

Tapio Luoma: Tervetuloa kuuntelemaan Arkkipiispan talossa -podcastia. Minä olen arkkipiispa Tapio Luoma ja juttelen tässä podcastissa kiinnostavien ihmisten kanssa elämänmenosta, arvoista ja muista syvällisistä kysymyksistä.

Tapio Luoma: Jälleen ollaan Arkkipiispan talossa. Tällä kertaa keskustelukumppanini on gerontologian professori Marja Jylhä Tampereelta, Tampereen yliopistosta. Tervetuloa Marja Turkuun.

Marja Jylhä: Kiitos kutsusta. Tämä on ilo ja kunnia.

Tapio Luoma: Miltäs Turku näyttää tamperelaisen silmin?

Marja Jylhä: Turku on kaunis kaupunki ja kyllä kun tänne tulee ihan turistinakin, niin kyllä se vaikutelma on ihan selvä, että Turku on vanha kaupunki ja Turussa oli sivistystä vielä silloin kun Tampere... Tai jo silloin kun tamperelaiset olivat vielä puussa.

Tapio Luoma: Oletko ihan syntyjään tamperelaisia?

Marja Jylhä: Enpä ollenkaan ole. Minä olen itse asiassa käynyt syntymässä Tukholmassa, mutta siitä minä aina sanon että ihminen syntyy siellä missä hänen äitinsä sattuu silloin olemaan. En ole kuitenkaan millään tavalla ruotsinsuomalainen, että oikeastaan minä olen Keski-Suomesta. Mun äitini juuret ovat Saarijärvellä ja se on ehkä jonkinlainen sellainen lapsuuden kotipaikka. Ja kouluaikani olen asunut Jyväskylässä.

Tapio Luoma: Aina olen näissä aikaisemmissa podcasteissa pohtinut vähän ääneen vieraan kanssa juurien merkitystä, koska jostain syystä itse koen että juurilla on aika tärkeä merkitys sille, että miten elämän näkee, tai miten se mieltää ja mistä suunnasta sitä katsoo. Ajatteletko samoin? Onko juurilla merkitystä?

Marja Jylhä: On niillä merkitystä varmaankin, mutta se on sitten eri asia että mitä ne on. Luulen, että minun juureni on enemmän ehkä ihmisissä ja yleensä tässä suomalaisessa maisemassa, kuin jossakin ihan nimenomaisessa paikassa. Itse asiassa olen monesti kadehtinut sellaista tilannetta, jossa ollaan kotoisin joltakin tilalta, jossa on asuttu 1600-luvulta lähtien. Silloin ihmisellä olisi juuret, todella. Se on tietenkin romantisoitua, mutta minusta on tuntunut monesti siltä että sellainen olisi hienoa. Mutta todella niin kuin sanoin, niin ehkä minun juureni ovat enemmän yleisesti ottaen Suomessa ja ihmisissä, kuin missään erityisessä paikassa tai erityisessä talossa.

Tapio Luoma: Sinä Marja olette tunnettu ja tunnustettu vanhenemisen tutkija. Ihan tämä professuurisi nimikin gerontologia viittaa siihen, että näiden asioiden kanssa, vanhenemiseen liittyvien asioiden kanssa olet ollut tekemisissä pitkään. Osaatko sanoa, että mikä sai sinut kiinnostumaan gerontologiasta, vanhenemisen tutkimisesta ja miten sinusta tuli tunnustettu ja tunnettu gerontologi?

Marja Jylhä: Itse asiassa tämä urapolku on ollut aika lailla sattumaa. Olin valmistumassa lääkäriksi ja minulla ei ole koskaan ollut mitään erityistä lääkäriin kutsumusta. Se oli vain niin, että tiesin että yliopistoon menen opiskelemaan ja jotenkin sitten päädyin siihen

lääketieteeseen. Mutta sitten siinä vaiheessa kun aloin valmistua, niin minulle tuli sellainen tunne että ehkä en halua ainakaan heti mennä potilastyöhön, vaan jonkinlaiseen tutkimukseen. Osittain ehkä sen takia, että mähän olen aina ollut lääketieteen ja humanismin välissä. Mä olisin ihan yhtä hyvin voinut mennä opiskelemaan kirjallisuustiedettä tai historiaa, tai jotakin. Ja siinä vaiheessa avautui semmoinen mahdollisuus, että gerontologian professori, muuten Pohjoismaiden ensimmäinen gerontologian professori Eino Heikkinen oli aloittamassa kansainvälistä tutkimusta WHO:n kanssa, jossa tehtiin haastattelua 11 maan yli 60-vuotiaille. Hän tarvitsi siihen tutkijan. Sitten toinen meidän professori, joka oli minulle läheisempi, niin esitteli minut tälle Eino Heikkiselle ja sanoi, että tässä sinulle nyt on tutkimusapulainen. Ja se lähti siitä. Eli en millään tavalla ole valinnut tätä vanhenemisen tutkimusta, mutta jos nyt sitten kymmenien vuosien jälkeen tarkkailee itseään sivusta, niin voi päätellä että kai se on minusta kiinnostava alue, kun minä edelleenkin siellä olen. Ja se on kiinnostava alue ennen kaikkea sen takia, että siitä voi tehdä hurjan laajan. Että voi tutkia miltä kannalta tahansa ihmisiä tai ikääntyvää yhteiskuntaa. Voi olla enemmän terveydellinen tai yhteiskuntatieteellinen näkökulma ja kaikkia näitä mä olen vuosien aikana harrastanut.

Tapio Luoma: Ja kaikki tämä kuuluu gerontologian alaisuuteen?

Marja Jylhä: Kaikki tämä kuuluu. On ihan määritelmän mukaan niin, että gerontologia on monitieteinen ala. Ja monesti puhutaan biogerontologiasta ja sosiaaligerontologiasta ja psykogerontologiasta ja sitten on vielä erikseen tämä hoitava lääketiede, joka on geriatria.

