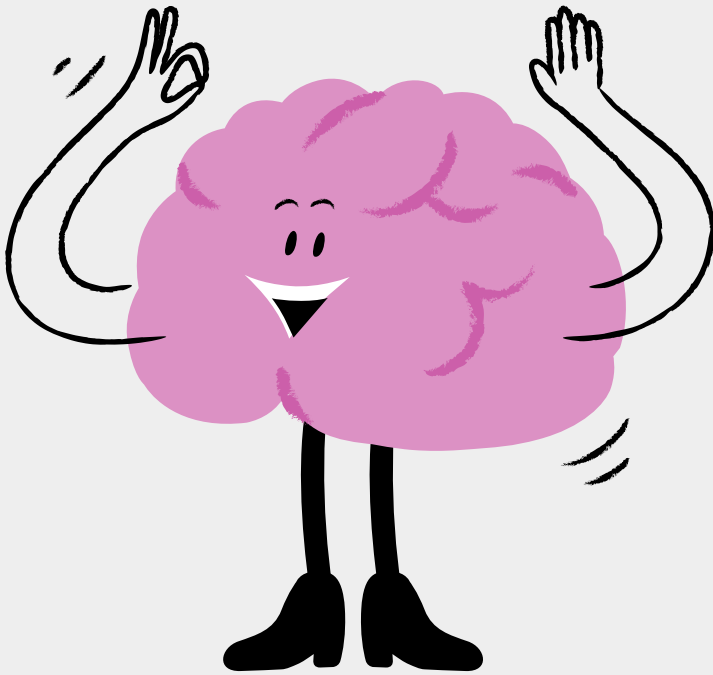


FINLANDS
**HUVUD
SAK**

Ta emot huvudrollen.

Hjälp oss att bygga ett mänskligt
hållbart samhälle, som stöder hjärnhälsa.



Det nationella programmet för hjärnhälsa

FINLANDS

HUVUD SAK

Det nationella programmet för hjärnhälsa

Från att förebygga hjärnsjukdomar till att främja hjärnans välbefinnande – en ny synvinkel på hjärnhälsa.

Hjärnhälsa är Finlands gemensamma kapital. Hjärnan reglerar hela människokroppens funktion.

Hjärnan styr och reglerar beteende, känslor och informationsbehandling. Inget mer, inget mindre.

Hjärnförbundet rf inledde beredningen av det nationella programmet för hjärnhälsa i oktober 2021 i samarbete med ett flertal experter. Programmet granskar hjärnhälsa via verksamhetsmiljöerna i tre åldersgrupper: barn och unga, personer i arbetsför ålder samt äldre personer.

Ett proaktivt perspektiv, betoning på skyddsfaktorer och ett effektivitetsbaserat tillvägagångssätt har väglett utarbetandet av programmet, vilket gör det unikt på ett globalt plan. Det nya synsättet på hjärnhälsa omfattar hjärnans välbefinnande och funktion.

Det nationella programmet för hjärnhälsa sätts in i ett bredare sammanhang och kompletterar befintlig verksamhet. Programmet tar hänsyn till andra relaterade och pågående program för att främja hjärnhälsa.

Hjärnan är en integrerad del av oss – vårt gemensamma kapital, utan vilket vi eller vårt samhälle inte skulle vara någonting. Därför måste vi också omges av ett samhälle som är mänskligt hållbart och som stöder hjärnhälsa där det är möjligt att ta hand om våra hjärnor även i de mest vardagliga situationer.

Ett mänskligt hållbart samhälle som stöder hjärnhälsa

förutsätter att

**Förståelsen av hjärnhälsa
och hjärnsjukdomar samt
uppskattningen av hjärnans
välbefinnande
har stärkts**

**Hjärnans ergonomi
har beaktats i
verksamhetsmiljöer**

**Alla har möjlighet
till uppiggande och
återhämtande sömn**

**Känslan av tillhörighet har
stärkts — alla medborgare är
medmänniskor**



Utöver de specifika målen för det nationella programmet för hjärnhälsa kommer särskild uppmärksamhet att ägnas åt tillräcklig fysisk aktivitet, hälsosam kost och avhållsamhet från rusmedel, som också är grundläggande faktorer för hjärnhälsa.

Hur ska vi uppnå målen?

Det praktiska genomförandet har inletts med hjälp av kommunikation och utbildning. Den utbildning vi erbjuder ökar kunskapen om hjärnans välbefinnande och workshopparna ger färdigheter för att göra förändringar i den egna miljön. Framöver behöver vi fler aktörer och nya åtgärder för att nå målen.

**Gemensam utveckling
är en väsentlig del av
genomförandet av programmet.**

Bygg upp hjärnhälsa med oss

Hjärnförbundet koordinerar planeringen och genomförandet i samarbete med sina åldersgruppspecifika samordningspartners:

Barn och unga
Personer i arbetsför ålder

**Centralförbundet för Barnskydd
Arbetshälsoinstitutet
Projektet hållbar hjärnhälsa
Äldreinstitutet**

Äldre personer

Folkhälsan deltar i programmet särskilt vad gäller finlandssvenska människor och den finlandssvenska kulturen.

För att genomföra de praktiska åtgärderna behövs en bred skara organisationer och experter inom olika sektorer. Vi vill ta hand om hjärnhälsan för alla som bor i Finland.

**Att ta hand om hjärnhälsan är inte bara
individens ansvar, det är en gemensam
angelägenhet för hela samhället.**

För detta behöver vi er alla!

Mer information och kontakt

programchef
Markku Holmi
tfn 050 544 8999
markku.holmi@aivoliitto.fi

programkoordinator
Tarja Keltto
tfn 044 724 4975
tarja.keltto@aivoliitto.fi

verksamhetsledare
Mika Pyykkö
tfn 0400 841 662
mika.pyykkko@aivoliitto.fi