

# Eduskunnan aivoterveyspäivä Riksdagens hjärnhälsodag

Tiistai 5.11. klo 12.00–14.00, A-auditorio  
Tisdag 5.11. kl 12.00-14.00, A-auditorium

## Aivoterveys ja uniteemavuosi 2024 - Suomen yhteinen pääoma Hjärnhälsa och sömn år 2024 - Finlands gemensamma huvudsak

Juonto: Markku Holmi, ohjelmapäällikkö, kansallinen aivoterveysohjelma, Aivoliitto

### Ohjelma

- klo 12.00**      **Aivoterveyspäivän avaus – Suomen yhteinen pääoma**  
Paula Risikko, varapuhemies, eduskunta ja Viveca Hagmark, johtaja, Folkhälsans förbund
- Yhteiskunnan tärkein pääoma - aivoterveys (Brain capital)  
Kaisa Hartikainen, neurologian erikoislääkäri, dosentti, kansallisen aivoterveysohjelman johtava asiantuntija
- Säännöllistä unirytmisi -videotervehdys ja yleisökysymys
- Sömnvänligt dygn  
Mikaela Wiik, sakkunnig i arbetsvälbefinnande, Folkhälsan
- Nukkumisen Taito  
Henri Tuomilehto, unilääkäri, tietokirjailija, dosentti
- klo 13.00**      **Yhteinen aivotauko**
- Huonon yöunen haitat tulevat kalliiksi - myös yhteiskunnalle  
Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Hyvin nukuttu yö luo parempaa työelämää - ja myös toisinpäin  
Teemu Paajanen, johtava psykologi, PsT, Työterveyslaitos
- Hyvä yöuni rakennetaan päivällä -videotervehdys ja haastattelu,  
miten työnantajasi tukee palautumista työstä?
- Eduskunnan työterveyshuolto haastaa henkilöstöä, lupaus aivoterveysteosta  
Merja Rossi, vastaava työterveyslääkäri, eduskunta
- Aivoergonomia turvaa ja rakentaa aivopääomaa  
Kaisa Hartikainen
- klo 14.00**      **Tilaisuus päättyy**

Tilaisuuden järjestäjää eduskunnan työterveyshuolto ja kansallinen aivoterveysohjelma.  
Tule kuulemaan, miten suojaat aivoterveystäsi ja rakennat yhteiskunnan pääomaa!

**Lämpimästi tervetuloa! Varmt välkommen!**