



## Kannatti matkata Osloon gerontologian uusien tuulien perässä

Tämä oli minulle kolmas kerta, kun osallistuin pohjoismaiseen gerontologian kongressiin ja jälleen sain todeta tahtuman erittäin onnistuneeksi. Oslon "Lessons of a life time"-teema kokosi alleen monipuolisen tarjonnan esityksiä, jotka ulottuivat aina mikrota-sonlta makrotasolle.

Olen melko hiljattain siirtynyt tutkimuksessani muistisairauksien suuntaan ja ajatuksena oli, että poimisin kattauksesta pääasiassa kyseisen aihepiiriin esityksiä, mutta niitä sitten riittikin! Kun tarjonnassa oli roppakaupalla muitakin toistaan kiinnostavammalta kuulostavaa rinnakkaisessiosista, oli suorastaan pulmallista pätkäillä, meneekö kuuntelemaan dementiaa, frailtya vai biologista vanhenemista käsitteleviä esityksiä. Pääpuhujien kohdalla vastaavaa ongelmaa ei ollut, kun yksi puhuja esiintyi kerrallaan. Ylipäänsä pidin kovasti kongressin pääpuheista. Esimerkiksi norjalaiset Geir Selbæk ja Knut Engedal pitivät eläväisen esityksen muisti-

sairauksien riskitekijöistä. Käsiteltävinä olivat koulutus, mäsennus, diabetes, painoindeksi, kuulo, verenpaine, fyysinen aktiivisuus, sosiaalinen aktiivisuus, ruokavalio, tupakointi ja alkoholi, joiden jokaisen kohdalla puhujat laittoivat itsenä peliin tuomalla esiin omat riskinsä. Tanskalainen Jon Kvist puolestaan esitteli pääpuheessaan pohjoismaista hyvinvointimallia ja muistutti siitä, että tämän päivän vauvoja koskevat poliittiset päätökset koskevat tulevaisuuden vaareja. Poliittiset päätökset kaikissa ikävaiheissa ovat tärkeitä, ja tutkimuksen tehtävänä on selvittää, mitkä toimintamallit sopivat millekin väestöryhmälle missäkin tilanteessa. Kaikkien useammassakin pääpuheessa sivuttiin sitä, miten tärkeää on puuttua köyhyyteen ja eriarvoisuuteen.

Erinäisiä uusia oppeja kongressissa kertyi paljonkin. Yhtenä nostona voisoin ottaa Debora Rizzuton (Karolinska Institutet) esityksen satavuotiaiden terveydestä. Satavuotiaaksi eläneet ovat terveempiä 80–100 vuoden iässä verrattuna samana vuonna syntyneisiin ja aiemmin kuolleisiin verrokkeihin, mutta satavuotiaiksi eläneillä on kuitenkin havaittu yhtä paljon sairauksia, muistin heikkenemistä ja

toiminnanvajeita 4–6 vuotta myöhemmin tarkasteltuna kuin verrokeilla. Esityksen kuvaajat viittasivat myös siihen, että satavuotiaiksi elävillä kroonisia sairauksia todetaan nopeammalla tahdilla, toiminnanvajeet kehittyvät nopeammin ja muistin heikkeneminen on nopeampaa kuin verrokeilla. Onkin hyvin epätodennäköistä selvittää satavuotiaaksi ilman sairauksia ja vähintään jonkinasteista avuntarvetta.

Toisena nostona haluan mainita Miriam Haaksman (Karolinska Institutet) esityksen, jossa hän esitteli dementiaa sairastavien kuolleisuusennustetta iän, sukupuolen, dementia-tyypin, kognitiivisen toimintakyvyn (Mini-Mental State Examination -testin pistemäärän) ja sairauksien lukumäärän (Charlson Comorbidity Index) perusteella. Tulokset oli esitelty näppärästi värillisten laatikoiden avulla, joissa värisävyt vaihtelivat vaalean vihreästä (matala kuolleisuusriski) tumman punaiseen (korkea kuolleisuusriski). Yleisöstä tosin tuli hyvä kysymys: "Kuinka kauan ihmiset elävät näissä laati-koissa?" Tähän ei vielä löytynyt vastausta. Mainittakoon kongressin uusista opeista myös se, että on olemassa net-

tisivusto [www.alzforum.com](http://www.alzforum.com), joka kokoaa yhteen muistisairauksia koskevaa tietoutta.

Kongressin tieteellinen anti oli vankkaa, mutta toisaalta kongresseissa keskeistä ovat kohtaamiset ja keskustelut niin vanhojen kuin uusien tuttavuuksien kanssa. Antoisia keskusteluita reissussa riittikin. Jos jotain kehitettävää miettii, niin postereille oli ohjelmassa jätetty valitettavan vähän aikaa ja posteritilat olivat myös melko lailla ahtaat.

Oslo kongressikaupunkina oli mitä mainioin. Keskus-

tan vähäinen autojen määrä ja lyhyet etäisyydet yllättivät positiivisesti. Ja kirsikkana kakussa oli ehdottomasti Edward Munchin *Huudon* näkeminen Norjan Kansallisgalleriassa. Taiteesta pääsi nauttimaan myös kaupungintalossa pidetyissä tervetuliaisissa, jotka tarjosivat näkymät upeisiin seinämaalauksiin ja freskoihin. Niin tervetuliaisilla kuin vanhassa hurmaavassa kanuunahallissa pidetyllä kongressi-illallisella pääsi nauttimaan myös laadukkaasta live-musiikista. Kai-

ken tieteellisen, taiteellisen ja sosiaalisen annin jälkeen oli suorastaan voimaantunut olo. Olisikin ollut hyvä, jos heti kongressin jälkeen olisi ollut aikaa uppoutua niihin uusiin tutkimusajatuksiin ja ideoihin, joita kongressissa heräsi. Mutta vielä tässä ehtii!

**Inna Lisko**, Tutkijatohtori, FT, Liikuntatieteellinen tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto