



Korona väistyy, kevät tulee

Koronapandemia on virallisesti ohi monen piinaavan vuoden jälkeen. On aika palata vanhaan. Maailma on kuitenkin muuttunut, ja etätyö ja Teams-kokoukset ovat tulleet jäädäkseen. Harva toimistotyöläinen vaivautuu enää työpaikalleen päivittäin. Etätyön voi nähdä monin eri tavoin. Toisaalta se voi olla vapauttavaa, lisätä vapaa-aikaa työmatkojen jäädessä pois ja edistää perhe-elämää, toisaalta se voi olla tylsistymiseen asti kotona istumista ruudun ääressä. Sitäkin suurempi ilo oli osallistua pitkstä aikaa järjestetyille Gerontologia-päiville, jotka järjestettiin ensimmäisen kerran kuuteen vuoteen, tällä kertaa Tampereella. Ystävien, tuttavien ja kollegoiden näkeminen pitkstä aikaa oli energisoivaa ja tuotti suurta iloa. Oli mielenkiintoista sukeltaa taas gerontologian uuden ja vähän vanhemman tutkimuksen pariin muutamaksi päiväksi ja taas kerran ymmärtää, miten laaja ja monitieteinen tutkimusalue gerontologia on.

Vuoden ensimmäinen Gerontologia-lehti on jälleen totutusti tuhti lukupaketti. Se sisältää neljä vertaisarvioitua tieteellistä artikkelia. Aiheina tässä numerossa ovat kotihoidon työntekijän taidot tietoteknisessä toiminnanohjauksessa, ikäihmisten perhehoito, ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen osallisuuteen sekä hyvinvointialustan käyttö omaishoitajaperheiden elämänlaadun tukena. Tiedartikkeleiden lisäksi lehdessä on kirjoituksia keskusteluja-, väitökset-, ajankohtaista-, konferenssikuulumisia-, kirja- ja elokuvaesittelyt- sekä kielen päällä -palstoilla.

Kaisa Eskelinen on selvittänyt, mitkä työntekijän taidot korostuvat työntekijän ajankäyttöä ja kirjaamista yhdenmukaistavassa toiminnanohjauksessa ja miten toiminnanohjaus sopii yh-

teen asiakkaan tarpeet kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti huomioivan työntekijähanteen kanssa. Minna Laine ja Sini Eloranta kartoittavat artikkelissaan ikäihmisten perhehoitajien kokemuksia tehtävästään. Perhehoitajat kuvasivat työtään elämäntapana ja toimeentulon turvaavana työnä. Monilla kunnilla on vaikeuksia löytää perhehoitajia, mutta samalla epävarmuus toiminnan jatkumisesta aiheuttaa stressiä perhehoitajille. On tärkeää turvata toiminnan toimintaedellytykset jatkossakin. Anna-Maria Ruuskanen ja kumppanit ovat katsausartikkelissaan selvittäneet ikääntyneiden ryhmätoiminnan osallisuuteen liittyviä vaikutuksia ja toiminnan taloudellista arviointia. Katsauksen mukaan ryhmätoimintaan osallistuminen voi parantaa ikääntyvien osallisuutta. Suvi Tikkanen, Heidi Siira ja Sinikka Lotvonen selvittivät pilottitutkimuksessa kotivoimistelua, rentoutusharjoitteita, musiikkia ja luonnonääniä sisältävän hyvinvointialustan vaikutuksia ikääntyneiden omaishoitajaperheiden elämänlaatuun. He havaitsivat, että hyvinvointialusta lisäsi yhteisen toiminnan määrää ja sillä oli myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun.

Keskusteluja-palstalla Outi Kiljunen ja kumppanit kirjoittavat sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten kokemuksista ryhmätoiminnan ohjaamisesta iäkkäiden hoivakodeissa. Ammattilaiset kertovat, että ryhmätoiminnan onnistumista edistävät riittävän pieni ryhmä koko, sopiva kesto sekä toimintaan käytettävän tilan rauhallisuus. Kyky innostaa, kannustaa ja huomioida osallistujien yksilöllisyys sekä kyky muuttaa suunnitelmaa tarvittaessa ovat tärkeitä ominaisuuksia ryhmänohjaajille. Kirsti Martikainen ja kumppanit kirjoittavat

omaishoitajan kuormituksesta Parkinsonia sairastavan omaisen sairauden eri vaiheissa. Koska omaishoitajan kuormitus lisääntyy sairauden edetessä, on omaisen kokemaa rasitusta tärkeää tunnistaa ja huomioida sairauden eri vaiheissa sekä tukea omaishoitajan jaksamista. Samalla palstalla Jane Viitanen kertoo moniammatillisen yhteistyön haasteista ja mahdollisuuksista ikääntyneiden kotihoidossa. Viitanen kertoo, että kokonaisvaltainen ja paras hyöty asiakkaalle saadaan, kun ongelmia ratkaistaan monen eri asiantuntijan avulla.

