A collection of medals and a compass on a wooden surface. The medals include a red ribbon medal with a circular emblem, a white star-shaped medal with a central emblem, a blue ribbon medal with a circular emblem, and a red star-shaped medal with a central emblem. A pair of glasses with thin metal frames and a red-tipped pen are also visible. A compass is located in the bottom left corner.

# Ikääntyvän työntekijän muotokuva

## TOKI-seminaari Oulussa 10.6.2011

Lähteenä: 65-vuotiaiden  
aikuisneuvolan tutkimustiedot  
&  
Sosioekonomiset terveyserot  
Pohjois-Pohjanmaalla

16.6.2011

geriatrian ylilääkäri Marja-Liisa  
Karjula



# MENNEISYYS MUKANA

- ◆ kannamme menneen elämän mukamme, vaikka emme tiedostaisi tai haluaisi
- ◆ nyt 65 v täyttäneet syntyneet sodan loputtua, kouluruoka kaikille 1948 alkaen
- ◆ lapset keskenään ovat enemmän samanlaisia kuin ikääntyneet
- ◆ sisäinen hauraus alkaa näkyä, kun muutokset tai sairaudet syövät pintakuorta

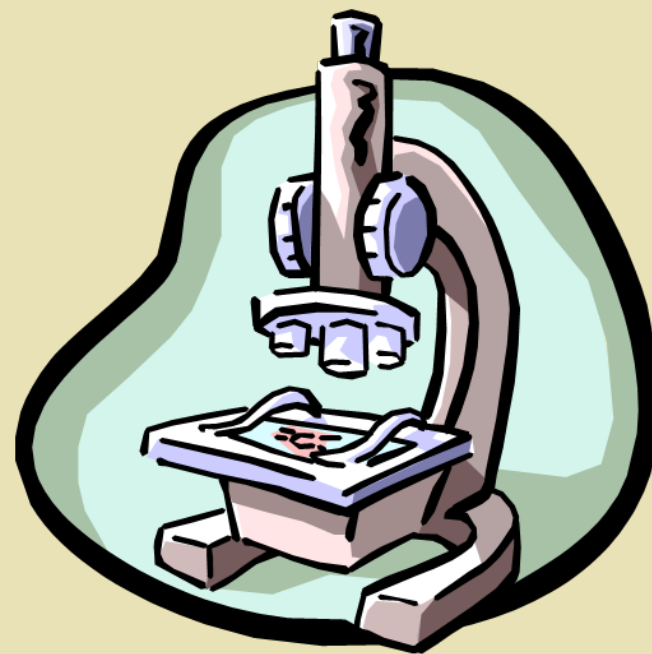


# VANHENEMISMUUTOKSET

- ◆ etenevät hitaasti ja alkavat eri kohdista
- ◆ vähentävät elimistön toiminnallista kapasiteettia
- ◆ ovat luonteeltaan palautumattomia

# VANHENEMINEN SOLU- JA KUDOSTASOLLA

- ◆ kuivumista
- ◆ rasvoittumista
- ◆ hyytymistä
- ◆ jäykistymistä





# PSYKKISET MUUTOKSET

- ◆ muutokset johtuvat sairauksista
- ◆ terveellä muisti ja oppimiskyky säilyvät
- ◆ ikääntyessä persoonallisuus säilyy hyvin pysyvänä



# MUISTIN RAKENNE

1. aistimuisti
2. lyhytkestoinen muisti (työmuisti)
3. pitkäkestoinen muisti (säilömuisti)



# AISTIMUISTI

- ◆ silmät, korvat, tuntoaisti ja muut aistielimet välittävät tietoa
- ◆ lyhyessä ajassa suuri tietomäärä
- ◆ säilytysaika hyvin lyhyt



# LYHYTKESTOINEN MUISTI

- ◆ rajallinen
- ◆ tieto säilyy muutaman sekunnin ja häviää ellei sitä pidetä kertaamalla aktiivisena
- ◆ päätöksenteko ja hakumenetelmät sijaitsevat tässä työmuistissa





# PITKÄKESTOINEN MUISTI

- ◆ tieto siirtyy hitaasti
- ◆ rajaton kapasiteetti
- ◆ säilyy yhtä kauan kun aivot
- ◆ järjesteltyä tietoa
- ◆ tapahtumat, muotoseikat (kieli, tiedot) ja toimintamallit ja tavat



# MITEN OPIN UUTTA?

- ◆ vanhat ja nuoret samaan tapaan
- ◆ kohdistetaan tarkkaavaisuus
- ◆ jaetaan tieto osasiin
- ◆ liitetään tieto suurempaan kokonaisuuteen
- ◆ pohditaan ja tarkastellaan opittua



# MUISTI JA VANHENEMINEN

- ◆ aikaa menee enemmän
- ◆ melu ja kiire häiritsevät
- ◆ muisti voi myös kehittyä



