KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Muistikunto – kestävä perusta muistojen turvaksi -hanke

Keusoten Vanhusneuvosto 3.12.2026

Projektipäällikkö Raisa Laurila
Projektikoordinaattori Jonna Kaplas

KEUSOTE.FI

Hankkeen perustiedot

Aikataulu

1.4.2026 – 31.10.2028

Ohjaavia dokumentteja

- Hankesuunnitelma
- Valtionavustuspäätös ja avustusehdot
- Hyvinvointialueen dokumentit:
  - Hyvinvointialueohjelma
  - Hyvinvointialueen strategia
  - Hyvinvointisuunnitelma ja muut alueen ohjaavat asiakirjat
- THL:
  - Kansallisen Muistipalvelupolku –hankkeen loppuraportti
  - HYTE-toimintamalli FINGER-elintapaohjelma
- Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi / STM

Tavoitteet

- luoda yhtenäinen ja sujuva muistipalvelupolku vahvistamalla monialaista yhteistyötä
- kehittää ja vahvistaa muistiterveyttä ja vähentää muistisairauksien riskiä siirtämällä painopistettä ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen tunnistamiseen
  - Riskitestit
  - FINGER-elintapaohjaus
  - ammattilaisten osaamisen vahvistaminen

Kohderyhmä

60 vuotta täyttäneet, joilla on muistisairauden riskitekijöitä tai lieviä muistioireita (ennaltaehkäisy, varhainen tunnistaminen, elintapaohjaus) tai jo diagnosoitu muistisairaus (palveluketjun sujuvuus, tuki sairauden edetessä)

Rahoitus

478 945€ + 10% omavastuuosuus
= 532 161€

Suomi liikkeelle –ohjelmasta osana terveyden edistämisen määrärahaa

Resursointi

- Hankkeen omistaja Kristiina Kariniemi-Örmälä, palvelujohtaja / AISO
- Projektipäällikkö Raisa Laurila
- Projektisuunnittelija Jonna Kaplas
- Ohjausryhmä
- Projektiryhmä
- Työryhmät

Hanke toteutetaan yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen, kuntien ja alueen muistiyhdistysten kanssa

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Miksi hanke on tarpeellinen?

Ikääntyneiden määrä lisääntyy ⟶ muistisairaudet lisääntyvät

Tunnistetut haasteet

- Keusotessa on katvetta muistisairauksien varhaisessa tunnistamisessa, tuessa, ennaltaehkäisyssä ja matalan kynnyksen palvelujen tarjonnassa
- Tietoa ammattilaisten käyttöön on paljon, mutta se on hajallaan, sitä on hankala löytää, tai se on osittain vanhentunutta. Palveluja ei tunneta → asiakasta ei osata ohjata oikean palvelun piiriin riittävän varhaisessa vaiheessa
- Muistipolku on hajanainen, ja sitä heikentää ikärajojen lisäksi lähete-käytäntö
  - Ikääntyneiden asiakasohjaus palvelee 65+ vuotiaita
  - Geriatrian poliklinikalla diagnosoidaan 70+ vuotiaat. Siellä lähetemäärä on vähäinen (vastaanoton jono, muistisairauden stigma). Toisinaan muistitutkimuksiin hakeudutaan niin myöhäisessä vaiheessa, että potilas ohjataan suoraan palvelutarpeen arviointiin.
  - Työikäisten muistisairaudet lisääntyvät. He kuuluvat useimmiten ikänsä puolesta työikäisten palveluihin, josta ei löydy heille sopivia palveluja. Muistisairaus ei oikeuta vammaispalveluihin.



Keski-Uudellamaalla on

40 000

asukasta, joilla on kohonnut riski sairastua muistisairauteen.

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Hankkeen organisaatiorakenne

Valtion-avustushankkeiden ohjausryhmä 2x vuosi

Työpajat ja työryhmät

Eri sote-ammattilaiset eri palveluista. Myös kunta- ja järjestösektori.

