



Hyvä vanhuus – aktiivinen arki?

*Kulmala, Jenni (toim.)
2019. HYVÄ VANHUUS.
Menetelmiä aktiivisen arjen
tukeen. Jyväskylä, PS-
kustannus. 318 s.*

Uunituore kirja *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* ei olisi voinut ilmentyä ajankohtaisempaan aikaan (ilmestynyt 3/19), kun varmasti lähes jokaisen mediaa seuranneen mielessä on vanhusten hoidon ja -huollon viimeaikaiset, varsin negatiiviset, uutiset. Kirjan takakansitekstissä todetaan, että ”kirja tarjoaa vanhustyön ammattilaisille ja ikääntyneiden parissa toimiville eväitä vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia”. Kirjan teemana ja pääkysymyksenä, johon pyritään vastaamaan, voidaan varmastikin nähdä kirjan toimittajan esipuheessa esiin tuoma kysymys: ”Mitä on hyvä vanhuus ja millä keinoilla voimme tukea vanhojen ihmisten hyvän, aktiivisen ja omannäköisen arjen toteutumista?”

Jenni Kulmalan toimittama kirja sisältää esipuheen ja toimittajan kirjoittaman ensimmäisen luvun (*Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaa-*

misia ja mielekästä tekemistä) lisäksi kolme eri osiota. Ensimmäisessä osiossa jatketaan kirjan toimittajan aloittamaa aihetta pohjaksi koko kirjan teemalle, hyväle vanhuudelle, kirjoittamalla ikäihmisen arvostuksesta ja onnistuneesta kohtaamisesta. Toisessa osiossa hyvän elämän ja aktiivisuuden teemaa jatketaan käsittelemällä terveyden edistämistä ja hyvää hoitoa aktiivisen arjen tukijoina, ja kolmannessa osiossa korostetaan, että aktiivinen arki syntyy yhdessä tekemisestä. Kirja jakautuu kaiken kaikkiaan 17 eri alalukuun.

Kirjaa voidaan lukea tietyllä tapaa käsikirjana: lukuja voidaan lukea toisistaan erillisinä ja niissä on kussakin oma sisällöllinen teemasana, mutta ne liittyvät kaikki kuitenkin jollakin tavalla hyvän vanhuuden ja arjen tukemiseen. Kirjan otsikossa ollut sana *menetelmä* tuo itselleni heti mieleen hieman ”reseptimäisen menetelmäoppaan”. Kuitenkaan kirja ei ole pelkkä yksittäisten menetelmien käsikirja, vaan se kertoo myös laajemmin taustaa ja teoriaa käsiteltävänä olevista aiheista. Lisäksi tekstien välissä on paikka paikoin pohdittavia kysymyksiä. Näin kirja ei anna kaikkiin asioihin valmiita vas-

tauksia vaan antaa siten myös lukijalle ajattelemisen aihetta, mikä on hyvä asia. Kirjaa voidaan pitää myös vanhustyön oppikirjana. Nimitin kirjan sisaruskirjaksi tai jatko-osaksi Jenni Kulmalan aiemmin (2017) toimittamalle kirjalle *PAREMPI VANHUSTYÖ. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen*. Se käsittelee nimensäkin mukaisesti enemmän vanhustyön johtamisen kysymyksiä, tämä kirja puolestaan enemmän käytännön vanhustyötä ja iäkkään arjen tukemista.

Nyt esittelyssä olevan kirjan esipuhe alkaa heti jämäkästi tärkeällä lauseella, jota varmastikin pidämme tänä päivänä liiankin itsestään selvänä: ”Nykyään yhä useammalla meistä on etuoikeus vanheta.” Kirjan sisällöissä korostetaan, että iäkäs on oman elämänsä tekijä ja toimija ja että hyvä elämänlaatu ja oikeus hyvään elämään eivät ole iästä kiinni. Näihin toteamuksiin voimme luki-jana varmasti kaikki yhtyä ja niiden pitäisi olla kaikille vanhustyön toimijoille selkeitä periaatteita ja käytäntöjä, mutta käytännössä näin ei tunnu aina olevan. Olen kuullut esimerkiksi hoitajan sanovan joistakin hoitokodissa tai pitkäaikaissosastolla asuvista

iäkkäistä, että ”eihän ne enää tarvitse sitä ja sitä, kun ovat niin vanhoja...” Eli joskus vaikkapa hoitaja tai omainen määrittävät sen, mitä vanhus tarvitsee, minkälaista elämää hänen pitäisi viettää. Näin iäkkään oma mielipide tai näkemys voi jäädä toissijaiseksi ja tällöin vanhuksen omannäköinen hyvä elämä voi jäädä toteutumatta. Hyvä vanhuus on sinänsä haastava aihe, koska se on sisällöltään varmastikin jokaiselle ikäihmiselle erilaista ja omannäköistä.

