



Aivoterveys ja liikkuminen

toiminnanjohtaja Mika Pyykkö

Liikuntafoorumi 2023
30.-31.10.
Kisakallio

Asiasanana terveys – mihin olisi kiinnitettävä huomiota

- **Terveyttä määrittäviä tekijöitä (WHO:ta mukailleen)**
 - Tulot ja sosiaaliturva
 - Koulutus
 - Työelämän olosuhteet
 - Työttömyys
 - Elintavat (fyysinen aktiivisuus, ravitsemus, päihteet + uni yms.)
 - Asuminen, palvelut ja ympäristö
 - Varhaislapsuuden kehitys
 - Yhteenkuuluvuus ja syrjimättömyys
 - Rakenteelliset tekijät
 - Sairaanhoido (terveyspalvelut)

- **Planetaarinen terveys**

Aivoterveystä

Mitä on aivoterveys?

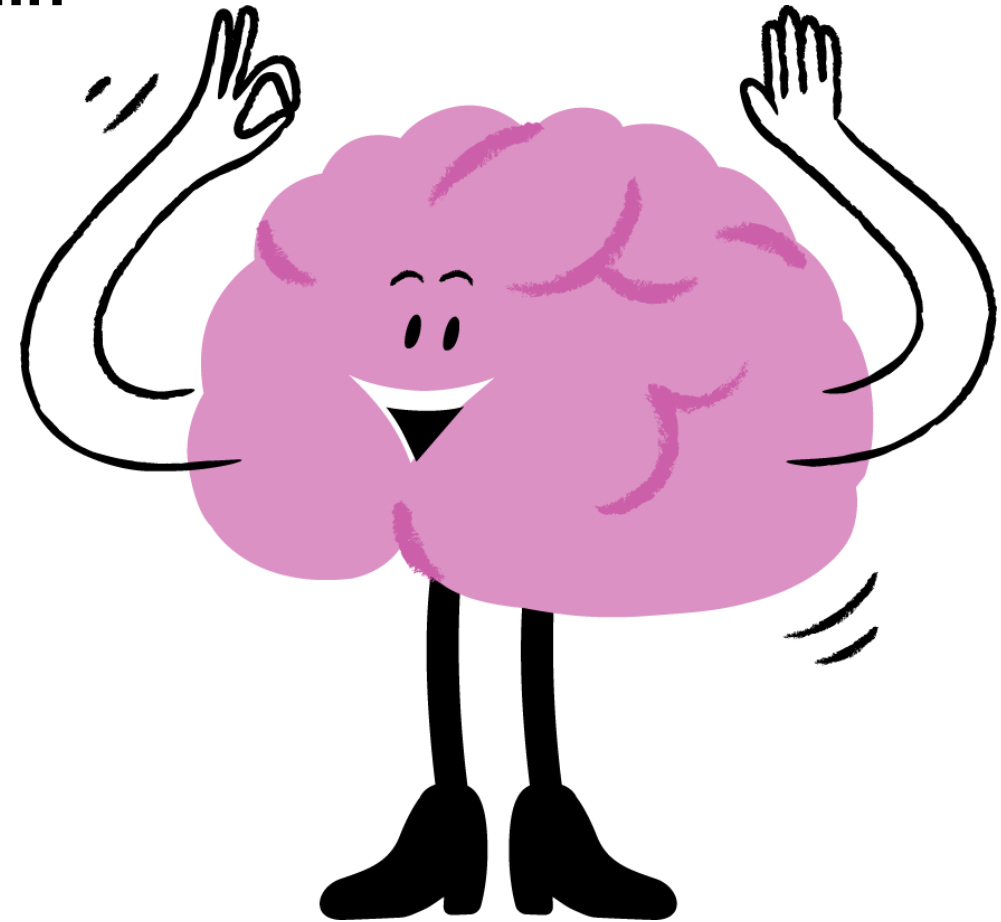
Aivoterveys on aivotoimintojen tila, mikä mahdollistaa yksilön täyden elinaikaisen potentiaalin riippumatta siitä, onko yksilöllä aivosairautta tai ei.

