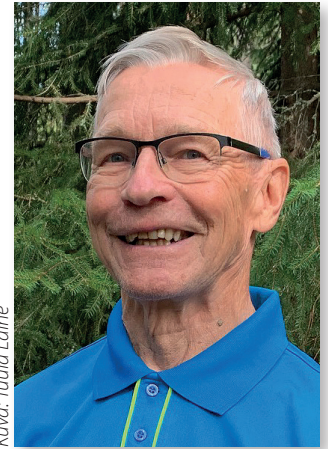


Vanhenemista ja ikäsyrjintää



Kuva: Tuula Laine

Useimmiten ikäsyrjinnällä tarkoitetaan vanhempien työntekijöiden syrjintää työelämässä. Se ilmenee sekä työnhaussa että työpaikoilla. Esimerkiksi moni yli 50-vuotias nainen sanoo kokeneensa syrjintää työpaikalla. Tämä syrjintä on vahvasti ristiriidassa pidempien työuratavoitteiden kanssa.

Keväällä hallitus määräsi yli 70-vuotiaat pysymään kotona koronauhan takia.

Monet seniorit raivostuivat, koska eivät todellakaan tunneneet itseään vanhuksiksi, joita pitää holhota. On toki selvää, että tämä virus on suuri riski kaikille huonokuntoisille.

Vanhuksista puhutaan julkisuudessa yleensä yhtenä ryhmänä, vaikka erot ovat valtavat samanikäisten henkilöiden välillä. Muutamassa vuosikymmenessä on ikääntymisessä tapahtunut hyvin merkittävä muutos. Tutkijat vertasivat nykyisten 75–80-vuotiaiden älyllistä ja fyysistä toimintakykyä parikymmentä vuotta sitten eläneisiin vastaavan ikäisiin ihmisiin. Ero oli todella suuri kaikilla alueilla.

Erityisen suuri ero oli 80-vuotta täyttäneillä. Tässä voisi mainita esimerkkinä vaikkapa Yhdysvaltojen presidentinvaalit. Monet kärkiehdokkaat olivat lähes 80-vuotiaita. Vaalit voittanut **Joe Biden** on 77-vuotias.

Ikävuodet eivät todellakaan kerro riittävästi vanhenemisen tilanteesta.

Elimistön toimintakyky voi erota jopa kymmeniä vuosia samanikäisillä ihmisillä.

Ulkoinen olemus ja kasvot antavat joidenkin tutkijoiden mukaan arvioita ikääntymisen vaiheesta. Tähän ulkoiseen kuvaan vaikuttaa runsas auringon ottaminen. Rypyyinen iho voi johtua myös perintötekijöistä, eikä se ole välttämätöntä merkki ennenaikaisesta vanhenemisestä.

Monet tekijät nopeuttavat osaltaan ikääntymistä. Näitä ovat esimerkiksi vähäinen liikunta, yli- ja alipaino sekä erityisesti tupakointi. Myös runsas alkoholin käyttö vanhentaa.

Fyysisen ja niin sanotun älyllisen suorituskyvyn muutokset menevät joskus aivan eri tahtiin. Jollain hyvin huonokuntoisen näköisellä vanhuksella voi olla timantin terävä muisti ja äly. Joskus hyvässä fyysisessä kunnossa olevalla voi muisti tuottaa suuria vaikeuksia.

Meistä itsestä riippuu todella paljon se, miten vanhana pidämme itseämme. Me voimme vaikuttaa eri tavoin valtavasti siihen, miten nopeasti toimintakykymme huononee. Toki erilaisiin sairauksiin emme aina voi mitenkään vaikuttaa.

Liikkukaa ja nukkukaa riittävästi, syökää terveellisesti ja pitäkää yllä kohtuullisen terveitä elämäntapoja muutoinkin. Näin saatte siirrettyä omaa toimintakykyänne vuosia eteenpäin. Sanotaan, että ikä on vain numeroita. Se pitää todellakin paikkansa.

Toivotan teille kaikille oikein hyvää joulua sekä terveyttä ja menestystä vuodeksi 2021!

Kauniaisissa 17.11.2020

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com