

FALM KONGRESSI 5.-7.9.2025

VILLA HEPONIEMI, HEPONIEMENTIE 21, LOHJA



SUOMEN
ELÄMÄNTAPA-
LÄÄKETIETEEN
YHDISTYS RY

Elämää päiviin ja päiviä elämään



Suomen
elämäntapalääketieteen
yhdistys



Elämäntapalääketiede on tiukasti tieteelliseen näyttöön perustuva lääketieteen erityispuole, jossa käytetään terveellisiä elintapoja kroonisina pidettyjen sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja jopa parantamiseen. Koulutetut elämäntapalääketieteen ammattilaiset käyttävät työssään kuutta elintapojen peruspilaria. Näihin luetaan täysin tai pääosin kokonaisruokaan perustuva ravitsemus, säännöllinen fyysinen aktiivisuus, palauttava uni, mielen terveyden tukeminen, toksisten aineiden välttäminen ja positiivinen sosiaalinen kanssakäyminen. Suomen Elämäntapalääketieteen yhdistyksen kongressissa näitä aiheita käsitellään laajasti eri alojen asiantuntijoiden luennoilla ja työpajoilla. Mukana on sekä kotimaisia, että ulkomaisia puhujia. Lämpimästi tervetuloa!

OHJELMA

Torstai 4.9.2025

15.00 MAJOITTUMINEN



18.00 – 19.00 Päivällinen

19.00 – VAPAA-AIKAA

Perjantai 5.9.2025



8.00 – 9.00 Aamiainen

9.00 – 9.45 ULKOILUA JA LIIKUNTAA
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM

10.00 – 10.15 KONGRESSIN AVAUS
Outi Haggren, kardiologian el, dipIBLM, väitöskirjatutkija UEF, Pihlajalinna, FALM pj
Kongressin esittely
Juha Lempiäinen, LT, neurologian el, HUS Neurokeskus

10.15 – 11.30 RAVITSEMUS (Zoom)
Kasvisruokavaliot ja urheilu
Jaakko Mursu, ravitsemusterapeutti, dosentti, Kuopion alueen urheiluakatemia,
Joensuun akatemia, Mehiläinen, KIHU

11.45 – 13.00 ELINTAPOJEN MUUTTAMINEN
Miten tukea potilasta muutoksessa?
Pekka Aroviita LT, terveydenhuollon el, dipIBLM, Terveystalo



13.00 – 14.00 Lounas

14.00 – 14.45 LIIKUNTATESTIT PARITYÖNÄ ("pakollinen" niille, jotka haluavat opintopisteitä)
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM
Piia Saarinen, fysioterapeutti, Etelä-Karjalan hyvinvointialue

15.00 – 16.15 UNI (Zoom)
Sleep, Can We Do Better?
Dr. Amy Mechley, MD, FAAFP, FACLM, DipABLM, DipABFM
Chair, International and American Board of Lifestyle Medicine
Co-Founder, IFC Direct Primary Care

16.30 – 17.45 SOSIAALISET SUHTEET (Zoom)
Nurturing social connections
Beth Frates, ACLM president, MD FACLM DipABLM, Assistant Professor,
Harvard Medical School
Department of Physical Medicine and Rehabilitation
Tämä on samalla Falmin jäsenten kuukausikoulutus. (Kaikille jäsenille lähetetään linkki.)

18.00 – 19.00 Päivällinen

19.00 – 20.30 SAUNA, NAISET

20.30 – 22.00 SAUNA, MIEHET

19.00 Lyhyt video ihmissuhteista ja onnellisesta elämästä
niille, jotka eivät mene saunaan

Lauantai 6.9.2025



8.00 – 9.00 Aamiainen

9.00 – 9.45 ULKOILUA JA LIIKUNTAA
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM

10.00 – 11.15 SOSIAALISET SUHTEET
Positiivinen psykologia elämäntapalääketieteessä: Hyödyt ja työkalut ihmissuhteiden
parantamiseen
Ann-Mari Kiiski, LL, työterveyslääkäri, Positive Psychology Coach, Finla Työterveys

11.30 – 12.45 STRESSINHALLINTA
Tyypin 2 diabetes ja stressi
Ville Miettinen, yleislääketieteen el, diabeteksen hoidon ja lääkärikouluttajan
erityispätevyys, dipIBLM, Etelä-Savon hyvinvointialue



13.00 – 14.00 Lounas

14.00 – 14.45 ULKOILUA JA LIIKUNTAA
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM

15.00 – 15.45 LIIKUNTA
Liikunnan vaikutus mielenterveyteen
Pauliina Tervo
yleislääketieteen el

16.00 – 18.00 RAVITSEMUS
Luuterveys
45 min: Mistä on kestävät luut tehty?
45 min: Murtumatta elon tiellä.
Soili Kasanen, nuorisolääkäri, dipIBLM, Etelä-Savon hyvinvointialue



