

Lyyra, T-M & Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Terveys on oleellinen osa ikääntyneen hyvinvointia. Teoksessa Vanheneminen ja terveys käsitellään iäkkäiden ihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämisen keskeisiä teemoja sekä yksilön että yhteisön näkökulmista. Yhteiskuntapoliittiset ja arjen ympäristöjen ratkaisut niin, että palvelut ovat ikääntyneiden saatavilla, ovat terveyden edistämisen perustaa.

Terveyden edistäminen on laaja-alaista toimintaa, johon sisältyy niin yhteiskunnallinen, yhteisöllinen kuin yksilöllinen omaehtoinen näkökulma. Vanhuspolitiikka ja vanhustyö ovat osa hyvinvointivaltion palvelujärjestelmiä: miten ne toteutuvat, rakentuvat, muotoutuvat – millainen kansalainen vanhus on oikeuksiltaan, kuka hoitaa, kuntouttaa, hoivaa nyt ja tulevaisuudessa? Entä millaisista lähtökohdista?

Teos esittelee iäkkäiden ihmisten voimavaralähtöisen onnistuvan vanhenemisen viitekehyksen, jossa tarkastellaan terveyttä edistävää ympäristöä, fyysisen ja sosiaalisen mielekkään tekemisen, seksuaalisuuden, ravitsemuksen sekä yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden merkitystä ja mielen tasapainoa. Lähestymistapa korostaa iäkkäiden ihmisten yksilöllisyyttä ja autonomiaa ja kannustaa ikääntyneitä huolehtimaan itsestään.

Vanhusten lisääntynyt ja monimuotoistunut päihdeongelma on yksi työmme haasteista. Terveyden edistämisen näkökulmaa painottava päihdeneuvonta ja -hoito on osoittautunut tulokselliseksi (mm. Witkiewitz & Marlatt 2007). Ihminen orientoituu vanhanakin tulevaan: hän toivoo terveytensä, toimintakykynsä ja merkittävien ihmissuhteiden säilyvän. Voimavaroja painottava toimintatapa on vuorovaikutusprosessi, jonka tärkeimpiä elementtejä ovat tasavertainen neuvottelu, asiakkaan aktiivinen osallistuminen, ohjaaminen itsearviointiin ja asiakkaan oman hallinnan tunteen vahvistuminen. Ikääntynyttä ihmistä autetaan tunnistamaan omia arvojaan ja asenteitaan sekä tuetaan ja mahdollistetaan niiden mukaista toimintaa. Itsearviointi edistää ajattelun ja toiminnan muutos- ja motivaatioprosessia kohti kohtuukäyttöä tai päihteidenkäytön lopettamista. Terveyden edistämisen tärkein päämäärä on asiakkaan ja työntekijän yhteisen työskentelyn kautta muutosten mahdollistuminen.

Kirja pohjautuu uusimpaan tutkimustietoon ja sisältää myös käytännön sovelluksia, jotka auttavat ymmärtämään iäkkäiden ihmisten arkea. Kirjassa on myös tietoa ikääntyneiden ihmisten omaehtoisesta terveyden edistämisestä. Teos on tarkoitettu korkea-asteen oppikirjaksi, mutta se sopii käsikirjaksi myös työelämässä toimiville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Kirjan ulkoasu on selkeä ja kuvat koskettavan kauniita, kuvat ja taulukot valaisevat painavaa ja runsaasti tutkimustietoa sisältävää tekstiä. Erityisen

mielenkiintoista teoksessa on laaja terveyden edistämisen motivointimenetelmien tarkastelu ihmisen yksilöllisyyttä ja autonomiaa kunnioittavalla tavalla. Lopulliset päätökset elämästään tekee kuitenkin aina ihminen itse. Työntekijä on kanssakulkija, välineiden tarjoaja, mahdollistaja ja eräänlainen helpottaja, joka tekee terveyden ja hyvinvoinnin kannalta paremman valinnan helpommaksi ja haluttavammaksi.

Teoksessa on ansiokas toimintaterapian lehtori Aila Pikkaraisen kirjoittama luku vapaa-ajasta ja harrastuksista, jossa kuvataan ikääntyneen ihmisen toiminnan ulottuvuuksia, esteitä ja merkityksiä. Elämänkulkuun kuuluu luonnollisena osana toimintakyvyn heikkeneminen, mistä seuraa, että ihminen valikoi, luopuu, optimoi ja kompensoi toimintaansa. Tärkeintä on ihmisen oma kokemus ja tyytyväisyys, mikä ennustaa parhaiten hänen hyvinvointiaan myös tulevaisuudessa. Arjen mielekkyys ei synny vain päivittäisistä toimista selviytymisestä, vaan vaihtelevista vuorovaikutuksellisista, kokemuksellisista tapahtumista ja elämyksistä. Keskeistä on iäkkään ihmisen oma valinta ja päätös, mikä on juuri hänelle sopivaa ja tarkoituksenmukaista.

Tulevaisuudessa väestön ikärakenne painottuu entistä enemmän vanhuksiin. Perushoito ei saa jäädä ainoaksi vanhuspalvelun muodoksi. Ihmisellä on syvä perustarve vanhanakin ja vaikka toimintakyvyltään heikentyneenä saada olla tutuissa aktiivisissa toimijan rooleissaan eikä vain autettavana ja sairaana. Voisiko vanhusten terveyttä, elämänlaatua, merkityksellisyyden kokemusta ja tyytyväisyyttä edistää, kenties yksinäisyyden ja turhautumisen aiheuttamaa päihdeongelmaa vähentää tarjoamalla mielekästä tekemistä, osallistumista mahdollistavaa virkistys- ja harrastustoimintaa laadukkaan perushoidon ja hoivan lisäksi?

Merete Mazzarella (2001) toteaa teoksessaan *Kun kesä kääntyy: vanhenemisen taidosta*. (Helsinki: Tammi.) että elämä ei kuitenkaan ole vaan kehitystä, siihen kuuluu myös luopuminen ja luovuttaminen: me kaikki vanhenemme ja kuolemme, jokainen joutuu luopumaan monesta rakkaasta. Milloin suorittamisen saa lopettaa ja luopua aktiivisesta kansalaisuudesta ja ryhtyä olemaan myös hoivaa tarvitseva vanhus? Elämä on myös pitkä väsymisprosessi, joten onko meidän syytä oppia pitämään luopumista yhtä tärkeänä kuin kehitystä?

© Sisko Salo-Chydenius, TtM, kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö