

Jani Nieminen:

Voiko ikääntyminen olla positiivinen asia? Vanhuutta ja ikääntymistä ajatellaan monesti vain negatiivisena asiana, jopa haittana yhteiskunnassa. Mutta kaikki me itse asiassa olemme ikääntyviä, ja se voi olla myös onnenaihe. Muun muassa tästä ja ikääntyvästä yhteiskunnasta meillä on tänään puhumassa sosiaalialan lehtori Sanna Nurmiainen. Tervetuloa studioon, Sanna.

Sanna Nurmiainen:

Kiitoksia.

Jani Nieminen:

Lähdetään hei ensiksi liikkeelle ikääntyvän määritelmästä. Mitä tarkoitetaan, että joku on ikääntynyt tai vanhus?

Sanna Nurmiainen:

Totta. Mitä haluaisit, että itse asiassa määritellään? Onko se parempi ikääntynyt tai vanhus vai onko se eläkeläinen? Mikä olisikaan paras termi kuvaamaan eläkeläistä ihmistä? Jossain tutkimuksessa oli jopa, että kreikkalaiset kokevat itsensä vanhukseksi jo 46-vuotiaana. Suomessa se on noin 72-vuotiaana.

Aika pitkälle määritetty siihen, missä kohtaa tarvitaan apua omaan elämään. Meillä on myös tällainen vanhuskäsitys, joka miettii sitä, että mikä se on se määritelmä? Miten me halutaan itse itseämme kuvailtavan ikääntyneenä? Onko se sitä oikeasti? Ollaanko me varttuneita vai kokeneita aikuisia, vai mitä se sitten onkaan? Tämä on melkein, että jokainen itse määrittelee sen oikean termin. Itse en ihan mielelläni sitä vanhusta käytä, vaan se on ikääntynyt.

Jani Nieminen:

Ei varmaan ole mitään tiettyä rajaa, että tämän jälkeen tai tuosta lähtien olet ikääntynyt tai vanhus. Se on jossain vaiheessa tapahtunut.

Sanna Nurmiainen:

Se on sitä omaa subjektiivista kokemusta, että milloin kokee olevansa sitten vanhus.

Jani Nieminen:

Sinä olet todennut, että me elämme nykyisin ikääntyvien yhteiskunnassa. Mitä sinä tarkoitat tällä?

Sanna Nurmiainen:

Ainakin omasta kouluajasta muistan, että paljon puhuttiin väestöpyramidista. Sieltä alhaalta leveä ja ylhäältä kapea. Mutta se ei ole enää sitä. Itse asiassa se ehkä vielä vähän on, mutta joku 20-30 vuotta eteenpäin. Meillä on muffinssi. Meillä on alhaalta kapea. Meillä on ylhäältä vähän leveämpi se kuorruteosa ja siinä keskellä se täyte ja kaikki herkut. Se on siinä.

Meillä on ikääntyneitä tosi paljon tulee olemaan. Mutta tosissaan ikääntyvien yhteiskunnasta. Meillä tulee olemaan aina vaan enemmän niitä ikääntyneitä. Meillä on omaisia, jotka ovat niiden ikääntyneiden läheisiä. Meillä on perheitä. Meillä on työntekijöitä. Meillä on paljon sote-ammattilaisia, jotka liittyvät tähän ikääntyvien maailmaan. Mutta samalla tavalla me työikäiset, niin meitä on aina vaan enemmän, jotka ikäännyimme. Eli sen takia väitän ja totean, että me olemme oikeasti ikääntyvien yhteiskunta.

Jani Nieminen:

Jösses, jösses-konsanaan. Mitä on sitten ominaista tälle ikääntyvien yhteiskunnalle? Mitä meidän pitäisi ottaa huomioon tässä asiassa?

Sanna Nurmiainen:

No aika paljonhan meidän yhteiskuntamme tällä hetkellä negatiivisen kautta lähtee tähän ikääntymiseen liittymään. Eli siellä nähdään niitä sairauksia, toimintarajoitteita ja nähdään se vanhus todellakin niiden haasteiden kautta. Niin enemmän pitäisi meidän lähteä miettimään sitä, että minkälaisia mahdollisuuksia, mitä erilaisia tilanteita voi olla. Ja miten myös sitä ikääntyneitä itse asiassa koko yhteiskuntaa autetaan. Eli että meillä on paljon, no esimerkiksi otetaan esimerkkinä asuminen.