18.00 – 19.00 Päivällinen

19.00 – 20.30 ELINTAPOJEN MUUTTAMINEN
Ajatuksia muutostyöskentelystä
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM

Sunnuntai 7.9.2025



8.00 – 9.00 Aamiainen

9.00 – 9.45 ULKOILUA JA LIIKUNTAA
Anu Korpi, fysioterapeutti, FALM

10.00 – 11.15 HAITALLISET AINEET
Lifestyle change and dependency: what do we need to understand about the process /
Elintapamuutos ja riippuudet - mitä olisi hyvä ymmärtää muutosprosessista
Kristiina Patja, terveydenhuollon professori, Helsingin yliopisto

11.30 – 12.45 SOSIAALISET SUHTEET
Yhteisöllisyys voimavarana -
luento, keskustelua ja visiointia FALM:n tulevaisuudesta
Juha Lempiäinen, LT, neurologian el, HUS Neurokeskus



13.00 – 14.00 Lounas

Kiitos, kun olit mukana! Turvallista kotimatkaa

HINNAT

Osallistumismaksu 30€/henkilö (laskutetaan Falmille etukäteen)

Majoittuminen Villa Heponiemessä sisältää kolme kokonasvisruoka-ateriaa päivässä (aamiainen, lounas sekä päivällinen. Iltapala mahdollista ostaa erikseen).

To päivällinen - Su (2-4 hh) 325€

Pe päivällinen - Su (2-4 hh) 220€

(1 hh Lohja Spa & Resortissa, joka sijaitsee 3km päässä. Sieltä hinnat ja lisätiedot.)

Mahdollisuus teltapaikkaan (ilmainen), asuntoauto/asuntovaunu (ilmainen) tai sähköpaikka 30€/yö.
Majoitus maksetaan kortilla Villa Heponiemeen saavuttaessa.

Lisämaksusta voi ostaa lakanat ja pyyhkeet hintaan 15€. (Mahdollisuus myös tuoda omat lakanat).

Erilliset ateriamaksut: aamiainen 15€, lounas 20€, päivällinen 30€, iltapala 10€.

Myös päiväkävijöiden tulee ilmoittautua 20.8.2025 mennessä ja ilmoittaa, mitkä ateriat ostavat.

Peruutusehdot: Ilmoittautumisen päätyttyä (20.8.) veloitetaan 50 % varauksen summasta sekä osallistumismaksu 30€.

Hyväksytyt erikoisalakohtaiset tunnit

Akuuttilääketiede (5)	Neurologia (10)
Anestesiologia ja tehohoito (5)	Nuorisopsykiatria (10)
Endokrinologia (10)	Oikeuslääketiede (5)
Foniatria (5)	Oikeuspsykiatria (5)
Fysiatria (15)	Ortopedia ja traumatologia (5)
Gastroenterologia (10)	Patologia (5)
Gastroenterologinen kirurgia (5)	Perinnöllisyyslääketiede (5)
Geriatría (15)	Plastiikkakirurgia (5)
Ihotaudit ja allergologia (10)	Psykiatria (10)
Infektiosairaudet (5)	Radiologia (5)
Kardiologia (15)	Reumatologia (10)
Keuhkosairaudet ja allergologia (15)	Silmätaudit (5)
Kliininen farmakologia ja lääkehoito (5)	Sisätaudit / eriytyvä koulutus (15)
Kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede (5)	Suu- ja leukakirurgia (EL) (5)
Kliininen hematologia (5)	Sydän- ja rintaelinkirurgia (5)
Kliininen kemia (5)	Syöpätaudit (10)
Kliininen mikrobiologia (5)	Terveystenhoito (EL) (10)
Kliininen neurofysiologia (5)	Työterveyshuolto (15)
Korva,- nenä- ja kurkkutaudit (5)	Urologia (5)
Käsikirurgia (5)	Verisuonikirurgia (5)
Lastenkirurgia (5)	Yleiskirurgia (5)
Lastenneurologia (5)	Yleislääketiede (15)
Lastenpsykiatria (5)	Suu- ja leukakirurgia (EHL) (5)
Lastentaudit (15)	Kliininen hammashoito / parodontologia (5)
Liikuntalääketiede (15)	Kliininen hammashoito / lasten hammashoito (5)
Naistentaudit ja synnytykset (10)	Hammaslääketieteellinen diagnostiikka/suun mikrobiologia (5)
Nefrologia (15)	Terveystenhoito (EHL) (15)
Neurokirurgia (5)	



Suomen Elämäntapalääketieteen yhdistys - FALM

Yhteyshenkilö: Juha Lempiäinen

juha.lempiainen@helsinki.fi

+358407787278