

Toimintakyky

Määritelmiä

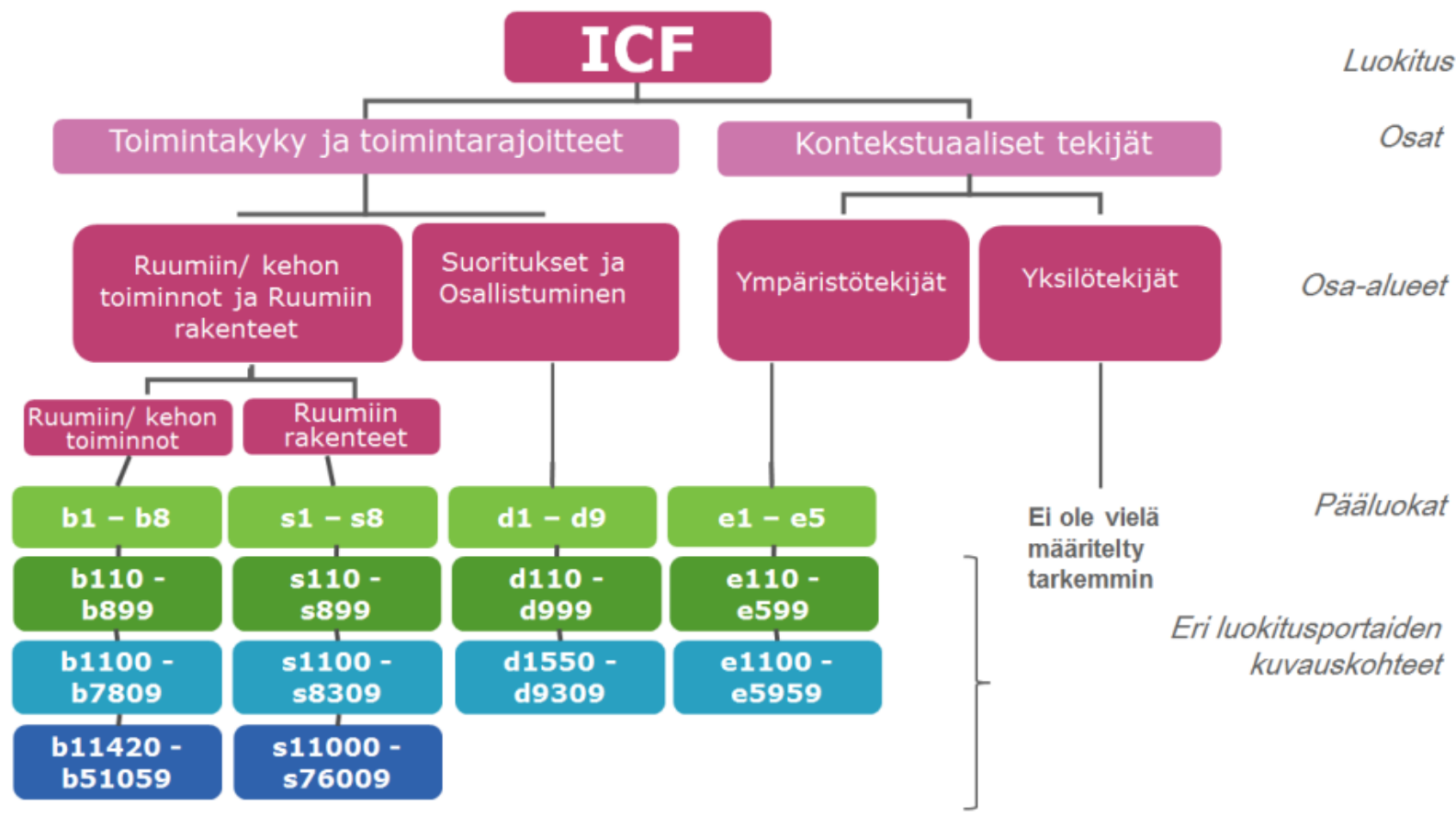
- Toimintakyky tarkoittaa
 - ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista:
 - työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista
 - siinä ympäristössä, jossa hän elää
- Ihmisen toimintakyky on riippuvainen ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista
- Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea ja arjessa selviytymistä parantaa:
 - asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä
 - muiden ihmisten tuella
 - erilaisilla palveluilla
- Toimintakyky on tasapainoa kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä
- Toimintakykyä voidaan kuvata kansainvälisellä ICF-luokituksella (International Classification of Functioning, Disability and Health)