Kirjassa käsitellään ikään-tyymiseen ja vanhuksiin liittyviä sisältöjä varsin monipuolisesti ja monenlaisen koulutuksen saaneiden, vanhuuden ja vanhustyön asiantuntijoiden, kirjoittamina. Erityisesti ensimmäisen osion ohessa myös kirjan kolmas osio (*Aktiivinen arki syntyy yhdessä tekemisestä*) ilahdutti minua kovasti. Tämä siitä syystä, että noissa kahdessa osiossa käsiteltiin myös varsin paljon muuta kuin varsinaista vanhusten *hoitoa*. Tämä on tärkeää, koska vanhuus ei ole sairaus, eikä kenenkään ikäihmisen arki saa olla pelkkää hoitamista. Kyseisissä osioissa käsiteltiin tärkeinä aihepiireinä ikäihmisen kohtaamista, elämän tarkoituksellisuutta, vanhuksia persoonina (vanhusten tunnustamista), taitteen ja kulttuurin merkitystä arjessa, kertomuksia ja valokuvia voimavaroina sekä elinympäristön ja luonnon merkitystä ikäihmiselle.

Kirjan alkupuolella Riitta Räsäsen kirjoittamassa luvussa tuotiin hyvin esille elämänlaadun ulottuvuuksia, joiksi tässä nimettiin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus sekä elinympäristöulottuvuus. Kun puhutaan ihmisen tai hänen elämänsä ulottuvuuksista, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi tähän voisi lisätä myös vaikkapa kognitiivisen, hengellisen tai (sosio)kulttuurisen ulottuvuuden. Tämä luku on hyvä pohja kirjan viimeiselle osiolle, jossa näihin ulottuvuuksiin liittyviä sisältöjä ja ”menetelmiä” käsitellään erilaisin esimerkein ja aihealuein.

Kuitenkin katson, että kirjan sisällöissä ei oikein huomioitu sitä, onko ikäihmisellä esimerkiksi varaa tai mahdollisuutta omannäköiseen hyvään arkeen tai hyvään vanhuuteen. Onko hänellä rahaa ostaa edes perustarpeita tai yleensä tarvitsemiaan palveluita? Onko hänellä sellaisia haasteita tai ongelmia elämässään, jotka estävät tätä hyvää elämää? Näitä voisivat olla juuri huono taloudellinen tilanne, erilainen kaltoinkohtelu, muut elämän vaikeudet ja traumat tai elämän varrella mieleen jääneet negatiiviset asiat, joita ikäihminen ei ole päässyt käsittelemään. Jossakin määrin kirjassa käsiteltiin esimerkiksi itsemääräämisoikeutta, osallisuutta ja toimijuutta, mutta entäpä jos nämä puuttuvat, jos niitä ei ole? Näitä eettisiä kysymyk-

siä olisi voitu käsitellä hieman enemmänkin tästä näkökulmasta.

Edellä mainitut asiat ovat gerontologisen sosiaalityöntekijän työkenttää, tietyt asiat myös sosionomin tai geronomin. Lähihoitaja on sosiaali- ja terveydenhuollon yhteinen ammattinimike ja perustutkinto ja varmasti lähihoitaja on tärkeä toimija vanhustyössä. Lähihoitaja ei ole kuitenkaan sama asia kuin ammattikorkeakoulussa koulutuksensa saaneet sosionomi ja geronomi tai yliopistossa koulutuksen saanut sosiaalityöntekijä, yhtään kenenkään ammattitaitoa väheksymättä. Tämä osa-alue hyvän arjen ja hyvän vanhuuden huomioinnissa ja tukemisessa jäi ohueksi. Vanhustenhuolto ja vanhuspalvelut ovat kuitenkin sosiaalihuollon alaa. Esimerkiksi gerontologisen sosiaalityöntekijän työ ei suinkaan ole pelkästään taloudellisissa asioissa tukemista, vaan hän katsoo erittäin monipuolisesti kokonaisuutta: taloudellista tilannetta, osallisuutta, eettisiä pulmia, vanhuuden kokonaisvaltaista prosessia. Yksi luku siitä olisi ollut tässä kolmannessa, ”yhteisen tekemisen” osiossa, paikallaan.

