



Kohti ikääntymisen uutta aikaa Gerontologia 2023 -kongressissa Tampereella

Gerontologia-kongressi 8.–10.2.2023 kokosi yhteen runsain joukoin iäkkäiden parissa toimivia asiantuntijoita. Paikalla Tampere-talossa oli 750 osallistujaa, ja lisäksi oli etäyhteydellä osallistuvia. Kongressin teemana oli *Ikääntymisen uusi aika*, jolla viitattiin sekä väestön vanhenemiseen että vanhuuden toimintakyvyn muutoksiin. Kongressin yhteydessä järjestettiin myös vuosittaiset Geriatricpäivät, mikä laajensi entisestään tapahtuman moniammatillista luonnetta.

Avauspuheenvuorossa professori Marja Jylhä toi esille vanhenemistutkimuksen saavutuksia viime vuosikymmeniltä sekä näkymiä tulevaisuuteen. Hän korosti, että väestömme vanhetessa keskeistä on, miten vanhoja ihmisiä kohdataan yhteiskunnassamme ja millaisilla käsitteillä vanhenemiseen liittyviä ilmiöitä ja asioita kuvataan.

Professori Tom Kirkwood käsitteli esityksessään biologisia mekanismeja vanhenemisen taustalla. Sosiaalisten ja biologisten tekijöiden yhteisvaikutuksella on merkitystä, ja solutason tutkimukset tuovat uutta tietoa siitä, miten ikääntymisen biologisiin mekanismeihin voidaan vaikuttaa.

Tampereen yliopiston gerontologian professori Anu Siren kertoi luennossaan, millaisia muutoksia eliniän pidentyminen on tuonut yhteiskunnan rakenteisiin sekä suhtautumisessa ikääntymiseen. Ikäpyramidin rakenne on muuttunut, ja olemme siirtyneet ikääntyvästä yhteiskunnasta pitkäikäisyyden yhteiskuntaan. Professori Siren käsitteli muutoksia suhteessa aikaan, sukupolviin ja ikään. Myöhäiskeskikäisiä hän kannusti tarkastelemaan, miten ikääntyminen näkyy omassa arjessa, millaisia

merkityksiä ikäerityisyydestä nousee ja tarvitseeko ikää häivyttää. 70 ei tarvitse olla uusi 50 vaan uusi 70.

Professori Amanda Grenierin esityksessä kuulumme, kuinka ikääntyneiden eriarvoisuus ja kodittomuus jää usein piiloon tutkimuksissa ja kuinka tärkeää on ymmärtää syitä tämän ilmiön taustalla.

Toisen kongressipäivän aamuna tutkija Vilhelmiina Lehto-Niskala kertoi esityksessään, miten eri tavalla hoitajat ja ikääntyneet toimintakyvyn ja sen merkityksen näkevät. Lehto-Niskala painotti, että ikäihmisen omia toiveita ja tavoitteita on kuultava toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvissä asioissa ja heillä tulee olla mahdollisuus osallistua oman toimintakykynsä arvioimiseen.

Geriatrician professori Esa Jämsenin luento käsitteli moniammatillisen yhteistyön merkitystä vanhuspotilaan hoidossa. Osaamista ja ymmärrystä tarvitaan sosiaali- ja terveydenhuollossa kaikilla tasoilla ja erilaisissa tehtävissä. Vanhuspotilaan hoidon osaaminen kuuluu kaikille hoitoon ja kuntoutukseen osallistuville ammattilaisille, kunkin oman tehtävän mukaan, ja osaaminen on varmistettava riittävällä koulutuksella.

Professori Teppo Kröger kysyi: ”Quo vadis, hoiva?” Hän toi esille, että väestön ikääntymisen suhteen on meneillään poikkeuksellinen ajanjakso, mutta kehityksessä on tapahtumassa muutos ja vuoden 2040 jälkeen väestön ikääntymisen kasvu loivenee. Demografinen paniikki on siis osittain esitysharhaa. Hoivaköyhyys tarkoittaa sitä, että hoivan tarpeet ovat suuremmat kuin saatavilla oleva hoiva. Professori Kröger painotti, että hoivapalvelujen kehittäminen

on tämän sukupolven tehtävä ja seuraavien 20 vuoden urakka.

Viimeisenä kongressipäivänä professori Cornel Sieber puhui sarkopeniasta ja gerasteeniasta. Hän esitti WHO:n lanseeraaman toiminnallisen kapasiteetin (*intrinsic capacity*) käsitteen, joka liittyy fyysisiin ja psyykkisiin voimavaroihin ja tulee ottaa huomioon kokonaisvaltaisessa hoidossa.