# TYÖKYKYÄ HEIKENTÄMÄSSÄ

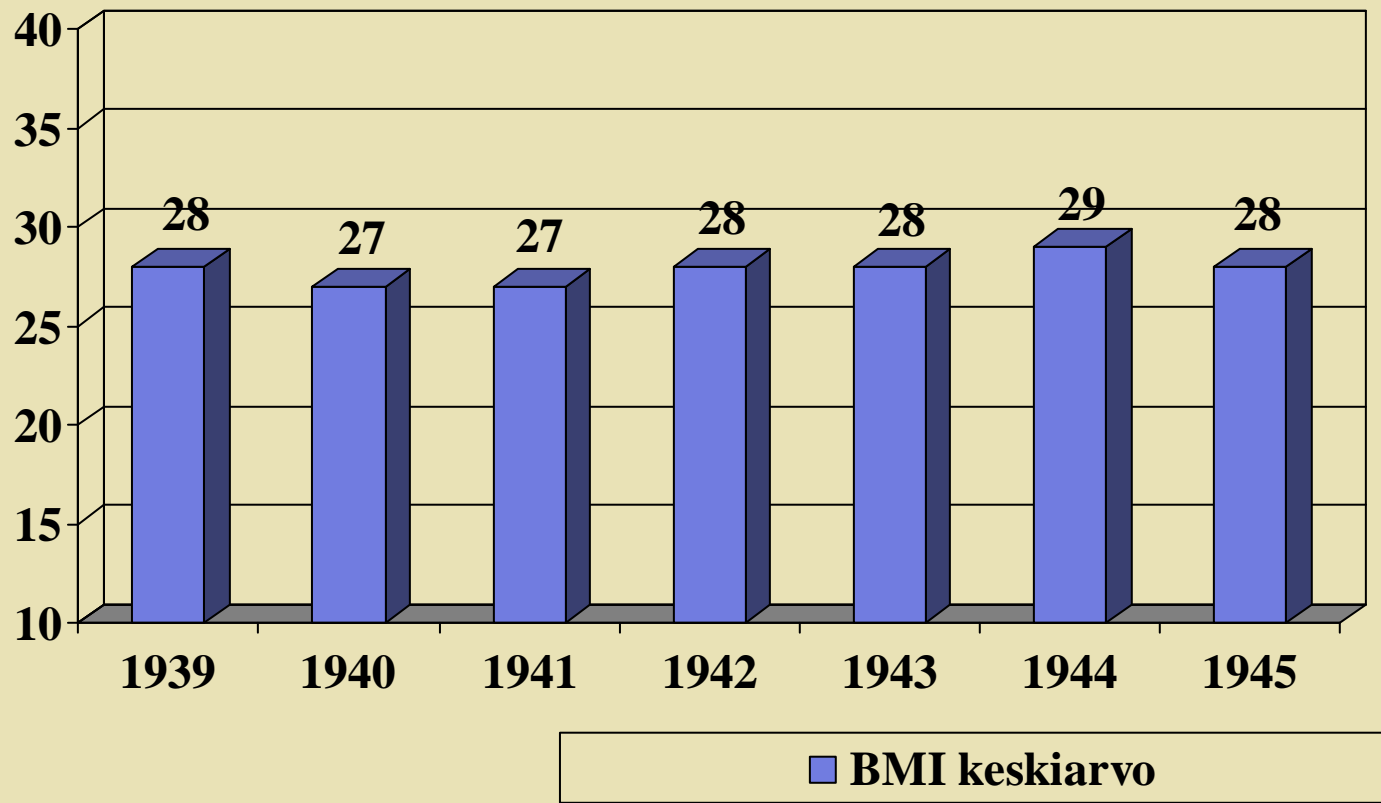
- ◆ Ylipaino joka viidennellä
- ◆ Kuulon ongelma liki kolmanneksella
- ◆ Selkävaivat: joka 6. työikäinen mies kärsii selkäsairaudesta
- ◆ Oireita aiheuttava sokeritauti tai verisuonitauti – verenpaine koholla yli puolella
- ◆ Tupakointi: naisista 19 ja miehistä 28 %



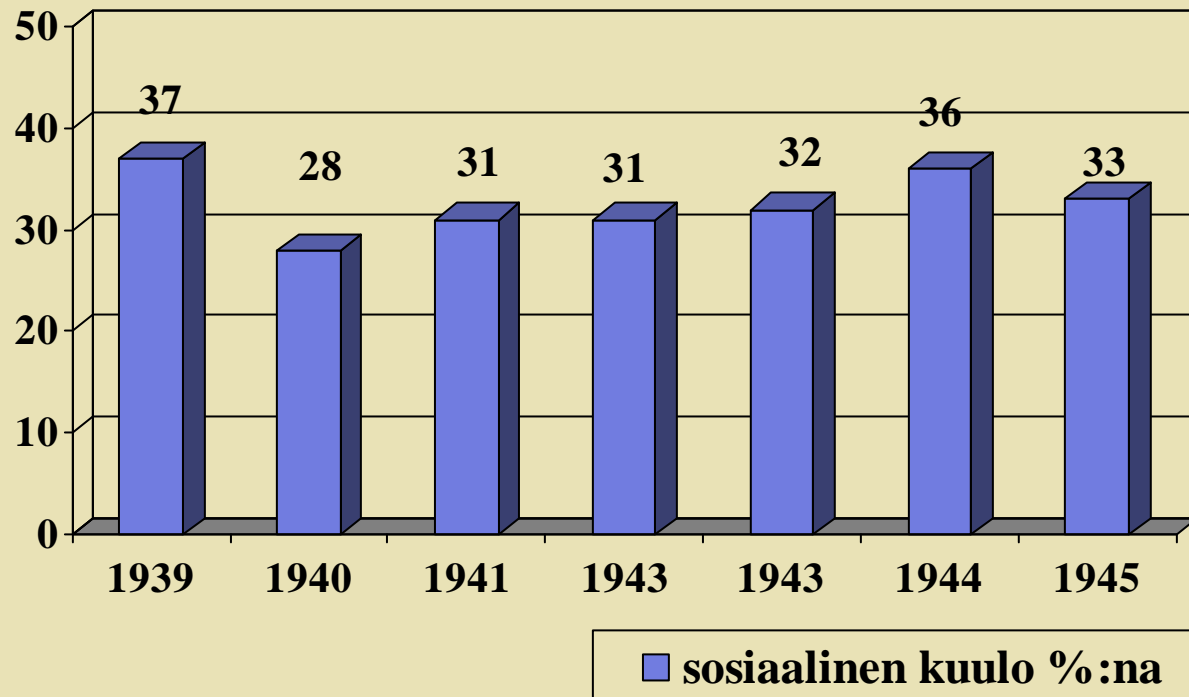
# PSYKKISET JA SOSIAALISET SEIKAT

- ◆ Yksinäisyys
- ◆ Yksin jääminen, 14-17 % 65 v asuu yksin
- ◆ Asenteet ja psyykinen rajallisuus
- ◆ mielialaongelmat

