



**Vaikuttavuutta yhteiskehittämällä ja aidolla yhteistyöllä,  
case kansallinen aivoterveysohjelma  
Markku Holmi 21.11.2023**

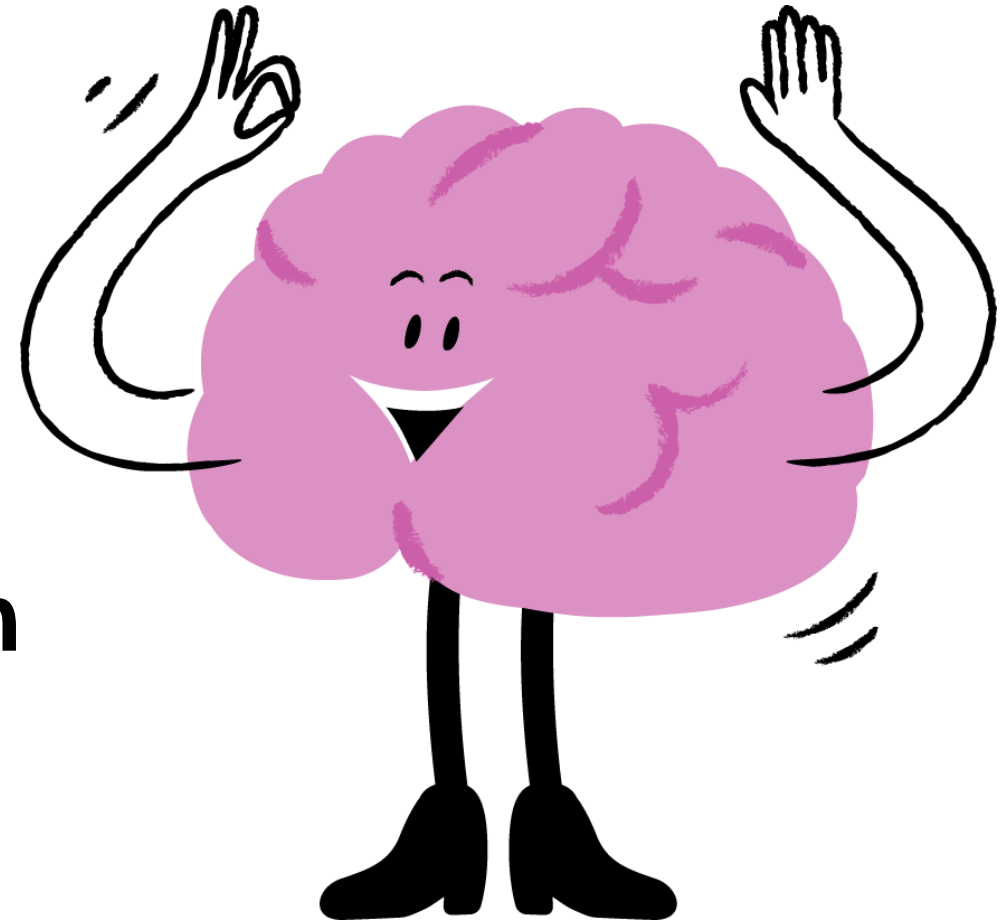
## Mitä on aivoterveys?

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

Maailman terveysjärjestö, WHO



# Uusi näkökulma aivoterveYTEEN – aivosairauksien ehkäisystä aivojen hyvinvoinnin lisäämiseen

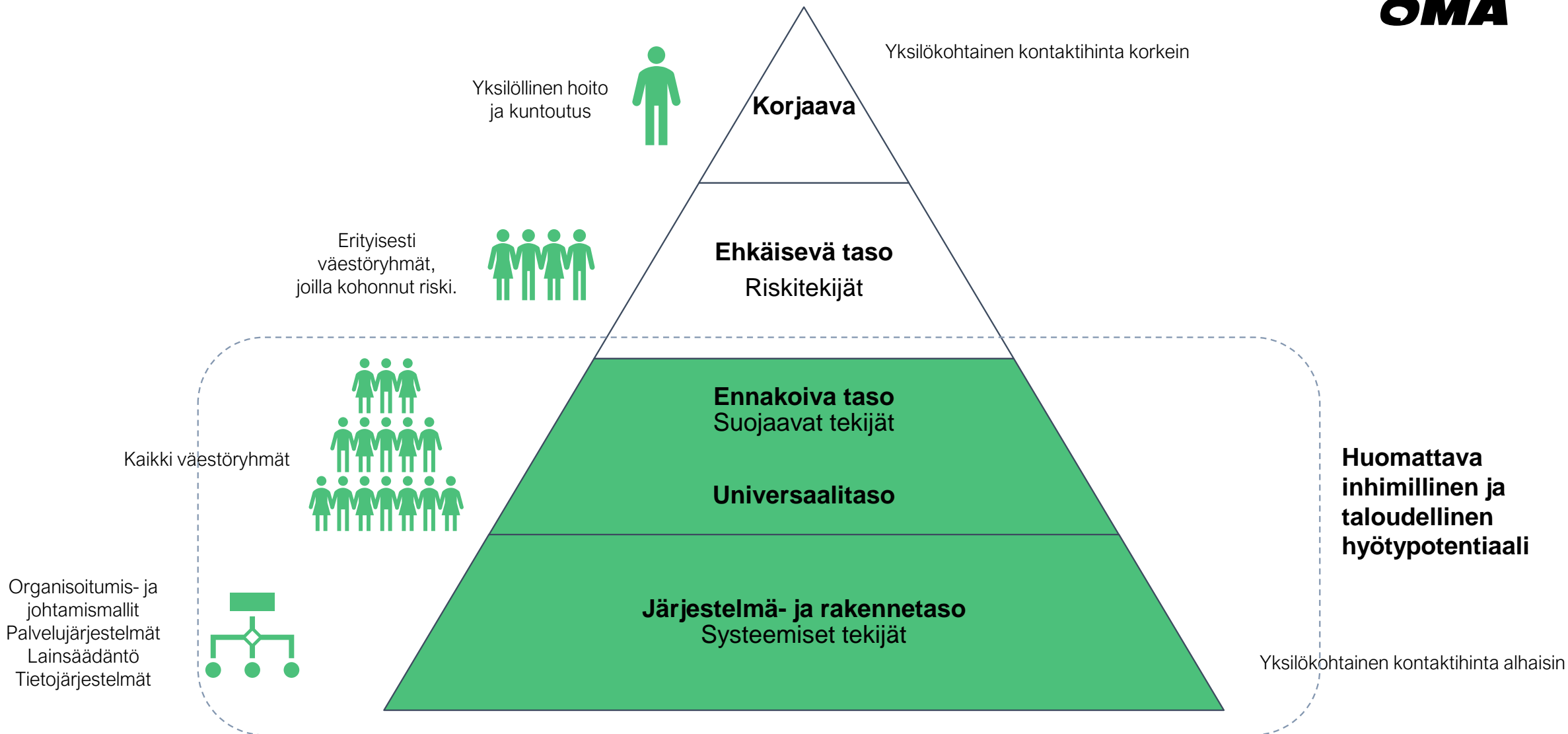


# Aivoterveys on Suomen yhteinen pääoma

Aivot säätelevät ihmisen koko kehon toimintaa. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä.  
(toiminnanohjaustoiminnot)

Ei sen enempää eikä vähempää.

# Kansallisen aivoterveysohjelman asemoituminen – ennakoiva taso



# Kansallisen aivoterveysohjelman lähtökohdat



## Suojaavat tekijät

- Ennakoiva, toimintakykyä tukeva näkökulma



## Vaikuttavuusperusteisuus

- Yhteiskunnallisen hyödyn mallintaminen, mitattavissa olevat tavoitteet, vaikutusketjut, muutoksen todentaminen



## Yhteiskehittäminen

- Useita ikäryhmäkohtaisia asiantuntijatahoja
- Toimeenpanon suunnittelu yhteiskehittämisperiaatteella kohderyhmien kanssa



## Lisäarvo

- Vältetään päällekkäisyyttä olemassa olevien terveydenedistämishjelmien kanssa
- Toisaalta ennakoiva näkökulma tukee ja tukeutuu muihin ohjelmiin



# Mitä yhteiskehittäminen tarkoittaa kansallisessa aivoterveisohjelmassa?

Sovellettu yhteiskehittämisen teorioita ja malleja  
esim. [Yhteisövaikuttavuus – Itla](#)

# Ohjelman valmistelu 50 asiantuntijan voimin vuonna 2022

Taustatyö ja lukuisat eri tahojen kontaktit ennen asiantuntijatyöryhmien kokoontumista aloitettiin jo vuonna 2021.