Tapio Luoma: Tämä on minulle uusi tieto. Olen ymmärtänyt, että gerontologiaan liittyy nimenomaan tällaisia fysiologisia muutoksia.

Marja Jylhä: Ei ollenkaan. Se käsittää ihan kaiken. Me pohditaan muun muassa juuri sitä mitä yhteiskunnalle seuraa ja mitä on yhteiskunnan haasteet silloin, kun väestö vanhenee.

Tapio Luoma: Tämä on hyvin ajankohtainen asia tällä hetkellä. Luulenpa, että hallitusneuvotteluissakaan ei voida välttyä kysymästä sitä miten tämä hoitosuhde muun muassa ratkaistaan tulevina vuosina, hoitajamitoitus ja niin poispäin, joka aivan erityisellä tavalla koskettaa vanhenevaa väestöä. Usein, kun seurakuntapappina vallankin muistan sen, että... Tai oikeastaan teologi-harjoitteluvuosina erään seurakuntakokemuksen myötä sen, että ei ollut ollenkaan helppoa tietää millä tavalla ikääntymisestä, vanhenemisesta, senioriteettiin astumisesta pitäisi puhua. Jollain tavalla oli vaikea löytää vaikkapa tällaiselle... No, käytän sanaa ikäihmisten kerholle, nimitystä. Onko se kultaisen iän kerho? Onko se hopeakeski-ikä, vai mikä se on? Tuntuu siltä... Ja tunnistan sen nyt itse yli kuusikymppisenä, että ei ole ihan helppo myöntää että vanhenee. Silloin tuntuu siltä, että mielellään käyttää kiertoilmaisuja. Mitä sinä Marja, ajattelet tästä? Onko sinun luonteva puhua suoraan ja avoimesti vanhenemisesta?

Marja Jylhä: Tuossa oli nyt niin pitkä johdanto, että mä voisin varmaan alustaa tunnin. Ihan ensin sanon huomautuksen, että toivottavasti siellä Säätytalolla puhutaan ikääntyvistä ihmisistä ja heidän palveluistaan, koska meillä on nyt ollut parikymmentä vuotta erivärisiä hallituksia joiden kaikkien keskeinen tehtävä on ollut säästää vanhojen palveluista ja nyt me ollaan kriisissä sen takia. Mutta tästä käsitteistöä ja tästä puhetaivoista, niin nehän on

selvästi ongelmallisia tälläkin hetkellä. Tietysti ne on osittain ongelmallisia sen takia, että yhteiskunnallisesti meillä määritellään helposti että yli 65-vuotiaat ovat ikäihmisiä tai vanhoja. Ja se on sillä tavalla kiinnostavaa, että jos yli 65-vuotiaat on ikäihmisiä, niin se tarkoittaa että ikäihmisryhmän keskinäinen ikähaitari on 40-50 vuotta. Ja aika harvoin näkee julkisuudessa puhuttavan vastasyntyneistä ja 40-vuotiaista samana ryhmänä. Tämä on siis niin vaihteleva ryhmä, että sille on tietysti hurjan vaikea yhtä ainutta käsitettä antaa. Vanheneminen on taas eri asia, koska biologit sanoo että elimistön vanheneminen alkaa ennen syntymää. Esimerkiksi hermoston vanheneminen. Ja yleensäkin, niin se elimistön vanheneminen alkaa viimeistään siinä kohtaa kun kasvukausi oikeasti päättyy, tuossa 20-30 vuoden välissä. Että me vanhenemme kaikki ja koko ajan ja samaa tahtia, mutta kuka on vanha, niin sehän on tietysti ihan suhteellinen kysymys. Ihminen on vanha ballettitanssijaksi paljon nuorempana, kuin hän on vanha arkkipiispaksi. Ja tietenkin se, että näitä kiertoilmauksia täytyy löytää, niin se kertoo jollakin tavalla vanhuuden välttelystä ja ohikatsomisesta. Mun tutkimusryhmässä yks meidän iso tutkimusaihe on oikeasti vanhat ihmiset, siis yli 90-vuotiaat. Me olemme päättäneet että sanomme heitä vanhoiksi ihmisiksi, koska meistä he ovat vanhoja ihmisiä. Vanhus on sitten taas erilainen sana. Vanhus on vähän samanlainen sana kuin diabeetikko tai dementikko, joka antaa ymmärtää että ihmisestä kaikki on sanottu, kun on sanottu hänen ikänsä. Ja vanha ihminen on ihan toisenlainen asia. Itse olen aika allerginen näille senioreille ja kultaisille i'ille. Minusta siinä on paljon sitä samaa makua kuin karhun sanomista mesikämmeneksi, koska ei uskalleta... Pelätään sitä sen verran, että ei uskalleta puhua suoraan. Mutta eihän mitään oikeaa käsitettä olekaan. Minä täytän 70 tänä kesänä ja minä luen itsenikin sellaiseen porukkaan, jolle on vaikea löytää mitään käsitettä. Ikääntyvä on ihan turha käsite, koska jokainen ikääntyy. Eläkeikäinenkin on huono käsite, koska en ole eläkkeellä. Tai siis saan eläkettä, mutta olen edelleen töissä. Tämä nimikkeistö on kyllä vaikeaa, mutta itse olen yrittänyt ratkaista sitä sillä tavalla, että on aika harvoja tilanteita joissa ihmistä täytyy puhutella ikänsä mukaan. Yleensä ihmiset ovat he, tai papisto, tai nämä naiset tässä. Ja se pätee minusta aivan samalla tavalla kaikenikäisiin ihmisiin.

