



Onnistunutta vanhenemistä etsimässä: IAGG-ER2019, Göteborg

Göteborgissa kokoontui huikeaseva 1600 gerontologian tutkijan ja ikääntymisen alan ammattilaisen joukko yhdeksänteen Euroopan alan gerontologian kongressiin 23.–25.5.2019 (International Association of Gerontology and Geriatrics European Region Congress, IAGG-ER 2019). Eurooppalaisuudestaan huolimatta kongressin osallistujat tulivat 64 eri maasta, joten voidaan puhua maailmanlaajuisesta tapahtumasta. Kongressin teeman mukaisesti (Towards Capability in Ageing – from Cell to Society) ohjelma oli monitieteinen ja loi moniulotteisen kattauksen vanhenemisen tutkimukseen solutasolta yhteiskuntaan, lääketieteestä humanistisiin tieteisiin ja vanhuspalveluihin. Tämän monitieteisyyden merkitystä ikääntymiseen liittyvien ilmiöiden ymmärtämisessä korostettiin vahvasti kongressin aikana. Yksittäinen tutkija joutui navigoimaan lukuisten päällekkäisten symposium- ja suullisten sessioiden välillä ja kahlaa-

maan liki pari sataa posteria läpi päivässä – aikamoinen haaste kokoneemmallekin tutkijalle! Monipuolinen ohjelma toki mahdollisti hienon kongressikokemuksen, joka varmasti jokaiselle osallistujalle muodostui omanlaisekseen – niinpä tämäkin kirjoitus painottuu vahvasti siihen, minkä allekirjoittanut koki kongressin mielenkiintoisimmaksi anniksi.

IAGG-ER -järjestön presidenttinä viimeiset neljä vuotta toiminut, tämän kongressin jälkeen manttelinsa eteenpäin Mario Barbagellolle luovuttanut, professori Clemens Tesch-Römer korosti avajaispuheessaan ikääntymistutkimuksen tärkeyttä – että saisimme selville ne biologiset, sosiaaliset, kulttuuriset sekä yksilön omaan toimintaan (*agency*) liittyvät tekijät, joiden kautta vanheneminen olisi mahdollisimman onnistunutta. Yllättäen tämä ehkä jo hieman vanhentunut käsite onnistuneesta vanhenemisesta nousikin merkittävällä tavalla kongressissa esille.

Onnistuneeseen vanhenemiseen liittyvää keskustelua on käyty gerontologian piirissä jo 1960-luvulta lähtien, kiihtyen vuonna 1987, jolloin John Rowe ja Robert Kahn julkaisivat tunnetun onnistu-

neen vanhenemisen (*successful aging*) mallinsa, ja jatkuen siis edelleen tässäkin kongressissa. Tuo tunnettu onnistuneen vanhenemisen malli, jossa korostuvat hyvä fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky, sairauksien ja toiminnanvauksien välttäminen sekä aktiivinen osallistuminen yhteiskunnassa, on herättänyt huomattavan paljon kritiikkiä. Ja nyt, yli 30 vuotta mallin julkaisun jälkeen, Rowe itse valaisi alkuperäisen mallin tarkoituksen, joka olikin kuvata vain pientä, harvinaista joukkoa iäkkäitä ihmisiä, jotka toteuttavat nämä mallin kriteerit – ei siis sitä, mihin jokaisen tulisi vanhuudessaan pyrkiä!

John Rowe itse luennoi kongressissa keskittyen siihen, miten onnistunut vanheneminen toteutuu yhteiskuntien tasolla, tavoitteena iäkkäiden ihmisten aktiivinen osallistuminen yhteiskunnassa. Hän esitteli onnistuneen vanhenemisen yhteiskunnallista tasoa kuvaavan indeksin (*the Hartford Aging Index*), jossa kuitenkin onnistunut vanheneminen yhteiskuntatasolla määritellään pitkälti esim. terveen eliniän odotteen ja tuottavaan työhön osallistumisen kautta. Itseäni kuitenkin puhuttelee enemmän onnistuneen vanhenemisen yksilöllinen puoli

– mitä onnistunut vanheneminen oikeastaan on ja kuinka sitä voidaan tukea?

