



Voimavaroja ja haavoittuvuuksia ikääntyvien arjessa korona-aikana

Mervi Issakainen, Taina Alanen, Paulette Etelävuori, Kaija Fabricius, Stina Fågel, Tuulikki Grönberg, Pekka Hatara, Irma Holmberg, Leena Kuivalainen, Sinikka Martinmäki, Leena Mattila, Rauni Muukka, Anna-Liisa Niemelä, Sini Palva, Veli-Matti Piipari, Olli Pispä, Asko Rihu, Pirjo Tikka, Liisa Viljaranta, Kirsti Westerlund, Minni Teerikangas, Anna Mäki-Petäjä-Leinonen, Kaijus Ervasti

Kanssatutkimusta WELGO-hankkeesta

Tutkimme Itä-Suomen yliopiston Hyvinvointioikeuden keskuksessa ikääntyvien kokemuksia heidän hyvinvoinnistaan ja oikeuksiensa toteutumisesta koronaviruspandemian aikana. Tutkimus on osa WELGO-hanketta, jonka tavoitteena on kehittää kestäviä ratkaisuja hyvinvoinnin turvaamiseksi tulevaisuuden kriiseissä korona-ajan opetusten pohjalta (<https://welgo.fi>).

Selvitämme ikääntyvien korona-ajan kokemuksia kanssatutkimuksen keinoin. WELGO-tutkimushankkeesta on toiminut 19 iältään 65–85-vuotiaasta kanssatutkijaa. Kanssatutkimuksessa ihmiset, joiden kokemuksista ollaan kiinnostuneita, osallistuvat aktiivisesti tutkimusprosessiin (Fudge ym. 2007). Akateemiset tutkijat ja kanssatutkijat toimivat siten tutkimuskumppaneina ja tuottavat yhdessä tietoa tutkimuksen eri vaiheissa (Kulmala ym. 2023). Ikäinstituutti on aiemmin tehnyt ja kehittänyt ikääntyvien kanssatutkimusta: Elämänote-tutkimuksessa iäkkäät kanssatutkijat haastattelivat toisia iäkkäitä (Hoppania ym. 2019). Myös Mäenpää ja kumppanit (2023) ovat tehneet kanssatutkimusta erityisesti ikääntyvien korona-ajan kokemusten selvittämiseksi.

WELGO-hankkeen kanssatutkijat ovat suunnitelleet aineistonkeruuta, haastatelleet

toisia ikääntyviä, olleet mukana aineiston alustavassa analysoinnissa ja käyneet keskusteluita myös oman kanssatutkijaryhmänsä kesken ikääntyvien hyvinvoinnista ja oikeuksien toteutumisesta paitsi pandemian aikana myös yleisesti Suomessa.

Kanssatutkijat haastattelivat kevättalven 2023 aikana kaikkiaan 53 ikääntyvää (64–96-vuotiaasta) heidän pandemianaikaisista kokemuksistaan ja koronakriisin hoitoa koskevista näkemyksistään. Haastattelut toteutettiin keskustelunomaisesti, ja ne ovat sisällöltään rikkaita. Kanssatutkijat ja heidän haastateltavansa kuvailivat vertaishaastatteluita mahdollisuudeksi vaikuttaa, tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä jäsentää ja käsitellä omia korona-ajan kokemuksia.

Tässä kirjoituksessa esittelemämme asiat ovat alustavia tutkimustuloksia. Haastatteluissa kuvatut voimavarat kertovat ensinnäkin ikäihmisistä yhteiskunnan voimavarana (ks. Topo & Jyrkämä 2020), ja siitä, miten tämä on näkynyt myös korona-aikana. Toiseksi kuvatut voimavarat kertovat muun muassa sosiaalisen tuen, elämänkokemuksen ja palveluihin pääsyn merkityksestä haastateltujen korona-ajan arjessa. Esille nostetut haavoittuvuudet puolestaan tekevät näkyväksi kokemuksia hyvinvoinnin heikentymisestä ja oikeuksien toteuttamattomuudesta haastateltavien omassa tai yleisemmin ikääntyvien elämässä korona-aikana.

