

## SATSAUKSET IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOUTUMISEEN KANNATTELEVAT PITKÄIKÄISYYDEN YHTEISKUNTAA

”Rakkaat ystävät!”

– kajahtaa uimahallissa noin klo 6.20. Sitten vilkaisu lämpömittariin, jotta tietää miten suhtautua: ”Ja voiko tuonne vetteen etes mennä?” Lämpötila on sama joka aamu, mutta tuttu rutiini aloittaa kuulumisten vaihdon pienessä porukassa, jossa kaikki ovat siirtyneet eläkkeelle jo tovi sitten.

Olen hallilla aamuisin käydessäni pohtinut, että uimahallissa yhdistyy parhaimmillaan jotakin oleellista kuntoutumisesta ja sen tukemisesta: rutiinit, omannäköiset askeleet kuntoutumisen polulla, motivoiva yhteisö, turvallisuus ja kokemus osallisuudesta. Ne ovat kuntoutumisen ydintä ja samalla osa laajempaa suomalaista hyvinvointikulttuuria.

Eivät silti suinkaan kaikille kuntosalin ja uimahallin aamut tunnu vaivattomalta liikkeen, yhteisön ja osallisuuden yhtäaikaiselta voimavaralta. Päinvastoin. Jo pelkkä ylös nouseminen voi olla suuri ponnistus. Juuri tämänkaltaisiin arkisiin esimerkkeihin ja ristivetoihin ikääntyneiden kuntoutumista koskeva tutkimus- ja kehittämistyö pyrkii pohjimmiltaan vastaamaan ja esittämään ratkaisuja.

Tämän lehden ja 4/2025-lehden yhdessä muodostaman ”Ikääntyneiden kuntoutuminen” -teemanumeron kirjoitukset muistuttavat, että kuntoutumisen ydin rakentuu arjessa. Se toteutuu kotona ja yhteisöissä ja nivoutuu yhteen palvelujen saumakohdissa. Kuntoutuminen edellyttää motivoituneita ihmisiä. Se edellyttää myös toimintakulttuuria, jossa tunnistamme elämänkulun kerrostumat, taitekohdat ja arjen merkitykset. Lopulta kysymys on yhteisestä arvovalinnasta: ikääntyneiden kuntoutumisen tukeminen ei ole yksittäinen menetelmä tai palvelu, vaan tapa rakentaa yhteiskuntaa, jossa ikääntyvä ihminen on toimija, oman arkensa ohjaksissa ja osa yhteisöä.

Ristivetoa terävästi tarkastelevat Pia Teräväinen, Leena Forma, Jutta Pulkki ja Anu Siren artikkelissaan ”Mitä on ikääntyneiden sosiaalinen kuntoutus – Jännitteet ikääntyneiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten näkemyksissä”. He osoittavat, että sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys kyllä tunnistetaan, mutta sen paikka palvelujärjestelmässä on yhä hahmoton. Odotukset ja tarjoamat eivät aina kohtaa, eivätkä ristiriidat tule aina edes näkyviksi.

Tämänkaltaisesta jännitteisyydestä avautuu kysymys siitä, millaiset toimintakulttuurit tosiasiallisesti voivat tukea ikääntyneen kuntoutumista arjessa. Maisemaa valottavat Jaana Valtonen, Johanna Saarteinen ja Sara Suikkanen artikkelissaan ”Toimintakykyä tukevan toimintakulttuurin esteet ja edistäjät ikääntyneiden palvelupolulla”. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että kuntoutumista kannattelevat ennen kaikkea selkeä johtaminen, toimiva organisointi, osaamista tukeva työn rytmi ja mahdollisuus tehdä työtä hyvissä toimintaedellytyksissä.

Yksilön näkökulmasta katsottuna palvelujen toimivuus korostuu erityisesti silloin, kun tarpeet ovat monisyisiä. Tähän tarjoaa tärkeää tietoa Raija Kuljun, Kaisa-Mari Saarelan, Pirjo Kaakisen, Aura Falckin ja Heidi Siiran katsaus ”Ikääntyvien näkövammaisten henkilöiden näkemyksiä näönkuntoutuspalveluiden kehittämisestä”. Katsauksen mukaan näönkuntoutuspalvelut koetaan laajalti merkityksellisiksi ja pääosin hyvin toimiviksi. Samalla esiin nousee kehittämisen paikka: ikääntyvät näkövammaiset toivovat enemmän sairauteen liittyvää keskusteluapua ja ymmärrettävää tietoa omasta näkövammastaan. Psykososiaalisen tuen vahvistaminen olisi keskeinen tapa syventää kuntoutuksen vaikuttavuutta ja tukea hyvinvointia.

Hyvinvointialueilla tehtävä kehittämistyö puolestaan osoittaa, miten muutosta voidaan rakentaa yhtä aikaa rakenteisiin ja arkeen. Sari Kallinen, Anne Tunkkari, Heidi Siira, Kaisa-Mari Saarela, Maria Korvola-Hemming ja Sinikka Lotvonen kuvaavat hanke-esittelyssään ”Case Soite – matkalla kohti kuntouttavaa kotihoitoa”, kuinka kuntouttava työote saadaan juurtumaan käytäntöön. Samaa ajattelutapaa vahvistaa Satu Niskasen ja Annikki Arolan hanke-esittely ”Arkikuntoutuksesta tuplahyöty hyvinvointialueille”. Teksti osoittaa, miten ikääntyneen toimijuutta voidaan tukea juuri siellä, missä elämä konkreettisesti tapahtuu. Kirjoittajat esittävät arkikuntoutuksen merkittäviä hyötyjä niin ikääntyneille kuin työntekijöille: toimintakyky kohenee ja työkyky vahvistuu.

Ikääntyneiden kuntoutuminen -teemanumeron kirjoittajakutsuun vastasi laaja ja osaava joukko tutkijoita ja kehittäjiä – niin laaja, että teema jakautui kahteen lehteen. Haluan lopuksi esittää lämpimät kiitokset kaikille kirjoittajille. Kirjoittajien työ on tehnyt näkyväksi sen, kuinka monimuotoista ja korkeatasoista kuntoutusosaamista ja siihen liittyvää tutkimusta Suomessa on. Samalla kirjoittajat ovat toimineet suunnannäyttäjinä: avanneet uusia näkökulmia, vahvistaneet ymmärrystä kuntoutuksen merkityksestä ja näyttäneet, miten hyvää ikääntymistä rakennetaan tutkimuksen, käytännön ja yhteisen kehittämisen voimalla. Tämä työ on korvaamattoman arvokasta. Sen vaikutukset ulottuvat pitkälle yli teemanumeron sivujen.

Iso kiitos!

Anu Jansson

*Teemanumeron päätoimittaja*

*FT, ohjelmajohtaja, Miina Sillanpään Säätiö*

*Tutkimuskoordinaattori, RECETAS Helsinki, Helsingin yliopisto*