

Hyvää arkea vanhuudessa

7.10.2024

Vanhustenviikkoa vietetään 6.–13.10.2024 teemalla *”Hyvä arki, hyvä mieli”*. Viikon teema on kaikessa arkisuudessaan tärkeä, sillä arjen sujumisella on vahva yhteys mielen hyvinvointiin. Kun mieli voi hyvin, arki sujuu yleensä ilman suuria ponnisteluja. Toisaalta arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi edistävät terveyttä ja toimintakykyä.

Mieleeni palaa suosittu Sadan vuoden sankarit -dokumenttisarja (Yle Areena, Kausi I, 2022). Sarjassa esiintynyt 103-vuotias Jaakko kertoi lopettaneensa ateriapalvelun, koska aterian saapumisen odottaminen ja jatkuva vahtaaminen ikkunasta ovelle kulkien oli tylsistyttävää. Hän koki mielekkäämmäksi valmistella itse ateriansa, nauttia sen oman aikataulunsa mukaisesti ja käyttää odottamiselta vapautuneen ajan itselleen mielekkääseen tekemiseen, kuten ristisanatehtäviin.

Tällainen arkinen valinta päivittäisessä perustoiminnassa, kuten aterioinnissa, toimi todennäköisesti kyseisen henkilön mielen hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävästi. Jollekulle toiselle kohtaaminen, olipa se vaikka vain pikaisesti ateriapalvelun lähetin kanssa, voi tuoda arkeen pienen, mutta tärkeän mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja siten tukea mielen hyvinvointia. Kaikille ikääntyneille tällaisten arkisten valintojen tekeminen ei enää ole mahdollista terveyden ja toimintakyvyn heikennyttyä niin, että päivittäisistä perustoiminnoista suoriutuminen vaatii toisen ihmisen apua. Näinä jatkuvasti niukentuvien vanhuspalvelujen aikoina ikääntyneen ihmisen ja hänen läheistensä arki voi olla täynnä huolta ja kuormitusta, jos ulkopuoliselle avulle tai jopa kodin ulkopuoliselle ympärivuorokautiselle hoidolle on tarvetta, mutta sitä ei ole saatavilla tarpeita vastaavasti. On karua, jos emme Suomessa enää voi tarjota turvallista ja hyvää arkea pitkän elämänsä loppuvaihetta eläville kansalaisillemme.

Hyvän arjen pilarit

Ihmisten kokemus hyvästä arjesta tietenkin vaihtelee. Hyvän arjen elementeistä kysyttäessä vastauksissa toistuvat kuitenkin usein tietyt asiat, kuten liikkuminen ulkona ja luonnossa, ystävien ja läheisten seurassa oleminen, tavallisten arjen askareiden tekeminen, riittävä uni, maistuva ruoka sekä mielekkäät harrastukset. Useimmat meistä löytävät tuosta listasta ainakin yhden omaa mielen hyvinvointia lisäävän asian. Vanhenemiseen liittyvät muutokset voivat johtaa siihen, että näistä hyvän arjen aineksista ei pysty enää samalla tavoin nauttimaan. Monella ikääntyneellä ihmisellä esimerkiksi ulkoilun määrä vähenee toimintakyvyn heikentyessä (Skantz ym., 2020). Tuorein Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen selvitys osoittaa, että ulkoilun määrään tyytyväisten kotihoidon asiakkaiden osuus on laskenut 63 prosentista 57 prosenttiin parissa vuodessa (Havakka & Leppäaho, 2024). Kotihoidon pääasiallisiin tehtäviin ulkoilussa avustaminen ei kuulu, mutta lainsäädännön mukaan henkilön suoriutumista tukeva kotihoidon toiminta voi käsittää avustamista tai tukemista ulkoilussa (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301). Ulkoilussa voivat auttaa ikääntyneen omat läheiset, vapaaehtoistoimijat tai yksityiset palveluntuottajat. Ulkoilun välittömät hyödyt ovat kiistattomat; mieliala kohenee, verenpaine alenee ja ruokahalu sekä unenlaatu paranevat (Kerr ym., 2012). Säännöllinen ulkoilu auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Siksi on surullista, että liian monet vanhuspalvelujen asiakkaista elävät elämäänsä kokonaan sisätiloissa. Esimerkiksi koronavuosina viidennes vanhuspalvelujen asiakkaista raportoi, ettei päässyt lainkaan ulkoilemaan (Kehusmaa ym., 2021).

Mielen hyvinvointia rakennetaan monella eri tasolla

Mielen hyvinvointi on dynaaminen, suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäristöön rakentuva (Heimonen ym., 2023). Kun halutaan edistää ikääntyneen ihmisen mielen hyvinvointia, tulee kiinnittää huomiota arjen ympäristöihin ja olosuhteisiin, niin fyysisiin, kulttuurisiin kuin sosiaalisiinkin. Lisäksi on tärkeää muistaa, että elämänhistoria kaikkine kokemuksineen ja taitoineen on mielen hyvinvoinnin voimavara (mt).

