

Vanhenemisen biologiset ja psykososiaaliset askelmerkit

25.11.2021

Finne-Soveri, Harriet

- Professori, emerita, THL
- Geriatrian dosentti, Helsingin yliopisto
- Varapresidentti, kansainvälinen tutkijayhteisö interRAI



- MITÄPÄ JOS JATKOSSA LUOKITTELISIMME ALLE 75-VUOTIAAT MYÖHÄISKESKI-ikäisiksi.

Väestötietoa meiltä ja muualta

Elinajan odote, terveys ja toimintakyky

- Elinajanodote on 60 v aikana noussut Suomessa noin 20 v
- Vuonna 2020 vastasyntyneen pojan elinajan odote oli 79v ja tytön 84,6 v
- Tänäpä 75-vuotias nainen voi odottaa elävänsä yli 12 ja mies alle 10 vuotta – kuitenkin todennäköisyys elää 100-vksi kasvaa
- Jonkinasteista näyttöä on toiminnanvajauksen ja dementian siirtymisestä myöhempään ikään
- Geenit määrittävät vanhenemisestä korkeintaan 30%

Mistä potkua harmauteen – vai hopeaan

- Useiden terveellisten elintapojen **yhteisvaikutus lisää elinikää keskimäärin noin kymmenen vuotta**
- Pitkäikäisille väestöille tunnusomaista on
 - ✓ tupakoimattomuus,
 - ✓ pääasiassa kasvipohjainen ruokavalio,
 - ✓ kohtuullinen liikunta
 - ✓ sosiaalinen aktiivisuus
 - ✓ Normaalipaino
- Vaikuttamismahdollisuudet
 - Itse
 - Julkinen sektori
 - Kolmas sektori
 - Kaupalliset tahot

Toiminnanvajauksen ehkäisy



Karta kansantauteja

Sydän- ja verisuonitautien sekä muistisairauksien riskitekijöistä **kannattaa karttaa**

- Verenpainetta
- Voita
- Viinaa
- Kolesterolia
- Diabetestä
- Tupakkaa

Mistä on näyttöä

- Elämäntavat
 - Liikunta
 - Ravitsemus
 - Tupakoimattomuus
 - Niukka alkoholin käyttö
- Verenpaineen hoito
- Kolesterolitasojen hoito
- Rokotukset
- Verenohennuslääkkeet aivohalvauksen ehkäisyssä eteisvärinäpotilaalla
- Positiivisesta asenteesta
- Aktiivisesta sosiaalisesta kanssakäymisestä

Toiminnanvajauksen ehkäisy (2)



Hyvän elämän säilyttämiseksi

Vanheneminen alkaa kohdusta ja päättyy kuolemaan – siinä välissä on elämä

Mistä on näyttöä

- läkäskin oppii
- läkäskin kuntoutuu
- läkäskin nauttii

Toiminnanvajauksen ehkäisy (2)



Hyvän elämän säilyttämiseksi

Vanheneminen alkaa kohdusta ja päättyy kuolemaan – siinä välissä on elämä

Mistä on näyttöä

- läkäskin oppii
- läkäskin kuntoutuu
- läkäskin nauttii

**Millaiseksi Sinä ajattelit 75-vuotiaana muodostaa jäljellä olevan neljännesvuosisatasi
Ja miten ajattelit vaikuttaa yhteiskuntaan**