



IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLISET ELINYMPÄRISTÖT

**Pohjois-Karjalan
ikäihmisillä on asiaa**

Tuula Kukkonen (toim.)

Karelia-ammattikorkeakoulu

IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLISET ELINYMPÄRISTÖT

**Pohjois-Karjalan
ikäihmisillä on asiaa**

Tuula Kukkonen (toim.)

Julkaisusarja: B, Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 76
Graafinen suunnittelu ja taitto: Salla Anttila
Toimittaja: Tuula Kukkonen, Karelia-ammattikorkeakoulu
Kuvat: kuviasuomesta.fi

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu



Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiMuutoksia 2.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

ISBN 978-952-275-344-1 (painettu)
ISBN 978-952-275-345-8 (verkkajulkaisu)
ISSN- L 2323-6876
ISSN 2323-6876

Karelia-ammattikorkeakoulu 2022

julkaisut@karelia.fi

Sisällys

Ikä- ja muistiystävällisyys: jotain uutta ja jotain vanhaa	6
Päiväunia maalaismaisemassa	9
Pihtiputaan mummo, totta ja tarua	10
Maaseudun ikävoimaa	12
Ikäystävällisyystekijöitä harvaan asutulla maaseudulla	16
Kukapa se kotoaan lähtisi	26
Millaisin eväin hyvään vanhenemiseen?	27
Ikääntyvä maaseutu näkyväksi	28
Mummolle kaveri ja maajussille morsian	30
Ikäihmisiä Euroopan reunamailla	32
Kylän valot pimeän reunoilla	36
Muistin maailma itse nähtynä	38
Muistipulmien kanssa korvessa	46
Ikäystävällisyyttä joka paikassa	48
Sotavammainen vanhuksena	50
Maalta kaupunkiin muuttaneet vanhukset 30 vuotta sitten	52
Kirjoittajat	56

Ikä- ja muisti- ystävällisyys: jotain uutta ja jotain vanhaa



Ikäystävällisyys innostaa, näin on usein todettu ikääntymisen kysymyksiä pohdittaessa ja uusia näkökulmia etsittäessä. Harvassa ovat ne elämänalueet ja yhteiskunnan toiminnot, joissa ei kohdattaisi ikääntymiseen liittyviä ilmiöitä. Ikäihmiset haluavat olla aktiivisia toimijoita ja osallistua samalla tavoin kuin nuorempaanakin. Usein enemmänkin, kun aika sen paremmin sallii.

Ikäosaaminen on ollut Karelia-ammattikorkeakoulun strategiassa esillä jo yli kymmenen vuoden ajan. Ikäystävällisen yhteiskunnan edistäminen on yksi Karelia2030-strategian kehittämiskohteista. Olemme päättäneet perustaa Ikäystävällisyyden osaamisyhteisö HYRRÄN (englanniksi KAFS: Karelia UAS Centre for Age-friendly Society), jonka tarkoituksena on osaltaan vahvistaa ikäihmisten merkityksellisen elämän edellytyksiä sekä voimavarojen ja osaamisen näkyväksi tekemistä. Painopisteemme ikäystävällisyyden kehittämisessä ovat: ikäystävälliset elinympäristöt, muistiystävällinen yhteiskunta, ikäystävällinen työelämä sekä asiakaslähtöiset palvelut ja ratkaisut.

Tässä julkaisussa keskitytään erityisesti ikäystävällisiin elinympäristöihin ja muistiystävälliseen yhteiskuntaan. Nämä teemat koskettavat laajalti koko yhteiskuntaa, ja samalla ne näkyvät meidän lähiyhteisöissämme ja arkisissa toiminnoissamme.

Ikäystävällisten elinympäristöjen kehittämistarpeita on selvitetty erityisesti maalla asuvien ihmisten näkökulmasta: Terhi Myller raportoi tässä julkaisussa haastatteluista esiin nousseita kokemuksia ja ajatuksia. Muistiystävällisen yhteiskunnan kehittämiseväitä ovat koonneet Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ryhmiin osallistuvat henkilöt. Heidän tekemiään vertaishaastatteluja organisoanut ja tukenut Arja Jämsén raportoi tässä julkaisussa muistisairauden kanssa ellettävästä arjesta ja terveisistä niin päätäjille kuin kehittäjillekin. Nämä kokemustietoon perustuvat artikkelit ovat erittäin tärkeä lähtökohta osaamisyhteisöjen kehittämistyölle. Toivottavasti ikäihmiset ja muistisairauksien kanssa elävät henkilöt tuovat jatkossakin aktiivisesti esille arjen kokemuksiaan ja kehittämisajatuksiaan.

Näiden tutkimusartikkeleiden lisäksi julkaisuun on koottu sanomalehti Karjalaisen Vanhuus maalla -kolumnisarjan kolumnit. Arja Jämsén on toiminnut kolumnisarjan kantavana voimana kutsumalla asiantuntijoita kirjoittajiksi ja toimittamalla tekstejä. Kolumnit avaavat tuoreita näkökulmia siihen, mitä vanhuus maalla käytännössä tarkoittaa ja minkälaisia ilmiöitä maalla vanhenemiseen voikaan liittyä. Tekstien lomassa Pohjois-Karjalan Muisti ry:n työikäisenä sairastuneiden ryhmän (Tsempparit) ajatelmia elämästä.

Ikäystävällisyyden kehittämistä ja tutkimusta on Pohjois-Karjalassa tehty jo kauan ennen kuin ikäystävällisyys käsitteenä ja ajattelutapana on ollut esillä. Vanhusten asuinympäristöjen ja paikan merkitys sekä vanhusten kotipalvelut olivat 1980- ja 1990-luvuilla aktiivisen tutkimuksen kohteena silloisessa Joensuun yliopistossa (nyk. Itä-Suomen yliopisto).

Jukka Pekka Sarola tutki asuinympäristön ja paikan sekä sosiaalisten verkostojen merkitystä vanhalle ihmiselle (Sarola 1996, 1994, 1987). Sarola on kirjoittanut myös vanhusten avopalvelutyön muutospainesta (Sarola 1989). Silva Tedre paneutui väitöskirjassaan vanhusten kotipalveluun työntekijöiden työn näkökulmasta (1999). 2020-luvulla myös ikääntyneiden elinympäristöjen tarkastelun näkökulmaksi nousseet maaseutututkimuksen kysymykset (ks. esim. Lehtola & Tedre 2014; Tedre & Voutilainen 2016) ovat esillä myös kirjassa Eläkeläisenä maaseudulla (Tedre & Voutilainen (toim.) 2013). Myös Tedren toimittaman kirjoituskokoelman Maailma! Koetut paikat (Tedre (toim.) 2020) yksi juonne on eläköitymisen ja ikääntymisen suhde ympäristöön.

Näiden Pohjois-Karjalassa tehtyjen tutkimusten sarjaan liittyvät myös Arja Jämsénin sotavammaisten elinoloja koskeva tutkimus sekä Tuula Kukkonen maalta kaupunkiin muuttaneiden vanhusten elämäntapaa käsitellyt tutkimus – molemmat reilun 30 vuoden takaa. Tarkasteltaessa näiden tutkimusten kysymyksenasetteluja ja johtopäätöksiä huomataan, että ne eivät ole kovinkaan paljoa muuttaneet 2020-luvulle tultaessa. Tämä kertonee näiden kysymysten tärkeydestä, mutta kenties myös siitä, että ikäihmisten arkielämä ja elinympäristöt eivät ole vieläkään toivotulla tolalla. Työtä siis riittää ja osaamista tarvitaan – ja erityisesti monialaista osaamista, eri alojen ammattilaisten kokoontumista yhteen näiden ilmiöiden äärelle.

Tämä julkaisu on suunnattu kaikille ikäystävällisyyden kehittämisestä innostuneille: ikäihmisille, eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä kehittäjille ja opettajille. Toivottavasti julkaisumme on hyödyksi ikäystävällisyyden osaamisyhteisöjen toimijoille. Lisäksi olisi hienoa, jos tämä julkaisu osaltaan virittäisi keskustelua ikä- ja muistiystävällisistä elinympäristöistä laajemminkin yhteiskunnassa.

Tämän julkaisun tekemisen ja vuonna 2021 toteutetut tutkimukset on mahdollistanut Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Karelia-ammattikorkeakoulun toteuttama hanke EAFS (RDI Excellence in Creating an Age-friendly Society in Remote Areas).

Joensuussa 3. tammikuuta 2022
TUULA KUKKONEN

Lehtola, I. & Tedre, S. 2014. Kulkeminen maaseutututkimuksessa. *Janus* 22 (3) 2014, 279–287.

Tedre, S. (toim.) 2020. Maailma! Koetut paikat. Joensuu: Kirjokansi.

Tedre, S. 1999. Hoivan sanattomat sopimukset: tutkimus vanhusten kotipalvelun työntekijöiden työstä. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja nro 40. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Tedre, S., Pöllänen, S. & Voutilainen, M. 2016. Maaseudun näkökulmasta – tarkennuksia hyvinvointipalvelujen muutoksiin. Joensuu: Kirjokansi.

Tedre, S. & Voutilainen, M. (toim.) 2013. Eläkeläisenä maaseudulla. Maahenki.

Sarola, J.P. 1994. Asuinympäristön ja paikan merkitys vanhalle ihmiselle. Teoksessa (Toim.) Uutela, A. & Ruth, J. Muuttuva vanhuus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Sarola, J.P. 1989. Vanhusten avopalvelutyön muutospainet. Joensuu: Joensuun yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Keskustelualoitteita n:o 8.

Sarola, J.P. 1987. Joensuun osa-alueet vanhusten elinympäristöinä. Joensuu: Joensuun yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Keskustelualoitteita n:o 3.

Päiväunia maalaismaisemassa

SARAH LAUKKANEN

Upea keväätaamu talossa peltöjen keskellä. En malta juoda aamukahvia sisällä, vaan otan kahvimukin mukaan ja kiiruhdan ulos. Seisokelen kumisaappaissa narsissipenkin vieressä ja annan auringon lämmittää poskia.

Kyllä tämä vaan on onni, että tällainen eläkeikäinen naisihminen voi aloittaa aamunsa näin! On niitäkin, jotka juovat aamukahvinsa kerrostalon pienellä parvekkeella. Minä tarvitsen ympärille tilaa ja maisemaa, kurkien huutoa ja mullan tuoksua.

Silloin joskus koronavuosien aikaan moni käänsi katseensa keskustoista etemmäs. Tuntui turvallisemmalta tehdä etätöitäkin oikeasti etäällä, siellä missä oli väljempää, vähemmän kansanjoukkoja ja koronalinkoja. Mummonmökkit tekivät yllättäen kauppansa. Pitkään tyhjillään olleita tönöjä remontoitiin etätöiden välissä, raivattiin villiintyneitä pihamaita ja laitettiin uusia kukkapenkkejä. Ja kun siihen kaikkeen tottui, ei enää halunnutkaan edes eläkevuosien tullessa lähteä takaisin keskustan hulinaan.

Eikä tarvinnutkaan, kas kun linja-autot alkoivat taas kulkea syrjemmälläkin tiuhempaan. Keskustaan pääsee milloin huvittaa, linjuri kulkee kylän halki koko päivän kerran tunnissa. Siitä vain elokuviin, kirjastoon tai kyläilemään. Kylän pikku marketti sai sekin etätyöbuumissa uuden alun ja elämän, laajentaakin on pitänyt. Apteekki tuli kaupan naapuriin, samoin fysioterapeutti. Kun vielä terveydenhoitobussi käy kaupan pihassa kaksi kertaa viikossa, niin mitäs muuta tässä ikäihminenäkään enää tarvitsee! Bussissa on lääkärikin, kaikki kokeet otetaan ja reseptit uusitaan. Muistihoitaja on myös mukana bussissa aika ajoin.

Robottiruohonleikkuri huristelee kesät nurmikolla, talvella useampikin yrittäjä työllistää itsensä pitämällä kyläläisten pihat aurattuina. Ei tarvitse huononselkäisen urakoida muuta kuin sen verran, mitä sattuu kuntoilun puolesta huvittamaan. Jaa niin, on siinä kylämarketin aukiolla kuntosalikin!

Kylälle muuttaa koko ajan nuoria perheitä. Tykkäävät kun lapsille on peruskorjattu upea kyläkoulu, luistinradat ja pelikentät. Ja jos mitä ei kylällä voi harrastaa, niin linjureitten kyydissä pääsee keskustaan aina sopivasti. Ihania lapsia ovat, käyvät tällaisten ikäihmisten luona kyselemässä, olisiko jotain pientä puuhaa. Kastelevat apuna kukkasia ja tulevat kaveriksi vaikka leipomaan herkkuja. Vaikka eivät omia mummotettavia olekaan, niin silti kantavat vähän huolta, miten naapurin täti jakselee.

Jaa-a, pitäisi joutua liikkeelle täältä narsissipenkin kupeelta.

Jaa-a, pitäisi joutua liikkeelle täältä narsissipenkin kupeelta. Kylämarketin aukiolla oleva kauneushoitola aukeaa kohta. Siellä tytöt saavat pistää tämän tädin hiukset ojennukseen, samoin ripset ja kulmakarvatkin.

Havahdun kännykän soittoääneen. Jaa, päiväuniako mie katselin? Eikö nyt olekaan vuosi 2041, vaan 2021. Eläkevuodet ovat vielä kaukana, vaan kauempana mahtavat olla nuo päiväuniieni asiat? *Sanomalehti Karjalainen 28.3.2021*

Pihtiputaan mummo, totta ja tarua

ARJA JÄMSÉN

Toimittajien pitää osata kirjoittaa niin, että Pihtiputaan mummonkin ymmärtää. Näin toimittajia kuulemma ennen koulutettiin. Ja mummosta tulikin elävä legenda.

Mitä me tiedämme tästä Pihtiputaan mummosta? Hän on vanha, ei ole käynyt paljon kouluja ja asuu vaatimattomasti maaseudulla. Pihtiputaan mummon vastakohta voisi olla kaupunkilaisserkku, helsinkiläinen puuma. Itsenäinen, aktiivinen ja hieman villi ikääntyvä nainen, joka on kiinnostunut nuorempien miesten seurasta.

Mummot ja puumat ovat tietenkin karkeita ja kaavamaisia yleistyksiä vanhoista naisista. Maalla asuva mummo elää kuitenkin ikäihmisen prototyyppinä harvinaisen sitkeässä vuosikymmenestä toiseen. Ja onhan näillä mielikuvilla todellisuus pohjaa nykyisten keski-ikäisten lapsuudessa. Oma mummoni oli pyöreä, hiirenhäntälettinen emäntä, joka siniruutuinen esiliina päällä paistoi uunijuustoa ja tuoksui lievästi navetalta. Markkinamaailma käyttää meidän nostalgisia muistojamme kilvan hyväksi. Kaupan on mummon muussia, mummon lihapullia ja mummonmökkejä.

Menneen maailman muistot säilyvät mielissämme. Siitä huolimatta ikäasenteet olisi syytä päivittää 2020-luvulle. Niin maalla kuin kaupungissakin asuu monenlaisia vanhuksia. Mummo maalla -mallissa meille maalataan helposti kuva yksinäisestä, pienituloisesta vanhuksesta, jota mitä ilmeisemmin odottaa surkea kohtalo. Vaihtoehtoina ovat jääminen yksin keskelle korpea tai sitten muutto kuntakeskukseen hoitokotiin.

Mutta vaihtoehtoja on lukuisia ja vanheta voi monella tavalla. Ikäihmisiä on maallakin joka lähtöön. On ikääntyvää käsityöläistä, tutkijaa ja yrittäjää,



taiteilijaa ja viljelijää. On aktiivisia eläkeläisiä, jotka eri tavoin ovat oman kylän yhteisöllisyyttä kannattelevia voimia. Tämä ikäihmisten luova kirjo jää meiltä helposti huomaamatta, vaikka juuri tähän maaseudun monimuotoisuus ja kasvava elinvoima voisi omalta osaltaan pohjautua.

Jotta ikäihmisten voimaa, potentiaalia ja luovuutta ei hukattaisi, maalla asumiseen tarvitaan arkisia elämisen edellytyksiä. Laajakaistaa, valokuitua ja digitaitoja, kulkuyhteyksiä niin, että ilman omaa autoakin pääsee liikenteeseen, pyörillä liikkuvia sosiaali-, terveys- ja kulttuuripalveluita, mökkitalkkareita ja yhteisöllisyyttä, porukkaan kuulumisen tunnetta.

Suomalainen maaseutu taitaa pitkälti toimia mummoenergialla.

Eräs maalla asuva tuttavani kertoi kerran arjestaan ja sanoi, että jokaisella pitää olla joku Erkki tai Maija, jolle voi soittaa, kun tarvitsee apua tai juttukaveria.

Suomalainen maaseutu taitaa pitkälti toimia mummoenergialla. Ajatellaanpa vaikka kyläyhdistyksiä, hirvipeijaisia tai kesäteattereita. Heissä on jotain samaa kuin Venäjän mummoissa, babushkoissa, joita ilman perheet eivät selviäisi eikä yhteiskunta toimisi.

Nyt onkin korkea aika pitää huolta, että maaseudulla asuu jatkossakin kaikenlaisia mummoja. Hukka meidät perii, jos mummopula uhkaa. Ja vielä, kyllä kaikenlaisia pappojakin tarvitaan, heistä lisää joku toinen kerta.

Sanomalehti Karjalainen 7.4.2021

Maaseudun ikävoimaa

ARJA JÄMSÉN

Tällä hetkellä Suomessa on melkein miljoona yli 70-vuotiasta eikä ole yllätys, että lisää tulee. Melkein puolet heistä asuu maaseudulla. Samoin on Pohjois-Karjalassa. Tekisi vielä lisäksi mieli sanoa, että osa tuosta toisesta puolesta haaveilee asuvansa maaseudulla ainakin osa-aikaisesti.

