

# Ikääntyneen arjen toimintakyvyn tukeminen

— Opas läheiselle

Hyvinvointia  
yhdessä.

## Sisällysluettelo

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Lukijalle .....                                                   | 3  |
| Ikääntyneen henkilön toimintakyky.....                            | 4  |
| Millaisista merkeistä tunnistan heikentyneen toimintakyvyn? ..... | 5  |
| Miten minä läheisenä voin auttaa? .....                           | 6  |
| Monipuolinen toimintakyky .....                                   | 7  |
| Ikääntyneiden liikunta ja arjen aktiivisuus.....                  | 8  |
| Riittävä uni ja lepo .....                                        | 8  |
| Psyykinen hyvinvointi .....                                       | 9  |
| Monipuolinen ravitsemus .....                                     | 11 |
| Liikevinkkejä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.....         | 12 |
| Liike 1: Marssi istuen .....                                      | 14 |
| Liike 2: Seisomaannousu .....                                     | 15 |
| Liike 3: Selän ojennus ja pyöristys istuen.....                   | 16 |
| Mistä lisää vinkkejä? .....                                       | 17 |
| Yhteystietoja .....                                               | 18 |

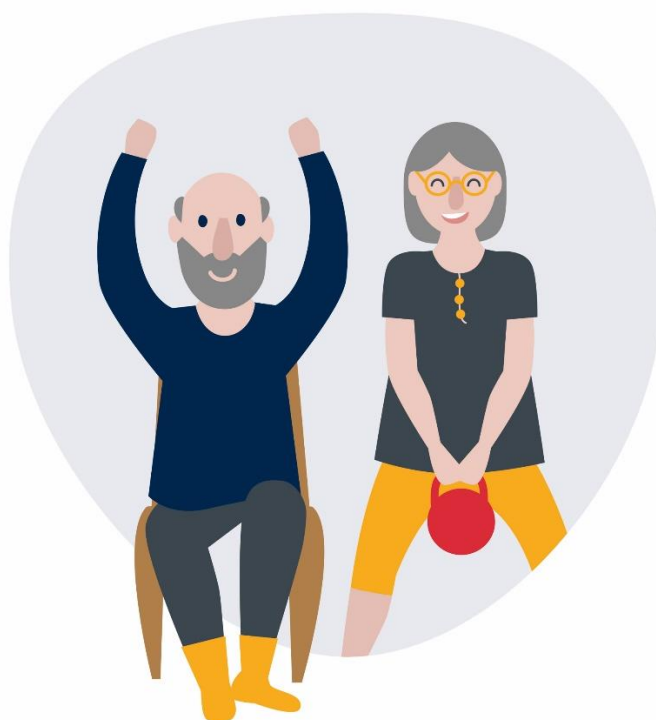
# Lukijalle

*Oletko osana ikääntyneen henkilön elämää lähellä tai hieman kauempanakin?  
Siinä tapauksessa opas on suunniteltu juuri sinulle.*

Edessäsi olevassa oppaassa käsitellään ikääntyneen henkilön toimintakykyä sekä sen tukemista ja ennaltaehkäisyä. Opas on suunnattu ikääntyneen läheisille, lähellä ja kaukanakin asuville. Toimintakyvyn tukeminen on mahdollista välimatkoistakin huolimatta ja apuna voidaanakin käyttää esimerkiksi teknologisia ratkaisuja sekä apuvälineitä. Opas toimii monipuolisena tiedon lähteenä ikääntyneelle itselleenkin.

