

# VANHUUS

- Alkaa ikävuosina 60-65
- Vanhuus voidaan jakaa kahteen alavaiheeseen
  - KOLMAS IKÄ = aktiivinen ja vireä vanhuus 60-80-v.
  - NELJÄS IKÄ = muiden avusta riippuvainen vanhuus 80-v. →
- Ikä kautena vanhuus voidaan nähdä
  - Negatiivisena luopumisena
  - Tai positiivisena elämän täyttymisenä

# TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET VANHUUDESSA

- FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET
  - lihasvoima vähenee
  - luusto haurastuu
  - aistit heikkenevät (näkö ja kuulo)
  - esim. kaatuminen voi olla kohtalokasta
- KOGNITIIVISEN TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET
  - työmuistin toiminta heikkenee
  - päättely ja hahmottaminen vaikeutuu
  - uuden oppimisesta tulee työlästä
- Biologiset muutokset ovat vääjäämättömiä, mutta hyvin yksilöllisiä
  - toimintakyvyn muutoksia voi hidastaa: koulutus, aktiivinen elämäntyyli, harrastukset jne.

# DEMENTIA

An illustration of a woman with dark hair hugging an elderly man with a white beard and glasses. The man has his eyes closed and a hand on his head. A speech bubble above him contains a tangled scribble of lines, symbolizing confusion or dementia. The background is dark blue.

- = yleisnimi aivosairauksille, jotka heikentävät muistin toimintaa
  - dementioista yleisin on Alzheimerin tauti
- Muistisairauksien todennäköisyys kasvaa iän myötä (yleisempää naisilla)
- Tyypillisiä oireita
  - työmuistin heikkeneminen (nimet, sanojen merkitykset)
  - motoriikan vaikeudet (kömpelyys)
  - kognitiivisen kapasiteetin rapistuminen
  - masennus, tunneilmaisu, käyttäytyminen, aloitekyvyttömyys
- Dementia on etenevä, mutta lääkehoidolla on mahdollista hidastaa sitä

# VANHUUDEN KEHITYSTEHTÄVÄT

- HYVÄKSYMINEN

- omien elämänvalintojen tarkastelu ja niiden kanssa tasapainoon pääsy: eletty elämä näyttäytyy arvokkaana harha-askelista huolimatta: tyyneys, sisäinen rauha, ehjä minuus

- SOPEUTUMINEN

- Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen

- LUOPUMINEN

- Läheisten ja omaan kuolemaan valmistautuminen  
→ kuolema on vanhuuden luonnollinen päätepiste

# VANHUUDEN KEHITYSTEHTÄVÄT

A photograph of two elderly people walking away from the camera on a paved path. The person on the left is wearing a light blue jacket and dark pants, using a cane. The person on the right is wearing a purple jacket and dark pants, with a small dog on a leash. The background shows a stone wall and some greenery.

- **HYVÄKSYMINEEN**

- omien elämänvalintojen tarkastelu ja niiden kanssa tasapainoon pääsy: eletty elämä näyttäytyy arvokkaana harha-askelista huolimatta: tyyneys, sisäinen rauha, ehjä minuus

- **SOPEUTUMINEEN**

- Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen

- **LUOPUMINEEN**

- Läheisten ja omaan kuolemaan valmistautuminen  
→ kuolema on vanhuuden luonnollinen päätepiste