Moni kaupunkilainen ikäihminen on viettänyt korona-aikaa rauhaisesti maalla, kakkosasunnolla tai mummon mökillä. Myös mökkivuokrauksen suosio nousi kohinalla. Maaseutu alkoi näyttää houkuttelevalta paikalta.

Entä kun maalla asuu pysyvästi, millaista on vanhuus maalla? Kesällä linnun laulussa ja talvella pakkasessa ja tuiskussa? Onko elämä yhtä onnea ja naapuriapua? Vai yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja turvattomuutta?

Kymmenen vuotta sitten eräässä suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa selvitettiin ikäihmisten tyytyväisyyttä ja onnellisuutta maalla ja kaupungissa. Siinä todettiin, että yksinäisyys oli harvinaisinta maalla ja yleisintä kaupungissa, kun vertailuun asetettiin peräkylän mummo mökissään ja kaupunkilaismummo kerrostaloyksiossä.

Millaisia valinnan mahdollisuuksia ikäihmisellä asumisessaan on? Monipaikkainen muuttolintu, joka asuu vuodenvaihtelun mukaan kaupungissa ja maalla, kotimaassa ja ulkomailla? Vai kaupunkiasuja hamaan loppuun asti? Onko hyvä ratkaisu pysyä omalla syrjäkylällä? Vai koetaanko maalla asuva eläkeläinen ongelmaksi järjestelmälle, jääkö ilman palveluita?

Maaseudun ikäystävällisyys on jäänyt aika lailla kartoittamattomaksi alueeksi. Ikäystävällinen ajattelu on myös kansainvälisesti lähtenyt ensisijaisesti kaupunkiympäristöjen kehittämisestä. Kaupungissa vanhuksia ja heidän tarpeensa tulevat näkyviin helpommin kuin maalaisserkut kylissä.

Maaseudun ikäystävällisyys on muutakin kuin terveyspalvelujen suunnittelua ja petipaikkojen laskemista, vaikka on se sitäkin. Ikäystävällisyys tarkoittaa muun muassa, että mietitään ratkaisuja, miten maaseudun ikäihmisen toimintakykyä ja pärjäämistä voitaisiin kaikin puolin tukea. Monipuoliset asumisratkaisut ja sujuva joukkoliikenne ovat arkisia esimerkkejä. Yksinasuvien määrän kasvaa ja samalla on kasvanut kiinnostus yhteisölliseen asumiseen ja ikäystävällisiin asuinympäristöihin.

Kevään kuntavaaleissa pohditaan isoja kysymyksiä ja tehdään kauaskantoisia arvovalintoja. Monen kunnan strategioissa ja puolueiden sloganeissa nostetaan tavoitteeksi elinvoiman vahvistaminen. Kielitoimiston sanakirja määrittelee elinvoiman ”elinvoimaksi, elinvoimaisuudeksi, vireydeksi ja vitalisuudeksi”. Se on siis sitä, mitä tarvitaan, jotta jaksetaan.

Elinvoima on myönteisesti latautunut sana, joka uhkuu vahvuutta ja eteenpäin menoa. Se on muodikas sana, joka kuitenkin aukeaa vaikeasti käytäntöön ja oikeaan elämään. Tärkeää olisikin miettiä, mistä kaikesta kunnan elinvoima käytännössä ja arjessa muodostuu. Miten myös ikäihmiset voivat olla luomassa ja vahvistamassa elinvoimaa? Ilman vastakkain asettelua yhteisymmärryksessä eri sukupolvien kesken.

Sanomalehti Karjalainen 18.2.2021

Maaseudun ikäystävällisyys on jäänyt aika lailla kartoittamattomaksi alueeksi.



**"Vaikka on
muistisairas, elämä
ei lopu siihen.
Siitähän se vasta
alkaa."**

**"Vielä on pitkä
aika eletävänä,
ei tiedä kenet
vielä kohtaa!"**

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY:N TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN
RYHMÄN (TSEMPPARIT) AJATELMIA ELÄMÄSTÄ.



Ikäystävällisyys- tekijöitä harvaan asutulla maaseudulla

TERHI MYLLER

Ikäihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on keskeistä hyvässä ikääntymisessä. Ympäristö, joka edistää ja tukee ikääntymistä kokonaisvaltaisesti, on avainasemassa ikääntymisen onnistumisessa. Maaseutualueet, jotka yleisesti ottaen ikääntyvät nopeammin kuin kaupungit, ovat kiinnostavia tarkastelun kohteita, kun puhutaan hyvästä ikääntymisestä. (Neville, Napier, Adams, Shannon & Wright–St Clair 2021, 2541–2542.) Edellä mainittu kuvaa myös ikääntymisen erilaisia ulottuvuuksia. Yksilöiden näkökulmasta ikääntymisellä on kontekstuaalinen kytkös. Pohjois-Karjalan maaseutualueilla ikääntyminen on nopeampaa kuin kaupunkialueella. Väestöennuste tuleville vuosikymmenille (Peruspalvelujen tila 2020) tuo esille ikäihmisten suhteellisen määrän kasvun ja työikäisen väestön määrän vähenemisen. Pohjoiskarjalaista maaseutua voidaan yleisesti kuvata ikääntyväksi ja harvaan asutuksi seuduksi.

Tässä puheenvuorossa tarkastelen pohjoiskarjalaisten ikäihmisten kokemuksia arjestaan ja elinympäristöstään. Artikkelissa kysytään, mitkä tekijät tukevat ikäihmisten arkea ja minkälainen elinympäristö koetaan mielekkääksi? Taustoitana aluksi aihepiiriä aiemmalla kansainvälisellä ja kansallisella tutkimuksella ja sen jälkeen esittelen aiheeseen liittyvän tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessin kulun ja tulokset. Lopuksi pohdin, miten ikäihmisten kokemuksia ja merkityksellisiä pitämiä tekijöitä voitaisiin huomioida laajemmin ikäystävällisen maaseudun kehittämisessä.

IKÄYSTÄVÄLLISEN MAASEUDUN MÄÄRITTELYÄ AIKAISEMMAN TUTKIMUKSEN NÄKÖKULMASTA

Odotammeko ikäystävällisyys-suosituksilta liikaa? Näin kysyy Stephen M. Golant (2014) ja toteaa, että maailmanlaajuinen ikäystävällisyysohjelma (WHO 2007; 2018) on ennen kaikkea poliittinen strategia, ja ikäystävällisyyden toteutuminen käytännössä edellyttää hallinnoilta ja aluetoimijoilta tekoja. Tärkeä kysymys onkin, miten ikäystävällisyys toteutuu käytännössä? Lähtökohtaisesti ikäystävällisyysindikaattorit ovat tehty ikäystävällisyyden tarkasteluun kaupunkien näkökulmasta (WHO 2007). Maaseudun osalta ikäystävällisyystutkimus ja -keskustelut ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Ikäystävällisyydestä puhuttaessa on tärkeää tarkastella käsitettä ja siihen liitettäviä merkityksiä kriittisesti.

Suomessa kansallinen laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 tavoittelee ikäystävällistä Suomea (STM 2020). Suositukseen perehtyessä voi huomata sen sisältävän laajasti erilaisia suosituksia esimerkiksi ikääntyneiden elinympäristöjen, palveluiden sekä palvelun laadun edistämiseksi ja ehdotuksia eri toimijoiden yhteistyöstä ikääntyneiden hyväksi. Nämä tekijät voidaan ymmärtää ikäystävällisyystekijöiksi. Ikäystävällisyystekijöitä ei voida kuitenkaan suoraan yhdistää harvaan asutulla maaseudulla asuviin ikäihmisiin tai maaseudun konteksteihin (esim. Vidovićová 2018). Ikäystävällisyyden, eli yksilön näkökulmasta mielekkään arjen ja elinympäristön, käsitteellistämiseksi tarvitaan maaseudulla asuvien ikäihmisten kokemusten analysointia.

Ajankohtaisissa kansainvälisissä ja kansallisissa keskusteluissa on tunnistettavissa tervetullut ikääntymisen tarkastelun muuttuminen yksilöllisistä ikääntymiseen liittyvistä tekijöistä kohti laajempaa näkemystä ikääntymisen kontekstisidonnaisuudesta ja yhteiskunnallisista prosesseista (esim. Walker 2015; Neville ym. 2021; Jämsén & Kukkonen 2020). Tämä on tärkeää, jotta esimerkiksi erilaiset maaseutualueet tulevat nähdäkseni ja huomioonotetuiksi muun muassa ikäihmisten palveluita ja asuinmuotoja suunniteltaessa. Tämä on tärkeää myös sen vuoksi, että ikäihmiset nähtäisiin suhteessa esimerkiksi ympäröivän kontekstin kulttuuriin ja mahdollisuusrakenteisiin. Laaja perspektiivi luo myös pohjan moniammatilliselle ja monitoimijaiselle ikäystävällisyydelle.

Samoin ikäihmisten arjen rakentumisen ymmärtäminen on tärkeää. Perinteisesti maaseutua koskevassa ikääntymistutkimuksessa on keskitytty ikäihmisten sosiaalisten suhteiden ja verkostojen vähyyteen. Tutkimuksissa todetaan, että näiden niukkuuksien myötä ikäihmisten riski eristäytyä suurenee. Lisäksi tutkimuksissa on kuvattu ikäihmisiä tukevien palveluiden vähyyttä. Toisaalta, maaseutualueiden kuvaaminen idyllisinä paikkoina, joissa yhteisöllisyyden kuvataan kompensoivan palveluiden ja resursien puutteita on, tyypillinen näkökulma ikääntymiseen liittyvissä tutkimuksissa. (Neville ym. 2021.)

Kysyttäessä ikäihmisiltä heidän kokemuksiaan ja käsityksiään ikäystävällisestä maaseudusta esille nousevat seuraavat asiat: Suunniteltu asettuminen maaseutumaiseen paikkaan vanhenemaan on

IKÄYSTÄVÄLLISEN ARJEN TEKIJÖITÄ HARVAAN ASUTULLA MAASEUDULLA

Tärkeiksi ja merkityksellisiksi ikäihmisten arkeen liittyviksi asioiksi kuvataan **sosiaaliset suhteet ja niiden tuoma yhteys toisiin ihmisiin** sekä asioiden jakamisen mahdollisuus. Seuraavassa ovat esimerkit ystävyys-suhteiden ylläpidosta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä:

Ikäihminen C: Minulla on muutamia naisystäviä, kolme kappaletta. Enempää minä en kaipaakaan. Siis oikeita sydänystäviä. Ja me varmaan kerran viikkoon vähintään, vaikka he asuu muualla, niin sitten me käydään näitä puhelinkeskusteluja ja puretaan siinä kaikkia—

Ikäihminen E: Maija (nimi muutettu) on hirveen, hirveen avulias ja...papiljottia laittaa ja millon mitään ja kerran oli tuo-- laitettiin, lakanat vaihettiin niin Maija otti molemmat, kaikki patjat.. Niin kaikki niin imurilla ja sitten pantiin (lakanat) uudestaan.

Myös **mahdollisuutta liikkua** joko itsenäisesti jalkaisin tai erilaisten kyytijärjestelyiden myötä pidetään tärkeänä arkea tukevana asiana (ks. myös Tedre & Pulkkinen 2011). **Luonto ja ympäristön vihreys ja läheisyys** tulevat monessa mielessä esille hyvinvointia, iloa ja aktiivisuutta ylläpitävinä ja lisäävinä asioina. Esimerkiksi marjastaminen, sienestäminen, luonnossa liikkuminen ja lenkkeily sekä puutarhan ylläpitäminen ja pienimuotoinen kasvimaan ylläpitäminen kuvataan tärkeiksi arjen sisällöiksi. Seuraavassa sitaatissa kuvataan luonnossa liikkumista ja sen tuottamaa kokonaisvaltaista hyvinvointia:

Haastattelija: Miten sä koet sen ympäristönä sen?

Ikäihminen A: Sehän on hieno paikka, kun ei siellä ole ketään muita ensinnäkään. Ja siellä on oma lampi ja oma rauha. - Onhan tämä sillä lailla tämä ympäristö on, nyt kun on ollut tätä ongelmaa- on näitä nuotiopaikkoja ja Vesistöjä ja on paikkaa minne mennä. Ei ole tarvinnut olla, kyhöttää kotona.

Ikäihminen B: Siellä on laavut ja on autiokämpäkin tuolla. Tällä eläkeläisporukallakin on hirmu kiva ollut käydä näissä eri paikoissa. Ei tarvitse aina mennä samaan paikkaan. Semmoinen työ ja tuska aina mieltä, että minne nyt mennään. Löydetään aina mukava paikka. Mutta todella, täällä on paljon. Luonto on täällä, se on, ei sen parempi voi olla.

Ikäihminen A: Ja tuolta lähtee retkeilypolku, joka menee Kaupunkiin asti. --130 kilometriä. Sitä sopii käydä tallustelemassa, jos ei muuta keksi. Se on

Polku nimeltään. Mulla on siitä ihan tarkat kartat. -- Ja se kulkee tuolta itärajan tuntumassa.

Edellisessä sitaatissa tulee esille, että myös rauhallinen ympäristö tuodaan esille tärkeänä elinympäristöä positiivisesti kuvaavana tekijänä. Vastaavasti luonnon ja vihreyden puute kuvataan elinympäristöä negatiivisesti kuvaavana asiana, kuten seuraavasta sitaatista ilmenee:

Haastattelija: No mitäs muuta, tästä asuinpaikasta osaat sanoa?

Ikäihminen D: Onhan tää (asuinympäristö) vähän karu minusta. Ja niinku moni muukin on sanonu kyllä.

Haastattelija: No miten sä sitä perustelisit tai miksi koet, että se on karu?

Ikäihminen D: No esimerkiksi, tuokin piha-alue onhan tossa, siihen vois istutuksia laittaa, kukkia, pensaita. Sitä vois jotenkin tehdä sillee viihtysämman näköseks.

Seuraavassa esimerkissä kuvataan puolestaan asuinympäristön viihtyisyyttä ja arkisen puuhastelun sekä liikkumisen merkitystä maaseudulla:

Ikäihminen G: Asuinympäristönähän tämä Itäraja-Suomi on...nytkin tuosta ikkunasta ulos katselen, on kaunis auringonpaiste ja ei siinä hirveästi hälinöitäkään kuulu. Ilmasto on hyvä -- ihan mukava asua. Eläkeläisellä päivä menee hirmuisen hyvin, ainakin talviaikaan, uunien lämmitykset on, puulämmitys on ja sähkölämmitys on myöskin. Ja lenkkeillessä, semmoisia parin tunnin päivälenkkiä kun tekee, siinä se työpäivä onkin jo.

Maaseutupaikkoihin kytkeytyy myös **paikkatuntemuksen**, sosiaalisten suhteiden ja tuttuuden merkityksiä, jotka luovat arkeen sisältöä ja tekevät paikasta merkityksellisen ihmisten ja heidän tarinoidensa myötä. Toisaalta esille tulee, että sosiaaliset suhteet vähenevät ja tällä on merkitystä myös tuttuuden kokemuksiin. Seuraavassa on esimerkki paikkaan kytkeytyvän tiedon kuvauksesta, torilla ja etuista kuulumisista:

Ikäihminen F: Kesäloman aikaan olin tuolla torilla arpoja myymässä, järjestöjen arpoja. Se oli minusta sikäli mielenkiintoinen ja mukava paikka se arpojen myynti siinä torilla, että siinä silloin heinäkuussa näki vanhat tutut, jotka olivat Ruotsiin muuttaneet. Ne tulivat tänne kylälle ja tietysti torille ensimmäisenä. Ja siellä kun näkivät, että siellä on tuttu mies

ostamassa arpoja, heti tulivat siihen ostamaan. Siinä ne tapasi.

Läheiset ja omaiset mainitaan myös tukena, mutta erityisesti tuodaan esille lasten ja lastenlasten merkitystä omaan hyvinvointiin. Omien lasten maailmalle saattaminen ja **elämäntarinoiden seuraaminen** tulevat esille. Yhteyksiä läheisiin kerrotaan ylläpidettävän vierailuiden ja puheluiden avulla. Myös jonkin verran matkustamista kaukana asuvien lasten ja lastenlasten luokse tuodaan esiin.

Omat lapset, lapsenlapset ja lapsenlapsen lapset merkitsevät ilo ja riemua tuottavia asioita. Esimerkiksi seuraavassa kuvataan lasten ja heidän lastensa arkeen osallistumista:

Haastattelija: Minkälaiset asiat tukevat arjen sujumistasi?

Ikäihminen C: Tukevat.. No tietysti nyt kaikkein tärkeimpiä asioita on jäänyt mainitsematta, että tietysti nämä minun lapset on ihan ehdottomin. Minulla on kaksi tyttärtä ja poika. Ja lapsenlapsia on seitsemän. Että heitä kaikkia olen kyllä hoitanut.

Erilaiset harrastukset kuvataan myös merkityksellisinä, toiminnallisina asioina elinympäristössä, mutta harrastukset kytkeytyvät myös liikuntaan, luontoympäristöön, esimerkiksi marjastamisen, sienestäminen ja liikkumisen kautta. Harrastusten merkitys liittyy iloa tuottaviin asioihin. Jonkin verran tuodaan esille taideharrastuksia ja yhdistystoimintaan osallistumista sekä käsityöharrastuksia. Harrastaminen kuvautuu ennen kaikkea puuhasteluna, mielenhyvinvoinnin ja fysiikan ylläpitämisenä. Seuraavassa kuvaus tällaisesta:

Ikäihminen C: Aamulla minä kun herään, niin usein käyn tekemässä aamulenkin. Kävelen muutamaman kilsan. Tai käyn uimassa. Talvella avannossa. Sitten kesäaika on tälle vapaampaa, mutta sitten heti syksyllä minä rupean sitten, minulla on paljon harrastuksia.