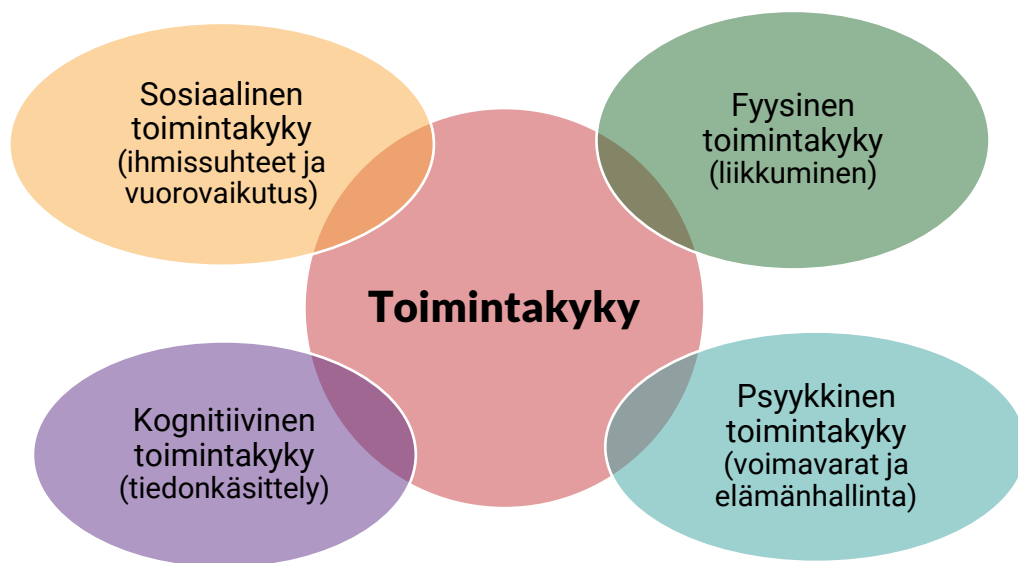
Opas on laadittu osana Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella järjestettyä ”Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille -hanketta, jonka rahoittajana on toiminut Sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen tavoitteena on ollut parantaa ja monipuolistaa ikääntyneille tarjottavia palveluita muun muassa järjestöyhteistyön ja teknologian sekä kevyempien hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen kautta. Ikääntyneiden omaisten ja läheisten osallisuuden lisääminen on osa ikääntyneen toimintakyvyn tukemista.

*Mukavia yhteisiä hetkiä ikääntyneen kanssa oppaan parissa.*



# Ikääntyneen henkilön toimintakyky

Ihmisen toimintakyky voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen. Kaikki toimintakyvyn osa-alueet liittyvät toisiinsa, sillä kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu näiden osa-alueiden kokonaisuudesta.



Hyvinvoiva mieli ja tasapainossa olevat arjen asiat ovat omalta osaltaan edellytys hyvälle fyysiselle toimintakyvylle, arjen toimintakyvyn ylläpitämiselle ja tarvittaessa kuntoutumisen onnistumiselle.

Ikääntyneen henkilön toimintakyvyn ylläpitämisen ja kuntoutumisen lähtökohtana on usein kotona asumisen tukeminen. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen perustuu arkisiin asioihin ja siksi ikääntynyt tulisi ottaa arjen toimintoihin mukaan – vaikka tämä lisäisikin ajoittain toiminnan kestoa.

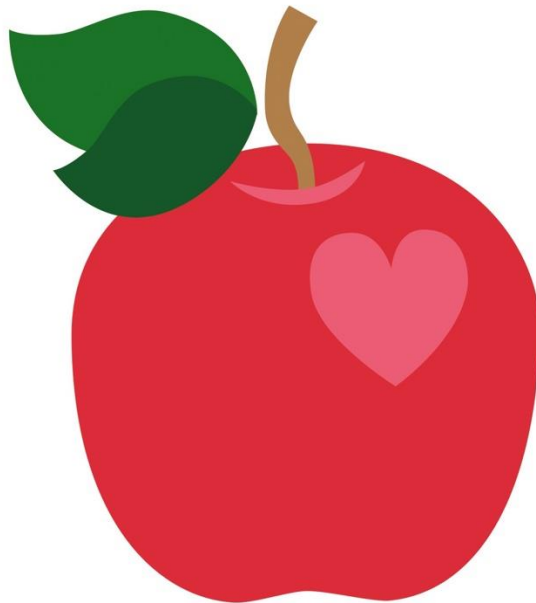
Ikääntyneelle läheisen kannustuksella on suuri merkitys. Kannustaa voi esimerkiksi päivittäisiin toimiin tai tekemään myöhemmin tässä oppaassa esiteltäviä jumppaliikkeitä.

