



MUISTIPUISTO

Mielen hyvinvointia ja aivoterveyttä – askeleita kohti hyvää ikääntymistä
18.4.2023

Kehittäjä Ulla Arifullen-Hämäläinen

- Aivoterveys
- Muistisairauden riski- ja suojaavat tekijät
- FINGER-tutkimus
- Muistipuisto®
- Miten Irma voisi edistää hyvinvointiaan ja aivoterveystään Muistipuistossa



Aivoterveys

Maailman terveysjärjestö WHO määrittää aivoterveuden sellaiseksi aivotoimintojen tilaksi, mikä mahdollistaa yksilön täyden elinaikaisen potentiaalin riippumatta siitä, onko yksilöllä aivosairautta tai ei.

Näitä aivotoimintoja ovat kognitiiviset, sensoriset, motoriset, sosiaaliset sekä tunne- ja käyttäytymistoiminnot.

Aivoterveys tarkoittaa kykyä sopeutua optimaalisesti ihmisen sisäisiin ja ulkoisiin olosuhteisiin kognitiivisten ja emotionaalisten vasteiden kautta läpi elämän.

Aivoterveyttä voidaan mitata objektiivisesti – toisaalta aivoterveys on myös henkilön subjektiivinen kokemus omasta aivoterveystään.

Aivoterveyteen vaikuttavat ja sitä määrittävät elinympäristö sekä biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. *Kansallinen aivoterveysohjelma (Mikä edistää aivoterveyttä? Tutkimustietoon perustuva selvitys. E2- tutkimus. 2022).*



Lähde: Kansallinen aivoterveysohjelma
https://dvajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/21257/inhimillisesti_kestava_aivoterveystta_tukeva_yhteiskunta-edit_2023.pdf