Meillä on Suomessa aika paljon kerrostaloja, joissa ei ole hissiä. Tai se hissi alkaa sieltä puolesta kerroksesta. Eli siinä on jo kymmenkunta rappusta aika iso määrä niin sille iäkkäälle ihmiselle kuin lastenrattaita työntävälle perheelliselle. Eli tavallaan se, että kun lähdetäisiin miettimään ikääntyneiden yhteiskunnan kannalta meidän tätä nykyistä elämää, niin me auttaisimme itseämme ja meitä kaikkia sillä samalla ajatuksella.

Jani Nieminen:

Me tuossa automatkalla tänne nauhoituksiin, niin kun tiesin jo tästä aiheesta, niin totesin kollegalleni, että eikö tämä mene niin, että tosiaan kun me kaikki ikäännytään, niin eikö meidän pitäisi rakentaa tätä infrastruktuuria ja just tätä taloa ja asumista ylipäättään. Niin meillä itsellemme, kun me itse olemme siinä ikääntyneen asemassa ja tehdään toki nykyisille vanhuksille, mutta emmekö me sitten kuitenkin rakenna sitä myös itsellemme tulevaisuuden varalle?

Sanna Nurmiainen:

Joo kyllä todellakin rakennetaan meille kaikille itsellemme. Ja jotenkin tuossa, että kun me rakennetaan, niin mikä siihen johtaa ennen rakentamista? Niin siihen on asennevaikutus ja tällainen ikäystävällisyysasenne. Ennen ensimmäistäkään kiven muurausta, niin se vaikuttaa se asenne siihen, että miten me lähdemme rakentamaan tätä meidän yhteiskuntaa ikäystävällisyyden mukaisesti. Meillä se infran otit esille, mutta todellakin siellä on muitakin kuin turvallisuusnäkökulma, mikä vaikuttaa jo tähän kokonaisuuteen. Ja se, että kun tehdään turvallista yhteiskuntaa ja katsotaan, että talous on samalla tavalla, että kaikilla on hyvinvointi, niin sehän on meille kaikille.

Jani Nieminen:

Kyllä. Miten sinä näet tämän ammattinäkökulmasta? Sinä olet sote-ammattilainen, niin miten tämä asia näkyy sinun työssäsi?

Sanna Nurmiainen:

No joo, olen työskennellyt sote-kentällä, eli ei pelkästään sosiaalipuolella vaan myös siellä terveystieteiden puolella. Ja jotenkin näen itse, että se moniammatillisuus, monitoimisuus, niin se on ehdottomasti tärkeitä. Eli että niitä ikääntymisen tuomat haasteet eivät ole yksioikoisia, vaan ne ovat moninaisia. Ja siihen tarvitaan meitä jokaista osaajaa, ammattilaista, asiantuntijaa viemään niitä asioita eteenpäin, että saadaan sellainen hyvinvointi, turvallisuus, osallisuus, toimintakykyisyys, tyytyväisyys näkymään.

Jani Nieminen:

Mielenkiintoista. Nyt jos minä ajattelen omaa elämää ja omia kokemuksia ikääntyneistä ja iäkkäistä ihmisistä, niin mitä minä olen huomannut, niin monet heistä kokevat olevansa haitta. Miksi se asia on näin?

Sanna Nurmiainen:

Sanopas muuta. Meillä kun olisi arvostava kohtaaminen, niin saataisiin kyllä asioita toiseen tapaan. Mutta onhan se, että meidän mediassamme syötetään aika paljon. Luetaan sieltä talousuutisia. Ja yleensä näkyy, että kustannuksia tulee sieltä sairaudenhoidosta ja ikääntyneiden palveluista, niin todellakin meidän yhteiskunnassamme on se, että he kokevat, että heistä ei ole enää hyötyä.