Haastattelija: Minkälaisia harrastuksia sinulla on?

Ikäihminen C: Minä olen kuulunut perustajajäseniin X-yhdistyksessä, 15 vuotta olin kesäteatterissa. Sitten maalaan.

Haastattelija: Mitäs muuta siihen arkeen? Onko sulla muita harrastuksia?

Ikäihminen B: Nyt kesällähän ei ole, kun meillä ei tämä eläkeporukkakaan ole kokoontunut. Muutenhan minä olen hyvin aktiivisesti ollut tuolla eläkeläisyhmässä mukana.

Omannäköisen elämän järjestelyt tuodaan esille tärkeänä arkeen liittyvänä asiana. Tätä kuvataan esimerkiksi kodin laittamisella kauniiksi ja itselle mieluisaksi, itselle sopivalla päivärytmillä ja toiminnoilla. Esimerkiksi ruokailurytmillä tai palasen ottamisella toisinaan, omista asioista päättämällä ja omaan arkeen sopivan tuntuilla valinnoilla. Seuraavassa esimerkki oman kodin viihtyisyyden ylläpitämisestä:

Omannäköisen elämän järjestelyt tuodaan esille tärkeänä arkeen liittyvänä asiana. Tätä kuvataan esimerkiksi kodin laittamisella kauniiksi ja itselle mieluisaksi, itselle sopivalla päivärytmillä ja toiminnoilla.

Ikäihminen D: Niin, minä oon semmoinen, minä pidän kodin siistinä. Ja en tykkee olla, jotta on sekasin, minä siivoon usein. Ja tykkeen olla, kun koti on puhas ja siisti.

Esimerkiksi saunaan pääsy, ystävän tapaaminen ja ulkoilu siten kuin itse haluaa, kuvataan tärkeiksi omannäköiseen elinympäristöön liittyviksi asioiksi. Omannäköinen elämä ulottuu kuvauksissa kodin ulkopuolelle ympäröivään rakennettuun ja luonnon tilaan, omiin arjen valintoihin, mutta myös ympäristössä oleviin mahdollisuuksiin. Seuraavassa esimerkit tällaisista kuvauksista:

Ikäihminen E: Kun tässä talossa ei oo (omaa saunaa), on (yleinen) sauna mutta, siellä kai ei oo kylvetty -- siinä oo, kaks ovee on, toinen on pantu niin että se ei aukeakaan. Minun teki mieli käydä saunassa ja minä varasin sen mutta, kun minä kaadu in niin enhän minä voinu lähtee enää. Sano in talonmiehelle niin joo, että hän sitten tietää sen, että on käyny. Ja toinen kerta kanssa niin kun varasin niin, oliko niin pakkasta ja että en lähteny.

Ikäihminen A: Minun suurin työmaani on ollut vesakon raivaus. 6 000 nelliö on mulla se tontti siellä. Hirveästi kasvaa kaikkea koivua ja haapaa ja pihlajaa, tänkokoista. Joku on kerennyt jo niin isoksi, että minä en saa sillä saksilla. -- Mutta se on puoli tuntia, kun sitä pystyy aina tekemään ja pitää mennä huilaamaan. Se käy niin selän päälle.

Ikäihminen B: Se on varma.

Haastattelija: Onko se mukavaa puuhaa vai miten sinä koet sen?

Ikäihminen A: En tiedä, mutta se on mukavaa katsoa sitten kun se on kaikki raivattu. - Vielä on yksi nurkka siellä ja toinen tuolla. -- Se on hyvännäköistä katsoa mutta pirua tehdä työkseen [naurahtaa].

OMANNÄKÖISEN IKÄÄNTYMISEN ESTEITÄ

Omannäköisen ikääntymisen esteiksi ilmaistaan läheltä **katoavat palvelut**, esimerkiksi kaupat, pankit ja erilaiset harrastukset. Tähän kehitykseen liittyy myös nuoremman sukupolven poismuutto ja infrastruktuurin katoaminen. Näiden myötä kuvataan elämisen mahdollisuuksien kuihtumista maaseudulla. Seuraavassa kuvaukset tästä:

Ikäihminen D: Maalla kun asuu ja yksin jääpi niin sehän on lähettävä, eihän minusta ois yksinasujaks. 26 kilometrii kirkolle niin miten minä yksin siellä asun. Ei. Sillon, sieltä maalta muuttaa kato ihmisii kun, nuoriso lähtöö.. pois ja vanhat joutuu lähtemään tänne hoitoon kylälle. Ja sillon jääpi talot autoioiks, siel on paljon taloja autoioina. Semmonen se on se kohtalo.

Ikäihminen G: Jostakin kauemmilta seuduilta kun ajelee, 40–50 kilometriä tulee tänne kylälle kouluun, kylläpä siinä päivälle pituutta jo alkaa venyä, tuommoiselle kuusivuotiaalle, joka jo aloittaa koulunsa tänä päivänä. Sitten taas, jos tulevaisuutta ajatellaan, esimerkiksi tässä kunnassa on syntyvyys tällä hetkellä jotakin kymmenen lasta per vuosi. Kannat-

taako enää monta vuotta täälläkään pitää esimerkiksi koulua? Saattaa tulla, että 2–3 vuoden päästä sanotaan, että lähin koulupa onkin jo Kaupungissa.

Rahanpuute ja taloudellisen tuen puute kuvataan myös keskeisiksi omannäköisen ikääntymisen estäviksi tekijöiksi. Kun ei ole rahaa, niin ei voi osallistua, eikä kokea osallisuutta erilaisista hyvinvointia tukevista tekijöistä. Huolta tuodaan myös esille hyvin pienellä eläkkeellä olevista henkilöistä, joiden varrat eivät riitä kunnolla edes perustarpeisiin. Lisäksi rahan liittyvät kuvaukset ilmenivät osittain jännitteisesti, rahasta ei haluta puhua ja sitä ei toivota ainakaan ääneen lisää, vaan kuvauksista tulee esille, että on tyydyttävä siihen, mitä on. Myös harrastamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyviksi esteiksi kuvataan taloudelliset seikat. Seuraavassa kuvataan taloudellisia esteitä osallistua esimerkiksi kulttuuri- ja harrastustoimintaan:

Ikäihminen G: Siellähän kansalaisopistolla jotakin järjestetään, mutta kun katselee noita kansalaisopiston ilmoituksia, siellä on kertamaksuja, vai mitä ne lieneekään. Se on monellekin ikääntyvälle ihmiselle, täällä ainakin, miten minä sanoisin, kynnys, että ei pysty lähtemään ohjattuun kansalaisopiston toimintaan. Elää minimieläkkeellä, siinä jos ilta on joku 20 e, onko se 30 e, vai mitä euroja lieneekään, se osallistumismaksu, ei tämmöisellä minimieläkkeellä eläjä pysty enää laittamaan rahoja tuollaiseen.

Sairastuminen vakavasti tai toimintakyvyn aleneminen siinä määrin, ettei arki sujuisi omin avuin, nähdään myös omannäköistä elämää estäväksi tekijäksi. Sairastuminen ja toimintakyvyn aleneminen liitetään vahvasti ympäristöön liittyviin esteisiin. Esimerkiksi kuvauksia fyysisistä esteistä tuodaan esille, muun muassa painavia ovia, hankalia käyntejä eri paikkoihin, joihin huonojalkaisen ei ollut mahdollisuutta mennä. Myös internettiin siirtyneet palvelut kuvataan esteiksi omannäköiselle elämälle. Toimintakyvyn aleneminen liitetään myös liikkumisen hankaloitumiseen, kuten seuraavassa esimerkissä kuvataan:

Ikäihminen A: Vielähän tuo arki, kun vielä saa ajaa autolla ja pääsee kulkemaan. Sittenhän se ongelmaksi muodostuu, kun joskus käy niin, että ottavat kortin pois. Mutta eipä sitä suremaan sitä.

Ikäihminen A: Vielähän tuo arki, kun vielä saa ajaa autolla ja pääsee kulkemaan. Sittenhän se ongelmaksi muodostuu, kun joskus käy niin, että ottavat kortin pois. Mutta eipä sitä suremaan sitä.

Yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute

kuvattiin myös arkea haittaavaksi tekijäksi. Eristäytyminen ja sen myötä apatia kuvattiin haitallisena tekijänä. Toisaalta nämä asiat kuvataan satunnaisesti sivulauseissa, eivätkä haastateltavat jää pohtimaan ikääntymiseen liitettäviä ikäviä asioita enempää.

UNELMIEN ELINYMPÄRISTÖ

Unelmien elinympäristöä kuvataan paikaksi, jossa **olisi luontoa ympärillä, saisi katsella kukkia, tehdä istutuksia, käydä marjassa ja sienessä ja seurustella ihmisten kanssa ja nähdä eri sukupolvia, lapsia. Myös hyvä ruoka** ja ruokasali, jossa voisi käydä syömässä, jos oma toimintakyky olisi jo heikentynyt, tuodaan esille.

Haastattelija: Minkälainen olisi unelmien asuinympäristö ikäihmisille?

Ikäihminen E: Mukava ois kun ois siellä ympäristössä lapsia, mutta ei kaikki oo mutta, ois lapsia ympärillä siinä että ois semmosta.. Semmosessa ois mukava, sais seurata lasten leikkii, vaikka ikkunasta tai mistä. Sehän ois ihana.

Ikäihminen D: Ulkona kiikussa siellä istua ja jutella ja, kävellä rauhassa.

Ikäihminen E: Niin.

Ikäihminen D: Niin ja ulkona on vähän vaikka jotain voimisteluliikkeitäkin tehdä siellä ja nostaa jalvoja.

Ikäihminen D: -- se unelmien koti että missä, ruoka voipi tulla isoon ruokasaliin vaikka tai.—

Ikäihminen E: Tietysti semmonen palveluasuminen kun ois hyvä ja..

Ikäihminen D: No varmaan ois sitten lopussa se. Ettei nyt ihan oo jotain, sängyssä rojottaa ja muuta.

Niin, palveluasuminen. Siellähän on muita ihmisiä
Ikäihminen E: Ja kutakuinkin hyvä ruoka ettei ois sitä ihan, jotain--

Myös palveluiden läheisyys, kuten kauppa ja pankki, mainitaan tärkeinä elinympäristöön kuuluvina asioina. **Vapautta tehdä itseä koskevia päätöksiä** pidetään erittäin tärkeinä, ja ettei omien lasten tarvitse hoitaa vanhempiaan näiden ollessa toimintakyvyltään heikommassa tilanteessa.

TULEVAISUUDEN PELKOJA

Aineistosta tulee esille myös spontaaneja viittauksia tulevaisuuden pelkoihin. **Vapauden menetys ja toimintakyvyn totaalinen heikkeneminen pelko tuotiin esille. Myös laitosten pelko ja muistin ja järjen menettäminen** kuvattiin ikääntymiseen liittyvinä pelkoina. Seuraavassa sitaatissa on kuvaus tällaisesta pohdiskelusta:

Ikäihminen D: -- sanottu ollaan aina kun pää ja jalat pelaisivat niin se ois hyvä.

Ikäihminen E: Se se ois, se ois kyllä kaikkein pahinta jos ei muista. Ikäihminen D: Niin ja sairaalassa vaan vähän, sinne vaan (oottelisi)--.

Ikäihminen E: Nyt kun on yks kun, se monii vuosii oli, ei muistanu mitään --sen vaimo on kuollu enemminkin ja se mies nyt monii vuosiin ei muistanu mitään, nyt on vasta kuollu. Ei oo mukava semmonen.

Pelkoihin liittyvät merkitykset kuvaavat avuttomuutta, toisten hoidettavaksi joutumista ja oman tahdon menettämistä. Nämä asiat tuovat näkyväksi sen, että sensitiivisyys, ammattieettisyys ja arvostus ovat keskeisiä näkökulmia ikäihmisten kanssa toimissa ja työskentelyssä.

TULOSTEN POHDINTAA

Tulokset kuvaavat ikäihmisten kokemuksia ja ajatuksia ikäystävällisestä arjesta ja elinympäristöstä maaseutukontekstissa, jossa erilaisia palveluita, kulttuuri- ja harrastusvalikoimaa ja muita valinnanmahdollisuuksia, ei ole saatavilla runsain määrin. Huomionarvoista tuloksissa on, etteivät ikäihmisten arjen sujuvuutta kuvaavat tekijät ole suuren suuria, vaan inhimillisen elämän perustarpeisiin liittyviä asioita. Aineistossa korostuvat kuvaukset maaseutuympäristöstä merkityksellisenä arkeen liittyvänä tekijänä.

Pääsy kodista ulos, liikkuminen, erilaiset arjen puuhastelut ja askareet, ystävien ja ihmisten näkeminen, seurustelu ja hyvä ruoka, kuuluvat ikäystävälliseen arkeen. Ikäystävällisiä elinympäristöjä ilmentävät kuvauksissa maaseutuympäristöt, joissa on palveluja, liikkuminen on mahdollista ja erilaiset esteettiset ja esteettömät tekijät voidaan huomioida ikäihmisten arjessa. Yhtäältä ikäystävällisyyden toteutumisessa on esteitä ja estäviä tekijöitä. Nämä liittyvät taloudellisiin ja infrastruktuuriin liittyviin tekijöihin, kuten elämisen mahdollisuuksien kaventumiseen sekä yksilöllisiin toimintakykyyn liittyviin tekijöihin.

Kiinnostavaa tuloksissa on myös se, että arjen rakentumista tukevat tekijät eivät välttämättä vaadi suuria taloudellisia ponnistuksia tai investointeja. Ikäystävällisyyden mahdollisuuksia on ympärillä meissä ja ajattelussamme.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tulokset kuvaava sitä, että ikäihmisten kokemusten esille tuominen on perustavaa laatua oleva lähtökohta esimerkiksi ikäystävällisten palveluiden, elinkeinojen ja rakenteiden sekä prosessien suunnittelussa ja kehittämisessä. Joihinkin maaseutuelinympäristöihin liitettäviin seikkoihin, kuten fyysiseen ympäristöön, emme voi vaikuttaa. Harvaan asuttu maaseutu on maantieteellisiltä ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan mitä se on. Maaseudun fyysiset ja tilaan eli sosiaalisiin suhteisiin sekä kulttuurisiin ja kontekstuaalisiin merkityksiin liittyvät tekijät olisi kuitenkin perusteltua huomioida ikäihmisten voimavaroina ja ikäystävällisen toiminnan lähtökohtana.

Jotkin ikäihmisten arkea ja elinympäristöä kuvaavat tekijät, kuten sosiaalisten suhteiden tukeminen, harrastusten mahdollistaminen, perustarpeiden toteutuminen ja toteuttaminen, kuten ravinnon saanti ja peseytymismahdollisuudet, ovat helposti huomioitavissa ihmisten käytännöissä, asenteissa ja puhutavoissa. Toisaalta käytännöllinen ja vuorovaikutuksellinen tarkastelu ei kuvaa ikääntymistä maaseudulla yhteiskunnallisesta ja laajemmasta perspektiivistä. Siksi käytännön tasolla esille tulevat yksilölliset ikäystävällisyystekijät huomioituna ympäröivän kontekstin tuottamien merkitysten kanssa muodostavat kokonaisvaltaisemman kuvan maaseudun ikäystävällisyydestä. Ikäystävällisyystekijät

voidaan tiivistää rakentuvan maaseudulla **sosiaalisista, kulttuurisista ja kontekstuaalisista ikäystävällisyyden ulottuvuuksista**. Tämä jäsentely saa tukea myös aiemmasta ikääntymistä ja maaseutua koskevasta tutkimuksesta (esim. Neville ym. 2021; Harrison ym. 2021; Lehtola & Tedre 2014).

Ikäystävällistä maaseutua onkin perusteltua tarkastella ennen kaikkea siellä asuvien ihmisten näkökulmasta ja tarpeista sekä toiveista käsin. Ikäystävällisyysohjelmien jalkauttaminen maaseudulle huomioimatta maaseutukontekstin erityispiirteitä ja ottamatta kansaisia ja eri toimijoita mukaan ikäystävällisen maaseudun kehittämiseen ei ole kestävä. Poliittisella ohjauksella sekä organisaatioiden ja eri alojen toimijoiden valinnoilla on merkittävä rooli ikäystävällisyystekijöiden konkretisoitumisessa arjessa. Siksi avoin keskustelu ja ikäystävällisen maaseudun analysointi eri toimijoiden näkökulmasta on tärkeää. Ikäystävällisyyden vahvistaminen rakentuu käyttäjälähtöisesti, ikäihmistien arjesta ja elinympäristöstä käsin. Ikäystävällisyyden edistäminen on siis koko yhteiskunnan asia, ei vain yksittäisten toimijoiden tehtävä.

LÄHTEET

Flanagan, J. 1954. The Critical Incident Technique. Psychological Bulletin. Vol 51 (4).

Golant, S. 2014. Age-Friendly Communities: Are We Expecting Too Much? Political Science.

Harrison, A., Hall, M., Money, A., Mueller, J., Waterston, H. & Verma, A. 2020. Engaging older people to explore the age-friendliness of a rural community in Northern England: A photo-elicitation study. Journal of Aging Studies 58 (9), doi: 10.1016/j.jaging.2021.100936

Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-839-8>

Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2020. Ikäystävällinen yhteiskunta tukee aktiivista ikääntymistä. Karelia-ammattikorkeakoulu 2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-295-6>

Lehtola, I. & Tedre, S. 2015. Kulkeminen maaseutututkimuksessa. Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 22(3). <https://journal.fi/janus/article/view/51215>

Neville, S., Napier, J., Adams, K., Shannon, V. & Wright-St, C. 2021. Older people's views about ageing well in a rural community. Ageing & Society 41 (11), 2540-2557. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000458>

Peruspalvelujen tila 2020. Peruspalvelujen tila 2020 : Ikä- ja aluerakenteen muutoksessa, kysynnän ja kustannusten paineessa. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-316-8>

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29.

Tedre, S. & Pulkkinen, A. 2011. Kulkeminen avaimena ikääntyvien maalla asumisen mahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 300-308.

Tedre, S., & Pehkonen, A. 2011. Miltei omalla kylällä loppuun asti - Hoivakodin asukkaiden paikkasidoksisia ja kyläsuhteita. Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 19(2), 174-183. <https://journal.fi/janus/article/view/50611>

Torres-Gil, F. & Hofland, B. Vulnerable populations. In: Cisneros H, Dyer-Chamberlain M, Hickie J, editors. Independent for life: Homes and neighborhoods for an aging America. Austin: University of Texas Press; 2012. pp. 221-232

Vidovićová, L. 2018. Age-Friendly Rural Areas. The Challenges of Measurement and Evaluation Czech Older Adults. Social Studies 15 (1),

WHO 2007. Global Age-Friendly Cities: Guide. https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

WHO 2018. Age-friendly environments in Europe: indicators, monitoring and assessments. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-EURO-2020-1088-40834-55192>

Walker A. 2015. Active ageing: realising its potential. Australian Journal on Ageing, 34, 2-8.

Kukapa se kotoaan lähtisi

SUVI VEPSÄLÄINEN

Käsi ylös, kuka on joskus tiennyt paremmin kuin ihminen itse, mikä on hänelle hyväksi, hänen parhaakseen? Tunnustan sortuneeni tähän itsekin, ei ole tullut kertoja laskettua.

Tämä asia juolahti mieleeni, kun ajattelin maalla asuvia ikäihmisiä. Sairaanhoidajana pyrin aina kuuntelemaan asiakasta ja hänen toiveitaan. Mutta kiperä kysymys onkin, kuuntelenko ja kuulenko ihan oikeasti esimerkiksi kotona pärjäämisestä puhuttaessa. Minulla on silloin usein kova huoli mummon tai papan pärjäämisestä, yksin ja kaukana keskustasta. Ikäihminen itse on vakuuttanut kyllä pärjäävänsä, "mikäs tässä nyt on hätänä, omassa kodissa" -tyyliin.

Siinä käydään välillä värikästäkin keskustelua, miten se arki maalla ihan oikeasti sujuu. Tästä saavat osansa myös omaiset, sillä heillä on usein arvokasta tietoa ja näkökulmaa ikäihmisen kotona asumiseen. Seuraan tätä näkökulmien erilaisuutta joskus myrskyaallokkona, toisinaan myös sulassa sovussa soljuen.

Jos minulla olisi taikasauva, heilauttaisin sitä saadakseni maaseutuasumisen ja etenkin sitä tukevat palvelut kaikkien ikäihmisten saataville, helposti ja joustavasti. "Syrjässä asumisen" suurimmat ongelmat ovat yleensä asioinnin hankaluudet, mistä ikäihminen saisi kyydin ja tarvittaessa avustajan keskustaan hoitamaan asioitaan. Nykyinen Kimppakyyti on hyvä, mutta lisävuorot ja avustavat käsiparit voisivat olla lisätukea tuova ratkaisu. Tukipalvelujen saamisessa on myös omat kommervenkkinsä, mistä kotiin lämpimät ateriat, siivouspalveluja tai pihatöiden tekijä.

Pohdin, miten voisimme turvata ikäihmisten oikeuden asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään hänen niin halutessaan. Toki tämä edellyttää arjen sujumista hyvin ja turvallisesti. Pitäisi rohkeasti kehittää uusia keinoja ja tapoja mielekkään arjen tukemiseen niin, että ikäihminen itse on aktiivisena toimijana.

Voisiko näitä palveluja saada jostain läheltä, esimerkiksi kyläyhdistyksen tai muun toimijan tuottamana? Olisi mahtavaa, kun maaseutukylillä pystyisi pyörittämään aktiivista toimintaa ja tarjoamaan palveluja ikäihmisille siitä läheltä, omalta kylältä.

Ehkä ei tarvittaisikaan taikasauvaa, vaan onnistuisimme ilman taikuuttakin, perinteisemmällä tavalla. Kuka koordinoisi eri tahoja yhteen suunnittelemaan ja toteuttamaan ikäystävällistä maaseutuelämää ikääntyneille? Luulen, että kannattaisi aloittaa kysymällä, kuuntelemalla ja huomioimalla asiantuntijoiden eli maaseudulla asuvien ikäihmisten mielipiteet, ajatukset ja toiveet. Näistä mielipiteistä saisimme arvokasta tietoa, mitä maaseudun ikäihmiset itse kokevat tarvitsevansa, pystyäkseen asumaan omassa kodissaan. Ei sitä kukaan muu paremmin tiedä kuin he itse.

Ja kukapa meistä kotoaan lähtisi, ennen kuin on pakko? Vai lähtisitkö sinä?

Sanomalehti Karjalainen 16.8.2021

Kuka koordinoisi eri tahoja yhteen suunnittelemaan ja toteuttamaan ikäystävällistä maaseutuelämää ikääntyneille?

Millaisin eväin hyvään vanhenemiseen?

TERHI MYLLER

Maaseudulla asuvilta ikäihmisiltä kysyttiin eräessä kansainvälisessä tutkimuksessa, mitkä asiat heidän mielestään kuuluvat hyvään vanhenemiseen. Vastauksissa nousi esille kolme teemaa. Hyvään ikääntymiseen kuuluvat ensinnäkin oikea paikka ja oikeat ihmiset. Tällä tarkoitetaan sitä, että ikäihminen kokee tulevaisuutensa kuulluksi ja että hänen elinympäristönsä suhtautuu ikääntymiseen lempeästi ja tukevasti.

Itsemääräämisoikeutta ja sosiaalisia suhteita pidetään myös tärkeinä. Ja kolmanneksi hyvässä vanhenemisessä ihminen hyväksyy ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset. Samoja asioita korostetaan myös kotoperäisissä keskusteluissa ja maalla asuvien pohjoiskarjalaisten puheissa. Teemat kuvaavat ikäystävällistä yhteiskuntaa mitä enimmässä määrin.

Koronarajoitukset näkyvät maaseudulla asuvien ikäihmisten arjessa muun muassa sosiaalisten kontaktien välttämisenä ja liikkumisen minimoimisena. Samaan aikaan maaseutuuympäristöjen peruspiirteet ovat ennallaan ja koko ajan läsnä ikäihmisten

arjessa. Ihmisten arkea raamittavat pitkät välimatkat, liikkumis- ja kulkujärjestelyjen suunnittelu, pääsy kodista ulos ja takaisin kotiin, arjen aikataulutukset kauppa- ja apteekkireissuineen sekä muut rutiinit.

Ikäihmisten voimavarat ja mahdollisuudet kokea hyvää vanhenemista tulevat näkyviksi arjen konkreettisissa tilanteissa. Toisaalta myös hyvän vanhuuden mahdollisuuksien ja voimavarojen väheneminen tulee esille samoissa tilanteissa. Jottei hyvä vanheneminen jäisi vain yksittäisen ikäihmisen omien voimavarojen ja mahdollisuuksien varaan, tarvitsemme laajempaa näkökulmaa. Miten hyvä vanheneminen maaseudulla tehtäisiin mahdolliseksi? Miten se konkreettisesti näkyisi ikäihmisen arjessa? Mitä jokainen meistä voisi tehdä ikäystävällisen yhteiskunnan kehittämiseksi?

Tutkimuksissa on havaittu, että ihmisen kokemukset luovat sidoksen paikkaan. Paikat saavat yksilöllisiä, mutta myös yhteisöllisiä merkityksiä. Paikkoihin liittyvät yksilölliset ja yhteisölliset merkitykset tulevat esille myös vanhenemisen ja ikäystävällisyyden kokemuksissa. Vanheneminen kytkeytyy näin ollen paikkaan, siihen yhdistettyihin merkityksiin ja samalla arkea konkreettisesti määrittäviin mahdollisuuksiin vanheta maaseudulla.

Päätöksenteossa ja ikäystävällisyyden vahvistamisessa tarvitaan paikallista tietoa, esimerkiksi ikäihmisten kokemuksia arjen sujuvuudesta ja päivittäisiä askareita helpottavista tekijöistä. Palveluita ja rakenteita ei voida uudistaa eikä yhdenvertaisuutta turvata ilman paikallista tietoa. Kuten eräs maalla asuva ikäihminen totesi keskustelumme päätteeksi: "Kun vain saisi elää mahdollisimman pitkään itsenäisesti ja voisi määrätä itse omista asioistaan." Tämä on erinomainen lähtökohta ikäystävällisyydelle, jossa ikääntyvien tietoa ja kokemusta arvostetaan ja hyödynnetään hyvän vanhenemisen tukena.

Sanomalehti Karjalainen 18.3.2021

Miten hyvä vanheneminen maaseudulla tehtäisiin mahdolliseksi?

Ikääntyvä maaseutu näkyväksi

TERHI MYLLER

Mitä ikäystävällisyys on täällä harmaantuvalla pitkien välimatkojen maaseudulla? Tämä on ajan-kohtainen kysymys, kun mietitään Pohjois-Karjalan tulevaisuutta.

Ikäystävällisyys ottaa ikäihmisten tarpeet huomioon rakentamisessa ja palveluiden järjestämisessä. Ikäystävällisyydessä huomioidaan esteettömät ja saavutettavat ulkoilualueet ja rakennukset sekä kuljetus- ja liikkumismahdollisuudet. Liikunta-, kulttuuri- ja vapaa-ajanviettopaikkojen tulisi olla kaikkien ihmisten saavutettavissa ja saatavilla.

Ikäystävällisyyttä ovat myös mielekkään ja turvallisen asumisen, osallistumisen, yhteisöön kuuluminen ja itseä koskeviin asioihin vaikuttamisen mahdollisuudet. Myös vapaaehtoistyön ja erilaisten työmahdollisuuksien mahdollistaminen liittyvät ikäystävällisyyteen. Ihmisillä tulisi olla iästä riippumatta mahdollisuuksia työntekoon.

Tärkeitä ikäystävällisyyden näkökulmia ovat vuorovaikutus ja tiedonkulku toimijoiden välillä. Toimivat sosiaali- ja terveystalvet liittyvät keskeisesti ikäystävällisyyteen. Ikäystävällisyys huomioi laajasti ja kokonaisvaltaisesti eri ikäisiä.

Pitkien välimatkojen maaseudulla ikäihmisten kokemukset ovat jääneet ikäystävällisyyden näkökulmasta julkisissa keskusteluissa vähälle. Asuin- ympäristöjä tai elämiseen liittyviä reunaehtoja ei ole kovin paljon nostettu esille. Nämä teemat eivät myöskään nouse maaseudun erilaisten hankerahoitusten päätavoitteiksi.

Eipä silti, ei myöskään syrjäisen maaseudun nuorten ääntä ole kuultu julkisissa keskusteluissa joitakin tutkimuksia lukuun ottamatta. Maailman terveysjärjestö WHO rohkaisee yhteisöjä ja kaupunkeja selvittämään ikäystävällisyyden toteutumista - ei kovin yllättäen, kuulemalla alueiden ikäihmisiä ja toimijoita tarkasti, esimerkiksi menemällä paikan päälle asuin- ympäristöihin tutustumaan ikäystävällisyyden toteutumiseen. WHO kohdistaa rohkaisun sanat kaupunkeihin, mutta on hyvä muistaa, että Suomessa maan pinta- alasta 95 % on maaseutua ja 28 % kansalaisista asuu maaseudulla. (Ympäristöministeriö 2021.)

Millä keinoin maaseudun asiat sitten tulisivat näkyville? Kekseliästä osallistamista ovat esimerkiksi kävely- ja vertaishaastattelut ikäihmisten omista asuin- ja elinympäristöissä. Myös ikäihmisten osallistaminen ikäystävällisiä ratkaisuja koskeviin päätöksentekoprosesseihin on tärkeää. Näillä asioilla saataisiin näkyväksi pitkien välimatkojen maaseudun ikäystävällisyyttä tai sitä hankaloittavia tekijöitä.

Vastauksena kysymykseen, mitä ja minkälaista ikäystävällisyys on pitkien välimatkojen maaseudulla, on helppo luetella ikäystävällisyyden erilaisia määrittelyitä. Näin kaupungissa asuvan näkökulmasta en kuitenkaan voi mennä sanomaan, miten elämä ja ikäystävällisyys toteutuvat käytännössä tai miten ne koetaan syrjäisimmällä maaseudulla. Erityisen tärkeää on kysyä ikäihmisiltä itseltään näistä asioista ja tehdä maaseutu näkyväksi siten.

Sanomalehti Karjalainen 21.6.2021



Mummolle kaveri ja maajussille morsian

ARJA JÄMSÉN

Maaseudun ihmisten yksinäisyyttä on aikojen saatossa pyritty ratkaisemaan monin tavoin. Emäntäpulan vaivaava poikamies on hakenut rivakkaa, lypsytaitoista naisihmistä lehti-ilmoituksella. Kymmenet tuhannet maaseudun ihmiset laittoivat 80-luvulla maatalousnäyttelyissä toivonsa IEVA-tietokoneohjelmaan. Nyt paria haetaan tositelevisio-ohjelmissa.

Yksin asuminen on aikamme ilmiö niin maalla kuin kaupungissakin. Suurperheet ja monen sukupolven asumisyhteisöt ovat historiaa. Eliniän pidentymisen myötä todennäköisyys yksinasumiseen kasvaa. Maaseudun yksinasuvat eivät ole yhtenäinen joukko, on keski-ikäisiä ja vanhoja, miehiä ja naisia, työssäkäyviä, työttömiä ja eläkeläisiä. Suurin osa maalla asuvista yksineläjistä on miehiä. Yksinasuvat naiset asuvat taas enimmäkseen kaupungissa.

Yksinasuminen ei tarkoita, että ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinasumiseen voi kuitenkin liittyä myös yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita. Varsinkin ikääntymisen myötä asumiseen ja elämiseen voi tulla yksinäisyyden lisäksi pärjäämisen ongelmia.

Onko yksinäisyys maalla sitten ongelmallisempaa kuin kaupungissa? Väittäisin, että on. Maalla asuminen on usein työläämpää, vaatii työtä ja jaksamista. Luonto yllättää ja jättää maalla asujan myrskyn tai lumen armoille. Maalla toinen ihminen on useamman mutkan takana kuin kaupungissa. Matkat ovat pitkät ja julkiset kulkuyhteydet harvanlaiset.

Mikä olisi luova ratkaisu vanhusten kotona asumisen tueksi maaseudulla? Millainen voisi olla keskinäisen tuen ja yhteiselön muoto, joka olisi kevyt, turvallinen, toimiva ja luotettava tilanteessa, jossa ei vielä tarvita virallista kotiapua, mutta kuitenkin jotain arjen sujumista varmistavaa ja turvaavaa apua ja tukea?

Toimisiko yhdistelmä liikkuvat palvelut, maaseudun mökkitalkkaripalvelut ja epävirallinen naapuririapu? Ja palvelupaletin pitäisi tietysti vielä sopia eläkeläisen kukkarolle.

Monia toimivia kotikutoisia asumismuotoja on käytössä. Monen maaseudun vanhuksen kotona asumisen turvaa kotona asuva tytär tai poika. On aika tavallista, että ns. peräkamarin poika usein auttaa oman vanhempansa lisäksi useaa naapuruston vanhusta, hoitaa kauppa-asiat, lämmitykset, lumityöt. On huomattu, että kun tällainen työikäinen omainen "aktivoidaan" työmarkkinoille, moni naapuruston vanhus jää vaille arjen tukea eikä enää pärjääkään. Tässäkin on yksi maaseudun hankalista yhtälöistä.

Usein nämä luovat ratkaisut ovat epävirallisia ja omatekemiä, luonnostaan syntyneitä. On aina pidetty naapurua silmällä, seurattu, että kaikki on hyvin. Joskus on sovittu päivittäisestä soittelusta ja seurataan, syttyvätkö valot, nouseeko piipusta savu.

Minulla on unelma: Maaseudun asukas voi halutessaan elää ja asua kotikonnuilla myös vanhana. Löytyy uusia asumisen ja elämisen tuen muotoja, joissa julkisen sektorin palvelujärjestelmä ja epävirallinen naapuririapu löytävät toisensa.

Sanomalehti Karjalainen 3.5.2021

"Siitä on niin muistamattoman pitkä aika. Ei muista jännittikö tänne tullessa."

"Kukaan ei täällä sano, että sanoit jo saman asian."

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY:N TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN RYHMÄN (TSEMPPARIT) AJATELMIA ELÄMÄSTÄ.

Ikäihmisiä Euroopan reunamailla

ARJA JÄMSÉN



Sitä tikulla silmään, joka vanhoja muistelee. Jos kuitenkin sallitaan vilkaisu peruutuspeiliin, kaivan koipussistani reilun kymmenen vuoden takaa ajatuksia ikääntyvästä väestöstä Euroopan reuna-alueilla.