Tapio Luoma: Jos miettii sitten sitä, että miltä vanheneminen tuntuu, niin ehkä tämä kiertoilmaisujen hakeminenkin kertoo juuri siitä, että se ei tunnu hyvältä. Siis tietoisuus siitä että minä vanhenen, vaikka ei olisi mitään fyysisiä heikkenemisiä, taikka ei joutuisi juuri sillä hetkellä luopumaan mistään, mikä kuitenkin tulee jokaisen eteen jossakin vaiheessa jossain muodossaan. Mutta että tää, että miltä vanheneminen tuntuu, niin se ei ole myöskään semmoinen mistä valtavan paljon puhutaan, tai sille ei tunnu löytyvän aina sanoja. Osaatko sinä Marja sanoa, että miltä vanheneminen sinun mielestäsi tuntuu?

Marja Jylhä: Se tuntuu siltä, miltä eläminen tuntuu. Kaikki elämänvaiheethan tuntuvat hurjan moninaisilta. Ja kaikki se miltä minusta tuntuu tällä hetkellä ei tietenkään ole sitä miltä vanheneminen tuntuu, vaan se on sitä miltä minun elämäni tuntuu. Tämä on hyvin, hyvin kiinnostava asia tämä näiden keskustelujen vaikeus ja nimikkeiden vaikeus. Sitä voi myös miettiä, että mistä se johtuu. Kyllä minä ajattelen, että se perimmältään johtuu kuolemasta. Eli siis siitä, että kun vanhetaan niin lähestytään elämän loppua. Ja erityisesti se johtuu siitä tämän ajatuksen välttelystä. Tää yhteiskunta ja meidän kulttuurihan tekevät ihan mahdottomasti töitä, jotta sen ei tarvitsisi ajatella elämän rajallisuutta. Ja että se voi

heijastua 50-vuotiaaseen ihmiseen, joka kieltäytyy puhumasta vanhenemisesta ja että vanha ihminen hyväksytään paremmin, jos hän on kuin nuori. Netissä kiertää sellainen video, jossa semmonen hyvin vanhan näköinen, tummassa puvussa oleva naisihminen yrittää kävellä katua pitkin. Sitten hän yhtäkkiä suoristautuu ja heittää takkinsa pois ja ryhtyy akrobaattiseen tanssiin keskellä katua. Ja tätä ihaillaan. Minusta se ihaileminen on tympeää, koska siinä ihaillaan juuri sitä, että vanha ihminen on hyvä jos hän on kuin nuori. Ja jollakin tavalla se, jos minulla mitään ohjelmaa tässä tutkimuksessani tai vanhenemispuheessa on, niin se olisi kyllä vanhenemisen ja vanhuuden normalisointi. Eli siis se, että se on tietenkin... Meille kaikissa i'issä tapahtuu kaikenlaista. Ja jo se kysymys että pitää kysyä onko vanhuus hyvää aikaa on jollakin tavalla keinotekoinen ja paljastava, koska aika harvoin me kysytään onko nuoruus hyvää aikaa. Siinä on hyviä ja huonoja asioita. Ja juuri se iso haaste joka etenkin myöhäisvanhuudessa on on tietenkin tämä ruumiillisen olemisen heikkeneminen, mutta... Mutta se on kiinnostavaa, että se todella on niin jollakin lailla edelleenkin semmoinen tabuaihe, kun se kuitenkin tapahtuu jokaiselle. Joka ikiselle. Niin, kuvittelisi että me jollakin tavalla kyettäisiin kohtaamaan se tällöisenä ihmisen yhteisenä kohtalona, mutta vaikealta se vaan tuntuu. Mutta sitten vielä kenties voi sanoa sen, että tämä vanhuushan muuttuu ajassa. Että 70-vuotiaat, 80-vuotiaat, vielä 90-vuotiaat on pätevämpiä, älykkäämpiä, koulutetumpia, toimintakykyisempiä ja terveempiä kuin he olivat joskus samanikäiset, joskus 30 vuotta sitten.

Tapio Luoma: Satuini löytämään hiljattain valokuvan omasta varhaislapsuudestani. Olin kolmevuotias ja olin isoäitini, äidinäitini syntymäpäiväjuhlissa. Mulla on joku hatara muistikuva myös ihan päässäni tuosta tapahtumasta. Molemmat isoäitini ovat siinä kuvassa. Isoäitini täytti 60 vuotta, mutta hän oli niin työn riuduttama ja jollain tavalla iän painama, että en usko että kovin moni kuusikymppinen tänä päivänä valokuvissa näyttää aivan samalla tavalla. Tämä varmaan kertoo myös meidän yhteiskunnan elintason kohoamisesta ja siitä, että ennen kuitenkin se vanheneminen todennäköisesti työn raskauden takia tapahtui nopeammin. Olenko oikeassa?

Marja Jylhä: Monesta syystä tapahtui nopeammin. Ihmisen elimistöhan muuttuu ajassa, ihmisten. Eli meidän äitimme olivat paremmassa kunnossa meitä odottaessaan kuin heidän äitinsä. Ja tämä tietty parempikuntoisuus ja parempi terveys lähtee jo siitä. Ja kyllähän myös kulttuuri on hurjasti muuttunut. Kyllä mä muistan mun vaarini kun hän täytti 60 ja ihan niin naurettavaa kuin se onkin, niin sai sen hopeapäisen kepin ja sitten nojatuolin muun muassa. Mun äitini, kun hän täytti 60, niin hän taisi saada polkupyörän. Musta se kuvaa aika tavalla sitä muutosta mikä on meidän käsityksissä siitä, että minkälainen nyt vaikka kuusikymppinen ihminen on.