**Lapset ja nuoret**  
-asiantuntijaryhmä



**Työikäiset**  
- asiantuntijaryhmä



**Ikääntyvät**  
-asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmien koordinaatiokumppanit; Itla (lapset ja nuoret), Kestävä aivoterveys –hanke (työikäiset) ja GEREK (ikäntyvät)

**Kokoava neljäs asiantuntijaryhmä**



**Ohjelman vaikuttavuustavoite ja yhteiset vaikutustavoitteet**

1. Työseminaari laajemmalle yleisölle (tavoitteiden työstäminen)
2. Toinen julkinen tilaisuus (alustavien vaikuttavuus- ja vaikutustavoitteiden julkistaminen)
3. Vaikutusketjut ikäryhmittäinen; tarve, vaikuttavuustavoite, vaikutustavoitteet ja edellytykset
4. Ikäryhmäkohtaiset asiantuntijaryhmät täydensivät edellytysten listaa
5. Neljäs asiantuntijaryhmä tuotti taustadokumentin



## 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.

Ohjelma  
käynnistyi 2/2023

Aivoliitto  
koordinoi  
toimeenpanon  
suunnittelua ja  
toteutusta  
yhteistyössä

## Koordinaatiokumppanit:

- **Lapset ja nuoret:** Lastensuojelun Keskusliitto
- **Työikäiset:** Työterveyslaitos ja Tampereen AMK Kestävä aivoterveys -hanke
- **Ikääntyvät:** Ikäinstituutti
- **Kaikissa ikäryhmissä ruotsinkielisen väestön osalta:** Folkhälsan - Folkhälsan (folkhalsan.fi)

## Yhteiskehittäminen ja aito yhteistyö toimeenpanon suunnittelussa ja toteutuksessa

- Olemassa olevien ja puuttuvien ratkaisujen ja palveluiden tunnistaminen
- Edellytysten operationalisointi toimenpiteiksi
- Yhteistyön käynnistykseen suunnittelu koordinaatiokumppanin ja yhteistyötahon/-tahojen kanssa
- Toimintasuunnitelman täsmentäminen yhteistyökumppanin tarpeen mukaan
- Toimenpiteistä sopiminen ohjelman vaikutustavoitteiden näkökulmasta
- Toimijaverkoston kokoaminen
- Toimenpiteiden käynnistys



# Yhteiskehittämisen paikkoja





# Arabian peruskoulu –pilottiyhteistyö

**Esimerkki yhteiskehittämisestä Lapset ja nuoret –ikäryhmän osalta**

# Lapset ja nuoret - digiryhmän työpaja 4.4.2023

## Tavoitteena oli tuottaa

- yhteinen kannanotto ajankohtaisesta aiheesta lapset, nuoret ja digiympäristö aivoergonomisena toimintaympäristönä. Kuinka muokkaamme digiympäristöä aivoergonomisemmaksi lapsille ja nuorille?

- tietoa, jota voidaan hyödyntää kansallisen aivoterveysohjelman toteutuksessa



- Tiina Ristikari, tutkimusprofessori (Itla)
- Silja Kosola, dosentti (HY)
- Johannes Jahnukainen, erityisasiantuntija (LSKL)
- Aino Saarinen, yliopistonlehtori (HY)
- Nina Sajaniemi, professori (UEF)
- Maria Stoor-Grenner, sakkunnig, småbarnspedagogik (Folkhälsan)
- Kaisa Hartikainen, neurologian el., dos., Kansallisen aivoterveysohjelman johtava asiantuntija
- Jyrki Korkeila, psykiatrian emeritus prof. (Turun yliopisto)
  
- Mika Pyykkö, toiminnanjohtaja (Aivoliitto)
- Markku Holmi, ohjelmapäällikkö (Aivoliitto)
- Tarja Keltto, ohjelmakoordinaattori (Aivoliitto)
  
- HS Mielipide: <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000009529149.html>



## Arabian peruskoulu -pilottiyhteistyö

[Kännykän käytön vähentämisellä tähdätään parempaan aivoterveysteen Arabian peruskoulussa - Kansallinen aivoterveysohjelma \(aivoliitto.fi\)](#)

# Yhteistyön käynnistyminen Arabian peruskoulun kanssa



Arabian peruskoulu aloitti syyslukukaudelta 2023 uuden käytännön, jossa rajoitetaan älypuhelinien esillä oloa oppitunneilla. Käynnistettiin lukuvuoden 2023-2024 kestävä pilottiyhteistyö, jonka tavoitteena on tukea koulua muutoksen tekemisessä.

