

Seniorarbete Vanhustyö

1 • 2010 TEEMA: **Terveys- ja hyvinvointi**

Kontulaan rakennettiin uusi
vanhustenpalvelukeskus

Yhteisöllisyys on
tulevaisuuden sana

Diabetesta voi torjua



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Lehti1: Terveys ja hyvinvointi- Poimintoja sisällöstä

Liikunnalla ja kohtuusyönnillä diabetesta torjumaan

Joka viides yli 65-vuotias sairastaa diabetesta, lähes joka toinen tietämättään. Tulevaisuudessa määrä vain kasvaa. Etenkin 2. tyyppin diabeteksessä liikunta on tärkeää, sillä se laskee verensokeria yhtä tehokkaasti kuin lääkkeet.

Diabetesta on kahta tyyppiä: tyyppin 1 diabetes johtuu insuliinin puutteesta, tyyppin 2 diabetes heikentyneestä insuliinin vaikutuksesta. Neljä viidestä diabeetikosta kuuluu kakkostyyppiin. Yleisesti tunnetut oireet laihtuminen, janon tunne, runsas virtsaaminen ja väsymys liittyvät vanhuksilla harvinaisempaan tyyppin 1 diabetekseen. Tyyppin 2 diabetekseen viittaavat korkeat sokeriarvot, ylipaino, poikkeavat veren rasva-arvot ja kohonnut verenpaine. Nämä vioittavat verisuonia, ja sen vuoksi puhutaankin valtimotaudista. Potilaalla voi olla jo diabeteksen toteamishetkellä hapenpuuteoireita sydämessä, jaloissa, aivoissa ja vatsan verisuonissa. Monella diabetes on vahvasti perinnöllistä.

Vanhuksen diabetes on monesti oireeton tai oireet ovat yllättäviä: tulehdustauti, ruokahaluttomuus, painonlasku, virtsan karkailu, ummetus, kaatumiset, murtumat, sekavuus, dementia, sydäninfarkti ja aivohalvaus. Sepelvaltimotauti on oireeton joka kolmannella vanhusdiabeetikolla.



lääkkeiden diabeteksella on yhteys myös masennukseen. Psykkinen kuormitus, kuten masennus voi lisätä diabetesta, ja masennus voi huonontaa diabeteksen hoitomotiivatiota. Liikunta lisää lihasten sokerin käyttöä ja laskee näin verensokeria. Säännöllinen liikunta on yhtä tehokas kuin lääkkeet tyyppin 2 diabeteksen hoidossa.

Vanhuksen lihasvoima vähenee iän myötä. Liikkuminen käy siten epävarmaksi. Liikunta ja voimaharjoittelu parantavat niin sokeritasapainoa kuin lihasten kuntoa ja kotona pärjäämistä.

Yksinkertaisia, kotona tehtäviä harjoituksia ovat tuoilta nousu ja käsien ylös ojennus, polvien ojennus, selän liikkeet ja lonkkien ojennus tuoililla istuen, selkänoja seinää vasten. Apuna voidaan käyttää tarra-painoja nilkoissa ja ranteissa.

Lue lisää: Vanhustyö 1/2010

Vanhusten hoitamisesta kunnia-asia

Vanhustyön keskusliiton valtuuston puheenjohtaja, Sata-komitean vetäjä Markku Lehto toivoo, että ikääntyneiden auttamisesta tehtäisiin suomalaisten keskuudessa kunnia-asia. Hän toteaa, että meillä tarvitaan lisää läheisyyttä, sitä, että jollakin on aikaa ja halua istua vanhuksen luona sen sijaan, että ov-

elta vain huikataan kuulumiset. Sata-komitea ehdottaa ikääntyneiden köyhyyden torjumiseksi takuueläkettä sekä mm. omaishoidon tuen siirtämistä Kelalle, jotta maassa vallitseva maksukäytännöt olisivat samanlaisia.

Lue lisää: Vanhustyö 1/2010



Kontulan vanhustenkeskuksen suunnittelija Maija Hyttinen(edessä) ja vesijumppaan pääsyä odotteleva Niina Mäesepp ovat iloisia uuden keskuksen palveluista sekä aidon takkatulen lämmöstä keskuksen ala-aulassa.



Kontulassa avattiin moderni vanhustenpalvelukeskus

Helsingin Kontulassa avattiin viime syksynä uusi vanhustenpalvelukeskus. Sieltä löytyy vanhus-tenhuoltoon avuksi kehitetty uusin tekniikka sekä paljon toimivia käytännön ratkaisuja hoitotyön sujumisen auttamiseksi. Keskuksessa asuu vanhuksia, mutta vieraillee päivittäin runsaasti myös eläkeikäistä väkeä lähiseudulta. Talven viimoina asukkaita ja vierailijoita lämmittää oikean takkatulen lämpö.

Lue lisää: Vanhustyö1/2010

Myös kuoleva tarvitsee toivoa

Jokaiseen toisen ihmisen kuolemaan sisältyy muistutus omasta kuolevaisuudestamme. Kuolevan viimeiset hetket jakavan omaisen tai vapaaehtoisen on hyvä muistaa, että ne ovat elämänsä viimeisiä aikoja viettävälle ainutkertaisia. Jokaisella on oikeus tehdä rauha elämänsä kanssa. Siihen tarvitaan joskus toista ihmistä.

