



Ikääntymisen lukutaito – yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan voimavara

Anniina Tohmola, Sinikka Lotvonen, Reetta Saarnio, Heidi Siira

Johdanto

Elämme nopeasti ikääntyvässä yhteiskunnassa seuraavat vuosikymmenet. Hyvän terveyden sekä kehittyneen sairauksien ennaltaehkäisyn ja hoidon ansiosta ihmisten odotetaan elävän pitkään. Sosiaali- ja terveydenhuolto ei yksin pysty vastaamaan ikääntyneiden hoidosta ja terveyden edistämisestä, joten mahdollisuus hyvään ikääntymiseen on pystyttävä huomioimaan laajemmin yhteiskunnassa eri tasoilla. Tähän tarvitaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan *ikäntymisen lukutaitoa*. Ikääntymisen lukutaito on uusi käsite, joka käsittää monen olemassa olevan tahon toimintaa ja liittyy isona kokonaisuutena ikääntymiseen. Käsite on tullut esille ensimmäisen kerran uudessa Gerontologisen hoitotyön oppikirjassa (Tohmola ym. 2025) ja on tarpeellinen lisäys tutumpien lukutaidon käsitteiden, kuten terveyden lukutaidon (mm. Eronen ym. 2020) ja medialukutaiton (mm.

Rivinen 2021), rinnalle. Terveyden lukutaidon käsite on otettu käyttöön 1970-luvulla, ja sillä tarkoitetaan niitä kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, joiden avulla henkilö ymmärtää ja käyttää terveyttä edistävää ja tukevaa tietoa (Nutbeam 1998). Medialukutaito puolestaan tarkoittaa yksilöllisiä valmiuksia, joiden avulla ihminen löytää ja osaa käyttää digitaalista teknologiaa ja mediaa, ymmärtää ja kriittisesti analysoi median sisältöjä sekä pystyy itse tuottamaan niitä (Rivinen 2021). Näitä käsitteitä on tarkasteltu ikääntymisen kontekstissa (mm. Eronen 2018; Rivinen 2022).

Ikääntymisen lukutaito on monitahoinen kokonaisuus, joka viittaa kykyyn ja haluun hankkia, ymmärtää, arvioida ja soveltaa terveyteen ja hyvinvointiin ikääntyessä liittyvää tietoa (kuvio 1). Se on tärkeä osa aktiivista ja itsenäistä elämää, sillä se auttaa ikääntyviä henkilöitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

IKÄÄNTYMISEN LUKUTAITO



Kuvio 1. Keskeiset ikääntymisen lukutaidon elementit.

Ikääntymisen lukutaidon edistäminen on tärkeää, jotta ihmiset voivat ikääntyessään elää aktiivista, itsenäistä ja laadukasta elämää. Ikääntymisen lukutaidon kehittyminen antaa ihmisille mahdollisuuden tehdä valintoja, jotka vaikuttavat välittömästi omaan hyvinvointiin sekä tukevat aktiivista ja onnistunutta ikääntymistä myöhemmin elämänsä aikana. (Eronen ym. 2020.) Yhteisön ja yhteiskunnan tulee luoda edellytykset ikääntymisen lukutaidon hyödyntämiselle, jotta ikääntyneitä voidaan tukea elämään kokonaisvaltaisesti ja ihmislähtöisesti parasta mahdollista elämäänsä heille mieluisassa ympäristössä. Tämä edellyttää ikääntymiseen liittyvän tiedon tunnistamista, ymmärryksen lisäämistä, toiminnan jatkuvaa arviointia sekä tiedon soveltamista ja hyödyntämistä uusissa tilanteissa yhteisö- ja yhteiskuntatasolla.