## Tavoitteiden laatiminen yhdessä koulun kanssa

- Tavoitteiden tarkentaminen ja rajaaminen

## Toimenpiteistä sopiminen ohjelman vaikutustavoitteiden näkökulmasta

- Kohderyhmän tarkennus (pilotti- ja verrokkiluokat; oppilaat, vanhemmat ja opettajat)
- Toimenpiteiden ja käytännön toteutuksen sovittaminen koulun aikatauluun

## Mittareista ja seurannasta päättäminen

- Tutkimussuunnitelman laatiminen ja lupien hakeminen

## Viestinnästä sopiminen

- Viestinnän käytännöistä
- Aikatauluista informoiminen mukana oleville tahoille



# Pilotin tavoitteet

- Oppilaiden tunnesäätely ja kokemus hyvinvoinnista on vahvistunut
- Oppilaiden toiminnanohjaus ja keskittyminen on vahvistunut
- Oppilaiden vapaa-ajalla tapahtuvat “digi-riidat” ovat vähentyneet
- Oppilaiden ymmärrys mobiililaitteiden jatkuvan käytön haitoista aivoterveydelle ja oppimiselle (ja toisaalta digiturvallisuudesta) on lisääntynyt
  
- Vanhempien ymmärrys ja osaaminen digikasvatukseen on lisääntynyt
- Arabian peruskoulun oppilaiden kanssa toimivien aikuisten ymmärrys lasten ja nuorten digimaailmasta on lisääntynyt

# Pilotti Arabian peruskoulun kanssa

- **Mitä?**

- Tarjotaan **tietoa** lapsille, nuorille, vanhemmille ja opettajille kännyköiden ja muiden **älylaitteiden vaikutuksista aivoterveeyteen. Opitaan lapsilta ja nuorilta** heidän arjestaan erityisesti digitaalisissa ympäristöissä.
- **Pohditaan yhdessä** mitä haittoja ja hyötyjä kännyköistä ja muista älylaitteista on, **miten niiden käyttöä voitaisiin vähentää ja mitä otetaan tilalle?**

- **Miksi?**

- Jotta kännyköiden ja muiden **älylaitteiden käytön vähentämisen myötä** jokaisen olisi mahdollista huomata kuinka oma hyvinvointi paranee, on **helpompi keskittyä ja toimia ohjeiden mukaan** koulussa ja vapaa-ajalla.
- Jotta me aikuiset ymmärtäisimme paremmin nuorten arkea ja siellä esiintyviä kännyköihin ja muihin älylaitteisiin liittyviä ilmiöitä.
- Jotta meillä olisi **yhteinen ymmärrys** siitä, **miksi kännykät ja muut älylaitteet on hyvä laittaa välillä pois** ja toisaalta **mitä niiden pois laittaminen merkitsee lapsille ja nuorille?**

- **Miten?**

- Kaikille opettajille, oppilaille ja vanhemmille **tietoa aivoterveystiestä.**
- Lisäksi pilotissa mukana kaksi viidesluokkaa ja kaksi seitsemäsluokkaa, joille järjestämme **mm. työpajoja (oppilaat, opettajat ja vanhemmat)**. Tavoitteena on oppia toisiltamme sekä etsiä ratkaisuja yhdessä. Pilotille on luotu yhdessä tavoitteet ja sovitut mittarit (haastattelut, oppilaiden hyvinvoinnin seurantatieto ym.)

# Pilotin seurantatutkimus

**seurataan ja mitataan yhdessä  
koulun kanssa sovittujen  
toimenpiteiden vaikutuksia lasten  
ja nuorten sekä aikuisten  
hyvinvointiin**

## **Itä-Suomen yliopistolla päävastuu tutkimuksesta**

Sovittiin yhdessä mittarit ja tiedonkeruumenetelmät

- Fokusryhmähaastattelut (lapset ja nuoret, vanhemmat ja opettajat), vanhempien taustatietolomake, SDQ eli Vahvuuksien ja vaikeuksien –lomakekysely vanhemmille sekä School Day –sovellus luokan ilmapiiriin seurantaan

### **Lasten ja nuorten ohjelmatiimi**

Kaisu Muuronen ja Johannes Jahnukainen, Lastensuojelun Keskusliitto

Nina Sajaniemi, Itä-Suomen yliopisto

Oona Kutvonen, opiskelija Helsingin yliopisto

Tarja Keltto ja Markku Holmi, kansallinen aivoterveysohjelma, Aivoliitto



# Tulossa vuonna 2024

**Uni-teemavuosi ja siihen liittyvä kampanja**

*Jokaisella on mahdollisuus virkistävään ja palauttavaan uneen*

*Yhteinen startti kansainvälisellä aivoviikolla vk 11, 11.-17.3.2024*

*Tapahtumia ja webinaareja pitkin vuotta*

Seuraa ja lue lisää tapahtumista  
[www.kansallinenaiivoterveysohjelma.fi](http://www.kansallinenaiivoterveysohjelma.fi)