Haastateltujen omakohtaiset kokemukset voi karkeasti jakaa kolmeen ryhmään: 1) moni kertoi omassa arjessaan voittopuolisesti läsnä oloista voimavaroista, 2) osa puolestaan kuvasi painotetummin asioita, jotka toivat elämään haavoittuvuutta tai sen kasautumista, 3) voimavarat ja haavoittuvuudet korona-ajan arjessa saattoivat myös kulkea puheessa rinnakkain. Niin ikään suhtautuminen pandemian alussa erityisesti ikäihmisiin kohdistuneisiin rajoituksiin ja suosituksen pysytellä kotona ja välttää fyysisiä kontakteja vaihteli. Haastatellut saattoivat asettua joko myönteiselle tai kriittiselle kannalle, mutta moni myös pohti sekä rajoitusten hyötyjä että niiden haittoja.

Alla kuvaamme haastatteluissa kerrottuja voimavaroja ja haavoittuvuuksia. Lopuksi tuomme esiin joitain keskeisiä korona-ajan oppeja ikääntyvien hyvinvoinnin turvaamisesta tulevaisuuden kriiseissä. Kaikki haastatellut kuvasivat korona-ajan kokemuksia ja niihin vaikuttaneita arjen olosuhteita hyvin elämänläheisellä ja ymmärrystä lisäävällä tavalla. Näistä kuvauksista oli käsillä olevan kirjoituksen rajoissa mahdollista liittää tekstin lomaan vain yksittäisiä lyhyitä lainauksia.

Voimavaroja korona-aikana

Haastateltujen esille tuomat voimavarat koskivat tyypillisesti sosiaalista tukiverkkoa, fyysistä ja henkistä hyvinvointia tukevia selviytymiskeinoja, elämäkokemusta, sopeutumista helpottaneita luonteenpiirteitä, lähiympäristöä, terveyttä sekä pääsyä tarvittaviin palveluihin.

Tutkimuksemme kertoo monin eri tavoin siitä, kuinka ikääntyvät ihmiset ovat yhteiskuntamme voimavara. He ovat usein korvaamaton arjen tuki ja apu lastensa, lastenlastensa ja iäkkäiden vanhempiensa tai muiden perheenjäsenten elämässä. Monet osallistuvat vapaaehtoistyöhön, ja osa on edelleen mukana työelämässä. Myös korona-aikana moni oli rakentamassa yhteisöllisyyttä ja tukiverkkoa toisille ikäihmisille. Haastatellut löysivät tapoja aut-

taa ja ilahduttaa toisia, minkä he kokivat tuottaneen hyvää myös heille itselleen ja tuoneen elämään merkityksellisyyttä.

Toisista huolehtimisen ja yhteydenpidon kerrottiin ylipäättään lisääntyneen poikkeuksellisen aikana. Perheenjäsenistä, ystäväistä tai erilaisista yhteisöistä muodostuva tukiverkko oli arvokas läsnäoloa ja konkreettista apua tarjonnut voimavara ikääntyville: *sovittiin naapurin kanssa, et hän hoitaa mun ruokapuolen ja hän toi minulle yli kuukauden ajan jatkuvasti, kaks kertaa viikossa ruokaa*. Kohtaamisten ja kuuluminen tärkeyttä arjen hyvinvoinnin kannalta pidettiin tärkeänä. Kohtaamisia ja kuuluminen kokemuksia on yleensä mahdollista saada muun muassa yhteisen toiminnan, kuten liikuntaharrastusten, kautta:

...se on siis semmonen asia, johon ei varmasti kovin kiinnitetä huomioo, että tommosissa paikoissa syntyy semmosia porukoita [...] se on paitsi fyysinen juttu, niin se on myös psyykinen.

