

Arjesta juhlaa – Ikääntyneen mielekäs arki

7.10.2024

Vanhustenviikko ja -päivä ovat Suomessa pisimpään juhlittuja teematapahtumia (Vanhustyön keskusliitto, 2024). Niitä on vietetty vuodesta 1954 lähtien Vanhustyön keskusliiton käynnistämänä. Vanhustenpäivää vietetään aina lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina ja sitä seuraa Vanhustenviikko, jonka ajankohta on tänä vuonna 6. – 13.10.2024. Vanhustenviikko rakentuu erilaisista teemapäivistä, joista yksi on nimeltään Arjesta juhlaa. Vanhustyön keskusliiton nettisivuilta löytyy jokaiseen teemapäivään liittyen erilaista materiaalia monipuolisesti hyödynnettäväksi. Jokaisena teemapäivänä järjestetään myös aihetta käsittelevä webinaari.

Arjesta juhlaa -teemapäivä kutsuu pohtimaan, miten voisimme tuoda juhlan tuntua jokapäiväiseen elämään. SeAMKissa uudet geronomiopiskelijat suorittavat ensimmäisenä lukukautenaan työharjoittelun: Ikääntyneen mielekkään arjen tukeminen. Työharjoittelun yhtenä merkittävänä tavoitteena on, että opiskelija tunnistaa vanhuuden elämänvaiheen erityisyyden ja osaa mahdollistaa ikääntyneen mielekästä arkea (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, i.a.). Vanhustenviikon teemapäivä Arjesta juhlaa ja tämä pian alkava geronomiopiskelijoiden harjoittelu saivat allekirjoittaneet pysähtymään tarkastelemaan ikääntyneen mielekästä arkea.



Kuva 1. Vanhusten viikon kuvamateriaalia 2024 (Vanhustyön keskusliitto, 2024).

Arki – Turvallisuuden tunne vai tylsyyden lähde?

Arki koostuu päivittäisistä toiminnoista ja tutuista paikoista, joissa vietämme eniten aikaa (Pietilä & Saarenheimo, 2017). Arki voi luoda turvallisuuden tunnetta toistuvien rutiinien kautta. Ikääntyneelle arki ja rutiinit voivat luoda hallinnan tunnetta omasta elämästä ja tuoda mukanaan vakautta ja ennustettavuutta. Tämä voi puolestaan lisätä hyvinvoinnin kokemusta esimerkiksi vähentämällä epävarmuuden ja ahdistuksen tunteita.

Ikääntyneen arkea voivat muokata erilaiset muutokset. Ikääntymiseen usein kuuluu esimerkiksi fyysiseen ja psykologiseen vanhenemiseen liittyviä muutoksia ja läheisten menetyksiä. Edellä mainitut muutokset voivat heikentää ikääntyneen elämänlaatua ja vaikuttaa arjen hallinnan tunteeseen. Muutokset voivat muokata arkeen sisältyviä toimintoja ja rutiineja ja pakottaa sopeutumaan uudenlaiseen arkeen.

Toisinaan arki voi olla rajoittavaa toistuvine tehtävineen ja aikatauluineen. Arki voi joskus tuntua myös tylsyyden lähteeltä, kun päivät täyttyvät samoista rutiineista ilman suuria vaihteluita. Arjen yksitoikkoisuus voi olla sekä hyvä, että huono asia. Tylsyys voi ilmentää rauhaa ja vakautta, mutta toisaalta myös turhautumista

ja alakuloisuutta. Tylsyys voi kuvata sitäkin, että arjessa ei ole riittävästi mielekästä tekemistä.

Ikääntyneen mielekäs arki

Mielekäs arki koostuu monista toisiaan tukevista tekijöistä kuten fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, osallisuudesta ja merkityksellisyyden kokemuksista. Kun puhutaan mielekkäästä arjesta, se ei tarkoita ainoastaan niin sanottua viriketoimintaa tai suuria juhlahetkiä, vaan ennen kaikkea niitä pieniä arkisia asioita, jotka tuovat iloa, merkitystä ja yhteenkuuluvuutta. Arjen rutiineista voi muodostua tärkeitä tukipilareita, jotka tuovat päiviin sisältöä ja tarkoitusta. Arjen rutiinien ja merkityksellisten hetkien tukeminen on keskeinen osa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä. Mielekkään arjen voisi sanoa pohjautuvan perustarpeiden täyttymiseen. Terveydestä huolehtiminen, sairauksien hoitaminen, hyvä ravitsemus, puhtaus, riittävä lepo ja turvallisuus muodostavat perustan mielekkäälle arjelle.

Vankan perustan lisäksi on tärkeää sisällyttää arkeen itselle merkityksellisiä asioita, jotka tuovat iloa ja edistävät hyvinvointia. Ei ole yhdenlaista vanhuutta tai yhdenlaista mielekästä arkea (Kulmala, 2017, s. 8). Ikääntyneiden ja heidän mielekkään arkensa kirjo on laaja. Jokaisella on taustalla omanlainen elämä, joka osaltaan muovaa mieltymyksiä mielekkään arjen suhteen. Mielekäs arki voi esimerkiksi rakentua vahvasti sosiaalisten suhteiden ympärille, luontokokemuksiin, harrastustoimintaan tai itselle merkityksellisiin arjen askareisiin. Erityisen tärkeää mielekkään arjen tukeminen on silloin, kun ikääntyneen toimintakyky on heikentynyt niin, että hän tarvitsee ulkopuolisen apua sen toteuttamiseksi.

Arki on juhlaa

Arki voi olla juhlaa, kun siihen sisältyy merkityksellisyyttä ja iloa. Päivittäiset toiminnot ja arkiset rutiinit voidaan nähdä erityisinä hetkinä, jotka rikastuttavat elämää ja parantavat elämänlaatua. Yksi tapa tehdä arjesta juhlaa on kiinnittää erityistä huomiota läsnäoloon. Läsnäolon kautta voimme löytää erityisyyttä arkisista hetkistä. Esimerkiksi kiireetön kahvihetki ystävän kanssa voi muuttua erityisen merkityksselliseksi, kun tilanteessa ollaan läsnä ja kohdataan toinen ihminen aidosti.

Näin vanhustenviikon yhteydessä on tärkeää tarkastella ikääntyneen mielekästä arkea ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Mielekkäällä arjella ja sen myötä syntyvillä kokemuksilla on vaikutusta ikääntyneen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Haastamme kaikki pohtimaan, mitkä pienet asiat tekevät sinun arjestasi juhlaa?

Aino Asunmaa
Lehtori, sh, th, TtM
SeAMK

Maria Valli
Lehtori, geronomi (YAMK), AmO
SeAMK

Kirjoittajat toimivat sosiaalialan lehtoreina Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.

Molemmilla kirjoittajilla on aiempaa kokemusta ikääntyneiden parissa työskentelystä eri toimintaympäristöissä, joissa keskiössä on ollut mielekkään arjen tukeminen.

Lähteet

Kulmala, J. (2017). *Parempi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen.* Ps-kustannus.

Pietilä, M., & Saarenheimo, M. (2017). *Ilmeikäs arki*. VTKL. https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf

Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Opinto-opas: Harjoittelu: Ikääntyneen mielekkään arjen tukeminen (5 op)*. https://opinto-opas.app-staging.seamk.hion.dev/26/fi/50/76/1181/0/18532

Vanhustyön keskusliitto (VTKL). (i.a.). *Vanhustenviikon teemapäivät.* https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat