



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
ryhmätöinnän avulla
Motivoi ja kannusta
Säilytä positiivinen ote
Korosta hyötyjä



Järjestä seuranta ja arvioi
intervention vaikutuksia

RISIKIHENKILÖIDEN TUNNISTAMISEN JÄLKEEN

Jokaisella riskitekijät 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 lihas-kuntoharjoittelua 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 jumppaa. Uusien asioiden opettelu sekä erilaiset harrastukset ovat hyvää lisäharjoitusta muistille. Esimerkkejä muistia ja muita ajattelutoimintoja aktivoivista toimista ovat musiikin kuuntelu, kielten opiskelu, lukeminen, ristinähtävät 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 veren sokerin lääkitystä 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

**Terveyden ja hyvinvoinnin
laitos (THL)**

thl.fi | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)