Kokoontuu eri kokoonpanoilla tarpeiden mukaisesti

Projektityöryhmä

Koordinoivat esihenkilöt
Lähiesihenkilöt
Asiantuntijat
Lääkärit

Kokoontuu 1-3 kk välein

Ohjausryhmä

Palvelujohtajat
Palvelupäälliköt
Asiakkuuspäälliköt

Kokoontuu 1-3 kk välein

Käytännön tarve, palaute, toteutus ja suunnittelu

Suunnittelu, päätösten valmistelu ja seuranta

Päätökset, toimeenpano ja seuranta

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

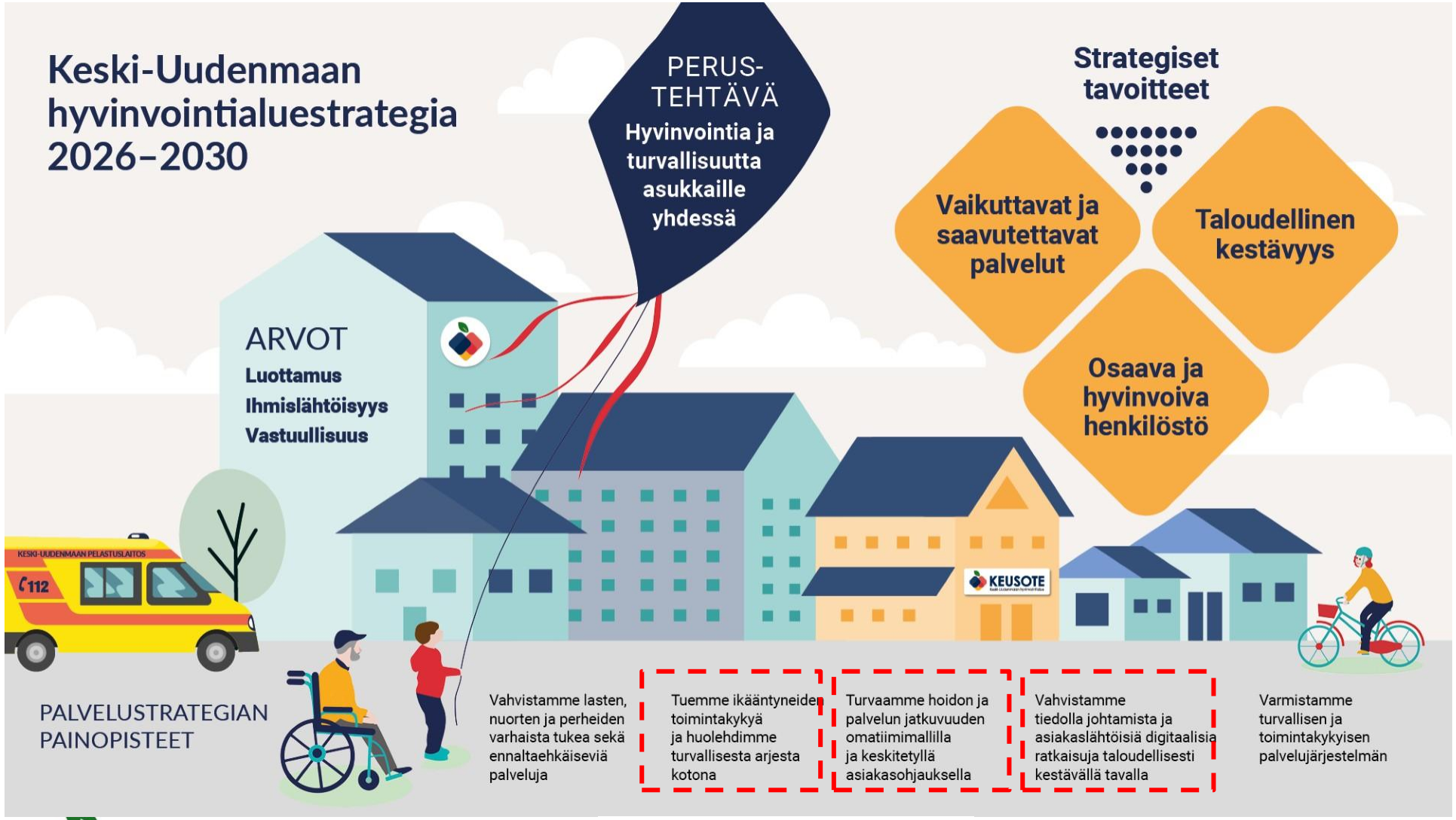
Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Keusoten strategiset tavoitteet

Hankkeen linkittyminen strategisiin tavoitteisiin ja hyvinvointisuunnitelmaan

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Hanke toteuttaa osaltaan hyvinvointialueen strategiaa ja alueellista hyvinvointisuunnitelmaa



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Alueellinen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2026-2030

Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite
1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit (Edistetään asukkaiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kulttuurista aktiivisuutta tukemalla arjen rutiineja, elintapoja ja kulttuuriosallistumista)	• Ikääntyneiden elintapaohjauksen kehittäminen
	• Ikääntyneiden osallisuuden ja osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen
	• Ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin kehittäminen

Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite
2. Asukkaille turvallinen arki	• Kotitapaturmien vähentäminen ja kaatumisten ehkäisy
	• Väkivallan ehkäisy, esim. lähisuhdeväkivalta, taloudellinen väkivalta
	• Koetun turvallisuuden vahvistaminen
	• Päihteiden käyttö vähentäminen
	• Toimintakyvyn muutoksia ennakoiva monimuotoinen ja esteetön asuminen (tarvelähtöisyys)

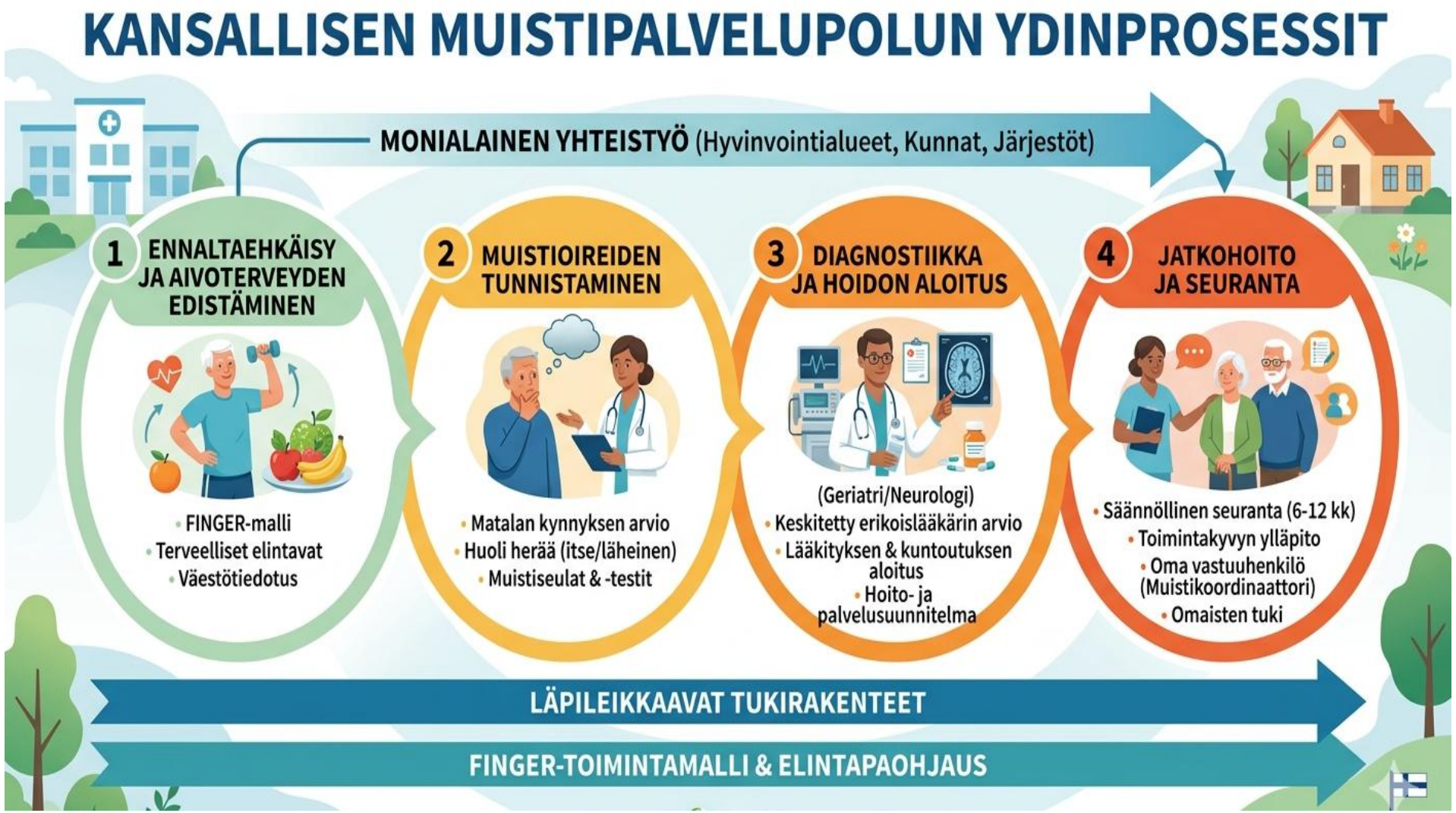
Painopiste (alueellinen hyvinvointisuunnitelma)	Tavoite
3. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen (Tuetaan asukkaiden mielen hyvinvointia sekä työ-, toiminta- ja oppimiskykyä vahvistamalla elintapoja, resilienssiä ja palvelujen saavutettavuutta)	• Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen
	• Koetun yksinäisyyden vähentäminen