# Millaisista merkeistä tunnistan heikentyneen toimintakyvyn?

Toimintakykyä voi ylläpitää helposti ja jopa huomaamattomasti päivittäisillä toimilla. Toimintakykyä on tärkeää tukea jo ennakoiden, mutta muutokseen tulee reagoida mahdollisimman nopeasti.

## Seuraavista esimerkeistä tunnistatte heikentyneen toimintakyvyn:

- Ruokahalun heikentyminen.
- Askel on hidastunut ja liikunta jäänyt arjessa vähäisemmäksi.
- Arjen askareista suoriutuminen on tullut haasteellisemmaksi.
- Pienetkin toiminnot, kuten kodin siivous tai postin haku ovat jääneet pois arjesta.
- Ikääntynyt on vetäytyneempi, levon määrän tarve lisääntyy ja sosiaaliset kontaktit vähenevät.



# Miten minä läheisenä voin auttaa?

Ikääntyneen kuntoutuminen perustuu jokapäiväisen arjen tukemiseen. Kotona toteutuvat arkipäiväiset askareet ovat osa kuntoutumista sekä toimintakyvyn tukemista ja ylläpitämistä.

*Rohkaistaan ja osallistutaan yhdessä – lähellä ja kaukana.*

## Käytännön vinkkejä läheiselle:

- Viekää yhdessä roskat.
- Varatkaa kaupassa käymiselle aikaa ja tehkää se yhdessä.
- Suunnitelkaa ja valmistakaa sekä nauttikaa yhdessä ravitseva ja monipuolinen ateria.
- Ottakaa liikuntaharjoitteet osaksi arkea ja tehkää niistä uusi rutiini liittäen ne osaksi toista arkipäivän rutiinia.
- Keskustele ikääntyneen omaisesi kanssa hänen voinnistaan – ole kiinnostunut.
- Hyödyntäkää teknologiaa arjen yhteydenpidon mahdollistamiseksi.

*Esimerkiksi tablet-tietokoneen avulla keskustelu mahdollistuu kuvayhteyttä hyödyntäen.*



# Monipuolinen toimintakyky

Toimintakyky rakentuu monesta eri tekijästä. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpito on tärkeää kotona asumisen tukemiseksi sekä sairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

## Arkipäiväisiä toimintakyvyn ylläpitäjiä ovat:

- Jokapäiväinen (pienikin) liikunta
  - Ikääntyneiden liikuntasuosituksen mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa 2 t 30 min / vk tai rasittavaa liikuntaa 1 t 15 min / vk. Reippaan liikunnan tavoite voidaan saavuttaa liikkumalla joka päivä noin 35 minuutin ajan.
- Riittävä uni ja lepo
  - Unen määrän tarve on yksilöllistä ja se voi vaihdella. Ikääntyneiden kohdalla katsotaan unen määrä riittäväksi, kun aamulla herää virkeänä.
- Psyykkinen vointi
  - Osallisuuden ja toimijuuden mahdollistamisella ehkäistään masennusriskiä ja yksinäisyyden tunnetta.
- Monipuolinen ja toimintakykyä tukeva ravitsemus.
  - Energiakulutuksen mukaisesti energiaa, ravintoaineita sekä riittävä nesteytys.

### Vinkki!

Kirjata itsellesi ylös jokin arjen tavoite toimintakyvyn ylläpitämiseksi.  
Tavoite on hyvä kirjata paikkaan, josta sitä muistaa tavoitella  
– esimerkiksi kalenterin kulmaan.