Pohjoiskarjalaiset vanhusalan toimijat osallistuvat kahteen peräkkäiseen EU-rahoitteiseen kehittämishankkeeseen, ensin Our Life as Elderly (OLE) 2004–2006 ja sen jälkeen Older People for Older People (O4O) -hankkeeseen 2008–2010. Eurooppalaisia kehittämiskumppaneita yhdisti havainto maaseudun väestön ikääntymisestä Euroopan reuna-alueilla. (Jämsén 2009; Jämsén et al. 2011a; Jämsén 2011b; Older People for Older People 2021.)

Older People for Older People O4O -hankkeeseen osallistujista osa oli mukana jo Our Life as Elderly OLE -hankkeessa. Näin kahdesta eurooppalaisesta hankkeesta muodostui kehittämisen jatkumo. Kuvaan tässä pääasiassa jälkimmäisen O4O-hankkeen virittämiä havaintojani. O4O-hanketta rahoitti EU:n Pohjoisen periferian ohjelma, ja johti Center for Rural Health, UHI Millenium Institute Centre for Health Science Skotlannista.

Pohjois-Irlannissa, Skotlannissa, Ruotsissa, Norjassa, Fär-saarilla ja Grönlannissa maantieteelliset ja sosiaalis-taloudelliset olosuhteet, hyvinvointijärjestelmät ja -palvelut erosivat 2000-luvun alussa ”Suomen mallista”. Grönlannissa jäätiköt sulavat,

rannikon pienissä kalastajakylissä asuu vanhuk-
sia, joiden ikäikäinen elinkeino on lähes tyrehtynyt.
Skotlannissa pikkubussi kiemurtelee kylästä toiseen
kapeita teitä vuorisella maaseudulla ja poimii ikäih-
misiä kyytiin. Tien toisella puolella vilkkuu Loch Ness
ja toisella puolella silmin kantamattomiin nummea.

Arkiset, elämään ja hyvinvointiin liittyvät kysymyk-
set olivat kuitenkin jo silloin yllättävän samanlaisia.
Väki ikääntyy, ja nuoret muuttavat keskuksiin. Sa-
moin sekä kaupalliset että julkiset hyvinvointipal-
velut katoavat keskuksiin. Julkisen liikenteen reitit
osuvat yhä harvemmin syrjäseudulle. Joka puolella
Euroopan reunoilla kamppaillaan samalla tavalla
ikäihmisten itsenäisen asumisen, aktiivisten yhteis-
öjen ja joustavien palvelujen puolesta.

O4O-hankkeen nimen (Older People for Older People) mukaisesti vanhat ihmiset auttavat toisia, hauraampia vanhoja ihmisiä. Heitä haetaan lounaskerhoihin ja retkille ja pidetään huolta, että he pysyvät mukana yhteisön arjessa ja juhlassa.

Skotlannissa ja Pohjois-Irlannissa paikalliset yhteisöt ja kylät ovat aktiivisia toimijoita ja vapaaehtois-
ja järjestötoiminta on siellä perinteisesti vahvaa.
Näkyvä ja kuuluva kampanja tai mielenosoitus vaika-
kapa vanhusten hyvinvoinnin puolesta tempaistaan
herkästi käyntiin. Kattilat alkavat kalista kaduilla, kun
esimerkiksi Belfastissa halutaan kiinnittää huomio-
ta vanhusten asumisoloihin kylmänä ja kosteana
talvena.

Skotlannissa monet ruoka- ja kuljetuspalvelut, lou-
naskerhot ja ystäväpiirit pyörivät osin vapaaehtois-
voimin, osin yhteiskunnallisten tai sosiaalisten yritys-
ten avulla. O4O-hankkeen nimen (Older People for
Older People) mukaisesti vanhat ihmiset auttavat
toisia, hauraampia vanhoja ihmisiä. Heitä haetaan
lounaskerhoihin ja retkille ja pidetään huolta, että he
pysyvät mukana yhteisön arjessa ja juhlassa.

PAIKALLA ON VÄLIÄ

O4O-hankkeen kehittämistoiminta perustui vahvas-
ti tutkimukseen. Skottilaisten kehittämiskumppaneiden
joukossa oli useampia tutkijoita, joiden tausta
on maantieteessä. He korostivat ihmisten, kulttuurin
ja maiseman sekä ympäristön ja yhteisön merkitys-
tä. Ympäristöllä ja terveydellä tai hyvinvoinnilla on
monimuotoinen yhteys, johon sisältyy sekä riskejä
että suojaavia tekijöitä. Muun muassa professori
Sarah-Anne Munoz (2021) sanoo painokkaasti, että
paikalla on todella merkitystä eikä tällöin tarkoiteta
vain spatiaalista paikkaa.

Maisema otetaan huomioon myös hoitokotien
arkkitehtuurissa. Huoneet pyritään suunnittelemaan
niin, että isoista ikkunoista näkyisi vuoteenomana
olevalle vanhuksellekin tuttu maisema vuorineen
ja järvineen. Toimintakyvyn arvioinneissa korostuu
sosiaalinen hyvinvointi. Skotlannissa kysytään, kuin-
ka monta ihmistä näet päivittäin ja Grönlannissa,
kuinka usein käyt metsällä, kalassa tai bingossa.

Sen lisäksi että ”vanhat auttavat vanhoja”, myös
sukupolvien välinen vuorovaikutus ja nuorten ja
vanhojen ihmisten yhteistoiminta nähtiin merkityk-
selliseksi. Skottilainen paikallishistorian projekti oli
yksi tällainen O4O-hankkeen osaprojekti. Kuituneiden
kalastajakylien tai kaivospaikkakuntien ikäihmi-
set kokosivat muistojaan yhdessä nuorten kanssa.
He keräsivät vanhoja valokuvia ja videoivat ikäih-
misten haastatteluja. Paikallishistoriaa ja yhteisöjen
elämää ennen vanhaan esiteltiin niiden avulla kou-
lulaisille. Grönlannissa järjestettiin nuorten ja ikäih-
misten perinnekäsityökerhoja. Pohjois-Irlannissa pe-
rustettiin ikäihmisten oma radioasema ja Ruotsissa
ikäihmisten tietotekniikkakerhoja ja kylätalkkaritoi-
mintaa. Pohjois-Karjalassa selvitettiin maaseudun
ikäihmisten tarpeita ja toiveita sekä muun muassa
vapaaehtoistoimintaa Ystäväpysäkeillä.

POLITIIKKASUOSITUKSIA JA TYÖKALUPAKKI

Taitava ja aktiivinen viestintä oli O4O-hankkeelle lei-
mallista. Tuotokset koottiin politiikkasuosituksiksi ja
työkalupakiksi, jossa esitellään konkreettisesti, ”kuin-
ka sen teet” ja miten yhteisöt voivat olla tukemas-
sa ikäihmisten omatoimista asumista ja aktiivista
elämää. Poliittikasuosituksissa painottuu ajatus
ikäihmisistä positiivisena voimavarana ja arvokkaana
mahdollisuutena. (O4O Toolkit 2010; O4O: Older
People for Older People Toolkit 2021.)

O4O-hankkeen tavoitteiden ja kehittämistyön
kiinnittyminen aluekehitykseen herätti suomalaisit-
tain jo silloin kiinnostusta. Maaseudun ikääntyminen
ja vanhusten hyvinvointi syrjäisillä reuna-alueilla
nähtiin yhtä lailla aluepoliittisena kuin sosiaalipoli-
ittisena palvelujärjestelmän kysymyksenä. Pielisen
Karjalan kehittämiskeskus PIKES Oy soveltui niin ollen
hyvin suomalaiseksi partneriksi hankkeeseen. Suo-
mesta hankkeeseen osallistui myös kuntia ja oppi-
laitoksia Pohjois-Karjalasta.

Yhdeksi keskeiseksi politiikkasuositukseksi nousi
yhteiskunnallisten ja sosiaalisten yritysten mah-
dollisuus ja merkitys maaseudun palveluissa. Lisäksi
suosituksissa korostettiin ikäihmisten osaamisen ja
kokemuksen käyttöönottoa, kumppanuusajattelua
ja kaikenikäisten mahdollisuuksia kohdata ja oppia
toinen toisiltaan.

O4O-hanke voitti vuonna 2012 RegioStars-pal-
kinnon, josta voivat kilpailla sellaiset EU-rahoitusta
saaneet hankkeet, joissa aluekehitystä lähestytään
innovatiivisella ja osallistavalla tavalla.

LÄHTEET

Jämsén, A. 2009. Ikääntyminen yhdistää Euroopan
reuna-alueita. Sosiaalitieto 9/2009.

Jämsén, A., Lehtikoinen, E. & Syrjäläinen, S. 2011a.
Kansainvälinen ykkösketju Lieksasta Grönlantiin.
ISO- viesti. Juhlanumero. 2011.

Jämsén, A. 2011b. Leipää, lämpöä ja kuljetuspal-
veluita tarvitaan. Euroopan maaseutu ikääntyy.
Maaseutu Plus. Kylien ja paikalliskehittäjien äänen-
kannattaja. 1/2011.

Munoz, S.-A. 2021. Lecture - Rural Health: why our
connections to land, landscape and community
shape our wellbeing. <https://www.youtube.com/watch?v=uRhZDAIrrqc> 5.11.2021.

Older People for Older People. 2021. <http://www.northernperiphery.eu/en/projects/show/&tid=8>
7.11.2021.

O4O: Older People for Older People Toolkit. <https://www.youtube.com/watch?v=9FZ5oTctHvE> 7.11.2021

O4O Toolkit. 2010. Older People for Older People.
Northern Periphery Programme 2007–2013. Univer-
sity of Glasgow. Crichton Centre for Research in
Health and Social Issues. Crichton Publications.

Kylän valot pimeän reunoilla

EEVA KRÖGER

Turvallisuus ja varautuminen nousivat koronapandemian aikana uudella tavalla keskusteluun. Kansalaiset rakensivat omaa "huoltovarmuuttaan" hamstraamalla kuivamuonaa, säilykkeitä ja etenkin WC-paperia. Verkkokauppa ja kotiinkuljetus tulivat helpottamaan ruokaostoksia, ja vapaaehtoiset ja naapurit riensivät varsinkin vanhusten tueksi.

Kriisiaikojen varalta puhutaan kotivarasta: jokaisella tulisi olla kolmen vuorokauden ruoka- ja juomavarasto jemmassa. Sen avulla selviät, vaikka et jonkin häiriötilanteen, esimerkiksi sairastumisen takia pääsisi kauppaan. Kotivara on käytännön varautumista ja suhteellisen helposti järjestettävissä. Mutta miten on henkisen kotivaran laita?

Turvallisuudesta huolehtimista tarvitaan myös normaaliaikana. Kriisi voi yllättää milloin vain ja mullistaa hetkessä ihmisen maailman. Poikkeukselliset sääilmiöt, häiriöt sähkön ja vedenjakelussa häiritsevät sujuvaa arkea, mutta yhtä lailla oma tai puolison sairastuminen ja yksin jääminen mullistavat elämän. Silloin on tärkeää tietää, että turvaverkko on olemassa. Se luo turvallisuuden tunteen. Turvaverkko rakentuu arjen kohtaamisten ja yhteyksien kautta.

Tutkimusten mukaan yksinäisyys ja eristäytyminen huolestuttavat suomalaisia enemmän kuin rikokset, tapaturmat ja lähisuhdeväkivalta. Mielenkiintoista on sekin, että olemme huolissamme ikäihmisistä, mutta he ovat yleensä nuorempia paremmin varautuneita ja tottuneempia erilaisiin, muuttuviin tilanteisiin. Lisäksi varsinkin ikäihmiset kokevat maaseudun sinänsä turvallisenä asuinpaikkana.

Turvallisuuden tunnetta tuo myös se, että Suomessa on korkea auttamishalu erityisesti harvaan asutulla maaseudulla. Naapuri voi olla fyysisesti etäämpänä kuin kaupungin kerrostalossa, mutta henkinen yhteys on läheisempi. Naapuriapu on korvaamaton arjen häiriötilanteissa.

Naapurien lisäksi joku kylällä sijaitseva kaikkien tuntema, tuttu tukikohta on tärkeä. Se voi olla kylän kahvila, kyläkauppa, kylätalo tai kylällä toimiva hoitokoti. Näistä on Pohjois-Karjalassa useita toimivia esimerkkejä. Pääasia on, että tarpeen tullen ja hädän hetkellä on paikka, minne mennä tai mihin soittaa. Jo tieto tästä auttaa ja helpottaa sekä vähentää erilaisia pelkoja.

Kyläturvallisuus on ennen kaikkea yhteisöllähtöistä toimintaa, sitä, että "katsotaan toinen toisensa perrään". Järjestelmällistä turvallisuussuunnittelua on harrastettu jo 1990-luvulta lähtien. Kaikkia kylän toimijoita ja asukkaita tarvitaan mukaan turvaverkostoon, jossa viranomaisilla on oma roolinsa

Jokainen voi olla valontuoja toiselle.

Jokainen voi olla valontuoja toiselle. Jossain ikkunassa kylällä palaa valo. Turvallisuuden tunne koostuu monista merkityksellisistä ja usein pienistäkin valoista. Kokonaisturvallisuus tarkoittaa, että voi turvallisesti elää päivän kerrallaan, selvitä arjen haasteista ja illalla painaa pään tyynyyn levollisesti. Nukkua rauhassa.

Sanomalehti Karjalainen 12.11.2021

"Hyvin iloista porukkaa. Tänne on mukava tulla. Tulee hyvä mieli, kun on saanut jakaa asioita."

"Tässä mennään, elämä jatkuu."

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY:N TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN RYHMÄN (TSEMPPARIT) AJATELMIA ELÄMÄSTÄ.

Muistin maailma itse nähtynä

ARJA JÄMSÉN

Muistiystävällinen yhteiskunta on osa ikäystävällistä yhteiskuntaa. Karelia-ammattikorkeakoulun ja Pohjois-Karjalan Muisti ry:n yhteistyönä kartoitettiin, miten muistisairauteen sairastuneet ihmiset kokevat oman hyvinvointinsa ja osallisuutensa, mitä he toivovat tulevaisuudelta ja mihin asioihin he haluavat vaikuttaa. Selvitys toteutettiin vertaishaastatteluilla.

MUISTIN KOKEMUSTOIMIJAT TUTKIVAT ARJEN HYVINVOINTIA

Missä toimittajat, missä valokuvaaja? Heidänhän täällä pitäisi olla!

Näin huudahti Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimistolle saapuva mies, kun olimme aloittamassa arjen hyvinvointia ja osallisuutta koskevia vertaishaastatteluita. Muistiteema koettiin niin merkitykselliseksi, että toivottiin sen laajaa uutisointia medioissa.

Muistisairauteen sairastuneen ihmisen kokemusta ja hyvinvoinnin tilaa on moninaisuudessaan vaikea tavoittaa ilman sairastuneen ihmisen osallisuutta. Omaehtoista ja kokemuksellista tietoa muistisairaana maailmasta on välitetty jossain määrin kaunokirjallisuuden ja elokuvien kautta. Elokuvat "Edelleen Alice" (2014), "Elizabeth on kadonnut" (2019) ja viimeisimpänä "Isä" (2020) olkoot tästä esimerkkeinä. Liisa Seppäsen tietokirjassa "Muistisairaana maailma" muistisairauteen sairastuneet kertovat, miten he sen kokivat, miltä diagnoosin saaminen tuntui ja miten elämä sen jälkeen jatkui (Seppänen 2020).

Valtakunnallisessa Muistiliitossa toimii Muistiaktiivien ryhmä muistisairauteen sairastuneiden ja omaisten asiantuntijaryhmänä. Sen tehtävänä on kiinnittää huomiota muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ja ajankohtaisiin asioihin, kommentoida, ottaa kantaa ja tehdä esityksiä. Muistiaktiivien tavoitteena on vaikuttaa, se ei ole vertaistukiryhmä. (Muistiliitto 2021.) Muistiliiton eurooppalaisessa kattojärjestössä Alzheimer Europe'ssa toimii eurooppalainen muistisairaiden työryhmä (European Working Group of People with Dementia 2021). Ryhmässä on myös suomalainen edustus. (Alzheimer Europe 2021.)

Muistisairaana maailma sairastavan itsensä kuvaamana jää edellä kuvatuista esimerkeistä huolimatta toistaiseksi vähäiseksi ja kapeaksi. Muisti-

sairauksiin sairastuu Suomessa vuosittain 14 500 ihmistä. Sairauden tuomat muutokset ovat yksilöllisiä. Ajan myötä erilaiset fyysiset, psyykkiset tai sosiaaliset muutokset voivat muuttaa omaa ja läheisten arkea ja elämänlaatua monin eri tavoin.

KANSSATUTKIJUUS JA VERTAISHAASTattelut TUTKIMUKSEN MENETELMINÄ

Kartoitus toteutettiin kanssatutkimuksena, jonka aiheisto tuotettiin vertaishaastatteluilla. Tutkimustieto tuotettiin yhteistoiminnallisesti, jolloin tutkimukseen osallistuvilla, tässä tapauksessa muistisairauteen sairastuneilla kokemustoimijoilla, on iso osuus. Ryytäsen et. al. (2021, 11–30) mukaan yhteistoiminnallisessa tiedontuottamisessa ei kerätä tietoa, ei puhuta tutkittavista eikä tutkimuskohteista. Tieto tuotetaan yhdessä tutkimukseen osallistuvien kanssa, ja he osallistuvat myös tutkimuksen toteutukseen ja tulosten arviointiin. Kanssatutkimuksessa hämmäretään tietoisesti tutkimuksen perinteisiä rooleja.

