

Gresa Haxhiu & Suphanida Srihakun

IKÄÄNTYNEEN TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN HOITOTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitajakoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Gresa Haxhiu, Suphanida Srihaku
Työn nimi	Ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn edistäminen hoitotyössä
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2024
Sivut	36 sivua, liitteitä 6 sivua
Työn ohjaaja(t)	Anna-Kaarina Anttolainen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn edistämistä hoitotyössä. Suomessa ikääntyneiden väestön kasvu on kiihtynyt vuosien aikana, ja yli 65 vuotta täyttäneiden väestön osuus on 23 prosenttia. Aihe on ajankohtainen, sillä Suomessa väestö vanhenee nopeasti. Tilastokeskuksen mukaan ikääntyneiden väestön määrä kasvaa 26,3 prosenttiin vuonna 2030. Opinnäytetyössä selvitetään, mitkä tekijät edistävät ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä. Opinnäytetyön tilaaja on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, ja työn tarkoituksena oli tarjota sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tutkimukseen pohjautuvaa tietoa.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhakuvälineenä käytettiin luotettavia tietokantoja, kuten Medic, Journal ja Pubmed. Aineisto valittiin huolellisesti sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Mahdollisimman tuoreita lähteitä pyrittiin valitsemaan, ja vanhin käytetty tutkimus on enintään 10 vuoden takaa.

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin: ”mitkä tekijät edistävät ikääntyneen toimintakykyä?” ja ”mitkä tekijät edistävät ikääntyneen terveyttä?”.

Ikääntyneen toimintakykyä edistää ja ylläpitää riittävät sosiaaliset suhteet, ympäristö sekä hyvä fyysinen kunto. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan ylläpitää ja edistää riittävällä liikunnalla. Ystävällinen ympäristö on yksi toimintakyvyn edistäjistä ikääntyneillä. Riittävät sosiaaliset suhteet auttavat ylläpitämään toimintakykyä ja hyvinvointia.

Asiasanat: ikääntyminen, terveys, edistäminen, toimintakyky

Degree title	Bachelor of Health care
Author (authors)	Gresa Haxhiu, Suphanida Srithakun
Thesis title	Promoting the health and functional capacity of the elderly in nursing care
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2024
Pages	36 pages, 6 pages of appendices
Supervisor	Anna-Kaarina Anttolainen

ABSTRACT

This thesis addresses the promotion of health and functional ability of elderly in nursing care. In Finland, the growth of the elderly population has accelerated over the years, and the proportion of the population aged 65 and over is currently 23 percentage. This topic is particularly relevant as Finland's population is aging rapidly. According to Statistics Finland, the proportion of the elderly population is projected to increase to 26,3 percentage by 2030. The thesis examines the factors that promote the health and functional ability of the elderly. The commissioner of the thesis is the South-Eastern Finland University of Applied Sciences, and the purpose of the thesis was to provide evidence based information for students in the social and healthcare fields.

The thesis has been conducted as a descriptive literature review. Reliable databases such as Medic, Journal and Pubmed used as tools for information retrieval. The data was carefully selected according to inclusion and exclusion criteria. The aim was to select the most recent sources possible, and the oldest study used is no more than 10 years old.

In the thesis, answers were sought to the research questions: "what factors promote the functional capacity of the elderly?" and "what factors promote the health of the elderly?".

The functional capacity of the elderly is supported and maintained by sufficient social relationships, a suitable environment and good physical fitness. Adequate physical activity can help maintain and promote the functional capacity of the elderly. A friendly environment is one of the promoters of functional capacity in older adults. Sufficient social relationships help maintain functional capacity and well-being.

Keywords: aging, health, promotion, functional ability

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN	7
3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY	7
3.1 Fyysinen toimintakyky	9
3.2 Psyykkinen toimintakyky	10
3.3 Sosiaalinen toimintakyky	10
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	12
4.1 Terveyden edistämisen keinot.....	12
4.2 Terveyden edistämisen haasteet.....	14
4.3 Hoitotyön merkitys terveyden edistämisessä	15
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	17
7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	17
7.2 Aineiston analyysi.....	18
7.3 Aineiston keruu.....	19
8 TULOKSET	20
8.1 Fyysisen toimintakyvyn ylläpito.....	20
8.2 Ympäristö ja sen vaikutukset toimintakykyyn.....	21
8.3 Sosiaaliset suhteet ja niiden vaikutus toimintakykyyn.....	22
9 POHDINTA	23
9.1 Tulosten tarkastelu	23
9.2 Eettinen pohdinta ja luotettavuus	24
9.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	25
LÄHTEET.....	25

LIITTEET

Liite 2. Tiedonhakutaulukko

Liite 3. Teemoittelutaulukko

Liite 4. Tutkimustaulukko

1 JOHDANTO

Suomessa ikääntyy yhä useampi ihminen. Odotettavissa on, että elinikä pitelee noin kolme kuukautta vuosittain. Suomessa on entistä enemmän 65-vuotiaita. Tähän syynä on muun muassa alhainen syntyvyys ja vähäinen maahanmuutto. (Rantanen ym. 2022.) Ihmisen ikääntyessä oletettavasti tulee erilaisia sairauksia. Nämä tuovat haasteita valtiolle. 2000-luvun jälkeen ikääntyneiden toimintakyky on parempi kuin aikaisempien sukupolvien ikääntyneiden. Nykyään toimintakyky on monella ikääntyneellä parempi. Tästä huolimatta ikääntyneen viimeiset vuodet ovat toimintakyvyn kannalta katsottuna heikkoja ja avuntarve lisääntynyt huomattavasti. Ikääntymisen myötä yhteiskunnallisia haasteita ovat muun muassa hoidon riittävyys ja terveen ikääntymisen edistäminen koko elämän ajan. Ikääntyneen henkilön vanheneminen onnistuu, kun fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä ei ole huomattavia sairauksia. (Urtamo. 2022, 432.)

Ikääntyneen toimintakyvyn ja terveyden ylläpito on tärkeää. Hyvä terveys ja toimintakyky lisäävät edellytyksiä itsenäiseen toimimiseen ja asumiseen sekä mahdollisuuden elää aktiivista elämää. Ikääntyneet kokevat, että yksi tärkeimmistä asioista ikääntyessä on itsenäinen toimiminen sekä hyvä toimintakyky. Terveystuella on tärkeä rooli terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Terveystuella ammattilaisten tulee tunnistaa riskitekijöitä sairauksiin ja hoitaa mahdollisia sairauksia sekä edistää yksilön terveellisiä elintapoja. (Heikkinen ym. 2021, 133.)

Opinnäytetyön aiheena on ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn edistäminen hoitotyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ja kerätä tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla asioista, jotka vaikuttavat ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ajankohtaista tietoa ikääntyneen toimintakyvyn ja terveyden ylläpidossa.

2 IKÄÄNTYMINEN

Suomen lain mukaan ikääntyneiksi luokitellaan yleensä ne henkilöt, joiden kokonaisvaltainen toimintakyky on korkean iän vuoksi heikentynyt. Erilaiset muutokset, jotka tulevat mukana ikääntyessä aiheuttavat toimintakyvyn heikentymistä. Suomen lain mukaan iäkkäällä henkilöllä on oikeus vanhuseläkkeen saamiseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 3. §.)

Ikääntyessä saattaa ilmetä erilaisia sairauksia, jotka voivat vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn, esimerkiksi fyysiseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen. Ikääntyneen vartalon koostumus yleensä muuttuu siten, että rasvamassa lisääntyy ja lihasmassa vähenee. Ikääntyessä myös aistit, kuten näkö ja kuulo, yleensä heikentyvät. (Satuli-Autere ym. 2023, 1744.)

Ihmisen ikääntyessä oletettavasti moni asia muuttuu erityisesti terveydessä ja toimintakyvyssä. Terveys on liitännäinen myös yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja se voi vaikuttaa siihen negatiivisesti. Ikääntyessä toimintakyky heikkenee ajan myötä, joka voi johtaa elämänlaadun heikkenemiseen ja ympärivuorokautiseen hoitoon. Ikääntymisen seurauksena myös kognitiiviset toiminnot yleensä heikentyvät. Ikääntyneillä tyypillistä ovat erilaiset muistisairaudet. (Jyväkorpunen ym. 2020, 339.)