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Muistikunto-hankkeen keskeiset toimenpiteet

Mitä hankkeessa tavoitellaan ja miten sinne päästään

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



**Tekoälyä hyödynnetty

*Kansallinen muistipalvelupolku perustuu THL:n "*Yhdessä muistisairaan henkilön parhaaksi*"- hankkeeseen.
Raportti luettavissa täältä:
https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/cbea63fc-7b24-483f-b50a-27c51b7106f6/content

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Keusotella on käytössä kansallisiin suosituksiin pohjautuva yhtenäinen ja sujuva muistipalvelupolku-toimintamalli.
Toimintamallissa painottuu muistisairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen tunnistaminen. Palveluketjua toteutetaan monitoimijuudessa yhdessä alueen kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.
Toimintamalli on kuvattu ja julkaistu hyvinvointialueen, kuntien ja muistiyhdistysten kanavissa.





Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Muistikunto - hankkeen keskeiset toimenpiteet

Ennaltaehkäisy ja varhainen tunnistaminen

Tunnistetaan muistiriskissä oleva väestö systemaattisemmin hyödyntämällä digihoitopolkuja ja riskitestejä.
Toteutetaan FINGER-mallin mukaista elintapaohjausta monitoimijuudessa.

Geriatrinen kokonais-arviointi

Matalan kynnyksen geriatrinen arviointi tarjoaa pääsyn muisti-tilanteen selvittelyyn ilman lähetettä. Moniammatillinen muistivastuutiimi tukee muistipolun sujuvuutta.

FINGER-verkosto ja elintapaohjaus

Keusoten alueella toimii FINGER-verkosto, joka yhdessä eri toimijoiden kanssa toteuttaa liikuntaa, ravitsemusta, kognitiivista harjoittelua, sosiaalista osallisuutta ja sydän-terveyttä tukevaa elintapaohjausta. Tällä vaikutetaan muistisairauksiin ennaltaehkäisevästi.

Osaamisen vahvistaminen

Perehdytys, koulutukset ja työpajat varmistavat uusien toimintamallien yhdenmukaisen käyttöönoton koko alueella.
-KeuKampus
-IMS
- Asiakasohjauksen tietopankki

Monitoimijuus ja verkostoyhteistyö läpileikkaa kaikki keskeiset toimenpiteet.

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Mitä geriatrinen kokonaisarviointi tarkoittaa?

- Kyseessä on moniammatillinen prosessi, jonka avulla kartoitetaan ikääntyneen henkilön terveyden- ja toimintakyvyn kokonaistilannetta. Kartoituksessa huomioidaan yksilöllisesti voimavarat ja riskitekijät. Arvioinnin perusteella tunnistetaan sellaisia keinoja, joiden avulla voidaan tukea henkilön hyvinvointia ja laatia yksilöllinen hoitosuunnitelma (tavoitteet, hoito ja kuntoutus, seuranta).
- Sisältää seuraavat osa-alueet:
    - somaattinen ja psyykkinen tila (mukaan lukien kognition arvio)
    - sosio-ekonominen tilanne
    - ravitsemus
    - liikkuminen, kaatuilutaipumus
    - lääkitys
- Gerontologisen hoitotyön osaamista tarvitaan kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollon tasoilla, jotta iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutoksiin voidaan reagoida riittävän nopeasti.
- Hoitotyön ammattilaiset ovat keskeisessä asemassa geriatrisen arvioinnin toteutuksessa, sillä heillä on tuntemusta mm. pitkäaikaissairauksien hallinnasta.
- Näyttöön perustuva osaamisvaatimus hoitotyön ammattilaisille:

https://hotus.fi/wp-content/uploads/2026/02/nayttovinkki-1-2026.pdf

FINGER-mallin mukainen elintapaohjaus

Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

Tutkimus:THL:n monivuotinen näyttöön perustuva tutkimus elintapaohjauksen vaikutuksista aivoterveyteen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn. Tutkimuksen mukaan monimuotoinen elintapaohjelma voi ehkäistä muistihäiriöiden riskiä jopa **30%.**

FINGER-toimintamallilla voidaan parantaa arkea, koska itsenäinen toimintakykyisyys säilyy pidempään. Mieliala ja vireystila säilyy parempana ja toimintamallin avulla voidaan ehkäistä muitakin kroonisia sairauksia, kuten diabetes, sydän- ja verisuonitaudit.

