

Pelottava vanhuus

Vanhenemisen määrittelemisen ei ole yksinkertaista. Biolääketiede pitää vanhenemistä pelkästään sairauksiin ja raihnaisuuteen perustuvana ongelmien ja luopumisten ketjuna. Pelottava ajatus. Veitsi esiin ja ranteet auki, hyvissä ajoin jo viimeistään keski-iässä. Tai ehkei sittenkään. Vanheneminen on nimittäin paljon muutakin kuin biologiaa.

Käsitys vanhenemisestä vaihtelee yhteiskunnasta ja ajankohdasta toiseen. Psykologisena ilmiönä se heijastaa yksilön historiaa ainutlaatuisine tapahtumineen. Lohduttavaa on, että ikä vaikuttaa vain vähän älyä ja psyykettä haurastuttavasti ilman muistiin vaikuttavaa sairautta. Psyykkisen kapasiteetin säilyminen kun ainakin itsestäni tuntuu tärkeämmältä kuin kyky juosta sadan metrin aidat.

Vanhenemiseen liittyy muutakin viehättävää. Elämän rajallisuus konkretisoituu, priorisointi ja olennaiseen keskittyminen helpottuu. Luurangot kaapista kannattaa kuitenkin siivota ajoissa ennen loppusuoraa ja pyrkiä tasapainoon niin itsensä kuin ympäröivän maailman kanssa. Näin voimme hyvin mielin kukin vuorollamme poistua täältä toiseen olevaisuuteen.

Jokainen vanhenee omassa rytmissään ja omalla tavallaan. Tutkijoiden mukaan pysymme terveempinä yhä pitempään. Apuvälineet ja hoidot kehittyvät koko ajan. Suurin osa meistä joutuu silti jossain kohtaa turvautumaan toisten apuun.

Sydämeistäni toivon, että meitä hoitavien ammattilaisten käsitys vanhuudesta on silloin enemmän kuin pelkkää biologiaa. Ettei minuutemme hukkuisi ryppyjen alle ja voisimme pysyä oman elämän pääroolissa loppuun asti. Silloin vanhuudessa ei olisi enää mitään pelättävää.

Kirjoittaja on geronomiksi valmistuva sairaanhoitaja.



Heidi Oilimo