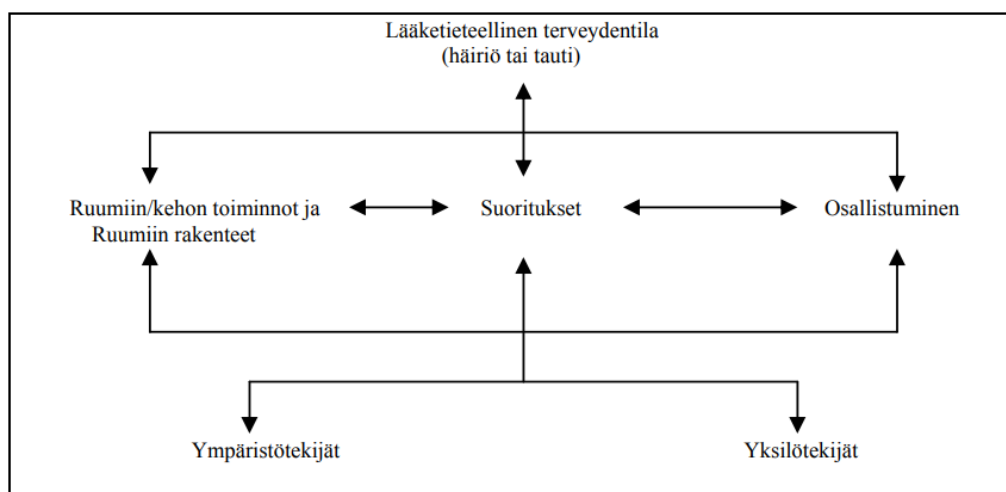
3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

Toimintakyky kokonaisuudessaan tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä omasta elämästään päivittäin. Toimintakyky jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ihmisen ikääntyessä tulee paljon muutoksia, myös toimintakykyyn. Toimintakyvyn heikkeneminen näkyy vähitellen. Ensin saattaa näkyä vaativien päivittäisten toimintojen heikkeneminen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi pankkiasioiden hoitamista. Seuraavaksi toimintakyvyn heikkeneminen ilmenee välinetoiminnoissa, jolla tarkoitetaan vaikeuksia hoitaa asioita arjessa, kuten esimerkiksi autolla ajamista. Viimeiseksi toimintakyvyn heikkeneminen näkyy yksilön perustoimissa, jotka ovat päivittäisiä. Päivittäisiä perustoimintoja ovat muun muassa hygienian hoitaminen, liikkuminen ja syöminen. (Pitkälä ym. 2016.)

Ikääntyessä ihmisen toimintakyky heikkenee vähitellen kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Fyysinen toimintakyky kattaa esimerkiksi liikkuvuuden, joka ikääntyessä huononee. Lihakset surkastuvat ja heikkenevät. Erilaiset aistit, kuten näkö, haju ja kuulo heikkenevät iän myötä. Ikääntyessä esiintyy erilaisia sairauksia, jotka ovat liitännäisiä yleiseen toimintakykyyn ja sen heikkenemiseen. Toimintakyvyn heiketessä myös avun tarve lisääntyy ikääntyneillä. (Parkkinen 2015.)

Toimintakykyä voidaan kuvata kansainvälisellä ICF-luokituksella. ICF-luokituksella voidaan kuvata toimintakykyä, toimintarajoitteita ja terveyttä. ICF-luokituksen avulla voidaan kuvata ihmisen toimintakykyä, joka on liitännäinen yhdessä yksilön terveydentilan ja ympäristötekijöiden kanssa. (THL 2023.)

Alla olevassa kaavakuvassa (kuva 1) on luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet. Kuviossa kuvataan sitä, kuinka ihmisen toimintakykyyn vaikuttaa moni eri asia. Yksilön toimintakykyyn vaikuttaa terveydentila, kuten erilaiset sairaudet. Toimintakykyyn vaikuttaa myös muut tekijät kuten esimerkiksi ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet ja mahdollisesti erilaiset rajoitukset sekä yksilötekijät, jotka ovat esimerkiksi yksilön sukupuoli, omanlainen elämäntapa ja tottumukset. Edellä mainitut tekijät ovat kaikki yhteydessä toisiinsa, näin yksilön toimintakyky voi esimerkiksi parantua tai muuttua, kun eri osa-alueisiin kiinnitetään huomiota tai niihin tulee niin sanotusti muutoksia. (WHO 2001.)



Kuva 1. ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (WHO 2001)

Hyvän toimintakyvyn avulla henkilö pystyy suoriutumaan itsenäisemmin arkipäivän rutiineista sekä osallistumaan itselleen mieluisiin aktiiviteetteihin. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan edistää monilla eri tavoin, kuten esimerkiksi tunnistamalla ja ennaltaehkäisemällä yksilöllistä toimintakykyä alentavia tekijöitä. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan ylläpitää muokkaamalla turvallista elinympäristöä, joka auttaa tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä ja mahdollistamaan arjen sujumista. (THL 2024.)

3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysistä edellytystä selviytyä arjen tärkeistä tehtävistä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysiselle toimintakyvylle oleellisia ominaisuuksia ovat muun muassa lihasvoima, nivelten terveys, kehon liikkeen hallinta, ja keskushermostointoiminta, joka toimii edellä mainittujen ominaisuuksien kanssa. (THL 2023.)

Ikääntyessä ruumiinrakenteeseen tulee muutoksia, jotka viittaavat vanhenemiseen. Nämä fyysiset muutokset voivat näkyä muun muassa ihossa, lihaskunnan heikkenemisessä, tuki- ja liikuntaelimistössä sekä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksina. (Asikainen 2016.)

Ikääntyessä ihmisen toimintakyky heikkenee. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen syitä voidaan katsoa olevan muun muassa liikkumiskyvyn heikkeneminen tai sen menetys, avuntarpeen lisääntyminen ja tämän myötä ympärivuorokautisen hoidon tarve, yksilön syrjäytyminen ja yleisesti yksilön elämänlaadun heikkeneminen. (Salminen ym. 2022, 83.)

Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä voidaan edistää lisäämällä esimerkiksi erimuotoista liikuntaa ja kaikkea, joka liittyy fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus on suotuisaa ikääntyneen terveydelle ja yleiselle hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin ja terveysongelmiin. Fyysinen aktiivisuus voi lisätä myös erilaisia riskejä yksilöllä, erityisesti ikääntyneillä isoin riski on kaatuminen. (Salke 2020.)

3.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky perustuu yksilön voimavaroihin, joiden avulla pystytään selviytymään arjesta ja sen tuomista haasteista. Psyykkinen toimintakyky on liitännäinen ihmisen koko mielenterveyteen. Yksilön psyykkinen toimintakyky vaikuttaa elämänhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy eri toimintoja, kuten se, että ihminen pystyy käsittelemään ja vastaanottamaan tietoa, tuntemaan ja esimerkiksi pystyy suunnittelemaan omaa elämäänsä tekemällä erilaisia valintoja. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy myös yksilön persoonallisuus sekä kyky selviytyä sosiaalisen ympäristön haasteista. (THL 2023.)

Ikääntyminen ja sen mukana tulevat muutokset voivat vaikuttaa negatiivisesti yksilön hyvinvointiin. Ikääntymisessä tapahtuvat muutokset voivat aiheuttaa yksilölle psyykkisiä ongelmia, kuten mielenterveysongelmia. (Asikainen 2016.)

Yleisempiä mielenterveysongelmia, jotka esiintyvät ikääntyneillä, ovat muun muassa mielialahäiriöt, kuten masennus, psykoosit ja ahdistuneisuushäiriöt. Ikääntyneillä masennus on tavallisin mielenterveyden häiriö, masennuksen kaikki eri muodot huomioon ottaen. Masennukseen altistavat tekijät ikääntyneillä voivat olla muun muassa yksinäisyys ja yksin jääminen esimerkiksi puolison kuoleman myötä ja jonkinlaisen sairauden sairastaminen. (Koponen & Leinonen 2024, 321.)

Yksinäisyys ei aina ole negatiivinen asia ikääntyneellä. Yksinäisyys ei aina tarkoita yksin asumista. Suurin osa ikääntyneistä saattaa kokea yksinäisyyden positiiviseksi asiaksi, jos yksinäisyys on yksilön oma ja tiedostettu päätös. Yksinäisyys koetaan varsinaisena ongelmana, jos ikääntyneellä ei ole ympärillään lähiomaisia ja ystäviä. Edellä mainittu yksinäisyys vastaavasti saattaa aiheuttaa ikääntyneelle erilaisia mielenterveysongelmia kuten masennusta ja ahdistusta. Mielenterveysongelmat vaikuttavat ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20-21.)

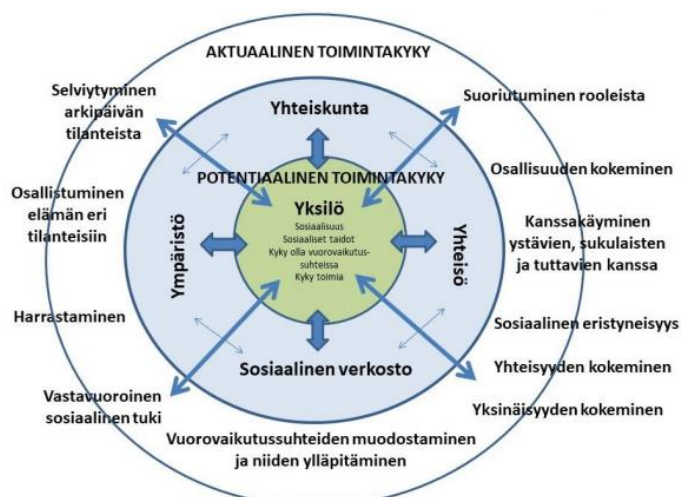
3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä menetellä erilaisissa sosiaalisissa suhteissa, kuten esimerkiksi ihmissuhteissa (Lehto-Niskala 2021, 397).

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat vahvasti yksilön onnellisuuteen sekä mielentilaan (YTHS, Sosiaaliset suhteet).

Sosiaalinen toimintakyky voi olla sosiaalista vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, kuten esimerkiksi perhe ja ystävät. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy muun muassa yksilön sosiaaliset suhteet läheisiin, vapaa-ajanvietto ja harrastukset. Nämä ovat tärkeimpiä tekijöitä ihmisen sosiaalisessa toimintakyvyssä. Ikääntyessä yksilön sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuu paljon muutoksia. Nämä muutokset voivat olla muun muassa perherakenteet, kun lapset muuttavat pois kotoa, mahdollisesti leskeksi jääminen ja eläköityminen, sosiaalisen verkoston supistumisen myötä esimerkiksi läheisten menehtymisen vuoksi. Edellä mainitut voivat vaikuttaa yksilön sosiaaliseen kenttään. Ikääntyneen on tärkeää löytää elämässään uusia asioita, jotka vaikuttavat yksilön elämään myönteisesti. (Kinnunen, 2016.)

Tiikkaisen (2018) ja Pynnösen (2018) teoksesta lainattu havainnollistava kuva (kuva 2) joka ilmentää selkeästi sosiaalisen toimintakyvyn merkittävimpiä osa-alueita. Osa-alueet ovat elintärkeästi kytköksissä toisiinsa. Kyseisessä kuvassa yksilö eli ihminen on keskipisteessä, joka on tärkeimpien osa-alueiden ympäröimänä. Näitä ovat yhteiskunta, yhteisö, ympäristö ja sosiaalinen verkosto. Edellä mainitut tekijät ovat perusta yksilön koko sosiaaliselle toimintakyvylle. Yksilölle hyvä ympäristö, yhteiskunta, yhteisö ja sosiaalinen verkosto voi edistää tämän sosiaalista toimintakykyä tai vastaavasti huonot tekijät asettavat haasteita.



Kuvio 2. Sosiaalinen toimintakyky (Tiikkainen & Pynnönen 2018)

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan toimintaa, jossa tuetaan ihmisen mahdollisuutta parantaa ja edistää muun muassa hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. (THL 2023.) Terveyden edistäminen sisältää useita toimia, joiden tavoitteena on parantaa ihmisten hyvinvointia ja ennaltaehkäistä sairauksia. Se perustuu arvoihin ja tavoitteisiin, jotka auttavat yksilöä sekä yhteisöä huolehtimaan omasta ja ympäristönsä terveydestä. Tavoitteena on luoda kaikille paremmat mahdollisuudet elää terveellistä elämää. (Patja 2022.)

Terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä sekä yhteisöjen että yksilöiden mahdollisuuksia huolehtia omasta terveydestään. Terveyden edistäminen on yläkäsite, johon sisältyy monenlaisia yhteiskunnan toimenpiteitä. Terveyden edistämisen määritelmään kuuluu kaksi eri toimintatapaa, jotka ovat edistävä ja ehkäisevä toiminta. Edistävien ja ehkäisevien toimintatapojen vaikutukset näkyvät yksilöiden, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin lisääntymisenä sekä resurssien tehokkaana käyttönä. Tämä tarkoittaa, että resursseja ohjataan terveyden taustatekijöihin. Julkisella sektorilla tämä ilmenee toimenpiteinä, joilla pyritään parantamaan väestön terveyttä, ehkäisemään sairauksia ja pienentämään terveyseroja. Näiden kahden eri toimintavan avulla voidaan laajasti edistää yksilön ja väestön terveyttä sekä parantaa hyvinvointia. (Patja 2022.)

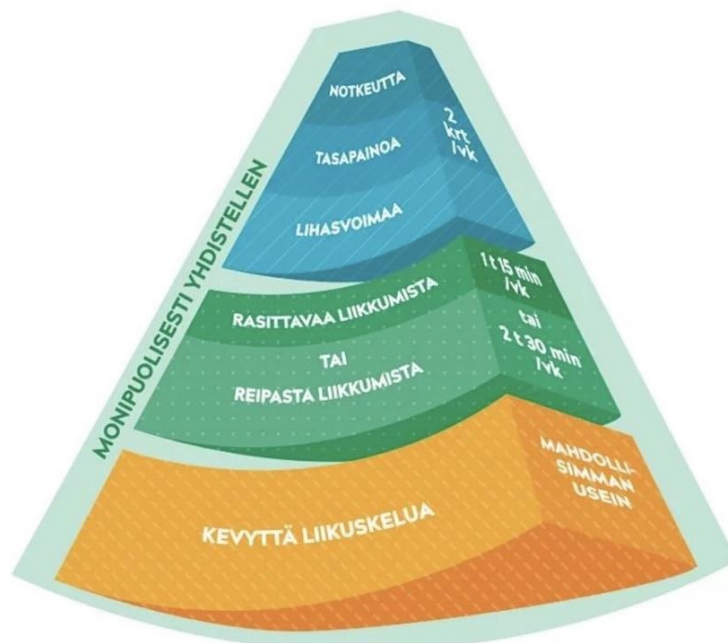
Ikääntyessä toimintakyky heikkenee. Ikääntyneen toimintakykyä tulee tukea ja täten ehkäistä sen heikkenemistä. Edellä mainitut ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä tekijöitä. Näiden avulla voidaan mahdollistaa ikääntyneiden kotona asumista pidempään ja samalla vaikuttaa myönteisesti yhteiskunnallisiin kustannuksiin. (Lotvonen ym. 2021.)

4.1 Terveyden edistämisen keinot

Ikääntyneiden terveyden edistämisen keinot ovat monipuolisia ja ne auttavat edistämään fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista terveyttä. Fyysistä terveyttä, voidaan edistää sekä ylläpitää muun muassa erilaisilla lihasvoimaharjoitteilla ja liikunnalla, erilaisilla sosiaalisilla verkostoilla, lääkehoidolla, apuvälineillä sekä eri ammattiryhmien tarjoamilla palveluilla. (Tattari ym. 2021.)

Liikunta on yksi elämän tärkeimmistä harrastuksen muodoista, joilla voidaan parantaa terveyttä ja edistää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Liikuntaa voi harrastaa iästä riippumatta ja erityisesti säännöllinen liikunta on ikääntyneille erittäin tärkeää. UKK-instituutin mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua säännöllisesti ainakin viikoittain. Yli 65-vuotiaiden tulisi keskittyä erityisesti sellaiseen liikuntaan, joka auttaa selviytymään päivittäisissä arjen toiminnoissa. Lihaskunto ja kehonhallintaa kehittäväillä liikuntaharjoitteilla voidaan ehkäistä kaatumisia ja ylläpitää liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2024a).

Uusimpien yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen mukaan päivän aikana tehdyt lyhyet, muutaman minuutin mittaiset liikuntajaksot ovat jo riittäviä. UKK-instituutti suosittelee, että liikuntamuoto ikääntyneille olisi kevyttä liikkumista kuten kävelyä, kotitöitä sekä muita arkeen liittyviä toimia. Ikäihmiset hyötyvät erityisesti kevyestä liikunnasta, ja UKK-instituutin tutkimusnäytön mukaan kevyellä liikunnalla on terveysvaikutuksia erityisesti niille, jotka liikkuvat vähän. Näitä terveysvaikutuksia ovat esimerkiksi verensokerin lasku, verenkierron paraneminen sekä lihasten ja nivelten toiminnan ylläpitäminen. (UKK-instituutti 2024b).



Kuva 3. UKK-instituutin suositus viikoittainen liikkuminen yli 65-vuotiaille

Liikunnan lisäksi hyvällä ravitsemuksella on merkittävä vaikutus ikääntyneiden terveydentilaan ja toimintakykyyn. Ikääntyessä ruokahalu saattaa heikentyä

sairauksien tai lääkityksen vaikutuksesta, mikä voi aiheuttaa hallitsematonta laihtumista. Myös erilaiset suun alueen ongelmat voivat heikentää ruokahalua. Hyvällä sekä terveellisellä ravitsemuksella voidaan ennaltaehkäistä sairauksia, parantaa elämän tasoa, nopeuttaa paranemista ja tukea kotona asumista. (Schwab 2023.)

