

Hyvät elintavat pienentävät muistisairauden riskiä

Pitkäkestoinen suomalainen FINGER-tutkimushanke on selvittänyt, että monipuolisella elintapaohjelmalla voidaan ehkäistä ikääntyneiden muistin heikentymistä.

Teksti: Airi Vuolle

Väestötasoisissa seuranta-tutkimuksissa on havaittu, että muistisairauksien riskiä lisäävät muun muassa korkea verenpaine, korkea kolesteroli, diabetes ja ylipaino. Aivoja suojaavat sen sijaan korkea koulutus, liikunta, terveellinen ravitsemus ja aktiivinen elämäntyyli.

FINGER-tutkimus on osoittanut ensimmäisenä maailmassa, että ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja voidaan parantaa ja muistitoimintojen heikentymistä ehkäistä noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa. FINGER-tutkimuksessa on tutkittu elintapaohjelman eli intervention tehoa verrattuna tavanomaiseen terveysneuvontaan.

TUTKIMUKSESSA HAVAITTIIN, että terveyteen liittyvä elämänlaatu kehittyi interventioryhmässä suotuisammin, toimintakyky säilyi parempana ja uusia kroonisia sairauksia kehittyi vähemmän intervention aikana. Tutkittavilla tutkimuksen alussa esiintyneet riskitekijät eivät myöskään vaikuttaneet tuloksiin.

Kaksivuotinen tehostettu elintapaneuvonta ehkäisi toimintaky-

vyn heikentymistä sekä päivittäisissä toiminnoissa että muun muassa tuolilta ylösnousussa. Tehostettua elintapaneuvontaa saaneiden suoriutuminen päivittäisistä arjen askareista pysyi kahden vuoden ajan ennallaan, kun taas vertailuryhmässä olleille kehittyi vaikeuksia päivittäisissä toiminnoissa.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että interventio tehoi yhtä hyvin myös niillä henkilöillä, joilla on perinnöllinen alttius muistisairauksiin. Tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttiko yleinen Alzheimerin taudille altistava APOE4-geeni intervention tehoon. Tulokset osoittivat, että tehostettu elämäntapaneuvonta ehkäisi muistitoimintojen heikentymistä riskigeenistä riippumatta.

INTERVENTIO SISÄLTÄÄ ruokavalioneuvontaa, liikuntaharjoittelua, muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettua seuranta kahden vuoden ajan. Tämän jälkeen tutkittavia seurataan pitkäaikaisvaikutusten selvittämiseksi.

Tutkimus osoitti, että kun ikääntyneet muuttavat elintapojaan terveellisemmiksi, heidän muisti- ja

ajattelutoimintonsa säilyvät ja riski muistihäiriöihin pienenee. Elintapaneuvonnan kohdistaminen muistisairauden riskissä oleville henkilöille perusterveydenhuollossa on tärkeä ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä ja parantava toimenpide.

TULOKSET OVAT selvinneet monivuotisissa tutkimuksissa, jotka alkoivat jo vuonna 2009. Elintapaohjelmassa osallistujat jaettiin satunnaisesti kahteen yhtä suureen ryhmään: tavanomaisen elintapaneuvonnan ja tehostetun elintapaohjelman ryhmiin. Tavanomaisen elintapaneuvonnan ryhmän osallistujat kävivät läpi elintapoihin liittyviä asioita hoitajan yksilökäynnillä.

Tehostetun elintapaohjauksen ryhmään kuuluneiden elintapamuutoksia tuettiin voimakkaasti muun muassa ravitsemusneuvonnalla, liikuntaharjoittelulla, muistiharjoittelulla sekä pyrkimällä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan. Edelleen jatkuvassa tutkimuksessa on noin 1200 tutkimuksen alkaessa 60–77-vuotiaasta osallistujaa.

Tulokset hyviä – käytännön toteutus vaihtelee

FINGER-tutkimuksen hyviä tuloksia sovelletaan eri paikkakunnilla toistaiseksi vaihtelevasti. Tutkimusta koordinoivassa THL:ssä ei ole systemaattisesti kerättyä tietoa soveltamisesta.

