



Pääkirjoitus

Alkanut vuosi ei vielä kukaan tuonut helpotusta koronakurimukseen, mutta nyt yhteiskunta taas avataan uudelleen ja koronarajoitukset alkavat väistyä. Toiveita on, että keväällä tai viimeistään kesällä olisimme jo voiton puolella. Aikaa ennen korona on jo ikävä. Aluevaalit pidettiin tammikuun lopulla, ja 21 uutta aluevaltuustoa aloittavat toimintansa maaliskuussa. Suuri työ terveyspalvelujen uudelleen järjestämiseksi on alkanut. Ikäihmisten hyvät ja toimitukset palvelut uusilla hyvinvointialueilla ja niiden saatavuus eri puolilla Suomea ovat erittäin tärkeitä tavoitteita. Ikääntyneiden tarpeet tulisi ottaa huomioon kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa uusilla hyvinvointialueilla.

Vuoden ensimmäinen Gerontologia-lehti on jo totuttuun tapaan tuhti lukupaketti. Se sisältää viisi vertaisarvioitua tiedeartikkelia, joista kolme samoin kuin yksi Keskustelupalstan kirjoitus käsittelevät ikääntyneiden liikuntaa eri näkökulmista. Aihe on tärkeä ja nyt erityisen ajankohtainen, koska THL:n keräämän datan (Finsote 2020) mukaan korona-aika on vähentänyt etenkin vanhimpien ikäihmisten liikunnan määrää arjessa. Muina aiheina tiedeartikkeleissamme ovat ikääntyneiden kaltoinkohtelu sekä muistisairaiden vanhempien aikuisten lasten antama tuki kotona asumiseen.

Pia Anttila ja kumppanit tutkivat, minkälaiset liikunnan kannustimet ovat yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen ikääntyneillä ihmisillä, joilla riski muistisairauteen sairastumiseen on kohonnut. Tutkimuksen mukaan etenkin liikunnan kokeminen hauskaksi, sairauden vuoksi lisätty liikunta, liikunnan myönteinen vaikutus terveydentilaan ja mielialaan sekä ystävien tapaaminen liikunnan parissa li-

säsivät todennäköisyyttä kuulua liikuntaa aktiivisesti harrastavien ryhmään. Myös tiedotusvälineistä saatu tieto lisäsi liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä. Sonja Iltasen ja Päivi Topon artikkelissa kerrotaan etäjumpan järjestämisestä kunnissa koronapandemian aikana. Tämä on tärkeä aihe, koska pandemian aikana juuri iäkkäiden fyysinen toimintakyky on joutunut koetukselle erilaisten rajoitusten myötä. Tutkimuksessa todetaan, että koronapandemia aiheutti merkittävän riskin iäkkäiden etäjumpan jatkumiselle, mutta toisaalta se vahvistti motivaatiota, osaamista ja laitekantaa, jotka edesauttavat etäjumpan järjestämistä jatkossa. Eerika Saloranta ja kumppanit kertovat iäkkäiden ryhmäliikunnasta artikkelissaan ”Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena”. Tutkimuksessa selvitettiin, miten ryhmäliikuntaan osallistuvat iäkkäät ihmiset kokivat hyötyneensä liikuntaan osallistumisesta omassa arjessaan. Valtaosa toimintaan osallistuneista ikäihmisistä kertoi liikuntaryhmässä käymisen edistäneen liikuntaaktiivisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Osallistujat sanoivat myös etenkin mielialansa kohonneen ja sosiaalisen kanssakäymisensä lisääntyneen. Arkiliikkumisen määrä ja liikuntaryhmässä käynnin useus edesauttoivat arkiaskareista suoriutumista ja tarmokkuuden kasvua.

Ulla Halonen tutki aikuisten lasten muistisairaalle vanhemmalleen antamaa apua ja hoivaa sekä niiden antamiseen tarvittavaa tukea. Tutkimuksen mukaan aikuisilla lapsilla on tärkeä rooli sairastuneen vanhempansa arjen sujuvuuden seuraajina ja käytännön asioiden hoitajina. Aikuiset lapset kaipaivat etenkin tukea sairauteen liittyviin tietoihin ja taitoihin sekä

henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja palveluohjausta palveluiden koordinointiin. Aikuisten lasten tuen tarpeet tulee huomioida aiempaa paremmin, jotta he voivat toimia vanhempensa kotona asumisen mahdollistajina.

