

## **Ikääntymisen muutoksia**

Ikääntyessään ihminen muuttuu hauraammaksi ja toimintakyky usein heikkenee. Vanhenemismuutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä, eikä ole ollenkaan vierasta että 90-vuotias voi olla fyysisesti paremmassa kunnossa kuin osa 60-vuotiaista. Toimintakykyyn vaikuttavat monenlaiset tekijät mm. perintötekijät, sairaudet, liikunnallinen aktiivisuus, sosiaalinen toimeliaisuus, elintavat, ammatti ja sosioekonomiset tekijät. Perintötekijöille ei voida mitään, mutta elintapoihin ja sosiaaliseen aktiivisuuteen voi. Ajatus kaikesta aktivoivasta ja hyvää mieltä tuottavasta toiminnasta tähtää ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseen. Uskomme, että ikääntyvien, omaisten, palvelujärjestelmän ja vapaaehtoisten yhteistyöllä voimme edistää paljon ikääntyvien toimintakykyä ja elämisen laatua.

Ikääntyvien aistitoiminta heikkenee usein vuosien myötä. Huomaat sen jutellessasi ikääntyvien kanssa. Kaikki ikääntyvät eivät kuule yhtä hyvin kuin nuoremmat ja siksi onkin hyvä, että puhut selkeällä äänellä. Muistathan kuitenkin, että kaikilla ikääntyvillä ei ole kuulo-ongelmia tai heillä on kuulolaite ja he voivat kokea ”huutamisen” loukkaavana. Myös näkökyky heikkenee usein vanhetessa. Ikääntyvien on hankala saada reseptipurkeista ja pienestä tekstistä selvää ja siksi onkin iso apu, jos voit toimia heikkonäköisen vanhuksen ”silminä” ja auttaa vaikkapa langan laitossa neulan silmään.

Useimmilla palvelujärjestelmän piirissä olevilla ikääntyvillä on muistiongelmia. Muistiongelmät liittyvät erilaisiin muistisairauksiin, jotka saattavat aiheuttaa myös muunlaisia käyttäytymisen muutoksia. Älä siis välitä siitä, jos tapaamasi vanhus ei seuraavalla kerralla muista sinua. Hänelle on tärkeintä se hetki, jonka vietät hänen kanssaan! Muistisairaana ihmisen kanssa ei myöskään kannata lähteä väittelemään päivistä, vuosista tai presidenteistä. On tärkeää, että luot hänen kanssaan myönteisen vuorovaikutustilanteen ja teette yhdessä jotain mukavaa. Monet muistisairaavat hyötyvät kovasti liikunnasta, mutta eivät voi eksymisen pelossa lähteä kauemmaksi. Sinä voit mahdollistaa ikääntyvän liikkumista käymällä hänen kanssaan kävelylenkillä ja ohjaamalla hänet turvallisesti takaisin kotiin.

Monella ikääntyvällä on erilaisia liikkumisen apuvälineitä, kuten rollaattoreita, pyörätuoleja, kävelykeppejä ja –tukia, nostolaitteita ja tukikahvoja. Pehdytyksen yhteydessä käytte läpi perustiedot apuvälineistä, jolloin voit auttaa turvallisesti ikääntyvää liikkumisessa. Monilla ikääntyvillä on heikko tasapaino ja onkin hyvä, että tuet ikääntyvää tarvittaessa. Kävelyreitit kannattaa valita siten, että niissä on mahdollisuus levähtää penkeillä luonnon helmassa.

Vaikka monella kohtaamallasi ikäihmisellä on sairauksia ja erilaisia toimintakyvyn vajeita, heillä on myös paljon vahvuuksia, huumorintajua ja elämänviisautta. Ennakkoluuloton mieli ja keskittyminen niihin asioihin, mitä ikääntyvä osaa, vahvistaa hänen minäkuvaansa ja tekee päivistä valoisampia. Vaikka olet kuullut tämän ehkä monesti, vanhukset eivät muutu lapsiksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei heidän kanssa voisi pitää hauskaa.

Ikääntymiseen liittyy aina kuoleman läheisyys. Monet ikääntyvät työstävät mielessään kuolemaan ja sen jälkeiseen elämään liittyviä ajatuksia. Vuosien kuluessa monet joutuvat pikku hiljaa luopumaan monista tärkeistä asioista elämässään. Puolison kuolema, maalta muutto kaupunkiin, omakotitalosta muutto palvelutaloon, ystävien joukon harveneminen, oma sairastuminen tai liikkumiskyvyn heikentyminen saattavat lisätä ikääntyvän alakuloa

ja halua poistua itsekin täältä elämästä. Jos ikääntyvä haluaa puhua näistä asioista on tärkeää, että joku kuuntelee ja ymmärtää. Surkeissa ja kurjissa asioissa ei kuitenkaan kannata velloa, vaan yrittää etsiä tästä päivästä jotain hyvää ja positiivista. Monesti pelkkä ihmisen läsnäolo, raitis ilma tai vaikkapa teatterirevy saattavat piristää ikääntyvää. Sinun kannattaa kuitenkin varautua siihen, että ystävyysuhde, jonka olet luonut vanhukseen loppuu joskus. Silloin kannattaa iloita niistä hetkistä, mitä teillä oli ja mitä pystyitte toisillenne antamaan vanhuksen viimeisinä vuosina. On myös tärkeää, että elämä jatkuu. Yhteisissä vertaistapaamisissa voit jutella asioista toisten vapaaehtoisten ja henkilökunnan kanssa. Ja kun olet valmis, voit ottaa toisen ikäihmisen ystäväksesi.

Muista siis, että ikääntyvät eivät mene rikki ja että kaikki ovat erilaisia. Jonkun kanssa voit pelata pokeria, polttaa sikaria ja puhua ”miesten juttuja”. Toisen kanssa taas kukkien hoito ja hautausmaalla käyminen voivat olla se ”juttu”. Jos harrastaessasi tai auttaessasi ikääntyvää sattuu jotain, muista että se ei ole sinun syy. Elämässä voi sattua kaikenlaista kaikenikäisten kanssa. Avun hälyttäminen ja maalaisjärjen käyttö kaikissa ongelmatilanteissa riittää.