Maailman terveysjärjestö, WHO



Aivosairauksista aivojen hyvinvointiin – uusi näkökulma aivoterveeyteen

- Perinteinen näkökulma aivoterveeyteen on keskittynyt vahvasti aivosairauksiin ja niiden ehkäisyyn
- Kansallisen aivoterveysohjelman uusi näkökulma aivoterveeyteen kattaa myös aivojen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn nykyhetkessä
- **Fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravitsemus, aivovammojen ehkäisy ja päihteettömyys ovat tunnettuja aivoelinjärjestelmää suojaavia tekijöitä**
- **Monet muutkin tekijät, kuten uni, stressi, palautuminen, sosiaaliset suhteet vaikuttavat aivohyvinvointiin jopa välittömästi**
- Uusi näkökulma aivoterveeyteen mahdollistaa näiden tekijöiden tarkastelun aivoterveiden suojaamisen näkökulmasta



Aivotoiminnot

- Sensoriset, motoriset, kognitiiviset, affektiiviset, käyttäytymis- ja sosiaaliset aivotoiminnot
- Kognitiiviset toiminnot ovat aivojen tiedonkäsittelytoimintoja, joihin kuuluu mm:
 - Tarkkaavuus
 - Muistitoiminnot
 - Näönvarainen hahmottaminen
 - Kielelliset toiminnot
 - Toiminnanohjaus
- Affektiiviset toiminnot ovat aivojen tunnetoimintoja
 - Tunneinformaation prosessointi ja tuottaminen (äänensävy, kasvojen ilmeet jne.)
 - Tunnesäätely (kuormitustekijät vaikuttavat)
 - Mielenteoria (välttämätön sujuvalle sosiaaliselle vuorovaikutukselle)

Toiminnan- ohjaustoiminnot

- Laajojen otsalohkopiirien säätelemiä toimintoja
 - Vuorovaikutuksessa muiden aivoalueiden kanssa
- Aivojen säätelytoimintoja
 - Säätelevät tiedonkäsittelyä, tunteita, ja käyttäytymistä
 - Kohti tavoitetta
 - Sosiaalisesti sopivaksi
- Vaikuttaa toimintakykyyn

Aivoterveys ja toiminnanohjaus –

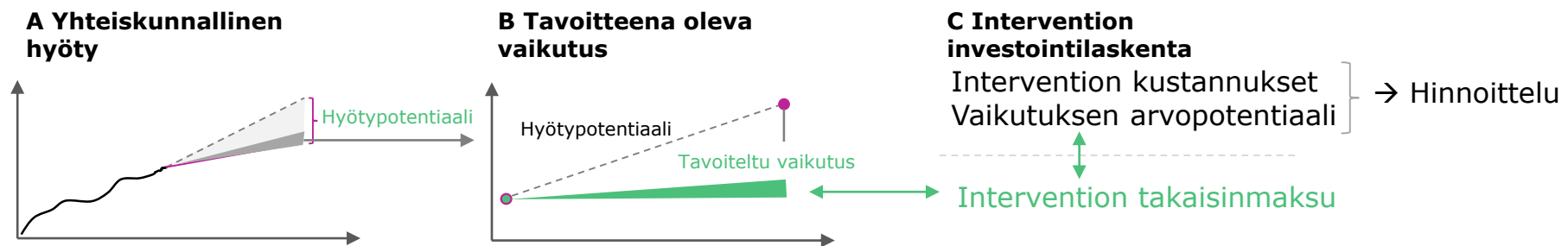
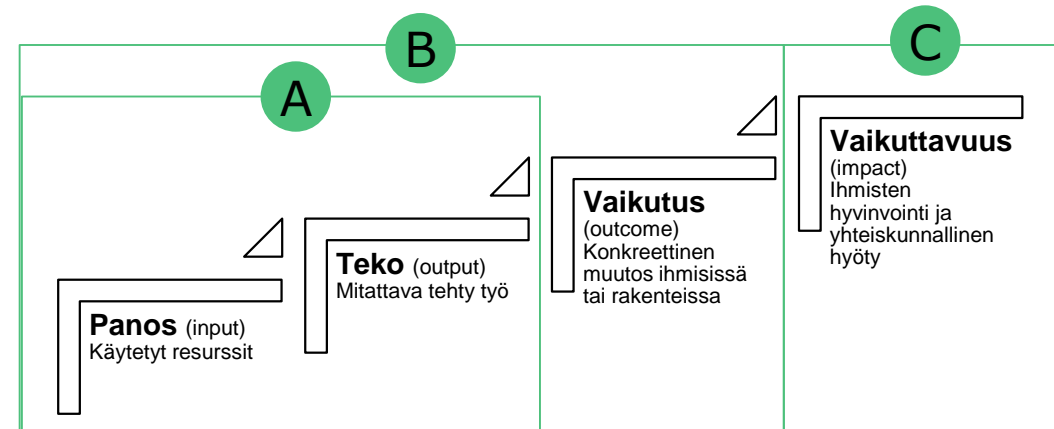
kaksisuuntainen vuorovaikutus

