



KONFERENSSIKUULUMISIA

EuGMS-kongressi Helsingissä 20.–22.9.2023

EuGMS:n (European Geriatric Medicine Society) 19. vuotuinen kongressi järjestettiin 20.–22.9.2023 Helsingin Messukeskuksessa. Osallistujia tapahtumassa oli yli 1 700, joista noin 300 suomalaista. Kongressiin oli kokoonnutunut geriatrian ja gerontologian alan toimijoita ja tutkijoita ympäri maailmaa. Tänä vuonna kongressin teemana oli *Healthy Ageing in the Changing World*. Tieteellinen ohjelma koostui 115 suullisesta esityksistä sekä 930 posterin näyttelystä.

Kongressissa oli esityksiä muun muassa muistisairauksien ja gerastenian ehkäisystä ja hoidosta, kaatumisten ehkäisystä, lääkehoidon optimoinnista, ikäihmisten yksinäisyydestä sekä teknologian mahdollisuuksista hoidossa ja kuntoutuksessa. Uusia ja ajankohtaisia aiheita ohjelmassa olivat esimerkiksi etälääketiede, gerotiede ja ilmastomuutos. Seuraavaksi esitelmämme muutamia poimintoja kongressin laajasta ohjelmasta.

Ensimmäisenä päivänä kuultiin esityksiä muun muassa kognition heikentymisen ennaltaehkäisystä. Professori Miia Kivipelto esitteli Suomessa kehitetyn FINGER-tutkimuksen seitsemän vuoden seurannan tuloksia, jotka osoittivat monipuoliseen elintapaohjelmaan osallistuneilla parempaa kognitiota, vähentynyttä riskiä uusille pitkäaikaissairauksille ja vähentynyttä riskiä sydäntapahtumien ja aivoverenkiertohäiriöiden ilmaantumiseen sekä toimintakyvyn heikentymiseen kontrolliryhmään verrattuna. Lisäksi terveyteen liittyvä elämälaatu oli parempi ja terveydenhuollon palvelujen käytön kustannukset pienemmät elintapaohjelmaan osallistuneilla. Myös 11 vuoden seurannan tulokset viittasivat siihen, että pidemmän aikavälin monialaiset elämäntapamuutok-

set ovat vaikuttavia. Professori Kivipelto kertoi lisäksi uudesta MET-FINGER-tutkimuksesta, jossa tarkoituksena on tutkia FINGER-elämäntapaa ja lääkehoitoa ikäihmisillä, joilla on lisääntynyt dementian riski.

Professori Luigi Ferrucci toi esille keynote-puheenvuorossaan, että ikääntymisen taustalla olevat biologiset mekanismit ovat keskeisiä toimintakyvyn heikentymisen kannalta, ja erityisesti mitokondrioiden toiminnalla on yhteys sekä fyysisen toimintakyvyn että kognition heikentymiseen. Näiden mekanismien selvittämisellä pyritään ehkäisemään vanhuusiälle tyypillisiä kroonisia sairauksia.

Martin Wehling ja Denis O'Mahony kertoivat ikääntyneiden lääkityksen arvioinnin tueksi päivitetystä STOPP/START-kriteeristöstä ja FORTA-listasta. Natalie van der Velde puolestaan kertoi hankkeesta, jonka tarkoituksena on vähentää ikääntyneiden kaatumisriskiä kiinnittämällä huomiota lääkitykseen.

Ikäihmisten yksinäisyydestä puhuivat Brian Lawlor, Kaisu Pitkälä ja Laura Coll Planas. Puheenvuoroissa tuli esille, että yksinäisyyden yhteydet terveyteen ovat moniulotteiset ja yksinäisyys on elinikää lyhentävä riskitekijä. Koettu yksinäisyys heikentää monin tavoin ikäihmisen hyvinvointia ja voi olla jopa tärkein syy sosiaali- ja terveyspalveluihin hakeutumiseen. Tärkeää onkin, että vastaanotolla kysytään yksinäisyyden kokemuksesta ja tarjotaan yksilöllistä tukea.

Toisena kongressipäivänä emeritusprofessori Desmond O'Neill toi puheenvuorossaan esille ikäsyrynnän ongelmaa ja sen vaikutuksia ikäihmisiin. Kielteisten asenteiden taklaaminen on keskeistä ja siinä geriatriit ja gerontologit ovat avainasemassa. Erityisen merki-

tyksellistä on se, millaista kieltä ja millaisia sanoja ikääntymiseen liittyen käytetään. Stereotyyppioita edistäviä termejä (esim. *elderly*) tulee välttää ja käyttää mieluummin neutraalimpia termejä (esim. *older people*). Professori O'Neill painotti, että ikääntymiseen liittyvästä konfliktikeskeisestä kielenkäytöstä tulisi siirtyä rakentavampaan sanastoon, mikä lisää ymmärrystä pitkän elämän tuomasta kokemuksesta, kyvyistä ja tiedosta Reframe Ageing -liikkeen tavoitteiden mukaisesti.

Lääkkeettömien hoitojen merkitys muistisairauksien hoidossa oli esillä Hanna-Maria Roiton, Yves Rollandin ja Guiseppe Bellellin puheenvuoroissa. Erityisesti kognitiivisen harjoittelun, liikunnan ja luovien menetelmien merkitys korostui.

Kongressin kolmantena päivänä professori Matteo Cesari puhui gerastenian ja toiminnallisen kapasiteetin (*intrinsic capacity*) yhteydestä. Toiminnallinen kapasiteetti käsittää fyysiset ja psyykkiset voimavarat ja liittyy keskeisesti hyvään vanhenemiseen. Professori Ivan

Bautmans esitteli puolestaan puheenvuorossaan WHO:n suosituksia toiminnallisen kapasiteetin ja toimintakyvyn arviointiin.

Kongressin päätteeksi yhdessä viimeisistä sessioista kuultiin tutkija Emma Stanmoren esitys tutkimuksesta, jossa selvitettiin pelillistettyjen liikuntaharjoitteiden vaikutuksia ikäihmisillä. Tulokset osoittivat lisääntyneitä fyysistä aktiivisuutta ja elämänlaatua sekä vähentyneitä kaatumisen pelkoa ja kiputunteuksia.

Antoisat kongressipäivät kokosivat pohtimaan ja varmistamaan hyvää vanhenemistä muuttuvassa maailmassa. Oli hienoa, että Suomen Geriatriit saivat olla vuorostaan järjestämässä tätä vuosittaista tapahtumaa. Kiitos suomalaiselle järjestelytoimikunnalle.

Annele Urtamo, FT

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto

Hanna Öhman, LT

HUS ja Helsingin yliopisto