Pienillä annoksilla on vaikea saada riittävästi energiaa, proteiineja ja tarvittavia vitamiineja. Ravitsemuspuutteet vaikuttavat haitallisesti lihaksiin ja alentaa fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa. Tämän seurauksena ikääntyneiden kaatumisriski kasvaa. (Schwab 2023.)

Ikääntyneet voivat saada ulkopuolisista palveluista tukea, joka edistää heidän kotona asumistaan mahdollisimman pitkään. Toimintakyvyn heikentyessä voi saada esimerkiksi kotiin erilaisia siivous-, ateria- tai sairaanhoitopalveluita sekä tarvittaessa tukea arjessa selviytymiseen. Suomessa hyvinvointialueet vastaavat ikääntyneiden tarvitsemien sosiaali- ja terveyspalveluiden toteuttamisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.). Lisäksi, jos ikääntyneellä on sairaus tai vamma, näihin voi saada taloudellista avustusta (Suomi.fi s.a.).

Tasapainoisen elämänlaadun ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta voidaan lievittää tarjoamalla virikkeitä ja tekemiset, jotka ovat heille mieluisia. Hyvät sosiaaliset suhteet, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin elämänvalintoihin, turvallinen asuinympäristö ja hyvä taloudellinen tilanne vähentävät huolenaiheita. Lisäksi riittävän tuen saaminen edistää mielenterveyttä. (Mieli ry 2022.)

4.2 Terveysten edistämisen haasteet

Ikääntyessä ihmisen riski sairastua kasvaa ja ikääntymisen myötä ilmenee erilaiset terveysongelmia. Ikääntyneiden yleisimmät terveysongelmat kohdistuvat fyysiseen toimintakyvyn heikkenemiseen tai sairauksista johtuviin tekijöihin. Huono ravitsemus, fyysisen aktiivisuuden puute sekä sosiaalisen elämän ulkopuolelle jääminen vaikuttavat haitallisesti terveyteen. (Pitkälä ym. 2018.)

Suomessa ikääntyneiden väestön osuus kasvaa nopeammin kuin muissa EU-maissa. Mitä enemmän ikääntyneiden määrä lisääntyvy, sitä enemmän he tarvitsevat terveys- ja sosiaalipalveluja. Tämä saattaa lisätä terveydenhuollon henkilökunnan resurssipulaa, joka on jo nykyisin ongelma. Terveys- ja sosiaalipalvelu tarve on kuitenkin yksilöllistä ja palvelujen tarvetta voidaan vähentää ylläpitämällä toimintakykyä. Suorituskyvyn alentuminen saattaa lisätä itselleen ja läheisilleen kuormitusta, heikentää itsenäisyyttä ja huonontaa elämänlaatua. (Sepponen ym. 2006.)

Terveys- ja sosiaalipalveluissa sekä terveyden edistämisessä on viime aikoina otettu käyttöön teknologiaa, jonka avulla ikääntyneitä voidaan motivoida esimerkiksi osallistumaan muun muassa liikuntaan, ravitsemuksen parantamiseen ja mahdollisesti painonhallintaan. Suurella osalla ikääntyneistä on kuitenkin puutteelliset tietotekniset taidot, mikä koetaan haasteeksi teknologian käytössä terveyden edistämisessä. (Stenholm ym. 2019, 1072.)

Ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämisen haasteena on yleensä liikunnan ja ravitsemuksen puutteen lisäksi erilaiset sairaudet. Ikäihmisillä esiintyy yleisesti kohonnutta verenpainetta, muistisairauksia, verisuonisairauksia ja muita geriatria sairauksia, kuten kaatumisia, ja fyysisen aktiivisuuden puutetta. Monia näistä sairauksista voidaan kuitenkin ehkäistä ikääntymisen aikana.

Pitkälän ja Strandbergin (2018) mukaan HYVET-tutkimuksessa on saatu näyttöä siitä, että kohonneen verenpaineen hoidon aloittaminen yli 80-vuotiailla pienentää sydämen vajaatoiminnan riskiä sekä yleistä kuolleisuutta. Ikääntyneillä, joilla on korkea riski sairastua muistisairauteen tai joilla kognitio on heikentynyt, voidaan tilannetta ennaltaehkäistä kognitiivisella harjoittelulla, kuten erilaisilla muisti- ja päättelyharjoituksilla. Sen lisäksi liikunta, terveellinen ravitsemus sekä sydän- ja verisuonientautien riskien hallinnalla voidaan ennaltaehkäistä kognition heikentymistä. (Pitkälä ym. 2018.)

4.3 Hoitotyön merkitys terveyden edistämisessä

Ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi terveydenhuollon tulisi tunnistaa sairauksien riskitekijät ja hoitaa olemassa olevia sairauksia sekä

edistää ikääntyneiden terveellisiä elintapoja. Tähän tarkoitukseen sopii ikääntyneille suunnattu terveysneuvonta. (Heikkinen ym. 2021.)

Oikein suunnatulla palveluntarjonnalla, kuten terveyteen ja toimintakyvyn parantamiseen tähtäävillä palveluilla, voidaan kohentaa ikääntyneiden terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä ylläpitää heidän toimintakykyään. Ikäneuvolasta ikääntyneet kokevat saavansa tietoa muun muassa sairauksien ennaltaehkäisystä, toimintakyvyn tukemisesta ja saavat myös neuvontaa terveellisestä ravitsemuksesta. Tämän tyyppinen palvelutarjonta vähentää perusterveydenhuollon palvelujen käyttöä, jotka liittyisivät esimerkiksi toimintakyvyn ylläpitämiseen tai tautien ennaltaehkäisyyn. (Heikkinen ym. 2021, 132–133.)

Terveydenhuollossa hoitohenkilökunnan ammattitaito on tärkeä ja merkityksellinen osa, jotta voidaan edistää ikääntyneiden terveyttä monipuolisesti. Hoitotyön tarkoituksena on vahvistaa ja lisätä ikääntyneiden hyvinvointia sekä edistää elämänlaatua ja kykyä selviytyä itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään. (Fjell ym. 2021.)

Hoitotyössä on merkityksellistä kohdata ikääntyneet yhdenvertaisina. Yksilöllinen hoito, jossa huomioidaan ikääntyneiden tarpeita, toiveita sekä yksilöllinen kapasiteetti hoidon suhteen, on tärkeää. Laadukkaalla hoidolla voidaan ylläpitää ja lisätä ikääntyneiden toimintakykyä sekä kohentaa hyvinvointia. Laadukkaalla hoidolla voidaan ylläpitää ja lisätä ikääntyneiden toimintakykyä sekä kohentaa heidän hyvinvointiaan. Hoitohenkilökunnan ammattiosaamiseen kuuluu potilaiden ja asiakkaiden ymmärtäminen ja laadukkaaseen hoitoon sisältyy ikääntyneiden luottamus ammattilaisiin. (Korhonen ym. 2015.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia tekijöitä, jotka edistävät ikääntyneen toimintakykyä ja terveyttä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on koota aiheesta Kaakkois-Suomen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille opiskelun tueksi opiskelumateriaalia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä ovat:

1. Mitkä tekijät edistävät ikääntyneen toimintakykyä?
2. Mitkä asiat edistävät ikääntyneiden terveyttä?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen eri tyypeistä, joka on yleisin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot, joita käytetään ovat yleensä kattavia ja niitä voidaan käyttää ilman erityisempiä sääntöjä, kuitenkin laaja-alaisesti. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymysten ei tarvitse olla yhtä täsmällisiä, kuin muissa kirjallisuuskatsauksen tyypeissä. (Salminen 2011, 6.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa Kangasniemen (2013, 294) mukaan keskeisin tekijä on tutkimuskysymys, joka siten ohjaa valitsemaan siihen liittyvää aineisto, johon saadaan vastaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on neljä eri vaihetta, jotka ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen sekä tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Tutkimuskysymyksen muodostamisessa tärkeintä on, että tutkimuskysymykset eivät ole liian laajoja vaan niitä pitää täsmentää ja olla riittävän tarkka. Tutkimuskysymystä voidaan tutkia joko yhdestä tai monesta näkökulmasta. Tällöin pystytään perehtymään aiheeseen yksityiskohtaisemmin. Aineiston valinnassa ohjaa taas tutkimuskysymykset ja tarkoituksena on löytää tutkimuskysymyksiin vastauksia. Kuvailun rakentamisen osassa on tarkoituksena vastamaan tutkimuskysymykseen analysoidun aineiston avulla. Tämä tapahtuu kuvailemalla aineistosta keskeiset havainnot, teemat ja tarkastella aineistoa huolellisesti. Tarkoituksena on tuottaa ymmärrettävä kokonaisuus, joka vastaa tutkimuskysymystä syvällisemmin. Viimeinen vaihe kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on tulosten tarkasteleminen, eli aineiston sisältöä ja menetelmiä tarkastellaan kriittisesti. Tulokset tiivistetään ja niitä tarkastellaan laajemmassa näkökulmassa, jossa vastataan tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi ym. 2013, 295–298.)

