

Ikääntyneiden arjen prioriteetit – mummoille pullaa!

6.3.2026

Seinäjoen Ideaparkissa järjestettiin 7.2.2026 SEAMK Parkissa -tapahtuma, jossa esiteltiin SEAMKin koulutusta sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan hankkeita. Ideaparkin keskusaukion yhdessä esittelypisteessä jaettiin tietoa GEROS-hankkeesta, Teknologiaosaamista ikääntyneiden kotihoitoon -hankkeesta sekä geronomikoulutuksesta. Päivä rakentui upeista kohtaamisista, joissa pysähdyttiin keskustelemaan ikääntymisestä, hyvästä arjesta ja siitä, millaiset asiat ovat ihmisille aidosti tärkeitä.

SEAMK Parkissa -tapahtumassa kerättyjen havaintojen taustalla on tarve ymmärtää, mitä ihmiset pitävät ikääntymisessä olennaisena ja millaisille tekijöille hyvä arki rakentuu.



Kuva 1. SEAMK Parkissa tapahtumassa jaettiin mm. tietoa SEAMKin geronomikoulutuksesta sekä alan hankkeista (kuva: SEAMK).

Ystävät, koti ja terveys tärkeintä

Tapahtumassa vierailijoilla oli mahdollisuus osallistua ajatuksia herättävään helmitehtävään. Kävijät valitsivat yhden heille kaikkein tärkeimmän asian ja pudottivat helmensä valitsemansa vaihtoehdon kohdalle. Vaihtoehtoina olivat: ystävät ja läheiset, oma koti, terveys, turvallisuus, liikkuminen, mielekäs tekeminen sekä itsenäisyys. Tehtävä sai eri-ikäiset pysähtymään hetkeksi pohtimaan omaa elämäänsä. Toisille valinta oli helppo, toisille haastava.

Tehtävän tulosten perusteella kolme selvästi keskeisintä arjen kannalta merkitykselliseksi koettua asiaa olivat ystävät ja läheiset, oma koti sekä terveys. Nämä teemat korostuivat selvästi suhteessa muihin vaihtoehtoihin, ja osa osallistujista täydensi valintaansa kertomalla omaan arkeensa liittyviä tarinoita. Turvallisuus, mielekäs tekeminen ja liikkuminen saivat yksittäisiä valintoja, mutta jäivät selvästi jälkeen kärkikolmikosta. Itsenäisyys oli ainoa vaihtoehto, joka jäi kokonaan ilman helmiä.

Eräs osastolla vieraillut rouva totesi, että “läheiset ja ystävät tekköö elämästä kokonaasen”. Sosiaaliset suhteet toimivatkin läpi elämänkulun keskeisinä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn voimavaroina, ja niiden merkitys korostuu erityisesti elämän siirtymävaiheissa, kuten eläköitymisessä, toimintakyvyn muutoksissa ja läheisten

menetyksissä (Kokko & Kekäläinen, 2022). Ikääntyessä sosiaalinen verkosto usein valikoituu, jolloin vuorovaikutus suuntautuu entistä enemmän emotionaalisesti merkityksellisiin ja turvallisiksi koettuihin suhteisiin. Helmitehtävän tulos voi toimia muistutuksena siitä, että hyvän arjen ja hyvän vanhuuden edellytykset kiinnittyvät usein ensisijaisesti merkityksellisiin suhteisiin ja kokemukseen merkityksellisyydestä.

Terveys oli tulosten kärkikolmikossa mukana. Terveyden arvostus alkaa viimeistään silloin, kun terveys horjuu. Terveyden menetys rajoittaa arjen sujuvuutta ja vaikuttaa identiteettiin. Koskisen (2022, s.59) mukaan terveys on hyvinvoinnin lisäksi myös voimavara, jolla voidaan edistää mm. taloudellista hyvinvointia, sosiaalista vuorovaikutusta, itsensä toteuttamista ja arkipäivän tehtävistä suoriutumista.

