



Työikäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän

Lisäämällä tietoutta stressistä ja kohonneesta verenpaineesta parannetaan aivoterveyttä ja vähennetään muistisairauksien riskitekijöitä

Aaltonen Katja

Kuusisto Sami

Levander Evi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK, SCX20S2

Opinnäytetyö raportti SX00EL03-3002

7.5.2023

Tekijät	Katja Aaltonen, Sami Kuusisto ja Evi Levander
Otsikko	Työikäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän Lisäämällä tietoutta stressistä ja kohonneesta verenpaineesta parannetaan aivoterveyttä ja vähennetään muistisairauksien riskitekijöitä
Sivumäärä	33 sivua + 1 liite
Aika	7.5.2023
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Anu-Riikka Eerola Lehtori Mari Heitto
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä työikäisten tietoutta stressin ja kohonneen verenpaineen vaikutuksista aivoterveyteen ja niiden yhteydestä muistisairauksiin ja niiden riskitekijöihin. Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli Salon Muistiyhdistys. Opinnäytetyön tuotoksena on työelämäkumppanille jaettavaksi tarkoitettu esite, joka on suunnattu työikäisille. Esite antaa työikäisille tietoa stressin ja kohonneen verenpaineen vaikutuksista aivoterveyteen ja muistisairauksiin, haastaa heitä tarkastelemaan omia elintapoja ja kannustaa heitä tekemään muutoksia. Aivoterveydestä kannattaa pitää huolta, koska tutkimusten mukaan muistisairauteen vaikuttava prosessi alkaa aivoissa jopa 20–30 vuotta ennen oireiden ilmenemistä.</p> <p>Suunnittelussa hyödynsimme terveyskäyttäytymisen muutokseen käytettyä sosiaalisen markkinoinnin suunnittelukehystä. Esitteen otsikko ja kuvat viittaavat sijoittamiseen ja hyvään pääoman tuottoon, joiden uskomme herättävän lukijan kiinnostuksen ja motivaation elintapamuutoksen tekemiseen. Tavoitteen asettamisen helpottamiseksi esitteessä on TARMO-malli, joka on apuna tavoitteen asettamisessa, toteuttamisessa ja tavoitteen toteutumisen seurannassa.</p> <p>Aivoterveiden ylläpitäminen on koko elämän mittainen matka, ja aivojen hyvinvointi on hyvän elämän mahdollistaja. Elämän hektisyys kuluttaa aivoja, ja aivot tarvitset lepoa palautuakseen. Keski-iässä ihmiset elävät ruuhkavuosia, jolloin aivoterveiden ylläpitäminen on tärkeää. Jatkuva kiire aiheuttaa haitallista stressiä ja huonot elintavat kohottavat verenpainetta. Nämä aiheuttavat keski-iässä haittaa aivoterveydelle ja kasvattaa muistisairauden riskiä.</p> <p>Muistisairauksien hoito on yhteiskunnalle kallista ja muistisairaudet alentavat merkittävästi elämänlaatua. Ennaltaehkäisyyn panostamalla voidaankin lisätä aivoterveyttä ja ehkäistä muistisairauksia. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tekemän FINGER-tutkimuksen tulosten mukaan oikeanlaisilla terveellisillä elintavoilla voidaan ylläpitää aivojen toimintakykyä ja vähentää muistisairauksien riskiä.</p>	
Avainsanat	Työikäinen, aivoterveys, stressi, kohonnut verenpaine, muistisairaus, elintapaohjaus, ennaltaehkäisy

Author	Katja Aaltonen, Sami Kuusisto ja Evi Levander
Title	The most productive investment for a working-age person is made in their head By increasing awareness of stress and high blood pressure, brain health is improved and risk factors for memory disorders are reduced
Number of Pages	33 pages + 1 appendices
Date	7.5.2023
Degree	Bachelor's Degree in Elderly Care
Degree Programme	Bachelor of Social Services and Health Care, Elderly Care
Instructors	Anu-Riikka Eerola, Lecturer Mari Heitto, Lecturer
<p>The purpose of this functional thesis was to increase working-age awareness of the effects of stress and high blood pressure on brain health and their connection to memory disorders and risk factors. The working life partner of the thesis was the Salo Muistiyhdistys. The output of the thesis is a brochure intended for distribution to working life partners, which is aimed at people of working age. The brochure gives working-age people information about the effects of stress and high blood pressure on brain health and memory disorders, challenges them to examine their lifestyles, and encourages them to make changes. You should take care of your brain health because according to studies, the process that affects memory disease starts in the brain even 20–30 years before the symptoms appear.</p> <p>In the planning, we used the social marketing planning framework used for health behavior change. The title and pictures of the brochure refer to investing and a good return on capital, which we believe will arouse the reader's interest and motivation to make a lifestyle change. To make it easier to set a goal, the brochure contains the TARMO model, which helps set the goal, implement it, and monitor the goal's realization.</p> <p>Maintaining brain health is a lifelong journey, and the well-being of the brain is an enabler of a good life. The hectic pace of life consumes the brain, and the brain needs rest to recover. In middle age, people live peak years, when maintaining brain health is important. The constant rush causes harmful stress and bad lifestyles raise blood pressure. In middle age, these cause damage to brain health and increase the risk of memory disease.</p> <p>Treatment of memory disorders is expensive for society, and memory disorders significantly reduce the quality of life. Investing in prevention can increase brain health and prevent memory disorders. According to the results of the FINGER study conducted by the Institute of Health and Welfare, the right kind of healthy lifestyle can maintain the functioning of the brain and reduce the risk of memory disorders.</p>	
Keywords	Working age, brain health, stress, high blood pressure, memory disease, lifestyle management, prevention

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutustapa	2
3	Aivoterveiden edistäminen	3
3.1	Mitä aivoterveys on?	3
3.2	Mitä on aivoterveiden edistäminen tänä päivänä?	4
3.3	Aivoterveys ja muistisairaudet	5
3.4	Elintapojen vaikutus aivoterveuteen	6
4	Kohonnut verenpaine	7
4.1	Mitä on kohonnut verenpaine?	8
4.2	Kohonneen verenpaineen vaikutus aivoterveuteen	8
4.3	Elintapojen vaikutus kohonneeseen verenpaineeseen	9
5	Stressi	10
5.1	Hyvä stressi ja huono stressi	11
5.2	Kroonisen stressin oireet ja vaikutukset elimistöön	12
5.3	Elintapojen vaikutus stressiin	13
5.4	Stressin hallinta	15
6	Terveyskäyttäytymisen muuttaminen ennaltaehkäisevällä elintapaohjauksella	16
6.1	Sosiaalinen markkinointi	17
6.2	TARMO-malli	18
7	Opinnäytetyö toteutus	19
8	Pohdinta	24
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Esite: Työikäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän

1 Johdanto

Aivoterveys on osa koko elämänkaarta ja edellytys oppimiselle, työkyvylle ja terveelliselle elämälle. Nykyajan tietoyhteiskunnassa aivot kuormittuvat enemmän kuin ennen (Hannula & Mikkola 2021). Elämän hektisyys kuormittaa aivoja, jotka tarvitsevat lepoa palautuakseen. Noin 40 vuoden iässä moni elää myös niin kutsuttuja ruuhkavuosia, jolloin huolehdittavaa on paljon yksityis- ja työelämässä. Työperäinen stressi on varsin yleistä: Suomessa joka neljännes työntekijä kokee työstressiä (Työterveyslaitos). Myös kohonnut verenpaine vaikuttaa haitallisesti pitkäkestoisena ja hoitamattomana aivojen verisuonten rakenteeseen ja on riskitekijä dementian ilmenemiselle keski-ikäisenä (Iadecola & Gottesman 2020).

Muistisairaudet ovat merkittävät haaste kansanterveydelle. Muistisairauksien hoito on yhteiskunnalle kallista ja heikentää merkittävästi sairastuneen elämänlaatua ja toimintakykyä. Arviolta 13 000 suomalaista sairastuu vuosittain muistisairauksiin. Investoimalla ennaltaehkäisevään toimintaan aivoterveysten ylläpitämiseksi, voidaan vähentää muistisairauksien ilmaantuvuutta ja siitä aiheutuvia kustannuksia sekä mahdollistaa työikäisille hyvä ja täysipainoinen toimintakyky aivoterveysten osalta. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020.)

FINGER-tutkimustulosten mukaan terveellisillä elintavoilla ja riskitekijöitä vähentämällä voidaan parantaa ikääntyvän muistitoimintoja. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen FINGER-tutkimukseen liittyvä elintapaohjelma on hyödyllinen etenkin niille, joilla on geneettisesti suurempi riski sairastua muistisairauteen. Arviolta 40 % muistisairauksista liittyy elintapavalintoihin (Paajanen ym. 2022). Aivoterveysten voi vaikuttaa elintapavalinnoilla välttämällä muistisairauksille altistavia vaaratekijöitä, kuten ylipainoa ja korkeaa verenpainetta ja -kolesterolia, stressiä sekä lisäämällä liikuntaa, terveellistä ravintoa sekä ylläpitämällä muisti- ja tiedonkäsittelytaitoja. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020.)

Tiedämme aivoterveysten yhteydestä muistisairauksien kehittymiseen paljon enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Omien elintapojen muuttaminen voi olla vaikeaa ja sen vuoksi on tärkeää, että on tarjolla luotettavaa tietoa, kuinka elintapamuutokset kannattaa tehdä, jotta niistä tulee pysyviä, aivoterveydelle uusia edullisia toimintatapoja. Opinnäytetyömme tuloksena syntyvä esite antaa ohjeita ja suuntaa siitä, miten ja millaisilla valinnoilla arjessamme annamme aivoillemme parhaat mahdolliset lähtökohdat suojautua muistisairaudelta.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutustapa

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä Salon Muistiyhdistykselle esite, jonka avulla he voivat lisätä työikäisten tietoutta muistisairauksien riskitekijöistä ja siitä, miten riskitekijöitä voidaan vähentää muuttamalla elintapoja. Tässä opinnäytetyössä työikäisillä tarkoitetaan 45–60-vuotiaita. Erityisen tarkastelun alle on valittu kaksi riskitekijää, stressi ja kohonnut verenpaine. Tutkimustietoon pohjautuvan selvityksen perusteella tuotamme työikäisille suunnatun aivoterveyttä edistävän esitteen, jonka suunnittelussa hyödynnämme terveystietämisen muutokseen tarkoitettua sosiaalisen markkinoinnin mallia. Aivoterveyttä edistävään esitteeseen valitaan ne elintavat, jotka tutkimustiedon mukaan vaikuttavat työikäisten stressiin ja kohonneeseen verenpaineeseen haitallisesti. Esitteessä annetaan vinkkejä ja ohjeita, stressin ja kohonneen verenpaineen itsehoitoon elintapavalintojen avulla ja kannustetaan positiivisesti elintapamuutoksen tekemiseen TARMO-tavoitemallin avulla. Esitteen tavoitteena on tutkitun tiedon avulla lisätä työikäisten tietoisuutta aivoterveiden yhteydestä muistisairauksien syntyyn, antaa heille ohjeita, kuinka elintapamuutoksia voi tehdä ja kannustaa heitä elintapamuutosten aloittamiseen pienin tavoittein - heti.

Työelämäkumppanina on Salon muistiyhdistys. Salon Muistiyhdistys järjestää monenlaista toimintaa muistisairaille, heidän läheisilleen sekä muille muistihuollosta kiinnostuneille. Toiminta on maksutonta ja toimintaan osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä. Toiminnan tarkoituksena on tukea muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia, edistää heidän oikeuksiaan ja lisätä Salon ja Someron alueella yleisesti tietoa muisti- ja aivoterveudesta. (Salon muistiyhdistys ry.)

Salon Muistiyhdistyksessä ennaltaehkäisy on päivän sana. Tietoutta ja elintapaohjausta jakamalla voidaan vaikuttaa aivoterveuteen ja sitä kautta muistisairauksien syntyyn. Työikäisille suunnattu materiaali on tervetullutta, sillä sitä on käytettävissä vain vähän. Tietoutta muistisairauksien riskitekijöistä ja mahdollisuuksista vaikuttaa niihin on tärkeää suunnata työikäisille, eikä vain ikäihmisille. Esimerkiksi FINGER-tutkimuksen tulosten mukaan ennaltaehkäisyllä ja varhaisella diagnosoinnilla voidaan vaikuttaa muistisairauksien ilmaantuvuuteen ja sairauden vaikeusasteeseen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus ja kehittäminen kulkevat tiiviinä kokonaisuutena läpi koko työprosessin. Tutkimuksellinen ajattelutapa ja menetelmät sekä aiheeseen liittyvään ammattikirjallisuuteen, ja tutkimuksiin perehtyminen ovat osa asiantuntijaksi kehittymisen prosessia. Opinnäytetyöprosessin lopputuloksena ovat kehityspro-

sessissa syntyvä tuotos ja raportti, jossa kuvataan ja perustellaan lopputuotokseen tehdyt valinnat sekä tuotoksen kehitysprosessin eri vaiheet. Opiskelijoiden aiheeseen perehtyneisyys ja ammatillinen kasvu näkyvät lopputuloksena syntyvässä tuotoksessa ja raportissa. (Kostamo & Airaksinen & Vilkka 2022: 11–12.)

Opinnäytetyön raportin teoriaosassa selvitämme työikäisten stressin ja kohonneen verenpaineen vaikuttavuutta aivoterveysteen ja esittelemme ja perustelemme tuotoksessa käytettävän teoreettisen viitekehyksen, tutkimukset ja kirjallisuuden. Teoreettinen viitekehys rakentuu käsitteistä aivoterveys, stressi ja kohonnut verenpaine. Nostamme esille aivoterveyttä, stressiä, verenpainetta ja elintapamuutoksia yhdistäviä tekijöitä. Teoreettinen viitekehys perustuu tutkittuun tietoon ja siinä huomioidaan tiedon ajantasaisuus. Tietoperusta hankitaan kotimaisista ja kansainvälisistä tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Ajankohtaisimmat tutkimustietolähteet ovat sähköisessä muodossa.

Opinnäytetyömme on vaiheittain etenevä prosessi, jossa toimimme ammattimaiseen kehittämistyöhön kuuluen järjestelmällisesti ja perustellusti, dokumentoiden työn eri vaiheet huolellisesti. Kehittämistyömme etenee vaiheittain ja suunnitelma elää sen mukaan, kun oma tietämyksemme aiheesta kasvaa.

3 Aivoterveiden edistäminen

3.1 Mitä aivoterveys on?

Aivoterveys on aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat (Muistiliitto 2022). Ihminen on kokonaisuus, jonka toimintaa aivot ohjaavat. Aivoterveys ja aivojen hyvinvointi ovat hyvän elämän mahdollistajia. Aivot ovat ihmisen tärkein elin ja ne vaativat huolenpitoa, lepoa ja harjoittelua siinä missä ihmisen muihin elintoimintoihin vaikuttavat tekijät. (Sihvonen & Särkämö 2019: 29.) Aivot ovat hyvin monimutkainen järjestelmä, jossa on 100 miljardia aivosolua ja 100 000 miljardia hermosolukytköstä (Hellenius & Kivipelto 2022: 33).

Terveet aivot vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Aivot ohjaavat ihmisen toimintoja, kuten ajattelua, liikkumista ja puhetta. Aivoterveydellä ylläpidetään kognitiivista toimintakykyä, joihin kuuluvat muun muassa muisti, toiminnanohjaus ja puhetaidot. (Karrach & Hietanen & Hokkanen & Hänninen 2019: 240.)

Normaalisti ikääntyminen ei heikennä merkittävästi kognitiivisia taitoja ja jotkin toiminnot voivat jopa parantua tai pysyä vakaina (Hellenius & Kivipelto 2022: 36). Ihmiset ovat yksilöitä, joten myös aivojen toiminta ja muutokset ovat yksilöllisiä.

Aivoterveyttä voidaan ylläpitää ja ennaltaehkäistä samoin keinoin kuin ehkäistään sydän- ja verisuonisairauksia. Sydän- ja verisuonisairauksia ehkäisemällä hoidamme myös aivoterveyttä. (Kulmala 2019: 157–158.) Aivojen toiminta on koko ihmisen toimintakyvyn perusta. Ihmisen aivojen toimintaan ja aivoterveyteen vaikuttavat monet seikat ja aivoterveiden ehkäisyyn kuuluvat samat lainalaisuudet, kun hyvinvointiin yleensä. Terveelliset elämäntavat, hyvä ruokavalio ja liikunta edesauttavat ylläpitämään aivoterveyttä (Hänninen & Härmä & Suhonen 2011: 83). Moni ihminen vaalii huomaamattaan terveellisillä elämäntavoilla aivoterveytään tai vastaavasti ei huomioi, että huonoilla elämäntavoilla ei edistetä omaa aivoterveyttä.

Aivojen hyvinvointi alkaa lapsuudesta ja viimeistään keski-ikä elämäntapavalinnoilla on merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja aivoterveyteen. Ihmisen ikääntyessä aivojen kyky korjata vaurioita heikkenee, joten aivoterveystä huolehtimisen tärkeys lisääntyy vuosi vuodelta. Terveellisillä elämäntavoilla ja aivoja oikein käyttämällä, on aivoilla paremmat mahdollisuudet ottaa ikääntyminen vastaan. Työikäisenä 50–60 ikävuoden välillä aivoissa tapahtuu jonkin verran yksilöllistä vaihtelua, mutta muutokset eivät ole ennen 65 ikävuotta kovinkaan suuria. (Hänninen & Härmä & Suhonen 2011: 76–78.)

Aivojen terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat elintapatekijöiden lisäksi erilaiset sairaudet. Sairaudet ja vammat saattavat heikentää kognitiivista toimintakykyä ja muistia. Erilaiset aivovammat, aivoverenkiertohäiriöt ja aivokasvaimet vaikuttavat aivoihin ja kognitioon heikentävästi. Depressiolla ja eräillä syöpäsairauksilla voi olla vaikutuksia aivoterveyteen. (Sulkava 2016: 120.) Aivoinfarkti ja aivoverenvuodot vaikuttavat nopeasti hoidosta huolimatta aivoterveyteen heikentävästi. Ne nostavat riskiä sairastua muistisairauksiin, kuten vaskulaariseen dementiaan eli verenkiertoperäiseen muistisairauteen. (Atula 2023).

3.2 Mitä on aivoterveiden edistäminen tänä päivänä?

Ihmisten tietous terveyden edistämisestä ja ennaltaehkäisystä on lisääntynyt, koska tietoa on paljon ja sitä on helposti saatavilla. Ohjeita terveelliseen elämään ja erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyyn on viikoittain eri medioissa. Tietoon on suhtauduttava kriittisesti, koska kaikki ohjeet eivät ole tutkittuun tietoon perustuvia, ja joillain ohjeilla

voi olla jopa haitallisia vaikutuksia. Aivoterveysteen liittyviä ohjeita ja varsinkin ohjeita muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja riskitekijöistä on saatavilla paljon. Aikaisemmin ainoastaan korkeaa ikää ja perintötekijöitä pidettiin muistisairauksien riskitekijöinä (Kulmala 2019: 156). Aivoterveyttä tutkitaan entistä enemmän ja varsinkin viimeisimmän kymmenen vuoden aikana siitä on tehty paljon tieteellisiä tutkimuksia (Hellenius & Kivipelto 2022: 16).

Suomen terveydenhuollossa korostetaan ennaltaehkäisevän hoidon merkitystä. Aivoterveysteden edistämisessä ennaltaehkäisy on noussut viime vuosina enemmän esille. Sosiaali- ja terveysministeriön asettaman työryhmän laatima Kansallinen muistiohjelma nostaa ennaltaehkäisyyn investoinnin yhtenä tekijänä muistisairauksien vähentämiseksi (Kansallinen Muistiohjelma 2012–2020). Tiedetään, että elintapatekijöitä parantamalla voidaan vähentää aivoihin liittyvien sairauksien riskitekijöitä. Ennaltaehkäisyllä on iso rooli työikäisten kansantautien ehkäisyssä, koska merkittävä osa kroonisista sairauksista voidaan ehkäistä noudattamalla terveydelle edullisia elintapoja (THL 2019).

Ihmisten henkisestä hyvinvoinnista ja sen vaikutuksesta aivoterveysteen tiedetään nykyään enemmän. On tutkittu, että elintapojen lisäksi ihmisen henkinen hyvinvointi suojaa aivoja ja vähentää muistisairauksien riskejä. Masennuksesta kärsineillä on selvästi korkeampi riski saada muistisairaus myöhemmin. (Barracca ym. 2019.)

3.3 Aivoterveys ja muistisairaudet

Ihmisten eliniän pidentyessä, ikääntyvien määrän kasvaessa, ovat etenevät muistisairaudet muodostaneet kansanterveyshaasteen. Maailmassa on noin 50 miljoonaa muistisairautta sairastavaa, Suomessa noin 200 000. Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jota sairastaa noin 60–70 prosenttia muistisairautta sairastavista. Verisuoniperäistä muistisairautta sairastaa noin 25 prosenttia sairastuneista ja Lewyn-kapaleautia, Parkinsonin taudin muistisairautta ja otsa-ohimolohkorappeumaa noin 5 prosenttia sairastuneista. Pohjoismaissa yksi yleisimmistä kuolinsyistä on etenevä muistisairaus. (Kivipelto & Hellenius 2022: 22, 38–39,49.)

Normaaliin ikääntymiseen kuuluu se, että osa kognitiivisista toiminnoista heikentyy jonkin verran. Muistisairaudet johtuvat erilaisista aivovaurioista ja aivojen muutoksista, jolloin muutokset kognitiivisissa toiminnoissa kuten muistissa ja ongelmanratkaisukyvyssä ovat nopeimmin ja selkeämmin nähtävissä. Esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavan

aivoissa muistille ja oppimiselle erityisen tärkeillä alueilla tuhoutuu hermosoluja. (Kivipelto & Helenius 2022: 38–39,45.)

Viime vuosikymmeninä olemme saaneet runsaasti uutta tieteellistä näyttöä aivoterveiden ylläpitämiseen ja muistisairauksien riskeihin vaikuttavista tekijöistä, osana aivoterveys- ja muistisairaustutkimusta. Muistisairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin, ei ole löydetty parantavaa hoitoa, minkä vuoksi on ensiarvoisen tärkeää tutkia ennaltaehkäisyä ja taudin hidastamisen mahdollisuuksia. Tutkimustulosten mukaan, tunnetuimpia riskitekijöitä ovat ikä ja perintötekijät, mutta nykyhetken arvion mukaan vähintään 40 prosenttia muistisairauksista liittyy vahvasti elintapoihin ja ympäristötekijöihin. Voimme siinä itse vaikuttaa riskiimme sairastua, eikä tuota työtä ole koskaan liian aikaista tai myöhäistä aloittaa. Tutkimusten valossa tiedämme, että muistisairauteen johtava prosessi aivoissa alkaa jopa 20–30 vuotta ennen muistisairauden oireiden ilmenemistä. (Kivipelto & Helenius 2022: 21.)

3.4 Elintapojen vaikutus aivoterveuteen

Ihmisen terveydestä ja elintapojen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen terveyteen tiedetään koko ajan enemmän. Aivoterveyttä tutkitaan nykypäivänä paljon, joten elintapojen vaikutuksesta aivoterveuteen saadaan jatkuvasti tietoa (Hellenius & Kivipelto 2022: 16). Elintavat vaikuttavat aivoihin ja niiden terveyteen koko ihmisen elämän ajan. Elintapavalinnat lapsuudesta aina vanhuuteen asti vaikuttavat aivojen hyvinvointiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Aivot muovautuvat ja niiden rakenne muuttuu läpi elämän (Sihvonen & Särkämö 2019: 48). Oikeat ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aivoja ei voi suojata ainoastaan yhtä elintapaa parantamalla vaan useat eri elintapatekijät vaikuttavat aivoterveuteen ja tätä kautta esimerkiksi muistisairauksien syntyyn (Hellenius & Kivipelto 2022: 21).

THL:n tekemässä FINGER-tutkimushankkeessa on selvitetty miten monipuolinen elintapaohjelma auttaa aivoterveiden kannalta ehkäisevästi erityisesti muistisairauksien osalta. Tutkimuksen kaksivuotisen elintapaohjelman tavoitteena oli ehkäistä muisti- ja ajattelutoiminnan heikentymistä niillä henkilöillä, joilla oli riskitekijöitä. Tavoitteena oli kohentaa osallistujien elintapoja ja saada aikaan kokonaisvaltainen muutos. (THL 2022.) Tutkimus osoitti, että seuraamalla elintapaohjelmaa pystytään parantamaan kognitiivisia toimintoja ja ehkäisemään muistisairauksia.

FINGER-tutkimuksen mukaan aivoterveysteen vaikuttaa useampi eri elintapatekijä. Useamman elintapatekijän ollessa kunnossa on paremmat mahdollisuudet ylläpitää aivoterveyttä ja ennaltaehkäistä aivoihin liittyviä sairauksia kuten muistisairauksia. FINGER-tutkimuksen interventioon kuului ruokavalioneuvonta, liikuntaharjoittelu, muistiharjoittelu, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettu seuranta. Interventoryhmää tarkkailtiin kahden vuoden ajan. Elintapaohjauksella voidaan ylläpitää aivojen terveyttä ja voidaan parantaa kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä (THL 2022.) Yhden elintapatekijän korjaaminen ja noudattaminen ei vielä yksin vaikuta parhaaseen lopputulokseen, vaan monipuolista ohjelmaa noudattamalla voi ylläpitää aivoterveyttä ja ennaltaehkäistä muistisairauksia. FINGER-tutkimuksessa noudatettiin interventioon kuuluvia monipuolisia elintapaohjeita.

Aivoterveellisestä elämäntavasta huolimatta muistisairauksia ei ole mahdollista kokonaan estää. Muistisairauksien syntymiseen vaikuttaa monen eri tekijän yhteisvaikutus, kuten elämäntavat ja geneettiset tekijät. Keski-ikässä tehdyt valinnat vaikuttavat myöhempien aivoterveysteen. Elintapavalinnoilla voi vaikuttaa mahdollisuuteen kasvattaa terveiden vuosien määrää. (Hänninen & Härmä & Suhonen 2011: 83.)

4 Kohonnut verenpaine

Maailman terveysjärjestön (WHO 2019) mukaan kohonnut verenpaine on merkittävä ennenaikaisten kuolemien aiheuttaja maailmassa ja siitä kärsii yli miljardi ihmistä. Suomessa korkea verenpaine on noin kahdella miljoonalla kansalaisella (Kohonnut verenpaine. Käypä hoito suositus 2020) ja vuonna 2011 noin miljoona suomalaista käytti verenpainetta alentavaa lääkettä (THL 2019). WHO:n asettamassa kansantautien ehkäisyn ja hoidon toimintaohjelmassa vuosiksi 2013–2020 on yhdeksän tavoitetta, jotka jäsenvaltioiden olisi tarkoitus saavuttaa vuoteen 2023 mennessä. Näissä tavoitteissa ja indikaattoreissa on kolme: korkea verenpaine, korkean verenpaineen hoito ja suolan saanti, joiden tavoitteena on vaikuttaa kohonneen verenpaineen ilmenemiseen. Esimerkiksi kohonneen verenpaineen hoidon tavoitteena on, että vähintään 50 % perustellusti lääkehoitoa tarvitsevista saavat hoitoa sekä elintapaohjausta sydäntautien ja aivoverenkiertohäiriöiden ehkäisemiseksi. (THL 2019.)

4.1 Mitä on kohonnut verenpaine?

Normaali verenpaineen raja-arvot ovat alle 130/85 mmHg (millimetriä elohopeaa). Yläpaine (systolinen), joka ilmaistaa isompaa lukuna, kertoo valtimon sisällä olevan paineen sydämen supistuksen aikana ja alapaine (diastolinen), ilmaistaa pienempänä lukuna, kertoo paineen sydämen lepovaiheen aikana. Verenpaine on koholla, kun se on 140/90 mmHg tai enemmän (Mustajoki 2020.)

Verenpaineen kohoamista ei välttämättä huomaa ja tunne omassa olossaan, vaikka sydän joutuukin työskentelemään normaalia enemmän verenpaineen ollessa koholla. Kohonnut verenpaine on riskitekijä, joka vähentää terveitä elinvuosia. Kohonneen verenpaineen voi todentaa mittaamalla verenpainetta verenpainemittarilla. Oikein tehty kotimittaus on hyvä apu verenpaineen seurannassa. (Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus 2020, Mustajoki 2020.)