Tämä opinnäytetyö tehdään kirjallisuuskatsauksena, sillä haluamme koota yhteen jo olemassa olevaa tietoa aiheeseen liittyen. Kirjallisuuskatsauksella pyritään kokoamaan jo olemassa olevaa teoriaa ja sen perusteella myös laatia uutta teoriaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla myös voidaan tarkastella teoriaa ja tutkia ongelmia. (Salminen 2023, 3.)

7.2 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmä tarkoittaa jotakin konkreettista keinoa, jolla aineistoa analysoidaan. (Günther ym. 2021.) Aineiston analysoimisessa aineistoa luetaan huolellisesti läpi ja aineistoa eritellään niin, että siitä saadaan selkeämpi käsitys kokonaisuudesta. Analyysimenetelmässä tarkoituksena on ymmärtää, mitä aineisto sisältää, miten se käsittelee aiheitaan ja mistä se kertoo. Tähän vaiheeseen saattaa sisältyä tekstin sisältöjen hahmottamista, teemojen tai aiheiden luokittelua. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.)

Tutkimuksemme menetelmänä on laadullinen analyysi, joka tarkoittaa aineiston esittämistä lyhyessä muodossa teoreettiseen muotoon. Eli aineisto tiivistetään ja tiivistetty aineisto analysoidaan tutkimuksen teoriaan perustuen ja tämä auttaa selittämään tutkimusaihetta, joka on teoreettisesti merkityksellinen. Laadullinen analyysi pitää sisällään esimerkiksi koodaamista, teemoittelua ja tyypittelyä, ne ovat sisällönanalyysin eri muotoja. (Günther ym. 2021.)

Teemoittelu kuuluu laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmään. Teemoittelussa aineistoa etsitään ja tutkitaan tutkimusongelman näkökulmasta oleelliset aiheet eli teemoja. Eli tällöin aineistosta etsitään ja erotetaan tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä kokonaisuuksia, joita sitten kutsutaan teemaksi. Teemoittelussa ensimmäisenä vaiheena aineistoa kerätään ja siihen perehdytään huolellisesti. Aineistosta voidaan luokitella ylä- ja alateemoiksi. Sen jälkeen aineistot järjestetään sen mukaan, miten ne liittyvät tutkimusongelmaan. Teemat ovat teoreettisen aineistojen pohjalta ja se perustuu aineistossa toistuvasti keskeisiin piirteisiin, jotka sitten nousevat esiin aineistojen analyysin aikana. (Juhila 2021.)

Tässä opinnäytetyössä analysoidaan hankittua aineistoa teemoittelun tavoin.

Teemoittelussa aineistosta valitaan ne aiheet eli teemat, jotka perustuvat omaan tutkimuskysymykseen. (Juhila 2021.) Opinnäytetyössämme teimme analyysin lukemalla valitsemamme aineistot. Luimme aineistot läpi huolellisesti ja huomasimme niissä esiintyvän tiettyjä teemoja, joiden pohjalta valitsimme ne meidän aiheiksemme. Pääteemaksi meille valikoitui fyysinen toimintakyky, ympäristön vaikutus toimintakykyyn ja sosiaaliset suhteet. Käytimme avuksi teemoittelua, tulosten esittelyssä. Opinnäytetyön prosessin alussa asetimme työllemme tutkimuskysymykset, niiden perusteella olemme valinneet työmme tutkimukset.

7.3 Aineiston keruu

Tämän opinnäytetyön tiedonhakuprosessia aloitettiin 2024 keväällä. Tiedonhaku suoritettiin käyttämällä erilaisia, luotettavia tietokantoja. Tiedonhaun edetessä saimme ohjausta kirjasto tietoasiantuntijalta, josta saimme käsityksen, miten tietoa tulee hakea oikealla tavalla. Alla olevassa taulukossa 1 on esitetty sisäotto- ja poissulku kriteerit, joita käytimme apuna tiedonhaussa.

Tiedonhaku suoritettiin käyttäen Medic, Finna ja pubmed-tietokantoja. Tässä opinnäytetyössä olemme rajanneet pois AMK-opinnäytetyöt sekä kandidaatin tutkielmat. Valitun aineiston tuli olla joko suomen tai englanninkielinen. Aineiston tuli olla maksuton ja kokonaan saatavilla. Rajasimme valitun aineiston vuosiin 2015–2024. Kyseiseen opinnäytetyöhön aineisto valittiin sisällön perusteella, joka on havainnollistettu taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli: suomi & englanti	Muu kieli
Maksuton tutkimus ja kokonaan saatavilla oleva teksti	Maksullinen tutkimus, teksti osittain saatavilla
Julkaisuvuosi 2015–2024	Tutkimus on vanhempi kuin 2015
Pro gradut, tutkimusartikkelit, väitöskirjat, YAMK-opinnäytetyöt	AMK-opinnäytetyöt ja muut tutkimukset, jotka eivät ole tieteellisiä

Työhömmme valikoitui yhteensä 10 eri tutkimusta, joista kaksi oli englanninkielisiä ja loput kahdeksan suomenkielisiä. Tutkimukset on avattu tarkemmin taulukossa 4.

8 TULOKSET

8.1 Fyysisen toimintakyvyn ylläpito

Tattarin ym. (2021) tutkimuksessa tuli ilmi, että ikääntyneet itse toivat esille, fyysisen toimintakyvyn olevan liitännäinen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ikääntyneet kokivat fyysisen toimintakyvyn olevan yksikertainen asia, joka toi niin sanotusti turvaa hyvinvoinnille. Hyvä fyysinen toimintakyky auttoi suoriutumaan päivittäisissä toiminnoissa ja ylläpitämään itsenäisyyttä. Huono fyysinen toimintakyky vaikutti ikääntyneiden mielialaan ja yleiseen toimintaan haitallisesti.

Tattarin ym. (2021) tutkimuksessa ikääntyneet kertoivat itse erilaisia keinoja, jotka auttoivat ylläpitämään fyysistä toimintakykyä ja kykyä pärjätä itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Keinoja oli muun muassa erilaiset apuvälineet, liikuntaharrastukset, tukipiiri, yksilön omat keinot ja lääkehoito. Tutkimuksen mukaan suosituimmat liikuntamuodot olivat ulkoilu ja kotona suoritettut harjoittelut.

Lotvosen ym. (2021) kartoittavassa katsauksessa ilmenee, kuinka kuntoutumista edistävät hoitotyön toimintamallit vaikuttivat ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden toimintakykyyn. Kyseisten mallien tarkoituksena oli tukea ja edistää ikääntyneiden toimintakykyä sekä yksin oloa. Kaikki käytetyt toimintamallit perustuivat ikääntyneen liikuntaharjoitteluun, kuten tasapaino- ja liikuntaharjoitukseen. Toimintamalleja oli useampi, osassa harjoiteltiin tasapainoa, sekä lihasvoimaa, osassa kotijumppaa ja fyysistä aktiivisuutta. Muut toimintamallit sisälsivät muun muassa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja motorisia harjoitteita. Ikääntyneet saivat kirjalliset ohjeet liikuntaan. Harjoituksia tuli tehdä päivittäin. Ohjelmiin sisältyi muun muassa kestävyys, lihasvoima, tasapaino ja nivelliikkuvuuden harjoittelua. Kartoittavassa katsauksessa tulee ilmi, kuinka kyseiset toimintamallit paransivat ikääntyneiden toimintakykyä ja niillä oli suotavia vaikutuksia muun muassa alavartalon toimintakykyyn, sekä fyysisen ak-

tiivisuuden lisääntymiseen. Myös Sydän metsän (2022) tutkimuksessa ikääntyneet kokivat liikkumisen olevan voimavara ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitäjä.

Heikkilän ym. (2023) tutkimuksessa tarkasteltiin palvelutalossa asuvien ikääntyneiden toimintakykyä liikuntaintervention avulla. Tutkimus tehtiin heille, joilla fyysinen toimintakyky oli ennestään heikko tai alentunut. Tutkimuksessa ikääntyneet sitoutuivat liikuntaintervention ja fyysinen toimintakyky lisääntyi. lakkaiden vasemman käden puristusvoima parani liikuntaintervention aikana, joka kesti puoli vuotta. Myös tasapaino ja liikkumiskyky paranivat intervention aikana.

Pinheiron ym. (2022) tutkimuksessa tutkittiin useampia fyysisen aktiivisuuden muotoja. Muodot olivat rakenteellinen harjoittelu, vapaa-ajan liikunta ja yleisen aktiivisuuden edistäminen, näiden avulla tarkasteltiin mahdolliset vaikutukset iäkkäiden fyysiseen toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kaatumisten ehkäisyyn. Tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden kaikki muodot vaikuttivat ikääntyneen toimintakykyyn, elämänlaatuun, fyysiseen aktiivisuuteen sekä kaatumisten ehkäisyyn positiivisesti.

