



# Nationellt program för hjärnhälsa

## MÅLGRUPPER



Barn och ungdomar



Personer i arbetsför ålder



De äldre

## ETT MÄNSKLIGT, HÅLLBART SAMHÄLLE SOM STÖDER HJÄRNHÄLSA

### Sammanfattning

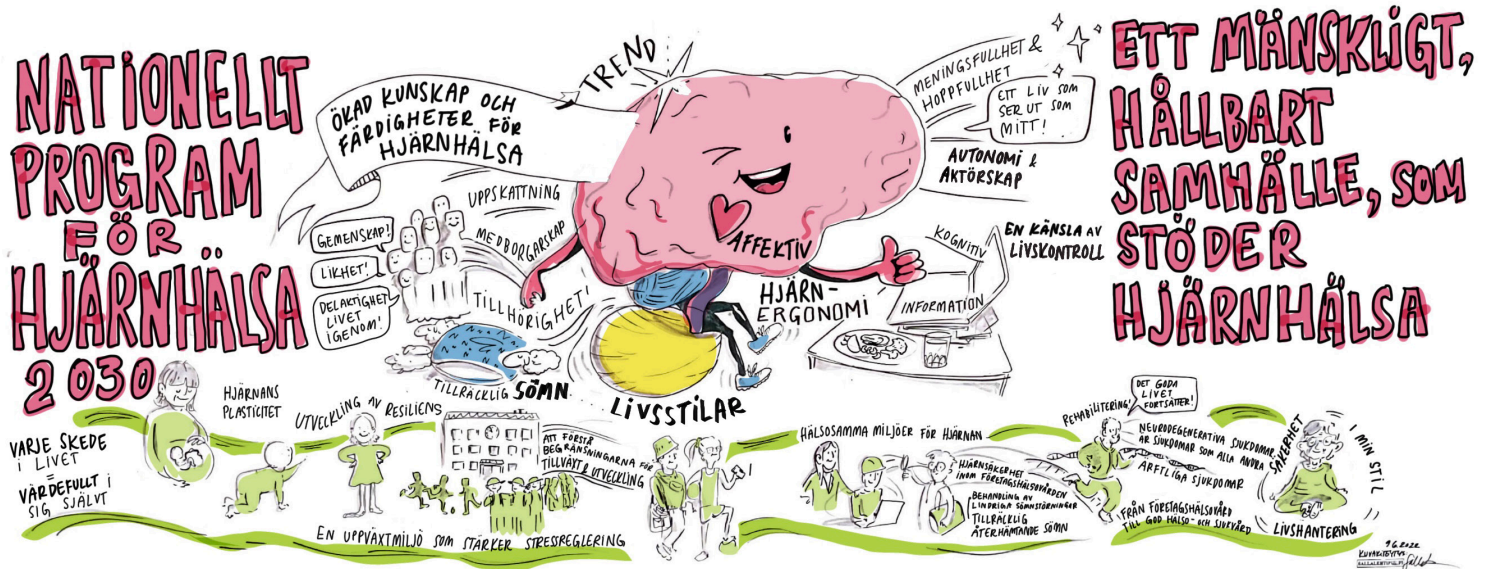
I oktober 2021 inledde Hjärnförbundet rf beredningen av ett nationellt program för hjärnhälsa. Vid beredningen av programmet betonade vi tre faktorer: effektbaserad styrning, det vill säga uppställandet av mätbara mål, skyddsfaktorernas betydelse och samutveckling vid fastställande av programmets mål. För att undvika överlappning utredde vi pågående program och strategier kring att främja hjärnhälsa. Dessutom gjorde vi olika informationssökningar och gav E2 Tutkimus i uppdrag att göra en utredning på basis av forskningsdata: Vad främjar hjärnhälsan?

Programmet för hjärnhälsa är unikt i global skala, då det betonar skyddsfaktorerna, ett proaktivt tillvägagångssätt och effektbaserad styrning.

Under våren och början av hösten 2022 samlades totalt cirka 50 experter från olika vetenskapsfält för att utarbeta programmets mål under ledning av Hjärnförbundet och våra samordningspartner. Hjärnhälsa granskades utgående från skyddsfaktorer av tre expertgrupper med inriktning på olika åldrar (barn och ungdomar, personer i arbetsför ålder samt äldre). Varje grupp träffades tre gånger. Varje expertgrupp definierade först vad hjärnhälsa är och därefter långsiktiga samhällsliga effektmål för programmet. Slutligen definierades de prioriterade effektmål i fråga om hjärnorgansystemet som gör det möjligt att uppnå det samhällsliga resultatmålet. Efter åldersgruppsarbetet bildade en del av experterna en samlande, så kallad fjärde expertgrupp.

Läs hela dokumentet (på finska):

[aivoliitto.fi/kansallinen-aiivoterveysohjelma](http://aivoliitto.fi/kansallinen-aiivoterveysohjelma)



## Nationellt program för hjärnhälsa

### EFFEKTBASERAT



Förebyggandet betonar skyddsfaktorerna



En multiprofessionell arbetsgrupp deltar i beredningen

Programmets långsiktiga samhälleliga resultatmål preciserades på basis av arbetet i den samlande arbetsgruppen och två öppna arbetsseminarier för alla experter: **Ett mänskligt hållbart samhälle som stöder hjärnhälsa**. Samtidigt preciserades även de effektmål med tonvikt på hjärnhälsa som behövs för att uppnå dessa:

- **Stärkt förståelse för hjärnhälsa och hjärnsjukdomar samt uppskattning av hjärnans välbefinnande**
- **Hjärnergonomi beaktas i verksamhetsmiljöer**
- **Alla har möjlighet till en uppfriskande och återställande sömn**
- **Känslan av tillhörighet har stärkts – alla medborgare har ett medansvar**

Utöver de här fyra effektmålen uppmärksammas särskilt tillräcklig fysisk aktivitet, hälsosam kost och inget missbruk av rusmedel, som också är grundläggande faktorer för hjärnhälsan.

Alla de här målen granskas ur respektive åldersgrupps perspektiv och verksamhetsmiljöer. De tre expertgrupperna för de olika åldersgrupperna fastställde ännu hösten 2022 de förutsättningar för de utsatta målen som styr verksamheten i praktiken. Härmed är förutsättningarna och tyngdpunkterna för att uppnå målen och i fortsättningen den praktiska verksamheten åtminstone delvis åldersgruppspecifika.

I slutet av år 2022 har en arbetsgrupp bestående av representanter för Hjärnförbundet och delvis nya samordningspartner börjat arbeta med verkställighetsplanen och med att omsätta den i praktiken. Programmets implementeringsperiod är åren 2023–2029.

**Samordningspartner för att sätta målen:**  
Itla – Självständighetsjubileets barnstiftelse  
Projektet Hållbar hjärnhälsa, Tammerfors högskolestiftelse  
Gerontologiska forskningscentralen GEREC

**Samordningspartner för att utarbeta verkställighetsplanen:**  
Centralförbundet för Barnskydd  
Arbetshälsoinstitutet  
Projektet Hållbar hjärnhälsa, Tammerfors högskolestiftelse  
Äldreinstitutet  
Folkhälsan