

Ajatuksia vanhenemisesta, iäkkään hyvinvoinnista

ja toimintakyvyn edistämisestä

Anita Salonen

Vanheneminen ymmärretään luonnollisena ja väistämättömänä asiana. Vanhenemisen muutokset alkavat salakavalasti jo keski-ikässä, joten omaan ikääntymiseen ja toimintakyvyn säilyttämiseen tulisi varautua jo hyvissä ajoin. Toimintakyky koostuu fyysisistä, kognitiivisista, psyykkisistä ja sosiaalisista osatekijöistä. Ikääntyvä ihminen sopeutuu usein sen hetkiseen terveydentilaansa ja asettaa tavoitteitaan myös sen mukaan. Kun muutokset ovat pieniä, niitä ei helposti huomaa, mutta lopputuloksena voi olla vaikeuksia arjessa selviytymisessä.

Vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset vaikuttavat monin tavoin ihmisessä ja ne ovat myös suhteessa toisiinsa. Pienenkin muutoksen vaikutus voi olla suuri. Esimerkiksi jalkapohjien tunnon heikentyminen voi vaikuttaa tasapainoon, millä voi olla vaikutusta jopa haluun osallistua sosiaaliseen elämään. Kevään 2020 koronapandemian aikaan yli 70-vuotiaiden liikkumista suositeltiin rajoitettavaksi, jolloin monet heistä eivät enää huolehtineet itse päivittäisestä asioinnistaan. Pelkästään tällä ja muilla rajoituksilla voi olla monipuolisia vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn.

Fyysinen toimintakyky on helppo ymmärtää. Lihaksisto pitäisi pitää kunnossa, millä on merkitystä myös aineenvaihdunnalle ja tasapainolle. Voi tuntua yllättävältä, kuinka paljon liikuntaa tarvitaan ikääntyneen peruskunnon ylläpitämiseen. On tutkittu, että vuodelepo saattaa laskea lihasvoimaa 2 % päivässä ja kun lihasvoiman harjoittaminen on ikääntyneillä hidasta, kestää pitkään, että sen saavuttaa takaisin. Ikääntynyt voi kohottaa lihasvoimaa noin 5 % 12 viikkoa kestäneellä viikoittaisella harjoittelulla. Tämä siis tarvitaan, jotta saa palautettua 3 päivän vuodelevossa menetetyt lihasvoiman takaisin. Lihasten käyttämättömyys altistaa myös diabeteksen ja sarkopenian kehittymiselle. Liikunta vaikuttaa luun tiheyteen, sillä jos luuta ei käytä, se ei lähetä signaalia, että sitä tarvitaan ja siten vähitellen haurastuu.

Ketteryys ja tasapaino ehkäisevät kaatumisia, kun kehon reaktionopeus on kohtalainen ja pystyy sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin. Tasapainoa olisi hyvä harjoitella liikkumalla epätasaisilla pinnoilla ja selkeällä tasapainoharjoittelulla. Lihaskemien heikkenemisellä on merkitystä myös asennon ja ryhdin säilyttämisessä. Kun ryhti muuttuu, myös tasapainon ylläpitämiseksi tulee uudenlaisia vaatimuksia. Siten lihasvoiman heikkenemisellä on suuri merkitys toimintakykyyn.

Kognitiivinen toimintakyky on tietoa ja taitoa ja psyykinen toimintakyky koostuu henkilökohtaisista persoonallisuuden piirteistä, tavasta nähdä itsensä ja arvostaa itseään. Psyykinen hyvinvointi ja tunne-elämän asiat sekä luovuus, viisaus ja elämänhallinta ovat myös osa psyykkistä toimintakykyä. Psyykkisen toimintakyvyn kokemuksiin vaikuttaa myös elämäntilanteen muotoutuminen sekä kyky kohdata erilaisia muutoksia. Suomalaisessa kulttuurissa on odotuksena, että vanhus on elämänsä vaiheeseensa sopeutunut ja on myöntyväinen ja kiitollinen kaikkeen

palveluun, mitä huomataan tarjota. Toimintakyvyn näkökulmasta ikääntyneillä pitäisi kyllä olla mahdollisuus päättää omista asioistaan, ts. olla osallinen elämässään loppuun asti. Siten psyykinen toimintakyky menee lähelle myös sosiaalista toimintakykyä.

