

Ylönen, Kyyhkylä-säätiön tervehdys 27.11.2025

Muutama vuosi sitten suoritin vanhustyön erikoisammattitutkinnon. Koulutuksen aikana minulle jäi mieleeni kuvailu ikääntyvästä ihmisestä, joka asuu hissittömän kerrostalon yläkerroksissa, liikuntarajoitteisena ja vailla sosiaalisia suhteita, ehkä vain televisiota katsellen. On helppo kuvitella, että sellainen yksinäinen elämäntilanne ajan mittaan lisää rajusti riskiä sairastua vakavasti, esimerkiksi muistisairauteen, tai masennukseen sekä päihdeongelmiin, ja toimii yhtenä esimerkkinä mitä voi olla huono ikääntyminen.

Eilen valmistautuessani tähän tilaisuuteen pohdin erityisesti, mitä on hyvä ikääntyminen. Kyselin neuvoa muutamilta ihmisiltä ja kuulin esimerkkejä:

- että pääsisi käymään jossakin.
- Olemaan ystävien kanssa.
- Hengitys kulkisi hyvin.
- Ei koskisi mihinkään.
- Pystyisi liikkumaan ja ajattelemaan.
- Ja että ruoka maistuisi.
- Olisi hyvät ihmissuhteet ja vaikka mahdollisuus joskus halata.

Kaikki nämä ovat inhimillisiä perustarpeita, joita me kaikki haluamme kokea. Tuntuu että monesti meillä on taipumus nähdä ikääntyminen vain ongelmien ja heikkouksien kautta, jolloin ikääntyviltä pyydetään ensisijaisesti sopeutumista ja vähentämistä.

Verrattuna entisaikoihin, ikääntyneet ovat nykyisin yleensä paljon hyväkuntoisempia – puhutaan kolmannesta iästä. Vaikka kaikilla varmasti eletty elämä näkyy ja tuntuu, usein meillä on kuitenkin tapana arvostaa ikääntyneiden kohdalla eniten niitä, joilla eletty elämä näkyy kaikista vähiten.

Mielestäni meidän yhteiskunnassamme periaatteessa arvostetaan ikääntyviä ihmisiä, mutta silti toisinaan asioista jää vähän juhlapuheen kaiku, vaikka kaivattaisiin tekoja.

Kyyhkylä-säätiön avustustoiminnan yhtenä tavoitteena on esimerkiksi tukea hankkeita, joiden tarkoituksena on edistää ikääntyneiden ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä lisätä itsenäisen asumisen edellytyksiä kotona tai seniori - palvelutalossa. Mielestämme tämä hanke on onnistunut siinä erinomaisesti.

Kiitos Kyyhkylä-säätiön puolesta.