Kongressissa vahvasti painotettu monitieteinen näkökulma on tarpeen, jotta polut mahdollisimman onnistuneeseen vanhenemiseen niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn optimoinnin kautta saataisi selville. Gerontologisessa tutkimuksessa ei voida kuitenkaan ohittaa sitä tosiasiaa, että vanheneminen ei kaikilla etene optimaalisesti ja monia menetyksiä koetaan, niin toimintakyvyssä kuin muutenkin elämässä. Kongressissa esitettiinkin tieto, jonka mukaan iäkkäät henkilöt eri maissa raportoivat kokeneensa enemmän negatiivisia elämänmuutoksia lähivuosina kuin nuoremmat. Perinteisillä onnistuneen vanhenemisen kriteereille onnistunut vanheneminen onkin hyvin harvinaista. Tässä kohtaa esille nousee sopeutumisen merkitys: keskeistä onnistuneelle vanhenemiselle onkin kenties se, että ihmisen kykenee sopeutumaan, muokkaamana omia tavoitteitaan ja toimintaansa niin, että oma elämä tuntuu edelleen ”onnistuneelta”, vanhenemisen tuomista muutoksista huolimatta. Professori Alexandra Freund toikin puheenvuorossaan esille sen, että iäkkäät ihmiset saattavat kokea itsensä jopa energisemmiksi kuin nuoremmat itselle tärkeiden harrastusten tai muun toiminnan paris-

sa. Tämä oletettavasti kuvastaa sitä, että iäkkäät ihmiset ovat osanneet sopeuttaa toimintaansa ja keskittyvät siihen, mikä itselle on tärkeintä – näin näille tärkeille asioille jää myös enemmän energiaa. Onnistunut vanheneminen voidaankin määritellä sen perusteella, mikä iäkkäälle itselleen on elämässä tärkeää.

Onnistuneen vanhenemisen ”vastakohtat”, kuten gerastenia ja dementia olivat vahvasti näkyvillä myös tässä kongressissa, kuten ne väistämättä näkyvät myös tosielämän vanhenemisessä useiden ihmisen kohdalla. Ilahduttavasti näiden vanhenemisen negatiivisten puolten käsittelyssä huomioitiin paljon myös positiivisempaa näkökulmaa: esityksissä pohdittiin mm. sitä miten voidaan tukea dementia-potilaiden autonomiaa tai heidän kulttuurista osallistumistaan esim. museokäyntien avulla sekä miten heitä hoitavia omaisia voidaan huomioida ja tukea tehtävässään. Sosiaalisten suhteiden merkitys tulikin vahvasti esille lukuisissa kongressin esityksissä, erityisesti jo heikentyneen toimintakyvyn kanssa elävien iäkkäiden elämänlaadun näkökulmasta.

Sosiaalinen kanssakäymisen nähtiin keskeisenä myös onnistuneen vanhenemisen tukemisessa. Teeman toi esille mm. professori Hans-Werner Wahl, joka korosti sekä sosiaalisen että muun ympäristön merkitystä onnistuneen

vanhenemisen tukemisessa. Kun ihmisen omat voimavarat vähenevät, toisten ihmisten ja toimivan elinympäristön merkitys korostuu mahdollisimman onnistuneen vanhenemisen luomisessa. Yhteiskunnan tasolla onnistunutta vanhenemistä voitaisiin edistää ikään liittyviä asenteita kehittämällä. Ageismi eli ikä syrjintä oli tässä kongressissa hyvin vahvasti esillä ja edelleen onkin tavallista, että iäkkäät ihmiset kokevat olevansa eriarvoisia vain ikänsä perusteella, jopa niin, että he itse ovat sisäistäneet asenteen, jossa ikä koetaan esteeksi moniin asioihin. Tällainen sisäistetty asenne voi estää niiden itselle tärkeiden asioiden ja tavoitteiden ylläpitoa vanhuudessa, ja edistää enemmänkin kokemusta ”ei-niin-onnistuneesta” vanhenemisestä.

Ihanan esimerkin onnistuneesta vanhenemisestä toi upeasti kongressissa esiintynyt kuoro, joka oli laulanut yhdessä jo 40 vuoden ajan – ja ne rollaattorit, jotka oli parkkeerattu lavan viereen esityksen ajaksi. Heikentynyt toimintakyky ei siis estä osallistumista kulttuuriharrastuksiin, joissa samalla voi toteutua sosiaalinen tuki, tässä tapauksessa jo 40 vuotta kestäneiden ystävyysuhteiden muodossa. Tällaista vanhenemisen rikkautta ja kauneutta esimerkiksi taiteen ilmaisemana kuvasi puheenvuorossaan professori Desmond O’Neill. Keskeisenä viestinä vanhe-

nemisen tutkijoille ja muille ikääntymisen parissa toimiville hän kehotti jokaista meistä miettimään miten suhtautuu omaan vanhenemiseensa – hyväksynkö sen, otanko sen ”ilolla” vastaan? Vai olenko ageistinen, peläten vanhuutta

ja sen tuomia muutoksia? Itse tunnustan odottavani vanhenemista, mutta toivon, että se ei tule liian pian. Haluan kuitenkin ehdottomasti kokea sen miltä vanheneminen tuntuu, muuttuvatko ajatukseni tai näkemykseni vanhene-

misestä ja elämästä yleensä – mielenkiintoista!

Milla Saajanaho

milla.saajanaho@jyu.fi

Tutkijatohtori

Gerontologian tutkimuskeskus

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto