



Pääkirjoitus

Kesä kolkuttelee jo ovelle. Hallitusneuvottelut ovat käynnissä, ja ennakkotietojen mukaan on odotettavissa paljon säästöjä seuraaville vuosille. Hyvänä vinkkinä hallitusneuvottelijoille on, että ennaltaehkäisy säästää huomattavasti sekä terveydenhuolto- että hoivakustannuksissa ja lisää ihmisten terveitä elinvuosia. On arvioitu, että Suomessa esimerkiksi vajaaravitsemus maksaa 600 miljoonaa euroa vuodessa. Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy ja oikea-aikainen hoito toisi huomattavia säästöjä. Yleensäkin terveellisen ravitsemuksen edistäminen kannattaa; suolan vähentäminen ja suositusten mukaisen ruokavalion noudattaminen säästäisi vuodessa satoja miljoonia. Liikkumattomuus maksaa UKK-instituutin tekemän selvityksen mukaan jopa miljardeja vuosittain. Myös ikääntyneiden elintapaneuvontaan ja ennaltaehkäisyyn kannattaa todellakin panostaa. Eurooppalaisessa monikeskustutkimuksessa havaittiin, että etenkin liikunnan vajeita omaavat ikäihmiset hyötyivät liikunta- ja ravitsemusinterventiosta ja paransivat liikuntakykyään huomattavasti. Finger-malli ikääntyneiden ajattelu- ja muistitoimintojen tukemiseksi on esimerkki käytössä olevasta ikääntyneiden terveyttä edistävästä mallista, johon kannattaa panostaa.

Järjestöillä on tärkeä rooli terveyden edistämässä yhteistyössä kuntien kanssa. Monet eläkeläis-, kansanterveys- ja potilasjärjestöt tekevät todella tärkeää ennaltaehkäisevää työtä ikäihmisten henkisen vireyden ja terveiden elintapojen, kuten ravitsemuksen ja liikunnan, saralla. Toivottavasti tuleva hallitus ei näe ikäihmisiä tai järjestörahoitusta säästöjen kohteena. Ikääntyneiden terveyden tukeminen ja elä-

mäntäpaohjaus, tarvittavat tukipalvelut enemmän apua tarvitseville, pitkäaikaishoitoon pääsyn varmistaminen sitä tarvitseville, hoidon laadun takaaminen ja riittävän hoitajamitoituksen sekä yleensäkin sairaanhoitoon pääsyn varmistaminen ovat asioita, joiden tulisi olla tärkeitä tulevalle hallitukselle.

Vuoden toinen Gerontologia-lehti on jälleen totutusti runsas lukupaketti. Se sisältää neljä vertaisarvioitua tieteellistä artikkelia. Aiheina tässä numerossa ovat muistisairautta sairastavan puolison toimijuus parisuhteessa, sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemukset simulaatio-opetuksesta, koronarajoitusten yhteys omaishoitajan kokemaan terveyteen sekä haja-asutusalueilla asuvien ikääntyneiden kokemukset terveydenhuollon palveluista. Tiedeartikkeleiden lisäksi lehdesä on useita kirjoituksia keskusteluja-, väitökset-, ajankohtaista- sekä kielen päällä -palstoilla.

Päivi Eskola, Outi Jolanki ja Mari Aaltonen kirjoittavat artikkelissaan siitä, miten muistisairautta sairastava ikääntyvä puoliso ja hänen puolisohoitajansa kuvaavat muistisairaana puolison toimijuutta parisuhteessa. Muistisairautta sairastavan ihmisen toimijuus parisuhteessa näyttyy melko negatiivisena, koska sen kuvaajina olivat enemmän puoliso-omaishoitajat kuin muistisairautta sairastavat puoliset itse. Muistisairautta sairastavat itse eivät kuitenkaan kuvanneet toimijuuttaan yhtä kielteisesti, vaikka he olivatkin luopuneet monista asioista. Muistisairautta sairastavan puolison näkökulmasta toimijuus oli puolison kanssa jaettua toimijuutta, sillä he kokivat osallistuvansa yhteiseen arkeen niin kuin ennenkin.

Virpi Salo, Minna Laitila ja Riikka Halmesmäki tutkivat sairaanhoitajaopiskelijoiden koke-

muksia simulaatio-opetuksesta ammattikorkeakouluissa. Tutkimuksessa havaittiin, että sairaanhoitajaopiskelijat kokivat simulaatiot pääosin turvalliseksi ja realistiseksi oppimisympäristöksi, jossa myös virheiden tekeminen ja niistä oppiminen oli mahdollista. Jotkut opiskelijat kokivat kuitenkin myös ahdistusta tai pelkoa simulaatioiden yhteydessä. Hyvä valmistautuminen ja suunnittelu voivat auttaa opiskelijoita orientoitumaan simulaatioihin ja siten mahdollisesti vähentää niihin kohdistuvaa stressiä ja jännitystä.