Monilta löytyi ymmärrystä päättäjien ja viranomaisten toiminnalle pandemian alussa: *kai-killehan se oli uutta ja parhaansa ne teki kaikki*. Rajoitusten hyviä puolia pohtineet pitivätkin iäkkäiden terveyden suojelua tarpeellisena. Osa haastatelluista kertoi pyrkiensä kaikin puolin välttämään fyysisiä tapaamisia. Toiset taas kuvasivat eläneensä pitkälti kuten ennenkin tai järjestäneensä tapaamisia harkitusti perhepiirissä tai ystävien kesken. Kotona pysyttelystä huolimatta digilaitteiden ja kyvyn käyttää niitä koettiin parhaimmillaan avanneen *ikkunan auki maailmaan* ja mahdollistaneen yhteyden ylläpitämisen läheisten kanssa:

Kyllä joo, lähetettiin tällöisiä viestejä sit-ten ja näitä, FaceTimeko se on, joilla pystyy sitten keskustelemaan. Niitten kautta sitten toimittiin.

Sithän toi tää Teams, mikä oli hirveen hyvä sinänsä, että jos ajattelee tän yhteydenpidon

tai kokoukset ja muut, mitkä me ei voitu enää läsnä, ei voitu kokoontuu tälleen jossakin [...] Kylhän tää Teams toi hirveen paljon sitä semmosta väljyyttä sitten, että sai kotona tehdä sen.

Vuosikymmenten varrella kerääntyneestä elämäkokemuksesta oli hyötyä totutusta poikkeavaan sopeutumisessa. Toimiviksi osoittautuneista selviytymiskeinoista ammennettiin jaksamista arkeen myös tiukimpien rajoitustoimien aikaan. Esimerkiksi rutiinien ylläpitäminen ja oma aktiivisuus koettiin hyödylliseksi. Toisaalta arjessa tavallisesti läsnä olevan monenlaisen toiminnan ja kiireen hellittäminen saattoi tuntua elämää rauhoittavalta. Myös luonteenpiirteillä kerrottiin olleen oma vaikutuksensa siihen, millainen kokemus liikkumisen ja tapaamisten rajoittaminen itselle oli.

Tietysti se on vähän tämmöinen, voisiko sanoa, että vähän erikoinen tilanne, että kun tuli tämä pandemian luoma hiljaisuus, niin se oli itselle ikään kuin helpotus. Vaikka eihän sitä sillä tavalla ajatellut, mutta että silloin kun mielellään osallistui yhdistysaktiiviteetteihin ja kaikenlaisiin tapaamisiin ja erilaisten kaveriporukoiden tapaamisiin, ja sitten kotona tilanne oli se, että oli tämmöistä ihan kunnon hoitotyötä, niin se oikeastaan tuntui helpottavalta. Tai sillä tavalla tilanne oli niin kuin hyvä, että voi olla nyt tässä eikä tarvitse lähteä minnekään.

Muutenkin olen vähän semmoinen, etten ole hirveen menevä ihminen, olen vähän introvertti ihmisenkin vielä, niin oikeastaan viihdyinkin siinä...

Esille tuli niin ikään myönteisen ajattelun, rauhallisen suhtautumisen, median kautta välittyneen, usein uhkaan ja hätään keskittyneen, tiedon suodattamisen ja synkkyteen vajoamisen välttämisen merkitys. Iloa tuotti mielekkääksi koettu tekeminen, esimerkiksi lukeminen, maalaaminen, kotityöt tai liikunta. Lemmit saattoivat myös olla tärkeitä koetun hyvinvoin-

nin kannalta. Sisätiloihin eristäytymisen sijaan ulkoiltiin ja liikuttiin, ja siihen oli oman terveyden, ympäristön tai kulkuvälineiden osalta hyvät mahdollisuudet:

...kun oli tottunu liikkumaan ja pääs pihalle ja järvelle ja muuta, niin se ei ollu varsinkin kesäaikaan, niin se ei ollu niin kauheen iso se täydellinen eristäytyneisyyskään.