# Ikääntyneiden liikunta ja arjen aktiivisuus

Ikääntyneiden liikunnalla tavoitellaan toimintakyvyn ylläpitämistä sekä sen parantumista. Lihasvoimalla ja tasapainolla on erityisen tärkeä osuus arjen selviytymisen tukemisessa ja kaatumisten ehkäisyssä. Liikuntaa harrastaessa ei tarvitse tavoitella aina hiekkä pintaan, sillä muutoksia voi saavuttaa pienelläkin päivittäisellä liikuskelulla.

Tärkein liikunnan muoto ikääntyneiden kohdalla on arkiliikunta, joka usein on huomaamatonta, mutta sitäkin hyödyllisempää. Ikääntynyttä tulisi rohkaista tekemään arjen toimintoja itsenäisesti tai vähintäänkin osallistumaan niihin läheisen kanssa. Kaikki fyysinen toiminta tukee toimintakyvyn ylläpitämistä ja siten vaikuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumiseen.

## Arjen aktiivisuutta tukevat esimerkiksi:

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>kotiaskareet, pöydän kattaminen, siivous</i>                                     | <i>pihatyöt, kukkien hoito tai haravointi</i>                                       | <i>kauppakäynnit</i>                                                                  |
|  |  |  |

## Riittävä uni ja lepo

Vaikka liikkumisen tärkeyttä usein painotetaan, on levolla ja unella iso rooli. Ikääntyneen tulisi saada palauttavaa unta riittävästi. Unen tarve on hyvin yksilöllinen, mutta määrän katsotaan olevan riittävä, kun aamulla herätessä olo on virkeä.

## Jos unen saanti on haasteellista, voit kokeilla seuraavia vinkkejä:

- Vetäydy sänkyyn vasta, kun olo on väsynyt.
- Pidä makuuhuone sopivan pimeänä.
- Luo itsellesi säännöllinen iltarutiini.
- Syö kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala.

# Psyykkinen hyvinvointi

Ikääntyessäkin mielen hyvinvoinnista on tärkeää pitää hyvää huolta. Usein masennus virheellisesti liitetään automaattisesti ikääntymiseen. Hyvinvoiva mieli on iso voimavara toimintakyvyn heikentyessä. Toimintakyvyn mahdollisesta heikentymisestä huolimatta ikääntyessä tulisi arvostaa elämän aikana karttuneiden voimavarojen, taitojen ja elämäkokemuksen kautta muodostunutta kokemusta ja viisautta.

Ikääntyessä muistelu on tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia ja sen ylläpitoa. Ikääntyneen psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi on lisäksi tärkeää mahdollistaa ikääntyneelle normaaleja arjen kokemuksia, kuten vierailu läheisessä kahvilassa tai syntymäpäiväjuhlat.

Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa läheisellä on merkittävä rooli. Läheisenä voi mahdollistaa ikääntyneelle aidon vuorovaikutuksen toisen ihmisen kanssa ja antaa ikääntyneelle kuulluksi tulemisen sekä osallisuuden kokemuksen.

## Ikääntyneiden mielen hyvinvointia vahvistavat ja ylläpitävät esimerkiksi

- mielekäs tekeminen
- sosiaaliset kontaktit ja osallisuus sekä vastavuoroinen keskustelu
- normaalit ja arkipäiväisetkin elämän kokemukset yhdessä läheisten kanssa
- terveelliset elämäntavat

### Vinkki!

Ikääntyneen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi voisitte valmistaa ruuan ja syödä yhdessä – samalla esimerkiksi kuulumisista keskustellen.



# Monipuolinen ravitsemus

Ikääntyneiden terveyttä ja kestävyyttä edistävän ruokavalion perustana ovat kansainväliset ravitsemussuosituksat. Terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla voidaan hyvinvoinnin tukemisen ja ylläpitämisen lisäksi ehkäistä sairauksia sekä tukea muistia.

