



Ikääntyneen arjen toimintakyvyn tukeminen – Opas läheiselle

keusote.fi

HYVINKÄÄ | JÄRVENPÄÄ | MÄNTSÄLÄ | NURMIJÄRVI | PORNAINEN | TUUSULA

Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille -hankkeen perustiedot

**Valtakunnalliset Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut –hankkeita
ohjaavat päätavoitteet ovat:**

1. Kotona asumista tukevat palvelut ovat asiakaslähtöisiä
2. Asiakas saa oikeat palvelut oikeaan aikaan
3. Riittävä ja osaava henkilöstö turvaa kotiin annettavien palvelujen laadun
4. Palvelujen laatu varmistetaan järjestelmällisellä seurannalla

Keusoten Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille -hanke: osaprojektit ja tavoitteet

1. Varhaisen tuen monipuoliset palvelut

1.1. Ikääntyneiden omaiset osallistuvat ikääntyneen aktivointiin ja kuntoutumiseen

1.2. Omaishoidon palvelukokonaisuus on monipuolinen

1.3. ARKI-tiimin palvelujen avulla asiakkaiden siirtyminen raskaimpiin palveluihin saadaan estettyä tai lykättyä

1.4. Järjestöille on olemassa toimintamallit ja alusta yhteistyölle (HYTE)

2. Teknologialla tukea arkeen

2.1. Etäteknologian piirissä olevia asiakkaita tuetaan yhteisöllisyyteen

2.2. Etäpalvelut ja -käynnit ovat laajasti käytössä

2.3. Asiakkailla ja Keusotella on tieto turvateknologisista ratkaisuista ja niiden hyödyntämisestä

3. Riittävä henkilöstö ja laadukkaat palvelut

3.1. Keusotessa on käytössä resurssienhallinta-järjestelmä

3.2. Palveluntuotannon laadun varmistaminen osaamisen ja resurssien käytön paremmalla kohdentamisella

3.3. Kotona asumista tukevissa palveluissa seurataan palveluiden laatua ja vaikuttavuutta

3.4. Keusotella on systemaattinen järjestelmä tukipalveluiden omavalvonnasta toteuttamiseksi

OPPAAN TAUSTA

- Opas on valmistunut vuosien 2022-2023 aikana Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille –hankkeessa (TulKoti), jonka rahoittajan toimii Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Tällä tehdyllä oppaalla on pyritty vastaamaan hankkeen osatavoitteeseen:
Ikääntyneiden omaiset osallistuvat ikääntyneen aktivointiin ja kuntoutukseen.
- Toteutettiin osana YAMK-opinnäytetyötä, joka valmistuu vuoden 2024 alussa.
- Parhaan tavoitettavuuden saavuttamiseksi oppaasta on tehty sekä paino- että digiversio.

PROSESSI

Oppaan tarvetta ja tarkoitusta selvitettiin. Pohjatietoa kerättiin ja toteutusta suunniteltiin.

syksy 2022 – kevät 2023



ARKI-tiimin avulla etsittiin ikääntyneitä kuntoutuksen asiakkaita. Haastateltiin asiakkaita, läheisiä ja työntekijöitä.

kevät 2023



Haastattelujen sekä kerätyn teorian tiedon pohjalta työstettiin opasta.

kesä 2023



Pilotoitiin opasta ARKI-tiimin asiakkaiden omaisilla. Täydennettiin pilottia lisäksi sopimusomaishoidon piiriin kuuluvien perheiden kommentteilla.

kesä 2023



Kerättiin oppaaseen tutustuneiden asiakkaiden ja läheisten kommentit. Muokattiin opasta tarvetta vastaavammaksi.

syksy 2023



Opas saatettiin valmiiksi yhteistyössä TulKodin sekä viestinnän kanssa.

loppusyksy 2023



Opas jalkautetaan kohderyhmän käyttöön eri palveluiden kautta.

loppuvuosi 2023 - nykyhetki

MITÄ / KENELLE

- **Mitä:** Oppaassa käsitellään ikääntyneen henkilön toimintakykyä sekä sen tukemista ja ennaltaehkäisyteemoja. Oppaan avulla kannustetaan ja tuetaan ikääntyneiden omaisia ja läheisiä osallistumaan kotona asuvan ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen.
- **Kenelle:** Opas on suunnattu kotona asuvan ikääntyneen läheisille, lähellä ja kaukanakin asuville. Opas toimii monipuolisena tiedonlähteenä ikääntyneelle itselleenkin.

Hyvinvointia
yhdessä



**Ikääntyneen arjen
toimintakyvyn tukeminen**

— Opas läheiselle

KEUSOTE.FI

SISÄLTÖ

- Monipuolinen tietopaketti toimintakyvyn kokonaisuudesta.
- Sisältää faktatietoa toimintakyvystä, vinkkejä ikääntyneen tukemiseksi sekä käytännön liikevinkkejä ja tärkeitä yhteystietoja.

Sisällysluettelo

Lukijalle	2
Ikääntyneen henkilön toimintakyky	3
Millaisista merkeistä tunnistan heikentyneen toimintakyvyn?	4
Miten minä läheisenä voin auttaa?	4
Monipuolinen toimintakyky	5
Ikääntyneiden liikunta ja arjen aktiivisuus	6
Riittävä uni ja lepo	6
Psyykinen hyvinvointi	7
Monipuolinen ravitsemus	7
Liikevinkkejä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi	8
Liike 1: Marssi istuen	9
Liike 2: Seisomaannousu	10
Liike 3: Selän ojennus ja pyöristys istuen	11
Mistä lisää vinkkejä?	12
Yhteystietoja	13



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.

Psyykkinen vointi

- Osallisuuden ja toimijuuden mahdollistamisella ehkäistään masennusriskiä ja yksinäisyyden tunnetta.

Riittävä uni ja lepo

- Unen määrän tarve on yksilöllistä ja se voi vaihdella. Ikääntyneiden kohdalla katsotaan unen määrä riittäväksi, kun aamulla herää virkeänä.

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.

Lihassoimalla ja tasapainolla on erityisen tärkeä osuus arjen selviytymisen tukemisessa ja kaatumisten ehkäisyssä. Liikuntaa harrastaessa ei tarvitse tavoitella aina hikeä pintaan, sillä muutoksia voi saavuttaa pienelläkin päivittäisellä liikeyksellä.

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 si-

ten vaikuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumiseen.

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.

Arjen aktiivisuutta tukevat esimerkiksi:

Kotiaskareet,
pöydän kattaminen,
siivous



Pihatyöt,
kukkien hoito tai
haravointi



Kauppakäynnit





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.

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

ma–to 9–15, pe 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

Apuvälinelainaamon puhelinnumero:

019 226 0202

(takaisinsoitto)

JAKELUSTA

- Oppaan painoversioita on toimitettu palveluyksiköihin sekä lähineuvontapisteille.
- Linkki digiversioon:
<https://www.keusote.fi/wp-content/uploads/2023/12/Ikaantyneen-arjen-toimintakyvyn-tukeminen-opas-laheiselle-FINAL.pdf>

Hyvinvointia
yhdessä



Kiitos !

Alli Niemi

050 497 2122

alli.niemi@keusote.fi



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue