



Jenni Kulmala (toim.)

Hyvä vanhuus

Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Esipuhe

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SISÄLLYS

Esipuhe.....7

Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä.....10

Jenni Kulmala

Osa I

ARVOSTUS JA ONNISTUNUT KOHTAAMINEN LUOVAT POHJAN HYVÄLLE VANHUDELLE

Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen
käytännön vanhustyössä.....18

Riitta Räsänen

Vanhoiden ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen.....41

Katja Pynnönen

Kun silmät syttyvät – vanhus näkyväksi kokonaisena
persoonana.....57

Miina Savolainen

Potilaita vai persoonia – vanhusten tunnustaminen
pitkäaikaishoidossa.....84

Jari Pirhonen

Osa II

TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA HYVÄ HOITO TUKEVAT AKTIIVISTA ARKEA

Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta.....110

Elina Karvinen

Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin.....138

Saija Karinkanta

Aivoterveysten ylläpitäminen on elämänmittainen matka.....	154
<i>Jenni Kulmala</i>	
Teknologia iäkkään ihmisen arjessa.....	170
<i>Marja Äijö ja Päivi Tikkanen</i>	
Vieraana vai kotona palvelutalossa? Muutosta ja muutttoa tukemassa.....	186
<i>Aila Pikkarainen</i>	
Hyvän hoidon kriteerit laadukkaan muistityön tukena.....	206
<i>Anita Pohjanvuori</i>	

OSA III
AKTIIVINEN ARKI SYNTYY
YHDESSÄ TEKEMISESTÄ

Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea.....	234
<i>Katja Pynnönen</i>	
Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena.....	259
<i>Merja Rantakokko</i>	
Green Care – luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille.....	277
<i>Asta Suomi</i>	
Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea.....	290
<i>Virve Rinne</i>	
Kertomukset ja valokuvat ikäihmisen arjen voimavarana.....	303
<i>Marja-Anneli Hynynen ja Marja Äijö</i>	
Työtä paremman vanhustyön eteen tehdään yhdessä.....	314
<i>Jenni Kulmala</i>	
Kirjoittajat.....	316
Liite: Liikkumisen viikkosuunnitelma.....	319

ESIPUHE

Nykyään yhä useammalla meistä on etuoikeus vanheta. Elämme hyvinvointiyhteiskunnassa, jossa elintavat ja elinolot, tehokas terveydenedistäminen ja toimiva sairaanhoito mahdollistavat sen, että monet saavuttavat vanhuusiän. Tällä hetkellä vanhusväestön määrä lisääntyy nopeasti ja erityisen voimakkaasti kasvaa vanhoista vanhimpien, yli 90- ja 100-vuotiaiden, osuus. Vaikka moni elää terveenä ja toimintakykyisenä hyvinkin korkeaan ikään, tuo vanheneminen usein mukanaan myös haasteita, joihin tarvitaan tukea ja apua. Omat voimat saattavat heiketä, ja sairaudet asettavat rajoitteita arkeen, mutta oikeus oman näköiseen elämään ja itselle mielekkäiden asioiden tekemiseen ei tästä huolimatta poistu. Valta päättää omista asioista sekä oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi ja kokea olevansa merkityksellinen kuuluvat meille kaikille.

Hyvä elämä on varmasti meille jokaiselle sitä, että saamme tehdä haluumiamme asioita ja olla rakastamiemme ihmisten seurassa. Haluamme myös, että meitä kohdellaan arvokkaina yksilöinä, joilla on tunteet, toiveet ja mielipiteet. Tunnetta, että arki ei ole kunnossa, jos toimintaamme rajoitetaan, meitä estetään tekemästä meille rakkaita asioita tai meitä kohdellaan huonosti. Nämä hyvän elämän elementit tuskin kovin paljon muuttuvat, vaikka ikää kertyy.

Mitä on hyvä vanhuus, ja millä keinoin voimme tukea vanhojen ihmisten hyvän, aktiivisen ja omannäköisen arjen toteutumista? Yksiselitteistä vastausta tähän kysymykseen on vaikeaa, jopa mahdotonta antaa. Jokainen ihminen on erilainen, eivätkä ihmiset muutu toistensa kaltaisiksi, kun ikää tulee lisää. Me tämän kirjan tekijät tiedämme, että yhtä vanhuutta ei ole. Tiedämme, että mitä vanhemmaksi ihmiset tulevat, sitä moninaisemmiksi he muuttuvat. Kukaan meistä ei pysty määrittelemään, millainen on 60-, 70-, 80- tai 90-vuotias. Ikäihmiset eroavat toisistaan persoonan, toiveiden, elämäntapahtumien ja elämäntilanteen suhteen, niin kuin me kaikki nuoremmatkin. Lisää erilaisuutta ikäihmisten välille tuovat mahdolliset sairaudet ja toimintakyvyn muutokset. Kukaan meistä ei tiedä, mistä yksittäinen vanha ihminen pitää ja mikä tukee parhaiten aktiivista ja hyvää vanhuutta.