Toimintakyky ICF-luokituksessa

- ICF-luokitus on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, joka perustuu biopsykososiaaliseen malliin
- ICF kuvaa yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta
- ICF kuvaa toimintakykyä kolmella tasolla:
 - kehon rakenteina ja toimintoina
 - niiden varaan osittain rakentuvina suorituksina
 - osallistumisena eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään

Toimintakyvyn ICF luokitus

ICF-luokituksen hierarkkinen rakenne ja koodit



Toimintakyky

- Fyysinen toimintakyky
 - Kognitiivinen toimintakyky
 - Psyykinen toimintakyky
 - Sosiaalinen toimintakyky
-
- Edellä mainitut ja niitä tukeva ympäristö edistävät ihmistä selviytymään arjesta, työstä, harrastuksista
 - Terveys ja toimintakyky yhteydessä toisiinsa
 - Hyvinvoinnin mittarina käytetään mm. terveyttä ja onnellisuutta

Fyysinen toimintakyky

- Tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä
- Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi:
 - lihasvoima- ja kestävyys
 - kestävyyskunto
 - nivelten liikkuvuus
 - kehon asennon ja liikkeiden hallinta
 - keskushermoston toiminta
- Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään
- Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo luetaan usein kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle

Psyykkinen toimintakyky

- Tarkoitetaan ihmisen voimavaroja joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista
- Psyykkinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja kuten:
 - kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa
 - kykyä tuntea
 - kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta
 - kykyä suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja
- Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista
- Myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä ja suhtautua realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan ovat osa hyvää psyykkistä toimintakykyä

Kognitiivinen toimintakyky

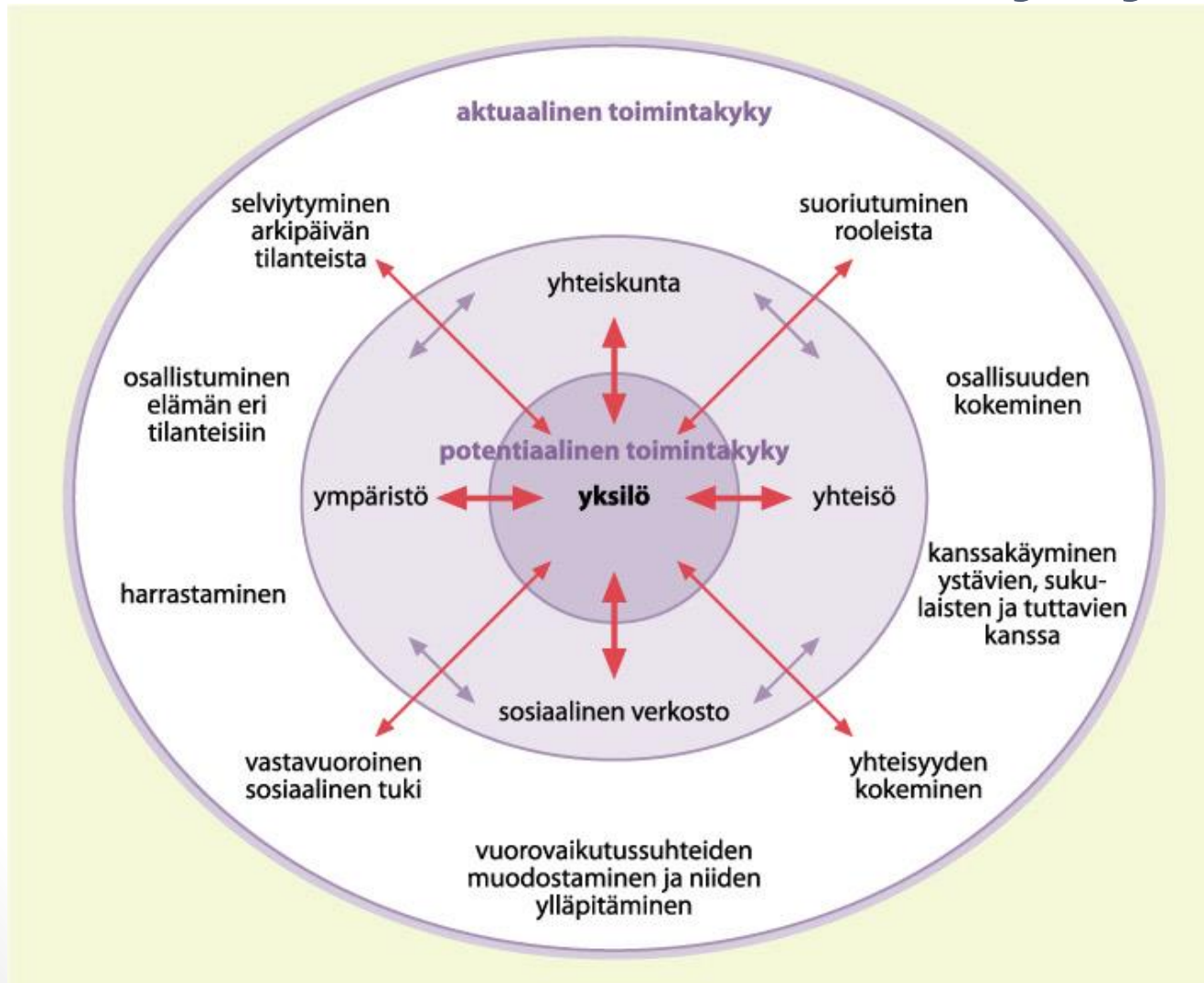
- Tarkoittaa tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa
- Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja ja niihin voidaan lukea esimerkiksi:
 - muisti
 - oppiminen
 - keskittyminen
 - tarkkaavaisuus
 - hahmottaminen
 - orientaatio
 - tietojen käsittely
 - ongelmien ratkaisu
 - toiminnanohjaus
 - kielellinen toiminta

