



SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO)

Juho Jäppinen

*Hyvinvoinnin ja terveyden edistäjä, fysioterapeutti (AMK),
viestintäpäällikkö, Meijän polku*



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO)

**SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO) EI OLE VIRALLINEN LÄÄKETIETEELLINEN OIREYHTYMÄ.
VIELÄ...**

*Mutta ennen kuin lähdemme liikkeelle,
lähdemme liikkeelle...*

**KUINKA MONI ON KOKENUT
VIIME AIKONA...**



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

VÄSYMYSTÄ?



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

KESKITTYMISVAIKEUKSIA?



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

JUMIUTUMISTA?



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

UNETTOMUUTTA?



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

NISKA – TAI HARTIASEUDUN KIPUJA?



MUITA TUKEA- JA LIIKUNTAEELINVAIVOJA?



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

**VAIKEUKSIA TUOTTAA
UUSIA IDEOITA?**



ETTE OLE YKSIN, SILLÄ....

57 prosenttia suomalaisista on kokenut arjen viimeisen vuoden aikana häiritsevän väsyttäväksi jatkuvasti tai toisinaan.

Ylen Akuutti Live; Taloustutkimus Oy, 2017

Jopa 1,7 miljoonaa suomalaista kärsii pitkäaikaisesta tuki- ja liikuntaelinongelmasta.

Työterveyslaitos

Niskakipua edellisen 30 päivän aikana on kokenut 37% miehistä ja 51% naisista.

Finterveys 2017

Unettomuudesta edellisen kuukauden aikana kärsi noin 2 miljoonaa suomalaista.

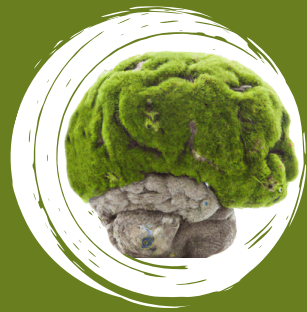
Finterveys 2017



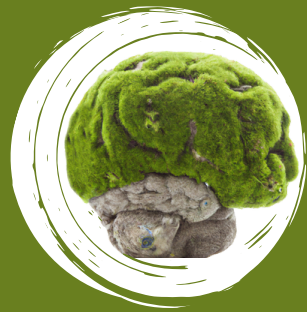
SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO)

MAHDOLLISIA OIREITA

- väsymys
- univaikeudet
- passiivisuus
- jumiutuminen
- näköalattomuus (saattaa johtua myös ikkunattomasta työtilasta)
- keskittymisvaikeudet
- vaikeuksia tuottaa uusia ideoita
- vaikeuksia luopua vanhoista, huonosti toimivista, ideoista
- erilaiset terveysongelmat, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä kiputilat, esimerkiksi selkä- ja niskakivut.



- **Lähes kaikki työikäiset kärsivät ajoittain Sammaloituneen mielen oireyhtymästä, tai sen oireista.**
- **Suurimmassa riskiryhmässä ovat runsaasti istuvat sekä sisätyötä tekevät.**
- **Myös passiiviset työmatkat lisäävät oireyhtymän riskiä.**



- **Oireet ovat usein päivittäisiä ja ilmenevät nopeimmillaan jo muutaman kymmenen minuutin paikallaanolon jälkeen.**
- **Oireyhtymä kroonistuu helposti, koska se on luonteeltaan passivoiva ja uusia toimintamalleja lamaannuttava.**



PAIKALLAAN OLEVA KIVI SAMMALOITUU...