- Nesteitä tulisi juoda vähintään 1–1½ litraa päivässä.
- Energiämäärän tulee olla ikääntyneen oman energiankulutuksen mukainen.
- Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita. Ruokavalioon tulisi sisällyttää myös riittävästi kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä.
- Ruokavaliossa esiintyvän suolan määrä tulee pitää kohtuullisena.
- Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 10–20 µg/vrk ympäri vuoden.
- Ruokailutilanteisiin liittyy fyysisen syömisen lisäksi muitakin. Ikääntyneiden kohdalla tulisi huomioida myös ruokailun psyykinen ja sosiaalinen merkitys. Lisäksi ruokailutilanteissa tulee huomioida vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa, mieliala ja tunteet sekä sosiaalinen ja taloudellinen tilanne.
- Ikääntyneiden kohdalla painonpudotus tulee aina olla harkittua ja sen on tapahduttava maltillisesti. On suositeltavaa, että ikääntyneen painon pudotus suunnitellaan aina terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

# Liikevinkkejä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi

Tämä opas sisältää ohjeen kolmeen tuolijumppa-liikkeeseen. Liikkeitä voi tehdä kotona ja ne tukevat fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Liikkeiden alla on vinkkejä, joiden avulla saatte liikkeistä hieman haastavampia.

## Liikkeet auttavat kokonaisvaltaisesti:

**Liike 1, marssi istuen:** lisää verenkiertoa ja voimaa sekä jaloissa että keskivartalossa.

**Liike 2, seisomaannousu:** vahvistaa jalkojen lihaksia, jotka ovat tärkeimpiä lihasryhmiä toimintakyvyn säilymisen kannalta.

**Liike 3, selän pyöristys istuen:** vahvistaa käden lihaksia, lisää ylävartalon liikkuvuutta ja hallintaa sekä lisää verenkiertoa niska-hartiaseudulla.

### Vinkki!

*Ottakaa tavaksi tehdä liikkeitä esimerkiksi:*

Aina ruokailujen jälkeen ruokapöydän äärestä noustessa.

TAI

Television mainoskatkojen ajan.

Voit halutessasi etsiä lisää harjoitteita Ikäinstituutin [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi) -sivustolta



# Liike 1: Marssi istuen



1. Ota hyvä ja ryhdikäs asento tuolilla.

Suorista selkä.

2. Nostaa toista jalkaa rauhallisesti ylös.

3. Laske jalka rauhallisesti maahan. Älä tiputa jalkaa vauhdikkaasti.

4. Vaihda jalkaa ja toista liike.

5. Toista liikettä muutamia kertoja oman voinnin mukaan.

*Voit toistaa liikkeen esimerkiksi 5 kertaa kumpaakin jalkaa nostaen.*

## Haastavuusvinkkejä:

1. Halutessasi voit heiluttaa marssiessa vuorokäsiä ja muuttaa liikkeen hiihdoksi.
2. Voit kokeilla suoristaa jalkaa aina sitä nostaessasi
3. Tasapainon salliessa voit kokeilla marssia seisten.

## Liike 2: Seisomaannousu



1. Ota hyvä ja ryhdikäs asento tuolilla.
2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Tuo samalla painopistettä eteen.
3. Lähde omaan tahtiin nousemaan ylös. (Voit ottaa tukea esimerkiksi pöydän reunasta.)
4. Seisoessa suorista selkä suoraksi ja ojenna hyvä ryhti. Kohenna ”rinta rottingille” ja vedä lapaluita yhteen.
5. Palaudu rauhalliseen tahtiin takaisin istumaan.
6. Toista muutamia kertoja voinnin mukaan, esimerkiksi 5–10 kertaa.

### Haastavuusvinkki:

Kun liike alkaa sujumaan, kokeile vaihtaa tuolia matalampaan.

