



Terveysten edistämisen määrärahashankkeet (STM) Kanta-Hämeessä

Ikä iloiten -Selvästi eteenpäin 2025-2027

Muistijälki- Aivoterveyttä elämänvarrelle 2025-2027

28.9.2026

Kanta-Hämeen hyvinvointialue



Muistijälki

Aivoterveyttä elämän varrelle



IKÄ ILOITEN

Selvästi eteenpäin

ENNUSTE: Muistisairauksien lisääntyminen

Verkostomaisen yhteistyön alueen toimijoiden välillä

(kunnat, kaupungit, hva, järjestöt)

sekä aivoterveyden edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä

NÄIN MONI SAIRASTAA MUISTISAIRAUTEEN SUOMESSA

NYT (2024)

noin
190 000
henkilöä

VUONNA 2040

noin
290 000
henkilöä



Lisäys noin 100 000 henkilöä
eli **+ 50 %**

MUISTISAIRAIDEN HOIDON JA TUEN TARVE KASVAA

NYT (2024)

noin
76 000
henkilöä

VUONNA 2040

noin
151 000
henkilöä



Lisäys noin 75 000 henkilöä
eli lähes **kaksinkertainen**
kasvu



Ilman yhteistyötä haasteet kasvavat.
Yhdessä rakennamme aivoterveyttä – nyt ja tulevaisuudessa.



Yhteinen ymmärrys



Avoin vuoropuhelu



Yhteiset tavoitteet



Resurssien yhdistäminen



Hyvinvointia ja



Kestävä tulevaisuus

Muistisairauksien ehkäisy kannattaa

Aivoterveysten panostaminen on valinta, joka vaatii rakenteellisia muutoksia ja yhteistyön lisäämistä eri toimijoiden välillä!



🏠 Muistisairaahan henkilön hoidon keskimääräiset kustannukset ovat noin 30 000 euroa vuodessa.

📅 Muistisairauden puhkeamisen siirtyminen myöhemmäksi voi vähentää sairauden kanssa elettyvien vuosien määrää ja siitä aiheutuvia kustannuksia.

🏥 Kahdeksan vuoden seurannassa FINGER-elintapaohjausta saaneilla oli keskimäärin kuusi sairaalapäivää vähemmän ja vähemmän päivystyskäyntejä kuin vertailuryhmällä.

🏠 Sairaala- ja päivystyskäyntien kustannukset olivat seurannan aikana noin 4 000 euroa pienemmät elintapaohjausta saaneilla.

Lähteet: Tilastokeskus; Sääskilahti ym. 2024; Linna ym. 2019.

Aivoterveysten panostaminen on investointi, joka lisää hyvinvointia ja vähentää tulevia kustannuksia.

Hankkeiden toimenpiteet, sekä kiinnittyminen strategiaan

- Verkostomaisen yhteistyön lisääminen alueen toimijoiden välillä (kunnat, kaupungit, hva, järjestöt) sekä aivoterveyden edistäminen
 - Asiakas löytää perille
 - Finger-verkosto
 - Aivoterveyden edistämisen digipolku
 - Ehkäisevä päihdetyö
 - Savuttomuuden tuki
 - Matalan kynnyksen kohtaamispaikat
 - Eläköityvien valmennukset
 - Vaikeasti tavoitettavat asukasryhmät
- **Kumppanuuksien kehittäminen**
 - Kuntayhteistyö
 - Seurakuntayhteistyö
 - Järjestöyhteistyö
 - Kanta-Hämeen hyvinvointialue
- **Ennalta ehkäisyssä onnistuminen**
 - Kaikkien yhteisten asukkaiden elintapojen edistäminen, osallisuuden tukeminen ja yksinäisyyden ehkäisy
- **Uuden strategian painopiste aivoterveyden edistäminen (2028)**



Asiakkuus
keskiössä



Kestävä
uudistaminen



Kumppanuuksien
kehittäminen



Ennalta
ehkäisyssä
onnistuminen

ALUEELLINEN FINGER-VERKOSTO MAHDOLLISTAA FINGER-MALLIN TOTEUTUMISEN KANTA-HÄMEEN PALVELUISSA

"Kuva tuotettu tekoälyn avulla prosessikuvauksen pohjalta."

Verkoston kautta aivoterveyttä edistävät toimintatavat juurtuvat kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen palveluihin.

VERKOSTON TOIMIJAT – YHDESSÄ AIVOTERVEYDENPUOLESTA



HYVINVOINTIALUE (Oma Häme)

- Sote-palvelut
- Ehkäisevä työ
- Kuntoutus
- Neurologia
- Perhepalvelut



KUNNAT

- Liikunta-, kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut
- Sivistys ja opetus
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Elinympäristö ja kaavoitus



JÄRJESTÖT

- Muistiyhdistys
- Vertais- ja tukiryhmät
- Vapaaehtoistoiminta
- Tapahtumat
- Neuvonta



OPPILAITOKSET

- Koulutukset
- Tutkimus ja kehitys
- Opiskelijayhteistyö
- Tieto ja osaamisen levittäminen



SEURAKUNNAT

- Yhteisöllisyys
- Kerhot ja ryhmät
- Vapaaehtoistyö
- Tuki arjen eri tilanteissa



YKSITYISET TOIMIJAT JA YRITYKSET

- Työpaikkojen hyvinvointi
- Liikunta- ja hyvinvointipalvelut
- Innovaatiot ja ratkaisut



Yhteinen tavoite:
Aivoterveyden edistäminen
ja muistisairauksien ehkäisy

Yhteinen toimintatapa:
FINGER-malli osaksi alueen
palveluita ja arkea

VERKOSTON TEHTÄVÄT

- ✓ Kehittää ja yhtenäistää käytäntöjä
- ✓ Mahdollistaa koulutus ja osaamisen vahvistaminen
- ✓ Jakaa materiaaleja ja työkaluja
- ✓ Tukea palveluiden jalkauttamista
- ✓ Seurata vaikuttavuutta ja oppia yhdessä

FINGER-MALLIN TOTEUTTAMINEN ALUEEN PALVELUISSA JA TOIMINNASSA



LIIKUNTA

Säännöllinen ja monipuolinen liikuminen osaksi arkea.