Sosiaalinen toimintakyky

- Muodostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisissä vuorovaikutussuhteissa
- Tämä toimintakyvyn osa-alue ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina ja se sisältää kaksi ulottuvuutta:
 - ihminen vuorovaikutussuhteissaan
 - ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa

TOIMIJUUS!

Sosiaalinen toimintakyky



Hengellinen toimintakyky

- Elämänkatsomus
- Uskonnollisuus
- Aatteet ja arvot

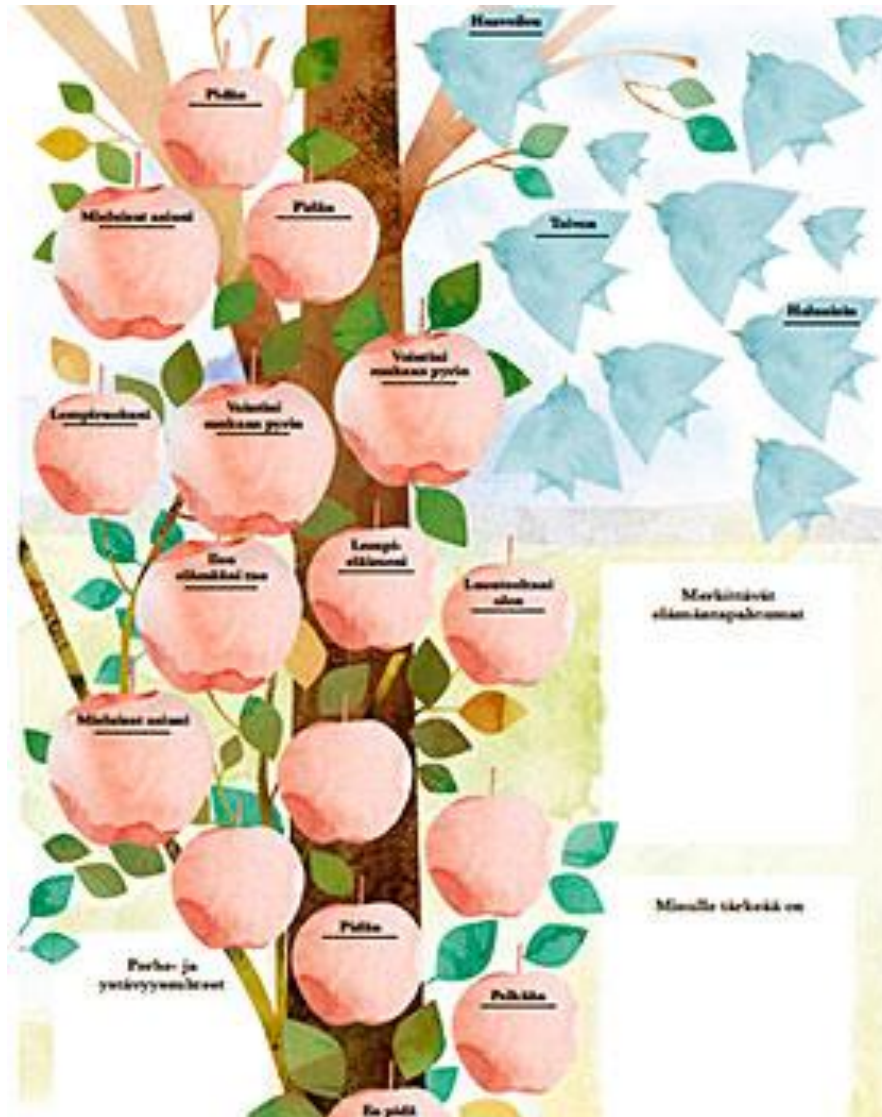
Oikeudellinen toimintakyky

- Kyky ymmärtää ja toimia oikeudellisesti
-> taloudelliset asiat, etuudet
- Tietoisuus omista oikeuksistaan
-> kykyä huolehtia omista oikeuksistaan

Ikääntyneen toimintakyvyn arviointi

- Havainnointi
- Keskustelu, haastattelu, asiakkaan oma arvio (myös omaiset, läheiset, hoitohenkilöstö)
- Mittarit, testit
- Moniammatillinen tiedonjako asiakkaan luvalla
- Huom! Iäkkään oma arvio toimintakyvystään voi poiketa ammattilaisen arviosta

Elämänpuu



OHJEITA ELÄMÄN PUUN TÄYTTÄMISEEN

- Varaa riittävästi aikaa ja valmistaudu keskusteluun rauhassa
- Harkitse jokaisen asiakkaan kohdalla mikä täyttötapa olisi paras ja miten otat puheeksi julisteessa olevat asiat. Tärkeintä on saada ihmisen oma ääni kuuluviin.
- Kuuntele keskittyneesti ja syventyen. Varmista, että olet ymmärtänyt oikein. Esitä lisäkysymyksiä.
- Kirjaa Elämän puuhun asioita, jotka asiakas ilmaisee itselleen merkitykselliseksi ja joiden arvelet olevan tärkeitä asiakkaan kokonaisvaltaisen hoidon toteutumisen kannalta.
- Elämän puuta ei tarvitse täyttää yhden tapaamisen aikana. Sitä voi täydentää ja muuttaa ajan kuluessa. Elämän puuta ei myöskään tarvitse täyttää kokonaan.
- Päättäkää yhdessä mihin Elämän puu asetetaan. Jos asiakas niin haluaa, julisteen voi laittaa esille, jolloin jokainen asiakasta tilapäisestikin hoitava voi käyttää Elämän puun tietoja hyväkseen. Julisteen voi sijoittaa myös kansioon tai pöytälaatikkoon.