Kohonneen verenpaineen ehkäisyn ja hoidon tavoitteena on estää sairauteen liittyviä elinvaurioita, ja vähentää sydän – ja verisuonisairauksia, joko elintapojen muutoksen tai lääkityksen avulla. Mikäli korkea verenpainetta ei havaita ja hoideta, niin pitkään jatkuvana se rasittaa sydäntä ja valtimoita. Kohonnut verenpaine on riskitekijä, joka vähentää terveitä elinvuosia ja aiheuttaa ennenaikaisia kuolemia. (Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus 2020, Mustajoki 2020.) Kohonneen verenpaineen hoidolla pyritään alentamaan verenpaine normiarvoihin ja vähentää kohonneen verenpaineen negatiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan ja kognitiivisen toimintakykyyn. (Iadecola & Gottesman 2019.)

4.2 Kohonneen verenpaineen vaikutus aivoterveeseen

Verenpaineen kohoaminen on melko yleistä keski-ikäisillä ja ikääntyneillä. Valtimoiden elastisuus vähenee elastaanikuitujen pirstoutuessa ja korvautuessa jäykemmällä kollageenilla, jolloin valtimoiden seinämät jäykistyvät. Valtimoiden jäykistyminen aiheuttaa systolisen paineen nousua ja diastolisen paineen laskua, jolloin pulssipaine suurenee. Pulssipaine (systolisen ja diastolisen verenpaineen erotus) muuttuu painealoksi, joka etenee verenkiertoa pitkin valtimoita pitkin mikroverenkiertoon. Altistuminen pulssipaineelle vahingoittaa aivojen mikroverisuonia, aiheuttaen aivoverisuonisairauksia ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä. (Thorin-Trescases ym. 2018.)

Kohonnut verenpaine hoitamattomana on yhtenä keski-ikäisen verisuoniriskitekijänä lisäämässä kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä ja lisäämässä dementian ilmenemistä

myöhemmällä iällä (Langbaum ym. 2012; Nation ym. 2016; Iadecola & Gottesman 2019). Diagnosoiduilla, mutta hoitamattomilla verenpainepotilailla valtimoiden jäykistyminen ja mikrovaskulaaristen vaurioiden aiheuttama mikroverenkierron heikentyminen aiheuttaa vaaraa kognitiivisen toiminnan heikkenemiselle (Triantafyllidi ym.2009). Sitä miten nämä verisuonimuutokset vaikuttavat kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiseen tai edistävät dementian ilmenemistä ei osata vielä sanoa (Iadecola & Gottesman 2020).

4.3 Elintapojen vaikutus kohonneeseen verenpaineeseen

Kohonneeseen verenpaineeseen voi vaikuttaa elintapavalinnoilla, kuten välttämällä liiallista suolan saantia, käyttämällä alkoholia kohtuullisesti, lopettamalla tupakointi, olemalla fyysisesti aktiivinen sekä kiinnittämällä huomiota ravinnon laatuun normaalipainon ylläpitämiseksi (Mustajoki 2020).:

- Suomalaisten suolankäyttö on suosituksia korkeampaa. Suolan saantisuositus on alle 5 g /vuorokausi. FinRavinto 2017 tutkimuksen mukaan miesten suolan saanti vaihteli 4–15 g/vuorokausi ja naisten 3–11 g/vuorokausi välillä. Miehistä lähes jokainen ja naisista yhdeksän kymmenestä ylittää suolan saantisuosituksen. (Valsta ym.2018.)
- Suomalaisten alkoholin kokonaiskulutus väheni 3,0 % vuodesta 2020. Vuonna 2021 se oli 9,0 litraa sataprosenttisena alkoholina laskettuna 15 vuotta täyttänyttä asukasta kohden. (Tilastoraportti 17/2022.) Alkoholin kohtalaisen riskikäytön rajat ovat miehillä 14 annosta ja naisilla 7 annosta viikossa. Alkoholin runsas käyttö lisää terveyshaittoja vaurioittaen sydäntä ja verenkiertoelimistöä, lisäten sydämen rytmihäiriöitä ja kohottaen verenpainetta. Alkoholissa on paljon energiaa, joka voi hankaloittaa painonhallintaa ja vaikuttaa metabolisen oireyhtymän kehittymiseen. (Mäkelä & Niemelä 2022.)
- Vuonna 2020 suomalaisista miehistä tupakoi 14 % ja naisista 11 % päivittäin. Tupakointi aiheuttaa 20 % sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksista. Tupakointi lisää verisuonten seinämiin kertyvän plakkia supistamalla verisuonia, lisää sydämen työmäärää kiihdyttäen sykettä, lisää haitallista kolesterolia (LDL) ja vaikuttaa verihiihtaleiden toimintaan haitallisesti. (Patja 2020.)

- Heikentynyt kestävyyskunto on merkittävä uhkatekijä terveydelle ja työ- ja toimintakyvylle (Husu & Tokola & Vähä-Ypyä & Vasankari 2022). Kevyt tai koh- tuukuormitteinen säännöllinen kestävyysliikunta alentaa kohonnutta verenpai- netta. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä verenpaineen kohoamista. Paljon liikkuvilla verenpaine on vähän liikkuvia alhaisempi. (UKK-instituutti. Liike lääkkeenä 2020.)
- Aikuisten normaalipainon yläraja BMI (body mass index) on 25 kg/m^2 ja vyötä- rön ympärysmitta miehillä on 100 cm ja naisilla 90 cm, joiden ylittyessä on hyvä kiinnittää huomiota ruokailutottumuksiin painon vähentämiseksi. Painonlas- kussa on oleellista energiansaannin säännöllisyys, ruoka-aineiden energiatihey- den ja annoskokojen huomiointi sekä monipuolisuus. (Karhunen & Teeriniemi 2020.)

Elintapojen muuttaminen vie aikaa ja tuloksiin pääsemiseksi tulee olla riittävää neuvon- taa. Mikäli elintapojen muuttaminen ei onnistu ja verenpaine arvot eivät laske systolinen alle $\geq 140 \text{ mmHg}$ tai diastolinen $\geq 90 \text{ mmHg}$, niin hoidoksi suositellaan lääkehoitoa. (Kohonnut verenpaine. Käypä hoito suositus 2020.)

Ennaltaehkäisevällä elintapaneuvonnalla voidaan vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauk- sien ilmenemiseen ja täten auttaa ihmisiä ylläpitämään aivojen terveyttä, kognitiivista toimintakykyä ja ehkäistä muistisairauksien puhkeamista myöhemmällä iällä. Kognitiivi- nen toimintakyky ennustaa elämänlaatua, toiminnallista riippumattomuutta ja laitoshoi- toon siirtymisen riskiä ikääntyneillä. Kohonnut verenpaine lisää sydän- ja verisuonisai- rauksien riskiä ja voi osaltaan vaikuttaa kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiseen ja dementiaan. (Gorelick ym. 2017.)

5 Stressi

Stressi-sanalla viitataan usein ihmisen omaan kokemukseen, eli henkilökohtaisesti ko- ettuun stressiin, kuormittavassa tilanteessa. Stressin kokemus on vuorovaikutteinen prosessi yksilön ja ympäristön välillä. Yhtä ainoa, varsinaista aiheuttajaa stressille ei osata nimetä. Mikään tapahtuma tai ärsyke ei yksinään aiheuta stressiä, vaan jokaisen ihmisen stressireaktio riippuu ennen kaikkea henkilön omasta vastustus- ja stressin- sietokyvystä. (Ahola & Lindholm 2012: 12.)

Tunnetusti, stressi valmistaa kehon kohtaamaan vaaraan tai pakenemaan. Pienessä hetkessä elimistössä alkaa ketju toinen toisiaan seuraavia reaktioita. Aivojen hypotalamus reagoi ensimmäisenä vastaan tulleeeseen ärsykkeeseen ja silloin sympaattinen hermosto ottaa hallinnan. Stressihormonin, eli kortisolin tuotanto käynnistyy, kun hypotalamus alkaa tuottaa kahta peptidihormonia. Hetkessä verenpaine nousee, verenkiertoon vapautuu adrenaliinia ja noradrenaliinia. Verenkierto nopeutuu, hengitys tihenee, aistimukset terävöityvät. Keho kasvattaa nopeasti veren sokeri- ja rasvapitoisuutta, jotta lihakset saavat mahdollisimman paljon energiaa toimiakseen niin nopeasti ja voimakkaasti kuin mahdollista. Kun tilanne on ohi, elimistön toiminnot palautuvat ennalleen normaalitilaan. (Asikainen & Tuomilehto 2016: 15–18.)

Stressi on ollut jo aikojen alusta tärkeä ihmiselle monella tapaa selviämisen ja hyvinvoinnin kannalta, se on kiistatta tärkeä meille yhä. Elimistön käynnistämisen reaktion avulla selviämme jaksamisen ääri rajoilla tapahtuvista haastavista ajoista ja tilanteista. Stressijärjestelmän häiriötiloilla on kuitenkin monia huonoja seurauksia hyvinvoinnille ja terveydelle. Jatkuva stressi on vakava uhka elimistölle, ihminen ei kestä kehon ja mielen ylikierroksilla käymistä pitkään ilman vakavia seurauksia. Stressi vaikuttaa koko yhteiskuntaamme, sillä se on syynä monien sairauksien syntyyn. Sillä on todettu olevan yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin, aikuisiän diabeteksen syntyyn, infektiosairauksiin ja jopa syöpään. Pitkäkestoisella stressillä on tutkitusti suuri yhteys myös mielenterveydellisiin ongelmiin ja masennukseen ja loppuun palamiseen. (Manka 2015: 63–68.)

Pitkäkestoinen stressi tekee muun muassa oppimisen vaikeaksi ja lisää muistihäiriöitä. Stressi vaikuttaa suurelta osin työikäisten työelämässä jaksamiseen, siksi sillä on suuri merkitys myös kansantalouden kustannuksiin. Stressaantuneena ihminen on heikko tekemään päätöksiä, työelämässä tällainen kognitiivisten toimintojen vähittäinen yhtäkkinen heikkeneminen saattaa aiheuttaa suuria ristiriitoja ja väärinymmärryksiä. Stressi madaltaa suorituskykyä, työtapaturmien riski kasvaa stressaantuneilla ja sairauspoissaolot lisääntyvät. Motivaatiopula, ja työmoraalin heikkeneminen ovat myös yleisiä stressaantuneen oireenkuvassa. (Manka 2015: 58–59.)

5.1 Hyvä stressi ja huono stressi

Lyhytkestoisena ja kohtuullisena määränä stressi on ihmiselle tärkeä voimavara, se parantaa suorituskykyä ja mahdollistaa sen, että ihminen kykenee toimimaan tiukoissa tilanteissa. Sympaattisen hermoston ja lisämunuaisten saamat viestit aivoilta, saavat adrenaliinin virtaamaan elimistössämme. Stressi kohottaa vireystilaa, pienen hetken ajan elimistö on parhaassa iskussaan. (Manka 2015; 54.) Tilanteessa, jossa tarvitaan

enemmän fyysistä toimintakykyä ja tarkkaavaisuutta, elimistön reaktio mahdollistaa maksimaalisen toimintakyvyn. Niin kutsuttu flow-tila, positiivinen vireystilan nousu, seuraa elimistön aktivoitumisesta ja se antaa meille mahdollisuuden onnistua haastavassa tilanteessa. (Huotilainen & Peltonen 2020: 115–117.)

Vaativan hetken jälkeen elimistö tarvitsee kuitenkin aikaa rauhoittua, eli palautua, palauttaakseen elimistön normaalitoiminnot. Jos stressitilanne jatkuu lakkaamatta, eikä palautuminen ole mahdollista, on seurauksena monenlaisia oireita. (Huotilainen & Peltonen 2020: 115–117.) Jos stressiä tarkastellaan psykologisesti, stressi muuttuu haitalliseksi, kun ihminen ei enää usko selviytyvänsä hetkestä tai tilanteesta, vaan vaatimukset tai riittämättömät voimavarat aiheuttavat elimistössä runsaasti kielteisiä tunteita (Ahola & Lindholm 2012: 14).

Haitallista stressiä aiheuttavat esimerkiksi jatkuva kiire, ihmissuhdeongelmat, ruuhkavuodet, kuormittava työ tai äkilliset elämänmuutokset (Mattila 2022: 50). Kun kuormittava ja haastava tilanne ei enää seuraa palautuminen, ja siitä tulee jatkuvaa, muodostuu elimistöön hälytystila, jossa aivot pitävät yllä stressihormonin tuotantoa lakkaamatta. Tässä tilassa palautumisjärjestelmämme sekoaa, elimistö ei pysty enää lepäämään. (Mattila 2015: 55.)

5.2 Kroonisen stressin oireet ja vaikutukset elimistöön

Pitkittänyt eli krooninen stressi syntyy, kun ihminen joutuu pitkään taistelemaan voimavarojensa ylärajoilla. Elimistö pyrkii sopeutumaan epänormaaliin tilaan, pysyvään stressiin, jolloin voimavarat kuluvat väistämättä loppuun ja seurauksena voi olla uupuminen. Krooninen stressi voi aiheuttaa elimistössä stressin säätelyjärjestelmien toiminnan häiriintymisen. Stressijärjestelmän häiriötila on liitetty tutkimuksissa moniin terveysriskeihin, sekä somaattisten ja psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Hintsala & Honkalampi & Flink 2019). Aivojen verenkierto heikkenee pitkittyneen stressin seurauksena. Etuotsalohkon kuori alkaa kutistua, joka vaikuttaa ongelmanratkaisukykyyn, muutoksista selviämiseen, impulssien hallintaan sekä tunteisiin. Aivojen etuotsalohko säätelee myös verensokeria ja insuliinia. Stressi heikentää elimistön herkkyyttä insuliinille. Stressin kuormittaessa aivoja liikaa koko hermoston, hormoni- ja immuunijärjestelmien välinen viestintä häiriintyy. Kehon tasapaino järkkyy vakavasti. (Asikainen & Tuomilehto 2016: 121–122.) Nykyaikana lisääntyneet sairaudet kuten tyyppin 2 diabetes, verenpainetauti, ahdistuneisuus ja unihäiriöt ovat kaikki sellaisia, joihin liittyy vahvasti stressin säätelyjärjestelmien poikkeavaa toimintaa (Chrousos 2009).

Stressin pitkittyessä ja kroonistuessa, kehon kaikki voimavarat menevät selviytymiseen eikä muuhun jää energiaa. Oireet voi kokea kehossaan esimerkiksi; hengen ahdistuksena, unettomuutena, suolisto-ongelmina, ärtyneisyytenä, ahdistuneisuutena, unettomuutena, keskittymisvaikeuksina, erilaisina kiputiloina tai aloitekyvyttömyytenä. (Ahola & Lindholm 2012:13.)