Niin tällainen, että he ovat oikeasti haittaa ja pelkäävät kulueraa. Ja tähän on johtanut myös se, että ikääntyneet, no tämä nyt ei ole yleistystä, mutta voivat kokea, että heillä on tällainen negatiivisuuden kierre. Ja se lähtee aika herkästi se negatiivisuus myös eteenpäin vaikuttamaan. Ja se voi olla, että se ihminenkin eristäytyy tai lähtee sitä omaa pahaa mieltään viemään eteenpäin.

Ja taas ne asenteet muokkautuvat myös siinä ympäristössä sen mukaiseksi. Mutta että pitäisikin kääntää sitä, että miten paljon meidän ikääntyneillä on mahdollista antaa meille muille siitä ikääntymisestä. Heillä on osaamista ja heillä on paljon, mitä he voivat antaa meille nuoremmille. Ja sen arvostavan kohtaamisen kautta pysähtyminen iäkkään asioiden äärelle. Niin se antaisi sille iäkkäälle mahdollisuuden nähdä, että hänellä on merkityksellisyys. Hänellä on merkityksellinen elämä. Hän pystyy jakamaan jotain siitä omasta viisaasta elämän kokemuksestaan eteenpäin.

Kyllä nämä ovat hirmut tärkeitä tällaiset kohtaamiset ikääntyneiden kanssa. Itsekin muistan omaan hyvinvointiani tai silloin sote-piirillä työssä olleena sotaveteraanin kohdannut. Yli 100-vuotias sotaveteraani ja hänelle kotikäyntiä sovin ja meidän piti katsoa sää tiedotuksesta, milloin sinne voidaan mennä kotiin. Sen takia, kun silloin kun sataa, niin silloin voidaan tehdä kotikäynti. Hyvänä päivänä tehtiin. Hän teki polttopuita. 103-vuotias taisi olla silloin tämä herra. Ja se, että arvostavaan kohtaamisen kautta minä sain kuulla häneltä tosi monta vinkkiä ja asiaa ja toki hoidettiin kotikäynnin asioitakin siinä samalla. Mutta se, että se on ollut merkityksellinen kohtaaminen minulle. Muistan sen edelleenkin tänä päivänä.

Mutta tiedän, että se oli myös merkityksellinen kohtaaminen hänen kanssaan, koska kuuntelijat, että he voidaan toki vaihtaa se kotikäynti ylihuomiselle, kun silloin sataa vettä eikä voi tehdä niitä polttopuita siellä pihalla. Niin nämä ovat niitä asioita, että silloin kun kuullaan aidosti sitä ikäihmistä, niin ei hän koe olevansa haitta eikä kuluera, vaan että hän pystyy jakamaan sitä omaa osaamistaan, omaa näkemystään, omia vinkkejään ja viisauttaan minulle edes sen pienen hetken kotikäynnin verran.

Jani Nieminen:

Se taitaa olla juuri näin. Mutta miten me voisimme sitten näitä kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä lisätä näiden meidän eri ikäryhmien välillä?

Sanna Nurmiainen:

Meillähän pitäisi olla tällaisia kohtaamisen paikkoja. Ja se paikka ei tarkoita, että meillä pitää olla joku fyysinen tila, vaan se, että silloin kun kohdataan ikääntynyt, olkoon se siellä ammatillisessa kohtaamisessa tai olkoon se siellä kauppareissulla maitohyllyn edessä, niin me pysähdymme, kuunnellaan ja kuullaan ja arvostetaan sitä ikäihmistä. Ja vaikka ammattilaisena meillä tietenkin on sillä tarkoitus, sillä ikääntyneen kohtaamisella, mutta silti me voimme aidosti sitä ikääntynyttä kuulla ja kohdata hänet.

Ja todellakin me voisimme tällaisia erilaisia pieniä stoppeja tehdä, että lähdetään sinne erilaisiin pieniin kohtaamisiin. Meillä on esimerkiksi täällä LAB-ammattikorkeakoulussa ollut tällaisia verkossa tapahtuvia ikäklubeja, joiden kanssa on voitu asiakkaiden kanssa aitoja hetkiä kohdata ja mahdollistaa osallistumista. Niin heidän ikääntyneiden kesken kuin myös meidän ammattilaisten kanssa.

