

AIHEENA

- OmaEloisan digipolku
Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen
- FINGER-toimintamalli, riskitesti ja elintapaohjaus
- FINGER-mittaritiedon kerääminen LifeCaressa
- FINGER-riskitesti ja Webropol-kysely (Ikäneuvolan pilotti)
- Yhteinen keskustelu aiheesta

FINGER-TOIMINTAMALLI IKÄNEUVOLASSA

Ikäneuvolan kuukausikokous 3.6.2026

Etelä-Savon muistipalvelupolku - hankesuunnitelmasta

Etelä-Savon muistipalvelupolku -hanke 2026–2027:



Tavoitteena on rakentaa alueelle selkeä, yhdenvertainen ja ennakoiva muistipalvelupolku, joka tukee yli 65-vuotiaiden muistiterveyttä, muistioireiden varhaista tunnistamista ja oikea-aikaista tukea. Hanke jalkauttaa kansallisen muistipalvelupolun ja kokoaa hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen nykyiset palvelut yhdeksi toimivaksi kokonaisuudeksi.

Ennakointi

Varhainen tunnistaminen
ja tuki

Diagnosointi

Hoito ja seuranta

2. Vahvistetaan ennaltaehkäisyä ja varhaista tunnistamista sekä tukea

- Lisätään muistiterveyden edistämiskeinoja ja etsitään keinoja riskiryhmien varhaiseen tavoittamiseen
- Otetaan käyttöön **FINGER-mallin mukainen riskitestaus ja elintapaohjaus sekä omaishoitajien tukeminen osaksi ikäneuvoloiden toimintaa**
- Tuodaan mukaan järjestöjen matalan kynnyksen tuki ja ohjaus

Ikäneuvolan rooli

OmaEloisan digipolku:

[Kirjaudu OmaEloisaan](#)

Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen

Aloita digipolku

Sulje



Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen

Kesto: 4 viikkoa

Tämä digipolku on tarkoitettu sinulle, joka haluat vahvistaa omaa tai läheisensä aivoterveystä, tunnistaa varhaisia muistioireita ja löytää oikea-aikaista tukea. Polku sopii niin ikääntyville, omaisille, ammattilaisille ja kaikille, joita muistiin ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset mietityttävät.

Aloita digipolku

Etelä-Savon
hyvinvointialue



Digipolun sisältö

- 

12.05.2026 - 09.06.2026
1. Aivoterveystietä edistäminen
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
2. Muistioireiden varhainen tunnistaminen
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
3. Aivoterveystä tukevat elintavat
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
4. Tuki ja neuvonta
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
5. Puolesta asiointi
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
6. Näin teet huoli-ilmoituksen
[Lisää vastauksia](#)
- 

12.05.2026 - 09.06.2026
Lähdeluettelo

Linkit ja palaute

[Tarvitsetko ajan muistitutkimuksiin?](#)

Lue tarkemmat ohjeet Eloisan Muistineuvonta -sivulta

[Hanketta rahoittaa Suomi Liikkeelle -ohjelma osana terveyden edistämisen määrärahaa.](#)

Tavoitteena on vahvistaa terveyttä edistäviä toimintamalleja ja kääntää liikkuminen kasvuun kaikissa ikäryhmissä

[Anna palautetta digipolusta](#)

FINGER-toimintamalli

Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä?

Terveelliset elintavat ovat avainasemassa muistihäiriöiden ehkäisyssä.
Ota käyttöön alla olevat viisi hyvää elintapaa.



FINGER-toimintamalli ikääntyvien muisti- ja ajattelutoimintojen tukemiseksi

- FINGER-tutkimus (THL, 2022) osoitti, että kun ikääntyneet muuttavat elintapojaan terveellisemmiksi, heidän muisti- ja ajattelutoimintonsa säilyvät ja riski muistihäiriöihin pienenee.
- Elintapaneuvonnan kohdistaminen muistisairauden riskissä oleville henkilöille perusterveydenhuollossa onkin tärkeä ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä ja parantava toimenpide.

- [Riskitesti](#)

- [FINGER \(Ruotsi\)](#)

- [FINGER \(Englanti\)](#)

FINGER-toimintamalli

FINGER-toimintamalliin perustuvan elintapaohjauksen tavoitteena on tukea asiakasta tekemään arjessa hyvinvointia ja terveyttä edistäviä muutoksia. Elintapamuutoksista on kaikenikäisillä hyötyä!