Pitkittynyt stressi vaikuttaa tutkitusti mielenterveyteen ja voi aiheuttaa masennusta. Kroonisesti stressaantunut ihminen saattaa joiltain oireiltaan muistuttaa muistisairasta. Stressin vaikutukset aivoihin saavat unohtelemaan asioita, keskittymisestä haastaviin tehtäviin tulee vaikeaa tai mahdotonta ja taito ratkoa ongelmia ja äkillisesti muuttuvia tilanteita heikkenee. Pitkään jatkunut stressi vaarantaa terveyden. (Kivipelto & Helenius 2022: 119–120.)

Krooninen stressi voi muokata molekyyli ja solumekanismia, jotka lisäävät mahdollisuutta erilaisille kognitiivisille häiriöille, kuten Alzheimerin taudille (Ross & Gliabus & Van Bockstaele 2017). Wang ym. 2011 tutkimuksen mukaan pitkään jatkunut työstressi johti jopa riskiin sairastua dementiaan ja Alzheimerin tautiin myöhemmällä iällä, riippumatta muista mahdollisista riskitekijöistä (Wang & Wahlberg & Karp & Winblad & Fratiglioni 2011). Samaan tulokseen ovat tulleet Sindi ym. 2016 tutkimuksessaan. Heidän tutkimukseensa osoittaa, että korkeaan työperäiseen stressiin keski-ikässä liittyy kognitiivisen toiminnan lievän heikentymän (MCI, Mild Cognitive Impairment), dementiaan ja Alzheimerin taudin lisääntynyt riski myöhemmin elämässä. Seurantatutkimukseen osallistuneilla, joilla oli korkeampi työperäinen stressi, oli suurempi riski kognitiivisen toiminnan lievään heikentymään, dementiaan ja Alzheimerin tautiin tutkimuksen ensimmäisessä seurannassa, noin 21 vuotta myöhemmin. Sindi ym. tutkimus antoi ensimmäistä kertaa tutkitusti todistettua näyttöä siitä, että keski-ikäisen työstressiin, jolle on ominaista jatkuvasti kiihtyvä tahti, liittyy Alzheimerin taudin ja dementiariskin lisääntyminen. (Sindi ym. 2016.)

5.3 Elintapojen vaikutus stressiin

Hyvät elintavat edistävät terveyttä ja ovat tärkein osa stressinhallintaa. Hyvin nukku-neena, fyysisesti aktiivisena ja monipuolisesti ravittuna kestää ajoittaista stressiä paremmin. (Ahola & Lindholm 2012: 71.) Huonot elintavat, kuten liikkumattomuus ja liian lyhyet yöunet, yleisesti lisäävät alttiutta stressille. Stressaantuneena ja kiireisenä meillä ei ole voimavaroja tehdä tarvittavia muutoksia tilanteeseen, vaikka ehkä tiedämme mitä meidän tulisi tehdä. Näin alkaa negatiivinen kierre, jota on vaikea katkaista. (Kivipelto & Helenius 2022: 124.)

Tiedetään että stressaantuneena ihminen yrittää usein lievittää stressiä pikaista mielihyvää tavoittelemalla, esimerkiksi tupakoimalla, alkoholin avulla, tai liiallisella rasvaisen pikaruuan ja makean syömisellä. Edellä mainitut, nopeasti mielihyvää tuottavat elintavat, voivat kuitenkin pitkällä aikavälillä olla terveyden kannalta erittäin haitallisia. Riittävän unen, monipuolisen liikunnan ja terveellisen ruokavalion kautta taas voi vahvistaa omia voimavaroja ja kykyä kohdata stressiä. (Ahola & Lindholm 2012: 73.) Säännöllinen liikunnan harrastaminen on yksi keskeisimmistä keinoista ennaltaehkäistä ja lievittää stressiä. Liikunnan harrastaminen laskee stressihormonien tasoja ja kohottaa mielihyvähormonien pitoisuuksia elimistössä. Liikuntasuositusten mukaan työikäisten olisi suositeltavaa harrastaa sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. (Ahola & Lindholm 2012: 71,73.)

Stressi vaikeuttaa nukkumiseen ratkaisevasti, hermosto on kiihtynyt ja ylivilittynyt eikä rauhoittuminen onnistu. Unen laatu kärsii stressistä ja on heikko, ja silloin keho ei palaudu, näin hyvälaatuisen unen terveyshyödyt jäävät saamatta. Terveyden ylläpitämiseksi tarvitsemme sekä riittävän pitkän että laadukkaan unen. Aivot puhdistuvat unen aikana, koska kuona-aineiden huuhtoutuessa pois herätessä olo on virkeä ja energinen. Vaikka ei kärsisi stressistä muutoin lainkaan, mutta nukkuu liian vähän liian pitkään, pelkkä univaje käynnistää kehossa stressin haittavaikutukset. Syvän unen vähäinen määrä liittyy lukuisten terveyshaittojen kehittymiseen. Esimerkiksi, verrattuna yli kahdeksan tuntia nukkuviin. jatkuva alle seitsemän tunnin yöuni jopa kolminkertaistaa riskin sairastua flunssaan. Kehon kyky torjua tulehduksia laskee, koska univajeesta kärsivien immuunipuolustus heikkenee. Liian lyhyellä yönellä ei verenpaine laske riittävästi, aiheuttaen ylimääräistä rasitusta verisuonistolle. Unimäärän on todettu myös vaikuttavan negatiivisesti solujen insuliiniherkkyyteen, joten diabetesriski kasvaa. (Asikainen & Tuomilehto 2016: 96–100).

Elimistön kykyä kohdata stressiä voidaan vahvistaa oikeanlaisella ravinnolla. Kun ruuasta saadaan riittävästi ravintoaineita ja ne imeytyvät kehon käyttöön oikein, elimistö ja hormonit toimivat tasapainossa. Tasapaino ennaltaehkäisee alttiutta stressille ja on avuksi palautumisessa. Terveyttä edistävässä ruokavaliossa ruuan laadun ja määrän lisäksi on ateriarytmi tärkeässä roolissa. Säännöllisellä pienten aterioiden syömisellä pidetään verensokeri helpoiten tasaisena. (Asikainen & Tuomilehto 2016: 38–41.)

5.4 Stressin hallinta

Stressijärjestelmä aktivoituu elimistössä hetkessä, palautumisjärjestelmä taas vaatii runsaasti enemmän aikaa käynnistyäkseen. Rauhoittavat mekanismit hidastavat stressijärjestelmää. Oksitosiinia, dopamiinia ja endorfiinia alkaa erittyä elimistöön enemmän, ja ortisolin erityis madaltuu. Syke hidastuu, hengitys tasaantuu ja verenpaine lähtee laskuun. Ihminen pystyy jälleen itsehillintään ja kontrolloimaan impulssejaan sekä hillitsemään liian voimakkaita tunnereaktioita. Olo muuttuu levollisemmaksi ja keskittyminen on jälleen mahdollista. Kaikki tarvitsevat aikaa levolle ja rentoutumiselle, sillä palautuminen on välttämätöntä jokaiselle meistä, sekä mielen että kehon hyvinvoinnin jatkuvuuden vuoksi. (Kivipelto & Helenius 2022: 120.)

Stressinhallinta on monille haastavaa ja moni kohtaa vaikeuksia sovitellessaan yhteen perhe-elämän, työn, harrastusten ja sosiaalisen elämän aikatauluja ja vaatimuksia. Aivomme eivät kuitenkaan kykene toimimaan oikein jatkuvan stressin alla. Jokaisen kannattaa opetella omia toimivia tapoja pitkittyneen stressin selättämiseksi. Aivoille on annettava aikaa levätä. Rentoutua voi kymmenin eri tavoin, jokainen omalla tavallaan. Olemme yksilöllisiä, ja eri asiat saavat aivomme rentoutumaan. Toiset rentoutuvat ompelemalla, toiset taas pitkällä kävelyillä luonnossa. Jotkut meistä kokevat musiikin kuuntelun ja tuottamisen rentouttavana, toiset taas saavat hyödyn meditaatioon hiljentymisestä. Erilaisia keinoja rentoutua ja palautua yhdistää yksi asia: ne ovat asioita, joiden avulla saamme huomiomme pois meitä stressaavista asioista ja saamme aivot rentoutumaan. (Kivipelto & Helenius 2022: 123–124.)

Stressiä, sen syntyä ja vaikutuksia on tutkittu runsaasti. Tutkittaessa on havaittu asioita, jotka yleisesti helpottavat rauhallisen mielen kehittymistä. Tutkitusti, monet asiat, jotka mielletään harrastuksiksi, esimerkiksi lukeminen vähentävät stressiä. Jo alle kymmenen minuutin rauhallinen lukeminen tasaa sydämen sykkeen ja rentouttaa kehon lihasjännityksen. Musiikin kuunteleminen vähentää stressireaktiota laskemalla sympaattisen hermoston aktiivisuutta. Luonnossa kävelemisen on havaittu laskevan verenpainetta ja rauhoittavan mieltä. Lämmin vesi iholla, kuten suihku tai kylpy, tehostaa serotoniinin tuotantoa ja tuo kehoon rentoutumisen tunteen. (Asikainen & Tuomilehto 2016: 147.)

6 Terveyskäyttäytymisen muuttaminen ennaltaehkäisevällä elintapaohjauksella

Tutkimukset ovat osoittaneet, että elintapatekijöitä muokkaamalla voimme vaikuttaa aivoterveuteen. Elintapatekijöillä voimme vaikuttaa aivosairauksien riskitekijöihin ja vähentää sairastumisriskiä. FINGER-tutkimus osoitti, että vaikuttamalla useampaan elintapatekijään samanaikaisesti on mahdollista ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä ja jopa parantaa niitä. (Kivipelto & Hellenius 2022: 23–25.) Geneettiseen perimään emme voi itse vaikuttaa, mutta elintapoihin voimme. Nykypäivänä tiedetään, että elintavoilla on isompi merkitys aivojen terveyden kannalta kuin perimällä (Hänninen & Härmä & Suhonen 2011: 96).

Aivoterveyttä ennaltaehkäisevä elintapaohjaus tarkoittaa keinoja, millä voimme säilyttää kognitiiviset kyvyt ja vähentää aivosairauksien riskitekijöitä. Kun puhutaan, että muistisairauden riskiä voidaan pienentää, tarkoitetaan sellaisia toimintoja, mitkä vähentävät muistisairauden todennäköisyyttä. (Kivipelto & Hellenius 2022: 64.) Kaikkia riskitekijöitä ei voi vähentää, mutta oikealla ennaltaehkäisevällä toiminnalla riskejä voi pienentää.

Aivoterveyttä ylläpitävät ja ennaltaehkäisevät elintapasuositukset ovat samanlaisia kuin muut terveyttä ylläpitävät suositukset. Yleisimmin muistisairauksia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä vähentäviä tekijöitä ovat koulutus, sosiaalinen aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus, liikunta, uni ja lepo, monipuolinen ja oikeanlainen ruokavalio ja korkean verenpaineen hoitaminen (Hänninen & Härmä & Suhonen 2011: 84). Tiivistetysti ennaltaehkäisevästi toimimalla olisi tärkeää syödä terveellisesti, harrastaa liikuntaa ja rentoutua, tehdä aivojumppaa ja nukkua riittävästi. Aivoterveyden kannalta on erittäin tärkeää varsinkin keski-iässä pitää huolta verenpaineesta, kolesterolista ja painosta. Erityisesti muistisairauksien riskitekijöinä tiedetään olevan korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja ylipaino (Kivipelto & Hellenius 2022: 24).

Elintapaohjauksen tavoitteena on ohjata ihmisiä tutkitun tiedon kautta terveelliseen elämäntapaan ja tuoda ilmi mitkä ovat riskitekijöitä ja miten niiltä voi suojautua. Elintapaohjauksessa on tärkeää tunnistaa ohjausta tarvitseva henkilö, motivoida muutokseen ja ohjata oikeaan palveluun (Valtioneuvosto 2022: 2). Elintapaohjauksen tarkoituksena on saada ihminen motivoitumaan asettamansa tavoitteen saavuttamiseksi ja saada uudesta elintavasta uusi normaali. FINGER-tutkimuksen mukaan aivoterveyden kannalta on tärkeää, että elintapaohjaus on monipuolista ja siinä keskitytään useampaan eri

osa-alueeseen. Aivoterveellisen elintapaohjauksen noudattamisella on ihmiselle muitakin myönteisiä vaikutuksia. FINGER-tutkimuksen elintapaohjaukseen osallistuneilla terveys parani ja muiden kroonisten sairauksien riski väheni. (THL 2022.)

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisella on merkittävä rooli terveyden edistämässä ja muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. Terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa liikunnan, ravinnon, unen, tupakoinnin, alkoholinkäytön ja stressinhallinnan osalta. Yksilön, tietyn ryhmän tai koko väestön terveyskäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan erilaisten muutosinterventioiden avulla, jotka ovat suunniteltuja ja perusteltuja tutkittuun tietoon perustuvia toimenpiteitä. (Linnansaari & Hankonen 2019: 90.)

Terveyskäyttäytymisen muutokseen tähtäävä materiaali on suunniteltava hyvin ja taustakartoitukseen käytettävien tietolähteiden tulee olla luotettavia, riittävän uusia ja monipuolisia (Linnansaari & Hankonen 2019: 91). Ihmisellä voi olla monenlaisia näkemyksiä siitä, mikä on terveyskäyttäytymistä ja käyttäytymisvalintoihin vaikuttavat seikat eivät aina perustu pelkästään terveyslähtöisiin näkökulmiin (Hankonen 2017). Motivaatio, taidot ja niihin liittyvä pystyvyyden kokemus on tärkeä huomioida, kun pyritään opastuksella vaikuttamaan ihmisen elintapatottumusten muutoksiin. Halutun muutoksen tulee sopia muuttujan arkeen, herättää vahvaa motivaatiota toimintaa kohtaa, jotta uusi tottumus vakiintuu uudeksi elintavaksi. Muutoksessa onnistuminen lisää pystyvyyden tunnetta, vaikuttaen myönteisesti motivaatioon ja voi vaikuttaa myös haluun kokeilla muita uusia terveydelle edullisia toimintatapoja. (Absetz & Hankonen 2017.)