- Aivoterveiden (yleisen terveyden) ja toiminnanohjauksen vuorovaikutus
 - Päätöksenteko
 - Terveysvalinnat
- Monenlainen kuormitus vaikuttaa toiminnanohjauksen sujuvuuteen
- Terveen mielialan säätely
 - Tunneviestien positiivinen uudelleen tulkinta

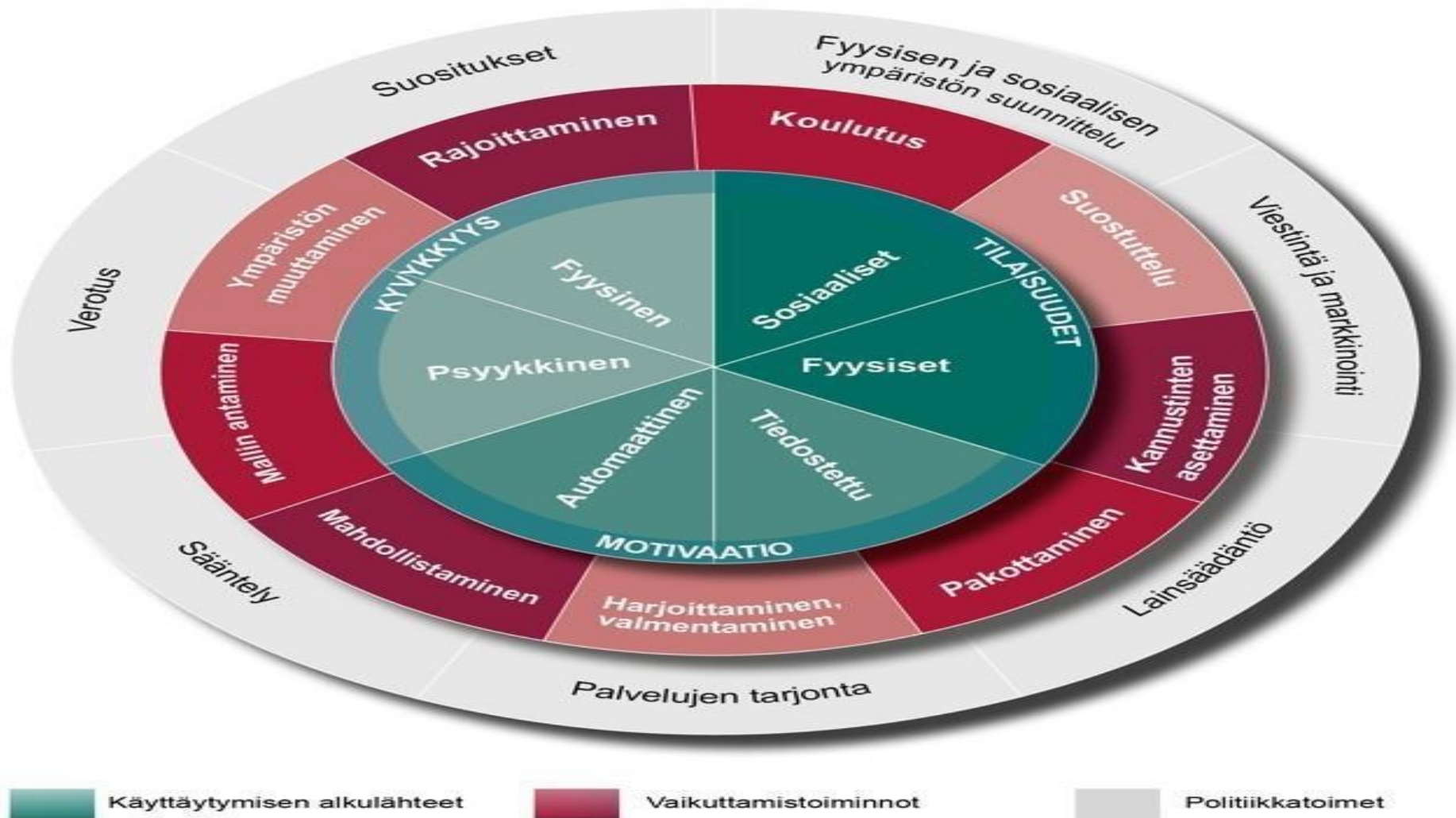
Vaikuttavuusperusteisesta toiminnasta

Vaikuttavuuden mallintamisen tasot

