

Miten varautua elinajan pidentymiseen?

Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto ja Tampereen yliopisto

1. Mitä jos elämä jatkuukin keskeltä?

Meillä on nykyään käytettävissä paljon enemmän elinaikaa kuin aiemmilla sukupolvilla ja siitä syystä voimme miettiä elämänvaihteita uudella tavalla. Alle viidessäkymmenessä vuodessa olemme saaneet toistakymmentä vuotta lisää elinaikaa. Ennustetaan, että vuosituhannen alussa syntyneistä henkilöistä puolet elää yli 100 vuotta. Heidän vanhempiansa ikäluokasta, joka syntyi 1970-luvulla, samaan pääsee noin 20 prosenttia. Isovanhempien, 1940-luvulla syntyneiden, ikäluokasta noin 5 prosenttia elää 100-vuotiaiksi

Eliniän piteneminen ei johda pelkästään vanhuuden pitenemiseen. Ihmistä alkaa vanhuus painaa noin kymmenen vuotta ennen kuolemaa ja pari vuotta ennen kuolemaa hyvinvointi heikkenee merkittävästi ja hoivan tarve kasvaa. Tämän määritelmän mukaan Suomessa vanhuus alkaa tällä hetkellä noin 80 vuoden iässä, jolloin odotettavissa oleva keskimääräinen elin aika on 10 vuotta. Mikä ikävaihe sijaitsee perinteisen vanhuuden rajan, 65 ikävuoden ja todennäköisen vanhuuden rajan, 80 ikävuoden välillä, jos se ei ole vanhuus? Olemme ehdottaneet, että tätä elämänvaihetta voisi kutsua myöhäiskeski-ikäsi. Tutkimukset osoittavat, että 75-vuotiaat eivät yleensä tunne itseään vanhoiksi ja monet kertovat olevansa työkykyisiä ja -haluisia.

Pidempi elämä perustee pitempää työuraa, jossa on samalla enemmän vapaa-aikaa. Esimerkiksi nelipäiväinen työviikko yhdistettynä siihen, että töitä jatketaan 75-vuotiaaksi saakka, voi olla hyvä ratkaisu. Tässä visiossa työvoimapula, työelämän uudistukset ja eliniän kasvu johtavat monisukupolvisen työelämän edistymiseen, ikääntyvien ihmisten työssäkäynti eri muodoissa yleistyy ja heidän merkityksensä eri yhteiskunnan sektoreilla kasvaa. Ennakkoluulot iäkkäitä työntekijöitä kohtaan vähenevät, koska perheissä on yleisesti neljä, jopa viisi sukupolvea. Työelämän joustojen lisääntyessä yhä useammat ihmiset työskentelevät jopa 80-vuotiaiksi asti ja elinaikainen työuran pituus kasvaa 50–60 vuoteen. Samalla tarvitaan uudistuksia myös eläkejärjestelmään.

Tilastokeskus kertoo, että 65–74-vuotiaista ihmisistä käy työssä 4.5 %. Työssäkäynti on kasvamaan päin, vuonna 2000 tästä ikäryhmästä kävi töissä 2 %. Työssäkäynti on sitä yleisempää, mitä korkeampi koulutus henkilöllä on. Käynnissä oleva myönteinen

koulutuskehitys ja eliniän pidentyminen edistävät sitä, että tulevaisuudessa yhä suurempi osuus perinteisesti eläkeikäisistä ihmisistä käy työssä.

Miten varautua pidentyvän elinajan yksilötason vaikutuksiin?

Samalla kun on enemmän ja enemmän hyvin vanhoja ihmisiä, jokainen yksittäinen elämä on suurella todennäköisyydellä hyvin pitkä. Lapsuuden, nuoruuden ja keski-ikäen kokemukset ja ympäristöt jättävät ihmisiin jälkensä, jotka näkyvät etenkin vanhuudessa. Erilaiset haavoittuvuudet kasautuvat pitkän elämän aikana, samoin kuin kasautuvat hyvinvoinnin aineksetkin. Eriarvoisuuden lisääntyminen on ollut yhteiskunnallinen kehityskulku viime vuosikymmeninä, ja sillä on erityisen iso merkitys, kun ajatellaan pitkiä elämiä.