...kun on vielä ajokykyinen ja on auto, niin se oli helpotus, siinä mielessä ei ollu sidottu tähän kotiin, sä pystyt lähtemään tolla autolla yksin.

Digitaitojen tai omien laitteiden puuttuessa lähellä olevien apu ja esimerkiksi heidän kautaan saadut etäosallistumisen mahdollisuudet turvasivat palveluihin pääsyä. Useat haastattelut kertoivat, ettei heillä ollut korona-aikana suurempia terveysongelmia tai muita avun tarpeita. Moni myös koki päässeensä tarvittaessa palveluihin riittävän nopeasti ja saaneensa tarvitsemansa avun fyysiseen sairauteensa tai mielenterveysasioiden painaessa. Mieleen jäivät erityisesti kokemukset hyvästä kohtelusta, jossa oli sydän mukana.

Haavoittuvuuksia korona-aikana

Haastatteluissa kuvatut haavoittuvuudet kertovat ensinnäkin siitä, kuinka toisten ihmisten tapaamisten rajoittaminen ja julkisten palveluiden heikentyminen estivät erilaisiin voimavaroihin pääsyä ja niihin tukeutumista. Toiseksi ne kertovat tilanteista, joissa hyvinvointia koettelevat asiat kasautuivat. Kuvaukset koskivat joko kaikkia ihmisiä iästä riippumatta, ikään-tyvän elämäntilannetta tai yleisemmin ikäihmistien asemaa yhteiskunnassa haavoittuvuuden näkökulmasta.

Etenkin korona-ajan alussa monet kokivat huolta omasta tai läheisten sairastumisesta. Usein pelkoa ja huolta aiheutti alkuvaiheen epävarmuus ja tiedon puute. Uutisointia ja tiedottamista hallinneet uhkakuvat saivat aikaan

pelkoa ja epätietoisuutta siitä, kuinka arjessa tulisi toimia ja huolehtia kontaktien välttämisen aikana myös hyvinvoinnista:

Mut musta ne, mä vähän kritisoin kyllä sitä tiedottamista näistä rajoituksista, musta mentiin vähän yli, justiinsa myös niissä ulkoiluissa ja sitte kaikessa muussa, et jos ihmiset on järkeviä ihmisiä ja osaa hoitaa sen oman kohtansa, niin jotenki tuntu, että tuli vähän melkein pelokkuutta, et miten toimia.

Rajoitusten myötä kuntosaleja, uimahalleja ja muita liikuntapaikkoja suljettiin, mikä heikensi myös ikäihmisten mahdollisuuksia huolehtia kunnostaan. Liikunnan vähentymisen myötä oman fyysisen toimintakyvyn saatettiin kertoa romahtaneen ja heikentyneen jopa pysyvästi:

...se tuntuu siltä et se [kunnan heikentymisen] on pysyvä häittä. Mä en millään saa sitä takasi.

Kulttuuripalveluiden supistumisella ja etenkin toisten ihmisten tapaamisten jäämisellä pois oli oma heikentävä vaikutuksensa hyvinvointiin. Monet kuvasivat lapsia ja lapsenlapsia kohtaan tuntemaansa ikävää tai sitä, kuinka jotain tärkeää on peruuttamattomasti jäänyt väliin (esim. lastenlasten kasvu, vakavasti sairastuneen ystävän tapaaminen tai hautajaiset). Toiminnan ja tapaamisten pois jääminen tai vähentyminen aiheutti mielialan laskua, aloitekyvyn heikentymistä ja elämäntarkoituksen tai -ilon katoamista. Elämänilon uudelleen virittäminen oli haastavaa, jos elämän kohokohtien puuttumiseen oli ikään kuin sopeutunut. Haastattelun aikaan monen elämä oli palautunut ennalleen. Toisilla taas kynnys toiminnan ja tapaamisten pariin palaamiseen oli suurempi, eikä arki niiden osalta välttämättä ollut entisellään:

Ja se, että tuli taukoa harrastuksiin ja muihin, että sitten ei ole samalla tavalla pystynyt enää palauttamaan kaikkea toimintaa sen tauon jälkeen.

