



Ikääntymisen uudet kasvot nähtiin kirjaston monitorimisalissa, jokaisella seniorilla on omanlaisensa kasvot.

Millainen on moderni Seniori?

Millainen on moderni seniori? Yhtä vastausta ei ole, koska olemme vauvasta vaariin yksilöitä.

TEKSTI & KUVAT JAANA SELANDER

Ikääntymisen uudet kasvot – millainen on moderni seniori? Tätä kysymystä pohdittiin Kiuruveden kansalaisopiston järjestämässä Hyvän Olion Olohuoneessa kirjastolla torstaina. Luento keräsi kirjaston monitorimisalin tupan täyteen kuulijoita. Tilaisuus toteutettiin yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston ja Vanhustyön keskusliiton kanssa.

Keskustelutilaisuudessa purettiin myyttejä ja ennakkokäsityksiä vanhudesta ja mietittiin, millainen on nykyajan seniori?

Kysymys on ajankohtainen, sillä ikääntymisen määrä kasvaa Suomessa. Tällä hetkellä viidesosa suomalaisista on eläkkeellä. Valtavasti vanhemmat ihmiset kärsivät ikälukeroimista. Varsinkin mediassa ikääntyneet käsitellään

samana massana, olipa sitten kyse 65-vuotiaasta tai 100-vuotiaasta.

Tilaisuudessa kysyttiin, onko 65-vuotias edes vielä ”vanha” ja painotettiin, että ikääntyvät ihmiset tulisi nähdä yksilöinä myös elämän loppupuolella. Ikääntyneiden joukko kun on heterogeeninen iältään, elämänhistorialtaan ja kinnostuksenohjeiltaan, kutkin on oman näköisensä. Ise asiassa, mitä enemmän ihmisellä on elämäkokemusta, sitä enemmän ihmistä tulee yksilöitä.

Kuopion kansalaisopiston opettaja **Hanna Metsänheimo** (vasen) ja hyvinvointi) kehotti luennolla mukana olleita nostamaan peukkuja ylös tai alas hänen esittämisenä väitteiden ja myyttien

kohdalla.

– Onko totta vai tarua mielikuva, että ikääntyneet eivät ole kiinnostuneita uudesta teknologiasta tai ikääntyneet eivät halua oppia uutta? Entä ärsyttääkö ikääntyneitä, kun maailma muuttuu ja etä vanhemmat ihmiset ovat sairaita tai heidän muistinsa heikkenevästämättä? Oletteko sitä mieltä, että ikääntyneillä on valtava tietotaito tai että ikääntyneitä kohdellaan kuin he kaikki olisivat samantaisia samantlaisine tarpeineen? Ja mitäpä olette mieltä väitteestä, ettei ikääntyneet ovat vanhoja jäätä, joita ei haluta päättämään asioista, luoteli Metsänheimo.

Kunkin väittämän kohdalla nousi peukkuja ylös ja peukkuja alas, joka kuvastaa, että ihmiset eivät ajattele ja toimi samalla lai-

la.

Metsänheimo itse kumosi alas väitteen, että ikääntyneet eivät halua oppia uutta. Jo tutkimukset puoltavat sitä toisistaan, ettei ikäihminen kykenee oppimaan uutta ja on motivoitunut sekä haluaa haastata ja kehittää itseään sekä tarjota oman potentiaalinsa ja panoksensa toisten hyväksi. Esimerkiksi Kuopion kansalaisopistossa on yli 3000 yli 65-vuotiaata opiskelijaa, kun opiskelijoita on kaikkiaan 12 000. Yli 65-vuotiaat haluavat siis kehittää itseään.

Loppuko arvostus?

FT, gerontologi Vanhustyönkeskusliiton osallisuusjohtaja, toimintaterapeutti **Anu Jansson** pu-

hui aiheesta Ikääntymisen kasvot ja moderni seniori. Jansson on tehnyt väistökirjansa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä.

Jansson sanoi heti alkuun, että vanhus on sanana jo kaunis ja ihmmeili, miksi sitä sanaa ei käytetä, kun sitä vastoin puhutaan arvostaen vanhoista rakennuksista, vanhasta taiteesta ja viinikin vain paranee ja on hyvää vanhe- tessaan.