Mari Salminen-Tuomaalan ja kumppaneiden tärkeässä tutkimuksessa selvitettiin ensihoitajien kokemuksia ikääntyneiden kaltoinkohtelusta. Hälyttävästi yli puolet kyselyyn vastanneista ensihoitajista oli kohdannut paljon tai melko paljon ikääntyneiden kaltoinkohtelua ensihoitotehtävien yhteydessä. Tunnistettu kaltoinkohtelu näkyi ensihoitajille psykososiaalisena, fyysisenä, taloudellisena tai teknologisenä kaltoinkohteluna, mutta myös perustarpeiden laiminlyöntiä esiintyi. Kaltoinkohtelijana oli iäkkään ihmisen läheinen tai kotihoiton tai kotisairaanhoidon ammattilainen.

Keskusteluja-palstan kirjoituksessa Marika Salminen ja kumppanit kertovat Turun kaupungin liikuntapalveluiden ja hyvinvoinnin palvelukokonaisuuden vuosittain järjestämään kuntotestipäivään vuonna 2019 osallistuneiden fyysisestä toimintakyvystä sukupuolen, iän ja liikunnan harrastamistiheyden mukaan. Kirjoittajat kertovat, että kuntotestipäivä on esimerkki ylisektorisesta yhteistyöstä suhteellisen hyväkuntoisten ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Tuloksia voidaan hyödyntää ikääntyneiden ennaltaehkäisevien palveluiden kehittämisessä.

Jaana Koskenniemi kertoo väitöstutkimuksestaan kirjoituksessaan ”Nouse harmaapään edessä – kunnioittava kohtelu ikääntyneen potilaan hoitotyössä”. Hän toteaa, että kunnioittavan kohtelun tulee ulottua kaikkialle hoitamiseen. Kunnioittava kohtelu edistää yhteisymmärrystä ja mahdollistaa osallisuuden. Sen seurauksena voimaannutaan ja vahvistutaan. Koskenniemen väitöskirjan lähtökohtana oli kunnioitus ikäihmistä kohtaan; ikääntyneeseen ihmiseen on yhdistetty viisautta, elämäntunnekuemus, tietämys, syvällisyys ja näkemys. Vanhuus on viisautta. Tätä viisautta kirjoittaja halusi kuunnella, ja tutkia, mitä kunnioittava

kohtelu on hoitotyössä ikääntyneen potilaan näkökulmasta.

Susanna Rivinen kertoo kirjoituksessaan ”Ikäihmisten medialukutaidon geragogiikkaa kehittämässä” väitöstutkimuksestaan, jonka tavoitteena oli laajentaa ymmärrystä ikäihmisten medialukutaidosta sekä kehittää opettajankoulutuksen sisältöjä ja käytänteitä vastaamaan tähän tarpeeseen. Tutkimuksen tulosten mukaan medialukutaidon geragogiikka tulee perustua ikäihmisten omiin tarpeisiin, ikäihmisten medialukutaitoa tulee tukea kokonaisvaltaisesti ja siihen tarvitaan erilaisia pedagogisia lähestymistapoja. Medialukutaidon geragogiikassa ohjaajan tulisi olla empaattinen, kunnioittava ja ystävällinen ja hänen olisi tärkeä ymmärtää ja tukea muuttuvia kognitiivisia taitoja sekä ikäihmisen voimaantumista. Ikäihmisille on myös tärkeää tarjota systemaattista ja jatkuvaa tukea. Lisäksi tarvitaan entistä laajempaa ja monialaisempaa yhteistyötä. Väitöstutkimuksen pohjalta on kehitetty Lapin yliopiston opettajankoulutuksen käytänteitä ja sisältöjä ikäihmisten medialukutaidon näkökulmasta.