Tapio Luoma: Raamatussa kerrotaan keskeisistä raamatun hahmoista nimenomaan vanhan testamentin puolella, että he kuolivat korkeassa iässä elämästä kyllänsä saaneena. Minusta se on aika hieno ilmaisu sille, että mitä on tällöinen täydeksi koettu elämä, että elämästä on saatu kyllänsä. No, eihän tämä tietenkään kaikkien kokemus ole. Monet kokevat, että vaikka korkeassa iässäkin kuolema kolkuttelee, niin siitä huolimatta tuntuu että jotakin jää kesken. Mutta ylipäätään ajatus korkeasta iästä on jonkinlaisen ihanteena. Se elää aika syvässä, kuitenkin. Tulee mieleen ihan tämä meillä luterilaisillakin yleistynyt tapa toivottaa

onnea. Ortodoksinen veisu - monia vuosia, monia armorikkaita vuosia. Ja ylipäätään se, että toivotetaan pitkää, korkeaa ikää. Ja keski-ikähän on noussut kaiken aikaa, elintason myötä ja monen muun syyn vuoksi, mutta että minkähän takia korkea ikä on ihanne.

Marja Jylhä: Taas tuossa sun puheenvuorossa oli useampia syötteitä, joihin en malta olla tarttumatta. Tämä Abrahamin kuolema elämästä kyllänsä saaneena, niin musta on todella aina ollut kauhean kaunis lause. Ja tietenkin se ei kerro vain Abrahamista, vaan myös maailmasta. Hän eli maailmassa, joka oli sukupolvesta toiseen aika samanlainen. Ja me eletään maailmassa, jossa tämä tuntuu kääntyvän ylösalaisin joka 10. vuosi, kaiken digitalisaation ja globalisaation takia. Että voi ajatella, että silloin jos maailma muuttuu koko ajan, niin jos uteliaisuus säilyy, niin silloin on vaikeampi ajatella että on elämästä kyllänsä saanut. Toisaalta, kun me on haastateltu näitä 90-vuotiaita ihmisiä, niin aika monet heistä suhtautuu jotenkin juuri tällä tavalla, että olen elänyt pitkän elämän. Realistisesti ei kannata ajatella, että se parantuisi paljon. Että he ovat tiettyssä mielessä valmiita lähtemään ja ottavat sen aktiivisesti itse esille näissä haastatteluissa, jos me ei hirvitä kysyä. Minusta on ymmärrettävää, että se korkea ikä on ollut todella tärkeä ihanne ainakin sellaisena aikana, jolloin keskimääräinen elinikä on ollut pieni. Suomen itsenäistymisen aikana suomalaisen keskimääräinen elinikä oli 40 vuotta. Nyt se on 80. Mutta nykyäänhän meillä on juuri hurjan ristiriitainen suhde tähän korkeaan ikään, että sitä toivotaan ja sitä toivotellaan, mutta sitten kun sen on saavuttanut, niin sitten uhkaa monella tavalla olla alttiina erilaiselle ikäsyrrjinnälle ja sitten sun oikeudet sun tarvitsemiisi palveluihin ei ole ollenkaan yhtä vahvat kuin nuoremmilla. On selvää, että yhteiskunta ei ole oikein päättänyt, että miten se aikoo ajatella tästä iästä.

Tapio Luoma: On tällainen sanonta, että nuorena pitää nauttia elämästä. Mitä sillä nyt ikinä tarkoitetaankin, mutta että ajatus siitä että elämästä pitää nauttia nimenomaan nuorena, niin on aika lailla syrjivä. Mä ajattelen, että myöskin vanhalla ihmisellä on oikeus nauttia elämästä ja ehkä jopa heidän mahdollisuuttaan nauttia elämästä korkealla iällä, sitä pitäisi ehkä enemmän jopa julistaa ja puhua siitä. Tietenkin kysymykseen tulee sitten se, että millä tavalla se on mahdollista, jos joutuu huomaamaan sen, että... No, tietenkin on selvää että nuorten perässä ei enää pysy, mutta varmasti tulee muita sellaisia asioita vastaan joista kukin voi löytää syitä sille miksi elämästä voi edelleen nauttia.

Marja Jylhä: Tuo on tosi hyvä kysymys. Tietysti voi aloittaa siitä, että onko se ylipäänsä luvallista protestanttisessa kulttuurissa nauttia elämästä. On siinä pikkasen jotakin synnillistä. Mutta minusta tuo kysymys on aivan oikea ja järkevä. Itse kyllä epäilen, että vanhemman ihmisen voi olla helpompi nauttia elämästään kuin nuoremman. Nuori ihminen on... Hän varmaan jaksaa bilettää, mutta ainakin omasta nuoruudestani muistan, että mä olin aika epävarma. Vähän pelkää ympäristöään ja sitä mitä minusta sanotaan. Niinkun yksi ystäväni aina sanoi, että onko tukka takaa hyvin ja näkykö kello. Ja pelkää vähän tulevaisuutta. Ei oikein tiedä, kuka on. Sitten kun ikää alkaa olla enemmän ja kenties siinä työurallakin on saavutettu se mitä voi realistisesti kuvitella saavuttavansa, niin minusta se on ehkä aikaa jolloin on parasta nauttia elämästä. Ja tutkijathan ovatkin kehittäneet sellaisen käsitteen kuin kolmas ikä, joka tarkoittaa niitä vuosia jolloin ollaan jo eläkkeellä, siis työn rasitukset ovat takana, mutta terveyttä on, viisautta on ja edessä on vuosia. Sehän

oikeastaan on ehkä se minusta tämän meidän nykyisen aikakauden ja nykyisen kulttuurin varsinainen elämän nauttimisen aika, jolloin voi matkustella ja ruveta opiskelemaan ranskaa ja maalaustaidetta ja jolloin todellakin vähän paremmin tietää, että kuka on.

Tapio Luoma: Eläköityminen tulee vastaan kaikkia työkäisiä jossain vaiheessa ja kun tunnistaa itsekkin olevansa nyt viimeisellä työvuosikymmenellä, niin havaitsee juuri sen että alkaa pohtia sitä kuinka paljon työ on määritellyt sitä mitä minä olen. Ja mieleen hiipii kysymys siitä, että milläs minä sitten aikani täytän. Tämä kuitenkin lienee aika yleinen kysymys silloin kun tullaan tähän aika merkittävään elämänvaiheeseen, jossa työelämä jää taakse ja koittaa sitten juuri nuo mainitsemasi vaiheet, jolloin periaatteessa voisi hyvin vapaasti nauttia elämästä.