Lähtökohta hyvän ja aktiivisen vanhuuden tukemiselle onkin aina yksilöllinen kohtaaminen. Kaikki lähtee aidosta vuorovaikutuksesta, kuulemisesta ja persoonan tunnistamisesta. Siksi myöskään tässä kirjassa emme voi tukea ikääntyvän aktiivista arkea ilman, että nostamme tärkeäksi teemaksi yksilöllisyyden ja moninaisuuden. Tämä ajatus ohjaa kirjan sisältöä.

Kirjassa annetaan paljon ideoita ja vinkkejä ikääntyvän aktiivisen arjen tukemiseen. Ajatuksena ei ole kuitenkaan ohjeistaa lukijaa toimimaan ikäihmisen yläpuolelle asettuvana ohjaajana, ohjeiden antajana tai opettajana. Kirjassa toki ohjeistetaan hyvin konkreettisesti, miten jokainen voi lisätä ikäihmisten toimeliaisuutta ja aktiivisuutta, mutta kantavana ajatuksena on aina yksilöllisyys ja ikäihmisen kuuntelu. Toivon, että lukijana saat kirjasta vinkkejä, mutta muistat aina ensimmäisenä kuunnella ja havainnoida. Toivon, että ennen kirjan monipuolisten ideoiden toteuttamista tutustut ikäihmisiin, joiden kanssa toimit, kartoitat heidän omat toiveensa ja pysähdyt hetkeksi kuuntelemaan. Vaikka meillä olisi paljon ideoita ja osaamista, me emme voi koskaan tietää paremmin kuin henkilö itse.

Kirja toimiikin parhaiten siten, että poimit kirjasta vinkkejä keskustelunavauksiin ja erilaisiin tilanteisiin sekä etsit ideoita toimeliaisuuden ja aktiivisuuden lisäämiseen ja jokapäiväisen elämän monipuolistamiseen. Älä kuitenkaan pääätä asioita muiden puolesta äläkä loukkaannu, vaikka ideasi ei lähtisikään lentoon. Tärkeintä on, että kuuntelet, tuet, ideoit ja ehdotat. Toivon, että pysähdyt kirjan teemojen äärelle, käyt läpi kirjassa annettuja pohdintatehtäviä ja ajattelet asioita ehkä entistä laajemmin ja monipuolisemmin. Kenties saat uusia oivalluksia ja löydätte ikäihmisten kanssa uusia asioita ja arjen tekemistä, joista voitte iloita yhdessä. Ehkä pysähdyt myös ajattelemaan kohtaamisen tapoja ja entistä yksilöllisempää hoitotyötä.

Tämä kirja on tarkoitettu kaikille ikäihmisten kanssa toimiville. Kirjan luvut on kirjoitettu siten, että ne eivät edellytä aikaisempaa laajaa perehtyneisyyttä vanhustenhoitoon ja vanhustyöhön. Vinkkejä voivat hyödyntää myös ikäihmisten kanssa toimivat läheiset, omaishoitajat ja vapaaehtoistyöntekijät. Lisäksi kirja toimii sosiaali- ja terveystieteiden alojen oppikirjana, vanhustyön kysymysten pohdinnan tukena ja keskustelunavauksena entistä paremmalle vanhustyölle. Toivon, että kirja kulkeutuu myös vanhusten asumisyksiköihin ja että se saa siellä toimivat pohtimaan uudenlaisia ikäihmisten arkea parantavia menettelytapoja.

Toivon, että kirja kannustaa lukijaa ottamaan kaikenikäiset ihmiset mukaan yhteiseen toimintaan sekä nauttimaan eri sukupolvien toisiaan täydentävistä ajatuksista ja näkemyksistä. Toivon, että arvostus toisiamme kohtaan iästä ja

toimintakyvystä riippumatta lisääntyy tämän kirjan ansiosta. Ikä, toimintakyky ja mahdolliset sairaudet eivät määritä sitä, mitä olemme. Me olemme kaikki ihmisiä, yhtä tärkeitä ja yhtä arvokkaita, ja yhdessä toistemme tukien pääsemme koko ajan kohti entistä ikäystävällisempää ja ennakkoluulottomampaa yhteiskuntaa.

Toivon kirjan lukijoille mukavia hetkiä yhdessä ikäihmisten kanssa. Heissä asuu suuri viisaus ja elämänkokemus. Kun toimimme yhdessä ikäihmisten kanssa ja tuemme hyvää vanhuutta ja aktiivista arkea, opimme ja kasvamme myös itse. Haluan kiittää koko kirjoittajajoukkoa upeasta yhteistyöstä ja osaamisen jakamisesta. Kiitän myös kaikkia teitä lukijoitamme siitä, että vanhustyön kehittäminen ja parantaminen kiinnostavat. Me yhdessä voimme tehdä Suomesta vanhustenhoidon mallimaan.

Seinäjoella isänpäivänä 11.11.2018

Jenni Kulmala
gerontologian ja kansanterveyden dosentti