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys

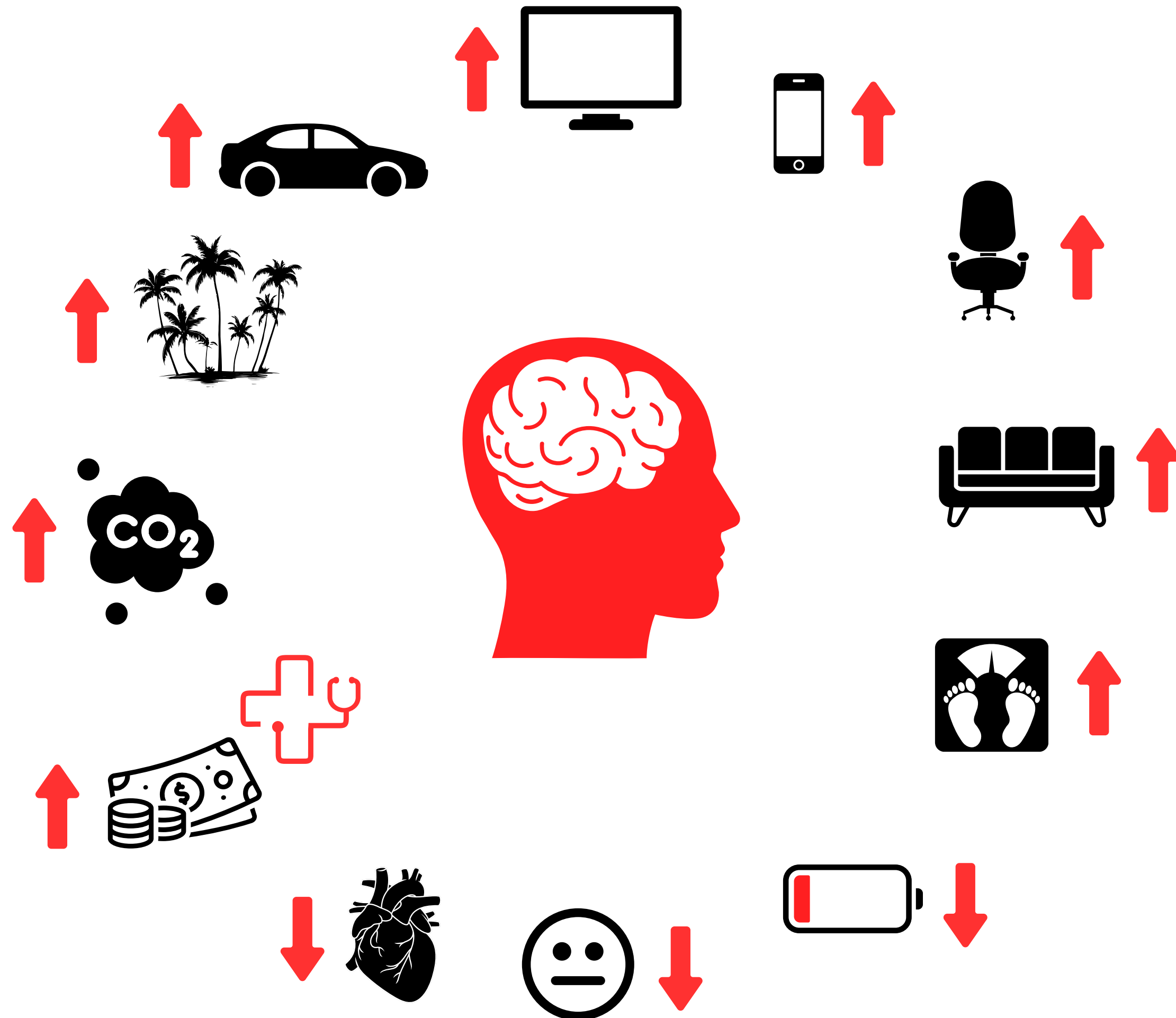


OUTDOOR OFFICE DAY



'Homo Sedens'

Elämäntapamme ja
elinympäristömme
edistävät mielen
sammaloitumista...



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



1 800 000

**suomalaista liikkuu luontoympäristöissä
harvemmin kuin kerran viikossa.**

Lähde: Luontobarometri 2025.



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



vain **5 %**

**päivittäisistä matkasuoritteesta* kuljetaan
jalan tai pyörällä.**

***34 km/vrk, josta 1 km kävellen ja 0,7 km pyöräillen.**

Lähde: Traficom 2021.



MEIJÄN POLKU

Likunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



2 600 000

**suomalaista ei liiku liikkumisen
suosituksen mukaisesti.**

Lähde: THL: Terve Suomi -tutkimus 2024.



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



3 400 000

suomalaista on ylipainoisia.

Lähde: Eurostat 2024.



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



**Suomi liikkeelle -ohjelman valtion-
avustusta koulumatkojen turvallisuuden ja
liikunnallistamisen edistämiseen myönnettiin**

3 MILJ. €

VUONNA 2025.



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY



Toisaalta samaan aikaan esimerkiksi
Jyväskylässä yhden autoväylän yhden
liittymän uusimiseen käytetään

30 MILJ. €*

**Josta puolet MAL-rahoitusta. MAL-sopimuksilla määritellään tavoitteet
mm. **kestävän yhdyskuntarakenteen ja liikennejärjestelmän
kehittämiseksi.***