8.2 Ympäristö ja sen vaikutukset toimintakykyyn

Karppisen (2015) tutkimuksessa osastonhoitajien näkökulmasta katsottuna ilmenee, että ikääntyneen toimintakykyä edistävä fyysinen hoitoympäristö koostuu kahdesta eri kategoriasta, itsenäisen toiminnan mahdollistava sekä viihtyisä. Tutkimuksessa kerrotaan, että itsenäisessä toiminnassa hoitoympäristön tulisi olla ennen kaikkea turvallinen, toimintakykyä edistävä, helppokulkuinen ja hyvät apuvälineet omaava. Fyysisen hoitoympäristön tuli olla kuntouttava ikääntyneille, siihen apuna käytettiin muun muassa ulkoilua, kuntosalia, portaissa kävelemistä ja kuntopyöräilyä. Asukkaiden huoneissa oli tehty muutostöitä, kuten kaiteiden sijoittelu vessa tiloihin. Kaiteet vessa tiloissa auttoivat asukkaita toimimaan itsenäisesti, tämä auttoi tukemaan asukkaiden toimintakykyä.

Keskisen (2021) tutkimuksessa ilmenee, kuinka muun muassa valaistus, hyvin pinnoitetut ja rauhalliset tiet vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti iäkkäillä. lakkäät kokivat miellyttäväksi liikkua paikoissa, joka oli pääosin

luonto- ja viheraluetta. Kaupungeissa, jossa on huomattavasti enemmän asukkaita, lisää iäkkäiden fyysistä aktiivisuutta arkipäivisin, palvelujen ja järjestettyjen aktiviteettien ansiosta. Maaseudulla taas rauhallinen ympäristö luonnossa, jossa on vähemmän asukkaita, lisää iäkkäiden aktiivisuutta viikonloppuisin. Ne paikat, jossa oli esimerkiksi enemmän mäkisiä teitä, olivat syy fyysisen aktiivisuuden vähäisyydelle, tämä vaikutti suorastaan ikääntyneen fyysiseen toimintakykyyn ja sen ylläpitoon.

Jiangin ym. (2023) tutkimuksessa on käyty läpi ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa tulee ilmi, että elinympäristö, joka on ystävällinen ikääntyneille, vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen toimintakykyyn ja erityisesti heillä, joilla on heikko suorituskyky. Tutkimuksessa käytettiin mobiilimaksukykyä toimintakyvyn mittarina. Ikääntyneet, joilla oli niin sanottu ystävällinen ympäristö vaikutti positiivisesti yksilön maksukykyyn. Tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneiden toimintakyvyllä oli yhteys esimerkiksi siihen, oliko heillä saatavilla joukkoliikennettä ja erilaisia tiloja, joita pystyi käyttämään vapaa-ajalla. Edellä mainitut edistivät iäkkäiden toimintakykyä ja teknologian oppimista.

8.3 Sosiaaliset suhteet ja niiden vaikutus toimintakykyyn

Kariniemen ym. (2020) tutkimuksessa kerrotaan, kuinka ikääntyneet kokevat hyvin usein yksinäisyyden tunnetta, erityisesti silloin, kun yleinen toimintakyky on heikentynyt. Tutkimuksessa tuleekin ilmi, että ikääntyneiden yksi tärkeimmistä voimavaroista on läheisten ihmisten tuki. Kyseisessä tutkimuksessa ikääntyneet toivat esille omaisten vierailun tuovan turvaa ja hyvän olon tunnetta, sekä helpotusta yksinäisyyteen. Sosiaaliset suhteet myös kodin ulkopuolella koettiin tärkeäksi. Ikääntyneet toivat esille myös Isojärven (2016) tutkimuksessa yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunnetta koettiin muun muassa hoitajien kiireiden takia, tämä haittasi ikääntyneen ja hoitajien vuorovaiikutusta ja oli liitännäinen sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiseen.

Isojärven (2016) tutkimuksessa ikääntyneet kokivat jonkinlaista pelkoa oman fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä. Huono fyysinen toimintakyky koettiin vaikuttavan negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, kuten perheen ja ystävien keskeiset näkemiset vähenisivät tämän myötä.

Sydänmetsän (2022) tutkimuksessa ikääntyneet, jotka asuivat senioriasunnossa, kokivat muun muassa omaisten avun, hoitajien tuen, virikkeellisen toiminnan, muiden kanssa vuorovaikutuksessa olemisen, oman hyvän terveyden ja omatoimisuuden säilymisen tärkeänä sosiaalisen toimintakyvyn kannalta.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset tarjosivat hyvin tietoa keinoista, joiden avulla ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä voidaan edistää ja ylläpitää.

Tattarin ym. (2021) ja Sydänmetsän (2022) tutkimuksissa ilmeni, että hyvä fyysinen toimintakyky nähtiin tärkeänä osana hyvinvointia sekä voimavarana. Myös Pinheiron ym. (2022) tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneiden fyysinen aktiivisuus paransi heidän elämänlaatuaan.

Osassa tutkimuksissa ilmenee myös liikunnan tärkeys ja toimivuus ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn ylläpidossa ja sen parantamisessa. Lotvosen ym. (2021), Heikkilän ym. (2023) sekä Pinheiron ym. (2022) tutkimuksessa tarkasteltiin erilaisia liikuntaharjoitteita, joilla oli positiivinen vaikutus ikääntyneiden toimintakykyyn. Toimintakyvyn ylläpito ja sen edistäminen olivat yhteydessä siihen, että ikääntyneet selvisivät päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Hyvä fyysinen kunto myös auttaa pärjäämään itsenäisesti pidempään.

Tutkimusten perusteella ympäristöllä ja sen turvallisuudella oli merkitystä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitoon. Karppisen (2015) tutkimuksessa hoitoympäristön tuli olla helppokulkuinen ja ikääntyneiden itsenäisen toimintakyvyn ylläpitävää. Myös Jiangin ym. (2023) tutkimuksessa esteetön ja ystävällinen ympäristö oli ikääntyneen toimintakyvyn parantava tekijä. Keskisen (2021) ja Karppisen (2015) tutkimuksissa ilmeni, että ulkoilu ja luonto tuki ikääntyneiden toimintakykyä.

Ikääntyneet kokevat usein yksinäisyyden tunnetta. Tutkimuksissa tuli ilmi, että erityisesti läheiset ja niiden tuki auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä. Isojärven (2016) ja Kariniemen ym. (2020) tutkimuksissa havaittiin ikääntyneiden kokevan yksinäisyyden tunnetta, jos fyysinen toimintakyky oli heikentynyt. Huono fyysinen toimintakyky vaikutti ikääntyneiden sosiaalisiin suhteisiin ne-

gatiivisesti. Tutkimusten perusteella ikääntyneiden sosiaaliseen toimintakykyyn ja yleiseen hyvinvointiin vaikuttaa läheisten tuki, erilaiset virikkeelliset toiminnot, hoitajien läsnäolo sekä hyvä fyysinen toimintakyky.

9.2 Eettinen pohdinta ja luotettavuus

Tähän opinnäytetyöprosessiin sisältyy eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa. Eettisyys ja luotettavuus ovat keskeisiä periaatteita, jotka vaikuttavat tutkimustulosten uskottavuuteen. Tieteellinen tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, kun se on eettisesti luotettavaa, hyväksyttävää ja vakuuttavaa. Hyvän tieteellisen periaatteisiin kuuluu luotettavuus, vastuullisuus, rehellisyys ja arvostus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.)

Hyvä tieteellisen käytännön vastaista olisi tutkimustiedon tai -tulosten vääristely, sepittäminen ja plagiointi. Tiedon tai tuloksen vääristelyllä tarkoitetaan alkuperäisen tietojen muokkaamista tai niiden tietojen vääräksi osoittamista. Sepittäminen tarkoitetaan väärin tai keksittyjen havaintojen, tulosten tai aineistojen esittämistä. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen työn esittämistä tai käyttämistä omissa nimissä, ilman lupaa tai asianmukaista lähdeviittaamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Rehellisyys on ollut keskeinen periaate opinnäytetyömme kaikissa vaiheissa.