Ikääntymisen lukutaito yksilön voimavarana

Ikääntyvillä henkilöillä tulee olla tietoa ikääntymisestä ja iän tuomista muutoksista. Heidän on hyvä tiedostaa, mikä on normaalia ikääntymistä ja mihin toimintakyvyssä ja terveydessä tapahtuviin muutoksiin voi ja kannattaa itse pyrkiä vaikuttamaan. Ikääntymisen lukutaito auttaa ennaltaehkäisemään lihasvoiman heikentymistä, huolehtimaan terveellisestä ravitsemuksesta sekä hakeutumaan tarvittaessa ajoissa tutkimuksiin terveysongelmien selvittämiseksi. On hyödyllistä tietää varhaisista vanhenemismuutoksista, jotta voi tunnistaa niitä itsessään tai läheisessään. Suositusten ja ohjeiden, kuten esimerkiksi aivoterveystietäminen (STM 2020; Plaami ym. 2022), liikuntasuositukset (Vireyttä liikkumalla 2019) ja ravitsemussuositukset (Vireyttä seniorivuosiin 2020), tulee olla helposti löydettävissä ja hyödynnettävissä, jotta ikääntyvillä henkilöillä on mahdollisuus tutustua niihin.

Ikääntymismuutoksista, niiden ennaltaehkäisystä ja oman toimintakyvyn ylläpitämisestä

tulee olla saatavilla tietoa, jotta ikääntyneet itse voivat etsiä, löytää ja soveltaa sitä oman hyvinvointinsa ylläpitämiseksi ja itsehoidon tueksi. Tietoa tulee olla saatavilla ikääntyneille sopivalla tavalla, kirjallisessa ja sähköisessä muodossa. Löydetyn tiedon luotettavuutta ja soveltuvuutta omaan elämään tulisi osata arvioida. Mikäli tähän tarvitaan apua, sote-alan ammattilaiset, lähimmäiset, yhteisö tai yhteiskunta on apua tarjoava taho. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla tuleekin olla monipuolista osaamista ja ihmislähtöistä asennetta vanhenemisen ja vanhuuden eri osa-alueilta ja ohjauksesta.

Yhteisössä tunnistettava ikääntymisen lukutaito

Yhteisöissä ikääntymisen lukutaito on kunoittavaa suhtautumista ja arvostavaa asennetta lähellä oleviin ikääntyviin ihmisiin. Se on ikääntyvien huomioonottamista ja ymmärrystä ikääntymisestä ja siihen liittyvistä tekijöistä; esimerkiksi niin, että erilaisiin yhteisöllisiin tapahtumiin suunnitellaan sekä nuoremmille että vanhemmille sopivaa ohjelmaa ja kannustetaan kaikenikäisiä tulemaan paikalle tai että perheet osallistavat lähipiirinsä ikääntyviä lapsiperheeseen. Näin pidetään huolta ikääntyvien sosiaalisista suhteista, minkä on todettu olevan yksi tekijä aivoterveystietämisessä (mm. Konsensus 2020). Yhteisö voi merkittävästi tukea ikääntynyttä henkilöä uuden teknologian käyttöön tai muiden uusien asioiden oppimiseen, joissa ikääntynyt tarvitsee ohjausta.

Ikääntyneen henkilön yhteisöllisyyden kokemusta saattaa rajoittaa nuorempien sukupolvien tarve omaan vapaa-aikaan harrastuksineen. Ikääntyneiden kanssa vietettyä yhteistä aikaa ei välttämättä koeta tarpeelliseksi, jolloin on vaarana, että nuorempi sukupolvi ei pääse lisäämään ymmärrystään ikääntymisestä. Yhteisön ikääntymisen lukutaitoa on mahdollista lisätä puolin ja toisin – sekä ikääntyneiden että nuorempien sukupolvien toimesta. Näin eri

ikäpolvet kasvattavat yhteistä ymmärrystä elämäntäyttyä ja vanhenemisestä.

Yhteisössä tulee tunnistaa se, että nopea digitaalinen kehitys ei tavoita kaikkia. Ikääntynyt väestö ei käytä internetiä yhtä paljon kuin nuoremmat ja on näin ollen vaarassa joutua digitaalisesti poissuljetuksi tai ulkopuoliseksi ja syrjäytyä. Yhteisön tulee kehittää muita tapoja toteuttaa terveystiedottamista ja hoitopalveluita, jotta ikääntyneet saavutetaan tasa-arvoisesti. (Forsman & Nordmyr 2020.) On ikääntymisen lukutaitoa tunnistaa digitaalisten palveluiden ja alustojen käyttämisen edellytyksiä ja kehittää niistä ikääntyneille sopivia ja saavutettavia.

