

Siira Heidi, yliopisto-opettaja
Lotvonen Sinikka, tutkijatohtori
Saarela Kaisa-Mari, yliopisto-opettaja

Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö, GeroNursing Centre (GNC)

Lyhyt kuvaus tutkimushankkeesta:

GeroNursing Centre (GNC) on Oulun yliopistoon, Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikköön, kuluva vuoden alussa perustettu ikääntyvien kuntoutumista edistävän hoitotyön tutkimus- ja osaamiskeskus. GNC:n toiminnan tavoitteena on tutkimuksen, koulutuksen, asiantuntijapalveluiden ja yhteistyöverkostojen avulla lisätä kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamista läpi ikääntyneiden palvelujärjestelmän. Keskiössä on ikääntyneen ihmisen aktiivisen, toimintakykyisen ja onnellisen vanhuuden edistäminen. Lisäksi tavoitteena on parantaa toimijoiden välistä kommunikaatiota, tuoda iloa ja vetoa vanhustyöhön, lisätä hoitotyön ammattilaisten työhyvinvointia sekä työhön sitoutumista.

Teksti Oulun yliopiston Science with Arctic Attitude –blogiin 6.10.2020

Avaimia onnelliseen vanhuuteen

Suomi on tutkitusti maailman onnellisin maa jo kolmatta kertaa peräkkäin, mutta onko meillä maailman onnellisimmat ikäihmiset? Yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti eliniän piteneminen on ihmiskunnan suuri voitto yhä useamman saavuttaessa vanhuusiän. Keskuudessamme on nyt ja tulevaisuudessa enemmän 90-vuotta täyttäneitä kuin koskaan aikaisemmin. Sadan vuoden iän saavuttaneet ovat eläneet lähes koko edeltävän vuosisadan nähden molemmat maailmansodat, kilpajuoksun kuuhan, ehkä jopa Titanicin uppoamisen, todistaen myös internetin kehittymisen alkuvaiheet. Yksilötasolla pitkä elämä näyttäytyy toisille myönteisenä ja eletyn elämän kokoavana täyttymyksen aikana. Toisille elämänvaikeudet kasautuvat tehden vanhuudesta kielteisen ja vaikean ajan. Useimmille vanhuuden elämänvaihe on jotain näiden väliltä. Ikääntyminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa hyvin vahvasti eletty elämä. Vanhaksi eläminen on etuoikeus, jonka toivoisi näyttäytyvän täyttymyksenä ja onnellisuutena paitsi yhteiskuntatasolla, myös yksittäisten ikäihmisten arjessa.

Yksi Oulun yliopiston tutkimuksen painopistealueista on elinikäinen terveys. Hyvää vanhuutta ja onnellisia eläkepäiviä rakennetaan gerontologisen näkemyksen mukaan jo kasvuvaiheessa lapsuuden ja nuoruuden kautta keski-ikään ja edelleen vanhuuteen. Aikaisempien elämänvaiheiden elintavoilla ja –valinnoilla on iso merkitys siinä, millaiseksi vanhuuden elämänvaihe muodostuu. Toki myös perintötekijöillä ja sattumalla on osansa kokonaisuudessa, mutta yleisesti voidaan ajatella, että onnellinen lapsuus ja nuoruus sekä tyytyväinen keski-ikäisyys mitä todennäköisimmin siivittävät hyvään ja onnelliseen vanhuuteen.

Vuosittain syksyllä vietettävän vanhustenviikon teemana on tänä vuonna ”Onni on vanheta”. Teemaviikosta vastaava Vanhustyön keskusliitto haluaa nostaa esille ikääntymisen hyviä puolia negatiivisen julkisuuden ja ikääntyneiden palvelujärjestelmässä havaittujen epäkohtien vastapainoksi. Vanhuuden voimavarojen tukeminen sekä yksilöllisyyden arvostaminen ikääntyneiden palvelujärjestelmässä ovat yksi avain onnelliseen vanhuuteen. Ikääntymisen myötä toimintakyky usein heikkenee ja johtaa päivittäisten askareiden ja liikkumisen vaikeutumiseen sekä ulkopuolisen avun tarpeeseen. Ikääntyneiden avustaminen ja hoitotyö voi parhaimmillaan olla toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää. Kuntoutumista edistävän hoitotyön keinoin on mahdollista kokonaisvaltaisesti tukea ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia ja elämänlaatua. Tutkimusnäyttöä kuntoutumista edistävän hoitotyön vaikuttavuudesta ja merkityksellisyydestä on jonkin verran kansainvälisesti, mutta kansallisesti ei ole. GNC on tarttunut kuntoutumista edistävän hoitotyön akuuttiin kansalliseen tutkimukselliseen tiedonaukkoon ja käytännön hoitotyön kehittämistarpeeseen lähestyen niitä hoitotieteen näkökulmasta. Ikääntynyt ihminen on voimavaralähtöisesti yksilö elinympäristössään sekä aktiivinen toimija omassa elämässään.