Jani Nieminen:

Mitä siellä ikäklubissa tehdään? Jutellaan vaan vai onko se joku kirjapiiri, missä luetaan kirjoja vai mitä siellä tehdään?

Sanna Nurmiainen:

No siellähän on opiskelijat saaneet ihan itse suunnitella aina sen kerran ja milloin on ollut musiikkia ja milloin on ollut mielikuvamatkaa ja milloin jumppaa. Mutta aina se, että sillä toiminnalla on tarkoitus, mutta siellä on myös hetki aikaa pysähtyä ja kuulla.

Hei mitä sinulle kuuluu?

Jani Nieminen:

Kyllä. Tuli tästä kohtaamisesta mieleen sen verran, että nykypäivänä varsinkin näistä vanhuksista, kun puhutaan ja vaikka elektroniikasta niin eiväthän he välttämättä tiedä, mitä ovat vaikka nuo airpods ja tämmöiset. Ja nykypäivänähän kaikki kuuntelevat, kaikilla on aina kuulokkeet päässä ja sitten kun puhutaan tästä pienistä kohtaamisista, vaikka siellä kauppahyllyjen välissä niin ei niitä taida enää oikein tapahtua. Nyt kun kaikki vaan kuuntelevat musiikkia tai podcasteja tai jotain äänikirjoja, kun käy kaupassa ja käy lenkillä niin ethän enää kohtaa ketään. Tämä on oikein minun oma mielipiteeni.

Juuri tuossa viikonloppuna itse asiassa juuri kauppareissulla niin tapasin erään ikääntyneen. Ikää en osaa juurikaan arvioida, mutta ikääntynyt hän oli ja pyysi sitten kassan jonon jälkeen,

että saisiko hän autokyydin kotiin. Sitten minä sanoin, että no mikä ettei ja sitten kävi niin että pääsin sinne määränpäähän ja istuttiin molemmat varmaan siinä autossa joku puoli tuntia vielä siinä autopaikallaan siellä määränpäässä eli hänen kotonaan ja juteltiin vaan niitä näitä että miten on elämä mennyt ja miten on päivä mennyt ja kaikkea tällaista niin se oli kyllä erittäin antoisaa varmasti molemmin puolin.

Sanna Nurmiainen:

Eli kerrot tässä, että oli merkityksellinen lyhyt kohtaaminen, että vaikka se oli se autoreissu se tarkoitus mutta juuri se että hetkeksi pysähtyä ja kuunnella ja kuulla että mitä ihmisellä on sanottavaa ja jaettavaa asialle.

Jani Nieminen:

Kyllä mutta jos mennään tuota seuraavaan kysymykseen, että vaikka me eletään nyt tässä ikääntyvien yhteiskunnassa niin meillähän kehitys menee juuri eteenpäin ihan tosi hurjaa vauhtia. Nyt jos ajatellaan vaikka digitalisaatiota mitä puhui nyt tässä aikaisempaan esimerkkinä ne airpods niin miten kukaan iäkäs ihminen pysyy vauhdissa mukana.

Sanna Nurmiainen:

No sanoppa sitä. Itse näen että tällainen olet kuullut varmaan tällaisen elinikäisen oppimisen.

Jani Nieminen:

No kyllä muutama otteeseen.

Sanna Nurmiainen:

Kyllä mutta itse näen että se ei tarkoita sitä, että otetaan se tietokirja käteen ja lähdetään ihan tietoa pänttäämään. Vaan ajatuksena on että opitaan uusia taitoja. Rohkaistutaan olla uteliaita uusiin asioihin kuten tähän digitalisaatioon. Eli että ikääntynekin uskaltaa haastaa itsensä niihin uusien asioiden opetteluun. Eivät ne puhelimet mene rikki. Eivät älytelkkarit mene ihan helposti rikki. Kyllä sieltä joku saa aina ne tehdasasetukset palautettua. Eli se että rohkeus ja uteliaisuus siinä tärkeinä. Ja toki yksi mikä täytyisi olla, että olisi sitä vertaistukea. Voihan se olla, että se ikääntynyt ei kauhean mielellään vaikka niitä omaisiaan sukulaisiaan kehtaa vaivata että voisitko tulla nyt päivittämään tätä minun telkkaria. Mutta jos siellä olisikin se naapuri, joka yhtä iäkäs joka olisi saanut jo sen oman telkkarinsa näkyviin niin uskaltaisi sanoa että hei että minä voin tulla. Eli tällainen hyvin matalan kynnyksen vertaistukea.