– Viimeisillä hetkillä surraan menetystä, pelätään tuntemattoman edessä. Kuoleva tai sairas kaipaa silloin lähelleen toista ihmistä. Tulevan pelot siirtyvät, eletään tässä ja nyt, psykoterapeutti, työnohjaaja Harri Helle toteaa. Hän muistuttaa, että myös kuoleva tarvitsee toivoa.

Lue lisää: Vanhustyö 1/2010

Muita aiheita mm.

- Onko sikainfluenssa vielä uhka?
- **Masentuneen vanhuksen kohtaaminen vaatii taitoja.**
- Tietokonetta voidaan käyttää hyödyksi myös ikäihmisten tarinoita tallentaessa ja levittäessä.
- **Puotilalaiset eläkeläiset perustivat itse itselleen tapaamispaikan kerrostalon alakertaan.** Toiminta on vilkasta ja ihmiset innostuneita.
- Pohjanmaalla toimitaan aijjoos. Hanke aktivoi ikäihmisiä tulemaan osallisiksi yhteisöissä.
- VirkistysVerso vie musiikkimatkalle muistoihin.
- **Alkoholihaitat ovat lisääntyneet huomattavasti, mutta samaan aikaan alkoholi-haittojen hoitamiseen käytettäviä resursseja on vähennetty.**



Terveyttä ja pitkää ikää?

Kun kysytään, millaista vanhuutta toivot, on vastaus useimmiten aika samantyyppinen. Toiveena on saada elää mahdollisimman terveenä ja mieluiten omassa kodissa. Mitä vanhempi on vastaaja, sitä akuutimmaksi tilanne käy. Ja sitä enemmän hän myös pohtii omaa terveydentilaansa ja arkeaan. Meillä on kova usko tutkimuksiin ja niistä saataviin näyttöihin. Toisaalta luotamme myös erilaisiin uskomushoitoihin ja kuu- lopusheisiin vaikkapa jonkin rohdon hyvistä vaikutuksista.

Erilaisen informaation tulva on valtava – lehdet, televisio, internet antavat asiasta kuin asiasta tietoja yli kaiken ymmärryksen. Vakuuttavalta vaikuttavat tiedot voivat olla myös keskenään täysin ristiriitaisia. Mihin luottaa, kun kyseessä kuitenkin on se ainokainen eli oma henkikulta.

Terveys – puhumattakaan yleisemmin hyvinvoinnista – on monitahoinen ilmiö. Terveys on kokemusta yhtä paljon kuin objektiivisesti mitattavia asioita. Hyvinvointi kokemuksena liittyy aina jollakin tavoin sekä fyysisen että henkisen terveyden tilaan. On muistettava, että elämän loppusakin toivon kokemus voi olla ratkaiseva tekijä, kuten tämän lehden artikkelissa kerrotaan.

Terveyden hoitaminen ja ihmisten hyvinvoinnin edistäminen on mitä ilmeisimmin niin sanottu laajentuva markkina. Ikääntyvät ihmiset mielletään yhä merkittävämmäksi kuluttajajoukoksi. Ja siinä katsannossa myös kiinnostavaksi liiketoiminnan kohteeksi. Tarjolla on luontaistuotteita, lääkkeitä, kylpyläpalveluita, erilaista hoivaa ja hoitoa. Kaikki mainostetut tuotteet eivät kuitenkaan todellisuudessa ole kurantteja. Ihmisten ikäikaista toivetta terveestä elämästä voidaan käyttää hyväksi rahastuen lupauksilla, jotka ovat katteettomia. Aivan oma lukunsa on sitten se, että onhan

ihmisellä oikeus käyttää omat rahansa haluamallaan tavalla.

Parhailtaan on äärimmäisen ajankohtaista keskustella kansakunnan ikääntymisestä, suurten ikäluokkien eläköitymisestä aiheuttamasta kaikinpuolisesta uhasta. Samaan aikaan kuitenkin vaaditaan työurien pidentymistä niin alku- kuin loppupäästä. Keskustelussa kuitenkin häiritsee se, että ihmistä käsitellään aivan liian paljon pelkästään talouden ja tuottamisen näkökulmasta.

Mitä tästä kaikesta pitäisi päätellä?

Haluan nostaa esille yhden ja mielestäni erittäin tärkeän seikan. Tehtiinpä mitä tahansa, on aina selvitettävä ihmisen oma tahto ja kokemukset. Terveystiedon edistämiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan tutkitun tiedon ohella myös vaihtoehtoisia mahdollisuuksia ja omia tuntemuksia. Palvelujärjestelmä voi olla huippuunsa hiottu koneisto, mutta se ei välttämättä tuota sellaisia hyvinvoinnin kokemuksia, jotka tukisivat fyysistä ja henkistä terveyttä.

Jos tätä ei osata tai haluta ottaa huomioon, voi ikäihmisten mielenmasennuksesta ja syrjäytyä kehittyä todellinen kansallinen epidemia. Sellainen epidemia, jonka torjumiseksi meidän on nyt aika ryhtyä tositoimiin. On pidettävä huoli siitä, että on tarjolla on yhteisiä kokoontumistiloja, mieluisia harrastusmahdollisuuksia sekä omaan osaamiseen liittyvää vapaaehtoista ja vertaistoimintaa. Tätä kaikkea on jo olemassa paljon, mutta se on valitettavasti uhattuna tiukan euron aikana.

Herätys kunnan- ja valtionisät ja -äidit. Nyt säästetty euro voi jatkossa maksaa kaksinkerroin. Vuosien takainen slogan *Ei vain vuosia elämään, vaan myös elämää vuosiin* on edelleen ajankohtainen. ●