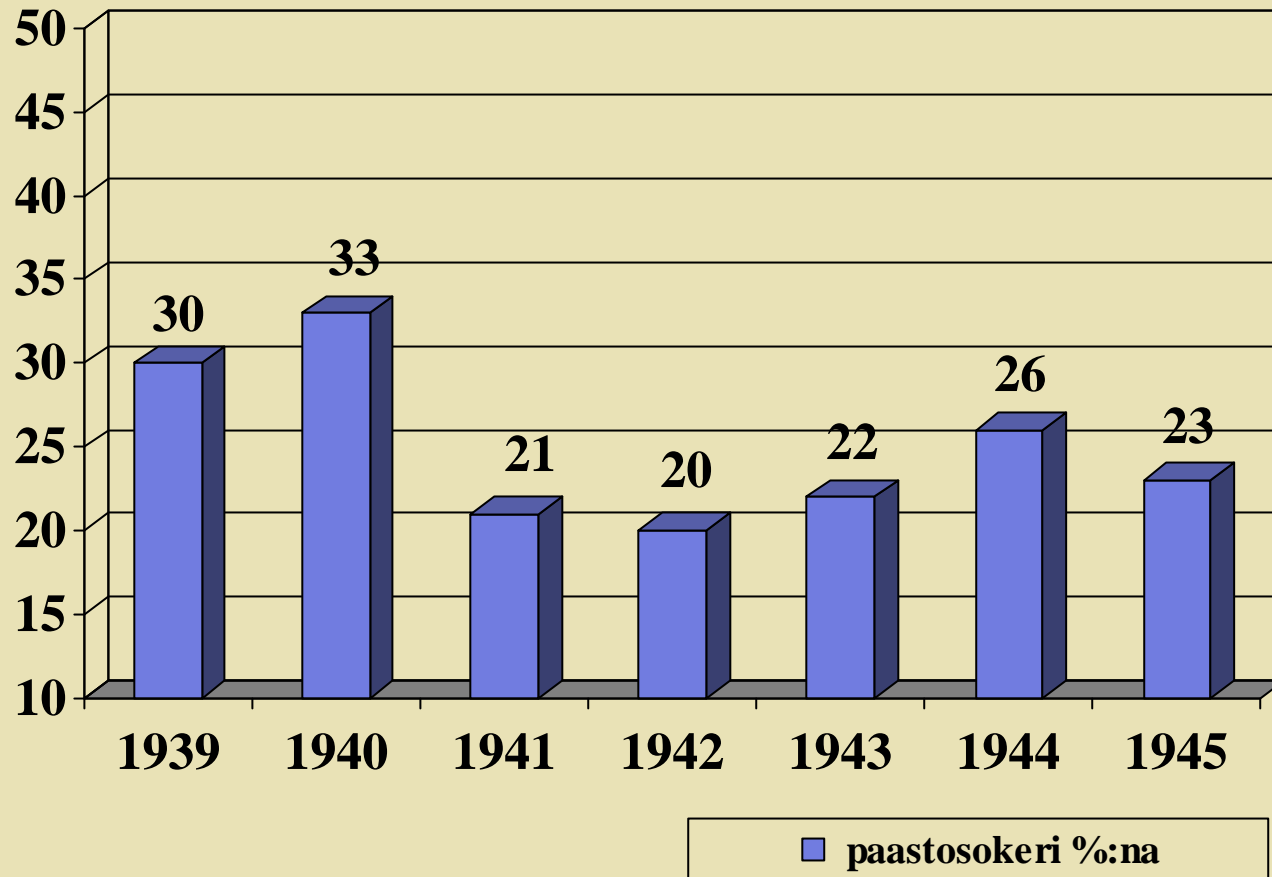
# Ylipaino tavallista



# Ryhmässä kuuleminen vaikeaa

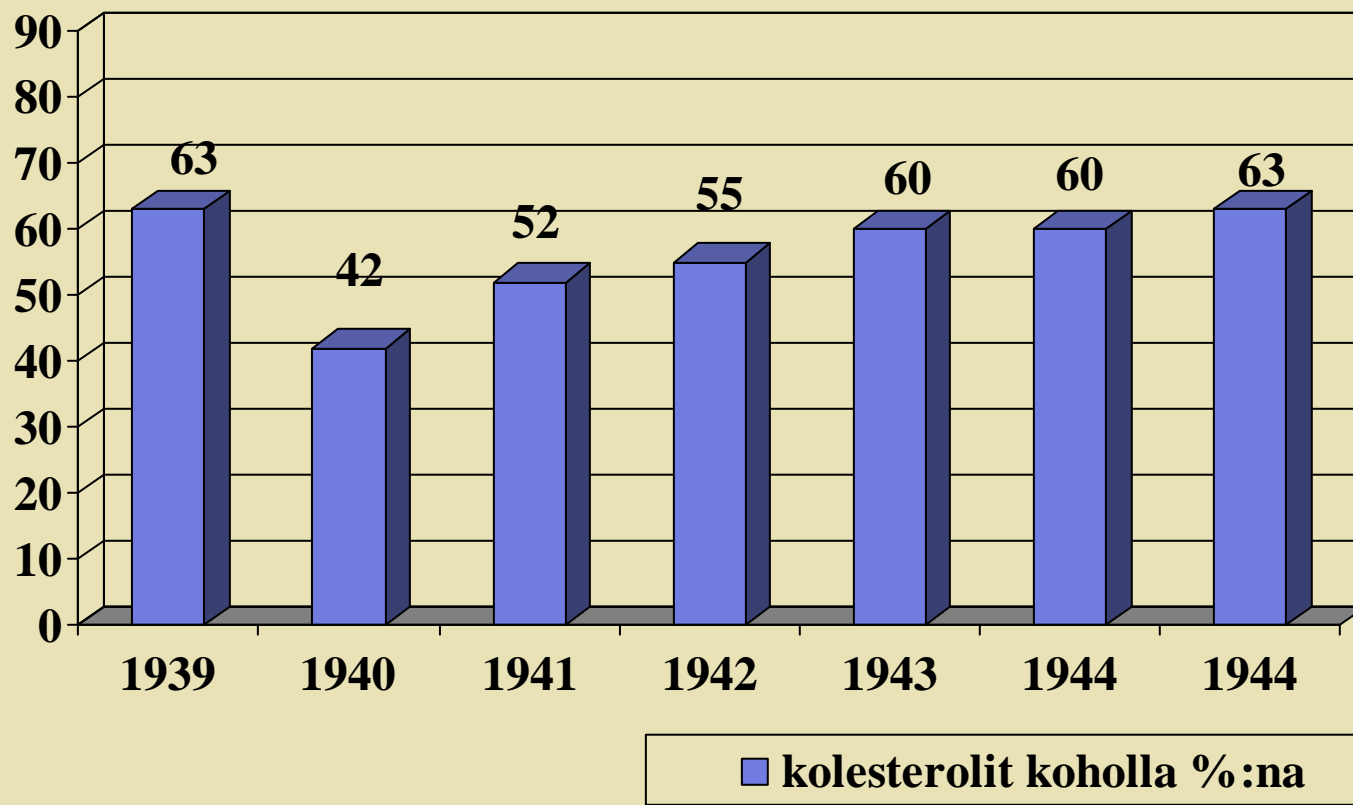


# Paastosokeri koholla %

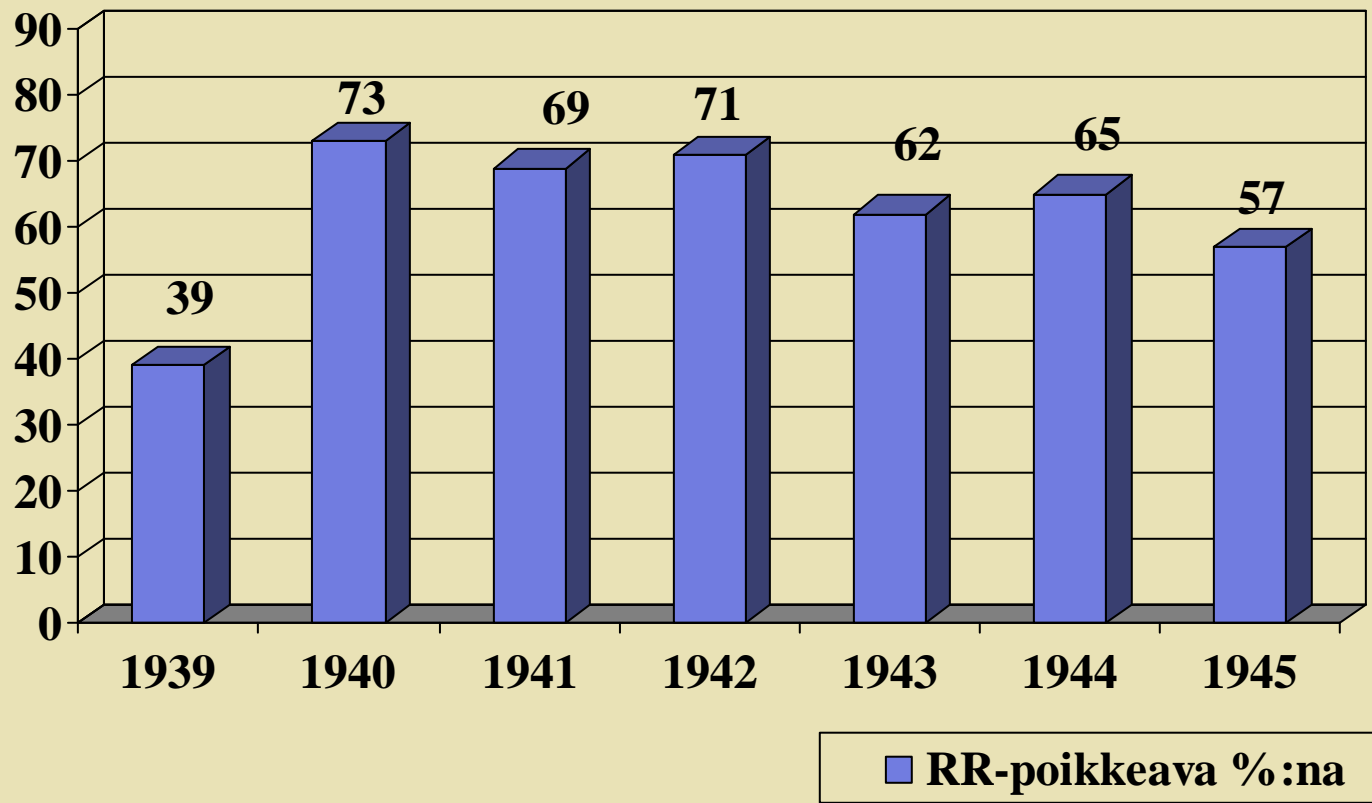