Roosa-Maria Savela, Irma Nykänen ja Tarja Välimäki selvittivät, miten koronapandemian myötä tulleet rajoitukset olivat yhteydessä omaishoitajien kokemaan terveyteen. Tutkimuksen mukaan omaishoitajan kanssakäymisen rajoittuminen hoidettavaan henkilöön oli yhteydessä heikentyneeseen fyysiseen kuntoon, psyykkiseen hyvinvointiin, yleiseen terveydentilaan ja elämänlaatuun. Omaishoitajan kokema vapauden puute oli yhteydessä heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Kaija Siirilä, Anja Rantanen ja Mira Palonen tarkastelivat haja-asutusalueella ilman säännöllistä kotihoitoa asuvien iäkkäiden kokemuksia terveydenhuollon palveluista. Kyselyyn osallistujat kokivat terveydenhuollon palveluiden saatavuuden ja saavutettavuuden heikentyneen ja asioinnin palveluissa vaikeutuneen. Lähipalveluissa erityisesti hoitajan rooli oli merkittävä. Sähköinen asiointi koettiin hankalaksi, mutta samalla monien palveluiden saamisen ehdoksi. Osallisuutta omaa hoitoa koskevaan päätöksentekoon pidettiin tärkeänä. Läheisillä oli merkittävä rooli asioinnin tukena, ja he olivat usein apuna palveluihin kulkemisessa.

Keskusteluja-palstalla Outi Kiljunen, Päivi Kankkunen ja Tarja Välimäki kirjoittavat omavalvontatyöstä iäkkäiden asumispalveluissa. Asumispalveluyksiköissä on mahdollisuus seurata ja arvioida toimintaa reaaliaikaisesti ja puuttua havaittuihin riskeihin ja epäkohtiin nopeasti. Omavalvonnan auditoinnit toimivat

asumispalveluyksiköissä myös yhtenä oppimisen ja kehittämisen välineenä. Kirjoittajat kertovat, että etenkin omavalvontatyölle saatu moniammatillinen tuki edesauttoi omavalvonnan kehittämistä asumispalveluyksikössä. Heidi Valtatie ja Milka Erkkilä kirjoittavat samalla palstalla teknologiasta ja siihen liittyvistä osaamistarpeista ikääntyneiden hoitotyössä. Päätöksentekijät ja palveluntuottajat pyrkivät vastaamaan teknologisilla ratkaisuilla siihen, että hoitajia ei riitä hoitamaan kaikkia tarvitsevia. Koska hoitotyön ammattilaiset ovat avainasemassa teknologian käyttöönotossa hoitotyössä, teknologiaosaamisen puute voi aiheuttaa haasteita terveyspalvelujen laadulle. Siksi kyky ymmärtää ja käyttää teknologiaa on yhä tärkeämpi osa hoitotyön ammattilaisten osaamista. Kirjoittajat kertovat tähän tarpeeseen syntyneestä GerDigiGame-hankeesta, jossa tuotetaan pelillisyyttä hyödyntävä oppimisympäristö ikääntyneiden hoitotyössä työskentelevien ammattilaisten ja opiskelijoiden digi- ja teknologiaosaamisen vahvistamiseen.

Väitökset-palstalla Hanna Varjakoski kertoo väitöskirjansa aiheesta, vanhenemisen kotimaisista mediakuvastoista. Ikääntyneistä keskustellaan usein yhteiskunnan taloudellista kestävyyttä uhkaavana tekijänä. Toisaalta ikääntyneiden näkeminen yhtenäisenä, haavoittuvaisena ryhmänä – kuten koronauutisoinnin aikana oli nähtävissä – on ongelmallista, koska tällainen puhe ruokkii ennakkoluuloja, kielteisiä ikääntymisasenteita ja jopa syrjintää. Väestön ikääntymisellä on myös monia myönteisiä puolia ja seuraamuksia. Väitöksessä todetaan, että media rakentaa omanlaistansa kuvaa vanhemmista ihmisistä ja ikääntymisestä. Muutokset median ikärepresentaatioissa osoittavat muutoksia ympäröivässä yhteiskunnassa ja kulttuurissa, samalla kun media tuottaa ja tekee näkyväksi tätä muutosta. Ikääntymisen ja vanhempien ihmisten monipuolinen ja myönteinen esittäminen mediassa on tärkeää, koska se auttaa purkamaan kapeita ikää ja sukupuolta koskevia stereotyyppioita ja käsityksiä, jotka rajoittavat ihmisten kykyjen, mahdollisuuksien ja

potentiaalien toteutumista tosielämässä. Tarve puuttua ikäsyrjiviin ilmauksiin mediasisällöissä ja kulttuurin tasolla on poliittisissa puheissa tunnistettu, mutta julkisista puheenvuoroista tuntuu silti usein uupuvan laajempi ymmärrys siitä, miten monitasoisesti ja -vivahteisesti ageismi toimii yhteiskunnan ja kulttuurin eri osa-alueilla.