## Liike 3: Selän ojennus ja pyöristys istuen



1. Ota hyvä ja ryhdikäs asento tuolilla. Suorista selkä.
2. Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä mahdollisimman pyöreäksi. Pidä asento ja laske viiteen.
3. Suorista selkä ja avaa rintakehää.
4. Vie kädet kuvan mukaisesti taakse. Vedä lapaluita yhteen. Suuntaa peukalot kohti kattoa. Laske jälleen viiteen.
5. Suorista selkä rauhalliseen tahtiin. Muista hyvä ryhti.
6. Toista liike oman voinnin mukaan muutamia kertoja, esimerkiksi 5 kertaa.

*(Huom! Mikäli sinulla on ollut sydänoireita, tee toistoja vain pieniä määriä kerrallaan.)*

### Haastavuusvinkki:

Toista liike seisten, jolloin saat samanaikaisesti liikkeestä tasapainoharjoituksen.

# Mistä lisää vinkkejä?

Voitaisiinko teknologian avulla tukea ikääntyneen kotona asumista?  
Teknologiakatalogissa on esiteltynä monia eri tilanteisiin soveltuvia teknologisia ratkaisuja kotiin.

**Teknologiakatalogi:** [www.keusote.fi/tukea-teknologiasta](http://www.keusote.fi/tukea-teknologiasta)

---

Keusotessa toimiva hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkosto (**hyte-verkosto**) on koonnut yhteen paljon tietoa erilaisiin elämäntilanteisiin liittyen. Verkosto toimii Keusoten sekä alueen toimijoiden kanssa kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä terveyserojen kaventamiseksi.

Tutustu yhteistyöhön: [www.keusote.fi/hyte](http://www.keusote.fi/hyte)

---

**Gerontologisen ravitsemuksen yhdistyksen** (Gery) sekä **Ikäinstituutin** sivuilta saa vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Sivuilla on lisäksi paljon ajankohtaista ja uutta mielenkiintoista luettavaa.

[www.gery.fi](http://www.gery.fi)

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

---

**OnniTV** on televisiosta löytyvä kanava, joka tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etä kuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä. Onni tv:ssä näkyvät jumpat sopivat kaiken kuntoisille ja ohjelma on vaihtuvaa.

OnniTV:stä tulee ohjelmaa *joka arkipäivä klo 11–13*.

Antenni-tv:n kanavapaikalla 33.

Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla 66.

Ålcomin partneroperaattorit kanavapaikalla 99.

OnniTV:n löydät suorana heidän internetsivuiltaan:

<https://www.onnitv.fi/etusivu/>

# Yhteystietoja

## Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus

Neuvonnan palveluun voit soittaa halutessasi keskustella asiastasi ammattilaisen kanssa. Saat neuvontaa ja ohjausta esimerkiksi arjen toimintakyvyn tukemiseksi, taloudellisiin haasteisiin liittyen tai palveluihin hakeutumiseen. Neuvontaan voit olla kynnyksettä yhteydessä omissa tai läheisesi asioissa.

### Ikäihmisten neuvonnan ja ohjauksen puhelinnumero:

019 226 0403

Maanantai – Torstai: 9–15, Perjantai: 9–13  
(arkipyhien aattoina klo 13 saakka)

---

## Apuvälinelainaamo

Toimii ilman ennakkovarausta kaikissa Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kunnissa.

Aukioloajat sekä osoitetiedot voi tarkistaa internetistä:

[www.keusote.fi/apuvalinepalvelut](http://www.keusote.fi/apuvalinepalvelut)

### Apuvälinelainaamon puhelinnumero:

019 226 0202 (takaisinsoitto)

Tämä opas on toteutettu yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen, Tulevaisuuden kotona asumista tukevien palveluiden hankkeen (STM:n rahoittama) ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa.

Opas on toteutettu osana ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.



Kuvat: Keusote, Ikäinstituutti

Lähteet: THL, Ikäinstituutti, Mieli, Gery, UKK-instituutti, Terveyskylä