Samaan viittaa Briitta Koskisaaho (2019) kirjoittaessaan kansalaistutkimuksesta (citizen science; medborgarforskning; die Bürgerwissenschaften) uutena tutkimuksen metodina ja jatkaa kansalaistutkimuksen olevan lähellä toiminta- ja osallistavaa tutkimusta. Esimerkkinä tutkimusotteesta on Ihan pihalla -tutkimus vanhuksista digitaalisen maailman myllerryksessä (Koskisaaho & Saarinen toim. 2019).

Kanssatutkijudessa nähdään useita myönteisiä puolia. Tiedon tuottaminen uudella tavalla vahvistaa vertaishaastattelijoiden ja haastateltavien osallisuutta. Samalla niin sanottujen hiljaisten väestöryhmien ja ihmisten ääni voi vahvistua ja saada uusia kanavia. Menetelmä myös edistää vuorovaikutusta ja vahvistaa keskinäistä oppimista. Yhteistoiminnallisuuden lähtökohtiin kuuluu myös se, että tutkittua tietoa käytetään kehittämisessä hyväksi ja että se tuottaa osallistujille ja kanssatutkijoille hyötyä. Kanssatutkimuksen vahvoja elementtejä ovat vuorovaikutus ja vastavuoroisuus. (Ryytäsen et al. 2021, 11–30.)

Toistaiseksi kanssatutkijuus vähän käytetty menetelmä ja lähestymistapa. Kanssatutkijuus on ollut Ikainstituutin Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen lähtökohtana ja menetelmänä. (Hoppania, Vilkkonen & Topo 2019; Pulkkonen 2019; Hoppania & Vilkkonen

2020; Hoppania, Vilko & Topo 2021.) Tässä Pohjois-Karjalan kanssatutkimuspilotissa hyödynnetään Elämänote-hankkeen Osallisuus-hankkeen toimintamallia, kysymyksenasettelua ja kokemuksia. Siihen on kysytty ja saatu lupa Ikäinstituutista (Jämsén & Hoppania 2021.)

KANSSATUTKIMUKSEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Kanssatutkimuksen haastattelut toteutettiin Pohjois-Karjalan Muisti ry:n (tekstissä myöhemmin: Muisti) kokemustoimijoiden vertaishaastatteluina. Ne järjestettiin Muistin tiloissa Joensuussa. Vertaishaastattelut etenivät ennakkoon valmisteltujen ja sovittujen teemakysymysten mukaisesti. Vertaishaastattelun lähtökohdan mukaisesti sekä haastattelija että haastateltava ovat Pohjois-Karjalan Muistin kokemustoimijoita.

Tutkimuksen kanssatutkijat, vertaishaastattelijat ja -haastateltavat, eli Muistin kokemustoimijat, valikoituivat Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimintoihin osallistuvien joukosta. He harjoittelivat ennakkoon haastattelujen tekemistä ja nauhurin käyttöä. Samalla he osallistuivat teemojen ja kysymysten muotoiluun helpommin ymmärrettäviksi ja enemmän "suun mukaisiksi".

Yhteistoiminnallisen tiedontuotannon taustalla oli kaksi tasavahvaa juonetta. Ensinnäkin haluttiin avata muistin maailmaa ja arjen hyvinvointia itse nähtynä ja koettuna. Toiseksi haluttiin pilotoida kanssatutkimusta ja vertaishaastattelua tiedontuotannon menetelmänä.

Haastattelun lähtökohdat ovat arjen hyvinvoinnin voimavaroissa ja yksilöllisissä ratkaisuissa. Teemat liikkuvat asumisesta harrastuksiin. Lisäksi haastattelussa keskustellaan, miten tavallinen päivä sujuu, miten haastateltava pitää yhteyksiä toisten ihmisten kanssa ja mistä tai keneltä saa tarvittaessa apua. Keskustelussa on myös Muistin toimintoihin ja ryhmiin osallistumisen merkitys haastateltaville. Ja lopuksi haastateltavilla on mahdollisuus vaikuttaa. He saattoivat lähettää muistiystävälliset terveiset haluamilleen tahoille, päättäjille, viranomaisille, kaupan kassalle tai vaikkapa naapurustolle.

"Harjoittelukierros" käytiin toukokuussa 2021 ja varsinaiset haastattelut toteutuivat syyskuussa 2021. Lopuksi lokakuussa 2021 järjestettiin ryhmätapaaminen, jossa koottiin tutkimuskokemusta, arvioitiin

tuloksia ja keskusteltiin vertaishaasteluista tutkimusmenetelmänä.

Vertaishaastatteluja toteutettiin kymmenen. Vertaishaastattelijat ja -haastateltavat ovat pohjoiskarjalaisia, itsenäisesti asuvia miehiä ja naisia, joista osa asuu yksin, osa puolison kanssa. Osa asuu maalla, osa kaupungissa, ja osalla maalla asuvilla on talviasunto kaupungissa. Ikä vaihtelee 70–82 ikävuoden välillä. Haastattelujen kesto on keskimäärin 20–30 minuuttia.

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin Ne myös anonymisoitiin eli muutettiin tunnistamattomiksi. Kenenkään henkilöllisyys ei paljastu eikä kenenkään henkilökohtaisia tietoja leviä. Pohjois-Karjalan Muisti ry myönsi Karelia-ammattikorkeakoululle tutkimusluvan, ja vertaishaastateltavat ja -haastattelijat ja allekirjoittivat suostumuksensa haastatteluihin.

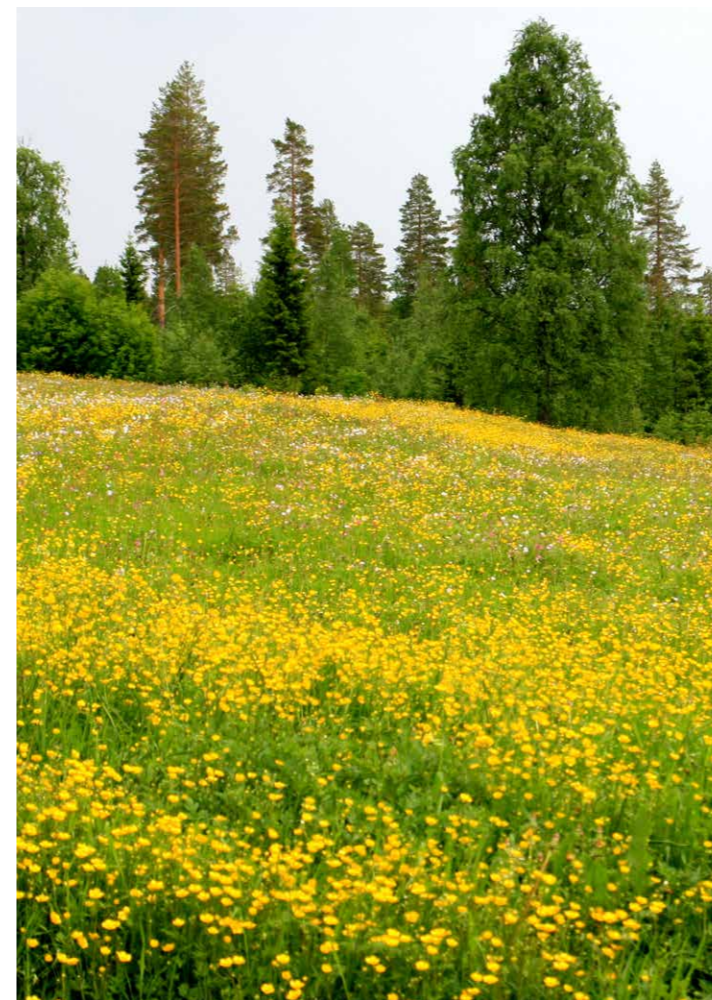
Vertaishaastatteluissa tuotettua aineistoa on tarkoitus käyttää tutkimuksellisen kehittämisen lähteenä. Näin aineisto tukee muistiystävällisen yhteiskunnan rakentamista. Kun muistisairautta sairastavat ihmiset ovat itse olleet tietoa tuottamassa ja muotoilemassa, saadaan ihmisten ääni suoraan ja mahdollisimman aidosti kuuluviin.

Ihmisten puhe halutaan välittää mahdollisimman runsaana ja autenttisenä ja siten halutaan välttää ulkopuolelta tapahtuvia tulkintoja. Seuraavassa esitetään sekä vertaishaastattelujen että myöhemmin toteutetun ryhmähaastattelun tuotoksia haastateltuteemoittain, ja esityksessä nostetaan runsaasti esille haastateltavien puhetta sanatarkasti siteerattuna. Haastattelun pääteemoja on neljä: 1) asuminen ja omannäköinen elämä, 2) arjen sujuvuus, 3) vertaistuki ja 4) vaikuttamisterveiset.

KODIN TUNTU – ASUMINEN JA OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ

Ympäristöllä on vahva sidos hyvinvoinnin kokemukseen. Siihen sisältyy sekä riskejä että suojaavia tekijöitä (Munoz 2021). Muistisairauden edetessä ihmisen toimintakyky muuttuu, ja hän tulee riippuvaisemmaksi ympäristöstään. Hän saattaa myös hahmottaa ja tulkita ympäristöä eri tavalla. Toisaalta tuttu ympäristö tukee muistisairauteen sairastuneen ihmisen hyvinvointia ja helpottaa omannäköisen elämän jatkamista. (Björkqvist & Rappe 2021.)

Vertaishaastatteluissa nousi kauttaaltaan esille oman kodin merkitys ja tarkeys. Pohjois-Karjalassa



asumisen hyvinä puolina korostui luonnonrauha. Luonto tarjoaa monenlaisia aistielämyksiä, kokemuksia ja tunteita. Talvella kaupunkiasunnossa on ikävä mökkirantaan ja savusaunaan.

Kun tuuli humisee, on ihan luonnon lähellä.

... järven rannalla...älyttömän kaunis näköala, kun ilta-aurinko laskee. Erittäin tyytyväinen olen.

Koti ja asuminen liittyvät vahvasti perheeseen ja ihmisuhteisiin. Omakotitalo kertoo yhteisestä elämästä, työstä ja onnistumisesta. Siihen liittyy paljon muistoja, se on usein omin käsin ja puolison kanssa rakennettu. Koti on enemmän kuin asunto.

Koti ei ole pelkkä talo... kyllä kodin tuntu on siinä vaimossa, aika paljon.

Velat on maksettu. Mekin alotettiin tyhjistä, kaksi tyhjätaskua. Sitten rakennettiin omakotitalo tuonne.

Tuttu ympäristö tarjoaa toiminnan mahdollisuuksia ja onnistumisen kokemuksia. Miehet korostavat puuhailua talossa ja pihamaalla, naiset esteettisyyttä, kauneutta ja viihtyisyyttä sisällä. Lähes kaikki nostavat puheessaan esille suurta tyytyväisyyttä asumiseensa. Jokunen toivoisi vähän väljempää asuntoa, ja joku toinen parempaa äänieristystä. Sauna on elintärkeä, asuipa sitten omakotitalossa tai kerrostalossa.

Oma tontti on siinä ja sitä hoitelen, marjapehkoja ja muuta.

Sauna on tärkeä. Nuoret ei käy saunassa, ootteko huomannut. Lämmittävät saunan meille, vaikka ei oo kuin yksi kylpijä talossa. Ystävällisiä ihmisiä. Oon sanonut, ei tarvii olla kuuma.

Joka päivä kun tulen metsätöistä, laitan saunan lämpiämään, puusaunan.

... että on laittanut kotinsa, värit ja sellaiset. Kukkia ikkunalla ja pöydällä.

Kaikki kalusteet on omia, kalustettu minun maun mukaan.

... tapetoitu sillä tavalla, että on omat valitsemat tapetit... matot ja verhot, että se on silleen hienostunut... ja tasapainoisia värejä.

Osa on muuttanut maatilalta omakotitaloon tai omakotitalosta rivitaloon, ja tarvinnut siihen sopeutumisaikaa. Ympäristön muutos onkin sellainen muutos, mihin saatetaan tarvita tukea, jotta oma toiminen ja itsenäinen arki voisi jatkua.

... hissukseen tottuu maaseudun omakotiasumisen jälkeen.

Tärkeintä asumisessa ja oman näköisessä elämässä on oma rauha ja oma elämä. Tuttu ympäristö tuo turvan tunteen, jolloin voimavaroja riittää myös toimintaan, osallistumiseen ja uuden kokeiluun.

... että voi elää rennosti. Ei tarvii jännittää mistään. On semmonen turvallinen olo.

... että saa tehdä niin kuin itse haluaa. Ettei oo enää ketään määräämässä tai komentelemassa.

Että saan tehdä just ihan niin kuin haluan. Toimia ja osallistua ja kaikki tämä mitä nyt on käytettävissä voimavaroja. Tietysti tämä muistisairaus jonkun verran rajoittaa, mutta ihan olen tyytyväinen.

Omaan tahtiin nimenomaan. Jos jalka mennee samaan lahkeeseen... Kyl se sieltä pois tulee kun aikansa...

Sitä haluaa tehdä kaikkea sitä, mikä tuntuu kiinnostavalta. Semmoinen tietty uteliaisuus kaikkeen niin se tuntuu osalta minun elämäni.

ARJEN SUJUVUUS – PÄIVÄ ALKAA AAMUPUUROLLA

Hyvä arki on säännöllistä ja noudattaa tutuksi tullutta rytmiä. Arkirutiinit jäsentävät päivää ja tekevät elämästä ja ympäristöstä oman näköistä ja tutunoloista. Harrastukset ovat lähiharrastuksia ja kotoisia. Lenkkeily ja ulkoilun lisäksi "aivon tehtäviä, sudokuita, kryptoja ja ristikoita". Liikunta, jumppa ja lenkkeily ovat tärkeitä. Joku hiihtää ja toinen suunnistaa, kolmas käy uimassa avannossa. Moni lukee päivittäin lehtiä ja seuraa televisiota. Uutiset ja poliittinen tilanne kiinnostavat. Kotia monet puoliset hoitavat yhdessä.

... minä imuroin ja vaimo tulee luutun kanssa perässä.

Sosiaaliset suhteet muodostuvat suurelta osin lapsista, lapsenlapsista ja sisaruksista, jotka usein asuvat kohtuullisen lähellä. Heidän kanssaan nähdään ja soitellaan. Miehillä saattaa olla oma "gän-gi", kaveriporukka, jonka kanssa lenkkeillään. Joskus kerrostaloasukas on löytänyt hyvän naapurin, jonka kanssa lenkkeilee tai istuu pihakeinussa juttelemassa.

Naapurin luona käyn aina keventämässä. Jutellaan ja nauretaan.

... siskon kanssa soitellaan, mihinkä ei tänä päivänä koske...

Naapureiden ja kavereiden auttaminen on luontaista. Vertaishaastattelusta osa asuu kaupunki-

keskustassa tai lähiössä, osa täysin maaseutumaisessa ympäristössä. Maaseudulla omalla autolla on kulkemisen kannalta tärkeä merkitys. Jollei jommallakummalla puolisoilla ole ajokorttia, kulkemisessa avustavat tarvittaessa lähiomaaiset tai naapurit.

Autellaan huonompia.

Minä autan mielellään, kun on naapureita, jotka pyytää apua.

...Siellä on paljon semmosta, mitä minä osaan tehdä, toiset on taas ikääntyneitä ja eivät pysty enää tekemään.

Hyvä mieli tulee, kun saa autettua sopivassa suhteessa.

Halu auttaa tuli esille myös haastatteluissa. Kun haastateltava epäröi, että nyt en oikein ymmärrä kysymystä, vertaishaastattelija sanoi rauhallisesti: "Annapa kun jelleppoon vähän." Aviopareilla puoliso usein taitaa tietokoneen käytön, ja esimerkiksi pankkiasiat sujuvat näin. Osa haastateltavista on hankkinut ulkopuolista siivous- tai kotiapua. Lääkejakelu toimii monilla yksin asuvilla.

Terveyskeskuksen omahoitajan tärkeänä avun lähteenä mainitsee yksi haastateltava. Jollakin on huonoja kokemuksia terveyskeskuksen palveluista, "se on sama kun seinälle soittaisi". Suurin osa ei kuitenkaan koe suurta ongelmaa terveyspalvelujen saatavuudessa, koska ei tunne tarvinneensa paljon palveluita, "oon ollutna terveenä".

VERTAISTUKI: YMMÄRRYSTÄ JA LÄSNÄOLOA, EN OLE AINUT

Pohjois-Karjalan Muisti ry tarjoaa erilaisia ryhmätoimintoja ja mahdollisuuksia vertaistapaamisiin, toimintaan ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Vertaisuuden kokemus on merkityksellinen sairauden eri vaiheissa, ja tärkeää on se tunne, "etten olekaan ainut".

Vertaistuki auttaa usein ylös alun mahdollisesta masennuksesta. Ryhmät tuovat arkeen luku-järjestyksen, ryhtiä ja rytmiä, "on kuin töihin lähtisi". Ryhmissä on tarjolla toiminnallisuutta, aivovoimistelua, liikuntaa, taideharrastuksia. Joku on löytänyt ryhmästä uuden harrastuksen, "sain muistisairauden myötä uuden elämän". Moni kokee oppivan uutta siinä määrin, että sairauden eteneminen tuntuu pysähtyneen. Aktiviteettien ohella tärkeäksi tukimuodoksi mainitaan lähes aina vertaisten kanssa yhdessäolo.

... huomaa, etten minä ole ainut, elikkä sinä olet jo yksi hyvä esimerkki. Ollaan suurin piirtein samoja iäkiä ja tunnistan sen, että ei kaikkea enää terävästi muista. On hyväksyttävä tämä, ja se tukee, kun huomaa, että muillakin se on.

... Kun muistisairaaksi todettiin, sittenhän mie pohjaan tipahdin. Tämän kautta nousin ylös... Jos minä en olisi täällä, mie olisin mullan alla. Mie en rupea selittämään sitä. Mie oisin mullan alla.