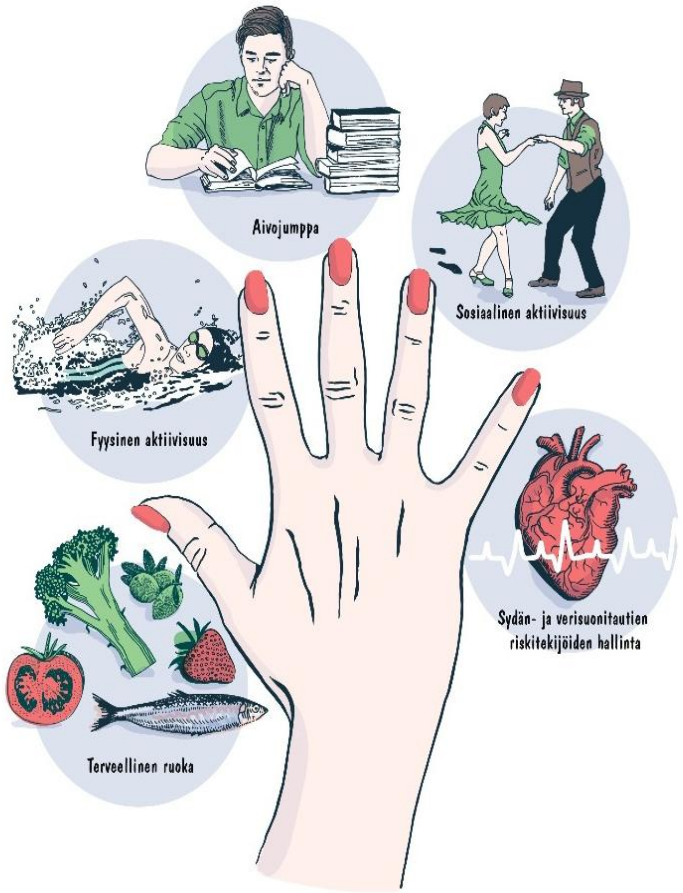
Merkitys muistisairauksien ennaltaehkäisyssä sekä muistisairauksien hoidossa.

Hankkeella konkreettinen tavoite:
Keusoten sekä järjestöjen ja kuntien aktiivinen yhteistyö **= FINGER-verkoston käynnistäminen**

FINGER-toimintamalli

Kuinka pienennät muistihäiriöiden riskiä?

Terveelliset elintavat ovat avainasemassa muistihäiriöiden ehkäisyssä.
Ota käyttöön alla olevat viisi hyvää elintapaa.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Keusoten alueellinen FINGER-verkosto

Kohderyhmä: Alueen ikääntynyneet ja eläkkeelle siirtyvät +60v asukkaat

FINGER-sisällöt:

- Liikunta
- Ravitsemus
- Aivojumppa
- Sosiaalinen aktiivisuus
- Riskitekijöiden hallinta

Toimintamalli käytännössä

- Osallistujia tarvitaan Keusoten eri palvelualuilta, kuntatyöstä ja järjestöistä
- Kokoontuu n. 4kk välein
- Tapaamisten sisältö vaihtelee, mutta ydintarkoituksena on ajankohtaisten asioiden jakaminen eri toimijoiden välillä.



TARKOITUS

Aivoterveyden edistäminen muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi FINGER-sisältöjen mukaisesti eri sektoreiden ja ammattilaisten välillä

HYÖDYT

- Tietämys palveluverkoston toimijoista lisääntyy
- Saadaan työkaluja asiakastyöhön
- Yhteiset toimintatavat ja käytännöt tehostavat asiakkaan ohjautumista ennaltaehkäiseviin palveluihin

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Vaikutus ja vaikuttavuus

Yksilötason vaikutukset

- Varhainen tunnistaminen ja elintapamuutokset parantavat elämänlaatua ja lisäävät osallisuutta.

Palvelujärjestelmän säästöt (kustannusvaikuttavuus)

- Raskaampien palvelujen tarve siirtyy, mikä säästää kustannuksia pitkällä aikavälillä.

Väestötason tietoisuus

- Muistiterveyden edistäminen vähentää muistisairauksien stigmaa ja lisää tietoa.

Vaikuttavuuden arviointi

- perustuu seuranta- ja mittaritietoon, asiakaspalautteisiin, henkilöstöpalautteisiin sekä pysyviin rakenteisiin.

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



Kiitos!

Hyvinvointia yhdessä

Projektipäällikkö Raisa Laurila
raisa.laurila@keusote.fi
p. 050 497 2069

Projektisuunnittelija Jonna Kaplas
jonna.kaplas@keusote.fi
p. 040 807 5213

KEUSOTE.FI