Toisen väitöksenä meillä on Anna Viljasen tutkimus, jonka aiheena oli subjektiivisten ja objektiivisten terveyden ja toimintakyvyn mittareiden yhteys pitkäaikaishoitoon joutumiseen ja kuolemaan. Väitöstutkimus on osa Liedon iäkkäistä tehtyä pitkittäistutkimusta, johon osallistui alkuvaiheessa 1260 64 vuotta täyttäneitä lietolaista. Heidät tutkittiin uudelleen 10, 18 ja 20 vuoden jälkeen tutkimuksen lähtötilanteesta. Tutkimuksesta selviää, että gerastenia, muistisairaus, neurologiset sairaudet, mielialasairaudet ja monisairastuvuus lisäsivät pitkäaikaishoitoon joutumisen ja kuoleman riskiä, ja ne tulisi tunnistaa terveydenhuollossa. Riskissä olevat iäkkäät henkilöt tulisi tunnistamisen jälkeen ohjata moniammatilliseen geriatriseen arviointiin ja sen perusteella laatia heille yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma toimintakyvyn parantamiseksi. Tutkimuksessa havaittiin myös, että onnistuneesti ikääntyneet tutkittavat olivat biologiselta iältään kronologista ikäänsä nuorempia ja he olivat tyytyväisiä elämäänsä sekä lähtötilanteessa että uudelleentutkimuksessa.

Ajankohtaista-palstalla Anu Jansson ja Jouko Laurila kirjoittavat professori Kaisu Pitkälän saamasta Eeva Jalavisto -palkinnosta Societas Gerontologica Fennican 75-vuotisjuhlassa. Professori Pitkälä on tehnyt merkittävän uran lääkärimäisenä, tutkijana ja Helsingin yliopiston professorina ohjaten kymmeniä väitöskirjatutkijoita uransa aikana. Eläkkeelle jäätyään professorin Pitkälän työ jatkuu edelleen kiireisenä tutkimushankkeiden ja asian tuntijatyön parissa. Ville Katajasaari ja kumppanit kirjoittavat samalla palstalla aiheesta

”Sensoriteknologia tukee ikääntyneiden kuntoutusta tulevaisuudessa”. Kirjoituksessa kerrotaan Ainone-tasapainomittauslaitteesta ja siitä, miten sitä voidaan hyödyntää ennakoimaan ikäihmisten kaatumisia. Laitetta voidaan hyödyntää esimerkiksi kotikuntoutusympäristössä arvioimaan ikääntyneiden kaatumisriskiä, ja sen avulla voidaan tunnistaa varhaisessa vaiheessa neurologisten sairauksien oireita. Helppokäyttöisen sensoriteknologian merkitystä ikääntyneen itsenäisyyden ja arjen sujuvuuden kannalta on vielä vaikeaa arvioida, mutta sen mahdollisuudet voivat olla merkittäviä. Ajankohtaista-palstalla viimeisenä Timo Strandberg ja Esa Jämsen kertovat syyskuussa pidettävästä kansainvälisestä EUGMS-kongressista, joka pidetään nyt ensimmäisen kerran Suomessa.

Kielen päällä -palstalla Päivi Markkola kertoo senioreista faktatiedon kuvittajina. Hän on haastatellut osana väitöstutkimustaan 70 sotaajan kokenutta senioria, jotka ovat kotoisin luovutetulta Karjalankannakselta. Kirjoituksessaan Markkola kertoo esimerkkejä haastatteluiden annista. Markkola toteaa, että faktatiedon kuvittajilla on taito värittää historiallisia totuuksia henkilökohtaisilla silminnäkijämuistoillaan ja niiden avulla saada mennyt maisema avautumaan kuulijan silmien eteen. Henkilökohtaiset muistot rakennetaan faktan päälle lisävalaistusta ja -tietoja antamaan. Usein tällaiset kertomukset kuvaavat tiivistetysti kertojansa omia kokemuksia mutta antavat myös täsmällisiä välähdyksiä sen ajan elämästä yleensä.

Tässä siis lehtemme lähes hengästyttävä sisältö. Toivottavasti kaikilla lukijoillamme on hetki aikaa pysähtyä gerontologian tutkimuksen ja muiden kiinnostavien kirjoitusten ääreen ja nauttia lehtemme lukemisesta. Kesä on täällä – ihania kesäpäiviä ja lukuhetkiä kaikille Gerontologia-lehden lukijoille, arvioijille ja kirjoittajille.

Satu Jyväkorpi, päätoimittaja