



# Ikääntymismuutokset

Katja Kangas

# FYYSISET IKÄÄNTYMISMUUTOKSET



- Lihaskudos vähenee -> korvautuu osittain rasvakudoksella. Lihasvoiman heikkeneminen näkyy liikkumisen vaikeutena ja tasapainon heikentymisenä
- Kudosten elastisuus heikentyy -> nivelten liikkuvuus pienenee
- Luusto haurastuu -> luunmurtumien riski kasvaa

- Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta heikkenee ->sydämen maksimisyke ja supistusvoima alenee, iskutilavuus heikkenee
- Hengityskapasiteetti pienenee, rintakehän liikkuvuus ja hengitystä avustavien lihasten voima heikkenee
- Aistitoiminnot heikkenevät, kuulo- ja näköaisti heikkenevät ->arjessa selviytyminen heikkenee ja kaatumisriski kohoaa



# PSYKKISET IKÄÄNTYMISMUUTOKSET



- Lyhytkestoinen muisti heikkenee-> vanhat asiat pysyvät tarkasti mielessä mutta aamun tapahtumat eivät
  - Päätöksien teko ja kokonaisuuksien hahmottaminen voi olla hankalaa

- Oppimiskyky hidastuu, mutta oppiminen edelleen onnistuu
- Vrt. kiteytynyt ja joustava älykkyys
- Älykkyiden muutokset ikääntyneillä johtuvat enemmän kykyjen käyttämättömyydestä kuin todellisista ikämuutoksista!



# SOSIAALISET IKÄÄNTYMISMUUTOKSET



- Sosiaaliset verkostot voivat kaventua
- Sosiaalinen aktiivisuus ja yhteiskunnallinen osallistuminen (naiset vrt. miehet)

- Fyysinen toimintakyky säilyy usein melko hyvänä 75v asti -> todelliset vanhuudesta aiheutuvat ongelmat 75-85v iässä
- Suuret yksilölliset erot
- Kokemukselliset erot -> kokemus yhteydessä arjessa selviytymiseen



# Miten vanheneminen koetaan?

## **Siihen vaikuttaa:**

- Käsitys omasta itsestä ja eletystä elämästä
- Kyky ilmaista omia tunteita ja muistella mennyttä
- Elämänasenne
- Ihmissuhteet
- Ympäristön virikkeet
- Arvostavat asenteet vanhusta kohtaan
- Taloudellinen tilanne
- Terveystila ja toimintakyky

# Tietoiskut

- <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006403284.html> Helsinkiin aiotaan rakentaa kylä, jossa muistisairaat voivat kulkea vapaasti – Hollannin esimerkkiä matkustetaan katsomaan kaikkialta maailmasta
- [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01079](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079) Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille
- <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006384892.html> Vantaalla vanhus on yksilö
- <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyvinvointiyhteiskunta/kosketus-lisaa-hyvinvointia-hoitokodissa> Kosketus lisää hyvinvointia hoitokodissa