6.1 Sosiaalinen markkinointi

Ymmärrys yksilön ja kohderyhmän käyttäytymiseen vaikuttavista seikoista ja eri asiayhteyksien välisistä vuorovaikutuksista auttavat valitsemaan keinon, kuinka terveyden edistämisen materiaalilla voidaan vaikuttaa haluttuun käyttäytymisen muutokseen. Teorian avulla määritellään ja tarkennetaan, kenelle materiaali kohdennetaan ja miten ja missä olosuhteissa se toimii. Ohjelmateorian määrittelemiseksi on olemassa useita suunnittelukehyksiä kuten intervention kartanteko, käyttäytymisen muutospyörä tai sosiaalinen markkinointi, joiden avulla tieto ja teoria voidaan soveltaa käytäntöön tuotoksen toteutuksessa. Valittuun aiheeseen liittyvään teoriaa perehtymisen pohjalta suunnitellaan materiaali, jonka avulla terveyden edistämisen muutokseen pyritään vaikuttamaan. Terveyden edistämisen toteutustapa voi olla hyvin monenlainen: erilaiset kannustavat infolehtiset, mediakampanjat, yksilö- tai ryhmäkohtaamiset tai mobiilikampanjat. (Linnansaari & Hankonen 2019: 90–93.)

Sosiaalinen markkinointi, josta käytetään myös nimitystä yhteiskunnallinen markkinointi, on lähestymistapa, jonka avulla tietoisuuden lisäämiseen ja mielipiteisiin vaikuttamisen lisäksi pyritään muuttamaan tai ylläpitämään yksilön käyttäytymistä yksilöä hyödyttävällä tavalla. Tavoitteena on innostaa yksilöitä tekemään käyttäytymismuutoksia aktivoimalla ja lisäämällä heidän osallisuuden tunnettaan. Sosiaalisessa markkinoinnissa käytetään osin samoja tekniikoita, kun kaupallisessa markkinoinnissa. (Tukia & Wilskman & Lähteenmäki 2012: 20.) Sosiaalisen markkinointiprosessin aluksi selvitetään, mitkä kohderyhmän käyttäytymismallit aiheuttavat ongelmia ja millaista käyttäytymistä halutaan vahvistaa, jotta tuotoksella päästään haluttuun tulokseen (Tukia & Wilskman & Lähteenmäki 2012: 5–10).

6.2 TARMO-malli

Elintapojen muuttaminen ei onnistu pelkästään tietoa jakamalla vaan ihmisen käyttäytymisen muutokseen vaikuttavat myös uskomukset, arvot, asenteet, tavoitteet, sosiaaliset tekijät ja motivaatio (Hankonen 2017).

Motivaation herääminen ja halu tehdä muutos omissa elintavoissa on tavoitteen asettelun lähtökohta. Täsmällisen tavoitteen asettamiseksi on kehitetty TARMO-malli, joka on englannissa suunnitellusta tavoitteen asettamisen mallista SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timely) tehty suomalainen versio. TARMO-mallin tarkoituksena on olla apuna tavoitteen asettamisessa, toteuttamisessa ja tavoitteen toteutumisen seurannassa. TARMO-malli muodostuu seuraavista osa-alueista:

Täsmällinen: Onko tavoite asetettu niin selkeästi, että voidaan mitata sen toteutumista? Tavoitteen on hyvä olla tarkka ja sellainen, joka voidaan konkreettisesti toteuttaa.

Aikataulutettu: Onko nyt oikea aika muutokselle ja onko sen toteutumiselle asetettu aikataulu? Tavoitteelle on hyvä asettaa määräaika ja tehdä suunnitelma tavoitteen toteuttamiselle, jotta se toteutuu eikä jää vain ajattelun tasolle.

Realistinen: Onko asetettu tavoite mahdollista saavuttaa? Tavoite, joka on oikeasti saavutettavissa ylläpitää motivaatiota tavoitteeseen pyrittäessä.

Mitattava: Miten tiedetään, että tehtyjen muutosten avulla on saatu aikaan muutos? Tarkkaan asetettua tavoitetta voidaan mitata ja seurata sen toteutumista esimerkiksi harjoittelu kertojen määrä/viikko.

Oleellinen Onko asetettu tavoite elintapamuutokseen sellainen, että se saa aikaan halutun muutoksen terveyteen? Tavoitteen asettelussa on hyvä pohtia sitä, onko tavoite sellainen, jonka avulla päästään haluttuun tavoitteeseen. (Tartu toimeen – Ehkäise Diabetes 2011:58–59.)

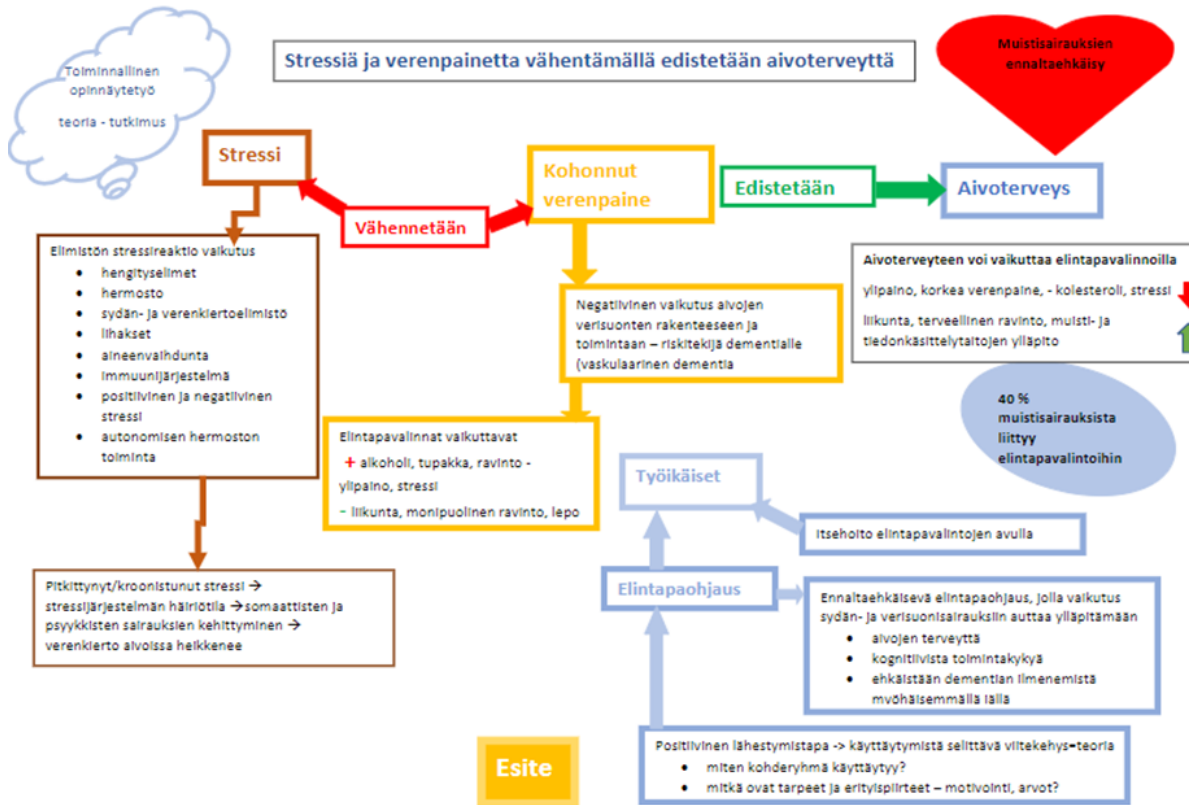
7 Opinnäytetyö toteutus

Terveyden edistämisen projektiin käytössä olevat aika ja resurssit vaikuttavat siihen, kuinka laaja pohjatyö suunnitteluun ja toteutukseen on mahdollista tehdä (Linnansaari & Hankonen 2019: 90). Tämän opinnäytetyön aikana teimme Salon Muistisyhdistykselle työikäisille kohdennetun jaettavan esitteen, jonka tekemiseen oli varattu aikaa kahdeksan kuukautta (lokakuu 2022 - toukokuu 2023). Esitteen tekemiseen osallistuimme me kolme opinnäytetyön tekijää ja työelämäkumppanina Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja, joka antoi palautetta tuotoksen sisällöstä eri kehitysvaiheissa. Tämän lisäksi materiaalin työstämiseen on resursoitu ohjaavan opettajan sekä työtämme opponovien opiskelijoiden aikaa. Taloudellisia resursseja materiaalin tuottamiseen ei ollut.

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen lokakuussa 2022 kirjoittamalla ideapaperin aiheestamme. Määrittelimme tavoitteen työelämäkumppanimme kanssa, perehdyimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen, aloimme tutkia aineistoa ja laatia tutkimussuunnitelmaa. Tutkimussuunnitelma täydentyi marraskuun aikana, määrittelimme asiasanat ja tutustuimme tiedonhakuun.

Opinnäytetyön suunnitelman tekovaiheessa aineistoon ja lähteisiin tutustuminen aloitettiin tekemällä erilaisia aineistohakua. Lähteitä haimme avainsanoillamme: työikäinen, aivoterveys, stressi, kohonnut verenpaine, muistisairaudet, elintapaohjaus ja terveyskäyttäytyminen ja näiden sanojen englanninkielisiä vastineita. Tutkitun tiedon ja lähteiden haussa etsimiseen käytimme luotettavia kanavia kuten kampuksen kirjastoa, PubMed-tietokantaa, MetCat Finna kirjastoa ja Google Scholar hakua. Rajasimme hakutulokset mahdollisimman uusiksi, vuoden 2012 jälkeen julkaistuiksi ja työhömme sopiviksi. Opinnäytetyön projektin aikana julkaistiin Aivoterveys kirja, josta saimme suosituksen Salon Muistiyhdistykseltä. Kirjan ovat kirjoittaneet kaksi johtavaa tutkijaa. Kirja käsittelee, sitä miten aivoterveystä voi pitää huolta ja ehkäistä muistisaurauksia (Kivipelto & Hellenius 2022). Kirjassa on uusinta tutkittua tietoa ja se pohjautuu työssä käyttämäämme FINGER-tutkimukseen.

Saimme tutkimussuunnitelman valmiiksi joulukuussa. Tutkimussuunnitelma esiteltiin seminaaripäivänä opponijille, ohjaavalle opettajalle ja lähetettiin työelämäkumppanille. Teimme suunnitelmasta ajatuskartan (kuva 1), jonka avulla hahmotelimme aihetta visuaalisesti.



Kuva 1. Ajatuskartta opinnäytetyöstä suunnitteluvaiheessa

Saimme työelämäkumppanilta, ohjaavalta opettajalta ja opponijilta palautteena hyviä huomioita ja kehitysehdotuksia työn edistämiseksi. Saamamme palautteen pohjalta aloimme muun muassa miettiä gerontologisen näkökulman korostamista ja sen merkitystä opinnäytetyössämme. Mietimme myös työme otsikointia uudelleen. Raportin kirjoittaminen aloitettiin sisällön suunnittelulla ja rajaamisella. Viitekehysten valinta sekä aineistoon syventyminen sijoituivat joulu-tammikuulle.

Tammikuussa 2023 pidimme palaverin työelämäkumppanimme kanssa. Toivoimme saavamme tarkennusta siitä, minkälaista materiaalia he toivovat meidän tekemän työikäisten muistiterveyden edistämiseksi. Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja, esitelti meille heidän jakamaansa materiaalia vuosien varrelta, jotta saimme kuvan siitä,

millainen esite sopisi heidän jakamiensa esitteiden joukkoon. Nähtyämme laajan valikoiman heidän käyttämistään esitteitä ja info -lehtisistä, teimme päätöksen materiaalin koosta, joka olisi kaksipuolinen A4 haitarimuotoon tai kahteen osaan taiteltuna. Suuri osa heidän käyttämistään materiaalista on lyhyttä ja helposti luettavaa. Työelämäkumppanin selkeänä toiveena oli työkäisiin vetoava esite, joka sisältäisi tietoa mahdollisuuksista ehkäistä muistisairautta. Tapaaminen kirkasti ajatuksiamme ja saimme siitä uutta energiaa työn tekoon.

Valitsimme tuotoksen toteutuksen viitekehyykseksi sosiaalisen markkinoinnin ja tutustuimme sen sisältöön ja tapoihin, kuinka sitä on käytetty terveyskäyttäytymisen muutosinterventioissa. Pohdimme kuinka sosiaalisen markkinoinnin periaatteita voimme hyödyntää esitteemme tekemisessä (kuva 2).

Sosiaalinen markkinointi

TUOTE	Markkinointiprosessilla halutaan saada aikaan muutos käyttäytymiseen	Esitteemme avulla herätetään kiinnostus aivoterveysteen ja esitellään elintapoja, joita muuttamalla ylläpitää aivoterveyttä.
ENSISIJAINEN TAVOITE	Hyöty työkäiselle yksilölle	Positiivinen vaikutus aivoterveysteen, verenpaine ja stressi alenevat elintapojen muuttuessa.
KILPAILIJAT	Kohteena olevien työkäisten nykyinen elintapa, johon he eivät koe tarvitsevat muutosta	Yksilö ei näe muutosta tarpeellisena tai hänellä ei ole riittäviä voimavaroja muutoksen tekemiseen.

Kuva 2. Sosiaalinen markkinointi (Tukia & Wilskman & Lähteenmäki 2012:21 mukaillen)

Sosiaaliseen markkinointiin tutustuessamme saimme ajatuksen esitteemme otsikoksi: Työkäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän. Halusimme, että otsikko herättää ohikulkijan kiinnostuksen tutustua esitteeseen. Huomion herättävä etusivu hyvän sloganin ja kuvan kera, ja sitä seuraava tärkeä aloituslause, saivat muotonsa.

Esitteen sisällöllä halusimme antaa tietoa, kuinka stressi ja kohonnut verenpaine vaikuttavat aivoterveysteen ja muistisairauksien mahdolliseen puhkeamiseen. Esitteellä pyrimme vaikuttamaan yksilöiden motivaatioon tehdä elintapamuutos. Koska projektimme koostuu pelkästään jaettavasta tuotoksesta, eikä sisällä esimerkiksi ohjausta, niin vaikuttaminen yksilön kyvykkyyteensä tehdä käyttäytymisenmuutos tai hänen toimintaympäristöönsä eivät ole mahdollisia tämän projektin puitteissa. Motivaation lisääntyminen auttaa yksilöä tekemään muutoksia elintapoihin. Halusimme myös, että esitettä lukiesaan lukijalle herää heti ajatus pienen elämäntapamuutoksen tekemiseen ja esitteesämme oleva TARMO-mallin avulla hän voi heti suunnitella kuinka toteuttaa tavoitteensa.

Ensimmäinen versio esitteestä valmistui helmikuun alussa (kuva 3 ja 4). Asettelu, värimaailma ja kuvitus olivat vielä sivuroolissa, koska keskityimme tässä vaiheessa sisällön valintoihin teoriaan perustuen.

