

Varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy

Liikennevalot toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena

Toimintakyvyn tasot

Heikko

Säännöllistä huolenpitoa tarvitseva iäkäs

- Avun tarve päivittäisissä toimissa välttämätön
- Monisairas, pitkälle edennyt muistisairaus
- Liikkuu vain kotiloissa ja pakollisissa asioinneissa
- Apuväline liikkumiseen tarpeellinen
- Tasapainovaikeuksia tai kaatumisia

Heikentynyt

Lieviä ongelmia toimintakyvyssä

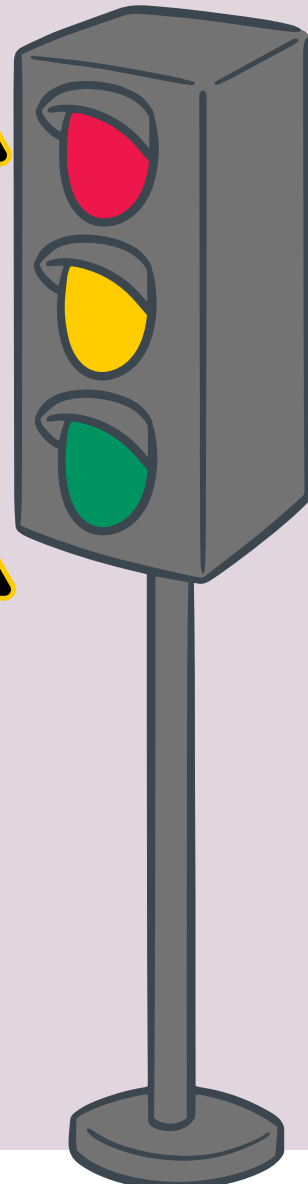
- Elinpiiri kaventunut
- Liikkuminen vähentynyt
- Lihasvoima, tasapaino tai ravitsemustila alentunut
- Mahdollisesti vähäinen tuen tarve arjessa

Hyvä

Itsenäinen ja aktiivinen

- Pitää huolta hyvinvoinnistaan
- Hyvä liikkumis- tai toimintakyky

Huomioi nämä ↓



Yhdenkin asian heikennys voi vaikuttaa merkittävästi asiakkaan toimintakyvyn tasoon

Mikä saa hälytyskellot soimaan? Toistuvat yhteydenotot, itkuisuus, ärtyneisyys....

"Löytyisikö kunnan palveluista sopivaa toimintaa, kuten liikuntaa, kansalaisopiston tarjonta, kulttuuria jne.?"

Katson vielä videon "[Mielekäs tekeminen](#)"

Pystytkö liikkumaan ulkona itsenäisesti? Oletko vähentänyt ulkona liikkumista?

Onko sinulla vaikeuksia lähteä kotoa?

Käytätkö liikkumisen apuvälinettä sisällä / ulkona?

Kysymyksiä tueksi

Hyödynnä näitä ↑



Koetko yksinäisyyttä?

Tapaatko muita ihmisiä? Onko tuolista nousu vaikeaa?

Onko kävely rappusissa vaikeaa?

Onko kävely hidastunut? Väsytkö aikaisempaa helpommin?

Pelkäätkö kaatumista? Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?

Mahdollisia riskitekijöitä

Yksinäisyys Tukiverkoston puute Eläköityminen Sairauden huono hoitotasapaino Sydän- ja verisuonisairaudet Diabetes Rungas sote-palveluiden käyttö Sairaalajaksot Murtumat Lihashyökkäykset Elämänmuutos Omaishoitajuus Liikkumattomuus Turvattomuus Mielialaongelmat Muistivaikeudet Kuulo ja näköongelmat Kipu Usean lääkkeen käyttö Kaatumispelko Kaatuminen Huono tasapaino Päihteet Rahavaikeudet Vajaaravitsemus Ylipaino Heikko sosioekonominen asema Läheisten sairastuminen Kuormitus työssä Negatiivinen elämäkokemus