– Mutta sitten kun mennään ihmisiin, lopahdaako arvostus? kysyi Jansson.

Jansson sanoi, että sillä on merkitystä, mitä sanoja käytämme, vahvistavaatko vai murentavaatko sanamme, kun puhumme vanhuudesta tai vanhenemisesta. Vanhenemisestä puhuminen herättää jouta tapauksessa tunteita. Kun kat-



KOLUMMI

HANNA SOINI
Kirjoittaja on Kuruvessi-lehden toimittaja, jota kiinnostaa lukea historialta.

Lukemisen pikajuoksija

LUKUTAITO voi rapautua aikuisiälläkin. Itse olen huomannut, että pitkien kirjojen lukemiseen vaadittavat istumalhakseni ovat alkaneet hävitä, ehkä harjoituksen puutteesta ja ympäristön muutosten vuoksi. Olen herännyt tilanteeseen vasta viime kuukausina.

OLEN ajatellut aina olevani lukijaihminen, sillä rakastin kirjojen lukemista lapsena ja nuorena. Sittemmin kirjojen lukeminen vaihtui lehtitartikkeleihin ja verkossa julkaistaviin novellisarjoihin. Vaikka en juurikaan käytä sosiaalista mediaa, jota aivojen mädättäjäsikin parjataan, minun on nykyään vaikea keskittyä lukemaan kirjoja, jotka vaativat pitkäjänteistä keskittymistä ja mieleenpainamista. Olen tottunut silmäilemään ytimekkäitä verkkootikkeleita, poimimaan niistä oleelliset asiat ja siirtymään nopeasti seuraavaan aiheeseen. Se on joka-aamuinen rutiniini: Jos paperikirjan sivulla olisi kulmassa ruksi, minun tekisi mieli painaa siitä jo kirjan alkusanojen venyessä kymmentä sivua pidemmiksi ja siirtää seuraavaan kirjaan tai vähintäänkin mielenkiintoisemmalle aukeamalle. On huolehduttavaa huomata, että olen ehkä tahtomattani kouluttanut aivoni lukemaan kuin pikajuoksija, enkä maratoonari. Haluan pelkästään oleellisen tiedon heti tähän nyt. Toimittajan työ ehkä osaltaan pahentaa tilannetta, sillä työssä on tavallista lukea ja käsitellä verrattain lyhyitä tekstejä nopealla aikataululla. Voi voi.

OLEN ryhtynyt kappinaan aivojeni nykytilaa vastaan. Nykytilaa, jota olen alkanut nimittää teatraalisesti sivistyksen rappioksi. Ensimmäkin olen alkanut hyödyntää Kiuruveden kirjaston palveluita. Hankkivut kirjastokortin ja löytänyt omatoimikirjaston – joka muuten on paras keksintö ikinä. Yritän kouluttaa aivojani nyt uudestaan keskittymään lukemiseen. Olen löytänyt siihen itselleni sopivan tavan. En saa aikaiseksi lukea kirjoja kotona, joten käyn lukemassa niitä kirjastossa, ehkä pari tuntia kerrallaan. Vaatii oman aikansa, että aivoni malttavat rahhoitua lukemaan. Kun selviän ensimmäisestä parista kolmesta kymmenestä sivusta, muurahaiset jaloista katoavat. Eikä haittaa, että luen kirjoja hitaasti. On sallittua pysähtyä miettimään lukemaansa ja palata välillä taaksepäin. Lukuhetken päätteksi vien kirjan takaisin hyllyyn ja jatkan siitä ensi kerralla – tai ainakin yritän, mutta monesti kirjaston hyllystä löytyy jokin muu mielenkiintoinen kirja.

OLEN tiedostanut, että lukemistani haittaa eräs toinenkin asia keskittymiskyvyn puutteen lisäksi. Olen alkanut suhtautua kirjoihin nihkeästi siksi, että ne tarjoavat minulle kaikkea muutakin kuin sitä, minkä haluaisin tietää. Verkkomaailmassa yksi tiedon murunen kun on niin helppo googlettaa. Mutta kirjassa se tiedon murunen voi katkertyä yhdelle sivulle sadoista. Minun pitäisi hyväksyä se, että ne kaikki muut sivut eivät ole tylsää tai epäoleellista tietoa. Ne ovat mahdollisuus oppia sellaista, jota en osannut edes ajatella haluvani tietää.

