



Näkymätön vanhus

Alkuvuosi on ollut niin Suomessa kuin maailmallakin myllerrysten aikaa. Juuri kun oltiin palaamassa tavanomaisempaan arkeen koronarajoitusten poistumisen myötä, alkoi Ukrainan sota. Sodan hirveydet ovat tuoneet ikävällä tavalla vaikeita muistoja pinnalle vanhemmille ihmisille, joilla on vielä lapsuudestaan omia muistoja sodasta tai sodan jälkeisestä ajasta. Muihin Euroopan maihin ja Suomeen on saapunut runsaslukuisesti pakolaisia Ukrainasta. Ihmiset ja yhteiskunta ovat osoittaneet solidaarisuutta ja ottaneet heidät avosylin vastaan. Lehtikuvissa pakenevat ihmiset ovat yleensä lapsiperheitä. Olen miettinyt, mitähän on tapahtunut Ukrainan vanhuksille, ovatko he liian väsyneitä, hauraita ja sairaita lähtemään pakoon pommituksia ja sinnittelevätkö kylmissä kellareissa ilman sähköä ja ruokaa? Heidä ei paljon lehtikuvissa näy.

Yksi ilmiö Suomessakin on kiinnittänyt huomiotani jo pidemmän aikaa; nimittäin 80 vuotta täyttäneet jätetään järjestelmällisesti pois gallupkyselyistä. Suomi yhteiskuntana ikääntyy. Ikäihmiset ovat tänä päivänä paljon paremmassa kunnossa kuin aiempien sukupolvien samanikäiset verrokkinsa. Kaikkein vanhimpien ikäihmisten määrä tulee muutamassa kymmenessä vuodessa moninkertaistumaan. Heidän äänensä soisi kuuluvan myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Gerontologia-lehden vuoden toisessa numerossa on taas tarjolla tuhti paketti lukijoillemme kesälukemiseksi. Lehtemme sisältää neljä tutkimusartikkelia, jotka käsittelevät ikääntymistä ajankohtaisesti monelta kannalta. Tiedartikkeliemme aiheina ovat etähoito työurien pidentämisen näkökulmasta, aktiivi-

sen vanhenemisen diskurssi, lähihoitajaopiskelijoiden kokemukset ikääntyneiden kuntoutumista edistävstä hoitotyöstä sekä eläkeläisten osallisuus ja osallistuminen taiteisiin ja kulttuuriin.

Tarja Heinonen ja kumppanit selvittivät etähoitotyön sisältöä ja kuormittavuutta sekä etähoitoa työurien pidentämisen mahdollistajana. Etänä tehtävässä hoitotyössä korostuvat hoitajan ja asiakkaan välinen luottamus, verbaalinen vuorovaikutus sekä hoitajan ohjaus. Etähoidossa raskaat, fyysiset työt jäävät pois, mutta istumatyölle tyypilliset haitat tulevat tilalle. Haastateltavat kuitenkin kokivat, että etätyö mahdollisti työuran jatkumisen ja täydensi kotihoitotyötä ja palvelutarjontaa. Hilla Kiuru on selvittänyt aktiivisen ikääntymisen diskursssia Helsingin Sanomien pääkirjoituspalstalla 16 vuoden ajanjaksolla. Tuloksista nousee vahvasti esille teemana työurien pidentäminen. Yleisesti ikääntyneet nähdään voimavarana, mutta toisaalta ikääntyneiden poliittiseen aktiivisuuteen suhtaudutaan ristiriitaisesti. Yhteiskunnalta odotetaan varautumista väestön vanhenemiseen ja hoivakustannuksiin sekä ikäystävällisen ympäristön luomiseen. Maria Korvolan ja kumppaneiden tutkimus käsittelee lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia ikääntyneiden kuntoutumista edistävstä hoitotyöstä ja sen koulutuksesta. Koulutuksen sisältö ja käytännön työelämä eivät tutkimuksen tulosten mukaan kohtaa. Kuntoutusta edistävän hoitotyön osaamista tulisikin lisätä ja hoivaorganisaatioita kehittää vastaamaan kuntoutuksen tarvetta. Tuulikki Laesin ja Pauli Rautiaisen tutkimusartikkelissa selvitettiin eläkeikäisten taide- ja kulttuuriosallistumisen tapoja