Marja Jylhä: Tuo tilanne varmaan vaihtelee aika paljon siinä, sen suhteen että missä on töissä. Jotkut pääsevät eläkkeelle ja jotkut joutuvat eläkkeelle. On tietysti paljon raskasta työtä tehneitä ihmisiä, jotka todellakin pääsevät eläkkeelle ja joille se on suuri vapaus. Siitä huolimatta se voi olla jonkinlainen kriisin paikka, sen takia että se elämää ja ajankäyttöä strukturoiva tekijä on siitä pois. Ja myöskin tietenkin se, että useimmille ihmisille ihan ammatista riippumatta se työ on jonkinlainen identiteettikysymys ja paikka, jossa on jotenkin tärkeä. Mutta sitten tietenkin on meitä... Molemmat olemme, kuulumme siihen porukkaan, jolta tietenkin asema ja valta poistuu, mutta periaatteessa sitä mitä on tehty koko ikämme pääasiassa, joka on siis ajattelemista, lukemista ja kirjoittamista, niin sitähan voi tehdä niin kauan kuin jaksaa. Tässä suhteessa ihmiset ovat kovasti erilaisissa asemissa.

Tapio Luoma: Tuo oli hyvin arvokas näkökulma. Kiitos Marja tuosta näkökulmasta, että ajatteleminen, lukeminen ja kirjoittaminen - ne voivat jatkaa.

Marja Jylhä: Kyllä. Oikeastaan olen tämän oppinut... En itse keksinyt, vaan oppinut sen ystävältäni professori Antti Eskolalta, joka tässä muutamia vuosia sitten kuoli. Hän määritteli elämänsä sillä tavalla, että nämä ovat ne kolme tekijää jotka siihen kuuluvat olennaisina, kantavina asioina. Olen huomannut, että kyllä se aika tavalla sama on minulla.

Tapio Luoma: Vanheneminen varmaan ehkä jopa pelottaa, lähinnä sen takia - näin nyt arvelen - että se pakottaa luopumaan vähitellen erilaisista asioista. Milloin terveydestä, milloin läheisistä ihmisistä ja työstäkin, niinkun äsken keskusteltiin, mutta olen paljon miettinyt sitä millähän tavalla tästä luopumisesta voisi tehdä jollakin tavalla... Ei se koskaan helppoa ole, mutta miten tulla sinuiksi sen todellisuuden kanssa, että joudun luopumaan joka tapauksessa. Vanheneminen merkitsee myös luopumista. Ja taustalla on myös sitä samaa kuin totesit aiemmin, että vanheneminen alkaa jo itse asiassa ennen syntymää, niin myöskin elämässä luopuminen on kuitenkin kaiken aikaa läsnä. Ei se ole pelkästään vanhuudessa koettava asia. Mutta ehkä se konkretisoituu erityisellä tavalla vanhuudessa ja se osaltaan tuo mukana jonkinlaisen tämmösen ikävän taustasävyä ajatukselle vanhenemisestä.

Marja Jylhä: Kyllä minä tämänkin haluaisin kuitenkin aloittaa siitä, että vanhenemisessä on myös paljon saatavaa. Ei vain luopumista. Siis juuri tätä viisastumista ja itsensä tuntemista ja laajempaa kokemusta ja sitä, että elämä on jollakin tavalla paikoillaan paremmin. Minusta on ihan yksinkertaisesti virheellistä sanoa, että vanheneminen etupäässä olisi luopumista.

Mutta näitä luopumisen kokemuksia varmaan on sitten ennen kaikkea, sanotaan siinä myöhäisvanhuudessa, jolloin monella on ne kaksi vaihtoehtoa parisuhteessakin, että joko kuolla tai jäädä leskeksi, jota tietenkään ei itse saa valita. Ja sitten tulee monenlaisia useimmille näitä terveysongelmia. Mä en tiedä onko mitään mahdollisuutta valmistautua niihin etukäteen. En haluaisi niitä nyt ruveta pyhittämään sillä tavalla, että ne jalostavat ihmistä ja sitä pitää vain odottaa. Musta se on omituista. Mutta en myöskään usko, että ne kohtaa paremmin jos on 10 vuotta istunut miettimässä, että kunhan minä tässä vanhenen, niin sitten tapahtuu niitä ja näitä kauheita. Ihmisen elämässä nyt tapahtuu kaikenlaista ja useimmat sopeutuvat niihin asioihin kohtuullisesti sen takia, että muita vaihtoehtoja ei ole. Ja kykenevät jollakin tavalla järjestämään elämänsä ja olemisensa uudelleen. Sehän vaatii juuri sitä, mitä sanotaan psyykkiseksi työksi, että jos en enää pääse kiipeämään portaita, niin sitten on parasta muuttaa taloon jossa ei ole kahta kerrosta, tai kerrostaloon jossa on hissi ja muita tämänkaltaisia asioita. Mutta useimmiten ihminen on joustava ja psyykkisen työn kautta kykenee näihin sopeutumaan.

Tapio Luoma: Äsken tuossa mainitsin vanhasta valokuvasta, jossa olin oman sukuni vahvojen naisten ympäröimänä pienenä poikana ja molemmat isoäitini siellä taustalla. Eli kun ylipäättään katselee tässä vaiheessa elämää vanhoja valokuvia omasta lapsuudesta, nuoruudesta, silloin kun oma perhe kasvoi ja sain omat ensimmäiset lapseni vaimoni kanssa, huomaan että mielen täyttää entistä enemmän jonkinlainen haikeus. Jollakin tavalla se muistoissa palaaminen menneeseen, kadotettu aika, kultainen nuoruus on jotain sellaista jonka lopullinen menettäminen realisoituu jossain vaiheessa.