Iloksemme voimme esitellä Ajankohtaistalpalstalla osastotoimittajamme Anna Rajalan tekemän haastattelun Suomen ensimmäisestä virkaan valitusta vanhusasiavaltuutetusta Päivi Toposta. Haastattelu sisältää mielenkiintoista asiaa ikääntyneistä Suomessa ja Topon ajatuksia aiheesta. Topo ottaa haastattelussaan esille etenkin ikävaikutusten arvioinnin tärkeyden päätöksenteossa. Samalla palstalla Marjo Palo-vaara kertoo gerontologisen hoitotyön koulutuksen kehittämisestä Kiinassa. Hankkeen päätavoitteena on uudistaa kolmen kiinalaisen korkeakoulun hoitotyön opetussuunnitelmia yhteistyössä eurooppalaisten korkeakoulujen kanssa. Suomesta mukana on Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hanna-Maria Roitto ja Anna Von Nandelstadh puolestaan esittelevät ”Tarinoita muistisairauksista -joulukalenteria”. Joulukalenteriprojektin tavoitteena oli laajentaa ymmärrystä muistisairauksista nostamalla tieteellisen kirjallisuuden rinnalle toisenlaista

tapaa sanoittaa kokemuksia muistisairaudesta. Joulukalenterissa oli 24 vinkkiä kirjoista, elokuvista ja dokumenteista, joissa sukellettiin muistin ja muistisairauksien maailmaan.

Pertti Pohjolainen on arvioinut Timo Strandbergin ja Eino Heikkisen toimittaman kirjan *Suomiko onnellisen vanhuuden maa?* Kirjan kirjoittamiseen on osallistunut kymmenen alan asiantuntijaa. Teoksen punainen lanka on onnellisuus ja erityisesti sen kytkeytyminen vanhuuteen ja vanhenemiseen. Sitä käsitellään eri luvuissa monesta näkökulmasta ja painotuksesta. Vaikka onnellisuuden perusta vanhuudessa on hyvä terveys ja toimintakyky, hyvään vanhenemiseen liittyy myös monia muita asioita. Niitä pohtivat kirjassa eri alojen asiantuntijat, alkaen eliniän pidentämisestä solutasolla ja päätyen yksilö- ja yhteiskunnan tasolla vaikuttaviin realiteetteihin onnellisen vanhuuden saavuttamisessa. Onnellisuus on laaja-alainen ja moniulotteinen käsite, joten sitä lähestytään kirjassa monitieteisesti. Pohjolainen käy kattavassa arviossaan läpi kirjan luku luvulta ja löytää uutta tietoa ja mielenkiintoisia pohdintoja eri kirjoittajilta. Vaikka kirjan luvut ovat

heterogeenisiä sekä kirjoitustyyliältään että sisällöltään, ne liittyvät kuitenkin tavalla tai toisella teoksen yleisteemaan eli kysymykseen onnellisesta vanhuudesta. Itsenäisinä teksteinäkin eri luvut tarjoavat mielenkiintoista ja uutta tietoa vanhenemisestä, vanhuudesta ja onnellisuudesta.

Kielen päällä -palstalla Pirkko Muikku-Werner kirjoittaa tärkeästä teemasta ”Puhutteluko helppoa?” Kirjoituksessaan Muikku-Werner pohtii sinuttelun ja teitittelyn suhdetta. Sopivan puhuttelun valinta on edelleen melko ongelmallista. Tasa-arvopyrkimysten myötä sinuttelu yleistyi yhteiskunnassa 1960–70-luvuilla, mutta teitittely on taas nostanut päätään. Huomaan, että itseänikin ärsyttää, jos nuori myyjä alkaa teitellä kaupassa. Kuten Muikku-Werner toteaa kirjoituksessaan: ”ja jälleen pätkäilemme: sinä vai te?”.

Toivotamme Gerontologia-lehdestä lukijoille, kirjoittajille ja vertaisarvioijille oikein hienoa loppupalvea ja kevään odotusta. Kyllä se kevät sieltä vielä tulee!

Satu Jyväkorpi, päätoimittaja