

# Kuntoutus

## Näkökulmana erityisesti ikääntyneiden kuntoutus

Mika Pekkonen

LKT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,  
kuntoutuksen erityispätevyys, eMBA

# Käsitteistä

Hoito

Kuntouttava hoitotyö

Itsehoito

Omahoito

# Käsitteistä

Kuntoutus

Kuntoutuminen

Omakuntoutus

Omakuntoutuminen

# Kuntoutus

on suunnitelmallinen prosessi, jossa kuntoutuja ylläpitää ja edistää toiminta- ja työkykyään ammattilaisten tuella. Keskeistä on kuntoutujan oman aktiivisuuden ja osallisuuden tukeminen sekä hänen toimintaympäristöjensä muokkaaminen kuntoutumista tukevaksi. Kuntoutus on osa monialaista hyvinvointipalvelujärjestelmää, jossa tuetaan myös kuntoutujan lähipiiriä. Kuntoutuksessa pyritään tukemaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä edistämään hänen osallistumistaan ja toimintakykyään omassa arkielämässään. Kuntoutuksen tavoitteena on myös ehkäistä toimintarajoitteiden ja haittojen syntyä sekä vähentää niiden vaikutuksia.

# Käsitteistä

Liikuntaharjoittelu

Arkiaktiivisuus

# Käsitteistä

Liikuntaharjoittelu

Arkiaktiivisuus

**fyysinen arkiaktiivisuus**

**psykososiaalinen arkiaktiivisuus**

# Ikääntyneiden omakuntoutuksen erityispiirteitä

Fyysisen kunnon ja voimien väheneminen

Motoriikan ja toimintakyvyn heikentyminen

Kognitiiviset haasteet

Psyykinen tuki

Riittävä ohjaus ja seuranta

# Kuntoutuskumppani kiittää!

LKT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri,  
kuntoutuksen erityispätevyys, eMBA

**Mika Pekkonen**