# Jokin rasva-arvo koholla %

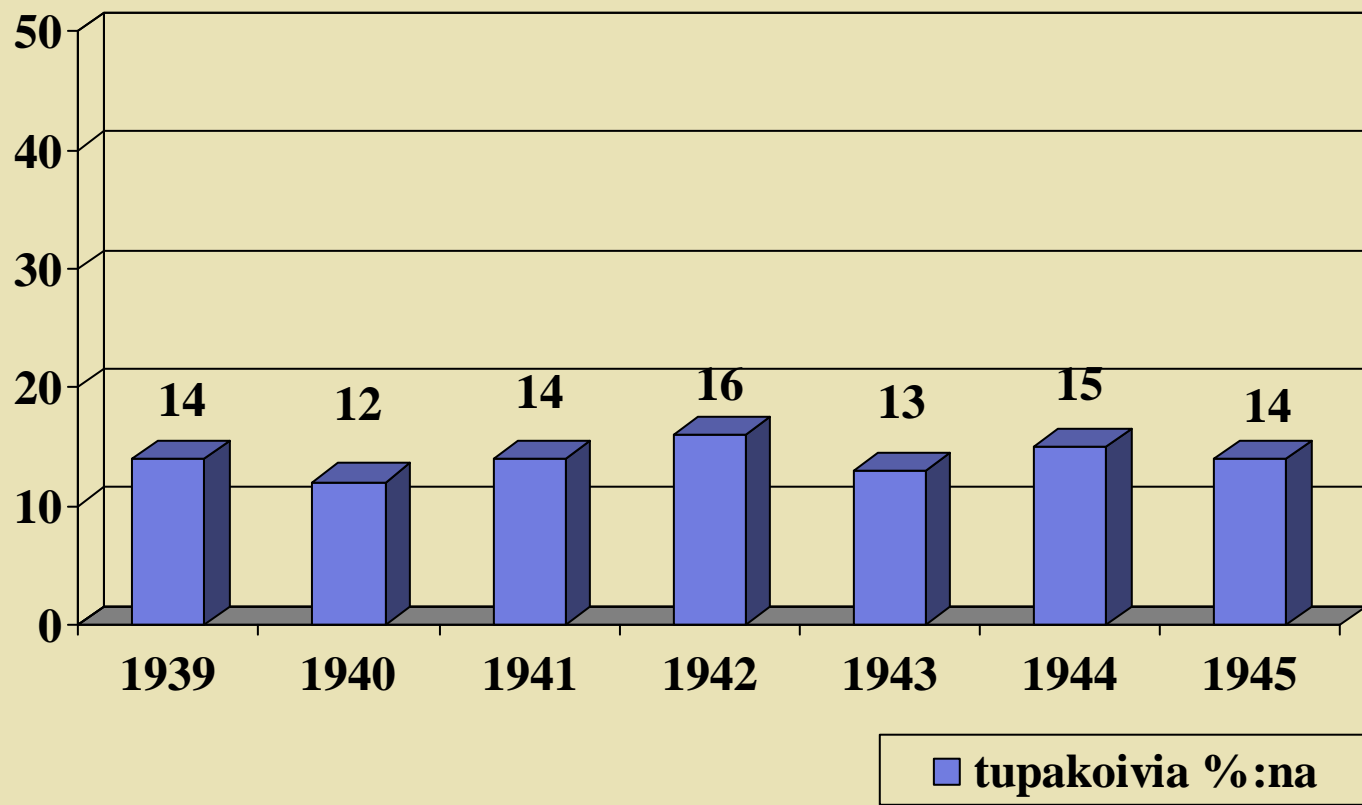


# Verenpaine yli suosituksen

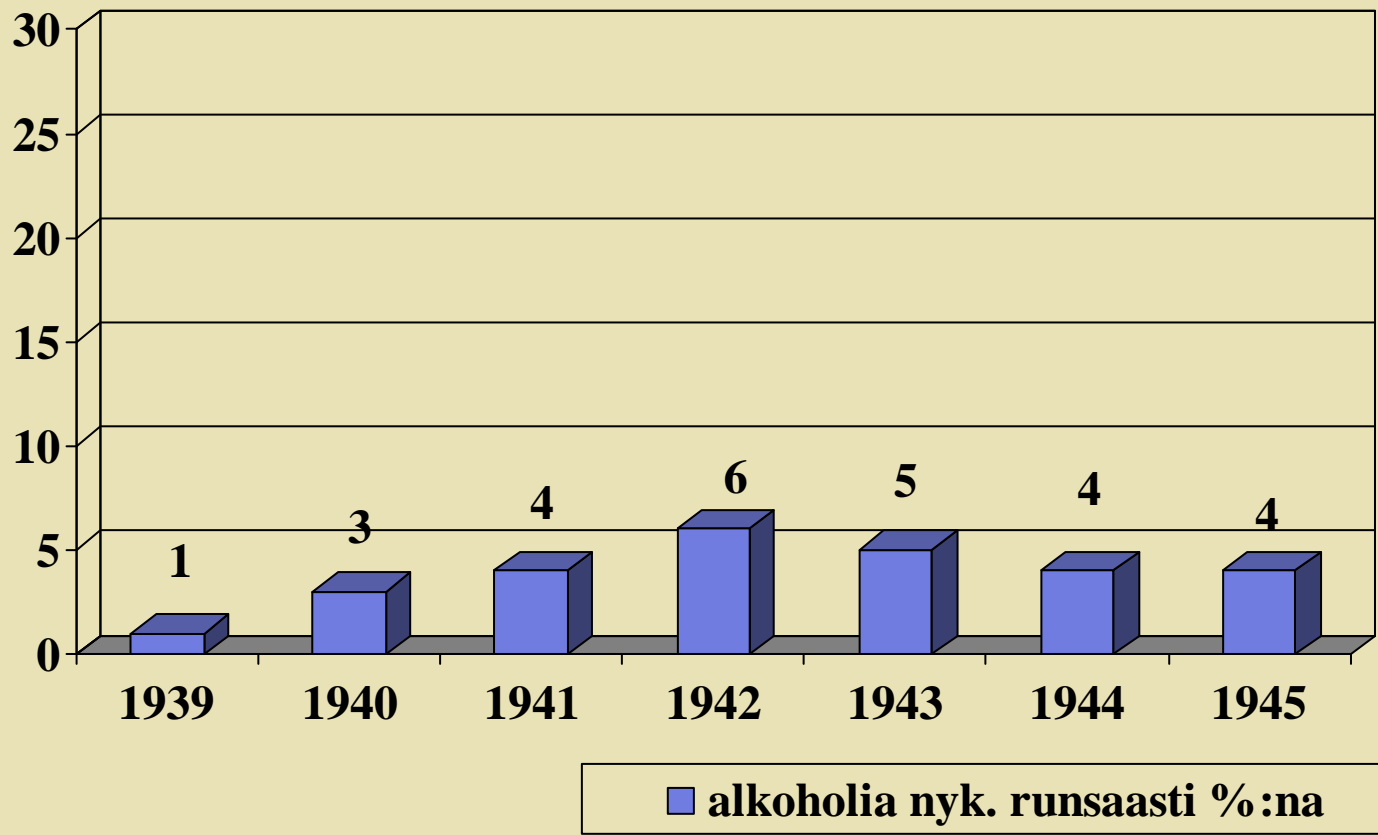


riskitekijä sepelvaltimotaudille,  
aivohalvaukselle ja dementialle