Sara Suikkanen tutki väitöksessään kotona toteutettua pitkäkestoista ohjattua liikuntaharjoittelua gerastenian hoidossa. KauKoIKÄ-tutkimuksessa oli mukana 300 keski-ikältään 82-vuotiasta eteläkarjalaista kotona-asuvaa ikääntynyttä, joilla oli todettu joko esigerastenia tai gerastenia. Puolet tutkittavista osallistui vuoden ajan fysioterapeutin kotikäynnin toteutettuun liikuntaharjoitteluun kahdesti viikossa tunnin ajan, ja toinen puoli tutkittavista toimi vertailuryhmänä. Säännöllisesti, ohjatusti ja progressiivisesti edennyt liikuntaharjoittelu osoittautui kotioloissa toteutettuna hyväksi lääkkeeksi gerastenian hoidossa. Ohjattu harjoittelu vaikutti myönteisesti ikääntyneiden elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Kustannusvaikuttavuusanalyysissä vuoden harjoittelu oli kalliimpaa, mutta selvästi vaikuttavampaa, kun tarkastellaan laatupainotettuja elinvuosia. Kustannusten osalta ohjatun harjoittelun suuntaaminen heille, joilla on jo gerastenia, on myös pidemmällä tähtäimellä kustannusneutraalia, vaikka vaikuttavuus ei näkyisi heti harjoitteluvuoden aikana.

Ajankohtaista-palstalla Marja Jylhä ja Taina Rantanen kirjoittavat äskettäin menehtyneen gerontologian emeritusprofessori Eino Heikkisen elämäntyöstä. Heikkinen tunnetaan nykygerontologian tienraivaajana, jonka näkemyksellisyys ja rohkeat avaukset vaikuttivat suuresti ikääntymistutkimuksen kehitykseen ja instituutioihin. Heikkistä voi perustellusti kutsua alallaan edelläkävijäksi. Hänen johtajuutensa gerontologian tutkimuksessa olivat mo-

nitieteisyys ja kokonaisvaltaisuus, jotka ovat edelleen erityisen ajankohtaisia. Samalla palstalla Marjo Ring ja Teija Hammar kertovat huoli-ilmoitusten käytöstä ja käytännöistä ikääntyneiden palveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen selvitystyö tekee näkyväksi sosiaalitoimen huoli-ilmoituskäytäntöihin ja prosesseihin liittyvää vaihtelua ja nostaa esille kehittämistarpeita sekä ilmoituskäytännöissä että viranomaisyhteistyössä.

Konferenssikuulumisia lähettää Annele Urtamo Tampereen Gerontologia-päiviltä otsikolla ”Kohti ikääntymisen uutta aikaa Gerontologia 2023-kongressissa Tampereella”. Urtamo summaa kirjoituksessaan Gerontologia-kongressin annin. Hän kertoo, kuinka kongressi kokosi yhteen gerontologian ja geriatrian tutkijat, kehittäjät ja käytännön toimijat. Urtamon mukaan ei pelkästään kiinnostavat luennot mutta myös antoisat keskustelut yhteisistä teemoista ja ajankohtaisista aiheista ja tutkimuksista olivat kongressin suola.

Osastotoimittajamme Anna Rajala on lukenut Laura Kolben kirjan ”Keho – Matkoja ikään, mieleen ja minuuteen”. Kolbe kirjoittaa omakohtaisessa teoksessaan rehellisesti naisen ikääntymisestä ja kehosta, jonka muuttumista ei voi väistää. Rajala kertoo, että kirjassa kietoutuvat kiehtovalla tavalla erilaiset kulttuurihistorialliset, omaelämäkerralliset ja ylisukupolviset pohdinnat kehosta ja sen vanhenemisesta. Uutena lehdessämme on elokuvaesittely, jonka on tehnyt Erja Rappe Susanna Helken ohjaamasta elokuvasta ”Armotonta menoa – hoivatyön lauluja”. Elokuva kuvaa vanhusten hoivan nykytilannetta ja siihen johtanutta kehitystä. Rappe kertoo, että elokuva tempaisee mukaansa ja pitää otteessaan loppuun saakka.

Kielen päällä -palstalla Pirkko Muikku-Werner kirjoittaa ihmisen ikävästä toisen luo ja erilaisista tavoista etsiä parisuhdetta analysoimiensa lehtien henkilökohtaista-ilmoituksen pohjalta. Tästä syntyy hauska yhteenveto eri aikakausien tavoista ilmoitella parinhausassa.

Tässä siis lehtemme lähes hengästyttävä sisältö. Toivottavasti kaikilla lukijoillamme

on hetki aikaa pysähtyä gerontologian tutkimuksen ääreen ja nauttia lehtemme lukemisesta. Hiljalleen päivät pitenevät ja kevät saavuttaa pian myös meidät täällä pohjoisessa. Vaihtelevassa säässä vietetty talvi tekee vähi-

tellen lähtöään. Oikein hyvää kevään odotusta Gerontologia-lehden lukijoille, arvioijille ja kirjoittajille.

Satu Jyväkorpi, päätoimittaja