



## Moniulotteinen, monikerroksinen, monimutkainen vanhuus

Gerontologia-lehti on monitieteinen julkaisu, mitä osoittaa tämänkertaisen numeron laaja aihevalikoima. Teksteissä tarkastellaan vanhenemisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia ja merkityksiä niin ihmisten kuin eläinmaailman ja teknologian näkökulmasta. Varsin kirjava kokoelma siis, mutta kirjavuudessaan hauska muistutus vanhenemisen ja vanhenemisen tutkimuksen moniulotteisuudesta. Kirjoituksia yhdistää kuitenkin hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn teemat. Eri näkökulmista kirjoittajat tarkastelevat millaiset tekijät voivat tuottaa hyvinvointia tai miten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa terveysongelmista ja toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta.

Taustalla on vanhenemisen tutkimuksen ikaikainen jaakobinpaini siitä, mikä on vanhuuden keskeinen merkitys. Onko vanhenemisessä kyse vain väistämättömästä biologisesta prosessista, jonka etenemisen tahti ja tapa vaihtelevat, mutta jonka lopputulos on kaikille sama. Jotkut puhuvat rappeutumisprosessista ja toiset neutraalimmin kehitysprosessista, mutta kysymys kuuluu onko siinä kaikki? Onko yksilökohtainen vaihtelu vain kulttuurin ja sosiaalisten olosuhteiden tuomaa pintavaahtoa, joka peittää ihmiselämän kovan (biologisen) ytimen? Raamatun sanoin: maasta olet sinä tullut ja maaksi on sinun jälleen tuleman. Vai onko vanhenemisen ydin ihmisen elämänmittainen kypsyminen, itsensä toteuttaminen ja henkinen kehitys, joka parhaassa tapauksessa johtaa viisastumiseen – mitä ikinä viisastumisella tarkoi-

tetaan. Useimmat tutkijat varmaankin toteavat, että vastaus riippuu tutkimusalasta ja puhujan intresseistä.

Lehden tässä numerossa kysymykseen etsitään harvinaisella tavalla vastausta myös kirjallisuudesta. Kirjailijoiden näkemykset ja omat kokemukset ovat näköjään voittopuolisesti negatiivisia ja biologiseen vanhenemisprosessiin kytkeytyviä. Kovin moni kiroaa tai vähintäänkin kärttyisesti kommentoi terveyden heikkenemistä ja kaikenlaisia menetyksiä, mitä vanhenemiseen liitetään. Vanhenemisen ylentävää tai viisastuttavaa vaikutusta ei näissä sitaateissa paljon näy. Vanheneminen ja vanhuus eivät kuitenkaan ole kirjailijoidenkaan kuvauksissa vain luopumista, tuskaa ja vaivaa, vaan myös iloa ja hyviä hetkiä. Jonkinlaista henkistä kypsymistäkin vanhuudesta löytyy. Joskus kuulee sanottavan, että ikä on vain numero ja ryppyisen 'kuoren' alla on sama ihminen kuin nuorenakin. Henkilökohtaisesti kammoan ajatusta, että kaikki elämisen vaiva johtaisi siihen, ettei elämässään ole mitään oppinut ja satavuotiaana on sama ihminen kuin viisitoistavuotiaana. Mieluummin tukeudun kirjailijoiden ja muiden tässä numerossa ääneen pääsevien vanhojen ihmisten kokemukseen, että vanheneminen antaa ihmiselle mahdollisuuden oppia aiemista elämänvaiheista, kehittyä ja kehittää keinoja nauttia elämästä silloinkin, kun terveys ja toimintakyky heikkenevät.

Gerontologinen tutkimus on koko historiansa ajan ollut hyvin käytännöllisesti suuntautunutta. Tieteen- ja tutkimusalasta huolimatta

useimpien vanhenemisen tutkimuksen teorioiden taustalla on kysymys siitä, pitäisikö ja voiko vanhenemisen mukanaan tuomiin terveysongelmiin jotenkin vaikuttaa ja/tai miten hyvinvointia on mahdollista ylläpitää vanhuudessa. Edellä mainitut kirjailijoiden ja vanhojen ihmisten omat näkemykset tuovat esille varsin monenlaisia henkilökohtaisia hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja. Tämän numeron teksteissä tarkastellaan kuitenkin myös sitä, miten muut toimijat ja tekijät voivat vaikuttaa vanhojen ihmisten hyvinvointiin. Tarkastelussa on kolme hyvin erilaista näkökulmaa: ravitsemuksen merkitys, virtuaaliodellisuuden mahdollisuudet ja lemmikkieläimet. Kaikkiin näihin kohdistuu tällä hetkellä kasvavaa kiinnostusta. Tieto ravitsemuksen merkityksestä hyvinvoinnille on yksi tärkeä ja kiistaton keino parantaa myös laitosympäristössä asuvien vanhojen ihmisten hyvinvointia. Teknologiaan ja virtuaaliodellisuuteen kohdistuu monenlaisia odo-

tuksia, mutta myös pelkoja. Hyvinvoinnista ja teknologiasta puhuttaessa tärkein kysymys on mielestäni, miten pystytään vastaamaan niiden ihmisten tarpeisiin, joilla on ongelmia esimerkiksi näön, kuulon, muistin, tasapainon, liiketarkkuuden, tai toimeentulon kanssa. Hyväkuntoiset, hyvätuloiset ja hyvin koulutetut ihmiset on jo melko hyvin huomioitu. Lemmikkieläinten ja erityisesti koiran hyväksikäyttöä täytyy todeta, että koira on kumppanina jo tuhansia vuosia testattu, osaa lukea ihmistä ilman antureita tai älypuhelimien käännöspalveluja, eikä tarvitse sähkövirtaa toimiakseen. Yhteenvetona tämän numeron teksteistä voi todeta, että niin vanheneminen kuin hyvinvointi vanhana on moniulotteinen, monikerroksinen ja monimutkainen asia, jossa riittää tutkittavaa ja pohdittavaa.

*Outi Jolanki, päätoimittaja*