TYÖIKÄISEN TUOTTAVIN SIOITUS



TEHDÄÄN OMAA PÄÄHÄN

MUISTISAIRAUTEEN JOHTAVA PROSESSIA ALKAA AIVOISSA 20-30 VUOTTA ENNEN SAIRAUDEN DIAGNOOSIA

Voit itse vaikuttaa prosessiin NYT, tekemällä valintoja arjessa aivoterveytesi hyväksi.

-  Tee ruokavaliosi perusta värikkäistä vihanneksista, marjoista ja hedelmistä
-  Harrasta vaihtelevaa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia kerrallaan
-  Opettele uusia taitoja ja tietoja, treenaa aivoja päivittäin
-  Tunne stressisi, anna aivoillesi aikaa rentoutua ja palautua
-  Tarkkaile verenpainetta ja kolesterolia, pidä huolta painostasi
-  Tapaa ystäviä, kuulu yhteisöön. Nauti arjestasi

TÄMÄ SIOITTAMINEN EI VAADI ALOITUSPÄÄOMAA, ALOITA HETI!

Mieti, mikä on pieni muutos arkeesi, jonka voit tehdä omaan pääsi hyväksi heti tänään?

Käytä tavoitteen asettelussa apuna **TARMO** mallia

Tarkka: Mitä teen toisin kuin aikaisemmin
Aikataulutettu: Varaa uudelle toiminnalle aikaa kalenterisista
Realistinen: Tämä muutos on oikeasti mahdollista toteuttaa
Mitattava: Kuinka havaitsen muutoksen
Oma teko: Aikomuksesta tekoihin

Ei muuta kuin töihin, varmasta sijoitustuotostasi saat nauttia eläkepäivilläsi



Kuva 3. Esite, versio 1 ensimmäinen sivu

Stressi saa sinut unohtelemaan asioita, ongelmanratkaisukykyysi heikkenee, olet ikkipikainen ja kyky keskittyä haastaviin tehtäviin laskee. Kuulostaako tutulta?

Aivosi eivät kuitenkaan kykene toimimaan näin ikuisesti, pitkään jatkunut stressi vaarantaa terveyden monin tavoin ja voi johtaa riskiin sairastua Alzheimerin tautiin myöhemmällä iällä

Stressinhallinnan perusta ovat hyvät elintavat. Kestät ajoittaista stressiäkin paremmin kun nuket hyvin, olet fyysisesti aktiivinen ja syöt monipuolisesti. Vain kokeilemalla tiedät, mikä rentouttaa eniten juuri sinua, kokeile näitä;



LUE KIRJAA, lukeminen tasaa sydämen sykkeen ja rentouttaa lihasjännityksen

KUUNTELE MUSIIKKIA, Musiikin kuunteleminen vähentää stressireaktiota laskemalla sympaattisenhermoston aktiivisuutta

KÄY METSÄSSÄ, Luonnossa käveleminen on havaittu laskevan verenpainetta ja rauhoittavan mieltä.

KÄY KYLVYSSÄ, Lämmin kylpy rentouttaa lämmön tehostaessa serotoniinin tuotantoa.



LISÄTIETOJA, LINKKEJÄ

Et välttämättä tunne sitä, että verenpaineesi on kohonnut

Tämän vuoksi on hyvä mitata verenpainetta säännöllisesti, voit tehdä muutoksia elintapoihisi ja saada hoitoa, mikäli verenpaineesi on kohonnut.

Kohonnut verenpaine kuormittaa sydäntäsi, verisuoniasi ja aivojasi. Pitkään jatkuvana se lisää aivoverenkierron häiriöitä ja riskiä sairastua muistisairauteen.

Tässä vinkkejä kohonneen verenpaineen välttämiseksi ja alentamiseksi:

- Mittaa verenpaineesi säännöllisesti: normaali verenpaineen raja 130 /85 mmhg
- Vähennä suolan käyttöä
- Lisää liikuntaa ja syö monipuolisesti vihanneksia, kasviksia ja kuituja
- Tarkkaile painoasi
- Vähennä alkoholin käyttöä ja tupakointia
- Nauti elämästäsi, rentoudu ja vältä turhaa stressiä



Kuva 4. Esite, versio 1 toinen sivu

Tapasimme Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtajan jälleen maaliskuun alussa ja esittelimme hänelle ensimmäisen version esitteestämme. Esite oli vaakatasossa oleva kaksipuoleinen A4 paperi, joka oli taiteltu haitarimaisesti kolmeen osaan ja tekstiä oli kuudessa sarakkeessa. Hän oli tyytyväinen tuotoksemme ensimmäiseen versioon ja antoi ideoita, kuinka voisimme muokata sitä eteenpäin. Saimme häneltä vahvistusta siihen, että olemme matkalla kohti toivotunlaista lopputulosta. Erityisesti otsikointimme ja TARMO-mallin käyttö olivat hänen mielestään hyviä valintoja.

Saamamme palautteen pohjalta muokkasimme esitteestä kahdeksan sivuisen A5 kokoinen esitteen, jolloin saimme lisättyä sisältöä ja asetelusta tuli ilmavampi. Lisääntyneen sivumäärän vuoksi lisäsimme esitteeseen testin (korko bingo), jonka avulla lukija voi testata omia elintapojaan. Testitulosten perusteella hän voi heti suunnitella itselleen tavoitteen elintapojen muuttamiseksi TARMO-mallin avulla, tutustuen esitteessä oleviin linkkeihin, joissa on aivoterveysteen ja muistisairauksiin liittyvää materiaalia. Idean testiin saimme työelämäkumppaniltamme, kun hän kertoi kuinka innokkaasti ihmiset haluavat tehdä erilaisia terveyttä ja hyvinvointia mittaavia testejä.

Kävimme työelämäkumppanin kanssa läpi Muistiliiton ohjeet printattavalle materiaalille ja sovimme, että pääsemme tekemään lopullisen ulkoasun heidän koneellaan, jotta

saamme käyttööme Muistiliiton käyttämän värimaailman ja kuvat Canva graafisensuunnittelun ohjelmasta. Esitteen toinen versio tehtiin toukokuun alussa. Raportin viimeistelyä teimme esitteen rinnalla, peilaten raportin teoriaa esitteen sisältöön.

Esitteessä on tietoa siitä, kuinka stressi ja kohonnut verenpaine vaikuttavat aivoterveysteen ja muistisairauksiin työikäisillä, haastetaan pohtimaan omia elintapoja, kannustetaan aloittamaan muutos heti ja annetaan vinkkejä, kuinka elintapamuutoksen saa alkuun. Terveyskäyttäytymisen muutokseen annetaan selkeitä, terveydelle edullisia ohjeita, joita esitteen lukijat voivat toteuttaa omassa arjessaan. Esite antaa tietoa terveydestä positiivisella tavalla, ei syyllistäen tai pelotellen. Tarkoituksena on saada lukija tietoiseksi omasta aivoterveystään ja vaikutuksista muistisairauksien ilmenemiseen, motivoiden häntä tekemään pieniä muutoksia arjen rutiineihin.

8 Pohdinta

Terveys on ihmiselle tärkeä arvo ja vaikka meillä on paljon tietoa terveyttä ylläpitävistä terveellisistä elintavoista, emme aina noudata niitä. Tieto on yksi motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, mutta siihen toimimmeko oikeaksi tietämämme tiedon perusteella vaikuttavat myös tunteet, uskomukset, arvot ja erilaiset sosiaaliset tekijät. Terveyskäyttämisestä puhuttaessa motivaatio on toimintaa kuten tavoittelemista tai yrittämistä, jota voidaan mitata terveyskäyttäytymisestä erillisenä toimintana. (Hankonen 2017:202–203.)

Hyvinvointi on meille tärkeää ja sen huomioiminen muuttuvissa elämäntilanteissa ei aina ole tärkeydeltään ykkösenä asettaessamme elämällemme tavoitteita (Linnansaari & Hankonen 2019: 90). Jos olemme terveitä ja emme koe tarpeelliseksi käydä terveystarkastuksissa, niin emme tiedä oman kehomme hyvinvoinnin tilaa. Stressi ja kohonnut verenpaine eivät välttämättä anna selkeitä oireita ja omassa kiireisessä arjessa niiden vaikutuksia kehon toimintaan ei huomaa. Koimme opinnäytetyömme aiheen erittäin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Elämme kiireen keskellä ja huonot, terveydelle epäedulliset elintavat työikäisinä vaikuttavat aivoterveysteen ja voivat ikääntyessä olla riskitekijöinä muistisairauteen sairastumisessa.

Terveyden edistämisessä ennaltaehkäisy on noussut yhteiskunnassamme tärkeään rooliin. Panostus ennaltaehkäisyyn säästää terveydenhuollon resursseja ja kuluja sekä mahdollistaa yksilöille terveemmän elämän. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla lisätään

aivoterveyttä ja vähennetään muistisairauden ilmaantuvuutta (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020.) Aivoterveiden tärkeys näkyy myös monissa käynnistyneissä terveyden edistämisen ohjelmissa. Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoiman Kestävä aivoterveys -hankeen tarkoituksena on edistää työikäisten toimintaympäristöjen kehittämistä aivoterveydelle ystävällisimmiksi lisäämällä yhteiskunnan ja työelämän tietoisuutta työ kuormitustekijöiden vaikutuksista aivoterveuteen (Kestävä aivoterveys). Kansallinen aivoterveysohjelma puolestaan keskittyy erityisesti ennakointiin ja aivoterveyttä suojaaviin tekijöihin. Aivoterveysohjelman tavoitteena on hyödyntää olemassa olevia suosituksia ja tuoda esiin uusia näkökulmia aivojen osalta ja lisätä tutkimukseen perustuvan aivoterveystiedon ja -taidon lisäämistä kaikissa ikäryhmissä. (Aejmelaeus ym. 2023.)

Opinnäytetyö prosessin aikana olemme tiiviisti olleet yhteydessä työelämäkumppanin kanssa ja olemme kunnioittaneet Salon Muistiyhdistyksen toiveita. Yhteistyökumppani on esitelty opinnäytetyön raportissa kattavasti. Materiaalia Muistiyhdistyksen käyttöön tehdessä on tärkeää, että ohjausmateriaalin ulkoasu on Muistiyhdistykselle sopiva. Aineistoa kerättäessä lähteiden kriittinen arviointi on tärkeää, että voimme taata työn luotettavuuden. Muistisairauksista, aivoterveudesta ja niiden ennaltaehkäisystä löytyy paljon tietoa internetistä, mutta ne kaikki eivät perustu tutkittuun tietoon tai näyttöön.

Tämän opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli tehdä Salon Muistiyhdistykselle 45–60-vuotiaille työikäisille aivoterveyttä edistävä ja muistisairauksia ennaltaehkäisevä esite. Tämä ikävaihe on aivoterveiden ja muistisairauksien ennaltaehkäisyn kannalta tärkeä. Opinnäytetyössä aivoterveiden edistämistä käsitellään erityisesti stressin ja verenpaineen näkökulmasta. Tietoa ja tutkimuksia työn keskeisistä avainsanoista aivoterveys, aivoterveiden edistäminen, stressi ja kohonnut verenpaine, on paljon saatavilla. Aivoterveiden edistämisestä kertovaa materiaalia löytyy erityisesti muistisairauksien osalta. Opinnäytetyö projektin aikana on julkaistu tutkimuksia aivoterveiden edistämisestä myös Suomessa. Projektin aikana olemme huomanneet, että on tärkeää käyttää lähteinä uusimpia tutkimuksia ja tuloksia, koska tieto aivoterveudesta ja sen edistämisestä on vuosien varrella jonkin verran muuttuvaa.

Vastuu opinnäytetyön eettisyydestä kuuluu aina sen tekijöille. Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme tutkimusetiikan mukaisia eettisiä ohjeita ja hyviä käytäntöjä sekä kirjallisen työn ohjeita (TENK 2016). Opinnäytetyön eri vaiheissa on otimme huomioon hyvät tutkimusetiikan käytännöt, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus (TENK

2012). Kävimme huolella läpi työhöme sopivat lähteet, joista valikoitui lopulta tuoreimmat lähteet. FINGER-tutkimushankkeeseen pohjautuva lähde julkaistiin projektimme aikana, jota käytimme yhtenä työmme lähteistä.

Perehdyimme opinnäytetyön aikana toiminnallisen opinnäytetyön oppaaseen Kirjoita itsesi asiantuntijaksi (Kostamo & Airaksinen & Vilka 2022). Opinnäytetyön suunnittelu- vaiheessa kirjaan tutustuminen auttoi ymmärtämään toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheet ja sen miten toiminnallinen opinnäytetyö toimii kehittämistyön muotona. Kirjan avulla pystyimme toiminnallisen opinnäytetyön vaiheiden aikana tarkastelemaan omaa toimintaamme.

Opinnäytetyömme sisältää raportin ja tuotoksena työelämäkumppanillemme teke- mämme A5 kokoisen esitteen, jonka tarkoituksena on antaa tietoa ja työkaluja aivoter- veyttä ylläpitävän ja edistävän elintapamuutoksen tekemiseen. Esitteessä on tietoa korkean verenpaineen ja stressin vaikutuksesta aivoterveuteen, testi (korke bingo), jonka avulla voi testata omia elintapojaan, ohjeita kuinka omiin elämäntapoihin voi tehdä muutoksia, tavoitteen asettelumalli, jonka avulla voi suunnitella pieniä muutoksia elintapoihin ja linkkilista, josta löytää aiheesta lisätietoa. Valitulla sisällöllä haluamme herätellä lukijan pohtimaan omia elintapojaan ja antamaan samalla heille mahdollisuu- den tehdä heti pieniä päätöksiä ja muutoksia elintapoihin ja lisämateriaalin, josta löytyy täydentävää tietoa. Esitteen otsikolla: ”Työikäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän” halusimme herättää huomiota, nyt kun kaikenlainen säästäminen ja sijoittami- nen on ajankohtaista heikentyneen talouden vuoksi. Haluamme otsikon olevan myyvän houkutteleva, jotta se kiinnostaa tutustumaan esitteen sisältöön tarkemmin ja saa ai- kaan pienen muutoksen ensin ajatuksiin ja vähitellen tietoon perehtymisen myötä moti- vaation heräämisen ja halun tehdä muutos omiin elintapoihin.