Noudatamme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun laatimia ohjeistuksia ja tuotamme työn tarkasti niiden mukaisesti. Viittaamme teksteissä käytettyihin lähteisiin ja kirjoittaessamme olemme huolellisia varmistaaksemme, että tieto on luotettavaa ja perustuu tarkasti lähteisiin. Opinnäytetyön tutkimuksen etsinnän vaiheessa olemme etsineet tutkimuksia luotettavista tietokannoista. Tutkimusten valinnassa ja niiden käyttöönotossa opinnäytetyössämme olemme kiinnittäneet tarkasti huomiota sisäänotto- ja poissulkukriteereihin. Pyrimme hyödyntämään mahdollisimman tuoreita tutkimuksia, joiden julkaisuvuosi on enintään vuodelta 2015.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyöhön valitut tutkimukset luetaan moneen kertaan läpi ja opinnäytetyön tekijöitä on kaksi. Näin varmistamme, että tutkimuksen tuloksena päädytään samaan lopputulokseen. Aineiston luotettavuuden varmistamiseksi olemme valinneet aineistot, joissa on

vertaisarviointitunnus, ja ne on poimittu luotettavista tietokannoista. Lisäksi olemme huomioineet aineistojen tekijöiden asiantuntemuksen ja pätevyyden.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tänä päivänä Suomessa ikääntyneitä on yhä enemmän ja heidän toimintakykynsä sekä terveyden ylläpito on yksilön, myös yhteiskunnan kannalta ensiarvoisen tärkeää. Opinnäytetyössä saimme hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiimme, joita voi soveltaa hoitotyössä.

Tulevaisuudessa voi olla, että ikääntyneitä on yhä enemmän ja enemmän. On hyvin tärkeää ylläpitää heidän toimintakykyä, jotta itsenäinen pärjääminen onnistuu vielä pitkään. Ikääntyneiden hyvinvointia olisi tärkeää edistää kokonaisvaltaisesti ja kiinnittää huomiota myös mielenterveyteen.

Jatkotutkimusehdotuksina tässä voisi olla, että ikääntyneille lisättäisiin terveysneuvontaa, sillä voitaisiin ennaltaehkäistä iäkkäiden toimintakyvyn heikkenemistä. Myös sairauksien ennaltaehkäisy olisi ensiarvoisen tärkeää. Valtio voisi myös tarjota monipuolisemmin erilaisia tapahtumia tai tapaamisia, jossa voitaisiin ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Näiden perusteella voisi tutkia, miten ikääntyneen toimintakykyä ylläpidetään yllä olevilla keinoilla.

Hoitajien rooli on tärkeä hoitotyössä, kun kyseessä on toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen. Toinen jatkotutkimusehdotus olisi, että miten hoitotyössä työskentelevät hoitajat voisivat edistää ikääntyneen toimintakykyä ja mitä konkreettisia keinoja siihen voisi käyttää. Jatkotutkimuksissa olisi myös huomioida toimintakyvyn edistämisen haasteita, erityisesti resurssipulaa.

LÄHTEET

Asikainen, H. 2016. Ikääntyneiden toimintakyvyn muutokset gerontologisen sosiaalityön haasteena. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17075/urn_nbn_fi_uef-20161081.pdf [viitattu 5.5.2024].

Fried, S. Haarni, I. 2016. Mielen hyvinvointi hoitotyön ytimeen. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ProTerveys_3_2016_ss_20_21.pdf [viitattu 19.3.2024]

Günther, K., Hasanen, K & Juhila, K. 2021. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> [viitattu 14.9.2024].

Heikkinen, P., Stolt, M., Hupli, M., Löppönen, M. & Suhonen, R. 2021. Ikäneuvolan merkitys ikääntyneiden itsenäiselle toimimiselle: 70-vuotiaiden palvelunkäyttäjien kokemuksia. *Hoitotiede* 2021, 3. 131-141. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128962/77999> [viitattu 11.10.2024].

Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62690/Isoj%E4rvi.Meri.pdf;jsessionid=5B1FF17851BF5105E18CBD299F6C08F6?sequence=2> [viitattu 10.11.2024].

Jiang, Y., Shi, H., Kang, Y., Shen, J., Li, J., Cui, J., Pang, J., Zhang, C & Zhang, J. 2023. Impact of age-friendly living environment and intrinsic capacity on functional ability in older adults: a cross-sectional study. 23:374. *BMC Geriatrics*. Verkkolehti. Saatavissa: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10276510/pdf/12877_2023_Article_4089.pdf [viitattu 25.11.2024].

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 14.9.2024].

Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 4. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal-fi.ezproxy.xamk.fi/gerontologia/article/view/99624/57593> [viitattu 12.5.2024].

Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. *Gerontologia* 1. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal-fi.ezproxy.xamk.fi/gerontologia/article/view/80436/48814> [viitattu 12.6.2024].

Kauppinen, T. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen> [viitattu 7.4.2024]

Karppinen, T. 2015. Ikääntyneen toimintakykyä tukeva hoitoympäristö osastonhoitajien näkökulmasta. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/104460/TiinaKarppinenGradu2015Hoitotiede.pdf?sequence=2> [viitattu 15.11.2024].

Keskinen, K. 2021. Fyysisen ympäristön piirteet, kävelyvaikeudet ja fyysinen aktiivisuus iäkkäillä ihmisillä. *Gerontologia* 4. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/110278/66166> [viitattu 17.11.2024].

Kinnunen, M. 2016. Lonkkamurtumasta kuntoutuvan ikääntyneen henkilön sosiaalinen toimintakyky. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50140/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606062939.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 25.3.2024].

Koponen, H. & Leinonen, E. 2024. Iäkkään ahdistuneisuuden ja masennuksen erityispiirteet ja hoito. *Duodecim* 140, 321-6. Verkkolehti PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo18118.pdf> [viitattu 5.5.2024].

Koponen, P. Borodulin, K. Lundqvist, A. Sääksjärvi, K. Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_Fin-Terveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.9.2024].

Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen välttämätöntä. *Duodecim* 122, 255–60. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95517> [viitattu 25.10.2024].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 29.12.2012/980.

Lotvonen, S. Saarela, K-M. Tuomikoski, A-M, Kyngäs, H. Siira, H. 2021. Kotihoidossa ikääntyneille toteutetut kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamallit: kartoittava katsaus. *Hoitotiede* 2, 86–101. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128961/77998> [viitattu 7.4.2024]

Maailman terveysjärjestö (WHO) 2001. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42407/9513311597_fin.pdf?sequence=99&isAllowed=y [viitattu 10.10.2024].

Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? Lääkärikirja *Duodecim*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> [viitattu 6.3.2024]

Mieli. 2022. Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveys ikääntyessä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/mielenterveys-ikaantyyessa/> [viitattu 29.10.2024].

Mitä toimintakyky on? 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 18.3.24]

Parkkinen, M. 2015. Yli 75-vuotiaiden suomalaisten yksinäisyyttä määrittävät tekijät ja toimintakyky yhteydessä yksinäisyyteen. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/2554fead-ca71-4249-9470-f2bad0142a12/content> [viitattu 10.9.2024].

Pinheiro, M., Oliveira, J., Baldwin, J., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H. Wang, B., Kwok, W., Albuquerque, B., Pivotto, L., Carvalho-Silva, A., Sharma, S., Gilbert, S., Bauman, A., Bull, F., Willumsen, J., Sherrington, C. & Tiedemann, A. 2022. Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review. *International Journal of Behavioral nutrition and physical activity*. 19:87. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9284866/pdf/12966_2022_Article_1318.pdf [viitattu 19.11.2024].

Tattari, M., Suhonen. R., & Stolt M. 2021. Kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden kokemukset fyysisen toimintakykynsä ja itsenäisyytensä ylläpitämisessä. *Gerontologia* 1. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/87844/60234?acceptCookies=1> [viitattu 10.11.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ylläpitäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.10.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> [20.11.2024]

Tilvis, R., Pitkälä, K. Valvanne, J & Huusko, T. (toimi.) 2016. Geriatria. Helsinki: Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/ger04201/do> [viitattu 12.3.2024].

Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiotsikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu 10.9.2024].

Toimintakyky ja kuntoutus ovat monimerkityksellisiä käsitteitä ympärivuorokautisessa pitkäaikaishoidossa. 2021. *Gerontologia* 4. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/111372/66167> [viitattu 25.3.24].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2024. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> [viitattu 23.11.2024].

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2/2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 23.11.2024].

Rantanen, T., Kokko, K. Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) 2023. *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/grn00001>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Metelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokanto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html [viitattu 1.12.2024].

Salke, R. 2020. Liikkumispaikoissa käyntien useuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ikääntyneillä henkilöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/70970/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202006295156.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.10.2024].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisu. Vaasan yliopiston julkaisuja 2011:62 Vaasa: Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 14.9.2024].

Salminen, A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? 2. tarkistettu painos. Johtamisen yksikkö, Julkisojohtaminen. Vaasa: Vaasan yliopisto. E-kirja. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15470/978-952-395-081-8%20%28PDF%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 10.9.2024].

Salminen, M. Kultala, S. Pitkänen, T. Vahlberg, T. & Viikari, L. 2022. Turun kaupungin kuntotestipäivään osallistuneiden ikääntyneiden fyysinen toimintakyky. *Gerontologia* 1, 83. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/113602/68067> [viitattu 10.4.2024].