TÄMÄ vuonna tavoitteenaani on lukea kaikki ne tänä vuonna aloittamani kirjat, jotka ovat jääneet kesken. Tällä hetkellä Kiuruveden kirjastossa odottavat ”Suomalaisen kuoleman historia”, ”Muinaisuutemme jäljet: Suomen esi- ja varhaishistoria kivikaudelta keskiajalle” sekä Lena ja Larry Huldemin ja Kari Heliovaaran ”Rutto”. Suosittelen kyseisiä teoksia mullekin mukavaksi itälukemiseksi.

somme peliin, sieltä katsoo aina henkilö, joka päivä vanhenee.
– Kenesiä oikeastan puhutaan, kun puhutaan ikäihmisestä, se niortista ja vanhuksesta? Me puhumme silloin ihmisestä, jolla on enemmän tai vähemmän pitkä ja eletty elämä. Ihmisestä, jonka elämä on linkitynyt moniin muihin elämiin, toisiin ihmisiin ja ympäristöihin, jotka ovat voineet kartuttaa elämää tai murentaa hyvinvoinnin kokemuksia, kun elämänsä on tapahtunut menetyksiä. Puhutaan ihmisestä, jonka vanhuus on aivan erilaista kuin jonkun toisen vanhuus, kokemukset ovat aivan erilaisia. Puhutaan hänesiä, joka arvioi ja muistetele menytään, elää nykyhetkeä ja suunnittelee samalla myös tulevaa, kuvaasi Jansson.

Ikä on vain luku mitarissa

Kun Vanhustyön keskusliitto kyselee kansalaisilta, milloin vanhuus alkaa, vastattiin vuoden 2022 kyselyssä, että vanhuus alkaa keskimäärin 68-vuotiaana, vuoden 2024 kyselyyn mukaan vanhuus alkaa keskimäärin 70-vuotiaana.

Jansson sanoi, että ikä, luku mitarissa, ei merkkää mitään, kun ajatellaan ikäistystä. On hyvä kysyä, mikä on kokemusperäinen ikämme, koemmeko olevamme vanhoja? Entä sosiaalinen ikämme?

– Ikäihmiset ovat heterogeeninen ryhmä aikuisia ihmisiä, joiden elinajanodote on jatkanut kasvuaan. Ikäihmiset ovat vain vähän iäkkäämpiä. Myöhäiskeski-ikäiset (65–74-vuottaat) elävät varsin toimintakykyisiä ja hyvinvoivia aikaa, myös vanhempien ikäluokkien (90 vuotta ja enemmän) toimintakyky on parantunut ja aika ilman toiminnanrajoituksia on pidentynyt. Juuri tähän on tavoiteltu ja siihen pitää sopeutua muidenkin kuin vanhojen ihmisten. Mutta sopeudutaanko?

Jansson kysyi, pidetäänkö vanhuutta kielteisellä vai myönteisellä ja päättyi siihen, että kuitenkin enemmän myönteisenä. Valitettavasti ikäihmisiä kuitenkin syrjitään Suomessa, vaikka näin ei saisi olla. Eniten ikäihmisiä syrjivät poliitikot ja sosiaali- ja terveyspalvelut, mikä erityisesti hätkähdyttää.

– Ne tahot, joiden pitäisi edistää hyvinvointia ja hyvää vanhuutia ja vanhenemista, eivät sitä tee, kietytti Jansson.

Entä mien nuoret suhtautuvat ikäihmisiin? Helsinkiläisnuorille tehdyn kyselyn mukaan ikä on bangeri eli se viittaa hyvään juttuun, ikäihmiset ovat siistejä ja coolia, itsenäisiä ja ja omilla ehdoillaan toimivia. Toisaalta ikäihmiset mielletään foorihattupäiskiksi, jankkaaviksi nyrjisteijöiksi sekä boomeiksi eli ajastaan jääneiksi.