... mukava käydä ja saa tämmöstä arkiseen kaiken neuvoja ja ohjeita ja uusia asioita ja ymmärrystä ja läsnäoloa.

Ennen koronaa oli enemmänkin toimintaa... Aivo-riihet, kuntosalit ja uimahallit.

Sanahaut, uusi harrastus tuli täältä Muistiyhdistyksestä.

Täällä on ... virikkeitä, aivovoimistelua. Opetellaan käyttämään aivoja ja tutustutaan asioihin, verbaalisten sellaisten kuvien kautta. Joskus piirretään, yhdessäolo on kuitenkin kaikkein tärkeimpiä tukimuotoja täällä.

Oon niin 100 %:n tyytyväinen Muisti ry:seen. On kuin pakopaikka, kun pääsen lähtemään... Sanon miehelle, että (näin) jaksan hoitaa sinua ja itseäni. Saan voimaa, virkeyttä, positiivisuutta.

Joukon keskellä on mukava ilmapiiri. Tuntuu, että ovat tuttuja ja ymmärtävät toisiaan. Nautin siitä ilmapiiristä.

Hienosti hoitavat meidän asioita. Tänne (Muistille) on mukava tulla.

Täällä saa sekä psyykkistä että fyysistä apua. Keskustelu ja tapaaminen sinänsä on tärkeitä. Sitten kuntosalit... Tämä Muisti ry on äärettömän tärkeä yhdistys suomalaisessa yhteiskunnassa. Pitäisi enemmän arvostaa vielä sen olemassaoloa. Tämä muistitauti on selvästi hidastunut näillä avuilla.

VAIKUTTAMISTERVEISET: KOHDATAAN IHMISENÄ, EI MUISTISAIRAANA

Vertaishaastatteluista lähtee terveisiä niin nuorille kuin vanhoillekin, poliitikoille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, läheisille ja naapureille. Keskeisen viestin voi ehkä tiivistää näin: muistisairautta sairastava ihminen on ensisijaisesti ihminen, ei muistisairas. Hän haluaa kokea olevansa arvokas osa yhteiskuntaa, hänestä pidetään huolta eikä häntä jätetä yksin. Ihmisillä on tarve osallistua ja vaikuttaa, tarve tulla kuulluksi.

Että ottaisivat enemmän huomioon ihmisten sairauksia. Että tämmöiseen toimintaan riittäisi rahaa ja toimijoita ja saataisiin pitää tämmöinen muistiyhdistys olemassa.

Oikeastaan kiitoksia ensinnä, mitä nyt on olemassa jo. Koska on muistiyhdistys ja on toimintaa ja kaikkea, että ei muuta kuin näitä jatketaan. Ystävällisyyttä ja rakkautta.

Samantyyppiset terveiset kaikille, että poliitikot hoitaisi tätä yhteiskuntaa niin että muistisairas koki, että on oma yhteiskunta ja isänmaa ja kokee, että minusta pidetään huolta, minä en ole yksin.

Ja sama sitten lääkäri ja sairaanhoitaja, että kun on yhteys heihin, niin kohtelisivat minua ihmisenä eikä muistisairaana.

Muistisairaus on yksi osa vaan, mutta ihminen on kuitenkin loppuun saakka kaikkein tärkein.

Lääkäreille ja sairaanhoitajille ja lähihoitajille voimia ja kutsumuksen tietoisuutta... Poliitikoille, että

Muistisairaus on yksi osa vaan, mutta ihminen on kuitenkin loppuun saakka kaikkein tärkein.

lisää koulutusta lääkäreille ja lähihoitajille, ja lähihoitajille kunnon palkka.

Naapureille ja omaisille, että koittakaa kestää minua.

Kun vanhusten määrä lisääntyy koko ajan... Suuret ikäluokat, meitä on kohta liikaa. Miten nuoriso ottaa sen vastaan? Ajatteleeko ne? ... Tietääkö ne oikein, mikä se tulevaisuus on. Yhteiskunnan muoto muuttuu radikaalisti. Miten nuorisoa voi valmentaa? ... Kouluihin jotain. Tulee sosiaalipsykologisesti olemaan ongelma.

JATKOON OSALLISUUTTA JA VERTAISUUTTA

Vertaishaastattelut saivat Pohjois-Karjalan Muistin osallistujilta innostuneen vastaanoton. Itse menetelmä koettiin vähintään yhtä tärkeäksi kuin varsinaiset haastatteluteemat. Tarve kertoa näkemyksensä ja halu tulla kuulluksi ovat merkityksellisiä asioita.

On semmosta kehittävää toimintaa ja tässäkin, mitä nyt nämä kysymykset on. Eihän näitä joka päivä mieti, vaan tässäpä pakotettiin miettimään, miten näihin suhtautuu ja mitä nämä kaikki pitävät sisällään omassa elämässä. Erittäin terveellinen sarja kysymyksiä.

Että on noteerattu, että tämmönenkin ryhmä on.

Vertaishaastattelu on lupauksia antava tiedonkeruun menetelmä, jonka käyttö on osallisuuskeskustelun vahvistumisen myötä lisääntymässä. Vertaishaastatteluun osallistuminen voi antaa vahvan ja omakohtaisen mukana olemisen ja osallisuuden kokemuksen. Silloin voi saada uutta vahvuutta ja tuntea omien kokemusten ja tunteiden merkityksen ja tärkeyden. Oma ääni saa uutta vahvuutta ja varmuutta. Tutkimusmenetelmänä vertaishaastattelu tukee aktiivisen ikääntymisen periaatetta.

Vertaishaastattelujen jälkeisessä ryhmätapaamisessa keskustelimme myös osaamisyhteisön ideasta, osaamisyhteisöstä, joka kokoaisi yhteen muistiyhteiskunnan rakentamisesta kiinnostuneita tahoja. Mukana olisi muistisairauteen sairastuneita ihmisiä ja heidän läheisiään sekä monialaisesti ja -ammattillisesti muita tahoja, esimerkiksi palvelujen, koulutuksen ja tutkimuksen alueelta. Kysymykseen, miltä kuulostaa, kiinnostaisiko osallistua, vastattiin vastakysymyksellä ja naurun pyrskähdyksellä: ”Ilkeäkö siellä sanoa, että en muista.” Ja toinen jatkaa, että kiinnostaa, mutten tiedä, olisiko minusta siihen ensi vuonna.

Osaamisyhteisön ajatus sai ryhmäkeskusteluun osallistuneilta kannatusta. Yksi osallistujista vertaa muistiystävällistä yhteiskuntaa työmarkkinoiden kohtaanto-ongelmaan. Samalla tavalla pitäisi hänen mielestään yhteiskuntasuunnittelussa olla kohtaamista, jolloin eri alojen ammattilaiset keskustelevat vaikka rakentamisesta ja muistisairautta sairastavien asumisesta.

Mietin, miten minun elämä sijoittuu yhteiskuntaan. Toimiiko tämä yhteiskunta, niin kuin muistisairas tarvitsee. Minulla on vähän poliittinen näkökul-

ma tähän. Oon koepallo Suomen uudistuvassa Siun sotessa. Se on hyvällä alulla... Kun kunto huononee, hoito paranee.

Jatkossa näitä teemoja käsitellään ja viedään eteenpäin Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja Karelia-ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Samalla pohditaan vertaishaastattelujen ja tuotosten merkitystä tulevaisuuden muistiystävällisessä työssä. Tarkoituksena on käyttää tuotoksia ikäystävällisyyden osaamisyhteisön (HYRRÄ) palvelumuotoilun aineistona. Karelia-ammattikorkeakoulu käyttää anonymisointia aineistoa lisäksi yleisemminkin ikäystävällisen yhteiskunnan kehittämistyössä ja julkaisutoiminnassa. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää monella tavalla myös Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimintojen uudistamisessa. Lisäksi Karelia toimittaa anonymisoidun aineiston kansalliseen Aila-tietokantaan avoimen tieteen ja tutkimuksen (ATT) periaatteiden mukaisesti. Aila-tietokannassa aineisto on myöhemmin myös muiden tutkijoiden käytettävissä.

VERTAISHAASTATTELUIJEN KESKEISET VIESTIT

- **Ihminen ensin.** Muistisairaus ei määritä haastateltavien elämää. Sairauden rajoitukset tunnustetaan ja myönnetään, mutta siitä huolimatta halutaan jatkaa oman näköistä elämää.
- **Omannäköinen elämä** on arjen sujuvuutta, luonnonläheisyyttä ja mieleistä tekemistä, ystävyyttä ja yhteisyyttä.
- **Vertaistuella** on suuri merkitys muistisairautta sairastavan ihmisen hyvinvoinnille. Muistiyhdistyksen ryhmätömmöt tuovat elämään osallisuutta ja iloa. Toiminnoilla on myös kuntouttavaa merkitystä.
- **Tyytyväisyys elämään** on päälimmäinen asenne. Elämä koetaan hyvänä ja elämässä halutaan säilyttää tietty uteliaisuus ja halu oppia uutta.

LÄHTEET

Alzheimer Europe. European Working Group of People with Dementia – EWGPWD. <https://www.alzheimer-europe.org/Alzheimer-Europe/Who-we-are/European-Working-Group-of-People-with-Dementia> 26.4.2021:

Björkqvist, T. & Rappe, E. 2021. Ympäristö muistin tukena. Helsinki: Ikäinstituutti ja Sosiaalitalo.

Edelleen Alice (Still Alice). 2014. Ohjaus: Richard Glatzer & Wash Westmoreland. USA.

Elizabeth on kadonnut (Elizabeth Is Missing). 2019. Ohjaus: Aisling Walsh. Britannia.

Hoppania, H.-K., Vilkkö, A. & Topo, P. 2021. Elämänote-tutkimus käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssa-tutkijoita. *Gerontologia* 2/2019, ss. 86–91. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>

Hoppania, H.-K. & Vilkkö, A. 2020. ”Jos mä sit kerran tulen. Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1. Ikäinstituutti.

Hoppania, H.-K., Vilkkö, A. & Topo, P. 2021. ”Se on mukavampi yhdessä tehdä.” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 2/2. Ikäinstituutti.

Isä (The Father). 2020. Ohjaus: Florian Zeller. Ranska. Yhdistynyt kuningaskunta.

Jämsén, A. & Hoppania, H.-K. 2021. Sähköpostiviesti. 16.2.2021.

Koskiaho, B. 2019. Kansalaistutkimus: toisenlaista tutkimusta. *Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 27(1), 72–78. Luettu 8.11.2021. <https://doi.org/10.30668/janus.75844>.

Koskiaho, B. & Saarinen, E. (toim.) 2019. Ihan pihalla. Vanhukset digitaalisen maailman myllerryksessä: neuvonnan, ohjauksen ja asioiden ajamisen järjestäminen. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys. SOSTEn julkaisuja 2/2019.

Muistiliitto. 2021. Muistiaktiivit. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muistiaktiivit> 26.4.2021.

Munoz, S.-A. 2021. Lecture - Rural Health: why our connections to land, landscape and community shape our wellbeing. <https://www.youtube.com/watch?v=uRhZDAIrrqc> 5.11.2021.

Pulkki, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ryynänen, S. & Rannikko, A. (toim.) 2021. Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus.

Seppänen, L. 2020.: Muistisairaana maailma. Keuruu: Otava.

Muistipulmien kanssa korvessa

ARJA JÄMSÉN

Muistisairautta sairastavista ihmisistä asuu Pohjois-Karjalassa reilu puolet maaseutumaisissa oloissa. Joka ikisen elämäntilanne on erilainen. Osa asuu puolison kanssa, osalla on muita läheisiä lähellä tai kaukana. Yksinasuvien määrä kasvaa koko ajan.

Kirkonkylällä tai taajamassa peruspalvelut ovat parhaimmillaan kävely- tai rollaattorimatkan päässä. Jos koti sattuu sijaitsemaan väljästi asutulla alueella eli toisin sanoen korvessa palvelut ja kaupat ovat kaukana. Kulkuyhteyksiäkään ei voi kehua sujuviksi. Moni haluaa kuitenkin muistisairaudesta huolimatta vanheta niillä sijoillaan vaikka mikä olisi.

Luonnon läheisyys on tärkeä. Kaikenlainen puuhastelu tuottaa elämyksiä ja toimii henkireikänä. Tutut paikat, reitit ja rutiinit auttavat pärjäämään. Maalla asuvilla vanhuksilla on perinteisesti hyvät ja monipuoliset selviytymistäidot. Muistisairauden ensivaiheen pulmat saattavat jopa jäädä huomaamatta, koska arjen taitoja on niin paljon.

Ongelmaksi voi tulla se, ettei työntekoa ja touhumista osaa lopettaa, vaan haluaa asioiden olevan samalla tolalla kuin ennenkin. Pihan ja kasvimaan tulee kukoistaa entiseen malliin, vaikka jaksamista ei enää olisikaan.

Voiko muistisairautta sairastava pärjätä maaseudulla vai pitääkö muuttaa ”turvaan” taajamaan tai peräti kaupunkiin? Yhtä oikeaa vastausta ei ole olemassa. Perusteluita löytyy puoleen jos toiseenkin.

Ihmiset ovat erilaisia, ja osan perusluontona on olla vähään tyytyväinen. Ulkopuolisesta elämä voi näyttää hyvinkin puutteelliselta, mutta ihminen itse voi olla tyytyväinen omaan eloonsa ja tuttuun ympäristöönsä.

Korvesta poismuuttaminen on iso askel. On tärkeää, että asumisesta ja muuttamisen mahdollisuudesta puhutaan, mietitään asioita monelta kantilta ja hyväksytään erilaiset näkökulmat. Lapsia kalvaa huoli vanhojen vanhempien pärjäämisestä, eikä hoiva ja huolenpito matkojen päästä onnistu. Kukaan ulkopuolinen ei kuitenkaan voi määrittää, miltä toisen eläminen tuntuu.

Täydellisen hyvää huippuratkaisua maalla asuvan vanhuksen asumiseen ja elämiseen ei ehkä ole olemassa. Elämän isoja kysymyksiä joutuu miettimään toisaalta ja toisaalta -pohjalta. Joutuu pohtimaan, mihin asioihin voi vaikuttaa, mihin taas ei. Mikä on sitä minun omannäköistä elämäni ja mistä löydän tarvittavat turvaverkot?

On hyvä muistaa, että suuri osa iäkkäistä ihmisistä on aktiivisia ja tulee hyvin toimeen. Pariskunta pärjää usein yhdessä, vaikka toisella olisi muistisairaus. Yksi + yksi on enemmän kuin kaksi. Vuosikymmenten yhdessäolo luo tuttuuden ja luottamuksen tunteen. Yhteiset tekemiset ja vaikkapa kulttuuriharrastukset jatkuvat, käydään konserteissa, teatterissa, näytellyissä niin kuin ennenkin.

Viime aikoina on järjestöissä ja sote-palveluissa kokeiltu ja viritetty etsivää ja löytävää vanhustyötä. Kuka haluaa tulla löydetyksi? Tuntuuko sinusta, että haluaisitko tulla löydetyksi? Mitä kaipaisit? Tukea, kavereita, iloa elämään?

Sanomalehti Karjalainen 11.8.2021

Ihmiset ovat erilaisia, ja osan perusluontona on olla vähään tyytyväinen. Ulkopuolisesta elämä voi näyttää hyvinkin puutteelliselta, mutta ihminen itse voi olla tyytyväinen omaan eloonsa ja tuttuun ympäristöönsä.

Ikäystävällisyyttä joka paikassa

HANNELE KOMU

Ikäystävällisyyttä tarvitaan asumiseen ja palveluihin. Hyvinvointia voidaan lisätä mahdollistamalla asumista ja osallisuutta eri ympäristöissä. Näistä asioita kirjoitti Jolanki kumppaneineen Gerontologia-lehdessä vuonna 2020. Jolangin ja kumppaneiden mukaan ikäystävällinen alue- ja asuntopaikkakannan kannattaa sekä sosiaalisista että taloudellisista syistä.

Ikäystävällisyyden kautta pystytään parantamaan iäkkäiden elämänlaatua ja vähentämään sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä. Ikäystävällinen asuminen tulee olla mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ikäystävällisyys lähtee päätöksenteosta ja tahdosta.

Ikäystävällisyys lähtee päätöksenteosta ja tahdosta.

Voimme edistää ikäystävällistä asumista asuinpaikasta riippumatta kulkuyhteyksillä, digitaalisilla palveluilla sekä varmistamalla monipuoliset palveluverkostot. Tarvitaan saatavuutta ja saavutettavuutta. Toimivat palveluverkostot muodostetaan hyvällä eri toimijoiden yhteistyöllä. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää.

Mahdollisuus kulkea ja hoitaa asioita kuntakeskukseen ja/tai maakuntakeskukseen ovat tärkeitä oikeuksia. Jos ikäihmisellä ei ole omaa autoa kulkemiseen tai lähipiiriin apua kulkemiseen, tulee meillä kunnissa olla toimivat kulkuyhteydet, joiden kautta

on mahdollista liikkua kuntakeskukseen ja sitä kautta maakuntakeskukseen. Monia asioita voimme hoitaa tänä päivänä jo sähköisesti, mutta tarvitsemme myös toisten tapaamista. Kaikilla ei ole vielä tänä päivänä tarvittavia sähköisiä välineitä asioiden hoitamiseen, vaikka erilaisten sähköisten välineiden määrä kasvaakin voimakkaasti iäkkäiden keskuudessa.