Ja nyt huomaa että tällä hetkellä koronan jälkeen nii elämä on palautunut ennalleen mutta joku semmonen jarru on jäänyt tavallaan päälle että ei oikein osaa vielääkään lähteä samalla tavalla innoissaan vai lieneekö vanhuutta sitte. Mutta jotenki en tiedä onko korona jättänyt jälkensä.

Sosiaaliset ympyrät saattoivat olla pieniä jo entuudestaan ja korona-ajan myötä jatkaa kaantumistaan. Yksinelävän syrjäytymistä syvensi joskus se, ettei mahdollisuutta digilaitteiden käyttöön yhteyden pitämiseksi ollut. Toisaalta korona-aika saattoi tuoda helpotusta yksinäisyyden tunteeseen: normaalisti arjessa mukana kulkeva yksinäisyys lievittyi aikana, jolloin muutkaan eivät tavanneet toisiaan. Yksin asuminen itsessään ei tarkoita sitä, että korona-aikana olisi kohdattu yksinäisyyttä. Kuitenkin joidenkin yksinasuvien ikäihmisten yksinäisyys ja sen voimistuminen on yksi selkeä haastatelluissa kerrottu hyvinvointia heikentänyt asia:

No se yksinäisyys [tulee mieleen korona-ajasta]. Yksinäisyys kerta kaikkiaan.

...se yksinäisyys oli pabinta, ehdottomasti pabinta.

Osa haastatelluista kohtasi vaikeuksia yhteyden saamisessa terveydenhuoltoon tai sinne pääsyssä. Joskus kohdattiin huonoa kohtelua hoitoon pyrittäessä, ja erityisesti jonotusajat olivat pitkiä. Terveydenhuollon haasteet korostuivat silloin, kun tutkimuksiin pääsulle ja hoidon saamiselle olisi vakavan sairauden vuoksi ollut tarvetta. Ongelmia terveydenhuoltoon pääsyssä mainittiin olleen myös ennen pandemia-aikaa. Kuluneina vuosina huomion ulkopuolelle jäi kuitenkin se, että korona ei ollut ainut hoitoa vaativa terveysongelma:

Että sen huomaa heti, että kyllä se korona vei kaiken, keskipisteeksi tuli se, muut sairaudet jäi vähän vähemmälle sanotaan näin suomeksi sanottuna.

Taloudellisen aseman merkitys kulki myös ikäihmisten puheissa mukana. Taloudellinen tilanne vaikutti muun muassa mahdollisuuksiin käyttää yksityisiä terveyspalveluita, kulkea palveluihin (esim. kauppastoksille) ja pärjätä arjessa etenkin elinkustannusten nousun myötä. Apua ei aina ole tarjolla vastaan otettavaksi, mutta haluttomuus siihen (esim. ruokapalvelu tai tukien hakeminen) voi kummuta pyrkimyksestä pärjätä itsenäisesti ja välttää autettavana olemista:

...Ikäihmisille tulee aika nopee häpee [...] pittää selvitä itse, on oppinu semmosen mallin joskus [...] Semmonen vanhan kansan, pitää itte pärjätä.

Toisinaan jäätiin ratkomaan arjen pulmia yksin tai riittämättömän tuen turvin. Sähköisten palveluiden lisääntyminen saattoi huomattavasti hankaloittaa arjen asioiden hoitoa esimerkiksi silloin, kun kaupat eivät ottaneet vastaan käteistä tai silloin, kun digitaatioja olisi tarvittu asiointiin terveyspalveluissa. Yhteiskunnan digitalisoituminen tuottaa ongelmia ylipäätään, mutta korona-ajan kuvattiin kärjistäneen arjen asioiden hoitamiseen liittyviä pulmia entisestään. Pankkipalveluiden heikentyminen tuottaa monelle ikäihmiselle haasteita:

...tää pankkihomma, nii täähän nyt on tullu sen myötä tää, että näitä tiloja on suljettu niin paljon, ihan niinku ei tarvittais enää mitään pankkipalveluja, että mä ihmettelen ihan hirveesti.