Yhteiskunta tukemassa ikääntymisen lukutaitoa

Yhteiskuntatasolla ikääntymisen lukutaidon tulee näkyä positiivisena suhtautumisena ikääntymiseen ja iäkkääseen väestöön. Ikäystävällistä näkökulmaa tulee hyödyntää sekä asuinalueiden ja -ympäristöjen suunnittelussa että esimerkiksi liikunnan, kaupan ja matkailun alalla toiminnan ja palveluiden kehittämisessä. Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa-hanke oli mainio esimerkki alueen palveluiden kehittämisestä muisti- ja ikäystävällisemmiksi (mm. Niinistö-Mäkinen 2024). Yhteiskunnan palveluiden kehittämisessä tulee huomioida myös seniorineuvolatoiminnan laajentaminen hyvinvointialueiden järjestämänä ja tuottamana perusterveydenhuollon palvelutarjontana. Seniorineuvoloita tarvitaan iäkkäiden kokonaisvaltaisen ja säännöllisen terveydentilan seurantaan ja matalan kynnyksen terveyden ja hyvinvoinnin palveluneuvontaan sekä edistämään ikääntymisen lukutaitoa yhteiskunnassa.

Myös median tulisi huomioida ikääntymiseen liittyvät mahdollisuudet. Tämä ei tarkoita ikääntymiseen liittyvien varjopuolien piilottamista tai vähättelyä vaan näkökulman muuttamista kielteisestä myönteiseen, haasteiden etsimisestä mahdollisuuksien näkemiseen.

Ikäystävällisen näkökulman tiedostaminen parantaa ikääntyvien elämänlaatua, edistää ihmisoikeuksia ja kestävästä kehitystä sekä vähentää sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Kaiken kaikkiaan se on kannatettavaa sosiaalisista ja taloudellisista syistä. (Jolanki ym. 2020.)

Eläkkeelle jääminen aloittaa ihmisen elämässä uuden ajanjakson. Tämä tulisi huomioida yhteiskunnassa nykyistä paremmin: eläköityvien ikääntymisen lukutaitoa olisi hyvä tukea ja edistää tarjoamalla nykyistä laajemmin eläkkeelle jäämiseen liittyvää koulutusta. Näistä hyviä kokemuksia ovat tarjonneet muun muassa Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet-valmennusryhmät ja Kansallisen Senioriliiton Rohkeasti eläkkeelle -kurssit. Eläkkeelle jääminen on käännekohta, jolloin työelämästä vapautuvaa aikaa olisi hyvä ohjata omasta hyvinvoinnista, terveydestä ja laaja-alaisesta toimintakyvystä huolehtimiseen. Ikääntymisen lukutaitoa tarvitaan ja voidaan kehittää erityisesti eläkkeelle jäämisen yhteydessä, koska toimintakyky ja motivaatio oppia uutta ovat silloin edelleen korkealla ja ihmisellä on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan laadukkaaseen ja aktiiviseen ikääntymiseensä oman toiminnan suuntaamisen avulla. Yhteiskunnassa ei vielä ole tarpeeksi havahduttu ikääntyvän väestön eläköitymisen tarjoamiin mahdollisuuksiin ikääntymisen lukutaidon ja aktiivisen ikääntymisen edistäjinä.

Vanhuutta ja pitkäikäisyyttä ei tule nähdä ongelmana vaan voimavarana. Tosiasia on, että iäkäs väestö ostaa kulutushyödykkeitä ja palveluita, oppii ja opettaa muita, auttaa ja saa apua sekä maksaa veroja kuten nuoremmatkin ikäluokat. (Zechner & Rappe 2020.) Millainen olisi ikääntymisen lukutaitoon panostava yhteiskunta? Tavoitteena voisi olla ikääntyvien tukeminen aktiiviseen ja osallistuvaan elämään mahdollisimman pitkään, esimerkiksi työuran ja asiantuntijatehtävien jatkaminen ilman ageismin pelkoa. Samalla vahvistettaisiin heidän kokemustaan voimavarojensa ja osaamisensa hyödyntämisestä, kuten osallistamalla

heitä uuden teknologian suunnitteluun ja testaukseen sekä mentorointitehtäviin nuoremmille sukupolville.

