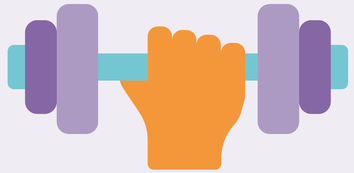
Iäkkään ihmisen toimintakyky

Vanhustyön keskusliitto

Tukee mahdollisuutta suoriutua arjesta. Toimintakyky koostuu monesta eri osa-alueesta, jotka vaikuttavat toisiinsa.



FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- Lihasvoima, liikkuvuus, kestävyys, tasapaino

PSYYKKINEN TOIMINTAKYKY

- Tunnetaidot, mielen hyvinvointi, henkiset voimavarat, elämänhallinta
- Kognitio, muisti, oppiminen, toiminnanohjaus ja ongelmien ratkaisu

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

- Vuorovaikutussuhteet, toimijuus ja osallistuminen

IÄKKÄÄN IHMISEN TOIMINTAKYKYYN VOI VAIKUTTAA ESIMERKIKSI:

- Oma toimeliaisuus - toimintakykyä voi harjoitella ja ylläpitää
- Turvallinen asuinympäristö
- Muiden ihmisten apu ja tuki
- Tarpeisiin sopivat palvelut

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Infograafi on tehty osana Ikävoimaa-ohjelmaa (STM 2025–2027), joka tukee 75+ ihmisten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä elämän muutostilanteissa.

vtkl.fi