Eräs asia, joka minua kirjassa hieman häiritsi tai ainakin pohditutti, oli aktiivisuuden voimakas korostaminen. Vanhuuden diskursseissa puhutaankin yhtenä diskurssina esim. *aktiivisesta ikääntymisestä* ja ikääntymisen yhtenä

teoriana voidaan pitää *aktiivisuusteoriaa*. Ne korostavat aktiivisuuden jatkumista myös vanhemmalla iällä; vanhenevista ei pidetä niinkään luopumisena. Tietyssä määrin tämä on ihan relevanttia. Joskus kuitenkin tuntuu käytännön vanhustyössä, että aktiivisuus on yhtä kuin sitä, että vanhuksen on puettava itsensä tai pystyttävä itse syömään tai kovasti liikkumaan, vaikka ei pystyisikään, ja että esimerkiksi hoitaja kuntouttavan työotteen nimissä vaatii vanhukselta joskus liikaakin. Kuitenkin pitäisi esimerkiksi tarkemmin miettiä, mitä aktiivisuus tai vastakohtaksi ajateltu passiivisuus ovat tai miten ne voivat näyttäytyä. Viittaan tässä esim. Louise Thomasenin kirjoituksiin. Thomasen (2013) on tutkinut vanhusten elämää mm. hoitokodeissa. Vanhuksia seuratesaan hän huomasi erään vanhuksen istuvan pitkään nojatuolissa. Moni olisi ajatellut, että vanhus vain istuu tuolissa passiivisena tuntitolkulla. Thomasen kuitenkin tulkitsi, että passiiviseksi tulkitu toiminta olikin aktiivista: vanhuksen mieli ja aistit olivat aktiivisia. Eli vanhus istui mielipaikassaan nojatuolissa ikkunan ääressä ja katseli ikkunasta aukeavaa maisemaa ja pihalla liikkuvia ihmisiä ja samalla pohti elämänsä kulkua.

Eli edellä mainitun pohdintani vuoksi olen jo otsikoonkin laittanut ikään kuin kysymyksen: onko hyvä vanhuus (vain) aktiivista arkea? Ja onko aktiivinen arki kaikkien ikäihmisten prioriteetti numero yksi? Varmastikin aktiivisen arjen tavoittelu pääsääntöisesti ja kohtuudella on ihan relevanttia, mutta kuitenkin sillä rajoituksella, että huomioidaan iäkkään omat näkemykset ja toimintakyky juuri siinä hetkessä. Toimintakykykin voi vaihdella varsin paljon päivän ja viikon mittaan eli aktiivisuus voisi olla tilanteista, ei välttämättä jatkuvasti tavoiteltava tila. Samoin on muistettava, että aktiivisuutta voi olla monenlaista. Ei siis normiteta aktiivisuuden vaatimusta liiaksi. Enemmän kannatustani saa kirjassakin esillä ollut ilmaisu *ikäihmisen omannäköisen arjen tukeminen* tai *mielekkään elämän tukeminen*. Itse olen monesti käyttänyt myös termiä *merkityksellisen arjen tukeminen*. Oppikirjamaiseen kirjaan käykin hyvin tuo *menetelmä*-termin käyttö otsikossa, joskin itse en pidä sitä välttämättömänä. Kirjan nimi olisi voinut olla myös jotakin tähän tapaan: *Hyvää vanhuus. Iäkkään kokonaisvaltaista arkea tukemassa*.

Kirja on kuitenkin mitä suurimmassa määrin ajankohdainen ja lukemisen arvoinen. Se on hyvä perusteos esimerkiksi oppikirjana, mutta varmastikin myös jo vanhustyössä toiminut saa siitä lisää ymmärrystä ja pohdittavaa. Erityisesti ajattelen, että jos jok'ikinen alaan vasta perehtyvä (tai jo alalla toimivakin) lukee tämän kirjan läpi ajatuksella ja omaksuu reflektoiden sen sisällön, hänellä on sen jälkeen jo varsin vahva perusymmärrys vanhusten kanssa toimimisesta vanhustyön arjessa. Tai jos ei ole, se ei ainakaan ole tämän kirjan vika.

Kirjallisuus:

- Kulmala, J. (2017). *Parempi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Thomasen, L. (2013) A Good Old Age? Life as a Nursing Home Resident in Denmark. Teoksessa Hujala, Anneli & Risänen, Sari & Vihma, Susan (toim.) *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes*. (s. 102–113). Aalto University publication series 2/2013. Helsinki: Aalto University.

Sointu Riekkinen-Tuovinen
Sosiaalityön palvelulinjajohtaja,
YTT