Haastatteluista käy ilmi omakohtaisia kokemuksia tukiverkon puutteista korona-aikana. Yksinasuva saattoi esimerkiksi kantaa huolta siitä, miten pärjäisi sairastuessaan. Vaikka ikääntyvien kuulumisia kyseltiin puhelimitse, kaikille puhelua ei tullut eikä jokaista apua tarvitsevaa tavoitettu. Kotiin ei aina saatu riittävästi apua esimerkiksi silloin, kun kotiapu ei vastannut yksilöllisiä tarpeita. Haastateltavat pohtivat myös yleisemmin riittävän avun, tuen

ja palveluiden ulkopuolelle jääneiden iäkkäiden tilanteita. Yksin asuvan alkavaa muistisairautta ei vähäisten sosiaalisten kontaktien vuoksi ollut helppo havaita, ja omaishoitajat olivat erityisen kovilla. Haastateltujen joukossa ei ollut hoivakodeissa asuvia. Hoivakotien vierailukieltoja ja läheisyyden rajoittamista kuvattiin kuitenkin usein kuultujen tai omakohtaisten kokemusten valossa epäinhimillisiksi:

... Olin ihan shokissa. Ei voi olla näin, etten pääse miestäni katsomaan, Ei yhteiskunta voi rajoittaa ja erottaa ikäihmisiä tällä tavoin toisistaan. Olin kyllä kiukkuinen yhteiskunnalle, et miks tehdään tällasta. Vieläkin kun muistelen, niin itku tulee silmään.

Monet haastatellut suhtautuivat 70 vuotta täyttäneitä koskeneisiin suosituksiin ja rajoituksiin kriittisesti ja pitivät niitä vaihtelevissa määrin epäoikeudenmukaisina tai kohtuuttomina. Niiden kuvattiin jättäneen varjoon sen, että ikäihmisten joukossa on monenlaisissa elämäntilanteissa olevia. Tämä muun muassa esti heidän mahdollisuuksiaan auttaa tukea tarvitsevia. Myös hyvää tarkoittavan varjelen nähtiin kaventaneen omalle ajattelulle jäävää tilaa, rajoittaneen itsemääräämisoikeutta ja heittäneen ikääntyvät ikään kuin yhteiskunnan ulkopuolelle. Jälkimmäisin saattoi näkyä arjessa esimerkiksi haasteina palveluiden käytössä ja saamisessa tai toisten ihmisten suhtautumisessa ikäihmisten liikkumiseen julkisilla paikoilla. Osa kohtasi toisten ihmisten taholta välttelevää käyttäytymistä tai tunnisti ikääntyviin kohdistuneen arvostelua ja syylistämistä:

Ja siinä tuli musta semmosta, vähän semmosta iäkkäiden ihmisten vihaakin, et ne on aiheuttanu tämän [...] Ihan selvästi joku semmonen vireki siel oli.

Joskus erivät näkemykset ja toimintatavat rajoitusten suhteen ilmenivät perhepiirissä. Kaikkiaan koronaviruksesta koitunut poikkeuksellinen aika ei kuitenkaan välttämättä

ollut ainut jaksamista koetellut haaste ikään-tyvän ihmisen elämässä, vaan samaan aikaan arkea saatettiin elää esimerkiksi ihmissuhteisiin, asumiseen, toimeentuloon, elämänmuutoksiin tai sairauteen liittyvissä kuormittavissa elämäntilanteissa. Joidenkin elämään oli kasautunut useampia haasteita. Myös kasautuvat yhteiskunnalliset kriisit mietityttivät: *nyt kun vielä tuli tää energiakriisi ja Ukrainan sota ja kaikki tähän päällekkäin, niin tuntuu, että maailma on kyllä vähän mullistunu sen jäljiltä.*

