

# IKÄÄNTYVÄN TERVEYS JA SIITÄ HUOLEHTIMINEN



Tiina Piekkari, LL  
Geriatrian ja yleislääket. erik.lääk

# VÄESTÖNKEHITYS

1900-l Suomen väestö kaksinkertaistui: 2.6milj -> 5.2 milj

Odotettavissa oleva elinikä kohosi 20 v (1-2v / 10v)  
miehet 74v ja naiset 82v

lääkäimpien määrän kasvu: >80v  
1970 1.1% - 2000 3.4% - 2030 8%

>75v 88% asuu omassa asunnossaan  
näistä 13% käyttää kotihoidon palveluita

# ONNISTUNUT IKÄÄNTYMINEN

- Ikääntyneen ihmisen fyysisen ja psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitoa ja huoltoa
  - Tähän pyritään terveyttä edistämällä, sairauksien ehkäisyllä ja hoitamisella sekä tukitoimin
- Subjekttiivinen tuntemus

# IKÄÄNTYMISEN HAASTEET

- Toiminnot hidastuvat:  
askeleet lyhenevät ja ajatuksenkulku hidastuu
- Ilmenee rappeumasairauksia
- Hapenottokyvyn heikentyminen alkaa jo nuorella aikuisiällä.
- Lihaskunto ja reaktiokyky heikkenevät
- Aistit heikentyvät

# TOIMINTAKYKYYN VAIKUTTAMINEN

- Toimintakykyä voidaan kohentaa vaikuttamalla toimintakyvyn kannalta keskeisiin tekijöihin:
  - sairaudet
  - tapaturmat
  - aktiivisuus
  - toimintaympäristö

# TOIMINTAKYKYÄ RAJOITTAVAT SAIRAUDET

- Verenkiertoelinten sairaudet
- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- Mielen terveyden häiriöt
- Muistisairaudet, Alzheimerin tauti
- Diabetes
- Hengityselinten sairaudet
- Tapaturmat

(Martelin ym. 2002, Hietanen ja Lyyra 2003, Kattainen 2004)

- Sairauksien vaaraa voidaan vähentää iäkkäässäkin väestössä elämäntapoja kohentamalla, ja lisäksi tupakoimattomuus, liikunta ja terveelliset ruokatottumukset näyttävät muutoinkin edistävän iäkkäiden toimintakykyä

(Pope ym. 2003, Nusselder ym. 2005, Wannamethee ym. 2005).

# IÄKKÄIDEN TAPATURMAT

- **Kaatumistapaturmia 80%**, lonkkamurtumariski kohonnut
- Liikunnan väheneminen ja lihaskunnan heikkeneminen yleistä
- Heikko näkö ja ympäristön haasteet
- Alkoholien käyttö lisää tapaturmariskiä

# TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN

»Use it or lose it»

- Toimintakyvyn kehitys riippuu myös siitä, kuinka paljon kykyjä käytetään tai kehitetään. Monet toimintakyvyn osat eivät kehity tai heikkenevät, jos niitä ei käytetä, ja säilyvät tai kohenevat, jos niitä käytetään.
- Toimintakykyä rajoittavien sairauksien ehkäisy ja aktiivisen elämäntavan edistäminen on pyrittävä aloittamaan varhain.

(Cassel 2002). (Ball ym. 2002, Sakari-Rantala 2003, Bean ym. 2004, Fratiglioni ym. 2004).



# YMPÄRISTÖN VAIKUTUS

- Saman tehtävän suorittaminen voi olla helppoa esteettömässä ympäristössä mutta toisissa olosuhteissa hankalaa
- Elinympäristön muutoksilla tai apuvälineiden avulla voidaan usein joko palauttaa kyky suoriutua erilaisista tehtävistä tai ainakin lievittää toimintarajoituksista aiheutuvaa haittaa

(Hietanen ja Lyyra 2003).

# HYVÄN IKÄÄNTYMISEN RISKITEKIJÄT

Tupakoimattomat ja tupakoinnin jo keski-iässä lopettaneet elävät sekä pitempään että terveempinä

- **Alkoholin ongelmakäyttö**

T**Tupakointi** on tärkein yksittäinen riskitekijä erveyshaitat ja tapaturmariski

- **Ylipainoisuus**

Liikapaino lisää elämänlaatua heikentävien sydän- ja verisuonitautien sekä dementoitumisen riskiä.

(Vaillant 2002).

# LIIKUNTA

- Harrasta monipuolisesti
- Hapenottokyky: hengästy, 20min 3:sti viikossa
- Lihaskunto: kuntosalit, pilates, jooga
- Koskaan ei ole myöhäistä aloittaa
- Kävely on erittäin hyvää
- Mieluinen laji
- 68+ -kortti



# LIIKUNNAN EDUT

- Lihasmassan pienenemistä voi hidastaa fyysisellä harjoittelulla
- Samalla kasvaa voima, lihashallinta ja kaatumisriski pienenee
- Hapenottokyky kohenee
- Painonhallinta
- Diabeteksen tasapaino paranee ja verenpaine laskee
- Suotuisa vaikutus mielialaan ja muistiin