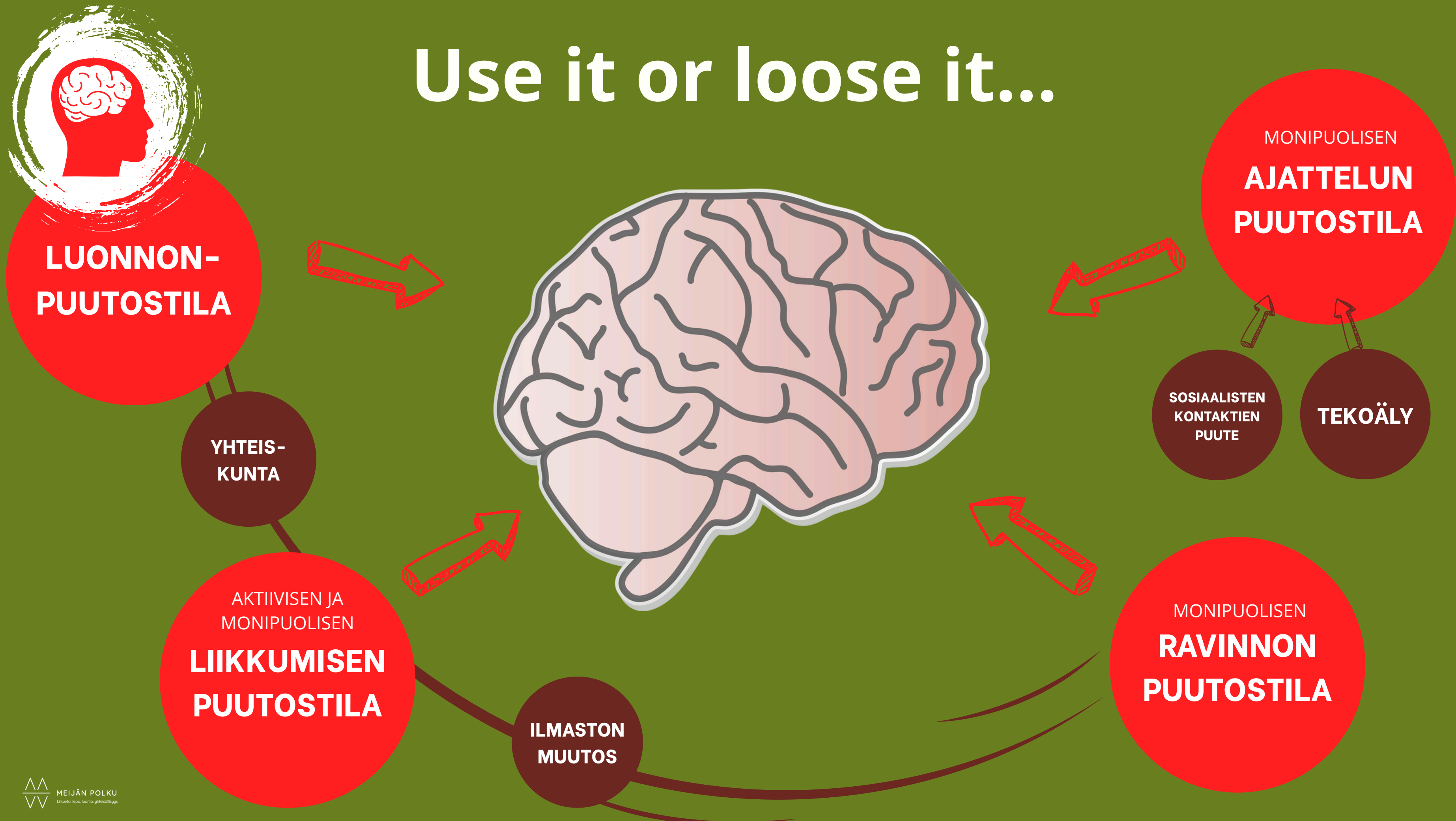


MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

Use it or loose it...





VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU!



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



Kuinka paljon pystymme yhteiskunta ja yksilöinä halutessamme vaikuttamaan?