Itsenäisyys rakentuu suhteissa ja toimintakyvyssä

Osastolla vierailleista ihmisistä kukaan ei valinnut oman arjen tärkeimmäksi asiaksi itsenäisyyttä, mikä on kiinnostava havainto. On mahdollista, että valintaan vaikuttivat vastaajien ikä ja elämäntilanne tai se, ettei valintatilanteessa tullut pysähdyttyä pohtimaan, mitä itsenäisyys arjessa konkreettisesti tarkoittaa. Lisäksi terveyshuoli, sairaus tai toimintakyvyn muutos voi ohjata pitämään tärkeimpänä juuri terveyttä, omaa kotia tai läheisiä. Voi myös olla, että ihmisten oli helpompi valita läheiset, terveys tai turvallisuus kuin itsenäisyys, joka käsitteenä ei ole yhtä konkreettinen kuin edellä mainitut arvot. Ehkä ihmissuhteet koettiin tärkeämmiksi kuin yksilöllinen pärjääminen.

Keskusteluissa kävi ilmi, että itsenäisyys ymmärrettiin ennen kaikkea mahdollisuutena päättää omista asioista, toimintakykynä pärjätä ilman apua ja oikeutena asua haluamassaan paikassa. Helmitehtävästä huomattiin, miten kävijät kuvasivatkin itsenäisyyttä epäsuorasti arjen peruspilareiden kautta, joita olivat oma koti, terveys sekä ystävät ja läheiset. Kun terveys on riittävä, kotona asuminen ja oman elämän valintojen tekeminen on mahdollista. Terveyden heiketessä itsenäisyyttä voidaan puolestaan ylläpitää läheisten tuen avulla. Läheissuhteiden merkitys korostuu ihmisten elämässä sitä enemmän, mitä haavoittuvampia ja toisista riippuvaisempia he ovat, ja iäkkään ihmisen kokemus itsenäisyydestä ja autonomiasta rakentuu usein juuri ihmissuhteissa (Mäki-Petäjä-Leinonen, 2023, s. 361–362).

Arjen hyvinvointia tukevat tekijät vanhuudessa

Toisena tehtävänä kävijöitä pyydettiin täydentämään lause: “Hyvä vanhuus on…” Vastauksia kirjoitti post-it-lapuille joukko eri-ikäisiä ihmisiä, ja niistä keskeisimmät on koottu kuvaan 2.



Kuva 2. Millainen on hyvä vanhuus? (M365 Copilot).

Kuvan 2 post-it-viisaudet kirjoittavat reseptin, jossa inhimilliset ja arkiset asiat nousevat hyvän vanhuuden ytimeen. Arvostus ja kunnioitus, omatoimisuus ja mielekäs tekeminen sekä läheiset ovat perustaikinan tärkeimmät ainekset. Lisätään reseptiin vielä mummoille pullaa -asenne ja lempeää huolenpitoa.

Vastaukset noudattelevat hyvin pitkälle Vanhustyön keskusliiton teettämää tutkimusta (2022), jossa selvitettiin kansalaisten asenteita esimerkiksi vanhuuteen ja vanhenemiseen. Kyselyssä oli kattavasti edustettuna eri ikäiset, aina nuorista vanhoihin. Vanhustyön keskusliiton tutkimuksen mukaan hyvän vanhuuden kulmakivinä nähdään perhe ja läheiset, terveys, toimeentulo, harrastusmahdollisuudet ja turvallisuus. Tutkimuksessa vanhuuteen varautumisessa tärkeimpinä pidetään fyysisestä kunnosta, asunnon sijainnista ja sosiaalisista suhteista huolehtimista.

Arjen tasolla tämä näyttäytyy esteettömän asunnon ja hyvän ravitsemuksen merkityksenä.