Eriarvoistumisen seurauksista puhuttaessa tulisikin pohtia asiaa myös pitkien elämänkulkujen näkökulmasta.

Yksilötasolla pitkään eliniänodotteeseen liittyy tasapainoilu varmuuksien ja epävarmuuksien välillä. Yhteiskunnan ja väestön tasolla eliniänodote pitenee varmuudella. Yksilötasolla tällaista varmuutta ei ole, koska yksilö ei tiedä, koska hänen elämänsä loppuu. Yksilöiden odotetaan tekevän päätöksiä, jotka perustuvat kasvavaan todennäköisyyteen, että elämä on yhä pidempi. Yksilötasolla pitäisi varautua vanhuuteen, ylläpitää terveyttä, ottaa vakuutuksia, eläkesäästää, pohtia kuinka pitkään jatkaa työelämässä, miettiä riittävätkö säästöt eläkeiän ajan, vai menevätkö ne hukkaan, jos ei saakaan elää vanhaksi. Kun samaan aikaan hyvinvointiyhteiskunta on murroksessa, ja vastuuta elämän riskeistä siirretään yksittäisille ihmisille itse kannettaviksi, voi tällainen ennakkoinnin vaatimus olla ylivoimainen ja joillekin se voi tulla yllätyksenä.

2. Miten tukea vanhuutta tyydyttävänä elämänvaiheena?

Mielikuvat ikääntyneiden ihmisten elämäntilanteesta ja toimintakyvystä ovat usein kielteisesti sävyttyneitä ja perinteisesti vanhuutta kuvataan aikana, jolloin terveys ja sosiaalinen elämä heikkenevät jatkuvasti. Puhutaan muistisairauksista, masentuneisuudesta, yksinäisyydestä ja näiden aiheuttamista kärsimyksistä ikääntyville ihmisille itselleen, heidän omaisilleen ja yhteiskunnalle. Tosiasiassa ikääntyvät ihmiset raportoivat usein olevansa tyytyväisiä elämäänsä, kokevansa elämänsä tarkoitukselliseksi, elävänsä oman näköistä elämää ja tuntevansa sosiaalisen ympäristönsä hallittavaksi. Tutkimusten mukaan edellä

mainituilla myönteisillä ominaisuuksilla on suuri merkitys ikääntyvien ihmisten muun toimintakyvyn kannalta.

On tärkeä lisätä ymmärrystä siitä, kuinka vanhojen ihmisten mielenterveyden pulmia voi vähentää mielen hyvinvoinnin vahvuuksia tunnistamalla ja tukemalla. Mielen hyvinvoinnilla on mielenterveyden pulmista riippumatonta ennustearvoa esimerkiksi hyvän fyysisen toimintakyvyn, suotuisamman terveyskäyttäytymisen, päivittäisten toimintojen ylläpidon, vähäisemmän terveyspalvelujen käytön, pienentyneen sairaalassa oloajan ja pidemmän eliniän kannalta. Mielen hyvinvointi kytkeytyy myös suotuisiin selviytymiskeinoihin vastoinkäymisiä ja menetyksiä kohdattaessa. Menetysten todennäköisyyksien kasvaessa iän myötä myös mielen hyvinvoinnin merkitys lisääntyy.

Olisi ajankohtaista aktiivisesti pyrkiä ymmärtämään ja vahvistamaan hyvää psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä ja hyvinvointia ongelmien ehkäisyn rinnalla. Tavoitteena olisi korjata käsitystä ikääntyvistä ihmisistä taakkana ja nähdä heidät inhimillisenä ja yhteiskunnallisena voimavarana. Vanhuuskäsityksen muuttuminen monipuolisemmaksi vähentäisi ikään liittyvää syrjintää esimerkiksi työelämässä ja loisi vanhuudesta kuvaa tavoittelemisen arvoisena elämänvaiheena.