

Muistiystävällisiä tutkimustekoja

Suomalainen muistitutkimus on maailmankartalla. Tällä hetkellä eniten kansainvälistä huomiota on saanut Finger-tutkimus. Se osoitti, että elintapaohjelma vaikuttaa positiivisesti ajatteluun ja muistiin sekä toimintakykyyn iäkkäillä ihmisillä, joilla on suurentunut muistisairauden vaara. Ohjelmaan kuuluivat ravitsemus, liikunta, muistiharjoitteet sekä sydän- ja verisuonitautien riskien hallinta.

Finger-tutkimus on ollut mallina useille tutkimuksille, joita ollaan käynnistämässä eri puolilla maailmaa, muun muassa Yhdysvalloissa, Singaporessa ja Kiinassa. Sen tuloksien jalkauttamista käytännön tasolle tutkittiin Muistikko-hankkeessa, jota koordinoi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos päätutkijana professori **Miia Kivipelto**.

Työn tuloksena tämän vuoden syyskuussa julkistettiin Finger-toimintamalli ikääntyvien ajattelu- ja muisti-toimintojen tukemiseksi. Iäkkäiden kanssa työskentelevät ammattihenkilöt voivat saada toimintamallista hyviä vinkkejä, joilla kannustaa asiakkaita terveellisiin ja muistiystävällisiin elin-

tapoihin. Toimintaohjetta voivat käyttää myös iäkkäät itse.

Miten me itse kukin voimme vaikuttaa siihen, että tutkijat löytävät ratkaisuja tällä hetkellä ratkaisemattomiin kysymyksiin? Osallisuus on tärkeää. Muistihäiriöiden ehkäisy ja aivojen terveyden edistäminen ovat yksi konkreettinen mahdollisuus rinnalla kulkemiseen. Tähän voimme kaikki osallistua.

Myös valtiovalta on nähnyt Suomen ainutlaatuiset mahdollisuudet

edistää sairauksien hoitoa, ehkäisyä ja kuntoutusta. Tutkimusta ja hoidon kehittämistä vahvistamaan on perustettu osaamiskeskittymät: biopankit, genomikeskus, syöpäkeskus ja valmisteluvaiheessa olevat

kansallinen neurokeskus sekä lääkekehityskeskus.

Neurokeskuksen tavoitteena on parantaa aivosairauksien diagnosointia, hoitoa, ehkäisyä ja kuntoutusta yksilöllisen lääketieteen keinoin. Tarkoituksena on edistää perustutkimuksen ja potilastutkimuksen vuorovaikutusta ja saada uudet oivallukset nopeammin käytäntöön. Muistisairaudet ovat vahvasti mukana. 🧠

—
”Suomalainen muistitutkimus on maailmankartalla.”
 —



HILKKA SOININEN

Muistiliiton valtuuston puheenjohtaja