Ikäystävällinen ympäristö arjen voimavarana

Keskusteluissa ilmeni, että moni halusi huolehtia terveydestään mielekkään liikunnan ja aktiivisen tekemisen avulla, jotta toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään ja hoidon sekä avun tarve siirtyisi myöhemmäksi. Nämä messuvieraiden esiin nostamat näkökulmat muistuttivat, kuinka tärkeää on kehittää ikäystävällistä ympäristöä, erityisesti tulevina vuosina. Ympäristötekijät vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten helppoa, turvallista ja mielekästä iäkkäiden on liikkua arjessaan (Hirvensalo ym., 2022). Ympäristö voi joko tukea tai rajoittaa liikkumista: luonnon läheisyys ja viheralueet lisäävät ulkoilumahdollisuuksia, kun taas mäkinen maasto sekä pitkät, pimeät ja liukkaat talvijaksot voivat vähentää liikkumista.

Liikunnalla on keskeinen merkitys iäkkäiden terveyden edistämisessä, sairauksien ehkäisyssä sekä hoidon ja kuntoutuksen tukemisessa (Karvinen, 2019). Ikääntyminen tuo väistämättä mukanaan toimintakyvyn muutoksia, minkä vuoksi liikunta toimii myös vanhuuteen varautumisen välineenä lisäten lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumisvarmuutta tulevia vuosia varten (Saajanaho, 2022). Liikuntaa tukeva arki syntyy silloin, kun iäkkään omat tavoitteet ja motivaatio kytkeytyvät turvalliseen, saavutettavaan ja kannustavaan ympäristöön, joka mahdollistaa liikkumisen osana päivittäistä elämää.

Huoli palveluista ja arvokkaan vanhuuden toteutumisesta

Post-it-lappu “ei enää säästetä meidän palveluista” tiivisti huolen siitä, saako ihminen tarvitsemansa avun ikääntyessään. Kävijöiden esiin nostama epävarmuus heijastaa laajempaa yhteiskunnallista keskustelua. Iäkkäiden arkea tukevia hyvinvointialueiden palveluita ovat esimerkiksi kotihoito, asumispalvelut, omaishoidon tuki ja muistisairaiden palvelut (STM, 2026) ja juuri näistä palveluista säästöpaineissa valitettavan usein säästetään (Karppinen, 2025). Tapahtuman keskusteluissa nousi toistuvasti esiin kokemus resurssien riittämättömyydestä. Yksi iäkäs vierailija pohti huolestuneena, miten yhteiskunnassa ei enää ole vanhalla ihmisarvoa. Hän lausui tuntemattoman kirjoittajan runon ”arvokas vanhuus”.

”Kohtele minua hyvin, sitten kun en enää muista nimeäni. Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen. Sitten kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet muistoissani pieniksi jälleen, sitten kun en enää ole tuottava yksilö, kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä. Välittäkää minusta, antakaa rakkautta, koskettakaa hellästi. Kello hidastaa, eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan, mutta siihen on vielä aikaa. Antakaa minulle arvokas vanhuus.”

Arvostaminen, kokemuksen kunnioitus ja mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi nousivat vahvana teemana esille. Jenni Kulmala (2019) kuvaa hyvän ja aktiivisen vanhuuden tukemisen lähtevän siitä, että tiedetään, mistä kukin pitää ja mitkä asiat tuottavat iloa juuri hänelle.

Oman näköisen elämän merkitys vanhuudessa

Päivän kohtaamiset osoittivat, miten yksilöllisesti ihmiset pohtivat hyvää vanhuutta ja ikääntymistä. Hyvän vanhuuden kuvauksissa korostuivat inhimilliset perusasiat, kuten läheisyys, turvallisuus ja terveys. Keskusteluissa nousi esiin myös vahva tarve elää vanhuudessakin oman näköistä elämää ja tulla nähdyksi omana itsenään. Nähdyksi tulemisen kokemus vahvistaa tunnetta omasta identiteetistä ja jatkuvuudesta elämän eri vaiheissa (Pirhonen, 2015, s. 27). Kun ihminen kohdataan arvostavasti ja hänen aiemmat roolinsa tunnistetaan, tuetaan samalla hänen toimijuuttaan ja mahdollisuutta elää omien arvojen mukaista elämää myös silloin, kun toimintakyky heikkenee.