Enemmän huomiota tulisi kiinnittää voimavaroihin ja myönteisiin asioihin kuin vanhuuteen liittyviin menetyksiin (Heimonen & Tammeaid, 2023). Myönteisyys ja voimavarojen tunnistaminen sekä käyttöönotto eivät ole mikään ”palvelupaketti”, vaan ne ilmenevät kaikessa toiminnassa ja vuorovaikutuksessa suhtautumis- ja ajattelutapana. Tämä näkyy taitona kuunnella iäkkään kertomaa läsnä ollen ja tunnistaa hänelle merkityksellisiä asioita. Rohkaisevat ja kannustavat sanat ovat tärkeitä kaiken ikäisille. Arkiset kohtaamiset voivat näin toteutettuna vahvistaa ikääntyneen ihmisen mielen hyvinvointia (mt).

Arkisten kohtaamisten ohella mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tulee toteutua kaikilla tasoilla: palvelurakenteissa, yhteisöjen toimintakulttuureissa ja koko yhteiskunnassa. Haluan päättää tämän kirjoituksen kahden viisaan miehen sanoihin. Yliopistotutkija Jari Pirhonen (2024) toteaa osuvasti, että *”vanhuuden hyvinvointiin tarvitaan koko kylä; se ei ole vain ihmisen itsensä, hänen läheistensä tai palvelujärjestelmän vastuulla, vaan ihminen voi viettää tasapainoista vanhuutta vain suhteessa koko yhteisöönsä”.* Sillä, miten puhumme, suhtaudumme ja asennoidumme vanhuuteen ja ikääntyneisiin ihmisiin, on suuri merkitys. Arkkiatri Risto Pelkonen (2023) puolestaan toteaa, että kumppanuuden yhteisössä kaikki

ovat yhtä; vanhat ja nuoret, vahvat ja heikot. Hän jatkaa seuraavasti: *”kumppanuus on vuoropuhelua eri ikäisten kesken. Se alkaa kuuntelemisesta. Ehkäpä tämän ajan ongelmana on, ettemme malta kuunnella toisiamme, katsella ympärillemme ja käyttää omaa järkeämme. Me kuljemme kuin kulkurit paikasta toiseen ilman selviä päämääriä ja kohtaamme vastaan tulevat ihmiset olosuhteina emmekä kumppaneina”.***Katri Turunen**

Ikääntymisen asiantuntija, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Lähteet

Havakka, P., Leppäaho, S. (2024). Neljännes kotihoidon asiakkaista on tyytymätön ulkoilun määrään – osa tarvitsisi enemmän tukea ulkoiluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://thl.fi/-/neljannes-kotihoidon-asiakkaista-on-tyytymaton-ulkoilun-maaraan-osa-tarvitsisi-enemman-tukea-ulkoiluun

Heimonen, S., Tammeaid, M. (2023). Mistä näkökulmasta ikääntyneitä ja mielen hyvinvoinnin edistämistä katsotaan? Teoksessa Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E., Viertiö, S. (toim.) Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Heimonen, S., Lukkarinen, E., Solin P. (2023). Johdanto. Teoksessa Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E., Viertiö, S. (toim.) Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kehusmaa, S., Siltanen, S., Leppäaho, S. (2021). Hyvinvointi korona-aikana – tuloksia vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselystä. THL Tutkimuksesta tiiviisti 10/2021.

Kerr, J., Marshall, S., Godbole, S., Neukam, S., Crist, K., Wasilenko, K., Golshan, S., Buchner, D. (2012). The relationship between outdoor activity and health in older adults using GPS. *International Journal* of *Environmental Research and Public Health*, 9(12):4615-25. doi: 10.3390/ijerph9124615.

Pelkonen, R. (2023). Vanhan arkkiatrin ajatuksia. Teoksessa Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E., Viertiö, S. (toim.) Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Pirhonen, J. (2024). Vanhuuden kunnianpalautus. Jyväskylän yliopisto. Blogikirjoitus. Julkaistu 15.8.2024. https://www.jyu.fi/fi/blogikirjoitus/vanhuuden-kunnianpalautus

Skantz, H., Rantanen, T., Rantalainen, T., Keskinen, K. E., Palmberg, L., Portegijs, E., Eronen, J., & Rantakokko, M. (2020). Associations between Perceived Outdoor Environment and Walking Modifications in Community-Dwelling Older People: A Two-Year Follow-Up Study. *Journal of Aging and Health*, 32(10), 1538-1551. https://doi.org/10.1177/0898264320944289

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Yle Areena. Sadan vuoden sankarit. Kausi 1, jakso 5. Elämä on valintoja täys!

https://areena.yle.fi/1-67577483