Marja Jylhä: Niin, sellaista elämä on. Toi on sitä kadonnutta aikaa etsimässä. That's it ja sellainen on ihmisen elämä. Kun näitä hyvin vanhoja haastatellessamme monesti on tehty niin, että pyydämme heitä, että aletaan sillä tavalla että kerrot elämäsi niin kuin itse haluat, alusta loppuun. Kyllähän silloin ne pisimmät tarinat koskevat sitä lapsuutta. Se on jollakin tavalla hurjan tietenkin tärkeää aikaa. Silloin ihminen alkaa tulla itsekseen ja siellä on ne turvallisuuden peruskokemukset siellä kotona ja silloin kaikki asiat tehdään ensimmäistä kertaa. Eiköhän tämä jonkinlainen haikeus ole ihmisen mielenmaiseman keskeinen asia, jos ymmärtää ajatella ja ymmärtää päästää sen mieleensä. Minulle on tuottanut haikeutta ihan viime viikkoina sellainen asia, että minun ohjaamani jatko-opiskelijat, muutamat heistä, ovat nyt päässyt sille tasolle että he ovat saaneet suuria omia rahoituksia Suomen Akatemiasta. Silloin mä koin sellaisen haikeuden tunteen, että tuota ihanaa tunnetta minä en enää koskaan saa kokea, vaikka olen kokenut sen monta kertaa, että miltä se tuntuu kun tulee päätös että sä olet saanut puoli miljoonaa rahoitusta omaan tutkimukseesi. Että minulta se on ohi. Ja kyllähän nämä haikeuden ja miksei enää -kokemukset, niin niissä on itse asiassa aika mukavaa pyöriskellä joskus.

Tapio Luoma: Todellakin. Hyvä, että osaamme ottaa tällaisen myönteisen näkökulman myös haikeuden tunteisiin. Kun sitten miettii vanhenemista, niin jossain vaiheessa myöskin aika monelle tänä päivänä muisti alkaa pätkiä ja jopa suoranainen muistisairaus tulee vastaan. Mitä tapahtuu, kun ihmiseltä katoaa muisti? Välttämättähän ne lapsuuden ja nuoruuden muistot eivät sinänsä muistoina häviä, mutta se että juuri tässä hetkessä muistaminen ja tässä hetkessä orientoituminen oman muistin kautta käy vaikeaksi, niin se lienee myöskin

semmoinen joka nimenomaan tänä päivänä aika monen vanhan ihmisen ja vanhenevan ihmisen arkeen kuuluu.

Marja Jylhä: Muistisairaus on ehkä kaikkein selvemmin ikään liittyvä sairaus. Se on sellainen, että vielä 70-vuotiaana se on hyvin harvinainen. 90 ja 100 vuoden välissä noin 40 prosenttia sairastaa muistisairautta. Mitä se tarkoittaa, niin sitä me emme tiedä, koska se on näiden ihmisten oma kokemus ja sitä ei varmasti voi oikein ulkoapäin tietää. Se on tietenkin hirvu hämmentävää, kun tulee esimerkiksi semmoinen tilanne, että ei oikein tiedä että missä mä olen, kun olen kotona. Ne usein ensimmäiset merkithän monesti eivät ole nimenomaan muistamisen ongelmia, vaan ne ovat tämmöisiä hahmottamisen ja toiminnanohjauksen ongelmia, jotka ovat juuri sen kaltaisia että koska mä viimeksi tapasin tuon ihmisen, tai eikö mun kirjahyllystäni nyt ole kadonnut kirjoja. Se on iso ongelma tietenkin näille ihmisille. Mutta tässäkin kohtaa, niin mä haluaisin saarnata siitä samasta asiasta mistä aina, että on paljolti ympäristön ja palvelujärjestelmän toimimisesta kiinni se, että minkälainen elämänvaihe tämä on. Jos ihmisillä on turvallinen ympäristö ja heitä ei jätetä asumaan yksin... Jos paikalla on aina muita ihmisiä, kun tarvitaan ja jos ihmiset elää sellaisessa ympäristössä jossa he todella voi tuntea olonsa turvalliseksi ja jossa he voi kokea iloa, niin silloin tässä tapauksessa mä en ole ollenkaan vakuuttunut siitä että muistisairaus on pahin tapa viettää elämänsä loppuun. Sillä on nykyään semmoinen senkaltainen stigma, niin kuin joskus aikanaan oli tuberkuloosilla, tai sitten AIDS:lla, tai syövilä. Ja nyt se on tämä Alzheimerin tauti, että kun nyt vaan ei sitä. Mutta todellakin, niin jos tämä maailma olisi pikkaisen enemmän sopeutunut siihen, että meillä on entistä enemmän tällaisia ihmisiä ja entistä useampi meistä viimeisinä elämänvaiheinaan kokee tämmöisen, niin väheksymättä ollenkaan sen dramaattisuutta, niin on paljon tehtävissä sen eteen, että se ei mun mielestä välttämättä ole pahin tapa viettää viimeisiä vuosia.

Tapio Luoma: Mainitsit sanan turvalliset olot ja luulenpa, että ihminen aivan pienestä sylvävasta lähtien kaipaa juuri turvallisuutta. Kokemusta siitä että kelpaa, on hyväksytty ja arvostettu omana itsenään. Ja varmaankin vanhenemiseen liittyvät pelot ja mieltä askarruttavat yksityiskohdat liittyvät jollain tapaa juuri tähän turvallisuuden kokemiseen. Kun mietitään yhteiskunnan kykyä kohdata vanhenevien ihmisten elämän tarpeet, niin mihin jo viittasinkin tuossa äsken, että kunhan vain yhteiskunta osaisi orientoitua vanhojen ihmisten hoidossa, että turvalliset olot olisivat taatut myös silloin kun vaikkapa muistisairaus iskee, niin siinä voisin kuvitella että meillä yhteiskunnassa on edelleen paljon tehtävää. Ja olet myös puhunut paljon vanhenevien ihmisten hoidon puolesta ja pitänyt esillä sellaista vanhenevaa ihmistä arvostavaa hoitokulttuuria.

