



# FINGER-TOIMINTAMALLI

ikäntyvien muisti- ja ajattelutoimintojen tukemiseksi

Mikä on  
FINGER?

## TOIMINTAMALLI MUISTIHÄIRIÖIDEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Suomessa on jo noin 200 000 muistisairaasta henkilöä ja väestön ikääntyessä määrä kasvaa jatkuvasti. 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  
elintapa-  
ohjausta  
tarvitsevat  
henkilöt?

## ONKO RISKI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN SUURENTUNUT?

Muistisairauksien riskiä voi arvioida alla olevan helppokäyttöisen riskitestin avulla.

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

RISKITESTIN TULOS	Riski sairastua muistisairauksen seuraavan 20 vuoden kuluessa (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–14	16,4

**Mikäli riskipisteet ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa.**

## FINGER-TOIMINTAMALLI MUISTITOIMINTOJEN 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

### RISKIHENKILÖIDEN 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 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 ja 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, ristanatehtävät 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 lääkehoitoa 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 ELINTAPAHOJAUSSUUNNITELMA:

Riskitestistä saatu pistemäärä ja päivämäärä: \_\_\_\_\_

Mitä teemme muistisairauden riskin pienentämiseksi?

\_\_\_\_\_

Mikä motivoi muutokseen?

\_\_\_\_\_

Milloin ja missä seuraamme tavoitteen toteutumista?

\_\_\_\_\_

### LISÄTIETOJA

[thl.fi/finger](https://thl.fi/finger)

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituks/ikaantyneet/>

[http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks>

### YHTEYSTIEDOT

**Miia Kivipelto**

Professori  
miia.kivipelto@ki.se

**Jenni Kulmala**

Erikoistutkija  
jenni.kulmala@thl.fi

**Tiia Ngandu**

Tutkimuspäällikkö  
tiia.ngandu@thl.fi

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL**

[www.thl.fi](http://www.thl.fi) • [twitter.com/THLorg](https://twitter.com/THLorg)

[facebook.com/thl.fi](https://facebook.com/thl.fi)