FINGER-elintapaohjelma auttaa vahvistamaan muistia ja ehkäisemään muistisairauksia.

Tavoitteena on:

- tukea muistia ja ajattelua
- parantaa yleiskuntoa
- vähentää muistisairauksien riskitekijöitä

FINGER sopii erityisesti **yli 60-vuotiaille**, joilla on koholla olevia terveysriskitekijöitä, kuten:

- korkea verenpaine
- korkea kolesteroli
- kohonnut verensokeri
- vähäinen liikunta

Näyttöä tuloksista

Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti, että elintapamuutoksilla voidaan:

- ehkäistä muistitoimintojen heikkenemistä
- parantaa fyysistä toimintakykyä
- vähentää sairauksien ilmaantumista

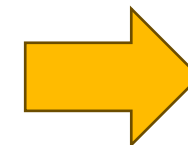
Muistisairauksien riskitesti 39 vuodesta alkaen

ONKO RISKI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN SUURENTUNUT?

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

- FINGER-riskitestin tarkoituksena on tunnistaa riskitekijät varhain ja motivoida elintapamuutoksiin
- Työkalu on suunniteltu 39–64-vuotiaille, joilla ei ole muistisairautta. Yli 64-vuotiaille riski voi olla tätä arviota korkeampi. Muistisairauksien riski kohoaa merkittävästi 75 ikävuoden jälkeen.
- On osa laajempaa FINGER-toimintamallia, joka ehkäisee muistitoimintojen heikentymistä elintapaohjauksella
- *Huomio: Testi on tarkoitettu suuntaa-antavaksi työkaluksi asiakkaille, joilla ei ole diagnosoitu muistisairautta.*

RISKITESTIN TULOS	Riski sairastua muisti-sairauteen 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.

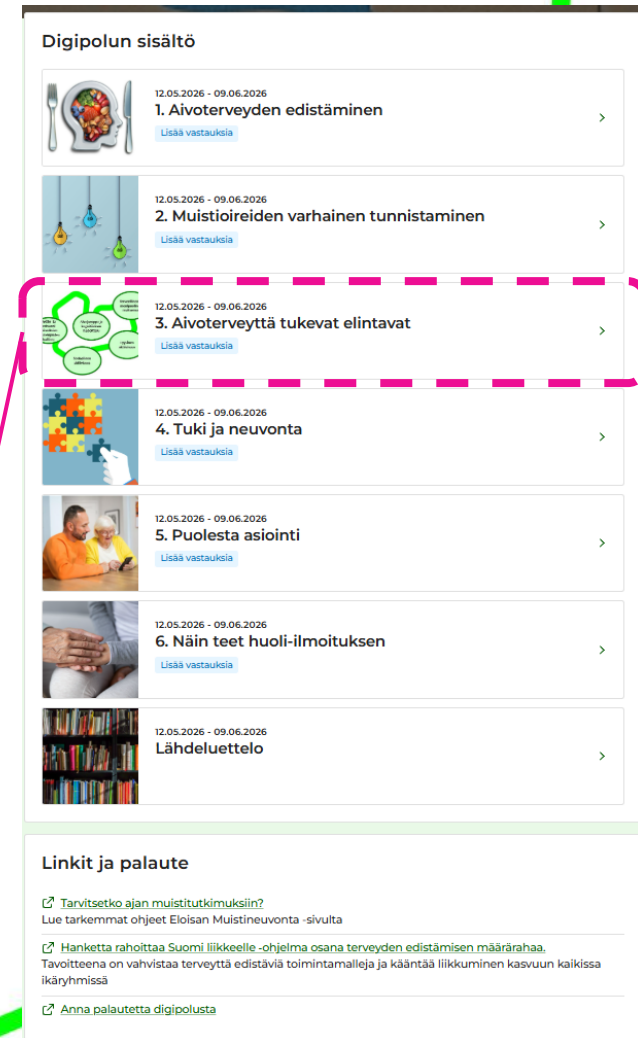
FINGER-toimintamalli: ammattilainen toteuttaa

1. Sairastumisriskin arviointi

Sairastumisriskiä arvioidaan **riskitestillä**, jonka avulla voidaan tarkastella riskiä seuraavan **20 vuoden ajalle** (Dia 7).