Esimerkiksi:

- Liikuntaryhmät ja -neuvonta
- Ulkoilu- ja kävelyryhmät
- Työikäisten hyvinvointiohjelmat
- Koululiikunta ja välitunnit



RAVITSEMINEN

Aivoterveyttä edistävä ravitsemus arjen valinnoissa.

Esimerkiksi:

- Ravitsemusneuvonta
- Kouluruokailu
- Ikäihmisten ateriapalvelut
- Ruoanvalmistusryhmät



AIVOJEN AKTIVOINTI

Oppiminen, muistiharjoittelu ja kulttuuri pitävät mielen vireänä.

Esimerkiksi:

- Muistiluennot ja -valmennus
- Kulttuuri, musiikki ja taide
- Oppiminen ja digituki
- Lukupiirit ja aivopelit



SYDÄN- JA VERISUONITERVEYS

Verenpaineen, diabeteksen, kolesterolin ja unen hallinta.

Esimerkiksi:

- Terveystarkastukset
- Elintapaneuvonta
- Tupakoinnin lopettamisen tuki
- Unen ja stressin hallinta



SOSIAALINEN OSALLISUUS

Yhteisöllisyys, merkityksellisyys ja osallistuminen ehkäisevät mielen hyvinvoinnin heikentymistä.

Esimerkiksi:

- Vapaaehtoistoiminta
- Vertaisryhmät ja kerhot
- Tapahtumat ja kohtaamispaikat
- Sukupolvien välinen toiminta



ASUKKAAT KAIKEN IKÄISINÄ – HYÖTYVÄT PALVELUISTA JA OSALLISTUVAT TOIMintaan

Lapset ja nuoret • Työikäiset • Ikääntyneet • Perheet

VAIKUTTAVUUS – YHTEISTYÖLLÄ PAREMPI TULEVAISUUS



Aivoterveys
vahvistuu



Terveelliset
elintavat
lisääntyvät



Muistisairauksien
riskitekijät
vähenevät



Hyvinvointi,
toimintakyky ja
elämänlaatu
paranevat



Säästävät
kustannukset ja
kestävä hyvinvointi



YHDESSÄ RAKENNAMME
AIVOTERVEYDEN KANTA-HÄMETTÄ
– TÄNÄÄN JA HUOMENNA.

Verkostomaisen yhteistyön lisääminen alueen toimijoiden välillä sekä aivoterveystyön edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä

"Kuva tuotettu tekoälyn avulla prosessikuvauksen pohjalta."

Ratkaisemme tavoittavuushaastetta

Elintapaohjaus ja HYTE-työ eivät tavoita kaikkia.

-  Lisää yhteistyötä
-  Uusia toimintamalleja
-  Digitaalisia ja paikallisia ratkaisuja
-  Tuki haavoittuville kohderyhmille



KUNNAT JA KAUPUNGIT

- Paikalliset palvelut
- Elintapaohjaus osaksi arkea
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Strateginen kehittäminen



JÄRJESTÖT

- Vertaisuus ja osallisuus
- Yhteisöllisyys
- Eri kohderyhmien tavoittaminen



Aivoterveystyötä edistämme yhdessä

-  Elintapaohjausta kunnissa, kaupungeissa ja järjestöissä
-  Rakennamme FINGER-verkostoa
-  Kehitämme saavutettavia toimintamalleja
-  Tavoitamme myös heidät, joita palvelut eivät vielä tavoita



HVA

- HYTE osana palveluita
- Elintapaohjaus
- Digitaaliset ratkaisut
- Tuki verkostoille



YKSITYINEN SEKTORI

- Hyvinvointipalvelut ja yritys yhteistyö
- Digitaaliset ratkaisut
- Työikäisten ja ikääntyneiden tavoittaminen

Näin onnistumme yhdessä

-  Yhteinen suunnittelu
-  Tiedon ja hyvien käytäntöjen jakaminen
-  Vaikuttavuuden seuranta
-  Selkeä viestintä



Aivoterveystyön edistäminen on osa Oma Hämeen strategista työtä

Tuemme ihmisten kognitiivista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia elämän eri vaiheissa.



Yhteinen
ymmärrys

Tiedon
jakaminen

Yhteiset
tavoitteet

Resurssien
yhdistäminen

Hyvinvointia
kaikille



Yhdessä rakennamme aivoterveystyötä nyt ja tulevaisuudessa.





Kiitos!

Christa Ahonen, Anuliisa Salovaara, Leena Onttonen

Christa.ahonen@omahame.fi

anuliisa.salovaara@omahame.fi

leena.onttonen@omahame.fi

Terveysten edistämisen määrärahashankkeet 2025-2027

Ikä iloiten - Selvästi eteenpäin, Muistijälki - Aivoterveyttä elämän varrelle

Kehittämispalvelut