– Valitkaa mikä te olette. Näin rikasta kuvastoa tulee teineiltä,

mutta miksi media maalaava vanhenemisesta mustavalkoista kuvaa? Toisessa ääripäässä ovat tyypiset kädet ja ahdistava otsikko, toisessa ääripäässä taas veteraanuurtelija, joka on juossut viisi maratonia putkeen. Hän on sankari. Vanhuddella ja vanhenemisella on erilaisia sävyjä.

Jansson huomautti, että ikäänrymisessä yksinäisyys on erittäin keskeinen asia, mutta sekään ei ole mustavalkoista. Yksinäisyydestä kärsii joka viides ikääntynyt.

– Eivät kaikki yksin asuvat yksinäisyydestä kärsi, on ihmisiä, jotka viihtyvät yksin, mutta heilläkin voi olla tarve sosiaalisille suhteille, ihminen voi myös kärsiä yksinäisyydestä muiden ihmisten ympäröimänä.

Joka tapauksessa ihminen kaipa peliin, toisen ihmisen, sosiaalisia suhteita, joiden kautta tarastella ja heijastaa omia ajatuksiaan. Pelii voi olla myös luonto, taidte.

– Mikä on sinun peliisi? Kysyi Jansson ja jatkoi, että hyvät kohtaamiset ja sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä hyvinvointiin.

Laajojen kansainvälisten tutkimusten perusteella hyvät kohtaukset ja sosiaaliset suhteet parantavat elämäntaata ja ovat elämän merkityksellisuuden ydintä, edistävät muistitoimintoja ja terveyttä, vähentävät terveyspalvelujen käyttöä ja vähentävät enneaikais-ta kuoleman riskiä.

Sosiaaliset suhteet lisäävät elämää vuosin ja vuosia elämään.



Sisko Huttunen ja Marketta Lähderinne ovat tyytyväisiä ikäihmisiä.

Vanhuus on yhtä kuin vapaus

Marketta Lähderinne, Sisko Huttunen ja Aino Lappalainen pohtivat, mitä on hyvä vanhuus?

Kaikki kolme olivat sitä mieltä, että ikäihmisiä olisi parasta kutsua etunimellä, omalla nimellä yleisissä tilanteissa.

– Muulloin olen mummi, sanoi Marketta Lähderinne.

Mutta ei vanhus-sanakaan ole naisien mielestä paha, se on Sisko Huttusen mielestä vain tostaista. Marketta Lähderinne oli sitä mieltä, että vanhuus on yhtä kuin vapaus.

– Niin kauan kuin oli työelämässä, piti valvoa, mistä saa rahat elämiseen, nyt tulee eläke joka kuukausi.

Aino Lappalainen kertoi, että työelämä tulee välillä mieleen ja yöllä saattaa herätä ajatuksen, että onko lehmä poikunut?

– Pitkä aamukahvi ja lehden luku. Se on nautinto, vapautta, tuumasi Huttunen.

Naisen mielestä vanha ihmisen näyttää itseltään.

– Jos on vapaa, näyttää ai-

na hyvältä, kuvaasi Lähderinne.

Naiset olivat sitä mieltä, että kun on sisäisesti vapaa, se heijastuu ulkomuotoon, liikkumiseenkin.

– Kadulla tulee vastaan vakavia ihmisiä, eivät katso ollenkaan, se on ahdistavaa, jatkoi Huttunen.

Lähderinnee mukaan on helppoa hoitaa asioidakin, kun on vapaa ja vielä ymmärrys tallella.

– Me käytämme niitä taitoja, jotka meillä ovat. Vanhuus on mukavaa aikaa ja kotona on paras asua. Lähderinne sanoi.

Aino Lappalaiselle ilonlähde on se, kun seuraava sukupolvi tulee käymään.

Kaikki tuumasivat, että koti on parasta tehdä oman näköiseksi ja heittää kaikki turhat tavara pois.

Tärkeää on myös luoda päiväänsä rytmi, että viihtyy ja arki sujuu. Myös ystävyysuhteet ja monet kontaktit ovat tärkeitä sekä yhdessä jaettu arki naapurien kanssa. Kirjat ja liikkumisen ovat myös tärkeitä.