# IÄKKÄÄN RAVITSEMUS

- Iän myötä aliravitsemuksen riski kasvaa
- Ruokavalio yksipuolistuu
- Ravinnossa voi olla runsaasti energiaa mutta niukasti valkuaisaineita ja vitamiineja, jolloin ylipainoinenkin voi olla aliravittu
- Liikunnan väheneminen pienentää ruokahalua (samoin masennus ja dementia)



# RAVITSEMUSSUOSITUS

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta



- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- valkuaisaineen suhteellisen osuuden lisääminen (maitotuotteet, juusto, kanamunat, kala, liha, pavut)
- hiilihydraattien muuttaminen kuitupitoisempiin (valkoisen leivän ja pastan sijaan juureksia ja hedelmiä)
- puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen
- suolan (natriumin) saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena
  
- Finel: THL:n ylläpitämä elintarviketietopankki

# UNI



- unen tarve vähenee
- Onko aamulla levännyt olo?
- säännöllinen päivärytmi ja vuorokausirytmistä huolehtiminen auttavat nukahtamaan ja parantavat unta
- päiväunet ajoissa
- virkistävien aineiden ja ylimäär nesteen välttäminen ip-illalla
- lämmintä juotavaa, rentoutusohjelma, lämmin jyvätyyny, lukemista, huolet paperille

# IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUKSIA LÄÄKEHOITON

Kehon suhteellinen vesimäärä vähenee

- > lääkepitoisuus veressä kohoaa
- > vaikutuksen kesto pitenee
- > yhteisvaikutukset korostuvat

**LÄÄKITYKSEN VUOSITTAINEN TARKISTUS !**



# IÄKKÄÄN KIPU



- Usein alihoidettu
- Hoidetaan toimintakykyä parantavalle tasolle
- Esiintyy usein yhdessä masennuksen kanssa; hoidettava molemmat

# IÄKKÄÄN MASENNUS

- Masennus lisääntyy ikääntyneillä sairauksien ja menetysten myötä
  - kotona asuva 15% -> hoivakoti 30 – 40%
- Vakavaa masennusta on enemmän kuin keski-iässä, mutta hoitotulokset ovat hyviä
- Tärkeä erottaa muistisairaudesta
- Sosiaalisuus on tärkeä hoitokeino

# IÄKKÄÄN VERENPAIN

- Määritettävä hoitotavoite, < RR 140/80
- Hoida hyvin jo keski-iässä!
  
- Iäkkäillä vaarana liian matala verenpaine
- Nesteytys ja tukisukat voivat auttaa matalasta verenpaineesta johtuvaan huimaukseen

# MUISTISAIRAUDET

- Alzheimerintauti ja verenkiertoperäinen dementia 85% iäkkäillä
- Ikä suurin yksittäinen riskitekijä
- Pyritään aloittamaan lääkitys mahdollisimman varhain
- Omaisen haastattelu
- Geriatri tai neurologi tekee diagnoosin
- Säännöllinen seuranta, 6-8kk välein
  
- Sosiaalisuus ja virikkeellisyys ovat tärkeitä ehkäisyssä ja hoidossa, samoin muiden sairauksien hoito

# MISTÄ IÄKKÄIDEN HOIDOSSA ON NÄYTTÖÄ

- Liikunta: vähentää sydän- ja verisuonisairauksia, DM, lonkkamurtumia ja mielenterveysongelmia
- Kaatumisen ja murtumien ehkäisy: lihasharj, lonkkasuojaimet, D – vitamiinilisä, ympäristö, näkö, kuulo, apuvälineet, alko
- Sydän- ja verisuonisairauksien hoito: RR, kolesteroli, diabetes, tupakointi
- Rokotukset

# SAIRAUDEN KOKEMINEN

- Sairaus ja sairastaminen ovat kaksi eri asiaa. Vaikka ikämiehillä onkin erilaisia sairauksia, moni heistä ei koe itseään sairaaksi.

Vanhetessa ruumiin toimintakyky usein heikkenee enemmän kuin mielen.

(Ruth 1998, Molander 1999)

- Hyvinvointi ei ole oireettomuutta vaan kykyä suhtautua rakentavasti iän väistämättä mukanaan tuomiin muutoksiin ja sairauksiin.



# IKÄÄNTYVÄN VOIMAVARAT



Vaikka keho heikkenee ja hidastuu, niin kyky rakastaa ja nauttia elämästä eivät vähene.

Hidastumisen korvaa kokemus.

Älykkyys voi syventyä viisaudeksi ja suhteellisuudentaju lisääntyä

Huumorintaju säilyy

Musikaalisuus ja taiteellisuus säilyvät



# IÄKKÄIDEN HOITOON HAKEUTUMISEN SYITÄ

- Rappemasairaudet: nivelrikko ja osteoporoosi
- Dementiat lisääntyvät iän myötä:  
65v 2% -> 85v 30% sairastaa dementiaa
- Maligniteetit: dg varhentuu ja seuranta pitenee
- Diabetes yleistyy ja komplikaatiot kertyvät vanhuksille
- Depressio lisääntyy iän myötä; hoitomyöntyvyys on kasvanut
- Verenkiertoelimistön sairaudet ilmenevät yhä iäkkäämmillä



# OSTEOPOROOSI

## Riskiä lisäävät

- vähäinen liikunta
- sisätiloissa oleminen
- yksipuolinen ruokavalio
- kortisoni- ja epilepsialääkitys, alkoholi, tupakointi
- maksa- ja munuaissairaudet