– Parhailtaan meneillään olevassa Kansallinen muistipalvelupolku -hankkeessa on yhtenä tavoitteena FINGER-toimintamallin jalkauttaminen. Hankkeen toimijoiden toiveesta on myös vastikään perustettu FINGER kehittäjäverkosto, jossa eri toimijat jakavat ko-

kemuksiaan mallin soveltamiseksi käytäntöön, kertoo tutkimuksen koordinaattori, tutkimuspäällikkö **Tiia Ngandu** THL:stä.

Tiia Ngandun mukaan tutkimushankkeessa on selvitetty tekijöitä, jotka mahdollistavat tai haittaavat FINGER-toimintamallin soveltamista käytännössä.

– Yhtenä tärkeänä asiana tästä nousi, että toiminnan, eli aivoterveystyön ylläpitoon tähtäävän työn, pitäisi olla selkeästi jonkin tahon johtamaa ja vastuulla ja myös re-

sursoitu niin, että työ on käytännössä mahdollista, hän sanoo.

FINGER-tutkimus on herättänyt paljon kiinnostusta myös Suomen ulkopuolella.

– Muutama vuosi sitten perustettiin World-Wide FINGERS -verkosto, jossa eri maissa on sovellettu FINGER-interventiota paikallisiin olosuhteisiin. Verkostossa on jäseniä yli 45 maasta. Joissain maissa on myös meneillään hankkeita, jossa mallia viedään terveydenhuoltoon, Tiia Ngandu kertoo.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS on laatinut tutkimuksen tulosten pohjalta toimintamallin, jonka avulla terveydenhuollon toimijat voivat luoda muistisairausten ehkäisyn toimenpiteitä. Toimintamallin sisältämän riskitestin avulla lääkärit, hoitajat ja muut ikäihmisten kanssa toimivat voivat tunnistaa ne henkilöt, joilla on kohonnut riski muistisairauteen. Mallin avulla he voivat tukea muistitoimintojen säilymistä.

Toimintamalli korostaa, että riskitekijät ovat jokaisella hieman erilaiset, joten on tärkeää huomioida yksilöllinen muutosten tarve. Tehokkainta on pyrkiä vaikuttamaan useaan riskitekijään samanaikaisesti. Malliin kuuluu muistitoimintojen säilymisen tukeminen monipuolisella elintapaohjelmalla.

LIIKUNTAA tulisi harrastaa monipuolisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi sisältää sekä lihaskuntoharjoittelua että kestävyyskuntoharjoittelua. Tärkeää on löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuottava liikuntaharrastus. Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä ja nousujohteista, kuitenkin aina turvallisuus huomioiden.

RUOKAVALIOON saadaan aivoterveellisiä muutoksia lisäämällä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä kuidun määrää. Huomiota kannattaa kiinnittää rasvan laatuun ja liiallisen sokerin ja suolan vähentämiseen. Jo pienikin muutos on askel hyvään suuntaan.

MUISTI TARVITSEE pitkäkestoista, säännöllistä ja riittävän haastavaa jumppaa. Uusien asioiden opettelu sekä erilaiset harrastukset ovat hyvää lisäharjoitusta muistille. Esimerkkejä muistia ja muita ajattelutoimintoja aktivoivista toimista ovat musiikin kuuntelu, kielten opiskelu, lukeminen, riskitansatehtävät ja erilaisten pelien pelaaminen.

SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN riskitekijät olisi tarpeen saada hallintaan. Jos verenpaine tai veren glukoosipitoisuus on korkea tai veren rasva-arvot poikkeavat, tulisi kiinnittää huomiota riittävään liikuntaan ja terveellisiin ravitsemustottumuksiin. Verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin lääkkeitä tulee harkita Käypä hoito -suositusten mukaisesti, mikäli elintapamuutokset eivät onnistu tai ne eivät yksin riitä.

Lähde:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n verkkosivut

FINGER-tutkimuksesta.thl.fi > tutkimus ja heittäminen > tutkimukset ja hankkeet > FINGER-tutkimushanke.