Terveyden edistäminen elintapaohjeiden avulla on tehokkaampaa silloin, kun koostetun materiaalin näkökulmana on positiivinen lähestymistapa elintapojen muutokseen. On tärkeää, että kerrotaan, kuinka omia elintapojaan muuttamalla saavutetaan positiivisia hyötyjä terveyteen sen sijaa, että tuodaan esiin kuinka epäedullisten elintapojen jatka- minen heikentää terveyttä ja toimintakykyä. (Absetz & Hankonen 2017.)

Raportin kirjoittamisessa jaoimme vastuualueita osaamisemme ja kiinnostuksemme mukaan. Tutkimuksia ja lähteitä lukiessamme teoriaosaamisemme lisääntyi. Tiedon karttuessa materiaalin tekeminen helpottui ja ajatus esiteen sisällöstä selkiytyi. Lähteiden ja teorian etsintä ei ollut täysin yksinkertaista, koska useat aivoterveyttä koskevat

tutkimukset ovat suunnattu iäkkäämmille ihmisille. Tietoa kuitenkin löytyi ja opinnäytetyöhön valikoitui uusimpia ja sopivimpia tutkimuksia

Eettisesti oikein toimimalla työmme tietoperustana on luotettavia, oikeanlaisia ja uusimpia tutkimuksia. Opinnäytetyön luotettavuuden takaamiseksi alkuvaiheista lähtien olemme tutustuneet ja noudattaneet Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin (Arene 2019). Opinnäytetyössä sen materiaalin luotettavuuteen vaikuttaa lähteiden luotettavuus, laajuus ja ajankohtaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018: 22). Luotettavuuden takaamiseksi valitsimme tuoreimmat ja työhön sopivat lähteet. Opinnäytetyön lähteiden oikeanlainen valinta on tärkeää, koska luotettavien ja tuoreiden lähteiden ansiosta Salon Muistiyhdistys saa käytettäväkseen materiaalin, jonka ansiosta voi tehdä ennaltaehkäisevää työtä.

Opinnäytetyön teoriassa pohdimme elintapavalintojen vaikutusta aivoterveeyteen. Tutkimusten, kuten FINGER-tutkimushankkeen mukaan, elintapaohjauksella pystytään ylläpitämään kognitiota ja vähentämään muistisairauden riskitekijöitä (THL 2022). Tuotoksena tekemämme esitteen toteutuksessa oli tärkeää tutkitun tiedon avulla tuoda ennaltaehkäisevä näkökulma aivoterveiden ylläpitämiseen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn. Elintapavalinnoilla pystytään vähentämään ja ennaltaehkäisemään riskitekijöitä. Materiaalissa tuomme ilmi, miten jokainen voi omilla valinnoilla edistää omaa aivoterveysttensä. Oppaassa olevien ohjeiden lähestymiskulma on positiivinen. Koimme että syyllistävä ja käskevä ohjeiden antaminen ei ole enää tätä päivää eikä se negatiivinen tyyli ole paras motivoimaan muutokseen. Työikäisille suunnattua materiaalia ei ole juurikaan olemassa ja opinnäytetyön tuloksena syntyvälle esitteelle on selkeä tarve, jonka työeläkumppanimme Salon Muistiyhdistys meille esitti.

Geronomi opinnoissamme perehdymme muistisairauksiin ikääntyneiden näkökulmasta. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet ja saaneet ymmärrystä siitä, kuinka pohja muistisairauksille voi rakentua jo nuorella iällä omilla elintapavalinnoilla. Työikäisten tietoisuuden lisääminen muistisairauksista ja niiden ilmenemiseen vaikuttavista elintavoista on äärimmäisen tärkeää, jotta ihmiset tietävät, mikä merkitys elämäntapavalinnoilla on aivoterveydelle, muistisairauksien ilmenemiselle ja sen myötä elämänlaadulle. Uskomme, että työikäiset ovat myös meidän geronomien kohderyhmää, koska koulutuksemme antaa meille tietoa siitä, kuinka muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä.

Työikäiset eivät ole perinteinen Muistiyhdistysten kohderyhmä, koska muistisairauksiin sairastutaan yleensä vanhemmalla iällä. Koska ennaltaehkäisy ja ennakointi koetaan

tärkeiksi terveyden edistämisen kannalta, niin palveluiden kohdentaminen työikäisiin on sijoitus tulevaisuuteen. Jatkokehittelyä meidän tekemämme esitteen pohjalta työikäisille voitaisiin järjestää omia kursseja tai infotilaisuuksia, joissa kerrotaan aivoterveystä ja omien tällä hetkellä tehtyjen elintapavalintojen merkityksestä yksilön tulevaisuuden aivoterveysteen ja riskiin sairastua muistisairauksiin. Tiedon levittäminen aivoterveystä ja muistisairauksista on tärkeää, jotta ihmisten tietoisuus muistisairauksista lisääntyy ja pelko muistisairaudesta vähenisi. Muistisairaudesta diagnoosi ei ole elämän loppu vaan uuden vähitellen muuttuvan elämän alku.

Lähteet

Absetz, Pilvikki & Hankonen, Nelli 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM. 2017;133(10):1015–21 <<https://www.duodecimlehti.fi/duo13734>>. Viitattu 2.11.2022.

Aejmelaeus, Riitta & Hartikainen, Kaisa & Kaila, Kai & Keltto, Tarja & Korkeila, Jyrki & Larivaara, Meri & Lisko, Inna & Lähteenkorva, Satu & Ojanen, Ville & Pyykkö, Mika & Ristikari, Tiina & Sajaniemi, Nina & Unkila, Kaisa 2023. Kansallinen aivoterveysohjelma. <https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/21257/inhimillisesti_kestava_aivoterveystta_tukeva_yhteiskunta-_edit_2023.pdf>. Viitattu 14.4.2023.

Ahola, Kirsi & Lindholm, Harri 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner, Salla & Ahola, Kirsi (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki. Työterveyslaitos.

Arene 2019. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382> Viitattu 1.5.2023.

Asikainen, Merja & Tuomilehto, Henri 2016. Ravinto, uni, liikunta: Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Helsinki. Readme.

Atula, Sari 2023. Duodecim terveyskirjasto. Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen. Saatavana osoitteessa <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106>> Viitattu 28.2.2023.

Barracca, Nicholas & Chura, Lindsay R. & Donovan, Keaveney Anne & Kindy, Zokas & Lenz Lock, Sarah & Mintzer, Jacobo. 2019. Lifestyle Choices and Brain Health. Saatavana osoitteessa <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2019.00204/full>>. Viitattu 28.2.2023.

Chrousos, George P 2009. Stress and disorders of the stress system. Nat Rev Endocrinol 2009; 5:374–381. <www.nature.com/articles/nrendo.2009.106>. Viitattu 14.2.2023.

Hänninen, Ritva & Härmä, Heidi & Suhonen, Jaana 2011. Muisti kuormittuu ja kaipaa huoltoa. Teoksessa Granö Sirpa & Härmä Heidi. Työikäisen Muisti ja muistisairaudet. Elämäntapojen vaikutukset muistiin. Helsinki: WSOYPro Oy. 76–78. 83.

Hankonen, Nelli 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Salmela-Aro Katarina & Nurmi Jari- Erik (toim). PS-kustannus. Juva: Bookwell Digital. 202–233.

Hannula, Ritva-Liisa. & Mikkola, Outi 2021. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, Kristiina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.) Opiskeluterveys. Kustannus Oy Duodecim.

Hellenius, Mai-Lis & Kivipelto, Miia. 2022. Teoksessa Aivoterveys. Viiden sormen ohje. Holm&Holm Books.

Hintsala, Taina & Honkalampi, Kirsi & Flink, Niko 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. Duodecim, 135 (20), 1961–1966.

Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2020. Tunne aivosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Husu, Pauliina & Tokola, Kari & Vähä-Ypyä, Henri & Vasankari Tommi 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:105.

Hänninen, Ritva & Härmä, Heidi & Suhonen, Jaana. 2011. Teoksessa Työikäisen muisti ja Muistisairaudet. Grönö, Sirpa (toim.) & Härmä, Heidi. Muisti kuormittuu ja kaipaa huoltoa. Helsinki: WSOYPro Oy. 96.

Iadecola Costantino, Gottesman, Rebecca F. 2019. Neurovascular and Cognitive Dysfunction in Hypertension. Circulation Research. 2019;124:1025–1044. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30920929/>>. Viitattu 22.3.2023.

Iadecola, Costantino & Gottesman, Rebecca F. 2020. Neurovascular and cognitive dysfunction in hypertension: epidemiology, pathobiology and treatment. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6527115/>>. Viitattu 28.2.2023.

Kansallinen Muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. 2012. Sosiaali- ja Terveysministeriön muistio. <https://www.muistiliitto.fi/application/files/6314/8666/3685/Kansallinen_muistiohjelma_2012-2020.pdf>.

Kulmala, Jenni. 2019. Aivoterveysten ylläpitäminen on elämänmittainen matka. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 154–169.

KANSALLINEN MUISTIOHJELMA 2012–2020 Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Karhunen, Leila & Teeriniemi, Anna-Maria 2020. Painonhallintaa tukevat aikuisten ruokailutottumukset aikuisilla. Duodecim. Käypä hoito. <<https://www.kaypa-hoito.fi/nix01664>>. Viitattu 2.3.2023.

Karrach, Mira & Hietanen, Marja & Hokkanen, Laura & Hänninen, Tuomo 2019. Teoksessa Hokkanen, Laura (toim.) Jehkonen, Mervi & Saunamäki, Tiia. Kliininen neuropsykologia. Normaali ikääntyminen ja muistisairaudet. Normaali ikääntyminen ja kognitio. Tallinna: Printon. 239.

Kestävä aivoterveys. <<https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/esittely/>>. Viitattu 14.4.2023.

Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus 2020. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaineyhdistys ry:n asettama työryhmä. <<https://www.kaypa-hoito.fi/hoi04010#R173>>. Viitattu 23.3.2023.

Konsensus, 2020. Aivot ja mieli. Lääkäriseura Duodecim. Suomen Akatemia. <<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>>. Viitattu 28.2.2023.

Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: AS Printon.11–12.

Langbaum, Jessica B.S & Chen, Kewei & . Launer, Lenore J & Fleisher, Adam S. & Lee, Wendy & Xiaofen Liu & Protas, Hillary D. & Reeder, Stephanie A. & Bandy, Daniel & Yu, Meixiang & Caselli, Richard J. & Reiman, Eric M. 2012. Blood pressure is associated with higher brain amyloid burden and lower glucose metabolism in healthy late middle-age persons. *Neurobiol Aging*. 2012 Apr; 33(4): 827.e11–827.e19. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3236809/>>. Viitattu 23.2.23.

Linnansaari, Anu & Hankonen, Nelli 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Teoksessa Terveiden psykologia. Sinikallio Sini (toim.) PS-kustannus Keuruu:Otavan kirjapaino oy.

Manka, Marja-Liisa 2015. Stressi kirja. Mistä virtaa? Helsinki: Talentum Media oy.

Mustajoki, Pertti 2020.Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00034>>. Viitattu 20.2.2023.

Mäkelä, Pia & Niemelä, Solja 2022. Alkoholi ja terveys. Duodecim terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>>. Viitattu 8.3.2023.

Nation, D.A.& Preis , S.R. & Beiser, A. & Bangen, K.J. & Delano-Wood, L. & Lamar, M.& Libon, D.J. & DeCarli, C.& Seshadri, S. & Wolf , P.A. & Au, R. 2017. Pulse pressure is associated with early brain atrophy and cognitive decline: modifying effects of APOE4. *Alzheimer Dis Assoc Disord*. 2016; 30(3): 210–215. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4999260/pdf/nihms732960.pdf>>. Viitattu 26.2.2023.

Paajanen, Teemu & Hublin, Christer & Heikkinen, Anna-Leena & Gluschkoff, Kia & Valtonen, Teppo & Virkkala, Jussi & Polvi, Pasi & Saari, Toni & Tikkanen, Veera & Suhonen, Noora & Hänninen, Tuomo & Remes, Anne & Koivisto, Anne & Krüger, Johanna 2022. Tiedonkäsittelyn heikentymät ja työkyky Tutkimushankkeen loppuraportti. Työterveyslaitos. Helsinki. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145263/TTL-978-952-391-039-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 28.2.2023.

Patja, Kristiina 2020. Tupakka ja sairaudet. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>>. Viitattu 3.3.2023.

Ross, Jennifer & Gliabus, Gedimidas & Van Bockstaele, Elisabeth. 2017. Stress induced neural reorganization: A conceptual framework linking depression and Alzheimer's disease. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28803923/>. Viitattu 21.11.2022.

Salmela-Aro Katarina & Nurmi Jari- Erik 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntilanne. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Salmela-Aro Katarina & Nurmi Jari- Erik (toim.). PS-kustannus. Juva: Bookwell Digital.

Salon muistiyhdistys. < <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahelasi/muistiyhdistykset/salon-muistiyhdistys-ry/salon-muistiyhdistys-ry> >. Viitattu 28.2.2023.

Sihvonen, Alekski & Särkämö, Teppo 2019. Teoksessa Hokkanen, Laura (toim.) Jehkonen, Mervi & Saunamäki, Tiia. Kliininen neuropsykologia. Aivojen keskeiset rakenteet kognitiivisissa ja psyykkisissä toiminnoissa. Aivojen perusrakenne. Tallinna: Printon. 29.

Sindi, Shireen & Hagman, Göran & Håkansson, Krister & Kulmala, Jenni & Nilsen, Charlotta & Kåreholt, Ingemar & Soininen, Hilikka & Solomon, Alina & Kivipelto, Miia. 2016. Midlife Work-Related Stress Increases Dementia Risk in Later Life: The CAIDE 30-Year Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 72, Issue 6, November 2017, Pages 1044–1053, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw043>. Viitattu 6.12.2022.

Sulkava 2016. Teoksessa Pitkälä, Kaisu & Stranberg, Timo & Sulkava, Raimo & Tilvis, Reijo & Viitanen, Matti (toim.). Geriatria. Vanhusten sairanhoidon erityispiirteitä, Muis-tisairaudet. Porvoo: WS Bookwell Oy. 120.

Tartu toimeen – Ehkäise Diabetes 2011. Terveystieteiden ja Hyvinvoinninlaitos. Opas 10. Tampere: Juvenes Print. 58–59.

TENK 2016. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ohjeet ja aineistot. Selvitys hyvän tieteellisen käytännön edistämisestä ja tutkimusvilpin valvonnan vahvistamisesta Suomessa erityisesti valitusta tutkijoiden neuvontaa lisäämällä sekä vilppiäilyistä ilmoittamisesta tukemalla. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Selvitys_OKMlle_tutkimusvilpin_valvonnasta_Spoof_TENK_200616.pdf> Viitattu 8.3.2023.