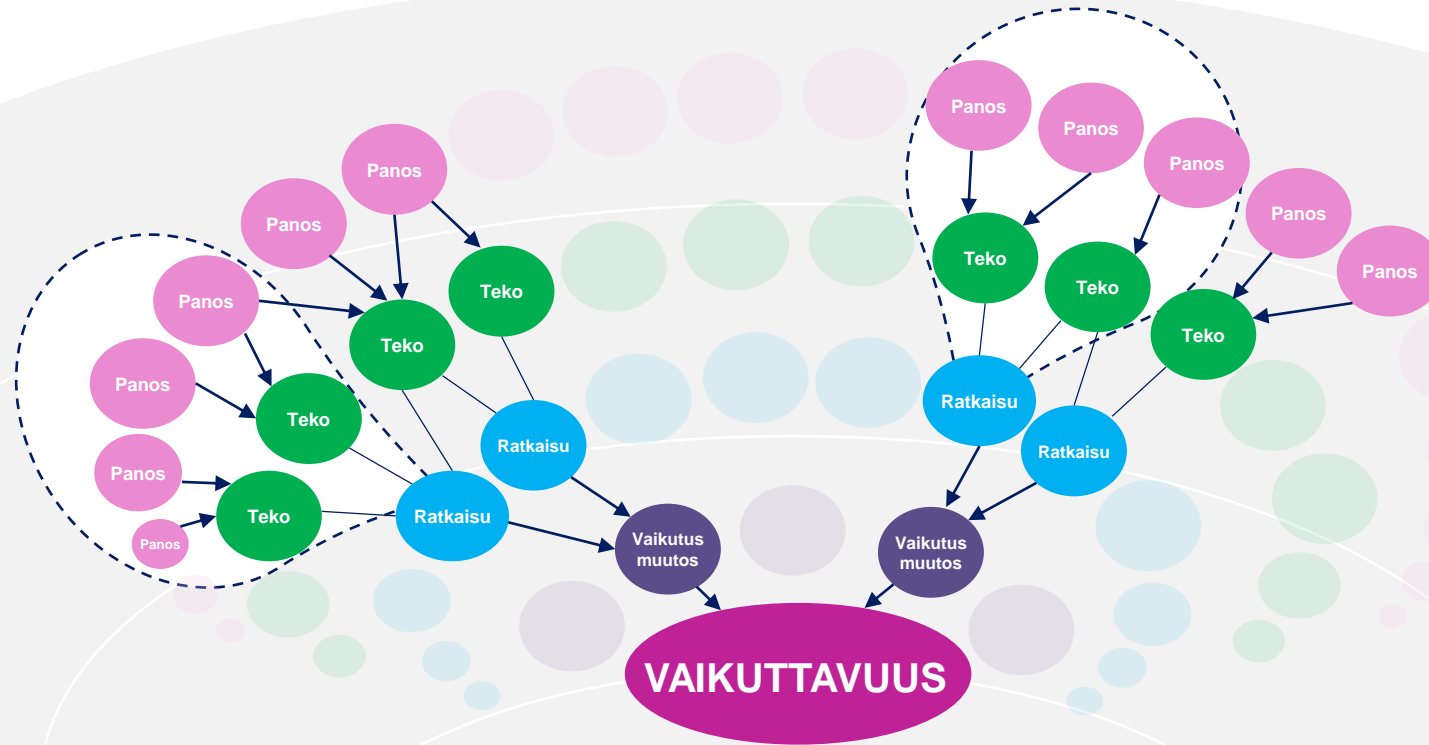
- **Yhteiskunnallisen hyödyn mallinnus**
 - Ilmiön rajaaminen ja juurisyiden tunnistaminen
 - Myönteisen muutoksen aikaansaaman hyödyn hinnoittelu
- **Vaikutusten syntymisen mallinnus**
- **Interventioiden toteuttamisen mallinnus**
 - Taloudellinen mallinnus
 - Toiminnallinen mallinnus



Käyttäytymisen muutospyörä (lähde: UKK-instituutti)