2. Terveydenhuollon ammattilainen toteuttaa:

- **Ravitsemusohjaus** — tukea terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon
- **Liikunta** — sopivaa ja säännöllistä harjoittelua
- **Muisti- ja ajatteluharjoituksia** — aivojumppaa ja mielen vireyden tukemista
- **Sosiaaliset suhteet** — mahdollisuus vuorovaikutukseen ja kuulua yhteisöön
- **Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaa** — esimerkiksi seuranta ja neuvonta
- **Lääkehoidon tarkistus** — kokonaisuus käydään läpi yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa



Tukea elintapaohjaukseen: OmaEloisan **Aivoterveys- ja muistioireiden tukeminen** –digipolun muutospolulta

Aivoterveyttä tukevat elintavat

Aivoterveyttä tukevat elintavat – täältä löydät ohjausta ja apua

3. [Aloita muutospolkusi tästä ja tee elintapamuutoksia FINGER -mallin mukaan](#)

Muutospolku tarjoaa selkeää tietoa, käytännönläheisiä tehtäviä ja konkreettisia ohjeita, joiden avulla voit vahvistaa arjen hyvinvointia omaan tahtiisi ja omista lähtökohdistasi käsin.

Klikkaa tästä: [Aloita muutospolkusi tästä ja tee elintapamuutoksia FINGER -mallin mukaan](#)



FINGER-mittaritiedon kerääminen LifeCaressa

Käynnin yhteenveto: 120459-9007 testi Anne

Suorituspaikka MIINL Ikäneuvola Mikkeli
Alkuperä Kertomus
Tila Valmis

Kontaktitiedot
Kontaktilaji • 1 Käynti
Vastaanottolaji THVA Terveystieteiden vo
Käyntityyppi • 1 Terveystieteiden vo
Työaikalaji pt Perustyo
Pyytävä yksikkö

Kävijäryhmä • 1 Yksilökäynti
Ryhmätyyppi
Kohdejoukko
Projekti
Jatkopaikka
Kiireellisyys • E Kiireetön hoito

Laskutettavat tuotteet...

Käyntisyyt / Diagnoosit •
A98 Terveystieteiden vo / Sairausten ennaltaehkäisy

Toimenpiteet
OAA61 Opiskelu- ja työelämän ulkop. olevien terveystark.
OAA69 Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastus
OAB75 Terveystieteiden voon liittyvä ravitsemusohjaus
OAB36 Liikunnan puhekeskustelu
WW200 Rokotus

Toimintoluokitus / Jatkohoito (SPAT)

Sisältömerkinnät

Mittarit

FINGER Finger-riskitesti 6.00

+Lisää uusi rivi

Tallenna Peruuta

Eloisan oma mittari: FINGER

- Käynnin aikana tehty FINGER-riskitesti kirjataan potilaan erikoisalalehdelle **tekstinä** (esim. ENETYÖ, HOIYHT tai HOITO). **Tietoa ei pysty kirjaamaan rakenteellisesti mittaritiedon alle: ”Fysiologiset mittaukset ja Testaus- ja arviointitulokset”.** Lisäksi **tieto kirjataan käynnin yhteenvetoalustalle.**
- Rakenteisia tietoja voidaan jälkikäteen hakea, koostaa ja analysoida esimerkiksi tiedolla johtamisessa hoidon ja palvelun laadun seuraamiseksi.
- IMS:n ohje: [Mittaritietojen kirjaaminen LifeCaressa](#)

FINGER-riskitesti ja Webropol-kysely (Ikäneuvolan pilotti)

- Pilotin aikana ikäneuvoloissa täytetään **Webropol-kysely** jokaisen FINGER-riskitestin yhteydessä
- Kyselyn tarkoituksena on **tukea kehittämistyötä**

Tästä kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/61ED3C474DB558BC>

tai

QR-koodilla.