Korona-ajasta opittua

Tutkimuksemme alustavat tulokset ovat samansuuntaisia aiempien ikäihmisten tilanteita korona-aikana selvittäneiden tutkimusten kanssa: siinä missä osan elämässä oli ensisijaisesti monenlaisia voimavaroja, toisten korona-ajan kokemuksiin vaikuttivat arkeen vaihtelevissa määrin haavoittuvuutta tuoneet tapahtumat ja olosuhteet (esim. Aaltonen ym. 2021; Aho-sola ym. 2021; Mäenpää ym. 2023). Kokemustieto kertoo siitä, että ikääntyvien hyvinvoinnin turvaamiseksi on ajasta riippumatta tärkeää sekä heidän vahvuksiensa ja itsemääräämisoikeutensa kunnioittaminen että heidän mahdollisuutensa saada tarvittaessa apua ja tukea.

Monet ikääntyvien elämään haavoittuvuutta tuoneet asiat ovat sellaisia, että niihin pureutumalla voidaan lisätä heidän voimavarojaan niin tässä hetkessä kuin tulevaisuuden kriiseissä. Haastateltujen näkemykset terveydenhuollon, kotihoidon, omaishoidon ja vanhusten hoivan riittävien resurssien turvaamisen tärkeydestä ovat kuvauksia vallitsevan hoivaköyhyyden (Kröger ym. 2019) selättämisen tarpeesta. Erityistä huomiota vaativia ovat myös ikääntyvän ihmisen yksinäisyys, toimeentulon vaikeudet ja yhteiskunnan digitalisoitumisesta koituvat ongelmat. Parannuskohteita pohtiesaan haastateltavat mainitsivat tarpeen aktiiviselle työlle sen hyväksi, että löydetään ne ikäihmiset, jotka elävät riittämättömän tukiverkon varassa kriisiaikoina ja niiden ulkopuolella:

Varaudutaan seuraaviin [kriiseihin], että ollaan valppaita ja pidetään huoli meistä ikäihmisistä. Me ollaan tuotettu tänne yhteiskuntaan työvoimaa omalta kohdaltamme ja toivoisin, että meistä sitten huolehdittais, kun meille hätä tulee.

...jos tällainen uudistuu, niin erityishuomiota pitää kiinnittää siihen, miten ne ikäihmiset, jotka eivät käytä nettiä, niitten askeleet täytyy selvästi huolellisemmin miettiä.

Kriisiajan viestintään puolestaan toivottiin jatkossa selkeyttä, jotta ristiriitaiset ohjeet ja vastakkainasettelut eivät jättäisi jälkeensä hämmennystä. Medialta toivottiin maltillisempaa uutisointia: *vähän ois voinu silleen rajata niitä lehtijuttuja.* Vaikeina aikoina tarvetta on myös toivoa, tulevaisuudensukkoa ja voimaantumista tukevan tiedon välittämiselle.

Korona-ajan todettiin jättäneen oman jälkensä, ja siksi edelleen on tarvetta *mummokahviloiksiin* kutsutuille kohtaamispaikoille, joissa ihmiset voivat vaihtaa mielipiteitä ja tunteuksia. Tulevaisuuden kriiseissä ikääntyvien hyvinvoinnin turvaamisen kannalta tärkeää olisi olla selkeä kanava, josta voi tarvittaessa hakea apua: *Jos hätä tulee, niin pitäisi löytyä joku lanka, jonka päähän tarttua.* Edelleen jokaisen tulisi pitää toisista huolta ja tärkeää olisi muistaa myös järjestöjen ja yhdistysten keskeinen rooli. Toisin sanoen tarvitsemme:

...erilaisia auttamisen kontakteja, mut se on aika piilossa meidän yhteiskunnassa ja just tällasena kriisin tai muun aikana, niin ne on niin valtavan arvokkaita.