Vaikuttavuuden ekosysteemi



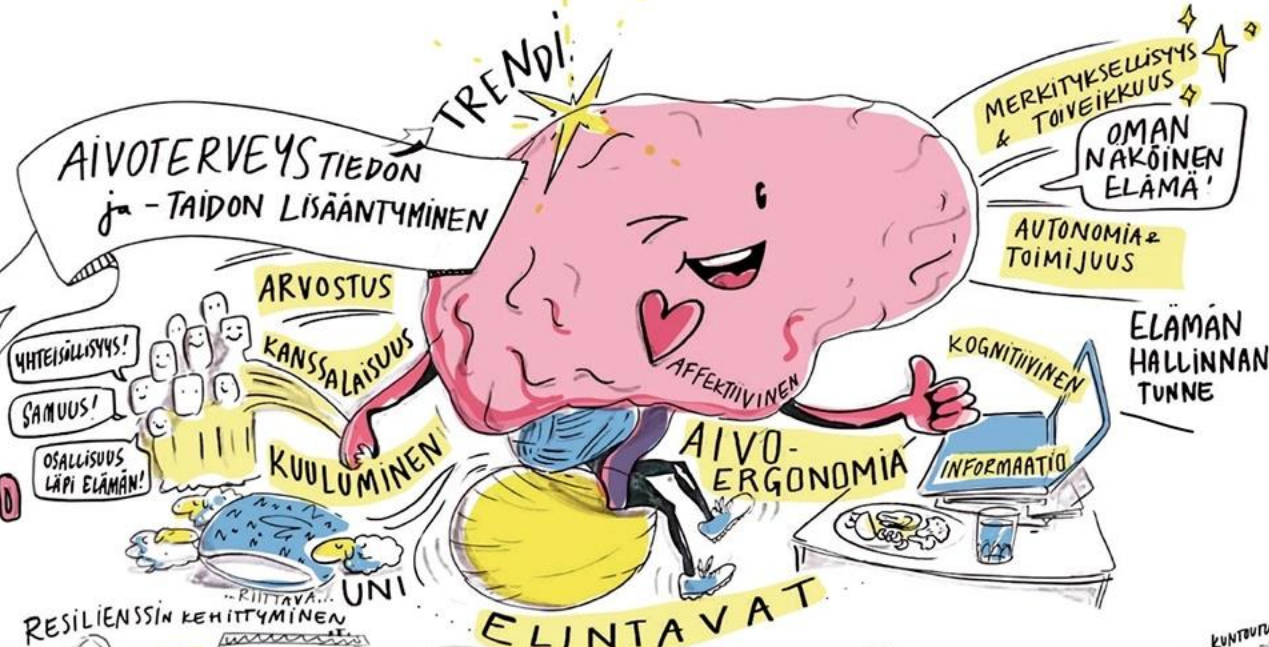
Miten toiminnan onnistumista mitataan?

- **Tulosmittarit**
 - Määrittävät lopullisen onnistumisen.
 - Ovatko halutut muutokset toteutuneet?
- **Toimintaa ohjaavat mittarit**
 - Auttavat optimoimaan resurssien käytön.
 - Tehdäänkö oikeita asioita?
- **Prosessimittarit**
 - Kertovat suoritteiden ja prosessin laadusta.
 - Tehdäänkö oikealla tavalla?
- **Muut mittarit**
 - Mittarit, jotka kiinnostavat rahoittajia ja/tai muita yhteistyötahoja.
 - Mikä hyödyllistä toiminnan kehittämisen ja laajentamisen näkökulmasta?



Esimerkkinä kansallinen aivoterveysohjelma

KANSALLINEN AIVOTERVEYS- OHJELMA 2030



INHIMILLISESTI KESTÄVÄ, AIVOTERVEYTTÄ TUKEVA YHTEISKUNTA



Inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta

Aivoterveys- ja
aivosairausymmärrys
sekä aivojen
hyvinvoinnin arvostus
on vahvistunut

Aivoergonomia on
otettu huomioon
toimintaympäristöissä

Jokaisella on
mahdollisuus
palauttavaan ja
virkistävään uneen

Kuulumisen tunne on
vahvistunut – kaikki
kansalaiset ovat
kanssalaisia

Yhteiset vaikutustavoitteet

Lisäksi erityistä huomiota kiinnitetään riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, terveelliseen ravitsemukseen ja päihteettömyyteen, jotka ovat myös aivoterveysten perustekijöitä.