Aikaisempien monitieteisten tutkimusten mukaan toimintakykyä ja onnellisuutta kannattaa ikääntyessä tavoitella paitsi riittävällä fyysisellä aktiivisuudella, myös vaalimalla terveyttä kohtuullisilla elintavoilla ja sairauksien omahoitoon sitoutumisella sekä riittäväillä sosiaalisilla kontakteilla ja psyykkisesti mielekkäällä tekemisellä. Se, että elämä on elämisen arvoista, ja sillä on tarkoitus ja merkitys, on tärkeää onnellisuutta tavoiteltaessa. Länsimaissa meillä ei ole kyseiselle asialle yksiselitteistä käsitystä, mutta ikääntymisen mallikansalaiset Japanissa kutsuvat asiaa *ikigai*ksi. Tutkimuksissa on havaittu, että ikigain puute on yhteydessä heikkoon yleiseen terveydentilaan ja kuolleisuuteen japanilaisessa väestössä, minkä lisäksi sen on havaittu olevan yksittäinen riskitekijä heikentyneelle älylliselle toiminnalle. Syy nousta aamulla vuoteesta, elämän tarkoitus ja merkitys, luottamus ja toiveikkuus tulevaisuuteen, itsensä toteuttaminen, toimeliaana pysyminen ja muille hyödyksi oleminen ovat keskeisiä tekijöitä tavoiteltaessa onnellista vanhuutta myös meillä länsimaissa.

Tanskalaisilla, monta vuotta onnellisimman kansan titteliä kantaneilla juuteilla, on yhtenä kansallisena onnensa avaimena sosiaalista yhdessäoloa, elämyksiä ja tunnelmaa korostava *hygge*. Tanska on ollut edelläkävijä pitkäjänteisessä ikääntyneiden palvelujen kehittämisessä. Itsemääräämisoikeutta sekä omiin valintoihin ja osallisuuteen pohjautuvaa hyvinvointia korostava niin sanottu Tanskan malli juontaa juurensa 1980-luvulle. Mallista Suomeen ovat rantautuneet muun muassa muistisairaiden omat kylät. Viime vuosina Tanska on kehittänyt aktiivisesti ja tuottanut tutkimusnäyttöä kuntoutumista edistävästä hoitotyöstä.

Maaialmalta on ammennettavissa suomalaiseseen ikääntyneiden palvelujärjestelmään ja sen kehittämiseen potkua, innostusta ja asennetta, mutta sitä kannattaa etsiä myös omista kansallisista piirteistämme. Suomalaisuuteen liitetään erottamattomasti sauna, sisu ja terva. Myös puhdas luonto, hiljaisuus sekä oma tila ja vapaus ovat jotain hyvin suomalaista. Olisiko niissä avaimia onnelliseen vanhuuteen täällä pohjolassa? Kansallisia voimavaroja ne ainakin ovat ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta, myös omanlaistaan tunnelmaa. Hoitotyön arjessa tulisi muistaa myös suomalaisen ihmisen kaipuu hiljaisuuteen, rauhaan, luontoon ja ”positiiviseen” yksinäisyyteen. Toinen nauttii ryhmätoiminnoista toisen kokiessa ne hyvin vieraiksi ja

epämiellyttäviksi. Hoitajan vahvaa ammattitaitoa on kyky arvioida, koska ikääntynyttä on tarpeen houkutella ryhmätoimintoihin yksinäisyyteen ja apaattisuuteen vaipumisen uhatessa, ja koska taas oma tila ja rauha toimivat kuntouttavina elementteinä. Suomalaisuutta ovat myös Muumilaakson tarinat, josta on ammennettavissa paljon oppia myös vanhustyöhön sekä onnellisen elämän tavoitteluun. Kertomukset henkivät kunnioitusta toisia ihmisiä kohtaan, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä myötämielisyyttä, jotka kaikki edesauttavat ihmisten välisiä kohtaamisia luoden luottamusta ja lempeää läsnäoloa.

Alalle valmistuvien lähihoitajien kuntoutumista edistävän hoitotyön osaaminen on varmistettava tutkimuksen ja kehittämisen näkökulmasta etenkin, koska ikääntyvä väestö tarvitsee koko palvelujärjestelmän osaamisen ja tuen, ennaltaehkäisevän ohjauksen ja neuvonnan, kuntoutumista edistävän työn menetelmät sekä lopulta kuntoutumista edistävän hoivan tuekseen vanhuuden elämänvaiheen eri vaiheisiin. Pelkona on, että vaikka palvelujärjestelmän ja yksittäisen työntekijän vanhuskuva ja työote olisi laaja-alainen ja voimavaralähtöinen, työ käytännön realiteeteissa on toimenpidekeskeistä ja vanhuskuva sairauslähtöinen.

GNC haluaa edistää ikääntyneen yksilöllisyyttä ja voimavaroja elinympäristössään korostavaa kuntoutumista edistävää hoitotyötä tieteellisen tutkimusnäytön, koulutuksen ja yritysysteistyön sekä verkostojen kautta. Näiden toimien kautta hoitohenkilöstön osaamista pystytään kehittämään, työhyvinvointia edistämään, hoitotyön johtajuutta tukemaan sekä vanhustyön vetovoimaisuutta ja kiinnostavuutta lisäämään. Koko ikääntyneiden palvelujärjestelmän ja sen toimijat läpileikkaava toimintamalli ja siihen liittyvä koulutus on avain tulokselliseen kuntoutumista edistävään hoitotyöhön sekä ikäihmisen toimintakykyiseen, aktiiviseen ja onnelliseen arkeen.

Tässä tekstissä on tarkoituksella käytetty termejä vanhuus ja vanheneminen. Ikääntymisestä ja ikääntyneistä puhuttaessa ei tarvitsisi pelätä ja kartella vanhenemiseen ja vanhuuteen viittaavia sanoja. Jos näemme vanhuuden Aira Samulinin kaltaisesti timanttisena aikana ja ikääntyneet hiottuina jalokivinä, ei meidän tarvitse huolehtia mitä termiä käytämme – arvostus kumpuaa jostain syvemmältä eikä se ole päälle liimattua.