sekä arvioita omasta hyvinvoinnistaan. Haastateltavien vastauksissa korostui kokemus taitteiden ja kulttuurin merkityksestä omalle hyvinvoinnille. Kirjoittajat ehdottavat, että ihmisten kykyä hakeutua taide- ja kulttuuriharrastuksen pariin heidän työmarkkinastatuksestaan riippumatta on vahvistettava ja että yli 50-vuotiaiden työttömien osallistumisen mahdollisuuksia on lisättävä taideharrastamisen keinoin. Läpi elämän jatkuvan taidetoimijuuden lujittaminen edistää kestäväää, oikeudenmukaista ja luovaa yhteiskuntaa.

Keskusteluja-palstalla Maarit Elo ja kumppanit kirjoittavat kuntouttavan työotteen jalsansijasta ikäihmisten hoitotyössä. He pitävät myönteisenä sitä, että kuntouttava toiminta ei ole hoitotyöstä irrallista toimintaa vaan sitä toteutetaan päivittäisten toimintojen yhteydessä. Parannettavaa kuitenkin löytyy. Hoitohenkilökunta ei nostanut esiin esimerkiksi lihasvoimaharjoittelua tai paikallaolon katkaisua. Esteinä kuntouttavalle työotteelle korostuivat useimmiten kiire ja resurssipula. Tämänkaltaiset näkemykset viittaavat tiedon puutteeseen. Vaikka kuntouttava hoitotyö on jo vuosikymmeniä ollut hoitotyön arkea, tietoisuutta aiheesta tulisi lisätä. Samalla palstalla Anu Jansson ja kumppanit kertovat EU-rahoitteisesta RECETAS-projektista, jossa selvitetään luontoelämysten vaikutuksia ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien ikäkäiden ihmisten yksinäisyyteen Euroopassa, Latinalaisessa Amerikassa ja Australiassa. Vanhustyön keskusliitto tuo projektiin vaikuttavaksi todetun Ystäväpiiri-ryhmämallin, jota käytetään luontolähtöisen tutkimusintervention pohjana. Ystäväpiiri-mallin keskeiset elementit viedään projektin muihin toteutuskaupunkeihin koulutuksen avulla. Kirsi Myllykangas ja kumppanit tarkastelevat hanketyön haasteita ja mahdollisuuksia ikääntyneiden hoitotyön asiantuntijuuden kehittämisessä. He esittelevät Laatuhoiva-hankkeessa toteutettuja koulutuksia ja korostavat loppupäätelmänään

eri osapuolten vastuuta: yksittäisen hoitotyöntekijän vastuulla on huomata omat osaamisen kehittämisen tarpeet ja osallistua koulutukseen, esihenkilöiden tulee tarjota koulutukseen ajallisia ja taloudellisia resursseja, ja kouluttajien vastuulla on tarjota laadukkaita sekä työntekijöiden osaamistarpeisiin vastaavaa koulutusta. Kirjoituksessaan ”Nostalgiaa? Ikä, aika ja sukupolvi Eppu Normaalin konserttitalikeikalla” Ilkka Pietilä ja Hanna Ojala kertovat Eppu Normaalin konserttikeikasta. Konsertissa kävijöiden iän arvioitiin olevan 50–60 vuoden välillä, tulevia iäkkäitä siis, samoin kuin itse esiintyjät. Kirjoittajat kertovat, miten nykyajan henkeen kuuluu, että keski-ikään liitetyt normit ovat aiempia vuosikymmeniä väljempää. Samaan aikaan populaari- ja korkeakulttuurin väliset raja-aidat ovat madaltuneet. Nämä kulttuuriset muutokset antavat yleisölle uudenlaisen mahdollisuuden kokea nuoruutensa musiikin ja sukupolvikokemuksiin liittyviä merkityksiä. Konserttitaliin sovitettu rock-konsertti tarjoaa keskiluokalle turvallisen paikan ilmaista kapinaa myös omaa yhteiskunnallista asemaansa kohtaan.

