Varaudu vanhuuteen elämällä hyvää elämää juuri nyt

8.10.2019

Tällä viikolla vietetään valtakunnallista Vanhusten viikkoa. Viikon teemaksi on nostettu ”Varaudu vanhuuteen”. Teeman mukaisesti viikolla pohditaan eri näkökulmia siihen, millaisin keinoin jokainen meistä voi jo nyt pyrkiä järjestämään tulevan vanhuutensa mahdollisimman hyväksi. Vanhuuteen voi varautua esimerkiksi suunnittelemalla edunvalvontaan ja hoitotahtoon liittyviä kysymyksiä. Miten haluan itseäni hoidettavan, jos voimani heikkenevät? Kenen haluan hoitavan asioita puolestani, mikäli en siihen itse enää kykene? Miten voin varautua siihen, että taloudellinen tilanteeni olisi hyvä myös vanhana? Voin varautua vanhuuteen myös suunnittelemalla muuttuviin tilanteisiin sopivia asumisratkaisuja, pitämällä yllä sosiaalisia suhteita myös työelämän ulkopuolella ja tietenkin huolehtimalla siitä, että elintapoihin liittyvillä ratkaisuillani pidän mahdollisimman hyvää huolta terveydestäni ja toimintakyvystäni.

Haluan kuitenkin nostaa esiin vielä yhden hyvään vanhuuteen varautumisen keinon. Vuonna 2010 julkaistu tutkimus (Bishop ym.) tarkasteli 100-vuotiaiden onnellisuutta ja sen määrittäjiä. Tutkimus havaitsi, että 100-vuotiaana onnellisimpia olivat ne vanhukset, jotka olivat samaa mieltä seuraavien (vapaasti suomennettujen) väittämien kanssa: 1) Kun katson elämääni taaksepäin, olen aika tyytyväinen, 2) En muuttaisi menneisyyttäni, vaikka pystyisin ja 3) Olen saanut elämältä aika lailla sen, mitä olen ajatellutkin. Tutkijat nimesivät näiden väittämien kuvaaman ilmiön tyytyväisyydeksi mennyttä elämää kohtaan.

Mikäli siis vanhus oli samaa mieltä näiden väittämien kanssa, oli hän myös suuremmalla todennäköisyydellä yhtä onnellinen kuin nuorempana tai kuvasi elävänsä 100-vuotiaana elämänsä parhaita vuosia. Tyytyväisyys mennyttä elämää kohtaan oli yhteydessä myös parempaan kokemukseen omasta terveydestä.

Mitä tämä sitten tarkoittaa? Onko parhaan vanhuuden salaisuus kuitenkin omissa käsissämme juuri nyt? Teemmekö nyt elämässämme sellaisia ratkaisuja, joihin olemme tyytyväisiä? Ehkä paras tapa varmistaa onnellisuus vanhuudessa onkin elää juuri nyt sitä parasta mahdollista elämää, toteuttaa haaveet, joista unelmoimme, tehdä työtä, josta nautimme ja pitää lähellämme ihmiset, joista välitämme. Luulen, että tässä ollaan yllättävänkin tärkeän oivalluksen lähteillä.

Kenellekään meistä ei myöskään ole varmaksi luvattu vanhuutta tai pitkää elämää. Senkään takia ei kannata liikaa elää tulevaisuudessa vaan juuri tässä päivässä. Tilastojen valossa suurin osa meistä elää vanhaksi ja monenlainen ennakointi on toki tärkeää. Ehkä kuitenkin varmistamme onnellisuuttamme myös tulevaisuudessa olemalla onnellisia ja tyytyväisiä juuri nyt.

Tulevaisuudessa tuskin kadumme sitäkään, jos nyt meneillään olevalla Vanhusten viikolla olemme yhteydessä ikääntyneisiin läheisiimme ja iloitsemme elämästä ja saavutetusta iästä heidän kanssaan.

*Lähde: Alex J. Bishop, Peter Martin, Maurice MacDonald, Leonard Poon and for the Georgia Centenarian Study. Predicting Happiness among Centenarians. Gerontology. 2010 Jan; 56(1): 88–92. Saatavilla: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20110722***Jenni Kulmala**

yliopettaja,
gerontologian ja kansanterveyden dosentti