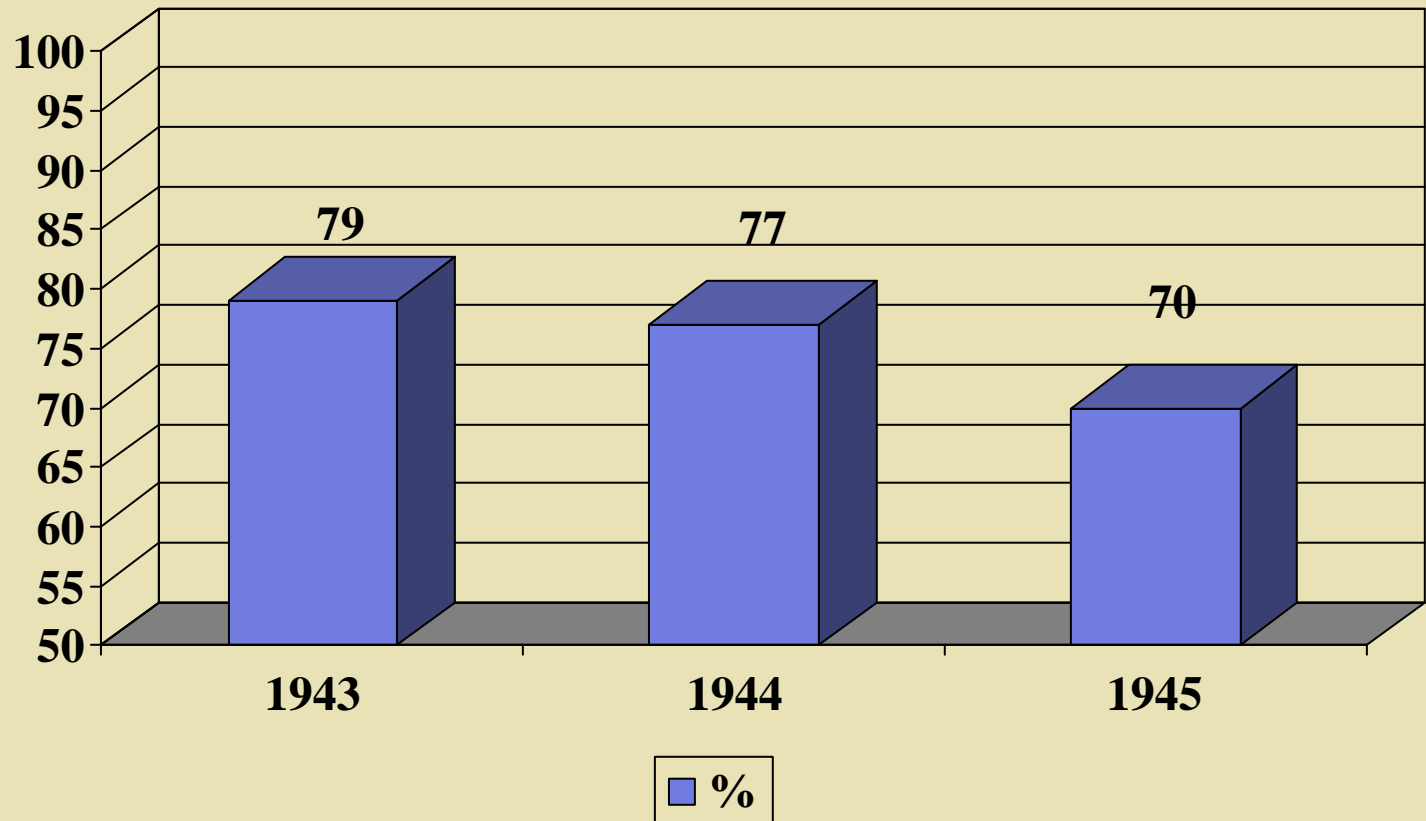
# Tupakointi



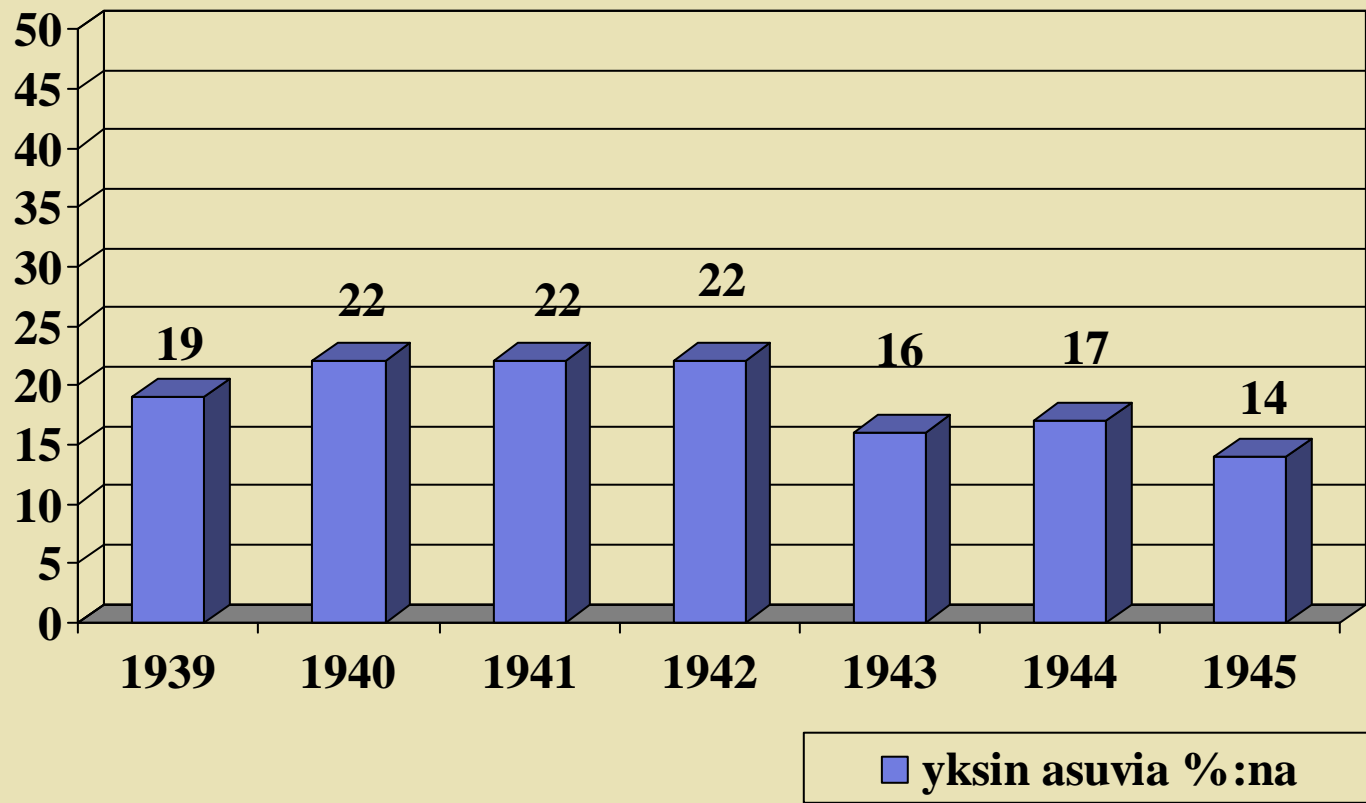
# Nykyään runsaasti alkoholia



# Hyvä tasapaino yhdellä jalalla (Bergin testi)



# Asuu