Palliativisen lääketieteen professori Juho Lehto Tampereen yliopistosta kertoi luennossaan elämän loppuvaiheen hoitosuunnitelman ja keskustelun merkityksestä sekä potilaalle että läheisille.

Kongressissa järjestettiin neljä symposiumia. Societas Gerontologica Fennican symposiumissa esiteltiin vanhenemisen tahtiin ja ennenaikaisen vanhenemisen riskitekijöihin liittyvää tutkimusta, myös kliinisen työn näkökulmasta. Hyvinvointialueet ja ikääntyneiden palvelut -symposiumissa pohdittiin, miten ja millaisia muutoksia hyvinvointialueet tuovat tullessaan ikääntyneiden palveluihin. Syrjäytyminen ja eriarvoisuus vanhuudessa -symposiumissa keskusteltiin ikääntyneiden syrjäytymisen ja eriarvoisuuden mekanismeista digitalisaation, terveyden lukutaidon, kotona asumisen ja alueellisten erojen näkökulmista. Symposiumissa kuultiin myös vanhusasiavaltuutettu Päivi Topon kommenttipuheenvuoro ikävaikutusten arvioinnista päätöksenteossa. Aivoterveyden edistämisen ajankohtaiset teemat -symposiumissa esiteltiin tutkimusta ja kehittämistyötä aivoterveyden edistämisen kentältä.

Kolmen kongressipäivän aikana järjestettiin 20 rinnakkaissessiota, joissa esiteltiin tutkimustuloksia, kehittämishankkeita ja hyviä käytäntöjä liittyen ajankohtaisiin aiheisiin, kuten toimintakykyiseen ja onnistuneeseen vanhenemiseen, mielen hyvinvointiin, toimijuuteen, geriatriisiin oireyhtymiin ja koronapandemiaan. Sessioissa käytiin vilkasta keskustelua muun muassa hoidosta ja huolenpidosta, osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta sekä yksinäisyyden ehkäisystä. Geriatripäiviin liittyen oli lisäksi neljä sessiota, joissa käsiteltiin itsemääräämis-

oikeutta, aivorapeumien hoitoa, iäkkään potilaan diabetesta, ravitsemusta ja sarkopeniaa.

Päätöstilaisuudessa gerontologian professori Taina Rantanen toi esille, että vanhuus on siirtynyt myöhempään ikään ja on syntynyt uusi elämänvaihe, myöhäiskeski-ikä. Tämän myötä on paljon hyväkuntoisia ja osaavia ikäihmisiä, joille yhteiskunnassa ei ole sopivia rooleja ja tehtäviä. Elämänkulkua tulisikin hahmottaa uudella tavalla ja luoda mahdollisuuksia aktiivisena vanhenemiseen.

Suomen Geriatri ry valitsi vuoden geriatriksi Elina Heikkisen, joka toimii geriatrian ylilääkärinä geriatrikeskuksessa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella. Posterinäyttelyssä oli esillä 83 posteria, joiden joukosta yleisö äänesti posteripalkinnon saajaksi Maria Pentin posterin, jossa esiteltiin Helsingin kaupungin geriatriksen poliklinikan etäkuntoutuksen vaikuttavuuden arviointia.

Kongressi kokosi yhteen gerontologian ja geriatrian tutkijat, kehittäjät ja käytännön toimijat. Antoisat keskustelut yhteisistä teemoista ja ajankohtaisista aiheista ja tutkimuksista olivat kongressin suola. Ohjelma tarjosi hienot puitteet tavata uusia ja vanhoja kollegoja kahvi- ja lounastauoilla ja kongressinäyttelyssä sekä kaupungin vastaanotolla Raatihuoneella ja iltajuhlassa Rosendahllissa.

Kongressin järjestelyt toimivat hienosti – kiitos kaikille osallistuneille. Mukana järjestelyissä olivat Tampereen yliopisto ja Gerontologian tutkimuskeskus Gerec, Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, Suomen Geriatri ry ja Societas Gerontologica Fennica ry.

Kongressin suojelijana toimi arkkiaatri Risto Pelkonen, joka kehotti tervehdyksessään kuulemaan iäkkäiden ihmisten ääntä ja vuosien varrella karttunutta vanhuuden hiljaista viisautta.

Päällimmäisenä kongressista jäikin mieleen, että tässä ajassa erityisen tärkeää on aito kohtaaminen, niin kongressin hulinassa kuin arjen hetkissä, ja erityisesti ikäihmisten kanssa.

Annele Urtamo, FT

Laurea-ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto