

Ikääntyvien osallisuuden edistäminen

Keskeisiä käsitteitä

Gerontologia, geriatria

- Gerontologia on tieteenala, joka tutkii vanhenemista biologisena, psykologisena ja sosiaalisena ilmiönä.
- Gerontologia tutkii vanhenemisprosessia ja siihen liittyviä ilmiöitä.
- Geriatria tieteenä on puolestaan vanhuuden sairauksien ja niiden hoitomuotojen tutkimukseen keskittynyt lääketieteen osa-alue.

Gerontologian tutkimuskohteita

- Gerontologian tutkimuksen kohteena ovat muun muassa:
 - fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ikääntyminen
 - ikääntyvän väestön yhteiskunnalliset vaikutukset
 - kokemuksellinen vanheneminen ja elämänkulk
 - vanhenemisen syiden ja seurausten selvittäminen ja esim. pitkäikäisyyden salaisuuksien tutkimus

Gerontologian osa-alueita 1

Terveysgerontologia:

- ▶ biologiset vanhenemismuutokset
- ▶ ikääntyvien ihmisten terveys ja toimintakyky
- ▶ terveyden, toimintakyvyn, liikunnan ja vanhenemisen väliset yhteydet
- ▶ väestön ikääntyminen ja gerontologia tieteenalana

Psykogerontologia:

- ▶ psyykkiset vanhenemismuutokset ja toimintakyky
- ▶ ikääntymisen ja mielenterveyden väliset yhteydet

Gerontologian osa-alueita 2

Kasvatusgerontologia:

- ▶ elinikäisen oppimisen mahdollisuudet
- ▶ aikuisten ja ikääntyneiden ihmisten oppimisen ohjaaminen
- ▶ ikääntyneille ihmisille suunnattu aikuiskasvatus

Sosiologia ja sosiaaligerontologia:

- ▶ vanheneminen yksilöllisenä, kulttuurillisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä, sekä ikä- ja elämänvaihetutkimuksena
- ▶ iäkkäiden ihmisten asemaan ja elinoloihin liittyvät asiat
- ▶ vanhuspolitiikka ja -työn nykytila ja tulevaisuus
- ▶ kulttuurillisesta perspektiivistä iän ja ikääntymisen merkityksiä, mielikuvia ja itsemäärittäyksiä sekä näiden historiallista muuttumista

Fyysinen toimintakyky

Lihasvoima ja
kestävyys

Kestävyyskunto

Nivelten
liikkuvuus

Kehonhallinta

Aistitoiminnot,
näkö ja kuulo

Psyykkinen toimintakyky

Kielelliset
toiminnot,
vuorovaikutustaidot

Tiedonkäsittely ja
ymmärtäminen

Oppiminen ja
ongelmanratkaisu

Muisti

Kyky muodostaa
käsitteitä
ympäristöstä
maailmasta

Mieliala ja tunteet

Tarkkaavaisuus,
hahmottaminen ja
orientaatio

Toiminnanohjaus

Sosiaalinen toimintakyky

Vuorovaikutus- ja
kommunikaatiotaidot

Kyky muodostaa ja ylläpitää
sosiaalisia suhteita

Mahdollisuus saada apua muilta
ihmisiltä

Osallisuus yhteisön elämään ja
erilaisiin verkostoihin

Kyky toimia ja hoitaa asioita

ADL

Activities of Daily Living (ADL)
tarkoitetaan päivittäisistä
perustoiminnoista selviytymistä eli

- kykyä peseytyä, syödä, pukeutua, käydä wc:ssä, liikkua sekä pidättää virtsaa ja ulostetta.

IADL

Instrumental activities of daily living (IADL)
tarkoittaa suoriutumista välineellisistä
päivittäistoiminnoista

- Niillä tarkoitetaan puhelimen käyttöä, kaupassa käyntiä, ruoan valmistusta, taloustöitä, pyykin pesua, liikkumista kulkuvälineillä, rahojen käsittelyä ja lääkkeitä huolehtimista.
- Edellyttää kognitiivisia kykyjä. (mittari antaa käsityksen kognitiivisten kykyjen vaurion asteesta)
- Kyvyt eivät riipu henkilön koulutuksesta tai sukupuolesta.

Toimijuus

- Täytyä -> pakot, välttämättömyydet, esteet, rajoitteet
- Voida -> mahdollisuudet vaihtoehdot
- Tuntea -> tunteet, arviot, arvostukset
- Haluta -> tavoitteet, päämäärät, motivaatiot
- Osata -> tiedot, taidot
- Kyetä -> ruumiilliset kykenemiset



Toimijuus / määrittelyä

- Toimijuus on ihmisen, yhteisön tai organisaation kykyä ja mahdollisuutta tarkoitukselliseen, itsenäiseen toimintaan tai siitä pitäytymiseen
- Tehdä omaa toimintaansa koskevia valintoja sen sijaan, että toimintaa ohjaisivat ulkoiset tai sisäistetyt rakenteet kuten rangaistukset ja palkkiot tai normit, säännöt ja diskurssit.
- Jyrki Jyrkämä 2003

Toimijuus / määrittelyä

- ▶ Aktiivisuutta, aloitteellista toimintaa, saada aikaan muutosta
- ▶ Autonomiamia, valtaa ja vaikutusmahdollisuutta
- ▶ Kykyä ja resursseja vaikuttaa omaan elämään
- ▶ Oikeiden valintojen tekoa > elämänhallintaa
- ▶ Hiljaista / äänekästä vastarintaa, kannanottoa
- ▶ Tottumuksia, tapoja (menneestä nousevaa)
- ▶ Sietämistä (kärsimistä)
- ▶ Pakotettua valintojen tekoa vaihtoehtojen edessä
- ▶ Muutoksesta selviytymistä: sopeutuminen, torjuminen
- ▶ Oma identiteetti
- ▶ Tunnetta, tietoa, tahtoa

Anneli Eteläpelto

Osallisuus

1. Osallisuus omassa elämässä

- mahdollisuus elää omannäköistä elämää
- mahdollisuus määritellä, mihin toimintaan tai palveluun osallistuu

2. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

- mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin
- mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen

3. Osallisuus yhteisestä hyvästä (= toimintaa ja arvoja, josta seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin)

- mahdollisuus yhdessä tekemiseen;
- mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen

Osallisuus vahvistaa toimijuutta

- Kuulua ja tulla kuulluksi
- Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Hän tulee kuulluksi itsenään ja vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin.
- Osallisuus edellyttää yhteyttä omiin ja yhteisiin voimavaroihin, joita ovat:
 - luottamus ja keskinäinen kunnioitus
 - toimeentulo
 - palvelut
 - tieto
 - taito
 - toiminta ja
 - yhteiset merkitykset