Lopuksi

Hyvään, terveeseen ja toimintakykyiseen ikääntymiseen voi jokainen itse arkisin ja jokapäiväisin tiedostavin valinnoin vaikuttaa – ei sitten eläkkeellä vaan jo tänään, tässä ja nyt! Tiedostetaan siis ikääntymisen lukutaito yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia ja terveyttä tukevaksi kokonaisuudeksi ja valjastetaan kaikki sen potentiaali käyttöön.

Kirjoittajat

Anniina Tohmola, TtT, lehtori
Lapin ammattikorkeakoulu
GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
anniina.tohmola@lapinamk.fi

Sinikka Lotvonen, TtT, tutkijatohtori
GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
sinikka.lotvonen@oulu.fi

Reetta Saarnio, TtT, yliopettaja
Oulun ammattikorkeakoulu
reetta.saarnio@oamk.fi

Heidi Siira, TtT, yliopistonlehtori
GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
heidi.siira@oulu.fi

Kirjoittajat ovat GerHos – Gerontologisen hoidon ja kuntoutuksen osaamiskeskittymän jäseniä. GerHosin tavoitteena on edistää ja tehdä näkyväksi pohjoissuomalaista gerontologisen hoidon ja kuntoutuksen tutkimusta sekä näyttöön perustuvaa toimintaa ja käytäntöjä.

Kirjallisuus

- Eronen J. Terveysten lukutaito, terveys ja toimintakyky 75-vuotiailla jyvaskyläläisillä. Informaatiotutkimus 2018;37(3):25–8. <https://doi.org/10.23978/inf.76069>
- Eronen J, Paakkari L, Portegijs E, Saajanaho M, Rantanen T. Health literacy supports active aging. Informaatiotutkimus 2020;39(2–3):60–3. <https://doi.org/10.23978/inf.98618>
- Forsman A, Nordmyr J. Ikääntyminen 2020-luvulla: Sosiaalinen osallisuus pohjana hyvälle ikääntymiselle. Ajatushautomo Agenda, 2020. https://agenda.fi/wp-content/uploads/2020/03/Ikaantyminen-2020_fi-compressed.pdf (viitattu 31.1.2025)
- Jolanki O, Suhonen R, Rappe E. Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Gerontologia 2020;34(4):349–53. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634>
- Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Akatemian konsensuslausuma. Julkaistu 3.3.2020. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf> (viitattu 31.1.2025).
- Niinistö-Mäkinen P. Muisti- ja ikäystävällinen yritys -mallin koettuja vaikutuksia ikääntyneiden ja muistisairaiden elämään Etelä-Pohjanmaalla. YAMK-opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu, 2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202402233350>
- Nutbeam D. Evaluating health promotion: progress, problems and solutions. Health Promot Int 1998;13(1):27–44. <https://doi.org/10.1093/heapro/13.1.27>
- Plaami E, Lampio T, Pulkkinen P, Hammar T, Ngandu T, Roitto HM, Kivipelto M, Kulmala J. Aivoterveysten edistäminen perusterveydenhuollossa vaatii vielä vahvistusta. Gerontologia 2022;36(4):420–5. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.121841>
- Rivinen S. Developing media literacy geragogy for older people through design-based research. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-288-7>

- Rivinen S. Ikäihmisten medialukutaidon geragogiikkaa kehittämässä. *Gerontologia* 2022;36(1):95–9. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.113534>
- STM. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- Tohmola A, Matilainen I, Miettinen T. Gerontologin hoitotyö. Helsinki: Sanoma pro, 2025.
- Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> (viitattu 31.1.2025).
- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>
- Zechner M, Rappe E. Ikääntyvän yhteiskunnan käsikirja. *Gerontologia* 2020;34(4):315–6. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99606>