

Sisällys

Alkusanat 5

1 Ikääntymisen mahdollisuudet 6

2 Toimintakyky ja ikääntyminen 8

- Fyysinen toimintakyky 10
- Psyykinen toimintakyky 12
- Sosiaalinen toimintakyky 16
- Toimintakyvyn mittaaminen 18

3 Ikääntyminen dynaamisena voimavarana 29

- Elämänkaari 30
- Elämänlaatu 33
 - Asuinympäristön eri mahdollisuuksia ja esteettisyyden merkitys 36
 - Hoitotyön organisoinnin merkitys elämänlaadulle 38

4 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta 40

- Fyysisen toimintakyvyn tukeminen 42
 - Ravitsemus 42
 - Uni ja lepo 53
 - Liikkumiskyky ja liikunta 59
 - Kaatumistapaturmien ehkäisy 65
 - Apuvälineet ja esteetön ympäristö 76
- Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen 104
 - Mielenterveys toimintakyvyn voimavarana 104
 - Yksinäisyys ja pelko voimavarojen kuluttajana 106
 - Ahdistuneisuushäiriöt ikäihmisillä 108
 - Ikäihmisten sekavuus 108
 - Paranoidisuus persoonallisuuden osana 110
 - Masennus ja sen kohtaaminen 112
 - Psykoottisuuden ja skitsofrenian hoidon vaatimukset ikäihmisellä 114
 - Psykelääkityksen erityisvaatimuksia 115
 - Vanhusten kaltoinkohtelu 117
 - Identiteetin vaikutus toimintakykyyn 122
 - Muistihäiriöisen kuntouttava hoito 123
 - Psykogeriatrisen vanhuksen toimintakyvyn tukeminen 130
 - Päihteet toimintakyvyn uhkana 131

Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	134
Ikäihminen oman elämänsä subjektina	134
Yhteisöllisyys ja vuorovaikutussuhteet	135
Ikääntyneen lääkehoito	137
Lääkkeiden vaikutus ikääntyneille	138
Lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutukset	139
Lääkehoidon arviointi	142
Onnistuneen lääkehoidon tukeminen	144
Hengellisyys ikääntyneen voimavarana	145

5 Aikuisiän elintapojen merkitys ikääntymiselle 152

Elintapaneuvonta	153
Elintapojen riskitekijät	155
Ravinto ja terveys	159
Liikunta ja terveys	165
Tupakointi ja terveys	167
Alkoholi ja terveys	170
Stressi ja terveys	173

6 Laadukkaat palvelut ikääntyneen tukena 176

Hoivatakuu	180
Hoito- ja palvelusuunnitelma	180
Palveluohjaus	180
Vanhustenhuollon henkilökunnan riittävyys ja osaaminen	182

7 Ikääntyvien hoidon tulevaisuuden haasteet 183

Tietoyhteiskunta	184
Yhteisöllisyys yksilöllisyyttä korostavassa yhteiskunnassa	189

8 Hoitajana ikääntyvän ihmisen rinnalla 191

Työmotivaatio	192
Työnohjaus hoitajan ammatillisen kasvun tukena	196

Lähteet 201

Liite 207