Vaikutusketju: lasten ja nuorten aivoterveys



TARVE	VAIKUTTAUUSTAVOITE	VAIKUTUSTAVOITTEET	EDELLYTYKSET
<p>Aivoterveydestä huolehtiminen turvaa kasvurauhaa ja luo edellytykset elinikäiselle hyvinvoinnille</p>	<p>Lapsilla ja nuorilla on stressinsäätelyä vahvistavat kasvuympäristöt</p>	<p>Ymmärrys kasvuun ja kehitykseen liittyvistä aivoterveyden edellytyksistä on lisääntynyt ja se ohjaa kasvuympäristöjen kehittämistä</p> <p>Lasten ja nuorten ympäristöt ovat aivoergonomia ja huomioivat iän mukaisen kehityksen</p> <p>Lasten ja nuorten joukkoon kuulumisen ja turvallisuuden kokemus on vahvistunut</p> <p>Lapset ja nuoret saavat riittävästi virkistävää ja palauttavaa unta</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tutkittu tieto lasten ja nuorten aivoterveyden reunaehdoista<ul style="list-style-type: none">• sisällytetään varhaiskasvatuskoulutukseen ja opettajankoulutukseen• huomioidaan opetussuunnitelmassa ja oppimisympäristöissä• on varhaiskasvatuksen toimijoiden ja opettajien aktiivisessa käytössä• vaikuttaa lasten ja nuorten perheiden ja muiden kasvuympäristöjen toimintakulttuureihin• ohjaa sote-palveluita• ymmärretään paremmin terveellisten elintapojen merkitys aivoterveydelle• Aikuiset huomioivat lasten ja nuorten iän mukaisen toiminnanohjauksen ja turvaavat sen kehittymisen• Kasvuympäristön ja palvelujen yhteistoiminnalla varmistetaan lapsen sujuva arki erilaisissa kuormitus- ja muutostilanteissa, kasvu- ja oppimisympäristöt ovat aivoergonomia• Opetussuunnitelmassa huomioidaan iän mukainen kehitystaso ja yksilölliset erot kehityksessä• Tunnistetaan ja vähennetään haitallista stressiä lapsen ja nuoren elämässä• Tuetaan mahdollisuuksia aikuisen riittävään ja lämpimään läsnäoloon ja vuorovaikutukseen• Lapsille ja nuorille on tarjolla kiinteitä ryhmiä sekä ryhmäytymisen ja kaverisuhteiden syntymisen tukea varhaiskasvatuksessa, koulussa ja vapaa-ajalla• Mahdollistetaan ja luodaan yhdessä lasten ja nuorten kanssa mielekästä toimintaa, jossa lapsi/nuori kokee olevansa turvassa ja voivansa vaikuttaa• Henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan (kiusaaminen) ja häirintään puututaan välittömästi• Muut toiminnot eivät häiritse nukahtamista, unen määrää ja laatua (huom. digilaitteet, myöhäiset harrastusajat)• Nuorten biologisen vuorokausirytmien huomiointi

Vaikutusketju: työikäisten aivoterveys

TARVE

Aivoterveydestä huolehtiminen tukee työkykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäisee aivosairauksia ja uupumista

VAIKUTTAUUSTAVOITE

Työikäisten toimintaympäristöt vahvistavat aivoterveyttä ja aivojen hyvinvointia

VAIKUTUSTAVOITTEET

Aivoterveyden arvostus ja tuntemus ohjaa poliittista päätöksentekoa ja käytännön toimintaa

Työikäisten ympäristöt ovat aivoergonomiaa

Työikäiset saavat riittävästi virkistävää unta

Mahdollisuus, kyky ja kokemus osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta ovat lisääntyneet, kanssalaisuus

