

## Osaaminen ja äly – iästä on etua

- o Ikääntyneellä on päättelykykyä, arviointitaitoa ja kokonaisuuksien tajua
- o Kokemukset ja arjen haasteet ovat lisänneet viisautta
- o Älykkyyden ja kielellinen kyky säilyvät

### Vinkkejä

**Aktiivisuus voimistaa, harjoittelu auttaa.**

## Yhteisöllisyys on hallussa

- o Ikääntyneellä on laajat sosiaaliset verkostot
- o Asiakkaiden tuntemus on syvempää
- o Kokemus luo uskottavuutta ja herättää luottamusta

### Vinkkejä

**län tuomat kokemus ja sosiaaliset taidot ovat arvokasta pääomaa, josta hyöttyy myös työyhteisö.**

Etua iästä on Itellan ikäohjelma, osa VAUTSI-hankkeita, joka tähtää työhyvinvoinnin edistämiseen ja työkyvyn säilyttämiseen.

VAUTSI-hankkeella tehostamme nykyisten työhyvinvoinnin työkalujen ja toimintamallien käyttöä sekä kehitämme. Tavoitteenamme on varmistaa henkilöstömme hyvinvointi työelämän kaikissa vaiheissa. Käy katsomassa: Point/Omat palveluni/Työterveys ja hyvinvointi /VAUTSla elämään. Lisätietoja pirjo.talvela-blomqvist@itella.com

**Vautsi**

ITELLA-KONSERNIN  
**TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖ**

[www.tyohyvinvointisaatio.fi](http://www.tyohyvinvointisaatio.fi)

## Ikääntyminen tuo muutoksia – Tosiasioita ja apukeinoja

**Ikääntyminen merkitsee useimmille muutoksia terveydessä ja jaksamisessa. Tässä viikkosessa annetaan vinkkejä, jotka auttavat sopeutumaan.**



## Muisti pelaa

- o Ikääntyminen ei vie muistia
- o Uuden omaksuminen vaatii erilaisia tapoja

### Vinkkejä

**Treenaa muistiasi, opi jotakin uutta joka päivä. Aktiivinen elämä, terveellinen ruoka ja liikunta vaikuttavat positiivisesti muistiin.**

## Mahdollisia muutoksia

- Ikänäkö vaivaa
- Valontarve kasvaa
- Häikäistyy helpommin
- Syvyysnäkö vähenee

### Vinkkejä

**Tarkkaile missä ja milloin näet huonosti. Käy säännöllisesti näöntarkastuksessa. Tarkista oma työympäristösi ja lisävalaistuksen tarve.**

- Hälyssä on vaikeampi kuulla
- Puheesta ei tahdo saa selvää, syntyy väärinymmärrystä
- Korkeat tai hiljaiset äänet menevät ohi

### Vinkkejä

**Kuulo huononee yleensä vähitellen, puutu pulmaan ajoissa. Ota puheeksi, jos akustiikka ei pelaa tai taustamelua on liikaa.**

- Kaatumisia ja muita tapaturmia sattuu herkemmin

### Vinkkejä

**Kehitä tasapainotaitoasi, harjoita liikkeitä ja harrasta liikuntaa. Pidä tavarat järjestyksessä ja kulkutiet vapaina.**



## Liikunta auttaa jaksamaan

- Kestävyyksunnon aleneminen alkaa 20–25 vuoden iässä
- Jäykistyminen ja kulumat uhkana 55-v. alkaen
- Liikkeet hidastuvat, lihasvoima vähenee
- Raskaassa työssä naisten suorituskyky 20–30 % alempi kuin miehillä
- Liikkeet hidastuvat, lihasvoima vähenee
- Palautumiseen tarvitaan enemmän aikaa
- Aktiivisella liikunnalla voit alentaa kalenteri-ikäsi jopa kymmenillä vuosilla.

### Vinkkejä

**Lähde liikkeelle, harrasta: saat kestävyyttä, voimaa ja notkeutta. Liikkumalla voit pudottaa fyysistä ikääsi!**

**Vältä epätavallisia työasentoja, tarkkaile mitä teet ja miten toimit. Käy säännöllisesti terveystarkastuksissa.**

**Rentoudu, lepää riittävästi, rytmitä uni ja valve tasaisesti. Käytä hyväksesi työajan joustot, vuorotteluvapaat ja tauot.**

## Pitkäaikaissairauksien mahdollisuus lisääntyy

- Terveystilan heikentymistä voi ehkäistä
- Työhön paluuta on tuettava

### Vinkkejä

**Tietoa, vinkkejä ja virikkeitä nettivideoista ”Työkykyasiat puheeksi työpaikalla” (www.smt.fi, www.kuntoutussaatio.fi jne.)**

**Pointista saa tietoa, miten tuetaan työhön palaavaa**

**KELA kuntouttaa: ASLAK, TYK, Työeläkekuntoutus**