Kaisa Koivunen toteaa väitöstutkimukseensa perustuvassa kirjoituksessa ”Resilienssi ikääntyessä: fyysinen suorituskyky ja psykososiaaliset tekijät muuttuvassa ympäristössä ja voimavaroina vastoinikäymisissä”, että fyysisten voimavarojen lisäksi psykososiaalisilla tekijöillä voi olla merkittävä rooli myös fyysisen terveyteen liittyvissä vastoinikäymisissä. Murtuman jälkeen kuolleisuutta ennustivat etenkin alhainen lihasvoima ja hidas kävelynopeus. Vastoin ennako-odotuksia se, asui-ko murtuman saanut yksin vai toisen kanssa, ei vaikuttanut kuolleisuuteen. Väitöksessä selvitetiin myös korona-ajan vaikutuksia elämälaatuun. Stressinhallintakyky ja se, ettei kokenut itsenään yksinäiseksi, sekä hyvä liikkumiskyky osoittautuivat tärkeiksi hyvän elämälaadun säilymisen kannalta. Hyvä liikkumiskyky auttoi ihmisiä todennäköisesti pysymään oma-

ehtoisesti aktiivisina ja tyytyväisinä siitä huolimatta, että tekemisen mahdollisuuksia oli rajoitettu.

Annika Tammela pohtii väitöstutkimukseensa pohjautuvassa kirjoituksessa ”Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara” musiikin keinoin toteutettuja mielekkäitä kohtaamisia, joista ikäihmiset saisivat voimavaroja arkeensa. Väitöstutkimuksen tavoitteena oli muisteluaineiston kerääminen ja suomalaisten ikäihmisten kouluvuosina oppiman lauluarteiston ylläpitäminen. Lisäksi Tammela tutki, mitä varhaisilta elinvuosilta tuttu musiikki merkitsee tämän päivän ikääntyneille. Tutut laulut lapsuudesta ja nuoruudesta ovat ikääntyneille voimavara. Vaikeasti muistisairaallakin, joka ei enää kykene puhumaan, tutut laulut ovat voineet painua automaatioksi muistiin. Kirjoittaja kannustaaakin yhdessä laulamiseen ja muisteluun ammattimaisen, laulutaitoisen ja ikäryhmän laulut osaavan ryhmänohjaajan vetämänä.

Ajankohtaista-palstalla Maria Kursi ja kumppanit esittelevät tämän vuoden alussa käynnistynyttä Viitottu yksinäisyys -selvitystä,

jonka tavoitteena on tehdä näkyväksi viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyttä ja kehittää Ystäväpiiri-ryhmätoimintaa. Tulevan kesän aikana haastatellaan viittomakielisiä iäkkäitä, ja kartoituksen tuloksista toteutetaan video sekä kirjallinen raportti. Pyrkimyksenä on syventää yksinäisyyden ymmärrystä niin viittomakielisessä yhteisössä kuin suuren yleisön sekä ammattilaisten ja päättäjiä keskuudessa.

Kielen päällä -palstalla Pirkko Muikku-Werner kirjoittaa teemasta ”Lainata vai eikö lainata? Uusien sanojen hankinnan hankaluus”. Muikku-Werner pohtii kirjoituksessaan lainasanojen käyttöä ja sen ongelmia. Erilaisia anglismeja tulee kieleemme jatkuvalla syötöllä. Toisaalta toisista kielistä on lainattu aineksia iät ja ajat. Toiset sanovat, että anglismit helpottavat englannin omaksumista. Milloin liikaa on sitten liikaa? Ovatko anglismit hyvästä vai pahasta?

Toivotamme Gerontologia-lehdestä lukijoille, kirjoittajille ja vertaisarvioijille mahtavaa kesää.

Satu Jyväkorpi, päätoimittaja