Muutokset fyysisessä toimintakyvyssä on helppo huomata ja sitä voidaan myös helposti mitata. Muiden osa-alueiden kohdalla täytyy huomioida muutos iäkkään henkilökohtaiseen käyttäytymiseen ja toimintatapaan. Fyysinen, kognitiivinen tai psyykinen toimintakyky vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn ja toisin päin. Toimintakyky ei ole vain jonkin toiminnan osaamista tai pystymistä vaan siinä pitäisi tulla esiin koko toimijuus ja iäkkään vaikutusmahdollisuudet omaan elämänsä elämään.

On tärkeää ymmärtää ikääntyneen kokemus omista tarpeistaan ja toiveistaan. Toimintakyvyn ylläpitämiseen tarvitaan omaa motivaatiota. Kun huomio kiinnittyy toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen sekä terveelliseen ruokaan, itsensä hoitamiseen ja liikuntaan, tulee ehkä asettaneeksi ikääntyneelle sellaisia vaatimuksia, joista toinen ei innostu. Onkin hyvä muistaa, että hyvä vanheneminen on myös subjektiivinen kokemus. Sitä ei voi ulkopuolelta ohjata ja määritellä, vaan tärkeää on kuulla ja ottaa huomioon ikääntyneen omat tarpeet ja ajatukset omasta tilanteestaan.

Palataan vielä aiemmin mainittuun esimerkkiin kauppamatkasta. Jos kauppamatkaa pilkkoo pieniksi tehtäviksi, huomaa sen olevan melkoinen aktiviteetti. Kauppaan lähtiessä vaaditaan kognitiivisia taitoja ostoslistan kirjoittamisesta ruokamäärien arviointiin ja ruokalajien valintaan. Kaupassa tulee pystyä arvioimaan tuotteiden hintoja ja kokoja. Kaupassa käveleminen ja ostosten kerääminen pitää yllä fyysistä kuntoa sekä kehittää eri lihasryhmiä, tasapainoa sekä huomiointikykyä. Tuttavien kanssa juttelu pakottaa muistelemaan menneitä ja liittämään erilaisia elämäkokemuksia ja ihmisiä yhteen. Vaikka kauppamatkalla ei tapaisi tuttuja ihmisiä, niin kaupan henkilökunnan kanssa keskusteleminen vahvistaa psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kauppamatka voi tuntua aktiivisesta ihmisestä kovin vähäpätöiseltä asialta, mutta ikääntyneelle se voi olla merkittävä toimintakykyä ylläpitävä harjoite.

Kaikkineen vanhuuden mukana tuomiin hankaluuksiin ja toimintakyvyn laskuun voi vaikuttaa paljonkin. Kun esimerkiksi kauppamatkat ovat ikääntyneille taas mahdollisia, tulisi heitä siihen kannustaa ja tukea tarvittavissa asioissa. Toimintakyvyn eri osa-alueita olisi hyvä vahvistaa yhteen kokoontumalla ja arkisia asioita tekemällä isolla ja pienellä joukolla. Eikä juhlahetkien merkitystään pidä väheksyä. Toimintakykyä ylläpitävän toiminnan tulee kuitenkin olla ikäihmiselle merkityksellistä ja laadukasta, jotta ikääntyneiden taitoja ja elämäkokemusta ei väheksytä. Leikkimielisyydellä ja lapsellisuudella on eroa.

Lähteet:

Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2016: Gerontologia. Duodecim.

Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.) 2008: Geriatria. Arvioinnista kuntoutukseen. Edita Prima, Helsinki.

Tilvis, R. ym. (toim.) 2016: Geriatria. Duodecim.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>