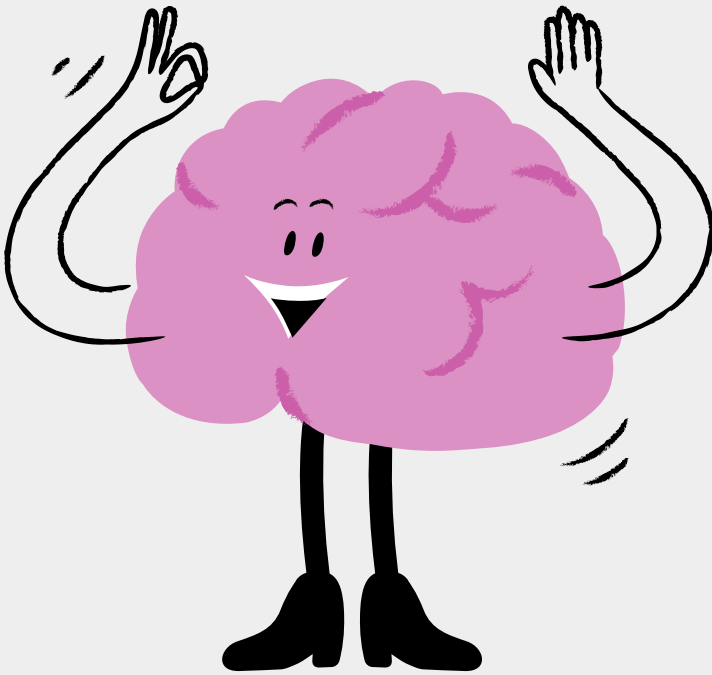


SUOMEN YHTEINEN

**PÄÄ
OMA**

Ota päärooli vastaan.

**Auta meitä rakentamaan inhimillisesti
kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta.**



Kansallinen aivoterveysohjelma

SUOMEN YHTEINEN

PÄÄ OMA

Kansallinen aivoterveysohjelma

Uusi näkökulma aivoterveysteen – aivosairauksien ehkäisystä aivojen hyvinvoinnin lisäämiseen

Aivoterveys on Suomen yhteinen pääoma. Aivot säätelevät ihmisen koko kehon toimintaa. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Ei sen enempää eikä vähempää.

Aivoliitto ry käynnisti kansallisen aivoterveysohjelman valmistelun lokakuussa 2021 yhteistyössä laajan asiantuntijajoukon kanssa. Ohjelma tarkastelee aivoterveysttä kolmen ikäryhmän toimintaympäristöjen (lapset ja nuoret, työikäiset, ikääntyvät) kautta.

Ennakoiva lähestymistapa, suojaavien tekijöiden korostaminen ja vaikuttavuusperusteisuus ohjasivat ohjelman valmistelua ja siksi ohjelma on ainutlaatuinen koko maailman mittakaavassa. Uusi näkökulma aivoterveysteen kattaa aivojen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn.

Kansallinen aivoterveysohjelma asemoituu osaksi laajempaa kokonaisuutta ja täydentää olemassa olevaa toimintaa. Ohjelma huomioi muut aivoterveysteden edistämistä sivuavat ja meneillään olevat ohjelmat.

Aivot ovat erottamaton osa meitä – yhteinen pääomamme, jota ilman me tai yhteiskuntamme ei olisi mitään. Siksi meillä on oltava ympärillämme myös inhimillisesti kestävä ja aivoterveyttä tukeva yhteiskunta, jossa aivoistamme on mahdollista pitää huolta kaikkein arkisimmissakin tilanteissa.

Inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta

edellyttää, että

Aivoterveys- ja aivosairausymmärrys sekä aivojen hyvinvoinnin arvostus on vahvistunut

Aivoergonomia on huomioitu toimintaympäristöissä

Jokaisella on mahdollisuus virkistävään ja palauttavaan uneen

Kuulumisen tunne on vahvistunut — kaikki kansalaiset ovat kansalaisia



Kansallisen aivoterveysohjelman omien tavoitteiden lisäksi erityistä huomiota kiinnitetään riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, terveelliseen ravitsemukseen ja päihteettömyyteen, jotka ovat myös aivoterveuden perustekijöitä.

Miten saavutamme tavoitteet?

Käytännön toteutus on aloitettu viestinnän ja koulutuksen avulla. Tarjoamamme koulutus lisää tietoa aivojen hyvinvoinnista ja työpajat tuottavat taitoja tehdä muutoksia omassa toimintaympäristössä. Jatkossa tarvitsemme lisää tekijöitä ja uusia toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi.

**Yhteiskehittäminen
on oleellinen osa
ohjelman toteutusta.**



Rakenna aivoterveyttä kanssamme

Aivoliitto koordinoi toimeenpanon suunnittelua ja toteutusta yhteistyössä ikäryhmäkohtaisten koordinaatiokumppaneidensa kanssa:

Lapset ja nuoret
Työikäiset

**Lastensuojelun Keskusliitto
Työterveyslaitos
Tampereen ammattikorkeakoulu
Ikäinstituutti**

Ikääntyvät

Folkhälsan on mukana sekä lasten ja nuorten että ikääntyvien osuudessa sekä ruotsin kielen ja suomenruotsalaisen kulttuurin osalta.

Käytännön toimenpiteitä toteuttamaan tarvitaan laaja joukko eri alojen organisaatioita ja asiantuntijoita. Haluamme pitää huolta jokaisen Suomessa asuvan aivoterveystestä.

**Aivoterveystestä huolehtiminen ei ole pelkästään
yksilön vastuulla, se on koko yhteiskunnan
yhteinen asia.**

Tähän tarvitsemme teitä kaikkia!

Lisätietoa ja yhteydenotot

ohjelmapäällikkö
Markku Holmi
p. 050 544 8999
markku.holmi@aivoliitto.fi

ohjelmakoordinaattori
Tarja Keltto
p. 044 724 4975
tarja.keltto@aivoliitto.fi

toiminnanjohtaja
Mika Pyykkö
p. 0400 841 662
mika.pyykkö@aivoliitto.fi