Seuraa kansallista  
aivoterveysohjelmaa  
sosiaalisessa  
mediassa ja  
verkkosivuilla



#kansallinenavoterveysohjelma  
#suomenyhteinenpääoma  
#aivoterveys

[www.kansallinenavoterveysohjelma.fi](http://www.kansallinenavoterveysohjelma.fi)



@Aivoliitto



# Lisätiedot ja yhteydenotot

## [aivoliitto.fi/kansallinen-aivoterveysohjelma](http://aivoliitto.fi/kansallinen-aivoterveysohjelma)

Markku Holmi  
Ohjelmapäällikkö  
Kansallinen aivoterveysohjelma  
Aivoliitto ry  
[markku.holmi@aivoliitto.fi](mailto:markku.holmi@aivoliitto.fi)  
p. 050 544 8999

Tarja Keltto  
Ohjelmakoordinaattori  
Kansallinen aivoterveysohjelma  
Aivoliitto ry  
[tarja.keltto@aivoliitto.fi](mailto:tarja.keltto@aivoliitto.fi)  
p.044-724 4975

Kaisa Hartikainen  
neurologian el., dos.,  
Kansallisen aivoterveysohjelman  
johtava asiantuntija  
[kaisa.hartikainen@live.com](mailto:kaisa.hartikainen@live.com)



Aivoliitto 

  
LASTENSUOJELUN  
KESKUSLIITTO

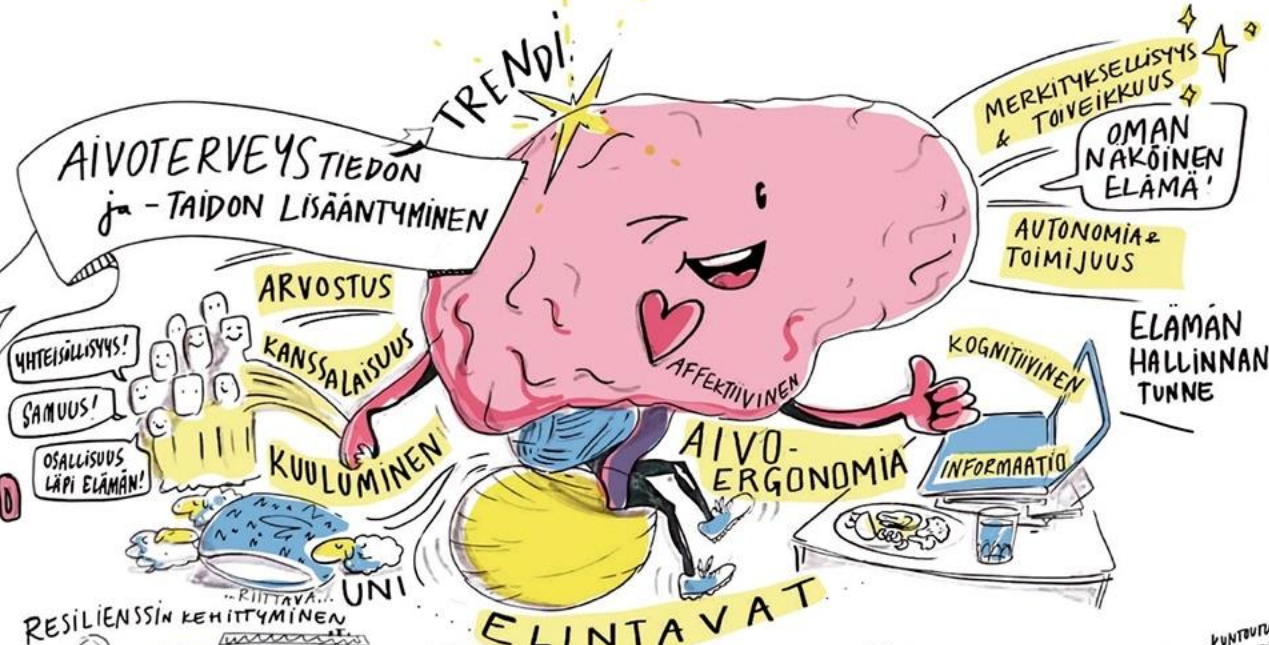
Työterveyslaitos

  
Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences

 Ikäinstituutti

 folkhälsan

# KANSALLINEN AIVOTERVEYS- OHJELMA 2030



# INHIMILLISESTI KESTÄVÄ, AIVOTERVEYTTÄ TUKEVA YHTEISKUNTA



16.11.2022  
Kuvataiteilija  
SALLA RANTALA