Ei tarvitse lähteä mihinkään vaan että ihan vaikka niistä naapureista voitaisiin saada apua. Tai sitten siellä postilaatikolla kohdataan niin samalla kun kuullaan sen iäkkään ajatusta siitä, että hei mitä kuuluu. Siinä samalla, että hei että miten se telkkarin päivittäminen ja miten muuten se uusi puhelin, että miten älykännykän käyttö. Minä voin näyttää mitä se on niin otetaan vaikka askel kerrallaan ja ensi viikonloppuna jatketaan jostain jutusta. Kyllä tällainen niin kuin elinikäinen oppiminen niin itse näen että se on myös sitä niin kuin asennetta. Se on rohkeutta, uteliaisuutta uusiin asioihin.

Jani Nieminen:

Ja tähänhän on olemassa hyviä työkaluja tähän oppimiseen ja varsinkin näiden digilaitteiden ja muunkin digiasioiden kanssa. Tuli tässä mieleen esimerkiksi Lahden kaupungilla on tällainen digituki ja digiopastus mikä tapahtuu Lahden pääkirjastossa. Ja sinne ei taida olla mitään ennakoilmoittautumisia. Muistaakseni toimii niin että otat oman laitteen mukaan ja sitten siellä taitaa olla ehkä muutama kannettava tietokone millä voit harjoitella. Ja tosi helpoksi ilmeisesti tehty, että taitaa olla joku vuoronumerosysteemillä. Mutta muuten että ei ennakoilmoittautumisia ja oma laite mukaan niin sitten opitaan yhdessä. Ja ilmeisesti varmasti niin kuin muillakin kaupungeilla on tällamoista samantyyppistä toimintaa.

Sanna Nurmiainen:

Etelä-Karjalassa on kyllä kuullut, että on ihan samanlaisia erilaisia hankkeita ja eri järjestöjen kautta kyllä. Yritetään saada se digitaalisuus, että se olisi kaikille mahdollisuus eikä este.

Jani Nieminen:

Kyllä siinä on niin paljon potentiaalia ja niin paljon opeteltavaa. Siinä on tosi paljon opeteltavaa, että pysyy perässä.

Sanna Nurmiainen:

Kyllä.

Jani Nieminen:

Pohditaan ihan tähän loppuksi vielä sitä, että mitä on ikääntymisen onni? Mitä sillä tarkoitetaan?

Sanna Nurmiainen:

Onnihan on sellainen olotila mitä tavoitellaan. Ja ajatuksethan silloin kääntyvät myönteisiin ajatuksiin. Ja ehkä itse lähtisin myös puhumaan enemmän tällaista ikääntymisen onnesta ja onnellisuudesta. Niin missä tapauksessa ei ole minun tarkoitukseni väheksyä sairauksia vaan nostaa niitä myönteisiä asioita ikääntyessä. Meillä on ollut jo tässä puhetta siitä onnellisuuden merkityksestä ja on siitä viisaudesta. Mutta sieltä on myös sitä tällaista tyytyväisyyttä, mielekkyyttä, arvostusta ja merkityksellisyyttä. Ja olen monta ikääntynyttä kohdannut, joilla on muistisairaus. Ja heillä se ympäristö tukee sitä ikääntymisen tarpeita ja niitä tunteita, jolloin se elämänlaatu pystyy parantumaan.