TENK 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. < https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf > Viitattu 8.3.2023.

THL 2019. Kansantaudit. Yleistietoa kansantaudeista. <<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>>. Viitattu 24.2.2022.

THL 2022. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Finger-tutkimushanke. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>>. Viitattu 6.2.2023.

Tilastoraportti 17/2022. THL. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144431/Tr17_22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.3.2023.

Thorin-Trescases, Nathalie & De Montgolfier, Olivia & Pinçon, Anthony & Raignault, Adeline & Caland, Laurie & Labbé, Pauline & Thorin, Eric 2018. Impact of pulse pressure on cerebrovascular events leading to age-related cognitive decline. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2018 Jun 1; 314(6): H1214–H1224.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6032083/>>. Viitattu 20.3.2023.

Triantafyllidi, Helen & Arvaniti, Chrysa & Lekakis, John & Ikonomidis, Ignatios & Siafakas, Nikolaos & Stavros, Paraskevi & Tzortzis, Trivilou & Zerva, Loukia & Stamboulis, Eleftherios & Th Kremastinos Dimitrios 2009. Cognitive Impairment Is Related to Increased Arterial Stiffness and Microvascular Damage in Patients With Never-Treated Essential Hypertension. *American Journal of Hypertension*, Volume 22, Issue 5, May 2009, Pages 525–530 <<https://doi.org/10.1038/ajh.2009.35>>. Viitattu 28.2.2023.

Tukia, Helena & Wilskman, Kaarina & Lähteenmäki, Marko 2012. Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Tampere: Juveses Print. 5–8.

Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. <<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>>. Viitattu 28.3.2023.

UKK-instituutti. Liike lääkkeenä 2020. Säännöllinen liikunta laskee verenpainetta. <<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/verenpaine/>>. Viitattu 8.3.2023.

Valsta, Liisa & Tapanainen, Heli & Kaartinen, Niina & Reinivuo, Heli & Aalto, Sanni & Ala-Kovero, Kirsi & Männistö, Satu 2018. Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintoaineiden lähteet. Teoksessa Valsta, Liisa & Kaartinen, Niina & Tapanainen, Heli & Männistö, Satu & Katri, Sääksjärvi (toim.) 2018 Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 - tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. THL Raportti 12/2018. Helsinki: PunaMusta Oy. 59–133.

Valtioneuvosto 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista. Työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Saatavana osoitteessa <<https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208>>. Viitattu 23.2.2023.

Wang, Hui Xin & Wahlberg, Maria & Karp, Anita & Winblad, Bengt & Fratiglioni, Laura. 2011. Psychosocial stress at work is associated with increased dementia risk in late life. *Alzheimer's & Dementia*. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22404853/>>. Viitattu 21.11.2022.

Esite: Työkäisen tuottavin sijoitus tehdään omaan päähän



Työkäisen tuottavin sijoitus

tehdään omaan päähän

 Metropolia

Opinnäytetyö
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Geronomi AMK, Vanhustyö
Aaltonen Katja
Kuusisto Sami
Levander Evi

Työelämä-kumppanina
Salon Muistiyhdistys

 Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

TIESITKÖ ETTÄ MUISTISAIRAUTEEN JOHTAVA

PROSESSIA ALKAA AIVOISSA

20-30 VUOTTA ENNEN

SAIRAUDEN DIAGNOOSIA?



**Hyvä uutinen on, että voit itse vaikuttaa prosessiin NYT,
tekemällä valintoja arjessa aivoterveytesi hyväksi,
SIJOITAT TULEVAISUUTESI**



Tee ruokavaliosi perusta
värikkäistä vihanneksista,
marjoista ja hedelmistä



Harrasta vaihtelevaa liikuntaa
2-3 kertaa viikossa, vähintään
30 minuuttia kerrallaan

Opettele uusia taitoja ja tietoja,
treenaa aivoja päivittäin



Tunne stressisi, anna aivoillesi
aikaa rentoutua ja palautua



Tapaa ystäviä, kuulu yhteisöön.
Nauti arjestasi



Tarkkaile verenpainetta ja
kolesterolia, pidä huolta painostasi

**Et välttämättä tunne sitä,
että verenpaineesi on
kohonnut**



**Tämän vuoksi on hyvä mitata verenpainetta
säännöllisesti, voit tehdä muutoksia elintapoihisi
ja saada hoitoa, mikäli verenpaineesi on kohonnut.**

**Kohonnut verenpaine kuormittaa sydäntäsi,
verisuoniasi ja aivojasi. Pitkään jatkuvana se
lisää aivoverenkierron häiriöitä ja riskiä
sairastua muistisairauteen.**



**Tässä vinkkejä kohonneen verenpaineen
välttämiseksi ja alentamiseksi:**

- **Mittaa verenpaineesi säännöllisesti:
normaali verenpaineen raja 130 /85 mmgh**
- **Vähennä suolan käyttöä**
- **Lisää liikuntaa ja syö monipuolisesti
vihanneksia, kasviksia ja kuituja**
- **Tarkkaile painoasi**
- **Vähennä alkoholin käyttöä ja tupakointia**
- **Nauti elämästäsi, rentoudu ja vältä turhaa stressiä**

**Stressi on kavala kumppani arjessa,
Se saa sinut unohtelemaan asioita,
ongelmanratkaisukykyysi heikkenee huomaamattasi,
olet äkkipikainen ja kykyysi keskittyä haastaviin tehtäviin
on laskenut. Kuulostaako tutulta?**

**Et ehkä huomaa mitään, mutta aivosi eivät kykene toimimaan
äärirajoilla ikuisesti, pitkään jatkunut stressi vaarantaa
terveyden monin tavoin ja voi johtaa riskiin
sairastua alzheimerin tautiin myöhemmällä iällä**

STRESSINHALLINNAN perusta ovat hyvät elintavat.

**Kestät ajoittaista stressiäkin paremmin kun nuket
hyvin, olet fyysisesti aktiivinen ja syöt
monipuolisesti. Vain kokeilemalla tiedät, mikä
rentouttaa eniten juuri sinua, kokeile näitä;**



**LUE KIRJAA, lukeminen tasaa sydämen sykkeen ja
rentouttaa lihasjännityksen**

**KUUNTELE MUSIIKKIA, Musiikin kuunteleminen
vähentää stressireaktiota laskemalla
sympaattisenhermoston aktiivisuutta**



**MENE METSÄÄN, Luonnossa
liikkumisen on havaittu laskevan
verenpainetta ja rauhoittavan mieltä.**

**KÄY SUIHKUSSA, Lämmin vesi
rentouttaa, lämmön tehostaessa
seratoniinin tuotantoa.**

Se, minkä verran sijoitat nyt omaan päähäsi, kasvaa korkoa koron päälle, ja tuloksista voit nauttia eläkepäivilläsi. Testaa KORKO BINGOa pelaamalla ovatko sijoituksesi hyvällä mallilla! Merkkää rasti päälle, mikäli väite pitää paikkansa.

Montako bingo-riviä saat?

KORKO BINGO

SYÖN VIISI KERTAA PÄIVÄSSÄ	TIEDÄN MIKÄ VERENPAINENI ON	LIIKUN SYKETTÄ NOSTAVASTI KOLMESTI VIIKOSSA	TAPAA YSTÄVIÄ	OPISKELEN UUTTA
NUKUN 8h YÖUNET	EN TUNNE YKSINÄISYYTTÄ	SUOSIN HYVIÄ JA PEHMEITÄ RASVOJA	TEEN LIHASKUNTOA VAHVISTAVAA LIIKUNTAA 2X VIIKOSSA	SYÖN SUOLAA ALLE 5G/VRK
EN MUREHDI TURHIA	ULKOILEN VIIKOTTAIN	MIELIALANI ON POSITIIVINEN	SYÖN TASAISIN VÄLIAJOIN	SEURAAAN MAAILMAN TAPAHTUMIA
MINULLA ON HARRASTUKSIA	SYÖN KALAA SÄÄNNÖLLESTI	MUISTAN VIISI ASIAA JOTKA MINUN PITI OSTAA KAUPASTA	VYÖTÄRÖN- YMPÄRYKSENI ON ALLE M 100CM N 90CM	OSAAN KIELTÄYTYÄ TÖISTÄ JOS OLEN KIIREINEN
OPETTELEN MUISTAMAAN TAPAAMIENI IHMISTEN NIMET	EN MIETI TÖITÄ VAPAA-AJALLA	KÄYTÄN PORTAITA HISSIN SIJAA	SYÖN LAUTAS-MALLIN MUKAAN	TUNNEN YHTEISÖLLISYYTTÄ
TAUOTAN ISTUMISTA, MAX 45min KERRALLAAN	TEEN RISTIKOITA/PULMAPELEJÄ	TIEDÄN MIKÄ RENTOUTTAA MINUA	PIDÄN YHTEYTTÄ YSTÄVIIN/SUKULAIISIIN	SYÖN PÄIVITTÄIN KASVIKSIÄ/HEDELMIÄ/MARJOJA

Minkä värisiä ruutuja sinulla jäi tyhjäksi eniten?

Tässä värikoodatut vinkit korkotuottosi varmistamiseksi ja parantamiseksi



Kohonnut verenpaine hoitamattomana on yhtenä keski-ään verisuoniriskitekijänä lisäämässä kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä ja dementian ilmenemistä myöhemmällä iällä. Mittaa verenpaineesi ja tutustu tämän lehtisen sivuun jossa kerrotaan lisää verenpaineesta!



Muisti tarvitsee säännöllistä ja haastavaa jumppaa. Oppiminen on aivojen suuri rakkaus! Uusien asioiden opettelu ja harrastukset ovat hyvää lisäharjoitusta muistille. Kartuta korkoasi muistia ja ajattelua aktivoivin toimin, voit esimerkiksi kuunnella musiikkia, opiskella kieliä, lukea, tehdä ristikoita tai pelata lautapelejä.



Hyvät ihmissuhteet tuottavat iloa ja auttavat jaksamaan vaikeissa tilanteissa ja suurissa elämänmuutoksissa. Muiden ihmisten seura hidastaa ikääntymisen vaikutuksia aivoihin. Soita siis ystävälle ja sovi tapaaminen, kysy sukulaisen vointia tai liity vaikka lukupiiriin!



Millä mallilla ovat nauttimasi ruuan tuomat korkotuotot? Aivoille hyviä muutoksia ruokavalioon saadaan lisäämällä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä kuidun määrää. Huomioi rasvan laatu, pidä sokerin ja suolan määrä kohtuullisena. Jo pienikin muutos on askel hyvään suuntaan!



YLÖS, ULOS JA LENKILLE! Liikuntaa tulisi harrastaa 3-5 kertaa viikossa. Terveysliikunta parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, lisää energiankulutusta, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta, laskee lepoverenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä vähentää ylipainoa. Tärkeää on löytää juuri sinulle mieluinen ja hyvää mieltä tuottava liikuntaharrastus. Vain kokeilemalla tiedät, olisiko sinun lajisi tanssi, vesijumppa tai polkujuoksu?



Stressin hallinnan perusta ovat hyvät elintavat. Uni on aivoillesi erityisen tärkeää, anna siis hyvät yöunet itsellesi. Kun nuket hyvin, pystyt lähes mihin vain! Palaa lehtiseen sivulle jossa puhutaan stressistä, ehkä jokin ehdotetuista rentoutusmenetelmistä olisi sinulle sopiva?

Mikä on pieni muutos arkeesi, jonka voit tehdä oman pääsi hyväksi heti tänään?

Käytä tavoitteen asettelussa apuna **TARMO** mallia



HYVÄ TAVOITE ON

Tarkka: Täsmällinen ja tarkka

→ "Liikun enemmän". Kaipaa tarkennusta

"Käyn kävelyllä kaksi kertaa viikossa". Tämä on täsmällisempi tavoite.

Aikataulutettu: Määritä uudelle toiminnalle aikataulu

→ "Käyn joka ilta kävelyllä". Voitko oikeasti toteuttaa tavoitteen?

"Käyn kävelyllä tiistaisin ja torstaisin kello 17–18". Hyvä!

Realistinen: Tämä muutos minun on mahdollista toteuttaa

→ "Tiistaisin ja torstaisin minulla ei ole muuta ohjelmaa, jolloin kävelyllä on hyvin aikaa". Tämä tavoite on täsmällinen ja mahdollista toteuttaa!

Mitattava: Kuinka havaitsen muutoksen

→ Ota aikaa, kuinka kauan kävelylenkki kestää ensimmäisellä kerralla

Ota uusi aika samalla lenkillä kuukauden päästä, niin huomaat kuinka kuntosi on kehittynyt kävelyajan lyhentyessä.

Kehittyminen MOTIVOI sinua jatkamaan harjoittelua.

Oma teko: Aikomuksesta tekoihin

→ "Lähdän kävelyllä, koska se on minulle mieluisaa". Valitse tavoite, josta oikeasti pidät ja nautit!

Ei muuta kuin töihin, omaan päähän sijoittamalla, tuotto on varma!

OMA TAVOITTEENI SEURAAVAN KUUKAUDEN AIKANA





**Sijoittaminen on helppoa kun tietää mitä tekee.
Tässä lehtisessä on tietoa stressin hallinnasta ja
verenpaineesta mutta on tärkeää pitää huolta että
sijoitat pääomaasi mahdollisimman kattavasti.**

Hyödyllisiä linkkejä ja lisätietoja löydät esimerkiksi;

THL

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus>

UKK-instituutti

<https://ukkinstituutti.fi/>

Aivoliitto

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/>

Muistiliitto

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>

Paikalliset Muistiyhdistykset

<https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset>

Sydänliitto

<https://sydan.fi/>

Uniliitto

<https://www.uniliitto.fi/>

Lähteet:

**Atikainen, Merja & Tuusilehto, Henri 2006. Ravinto, uni, liikunta: Terveystieteitä keho kuntoon ja talvella stressi arjen valtuutilla. Helsinki: Readme.
Hellaslas, Mai-Liis & Kirjipolho, Miia. 2022. Terveystieteitä Aivoterveys. Viiden sormen ohje. Helsinki: Helsingin Kirjasto.
Kulmala, Jenni. 2019. Aivoterveystieteitä ylläpitäminen on elämäntaitoa matkalla. Terveystieteitä. Helsinki: Helsingin Kirjasto. Menetelmällisesti aktiivisen arjen tukeminen. Jyväskylä: P5-kustannus.**