yksin

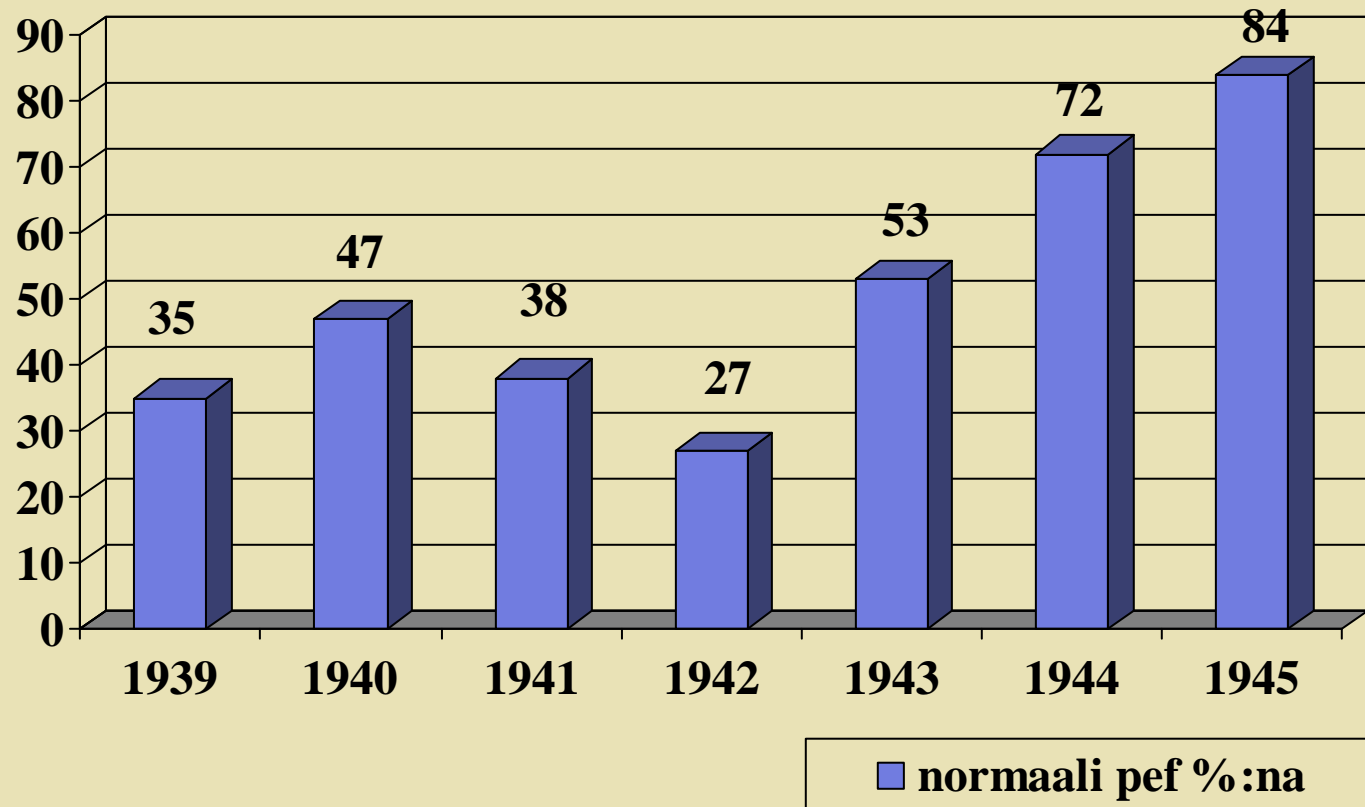




# KOHENEMASSA OLEVIA SEIKKOJA

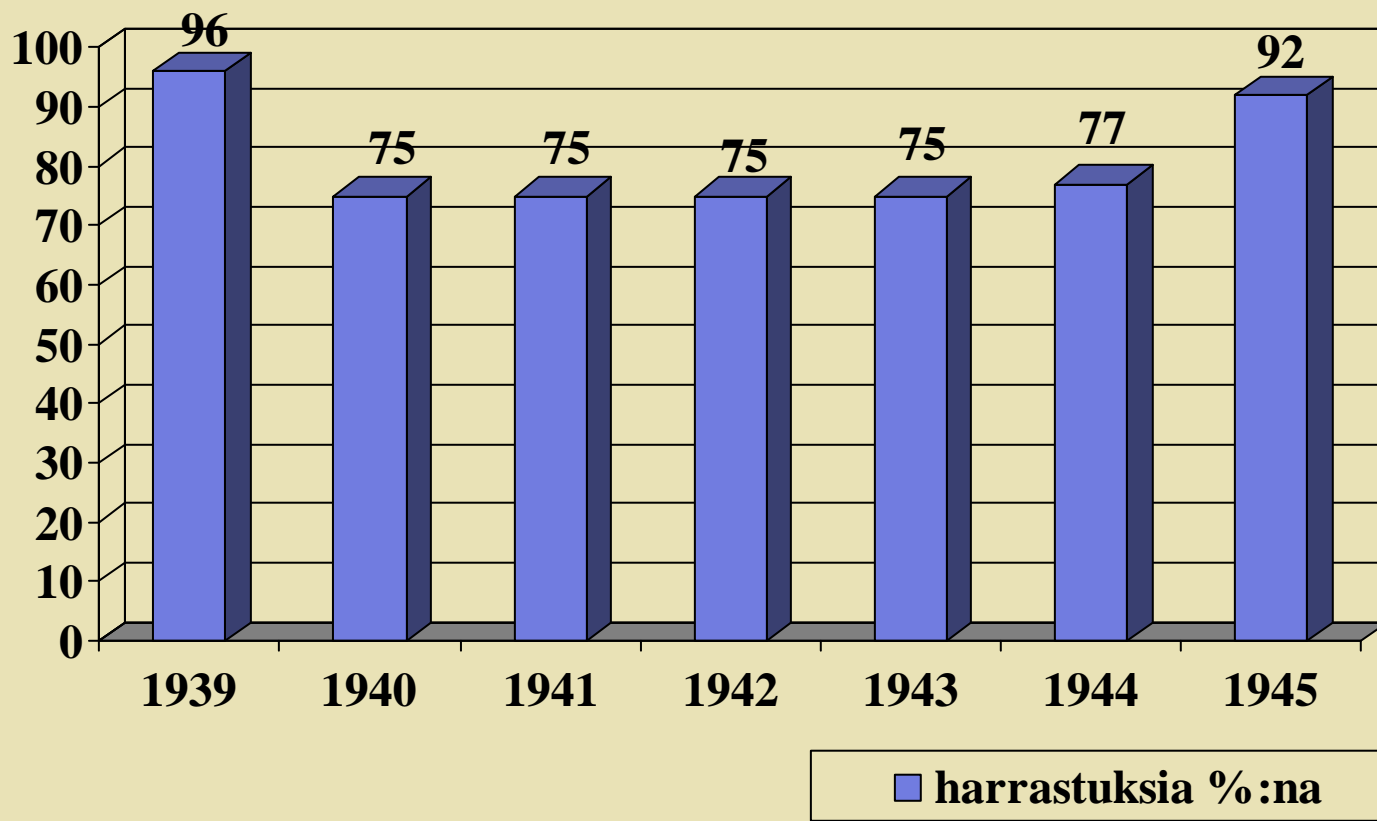
- ◆ Fyysinen kunto parantunut
- ◆ Harrastukset rikastuttavat yhä useamman elämää