Satuli-Autere, S., Hägg-Holmberg, S. & Thorn, L. 2023. Iäkkään henkilön tyy-
pin 2 diabeteksen kokonaisvaltainen hoito. *Duodecim*, 139. 1744-50. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.xamk.fi/xmedia/duo/duo17915.pdf> [Viitattu 11.3. 2024].

Schwab, U. 2023. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 21.8.2024].

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. Iäkkäiden palvelut. 2024. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.4.2024. Saatavissa: <https://stm.fi/iakkaiden-palvelut> [viitattu 29.10.2024].

Suomi.fi s.a. Ikääntyneen asuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalinen-turva/ikaantyneiden-palvelut/opas/ikaantuvan-asuminen1> [viitattu 29.10.2024].

Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. *Duodecim* 135, 1068–74. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14949.pdf> [viitattu 29.10.2024].

Sydänmetsä, P. 2019. Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen senioriasumisessa. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma. Ylempi amk -opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171583/Sydanmetsa_Piia.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 17.11.2024.]

UKK-instituutti. 2024a. Liikunta ja ikääntyminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.11.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantymisen/> [viitattu 21.8.2024].

UKK-instituutti. 2024b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.10.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> [viitattu 30.10.2024]

Urtamo, A. 2022. Onnistunut vanheneminen ja siihen yhteydessä olevia keski-
iän tekijöitä. *Gerontologia* 4. Verkkolehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/122740/75091> [viitattu 22.11.2024].

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2023. Sosiaaliset suhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/> [viitattu 15.5.2024].

Taulukko 2. Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Sisällön perusteella valitut
Medic	(Ikäänty*) AND (tervey*) OR (edistämi*)	184	1
Pubmed	(Elderly OR old people) AND (health promotion) AND (ability of function)	124	1
Pubmed	(Elderly people OR "old people") AND (functional ability) AND (nursing) AND (nursing) OR (nursing care) AND (functional capacity)	133	1
Finna.fi	ikäntyneiden toimintakyky	116	2
Medic	(hoito*) AND (ikäntynyt*)	18	1
Medic	(ikäihmi* OR vanhu* OR ikäänty*) AND (toimintakyk* OR toiminnal*)	121	1
Medic	(ikäihmi* AND (toimintaky*))	59 Lotvonen	1

Medic	(ikääntyneet AND toimintakyky) AND (sosiaalinen ym*)	80	1
Finna.fi	ikänt* AND toimintakyky AND fyysinen AND edistäm*	29	1

Taulukko 3. Teemoittelutaulukko

Yläteema	Alateema
Fyysinen toimintakyky	Fyysisen toimintakyvyn vaikutus hyvinvoinnille, toimintakyvyn ylläpitokeinot, kuntoutumista tukevat mallit.
Ympäristön vaikutus	Fyysinen hoitoympäristö, kuntouttava ympäristö, ympäristön vaikutus toimintakyvylle, ulkoympäristö
Sosiaaliset suhteet	Läheisten tuki, yksinäisyys, fyysinen toimintakyky, omatoimisuus.

Taulukko 4. Tutkimustaulukko

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisutiedot	Tutkimusmenetelmät	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeiset tutkimustulokset
Mervi Tattari, Riitta Suhonen, Minna Stolt, 2021. Kotona	Kuvaileva haastattelututkimus	Kuvata mitä merkityksiä ikääntyneet kotona asuvat ihmiset antavat	Ikääntyneet kokivat fyysisen toimintakykynsä ja itsenäisyytensä

<p>asuvien ikääntyneiden henkilöiden kokemukset fyysisen toimintakykynsä ja itsenäisyytensä ylläpitämisessä.</p>		<p>vat fyysiselle toimintakyvylleen. Mitä keinoja he itse kuvailevat fyysisen toimintakyvynsä ylläpitämisessä.</p>	<p>osana hyvinvointia. Fyysinen toimintakyky oli perusasia. Hyvän kunnon koettiin kohentavan mielialaa ja auttavan suoriutumaan.</p>
<p>Sinikka Lotvonen, Kaisa-Mari Saarela, Anna-Maria Tuomikoski, Helvi Kyngäs, Heidi Siira, 2021. Kotihoidossa ikääntyneille toteutetut kuntoutumista edistävä hoitotyön toimintamallit.</p>	<p>Kartoittava katsaus</p>	<p>Kuvata, millaisia kuntoutumista edistävä hoitotyön toimintamalleja on järjestetty kotihoidossa ikääntyneille kotihoidon asiakkaille.</p>	<p>Kuntoutumista edistävä hoitotyönmalleilla saadaan merkittäviä tuloksia ikääntyneiden alaraajojen toimintakyvyn paranemiseen sekä päivittäisistä toimita suoriutumiseen helpottumiseen.</p>
<p>Kirsi Kariniemi, Heidi Siira, Helvi Kyngäs, Pirjo Kaakinen. 2020. "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta</p>	<p>Fenomenologinen menetelmä</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden kokemuksia omista vahvuuksista, voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä sekä kotihoidosta.</p>	<p>Vahvuuksista voimakkaimmin nousivat esiin kärsivällisyys, siukkuus ja periksi antamattomuus. Ikääntyneet kokevat ikävän ja yksinäisyyden tunnetta. Sairaudet vaikuttavat kokemukseen ilon ja tyyty-</p>

			väisyyden tunteesta. Koetaan, että koti on paras paikka asua.
Meri Isojärvi. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana.	Teoriaohjautuva sisällönanalyysi	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ikääntyvillä ja ikääntyneillä.	Ikääntyvien toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa taloudellinen tilanne, saatavilla olevat julkiset ja yksityiset palvelut sekä läheisverkosto.
Piia Sydänmetsä. 2019. Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen senioriasumisessa	Sisällönanalyysi	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta.	Ikääntyneet kokivat fyysisen toimintakyvyn, terveyden ja voimavaran tärkeäksi osaksi sosiaalisen toimintakyvyn edistämässä.
Marina B. Pinheiro, Juliana S. Oliveira, Jennifer N. Baldwin, Leanne Hassett, Nathalia Costa, Heidi Gilchrist, Belinda Wang, Wing Kwok, Bruna S. Albuquerque, Luiza R. Pivotto, Ana	Nopea katsauskellinen arviointi	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida kuinka liikuntaohjelmat vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen aktiivisuuteen, kaatumisiin, elämänlaatuun ja toimintakykyyn.	Tutkimuksessa ilmeni, että fyysistä aktiivisuutta edistävät ohjelmat parantavat ikääntyneen fyysistä toimintakykyä ja parantavat elämänlaatua sekä vähentävät kaatumisia.

<p>Paula M.C. Carvalho-Silva, Sweekriti Sharma, Steven Gilbert, Adrian Bauman, Fiona C. Bull, Juana Willumsen, Catherina Sherrington & Anne Tiedemann. Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review.</p>			
<p>Keskinen, K. 2021. Fyysisen ympäristön piirteet, kävely vaikeudet ja fyysinen aktiivisuus iäkkäillä ihmisillä.</p>	<p>Laadullinen sisälönanalyysi</p>	<p>Tarkoituksena tutkia fyysisen ympäristön piirteitä ja niiden yhteyttä iäkkäiden fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn.</p>	<p>Muun muassa hyvä valaistus ja viihtyvä ympäristö on tärkeää ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn edistämisessä.</p>
<p>Yi-Shang Jiang, Hong Shi, Yu-Ting Kang, Ji Shen, Jing Li, Ju Cui, Jing Pang, Chi Zhang & Jie Zhang. Impact of age-friendly living environment and intrinsic capacity</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia miten ikääntyneen ystävällinen asuinympäristö vaikuttaa yksilön toimintakykyyn.</p>	<p>Ikääntyneiden toimintakykyyn vaikutti ystävällinen asuinympäristö.</p>

<p>on functional ability in older adults: a cross-sectional study.</p>			
<p>Karppinen, T. 2015. Ikääntyneen toimintakykyä tukeva hoitoympäristö osastonhoitajien näkökulmasta.</p>	<p>Kuvaileva laadullinen tutkimus.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ikääntyneen toimintakykyä tukevaa hoitoympäristöä.</p>	<p>Hoitajien näkökulmasta fyysinen hoitoympäristö, joka tuki ikääntyneen toimintakykyä oli itsenäisen toiminnan mahdollistava ja viihtyisä.</p>
<p>Tanja Heikkilä, Pirjo Kaakinen, Kaisa-Mari Saarela & Sinikka Lotvonen. 2023. Liikuntaintervention ja liikuntaan sitoutumisen vaikutukset ikääntyneiden henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn palvelutalossa.</p>	<p>Pilottitutkimus</p>	<p>Selvittää liikuntaintervention vaikutuksia ikääntyneiden henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn sekä heidän sitoutumistaan liikuntaintervention.</p>	<p>Ikääntyneiden vasemman käden puristusvoima ja alaraajojen toimintakyky paranivat liikuntaintervention aikana.</p>