# ELINIKÄ JA ELÄKEIKÄ

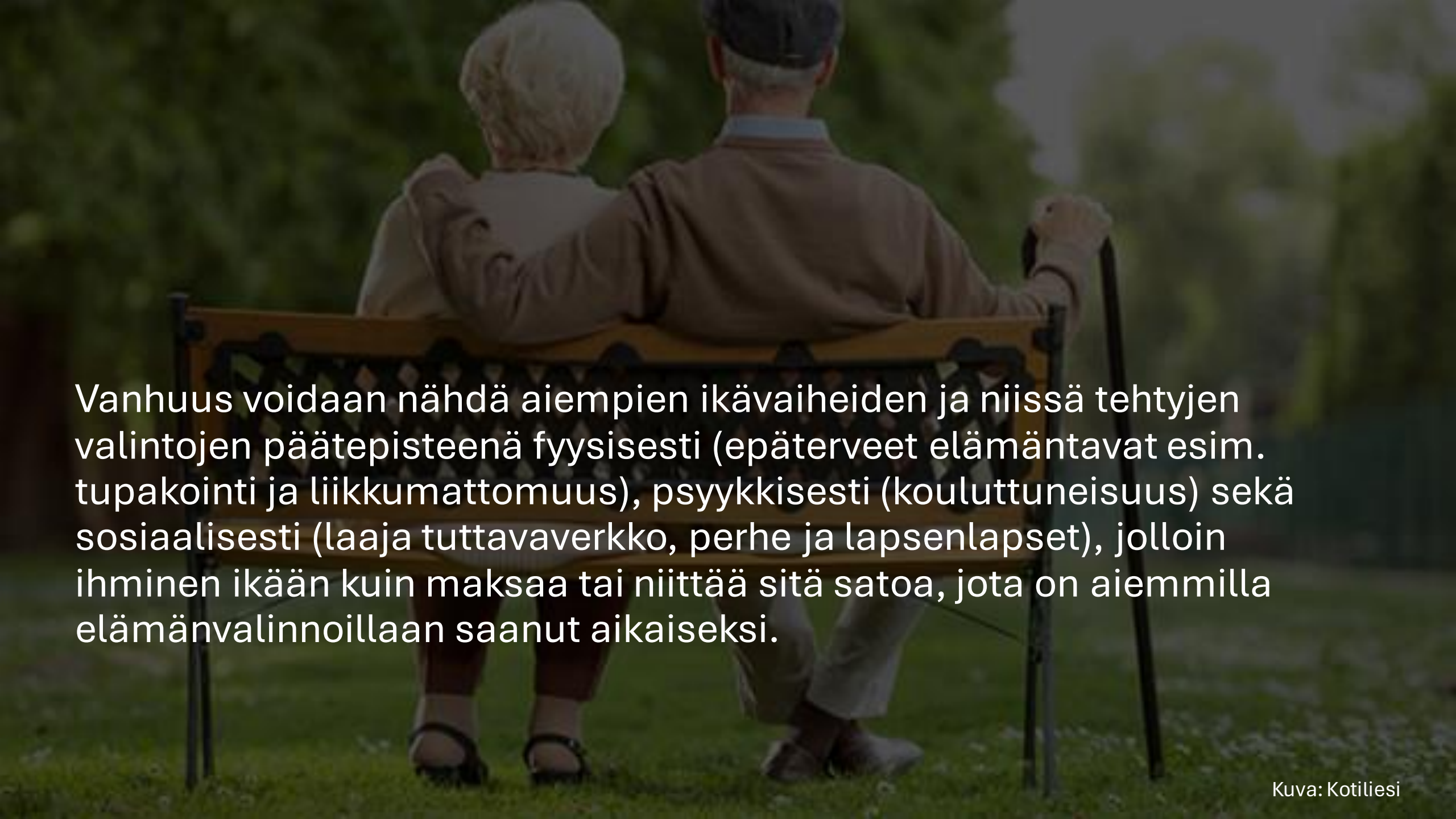
- Suomessa ihmisen keskimääräinen elinikä on kasvanut, ja tällä hetkellä naiset elävät Suomessa noin 85-vuotiaiksi, siinä missä miesten odotettu elinikä on muutamaa vuotta matalampi
- Tällä hetkellä Suomessa päästään eläkkeelle noin 63-65 vuotiaina, mutta eläkeiän nostoa suunnitellaan parhaillaan



Syntymäaika 1. tammikuuta	Eläkeikä	Vuosi, jolloin on eläkeiässä
1955	63 v + 3 kk	2018
1956	63 v + 6 kk	2019
1957	63 v + 9 kk	2020
1958	64 v	2022
1959	64 v + 3 kk	2023
1960	64 v + 6 kk	2024
1961	64 v + 9 kk	2025
1962	65 v	2027

# KEINOJA TUKEA VANHUUDEN TOIMINTAKYKYÄ

- Fyysistä toimintakykyä ja hyvinvointia voi tukea harrastamalla lempeälajista liikuntaa: uintia, vesijuoksua, golfia, kävelyä jne.
- Kognitiivista toimintakykyä ja hyvinvointia voi tukea tarjoamalla aivoille tekemistä: lukemista, ristisanatehtäviä, käsitöitä jne.
- Sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia voi tukea pitämällä aktiivisesti yhteyttä toisiin ihmisiin: lapset ja lapsenlapset, naapurit, harrastusporukat, vanhat työkaverit jne.



Vanhuus voidaan nähdä aiempien ikävaiheiden ja niissä tehtyjen valintojen päätepisteenä fyysisesti (epäterveet elämäntavat esim. tupakointi ja liikkumattomuus), psyykkisesti (kouluttuneisuus) sekä sosiaalisesti (laaja tuttavaverkko, perhe ja lapsenlapset), jolloin ihminen ikään kuin maksaa tai niittää sitä satoa, jota on aiemmilla elämänvalinnoillaan saanut aikaiseksi.