+65 v Aivoterveysten edistämisen sekä muistioireiden tunnistamisen ja ennaltaehkäisykokonaisprosessi Etelä-Savossa**Tunnistaminen****Elintapaohjaus**

Asiakasryhmät:

**Kotona asuva asiakas****Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen -digipolku**A) Asiakas tai hänen läheisensä ym. tekee **FINGER-riskitestin**→ Kaikilla mahdollisuus astua **elintapaohjauksen** polulle (4 vko)B) Sote-ammattilainen tekee **FINGER-riskitestin**
+ **Omaishoidon asiakkaille** palveluohjaaja tekee RAI-arvionIkäneuvolassa
toteutuva
elintapaohjaus→ Senioreiden
elintapaohjaus

→ Fysioterapeutin vo

→ Ohjaus muulle sote-ammattilaiselle tai 3. sektori

**Kotihoidon asiakas****Asumispalveluiden asukas**

+ ammattilainen tekee RAI-arvion

FINGER-toimintamallia toteuttaa

- Kuntien ja hyvinvointialueiden työntekijät
- Kuntien asukkaat ja kaikki toimijat
- Yhdistykset, järjestöt, seurakunnat ym.

Ikäneuvolan toiminta

- **Ikäneuvolan asiakasprofiili kuvataan joulukuussa 2026:**
 - **Asiakaskontakteissa tärkeä lisätä mittaritiedot potilastietojärjestelmään**, kuten BMI, tupakka, alko, FINGER ym.
 - Mahdollisesti asiakasprofiilia verrataan terveyspalveluiden asiakasprofiiliin
- **Ikäneuvolan työn keskeiset tehtävät**
 - A. Riskien tunnistaminen ja jatko-ohjaus:** Varhainen riskien tunnistaminen. Tarvittaessa ohjaus jatkopalveluihin (esim. vastaanotto, muu tuki).
 - B. Omahoidon tukeminen:** Kannustetaan asiakkaita ylläpitämään nykyistä hyvää toimintakykyä ja elämäntapaa. Tuetaan omahoitoa, itsenäisyyttä ja arjessa pärjäämistä.
- **Verkostotyö (keskeinen rooli)**, Ikäneuvolan toiminta perustuu laajaan yhteistyöhön:
 - 3. sektori: Muistiyhdistys, Eläkeliitto
 - Sosiaali- ja terveyspalvelut: kotihoito, vastaanotot, päivätoiminta

Muistisairaahan tunnistaminen, tuki ja arki – koulutuskokonaisuus soteammattilaisille

Hyvä sotealan ammattilainen,
järjestämme syksyn aikana **Muistisairaahan tunnistaminen, tuki ja arki -koulutuskokonaisuus**, joka on suunnattu kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Koulutusten tavoitteena on vahvistaa osaamista muistisairauksien varhaisessa tunnistamisessa, asiakkaiden kohtaamisessa sekä palveluihin ohjaamisessa. Koulutukset tarjoavat käytännönläheistä tietoa ja työkaluja arjen asiakastyöhön.

Koulutukset järjestetään etänä ja ovat kestoaltaan 30 minuuttia.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Ilmoittaudu koulutuksiin Talentti-järjestelmän kautta.

Kaikista koulutuksista tehdään tallenne, joka on katsottavissa jälkikäteen videoseinällä.

Koulutuksen aikataulu ja aiheet

Koulutuksen aihe	Aikataulu
1. Muistisairauden varhainen tunnistaminen ja puheeksiotto	22.9. klo 14.00–14.30
2. Elintapainterventiot (FINGER-toimintamalli ym.)	29.9. klo 14.00–14.30
3. Muistisairaahan henkilön kohtaaminen ja itsemääräämisoikeuden tukeminen	13.10. klo 14.00–14.30
4. Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto	27.10. klo 14.00–14.30
5. Omaishoitajien ja läheisten huomiointi	3.11. klo 14.00–14.30
6. Kolmannen sektorin tukimahdollisuudet, palveluihin ohjaaminen ja yhteistyö	10.11. klo 14.00–14.30
7. Viranomaisen ilmoitusvelvollisuus tuen tarpeessa olevasta henkilöstä	17.11. klo 14.00–14.30
8. Puolesta asiointi Eloisassa	24.11. klo 14.00–14.30



ELOISA

**Etelä-Savon
hyvinvointialue**

Hanketta rahoittaa Suomi liikkeelle -ohjelma osana terveyden edistämisen määrärahaa.