EDELITYKSET

- Lisätään aivoterveystietoa, taitoa ja arvostusta tutkimuksella, koulutuksella ja kehittämisprosesseilla
- Tutkittu tieto on saavutettavaa ja sitä hyödynnetään systemaattisesti
- Yhteiskunnan päätösten terveys- ja hyvinvointivaikutusten arvioinnissa kiinnitetään huomiota aivoterveyteen
- Yksilöllä on mahdollisuudet ja kannustimet tehdä arjessaan aivoterveyttä edistäviä valintoja (esim. terveelliset elintavat, ajankäyttö)
- Noudatetaan kansallisia suosituksia aivovamman, AVH:n ja muistisairauksien ehkäisyssä, diagnoosissa ja hoidossa
- Koti, opiskelu, työ, harrastus, digitaalinen maailma; näiden yhteensovittaminen aivo hyvinvointia huomioiden
- Aivoergonomia (kognitiivinen, affektiivinen ja informaatioergonomia) huomioidaan eri palvelujen saavutettavuudessa; kognitiivinen saavutettavuus
- Organisaatioiden avainhenkilöt rakentavat työn tekemistä aivoergonomiaa tukevaksi, työpaikoilla toteutuu aivoergonomisesti linjakas johtaminen ja työn tekeminen
- Lakisääteisiin työsuojelutarkastuksiin, työpaikkaselvityksiin ja opiskelu ympäristöjen tarkistuksiin sisältyy aivoergonomia ja työyhteisön toimivuus, työkyvyn arviointiin aivoterveyden seuranta
- Unta arvostetaan ja työikäisillä on mahdollisuus nukkua riittävästi
- Terveystieteiden ammattilaisilla, työpaikoilla ja laajemmin yhteiskunnan toimijoilla on tiedot, taidot ja resurssit edistää virkistävää unta
- Unihäiriöiden ehkäisevään toimintaan panostetaan
- Perusterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa seuloaan ja tunnistetaan unihäiriöt sekä unettomuuden taustalla olevat tekijät (kaavoitus, meluhaitat, perhetilanne ja muu elämäntilanne)
- Päiväaikaisesta palautumisen ja kuormituksen tasapainosta huolehditaan (työpaikat ja muut ympäristöt, ”palautumisbonus”)
- Vahvistetaan tietoa, taitoa ja puhetta yhteisöjen ja myönteisen sosiaalisuuden merkityksestä aivojen hyvinvoinnille ja hyvälle elämälle
- Itsestä toisiin suuntautuvan toimintakulttuurin ja yhteiskulttuurin arvostus
- Löydetään keinoja vahvistaa yhteenkuuluvuutta elämän eri alueilla
- Aivosairauksiin ja aivovammoihin liittyvien stigmojen vähentäminen

Vaikutusketju: Ikääntyvien aivoterveys



TARVE

Aivoterveystä huolehtiminen tukee hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua

VAIKUTTAVUUSTAVOITE

Ikääntyviä arvostava, autonomian mahdollistava ja turvallisuudesta huolehtiva yhteiskunta

VAIKUTUSTAVOITTEET

Aivoterveystieto on optimaalisesti käytössä

Ikääntyvien ympäristöt ovat aivoergonomisia

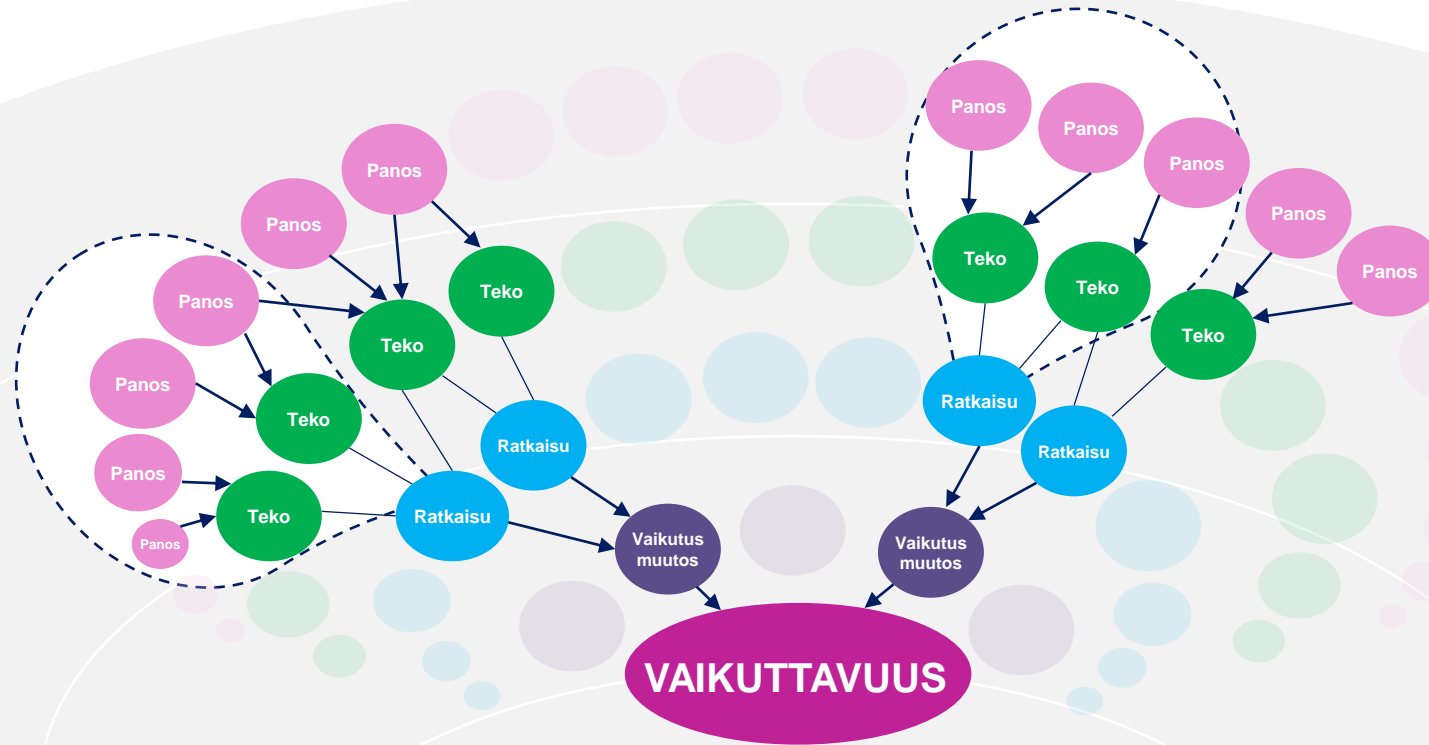
Osallisuus ja merkityksellisyys ovat vahvistuneet

