

Tue ikääntyneen henkilön toimintakykyä

Toimintakyky ja sen tukeminen on tärkeä osa hyvää ja sujuvaa arkea. Toimintakyky tarkoittaa sitä, miten henkilön keho ja mieli toimivat arjessa. Laadukas arkipäivä toimii fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Tämä kortti auttaa sinua suunnittelemaan virkistystoimintaa. Muistathan huomioida ikääntyneen terveydentilan ja hänen omat toiveensa virkistyshetkelle.

Kehon & mielen toiminnot ja rakenteet

- Mieli ja aistit: muisti, hahmottaminen, kuulo ja näkö
- Kipu ja tuntoaisti
- Puhe ja ääni
- Sydämen ja verenkierron toiminta
- Lihasten, nivelten ja tukirakenteiden toiminta (tuki- ja liikuntaelimestö)

Arjen toiminnot ja osallistuminen

- Oppiminen ja uusien asioiden omaksuminen
- Tehtävien tekeminen ja arkirutiinit
- Kommunikointi ja vuorovaikutus toisten kanssa
- Liikkuminen: esimerkiksi kävely, ylös nouseminen
- Ihmissuhteet ja sosiaalinen elämä: esimerkiksi osallistuminen ryhmätoimintaan

Virkistystuokio sopii ikääntyneelle, kun

- hän itse toivoo virkistystuokiota.
- hän näkee, kuulee ja tuntee kosketuksen.
- hänellä ei ole kipuja tai kipu on siedettävää.
- hän pystyy liikkumaan ja nivelet ovat liikkuvat.
- hänelle on voimaa liikkua ja liikuttaa kehoaan.
- hän ymmärtää tuokion sisällön riittävän hyvin.
- hän pystyy toimimaan toisten kanssa.

Annetaan jokaiselle ikääntyneelle mahdollisuus virkistyshetkeen oman kiinnostuksen mukaan.

Millainen ikääntynyt on ihmisenä?

Pohdi millaisessa ympäristössä hän elää?

- **Fyysinen ympäristö:** esim. oman huoneen esteettömyys, valaistus, melu ja lämpötila
- **Sosiaalinen ympäristö:** läheiset ihmiset, ystävät, hoitohenkilökunta, yhteisö
- **Asenneympäristö:** millaisia asenteita, arvoja ja odotuksia ympärillä olevilla ihmisillä on ikääntymisestä ja ikääntyneen toimintakyvystä

Muista myös yksilölliset erot!

- Ikä ja sukupuolikokemus
- Koulutus ja elämäkokemus
- Kulttuuri ja hengellinen vakaumus

Mitä ikääntynyt itse haluaa?

Tutustu hänen toiveisiinsa ja mieltymyksiinsä.

- Mistä hän pitää ja mitä hän haluaa välttää? Esimerkiksi lempiruoat, musiikki tai pelot.
- Mistä hän on kiinnostunut?
- Mitä tottumuksia hänellä on? Esimerkiksi päivärutiinit tai ruokailutottumukset.
- Millainen ikääntyneen persoonallisuus on? Onko hän rauhallinen vai puhelias, viihtyykö yksin vai muiden seurassa?