Marja Jylhä: Itse en edes sanoisi, että emme oikein osaa, vaan että emme halua. On täysin poliittisten päätösten vallassa se, että saavatko vanhat ihmiset sen hoidon ja hoivan jonka he tarvitsevat vai ei. Ja nyt on pitkään päätetty, että ei. Että heidän oikeutensa saada heidän tarvitsemansa hoitoa on heikompi, kun se on nuoremmilla. Kun lapsi tarvitsee päivähoitopaikan, niin hän saa sen. Kun vanha ihminen tarvitsee hoivakotipaikan, niin hän ei välttämättä sitä saa. Ja vuosi vuodelta hänen on vaikeampi sitä saada. Ja tietenkin tämä osaammeko, niin se tulee siinä kohtaa, että millä tavoin päättäjien aivot on järjestetty kun heidän on mahdollista vuodesta toiseen välttää tämän asian kuntoon panemista ja sivuttaa



se tosiasia, että kyllä Suomella on varaa hoitaa nämä vanhat ihmisensä. Useimmitenhan se suurin hoivan tarve on lyhyt. Se on sitä todennäköisempi mitä vanhemmaksi eletään, mutta useimmilla se on hyvin lyhyt. Ja jotenkin on ihan mahdotonta niellä sitä ajatusta, että Suomella ei olisi varaa kaikkein vanhimpien ja hauraimpien ihmisten elämän viimeisiä vaiheita turvata. Siinä kohtaa tämä asia ruumiillistaa sitä minun inhorealista ajatteluani, että arvoilla ei ole yhtään mitään virkaa jos ne eivät realisoitu käytännön toiminnassa. Ja me arvostetaan pitkää ikää ja puhutaan makeasti vanhoista ihmisistä joskus, mutta siltähän ei minun mielestäni ole mitään... Sillä ei ole mitään virkaa, jos käytännön toimet ovat toisenlaisia.

Tapio Luoma: Paljon on keskusteltu välillä siitä, että kun puhutaan vanhenevien ihmisten hoidosta, niin mikä on työjako yhteiskunnan ja toisaalta omaisten kesken. Miten sinä näet tämän asian? Minkälainen vastuu on omaisilla ja minkälainen vastuu tulisi olla yhteiskunnalla?

Marja Jylhä: Omaiset ovat aina kantaneet suurimman vastuun suvun vanhojen ihmisten hoidossa ja niin se on nytkin. Kaikki ne puheet joissa sanotaan että omaiset ja perhe eivät huolehdi omista vanhemmistaan tai isovanhemmistaan, niin se on ihan pötyä. He huolehtivat ihan yli oman jaksamisensa. Ja kaikki tutkimukset aina antavat tämän saman tuloksen. Ihmiset kantavat vastuunsa, kerta kaikkiaan, mutta tällä hetkellä halutaan että ihmiset käyvät töissä vanhemmaksi kuin ennen. Naisten asema ei ole kotona hoitamassa perhettä, vaan hekin ovat töissä. Ja sitten ne tilanteet joissa todella sitä hoivaa tarvitaan, jotka todella sijoittuvat sinne pitkä... Yleensä sinne hyvin korkean iän ihan viimeisiin vuosiin, niin jos ne esimerkiksi ovat muistisairaiden aiheuttamia, niin se todella tarkoittaa sitä että tämä ihminen tarvitsee toisen ihmisen läsnäoloa ympäri vuorokauden. Aamulla, päivällä, illalla. Tänäpäin, huomenna, kaikkina päivinä. Ensi viikolla, ensi kuussa. Ja kun se saattaa todella tarkoittaa sitä että ihminen on huonosti orientoitunut aikaan ja hän ei ehkä nuku yöllä, vaan hän nukkuu ehkä päivällä ja yöllä hän kenties nousee ylös ja ottaa kukkapurkista mullat lattialle... Se on senkaltainen hoitotehtävä, jota kukaan perheenjäsen ei ympäri vuorokauden ja ympäri vuoden voi kantaa, vaan että siinä tarvitaan sitten sitä yhteiskunnan ammattiapua. Ja pikkuisen pienemmässäkin avun tarpeessa, niinkun ikäihmisiä 70–80, haastatellaan, niin yleensä he aina sanovat haluavansa sen käytännöllisen avun. Siis jos tarvitsee ruokaa, siivousta tai apua suihkuun, tämänkaltaisia asioita, niin he suosivat sitä että se apu tulee ammattilaisilta, koska omaisilla on sitten ihan oma tehtävänsä ja oma asemansa. Ja jos omaiset pannaan jatkuvasti siihen tilanteeseen että toisesta asunnosta täytyy tulla joka ikinen päivä hoitamaan sitä mummoa, niin myös se... Sitä suhdetta alkaa leimata tosi raskas kiitollisuuden velka, joka ei ole yhtään hyvä sille sukupolvien väliselle suhteelle sitten muuten. Minusta tämä suomalainen ja pohjoismainen perusratkaisu, jossa me maksetaan veroja jotta meitä autetaan tällaisissa tilanteissa, niin on periaatteessa erinomainen. Mutta nyt vaan ei ole otettu oikein vakavasti sitä, että se on todella tämä ikäihmisten joukko joka tällä hetkellä kasvaa niin nopeasti, että myös siihen pannut resurssit olisi kasvatettava.