Ikääntyvät saavat riittävästi virkistävää ja palauttavaa unta

EDELLYTYKSET

- Elintapojen merkitys tiedetään ja se vaikuttaa päätöksiin
- Aivoterveystieteen tutkimuksen jatkuvuus on turvattu
- Aivoterveystieto on kattavasti, monikanavaisesti ja keskitetysti saatavilla sekä ihmisillä itsellään että ammattilaisilla
 - Ikääntyvien toimintaympäristöissä toimivien koulutusta kehitetään
 - Noudatetaan kansallisia suosituksia aivovamman, AVH:n ja muistisairauksien ehkäisyssä, diagnoosissa ja hoidossa
- Ikääntymisen ja aivosairauksien aiheuttamat haasteet on huomioitu
 - Fyysisesti ja kognitiivisesti esteetön asumis- ja toimintaympäristö; julkinen liikenne
 - Palvelut ovat kognitiivisesti saavutettavia (erit. digitaaliset palvelut) ja tarvittaessa on vaihtoehtoisia palveluita
 - Aistitoimintojen muutokset on huomioitu (erit. näkö ja kuulo)
- Yksinäisyys ja turvattomuus ovat vähentyneet
- Työelämään ja yhteiskunnan rakentamiseen osallistuminen on mahdollista
 - Ikääntyvät voimavarana on tunnustettu paremmin
 - Elinikäinen oppiminen
- Merkityksellisyys ja elämän hallinnan tunne lisääntyvät, myös toimintakyvyn rajoituksessa
 - Toimintaympäristöt ja palvelut tukevat yhdenvertaisuutta, autonomiaa, toimijuutta, hyvinvointia ja terveyttä
 - Yhteisöllisyys jatkuu läpi elämän
 - Ikääntymiseen ja aivosairauksiin liittyvät ennakkoluulot ovat vähentyneet
 - Kuntoutusta on ikääntyville kattavammin saatavilla
 - Kulttuuri- ja liikuntapalveluja on kattavammin saatavilla
- Huomioidaan uniapnea ja muut unihäiriöiden syyt
- Muiden kuin lääkehoitojen käyttö lisääntyy unettomuuden hoidossa
- Virkistävä uni turvataan myös laitoshoidossa

Vaikuttavuuden ekosysteemi



Lisätiedot

aivoliitto.fi/kansallinen-aivoterveysohjelma

Markku Holmi
Ohjelmapäällikkö
Kansallinen aivoterveysohjelma
Aivoliitto ry
markku.holmi@aivoliitto.fi
p. 050 544 8999

Tarja Keltto
Ohjelmakoordinaattori
Kansallinen aivoterveysohjelma
Aivoliitto ry
tarja.keltto@aivoliitto.fi
p.044 724 4975



Aivoliitto 



LASTENSUOJELUN
KESKUSLIITTO

Työterveyslaitos

 Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences



Ikäinstituutti

 folkhälsan

Kiitos!

Mika Pyykkö

mika.pyykko@aivoliitto.fi

p. 0400 841 662

Todennettavissa oleva
ja pysyvä vaikuttavuus
perustuu
yhteiskehittämiseen ja
sen pohjalta
rakentuvaan aitoon
yhteistyöhön.