Kohtaamiset muistuttivat myös siitä, miten eri tavoin vanhuuden merkityksellisyys voi näyttäytyä. Joku kuvaili

hyvän vanhuuden olevan rauhallisia iltoja, jolloin voisi nostaa jalat ylös, kaataa lasiin punaviiniä ja nauttia takkatulen loimusta. Toinen kertoi innostuneena haluavansa liikkua vanhanakin niin, että “hiki roiskuu”. Kun ihmisen ajatukset, toiveet ja identiteetti otetaan vakavasti myös vanhuudessa, syntyy kokemus nähdyksi tulemisesta ja tila oman näköiselle elämälle.

Hanna Mähönen
Geronomi (YAMK)
GEROS-hankkeen projektipäällikkö ja Teknologiaosaamista ikääntyneiden kotihoitoon -hankkeen asiantuntija
SEAMK

Virve Rinne
SH (AMK), TtM, AmO
Teknologiaosaamista ikääntyneiden kotihoitoon -hankkeen asiantuntija
SEAMK

Heli Ridanpää
Geronomi (YAMK)
Teknologiaosaamista ikääntyneiden kotihoitoon -hankkeen projektipäällikkö
SEAMK

Eija Syväoja
Geronomiopiskelija
SEAMK

Veera Tyynelä
Geronomiopiskelija
SEAMK

Lähteet

Hirvensalo, M., Korhonen, M., & Rantalainen, T. (2022). Liikunta. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.), *Gerontologia*. Duodecim

Karppinen, K. (2025). Vanhuspalveluista leikataan liki 140 miljoonaa, etähoitoa lisätään – tutkija: Digitalisaatio ei vie ketään vessaan. *Yle*. https://yle.fi/a/74-20136057

Karvinen, E. (2019). Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa J. Kulmala (toim.), *Hyvä vanhuus – Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen.* PS-kustannus

Kulmala, J. (2019). Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa J. Kulmala (toim.), *Hyvä vanhuus – Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen.* PS-kustannus

Kokko, K. & Kekäläinen, T. (2022). Persoonallisuus. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä, A. Viljanen (toim.), *Gerontologia.* Duodecim

Koskinen, S., Martelin, T., Sainio, P., Sihvonen, A-P., Paalanen, L., Stenholm, S. & Aromaa, A. (2022). Väestön terveys ja vanheneminen. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.), *Gerontologia (5. P., s.58–87)*. Duodecim

Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2023). Autonomiaa relaatioissa – ikääntyvien ihmisten kokemuksia autonomiansa toteutumisesta. Teoksessa P. Tiensuu, M. Aalto-Heinilä & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.), *Itsemääräämisoikeus: Teoriasta käytäntöön* (s. 349–364). Vastapaino. https://doi.org/10.58181/VP9789523970069

Pirhonen, J. (2015). Tunnustaminen ja sen vastavuoroisuus vanhustyössä. *Gerontologia, 29*(1), 25–34. https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201505071393

Saajanaho, M. (2022). Elämänkulun ohjaaminen, tavoitteet ja vanhenemiseen valmistautuminen. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.), *Gerontologia*. Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (2026). *Palvelut ja etuudet iäkkäille*.https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut

Vanhustyön keskusliitto (2022). *Ainutlaatuinen tutkimus vanhuudesta, vanhenemisesta ja vanhustyöstä*.https://vtkl.fi/ainutlaatuinen-tutkimus-vanhuudesta-vanhenemisesta-ja-vanhustyosta/