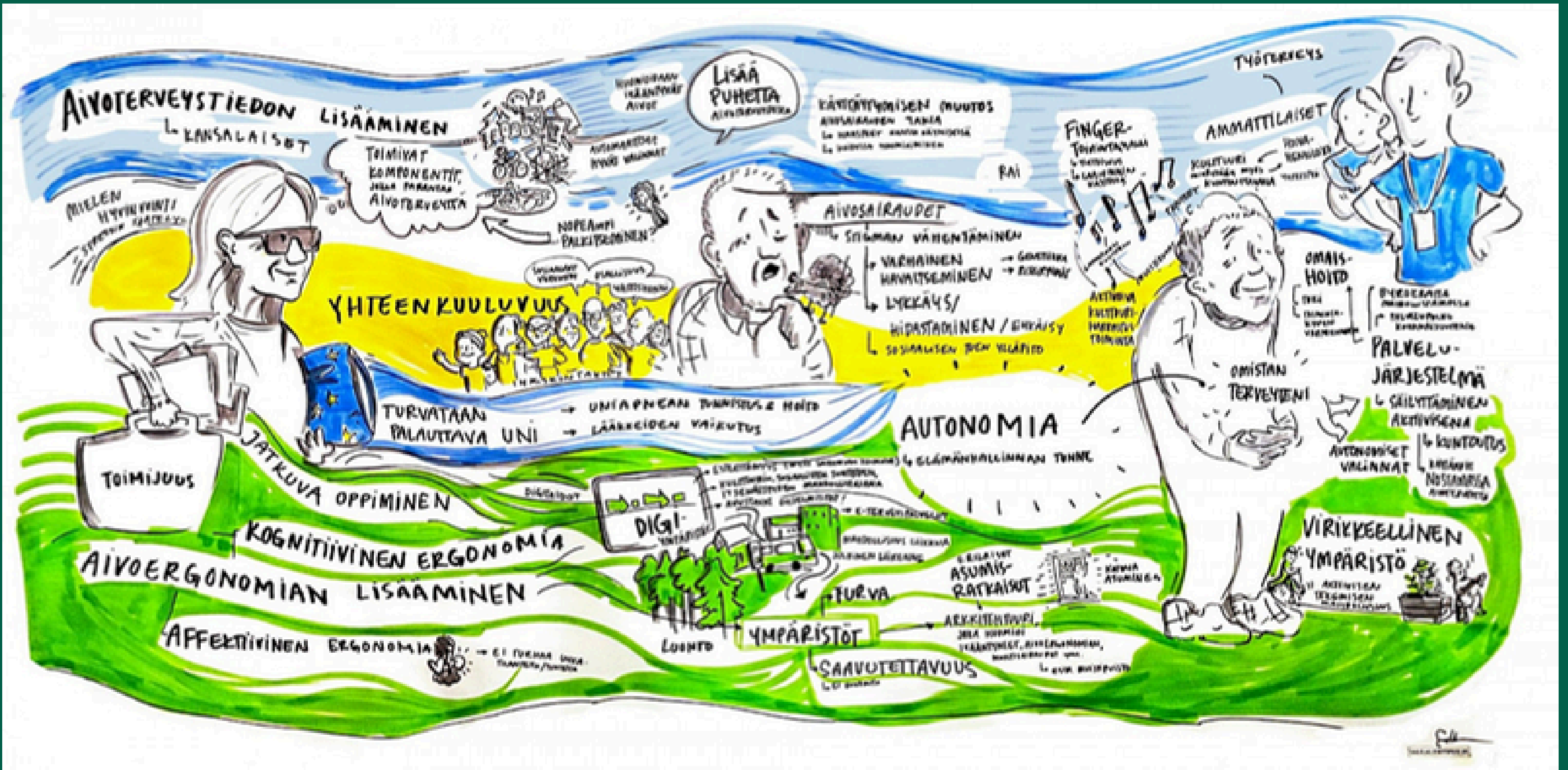
Sairauksien
seuranta ja
hyvä hoito

Riittävä ja
palauttava
uni

Näön ja kuulon
huolto ja
apuvälineet



Aivoterveyyden edistäminen on yhteinen tehtävä



Kuva: Aivoliitto 2022. INHIMILLISESTI KESTÄVÄ,
AIVOTERVEYTTÄ TUKEVA YHTEISKUNTA.

Hanketyöryhmä

Kanta-Hämeen hyvinvointialue Oma Häme

Kehittämispäällikkö Sini Kelo

sini.kelo@omahame.fi

puh. 046 923 0815

Projektiasiantuntija Leena Onttonen

leena.onttonen@omahame.fi

puh. 040 481 8775

Hämeen ammattikorkeakoulu HAMK

Hankeasiantuntija Elli Lukkarinen

elli.lukkarinen@hamk.fi

puh. 050 568 9438

Hankeasiantuntija, lehtori Hanna Naakka

hanna.naakka@hamk.fi

puh. 0400 242 869

Tutkijayliopettaja, projektipäällikkö Päivi Sanerma

paivi.sanerma@hamk.fi

puh. 050 574 5144

Kanta-Häme Muistiyhdistys ry

Muistiterveysasiantuntija **Milka Lintinen**

milka.lintinen@muistiaina.fi

puh. 044 493 2571

Muistiterveysasiantuntija **Tiina**

Kuopanportti

tiina.kuopanportti@muistiaina.fi

puh. 044 493 2572



Muistijälki

Aivoterveyttä elämän varrelle

Lue lisää hankkeesta
Muistiyhdistyksen nettisivuilta:
muistiaina.fi/muistijalki/

Lähteitä

- Aivoliitto 2022. Inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta. (kuva) aivoliitto.fi
- Halminen, O. (2022). MASSE-hanke ja väitöskirja. Viitattu 20.3.2025. https://www.aalto.fi/sites/default/files/2022-12/MASSE%20Final%20report_0.pdf ja <https://uefconnect.uef.fi/olli.halminen/#publications>
- Kivipelto, M. & Hellénus, M-L. (2022). Aivoterveys. Viiden sormen ohje. Kuinka pienennät muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä? Holm & Holm Books.
- Kivipelto, M.; Kulmala, J.; Lehtisalo, J.; Solomon, A.; Lindström, J.; Rauramaa, Rainer; Peltonen, Markku; Laatikainen, Tiina; Havulinna, Satu; Soininen, Hilikka; Tuomilehto, Jaakko; Hänninen, Tuomo; Paajanen, Teemu; Antikainen, Riitta; Strandberg, Timo; Ngandu, Tiia (2019). FINGER-elintapaohjelma : toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. Luettu 29.8.2025.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137672> Muistiliitto. (n.d.) Muistisairaudet. Viitattu 21.2.2025. <https://muistiliitto.fi/muistisairaudet/>
- Krüger, J. (2025). Alzheimerin taudin muuttuva diagnostiikka ja hoito. Aivosäätiön webinaaritalenne. Katsottu 12.9.2025.
<https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/webinaari-alzheimerin-taudin-muuttuva-diagnostiikka-ja-hoito-missa-mennaan/>
- Lehtisalo, J. (2024). FINGER -toimintamalli käytännössä - monitekijäinen elintapaohjaus toimintakyvyn tukena. Luettu 29.8.2025.
https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2024/09/FINGER-toimintamalli-kaytannossa_Jenni-Lehtisalo-1.pdf
- Roitto, H. (2023). Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Incidence and prevalence of dementia diagnoses in Finland in 2016-2021. Viitattu 21.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>
- THL (2025). FINGER-tutkimushanke. Viitattu 2.4.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>
- THL (2025a). FINGER-tutkimus ja toimintamalli. Luettu 29.8.2025. <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/finger-tutkimus-ja-toimintamalli>
- THL. Kansantaudit. Muistisairaudet. Muistisairauden riskitesti. Luettu 19.5.2025.
<https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauden-riskitesti>