

HUOM!

Muistisairauksien, diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien taustalla ovat samat riskitekijät.

EP - FINGER

TAVOITE: Asiakkaan muistisairausriski pienentyy (aivo)terveyttä edistämällä

TUNNISTAMINEN

- Tunnista muistisairauden riskissä olevat henkilöt.
- RISKITESTI: [Finger-toimintamalli \(thl.fi\)](https://thl.fi/toimintamalli)

RISKIEN ARVIOINTI

- Arvioi riski ja tunnista yksilölliset riskitekijät
- Suunnittele monitahoinen elintapainterventio.
- Tehokkainta on pyrkiä vaikuttamaan useaan riskitekijään samanaikaisesti.

Yhdistä muistisairauksien ennaltaehkäisy muuhun elintapaohjaukseen!

KESKUSTELE, OHJAA JA KANNUSTA

- Keskustele monipuolisesta liikunnan harrastamisesta, ohjaa terveelliseen ravitsemukseen, kannusta aivojen käyttöön ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallintaan.
- Tue sosiaalista aktiivisuutta ryhmätoiminnan avulla
- Motivoi & kannusta. Säilytä positiivinen ote ja korosta hyötyjä.

ESIMERKKEJÄ TYÖVÄLINEIKSI

- Elintapaohjauksen käsikirja [Elintapaohjauksen käsikirja - Palvelupolku-epsnp \(hyvaep.fi\)](https://hyvaep.fi/Palvelupolku-epsnp)
- Muistisairaahan palveluketju/ Aivoterveysten edistäminen
- [Aivoterveysten edistäminen - Palvelupolku-epsnp \(hyvaep.fi\)](https://hyvaep.fi/Palvelupolku-epsnp)
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys:
- Muistin ja hyvinvoinnin työkirja [Muisti ja terveys web.pdf \(muistiyhdistys.fi\)](https://muistiyhdistys.fi/Muisti_ja_terveys_web.pdf)
- Aivoterveyttä tukemassa hyvillä elämäntavoilla – Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. [Aivoterveysesite \(muistiyhdistys.fi\)](https://muistiyhdistys.fi/Aivoterveysesite)
- Digitaalinen palvelutarjotin (Tulossa)
- Ryhmämuotoinen toiminta (hva, kunnat, yhdistykset)

SEURANTA JA ARVIOINTI

- Järjestä seuranta ja arvioi intervention vaikutuksia

OHJAUS TARVITTAESSA:

Kohdennettu elintapaohjaus
(Aikuisneuvola/ kunnan elintapaohjaus)
Sote-keskuksen vastaanotto, Ikäneuvola tai muistineuvola
SenioriTupa & yhdistysten toimintaan
(matalankynnyksen toiminta)