Ihminen on sosiaalinen henkilö ja tarvitsee toisten näkemistä ja kontakteja toisiin ihmisiin. Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeää. Sosiaalisia kanssakäymisiä me saamme muun muassa erilaisissa harrastepiireissä, tapahtumissa. Nyt korona-aikana nämä ovat olleet vähäisempänä ja olemme kehittäneet muita keinoja pitää yhteyttä toisiin ihmisiin ja koontua turvallisesti. On muun muassa virtuaalikerhoja, -konsertteja ja -kahvihetkiä. On Kotiv, jonka kautta jokaiseen talouteen on tullut virikkeellistä, kuntouttavaa ohjelmaa. Ja Pohjois-Karjalassa on vahvaa järjestötoimintaa sekä onneksi vielä naapurista huolehtimisen kulttuuri. Näiden molempien toivon säilyvän.

Korona-aika vauhditti myös sosiaali- ja terveyspalvelujen digitalisaatiota, ja sosiaali- ja terveyspalveluissa otettiin digiloikka vauhdilla. Lisättiin muun muassa etäpalveluja (kotikäynnit, lääkärin vastaanotot, lääkerobotit). Näitä palveluja varten tarvitaan toimivat tietoliikenneyhteydet. Onkin ilahduttavaa huomata, että useassa Pohjois-Karjan kunnassa on valokuituverkot, ja puhelinoperaattorit ovat tehneet työtä kattavien verkkoyhteyksien saamiseksi. Digiloikka on häivyttänyt osaltaan riippuvuutta asuinpaikasta.

Pystymme siis vaikuttamaan saatavuuteen sekä saavutettavuuteen monin tavoin ja näin lisäämään ikäystävällisyyttä asuinpaikasta riippumatta.

Sanomalehti Karjalainen 20.5.2021

"Matka jatkuu, reilusti eteenpäin."

"Huumori ei saa hävitä."

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY:N TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN RYHMÄN (TSEMPPARIT) AJATELMIA ELÄMÄSTÄ.

Sota- vammainen vanhuksena

ARJA JÄMSÉN



Sotavammaisten ikääntymistä on kuvattu sanomalla: miehet vanhenevat, vammat nuortuvat. Viime sotien jälkeen Suomessa oli noin 70 000 sotavammaista. 1980-luvulle tultaessa enemmistö heistä oli vanhuuseläkeiässä, keski-ikä oli 70 vuotta, nuorimmat olivat 62-vuotiaita. Oli näkyvissä, että osalla vasta ikääntyminen nosti esille sota-aikaisia vammoja.

Aiemmissa tutkimuksissa oli jo todettu, että ilman vammaakin sota-aika ja rintamaolot olivat aiheuttaneet ylimääräistä räsitusta, kulumista ja sairastavuuden kasvua. Lisäksi Pohjois-Karjalan muuta maata heikommat elinolot ja korkeampi sairastavuus huononsivat sotavammaisten hyvinvointia ja terveyttä. Tältä pohjalta Pohjois-Karjalan Sairaskotiyhdistys ry teki aloitteen selvittää pohjoiskarjalaisten sotavammaisten elinoloja. Aloite sai Raha-automaattiyhdistykseltä rahoituksen, ja selvitys toteutettiin Joensuun yliopistossa vv. 1987–1988.

Pohjois-Karjalassa tehtiin kokonaistutkimus, ja kaikille 2 100 sotavammaiselle lähetettiin kysely. Vastaajat kokivat kyselyn tärkeäksi, ja paikallisten sotainvalidiosastojen tukihenkilöt avustivat käytännön kenttätöissä. Vastausprosentti nousikin korkeaksi (85 %). Kyselyssä oli oma osionsa puolisolle tai muulle avustajalle, joka useimmiten oli lapsi tai muu sukulainen.

Tavoitteena oli selvittää elinolojen vaikeuksia ja puutteita, jotta tuloksia voitaisiin käyttää sotavam-

maisten palvelujen ja tuen kehittämiseen. Tulosten pohdinnassa nousivat vahvasti esille huomiot siitä, että toisaalta valtiollisella sotavammaisten huollolla ja toisaalta sotavammaisten oma avulla ja veljesavulla oli erityinen asema suomalaisessa yhteiskunnassa. Asenteisessa korostettiin sisua ja selviytymistä.

Keskeiset ongelmat liittyivät asumiseen. Erityisesti haja-asutusalueella asumistaso oli heikko. Samoin vaikeuksia tuottivat puutteelliset kuljetus- ja muut palvelut sekä vähäiset harrastusmahdollisuudet. Puolisoiden sekä fyysinen että psyykinen rasittuneisuus nousi myös esille varsinkin haja-asutusalueella. Kolmantena merkittävänä tuloksena voidaan mainita ns. 0-prosenttisten vastaajien suhteellisesti muita sotavammaisia huonommat elinolot. Heillä on ollut jokin sodasta aiheutunut sairaus tai vamma, jonka on kuitenkin katsottu parantuneen siinä määrin, etteivät he olleet oikeutettuja sotavamma-korvaukseen.

Tällä hetkellä Pohjois-Karjalassa asuu noin 100 sotavammaista ja koko maassa 400. Rintama- ja sotaveteraaneja on vastaavasti Pohjois-Karjalassa 200 ja koko maassa noin 4 000.

Jämsén, A. 1988. Sotavammainen vanhuksena. Sotavammaisten elinolot Pohjois-Karjalassa. Joensuun yliopisto. Yhteiskuntapolitiikka ja sosiologia. Keskustelualoitteita N:o 7. Joensuu: Joensuun yliopiston monistuskeskus.

Maalta kaupunkiin muuttaneet vanhukset 30 vuotta sitten

TUULA KUKKONEN



Kun nyt 2020-luvulla pohdimme Kareliassa ikäystävällisiä elinympäristöjä erityisesti maalla ikääntymisen näkökulmasta, tulee mieleen muistelukset 30 vuoden takaa. Ikääntymisen kysymykset kiinnostivat jo silloin, ja sainkin tehdä yhteiskuntapolitiikan pro gradu -työn maalta kaupunkiin muuttaneiden vanhusten kokemuksista. Tätä elämäkerta- ja elämäntapa-tutkimusten lähestymistapoja soveltavaa julkaisua lukiessa huomio kiinnittyi ensimmäiseksi haastateltujen vanhusten, kuten heitä kutsuttiin, ikään. Haastateltavat olivat tuolloin 69-78 -vuotiaita. Näin muuttuvat puhetapamme: Silloin heistä kirjoitettiin vanhuksina, nyt vanhus-käsitettä käytetään varovaisesti, eikä sitä ainakaan käytetä tuon ikäisistä ihmisistä. Käytän tässä tekstissä tätä käsitettä alkuperäiselle julkaisulle uskollisena, vaikka se ei tässä ajassa enää mitenkään sopivalta tunnukaan.

Tutkimuksen taustalla oli aiemmissa joensuulais-vanhusten vanhuskuva käsittelevissä tutkimuksissa tehty havainto, että kielteisin vanhuskuva oli niillä vanhuksilla, jotka olivat muuttaneet eläköitymisvaiheessa maalta kaupunkiin. Tästä heräsi kysymys, miksi juuri tämä ryhmä piti vanhuutta elämänvaiheena, johon kuului eristyneisyys, passiivisuus sekä huonontunut toimintakyky. Tämä johti pohtimaan näiden vanhusten kokemia suuria ja samanaikaisia elämänmuutoksia: ikääntymisen ja työstä luopumisen lisäksi heidän ympäristönsä oli vaihtunut kaupunkiin muuttamisen myötä. Ympäristönvaihdos oli tämän ryhmän erityispiirre: heidän aiempaan elämäntapaansa kuului olennaisesti asuminen maaseudulla ja usein myös työnteko maataloudessa. Aika ennen muuttoa edusti heille pysyvyyttä ja selkeyttä.

Elämäkertahaastatteluihin perustuvassa tutkimuksessa erottui kaksi muutoksen eri tavoin kokonutta ryhmää: Säilyttäjät kuvasivat kiinnittymistään entiseen, eivätkä he olleet löytäneet uudesta ympäristöstä erityisiä etuja asumisen vaivattomuuden lisäksi.

K: Vastasiko elämä täällä kaupungissa teidän odotuksianne?

V: Eihän sitä ollut mitään odotuksia, arvasinhan minä, minkälaista hönötystä täällä on.

K: Oliko teillä tuttuja täällä sitten ennestään?

V: No ei täällä paljon ollut, enkä minä uusia tuttavita ole saanut.

... Kyllähän tässä nyt pärjätään talviaika, kun on kesällä pois [maalle] lähtö

69-vuotias nainen

Minä vain elän omaa elämäni, hyvän päivän tuttaviahän ne on kaikki, joita tervehdin, mutta en minä erikoisemmin ole, ne on kaikki tuntemattomia. Kun kuka on kaupungissa syntynyt ja kasvanut, hän ei ymmärrä maaseudun elämää.

78-vuotias nainen

Säilyttäjät eivät olleet löytäneet kaupungista uusia toiminnan mahdollisuuksia: kaupungin tarjoamilla mahdollisuuksilla ei ollut heille merkitystä. Maalaishabitukseseen liittynyt työnteon suuri merkitys lienee osaltaan vaikuttanut tähän: työ oli heille edelleen merkityksellinen tapa käyttää aikaa.

Toinen ryhmä, sopeutujat, pitivät uutta tilannetta ja ympäristöä omanaan ja kiinnittivät huomiota nykytilanteeseen ja tulevaan, eivätkä tuo esille kai-puuta menneeseen.

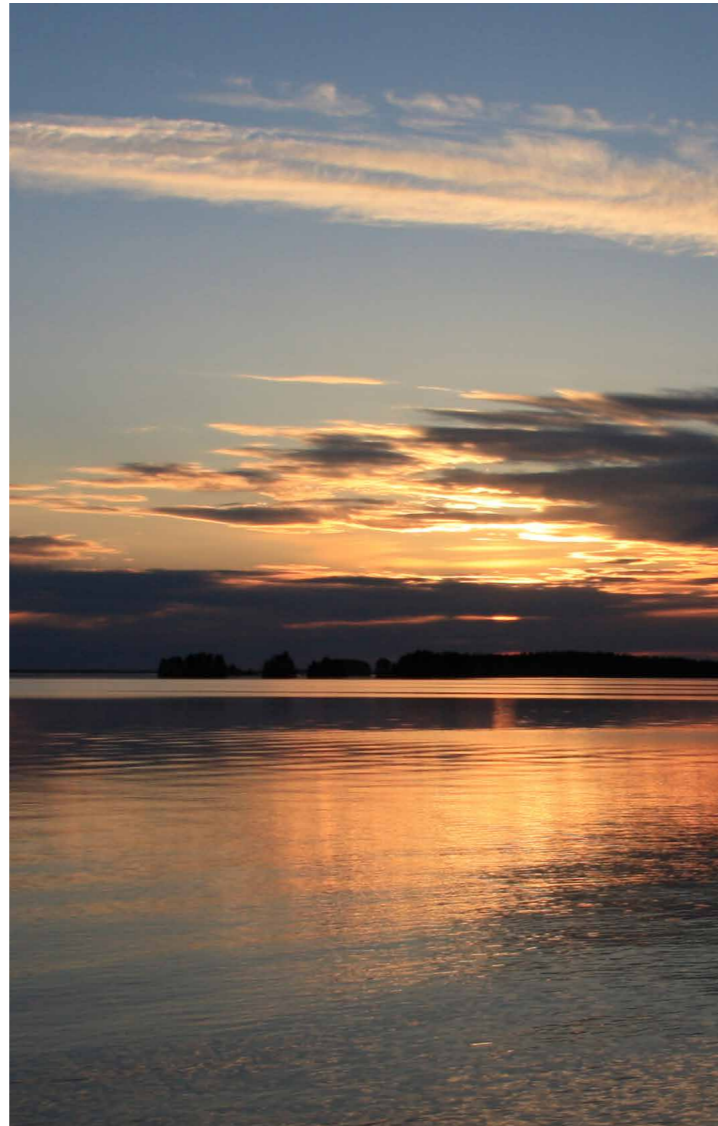
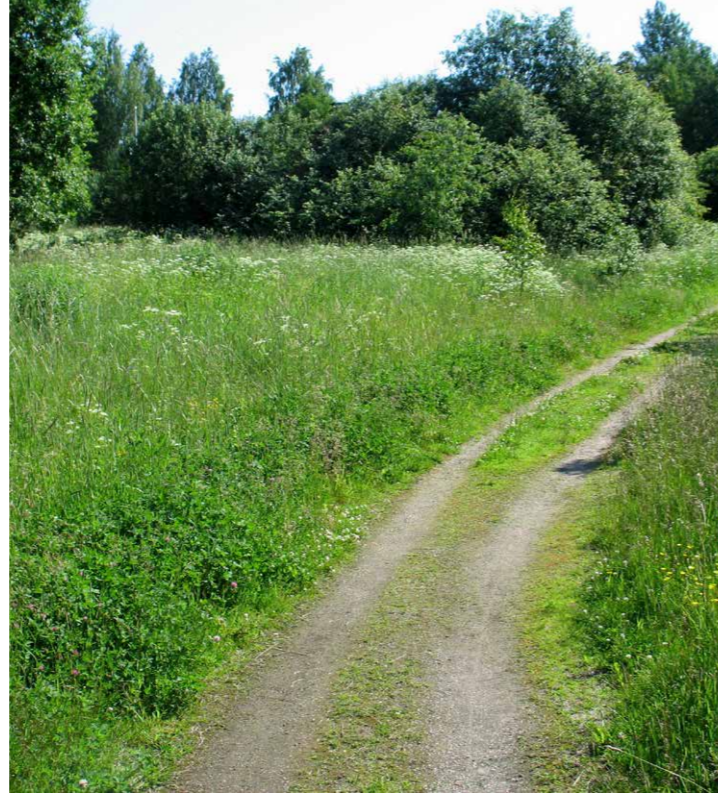
Parempihan se eläkeläisen on täällä kaupungissa asua, kaikki on lähellä ja paremmin viihtyy, minä olen hyvin tyytyväinen.

76-vuotias nainen

K: Pidättekö yhteyttä sinnepäin [entiseen asuinpaikkaan]?

V: No enpä erikoisemmin, kun siellä on niin paljon muuttanut [...]

74-vuotias nainen



K: Miltä se entinen asuinpaikka ja sen muisteleminen tuntuu nyt kun asutte täällä

V: No ei se oikeastaan tunnu mitään, että sinne ikävöisi, ei ollenkaan

73-v. nainen

Sopeutujille uusi ympäristö oli tarjonnut uusia mahdollisuuksia ja valinnanvaraa tekemisen suhteen. He suhtautuivat myös vanhenemiseen myönteisemmin kuin säilyttäjät.

Erot kokemuksissa ilmenivät tarkasteltaessa maalta kaupunkiin muuton vaihetta ja sen jälkeistä elämää kaupungissa. Muutto oli näyttäytynyt joko pakkona tai tavoitteena. Merkitykset, joita muutolle annettiin, näyttäytyivät samantyyppisinä kuin vanhenemiselle annetut merkitykset. Ympäristön merkitys – tai pikemminkin ympäristönvaihdoksen kokemisen merkitys – näyttäytyikin hyvin merkityksellisenä.

Erot kokemuksissa ilmenivät tarkasteltaessa maalta kaupunkiin muuton vaihetta ja sen jälkeistä elämää kaupungissa. Muutto oli näyttäytynyt joko pakkona tai tavoitteena.

Nouseeko 30 vuoden takaisesta tutkimuksesta jotain kiinnostavaa 2020-luvulla tehtävään kehittämistyöhön? Vaikuttaisi siltä, että elinympäristön vaihdoksen kokemiseen ja muutolle annettuihin merkityksiin olisi tärkeä kiinnittää huomiota. Nämä muutokset ja niiden kokeminen voivat heijastua myös vanhenemisen kokemuksiin ja siten vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Voidaan kysyä, voitaisiinko nykyistä enemmän kiinnittää huomiota elinympäristön merkitykseen vanhuusiässä: voitaisiinko esimerkiksi tarjota enemmän tukea muutosprosessissa sekä uuteen ympäristöön sopeutumisessa. Tai toisin päin, miten voitaisiin mahdollistaa oman elinympäristön kokeminen riittävän mahdollistavaksi ja turvallisiksi – myös ikääntyessä – jotta muutto ei tuntuisi välttämättömältä ympäristön olosuhteiden tai palvelujen saatavuuden vuoksi.

Kukkonen, T. 1991. Muuttuivatko muuttajat. Maalta kaupunkiin muuttaneiden vanhusten habitus. Joensuun yliopisto, yhteiskuntapolitiikka ja sosiologia. Keskustelualoitteita N:o 12. Joensuu: Joensuun yliopiston monistuskeskus.

KIRJOITTAJAT

ARJA JÄMSÉN, YTM, KEHITTÄMISASiantuntija, KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

HANNELE KOMU, TTT, SAIRAANHOITAJA, PALVELUJOHTAJA, SIUN SOTE

TUULA KUKKONEN, YTT, YLIOPETTAJA, KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

EEVA KRÖGER, TOIMINTATERAPEUTTI, YHTEISÖPEDAGOGI (AMK), PROJEKTITYÖNTEKIJÄ, KYLÄN SYKE
-HANKE, POHJOIS-KARJALAN SYDÄMPIIRI

SARAH LAUKKANEN, TOIMITTAJA

TERHI MYLLER, YTM, YLIOPETTAJA, KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

SUVI VEPSÄLÄINEN, SAIRAANHOITAJA, PALVELUESIMIES, SIUN SOTE, YAMK-OPIKELIJA (IKÄOSAAMISEN
KEHITTÄMINEN JA JOHTAMINEN YAMK, KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU)



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