Tapio Luoma: Aika paljon kuulee puhuttavan siitä, että lapsissa ja nuorissa on tulevaisuus - ja sitä ei voi kiistää. Mutta mietin juuri sitä kertomasi perusteella, että onko niin että jopa poliittiset päättäjämme eivät välttämättä aina hoksaa sitä että ihmisarvoinen vanhuus on jotain sellaista, mikä vaatii myös selkeitä satsauksia. Jos oikein sinua kuulin, niin olet sitä mieltä... Korjaa jos olen väärässä, että tämä ei ole niinkään rahakysymys, vaan enemmän kysymys on asenteista. Ja onko niin, että jollain tavalla tällainen nuoruuden ja tehokkuuden ja ennen kaikkea tuottavuuden ihannointi elää jossain aika syvässä, siinä yleisessä asenneilmapiirissä millä vanhenemiseen ja vanhojen ihmisten hoitamiseen liitetään?

Marja Jylhä: Ehkä ajattelisin niin, että se että siitä tehdään rahakysymys on se asennekysymys. Eli totta kai tällä hetkellä tilanne on se, että vanhojen hoitoa ei paranneta millään muulla kuin rahalla. Sitä ei paranneta pelkästään rahalla, mutta sitä ei paranneta ilman rahaa. Ja se, että juuri tämä on se kohta johon Suomessa ei ole rahaa, niin se tietenkin on se asennekysymys. Mutta jos vielä saan puuttua siihen mitä sanoit tämän puheenvuoron alussa, että tulevaisuus on lasten ja nuorten, niin mä olen viime aikoina alkanut sanoa että tulevaisuus on vanhojen. Koska lapsia ja nuoriahan ihmiskunnassa on aina ollut paljon, mutta ihmiskunnassa ja Suomessakaan ei ole koskaan ollut niin paljon vanhoja ihmisiä kuin on nyt. Et siinä mielessä voi sanoa, että tulevaisuus on vanhojen. Ja joku minua viisaampi juuri määritteli joku aika sitten, että vanha on ihminen joka on nähnyt paljon tulevaisuutta.

Tapio Luoma: Vanhenemisessä on kysymys ajasta ja ajan kulumisesta ja ehkä nuo aiemmin mainitsemani valokuvien katselemiset jollain tavalla konkretisoivat sen miten aika kuluu juuri minun elämässäni ja millä tavalla minä muutun vuosien varrella. Vaikkapa katsoo vanhoja koulukuvia ja elämän eri käännekohtissa rippikuvaa, ylioppilaskuvaa ja niin edelleen, että aina pieniä muutoksia siinä ulkoisessa olemuksessa voi havaita. Maailma muuttuu ja aika kuluu ja me huomaamme itsessämme ajan hampaan otteen, niin kuin on tapana sanoa. Samaan aikaan me havaitaan, että sukupolvien on ehkä aina ollut vaikea ymmärtää toinen toistaan. Mitä sinä Marja sanoisit vanhemmille ikäluokille, joiden on vaikea ymmärtää nuoria? Ja toisaalta mitä sanoisit nuorille, joiden on vaikea ymmärtää vanhenevia ihmisiä?

Marja Jylhä: En taida olla ollenkaan oikea ihminen antamaan tuollaisia yleisiä ja yleispäteviä elämänohjeita. Koen itse olevani jo sellainen ihminen, joka on monella tavalla vieras tässä yhteiskunnassa. En lähestulkoonkaan osaa käyttää tietokonetta sillä tavalla, kuin pitäisi. Mä luen kirjoja, vaikka nykyään pitäisi kuunnella tällaisia podcasteja. Monella tavalla olen ihan vanhanaikainen ihminen. Varmaankin on niin, että tässä hirveän nopeasti muuttuvassa maailmassa me aletaan useammin, tai nuorempina jo kenties ajatella että kuuluuko tämä maailma meille, mutta siihen asiaan mä sanoisin, että meidän pitää puolustaa tätä maailmaa jossa me halutaan elää. Ei meidän ikäisten kannata ajatella että maailma on noiden nuorten, vaan pitää kovempaa ääntä omasta elämästämme ja sen aineksista. Ei minulla ole mitään suuria vihjeitä. Tai ehkä tämä on juuri se, mitä haluaisin sanoa vanhemmille ihmisille, enkä pelkästään tässä sukupolvisuhteessa, vaan yleensäkin, että pitäkää puolenne ja pitäkää ääntä. Älkää suostuko toissijaiseen asemaan. Mutta kyllähän sen yhtä hyvin voi sanoa nuoremmille. Etupäässä mä luulen, että jos minulla joku viesti ihmisille olisi, niin se olisi se että tällaista tämä on, mutta kyllä tässä pärjällään.

Tapio Luoma: Siinä on laittamaton elämänviisaus. Entä mitä sanoisit nuorelle Marjalle, siis sillä kokemuksella mikä sinulla nyt on? Mitä sanoisit nuorelle Marjalle, joka juuri on saanut tiedon siitä että hänet on hyväksytty lääketieteelliseen tiedekuntaan?

Marja Jylhä: Tuokin on tosi vaikea kysymys, mutta ehkä sanoisin hänelle, että älä pelkää. Hyvin se menee.

Tapio Luoma: Kiitoksia, Marja. Tämä oli todella kiintoisaa keskustella kanssasi vanhenemiseen liittyvistä kysymyksistä, jotka koskettavat meitä jokaista. Ja tapa jolla toit esille vanhenemisen myönteisiä ja valoisia puolia, ne ovat erittäin arvokkaita juuri tällaisena aikana jota nyt parhaillaan elämme. Kiitos Marja vierailusta ja lopuksi haluan toivottaa sinulle elämääsi Jumalan siunausta, joka on se kaikkien paras asia mitä kristittynä voimme toinen toisillemme toivottaa.

Marja Jylhä: Kiitos paljon. Toivotan sitä samaa ja kiitän kutsusta.

Tapio Luoma: Kiitos.