(1)0% / 110%

GEENIT

YMPÄRISTÖ



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys

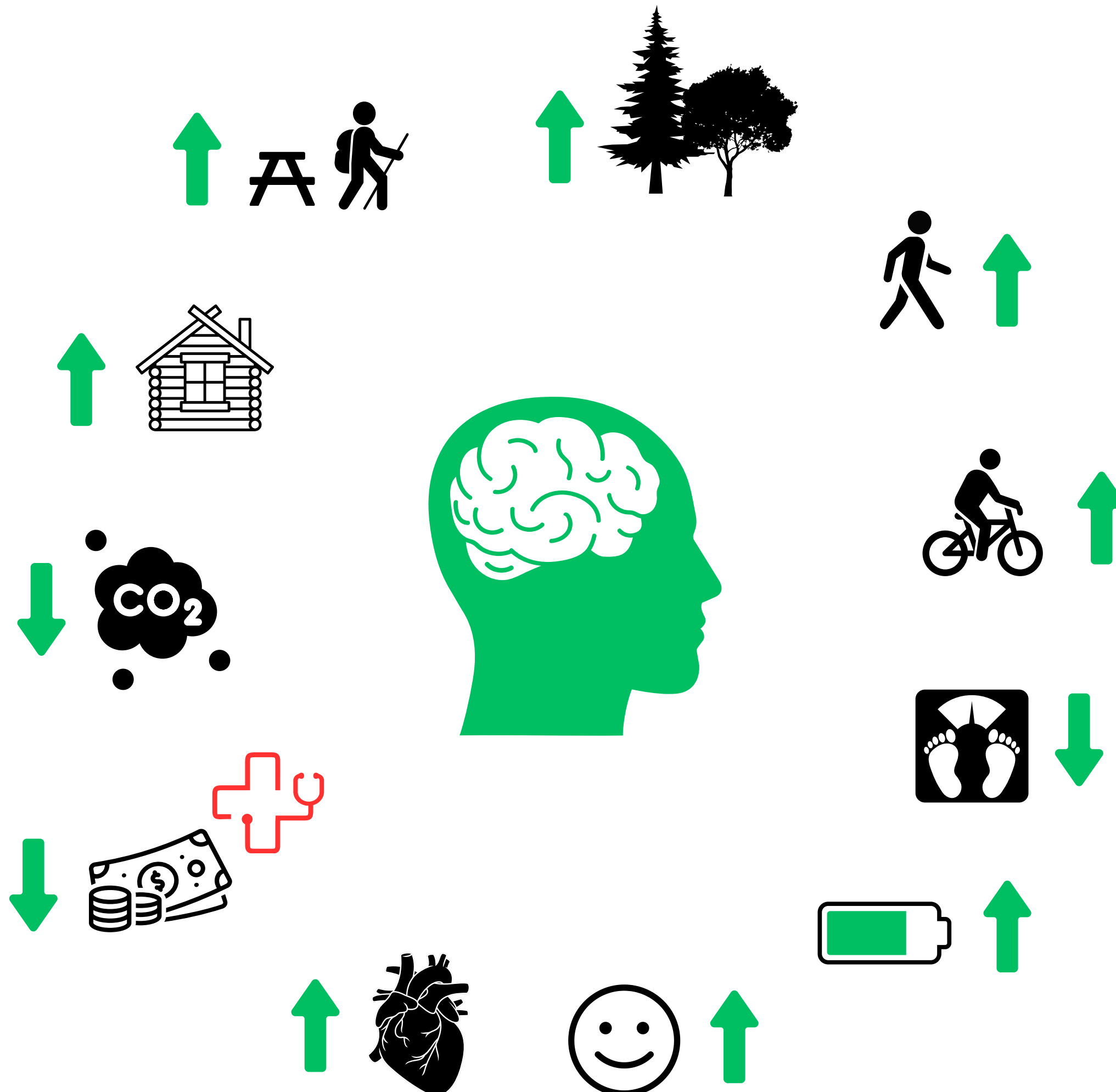


OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



Elämäntapamme ja
elinympäristömme
voisivat myös
ehkäistä mielen
sammaloitumista...





SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO)

HOITO & ENNALTAEHKÄISY

- **Akuutteihin oireisiin ensihoitona kahden minuutin reipas kävely ja/tai ulkotiloihin etsiytyminen.**
- **Jatkuviin oireisiin tehokkainta hoitoa ovat aktiiviset työmatkat ja työmatkarönsyily, ulkotauot työpäivän aikana, kävelykokoukset sekä töiden siirtäminen ulkotiloihin ja luontoympäristöön.**



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



SAMMALOITUNEEN MIELEN OIREYHTYMÄ (SMO)

SUOSITTELEMME

- Vähintään 30 minuuttia ulkoilua luontoympäristöissä päivässä.
- Tavoitteeksi 300 minuuttia luontokontakteja viikossa.
- Kahden minuutin kävely-, venyttely- ja/tai voimailutuokioita 30 minuutin välein läpi päivän.
- Istumisen vähentämistä alle 300 minuuttiin (5 tuntia) päivässä.



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



VÄHENNÄ, VÄLTÄ, VAIKUTA!



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



LÄHENNÄ, LISÄÄ, LIIKUTA!



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS



15.–21.9.2025
reitistöillä
lähellä sinua!

3–30–300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS

Vähintään 3 kertaa
viikossa...



Jokaisena
työpäivänä sekä
18.–26.5.2026.