Parannuskohteeksi nimettiin ymmärryksen rakentaminen ja laajentaminen ruohonjuuritason tietoa kuunnellen ja hyödyntäen. Ikäihmisiltä ei tulisi viedä *oikeutta omaan ajatteluun*, ja iäkkäimpien kansalaisten inhimillinen kohtelu olisi varmistettava. Jos aikaa ei ole enää paljon jäljellä, jokainen jaettu hetki on merkityksellinen:

Mutta kun ne [hoivaa tarvitsevat] on antanu meille tän maan, niin sillä tavalla musta niillä pitäis olla, viimeiset metrit elämässä niin ne pitäis olla arvokkaita. Jokainen ihminen on kuitenkin arvokas.

Se on ihan ymmärrettävää, et jos on vakavasti sairaita nii silloin kannattaa miettiä että millä tavalla että kannattaako ihan kaikkia vieraita ihmisiä päästää mutta kun aatellaan sitäkin että miten tärkeitä läbeiset ihmiset on vanhemmalle ihmiselle joka ei ehkä kauan elä ole täs maailmassa niin kyllä sellaset asiat pitäis miettiä hyvinkin tarkkaan ennen ku lähetään mitään rajoitteita tekemään.

*Kaikkien luukkujen kiinni laittamisen sijaan pe-
räänkuulutettiin sen miettimistä, miten tapaa-
misia ja toimintaa voisi toteuttaa. Kriisiaikoina
tarvitaan luottoa myös arjen tavallisiin toimi-
joihin sekä tilaa moniäänisyydelle, vaihtoehtoisten toimintatapojen etsimiselle ja mielen hyvinvoinnin turvaamiselle: Suojeltiin taudil-
ta, mutta kuinka olla samalla suojelematta elämältä?*

Kiitokset

Kuvaamamme tutkimus on osa Strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittamaa WELGO-hanketta (pääötösnumero 345298). Lämpimät kiitoksemme jokaiselle haastatteleluun osallistuneelle. Haluamme myös kiittää Ikäinstituuttia avusta kanssatutkimuksen toteutuksessa sekä Oikeutta Potilaille Säätöitä tämän kirjoituksen valmistelun tukemisesta.

Yhteydenotto:

Mervi Issakainen

Itä-Suomen yliopisto

mervi.issakainen@uef.fi

Kirjallisuus

- Aaltonen M, Pulkki J, Teräväinen P, Forma L. Ikääntyneiden kokemukset hoivan ja avun saamisesta koronapandemian aikana. *Gerontologia* 2021;35(4): 326–41. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.107721>
- Ahosola P, Tuominen K, Tiainen K, Jylhä M, Jolanki O. Mikä muuttui vai muuttuiko mikään? Yli 65-vuotiaiden arki korona-aikana. *Gerontologia* 2021;35(4):342–55. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.103376>
- Fudge N, Wolfe CDA, McKeivitt C. Involving older people in health research. *Age Ageing* 2007;36(5):492–500. <https://doi.org/10.1093/ageing/afm029>
- Hoppania HK, Vilkkio A, Topo P. Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. *Gerontologia* 2019;33(2):86–91. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>
- Kröger T, Van Aerschot L, Mathew Puthenparambil J. Ikääntyneiden hoivaköyhyys. *Yhteiskuntapolitiikka* 2019;84(2):124–34. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019041011854>
- Kulmala M, Spišák S, Venäläinen S, Laiho M, Hakala K, Rättilä T. Mitä on kanssatutkimus? Teoksessa: Kulmala M, Spišák S, Venäläinen S, toim. *Kanssatutkimus: ihanteet ja käytännöt*. Tampere: Tampere University Press, 2023:11–31. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-042-7>
- Mäenpää P, Grönlund H, Kempainen T. Yhdessä korona-aikaan: tutkimus yhteisöllisestä resilienssistä Helsingissä. Helsinki: Helsingin kaupunginkanslia, 2023. Internet: https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/23_09_06_Tutkimuksia_5.pdf (viitattu 13.2.2024).
- Topo, P, Jyrkämä J. Iäkkäät kasvattamassa yhteisiä ja yksityisiä voimavaroja. *Gerontologia* 2020;34(4):323–27. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99647>