Mittaaminen

- Mittaamisella todennetaan, arvioidaan, seurataan ja ennakoitaan toiminnanvajauksia ja niiden kehittymistä
 - Esim. 1: -> Esim. muistisairauden varhainen havaitseminen
 - Esim. 2: -> Istumasta seisomaan nousun vaikeutuminen
- Mittarit ovat apuna toimintakyvyn edistämisen toimenpiteiden suunnittelussa ja kohdentamisessa
 - Esim. 1: -> muistisairausdiagnoosi -> lääkityksen aloittaminen -> sairauden etenemisen hidastuminen -> toimintakyvyn säilyminen parempana -> ikääntyneen elämänlaadun säilyminen parempana
 - Esim. 2: -> todetaan reisilihasvoima heikentyneeksi -> aloitetaan aktiivinen, säännöllinen harjoittelu -> lihasvoima paranee -> omatoimisuus säilyy
 - > ikääntyneen elämänlaatu säilyy

Päivittäisten toimintojen portaat

(Kaustisen seutukunnan hoidon porrastus-hanke, mukailtu Kerstin Hulter-Åsbergin kehittämästä portaikosta)

	0 Ei avun tarvetta
Ei päivittäistä avun tarvetta	1 Siivous
	2 Ruoan osto
	3 Kulkuvälineen käyttö
Päivittäinen avun tarve	4 Ruoanlaitto
	5 Peseytyminen
	6 Pukeutuminen
Jatkuva avun tarve	7 WC käynti
	8 Siirtyminen
	9 Kontinenssi
	10 Ravinnon otto

Mittareita

TOIMIA –tietokanta: <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>
tai muu nettilähde

- Toimintakykymittareista esimerkkejä:
 - ✓ a. RAI – mitä asioita mittari pitää sisällään?
 - ✓ b. MMSE
 - ✓ c. CERAD
 - ✓ d. GDS pieni masennustesti
 - ✓ e. MNA
 - ✓ f. Verkostokartta
 - ✓ g. SPS-mittari eli Social Provision Scale
 - ✓ h. SPPB
 - ✓ i. Bergin tasapainotesti
 - ✓ j. AUDIT –kysely

Ikääntyvän toimintakyvyn tukeminen

Päivittäisissä toiminnoissa:

- ✓ Ruokailu
- ✓ Hygienia, ihon hoito, pukeutuminen
- ✓ Lepo ja uni
- ✓ Liikunta

Ruokailu

- Ruoka on hyvän makuista ja näköistä
- Ruuan koostumus on sopiva
- Pureskelu, nieleminen, lihastoiminta: hampaat, suun motoriikka, aspiraatoriski!
- Ruokailuasento: ruoka on nähtävillä, pystyy itse syömään, mahdollistaa nielemisen
- Ruokailutilanne on miellyttävä: asiakkaan omat tottumukset, mieltymykset
- Kiire?
- Saa itse syödä, vain tarvittava avustus! Tarvittavat apuvälineet
- Suun tarkistus: tuntopuutokset, hammasproteesi
- Apuvälineet tarvittaessa
- Ruokaan liittyvät juhlat, tapahtumat, sosiaalisuus

Hygienia, ihon hoito, pukeutuminen

- Wc-käynnit, intiimihygienia
- Suihkussa, saunassa käynti, turvallisuus
- Asennon vaihdot (Bradenin asteikko)
- Vaatteiden riisuminen ja pukeutuminen, vaihto, yövaatteet-päivävaatteet, voi itse valita, kengät, kosmetiikka
- Suun tarkistus, esim. proteesit, ruuan kertyminen (aivohalvaus)
- Apuvälineet
- Asunnon muutostyöt: kynnysten poistot, huonejärjestelyt, huonekalujen paikat
- Materiaalit: liukuesteet, lämpimät pinnat, kitka paljaalla iholla
- Itse saa toimia, vain tarvittava avustus
- Hoitoon ohjaus, inkontinenssi, ummetus, painehaavat, jne.

Lepo ja uni

- Vuorokausirythmi yksilöllinen, voi muuttua ikääntyessä
- Olosuhteet: rytmitys, rauhallisuus, unihygienia
- Lääkkeet
- Mieliala

Liikunta

- Päivittäinen liikkuminen
- Ikääntyneen liikkumissuositus

-> mahdollisuus liikkua

->liikkumisen tukeminen, apuvälineet

->ulkoilu

-> liikkuminen sosiaalisena toimintana

-> omat toiveet, mieltymykset

-> yhdistettynä muuhun toimintaan, esim. päivittäiset toiminnot