Eli sieltäkin löytyy kyllä niitä merkityksellisyyden, mielihyvän ja ilon tunteita. Ikääntyneillä on aika usein takana täysi työelämä ja on eletty sitä onnellista elämää. Onnellista täyttää elämää ja heillä on sitä viisautta, mitä he pystyvät jakamaan toisille. Ja Frank Martela puhui tällaisesta motivaatiotimantista, mitä voi peilata myös tähän minun mielestäni ikääntymiseen onnellisuuteen. Siellä on niitä toki niitä arjen edellytyksiä, niin kuin oli puhetta siitä asumisesta, on sitä tukiverkostoa vertaistukea saatavilla.

Mutta yksi, mitkä siellä ovat siitä motivaatiotimantista tekee, niin on se itsensä arvostaminen, että saadaan myös sitä palautetta siitä merkityksellisyydestä, yhteisöllisyydestä. Ja olla kyvykkäitä siihen elinikäiseen oppimiseen, siihen rohkeuteen ja haluan tutustua tähän kaikkeen uuteen, mitä meidän yhteiskunnassamme on. Ja toki, että voidaan tehdä sitä myös hyvää toisille.

Jani Nieminen:

Hei ihan viimeiseksi kysymykseksi, niin miten tämän ikääntymisen voi sitten nähdä positiivisena asiana?

Sanna Nurmiainen:

Niin. Toki siinä on ne asenteet, mitkä vaikuttavat. Ja jotenkin itse haluaisin nähdä, että sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, ne uskaltautuisivat lähtemään ikääntyneiden pariin käymään harjoittelussa, projekteissa. Koska sitä kautta me voidaan vaikuttaa tähän meidän yhteiskunnalliseen asemaamme. Siihen, miten me kohtaamme ikääntyneitä. Miten me teemme, viedään päätöksiä eteenpäin.

Juuri vaikka niiden asuntojen ja muun infran puolesta. Ja todellakin voidaan vaikuttaa niihin asenteisiin. Onhan meillä siis nähtävissä jo tällä hetkellä, miten paljon vapaaehtoistyötä ikääntyneet tekevät toisilleen. Koska heillä on sisäinen ääni, mikä kannustaa myös tekemään hyvää toisilleen. Lukumummoja, aktiivisia eläkeläisiä, jotka ovat niitä koulumummoja ja koulupappoja. Ja se on lähtenyt alkuunsa ihan siitä, että he ovat nähneet, että on tehty jotain

hyvää, on autettu jotakuta toista ja halutaan tehdä tätä samaa myös toisille. Kyllä meillä on mahdollisuus nähdä, kun me jokainen meistä uskaltautuu, rohkaistuu kohtaamaan aidosti sen ikääntyneen ihmisen.

Jani Nieminen:

Ehkä omasta mielestä, mikä on myös tosi tärkeää, on se, että on totuudenmukainen itselleen. Uskaltaa myöntää, että myös minä ikäännyin ja myös minä olen jossain vaiheessa tuossa toisen ikääntyneen asemassa mahdollisesti. Silloin ehkä saattaa löytyä motivaatiota tehdä asioita paremmin tai paremmaksi ikääntyneille ihmisille. Se voi olla ehkä minun motivaattorini.

Sanna Nurmiainen:

Jokaiselta löytyy oma motivaattori, miksi haluaa tehdä.

Jani Nieminen:

Kyllä. Jos sitä ei myönnä itselleen, niin ethän sinä aina ajattelee, että mitä nuo vanhukset, ei niillä ole mitään väliä, menkää hoitokotiin. Mutta sitten kun sinä tajuat, että minulle sanotaan sama asia, niin ei se sitten ole enää kiva.

Sanna Nurmiainen:

Jokainen yli 45-vuotias on jo ikääntyvä työntekijä. Niin se kun ymmärtää ja sen kohtaa itse, niin ymmärtää, että minäkin olen ikääntynyt ja minä voin vaikuttaa omaan ikääntymiseen, mutta voin myös tässä kohtaa vaikuttaa nykyisten ikääntyvien maailmaan.

Jani Nieminen:

Se on juuri näin. Mutta hei, kiitoksia Sanna. Oli mukava jutella.

Sanna Nurmiainen:

Kiitos.