- ◆ Tekniset laitteet otetaan haltuun entistä helpommin
- ◆ 6 % 65 vuotiaista Raahen seudulla on vielä työelämässä (naiset 5 %, miehet 8 %)

# Keuhkojen huippuvirtaus ikää ja pituutta vastaava

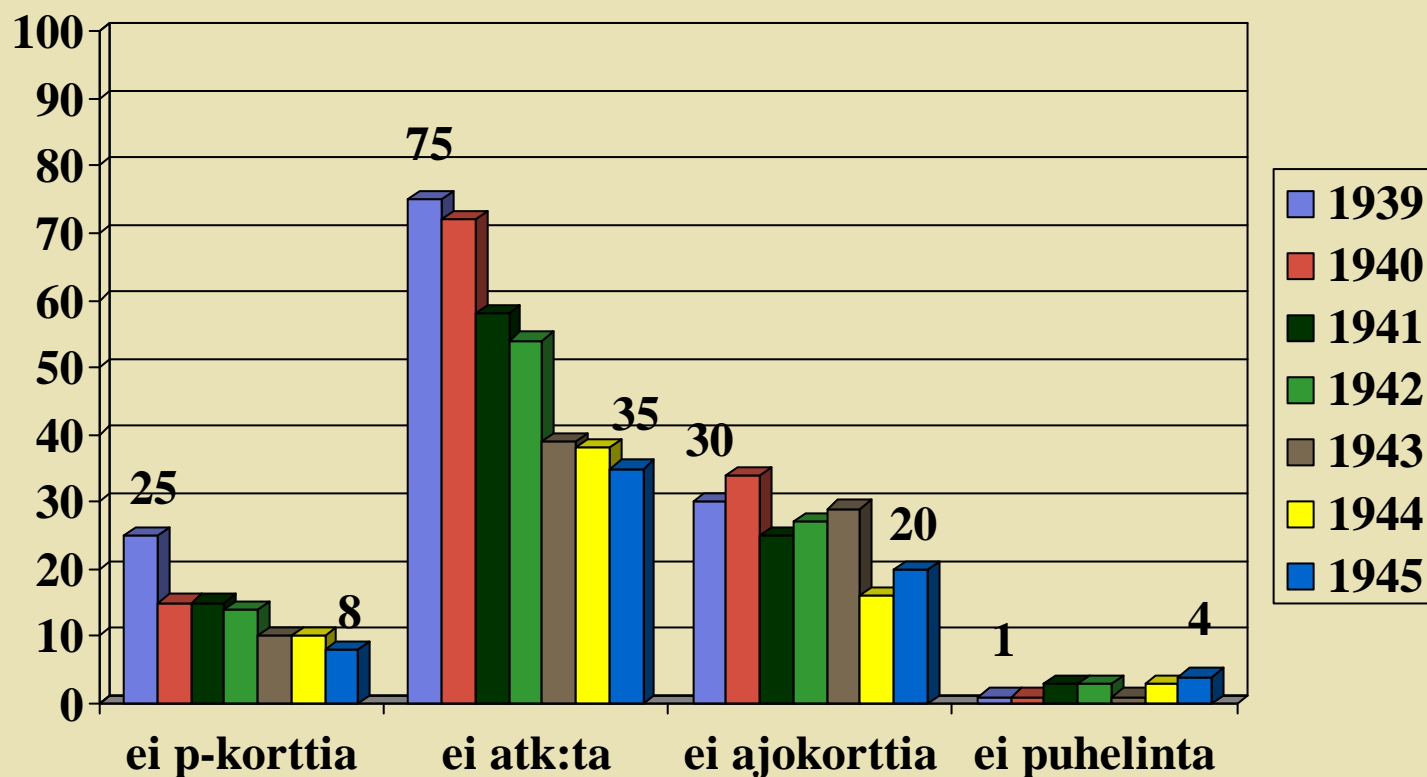




# Harrastukset



# Tekniset apuvälineet yhä tutumpia prosentteina



# PIDÄ HUOLTA

- ◆ Aivoista - Muisti käyttö- ja huolto-ohjeet
- ◆ Liikuntakyvystä
- ◆ Ihmissuhteista

