

Arvoisa juhlaväki

Hyvää vanhustenviikkoa teille kaikille!

Lämmin kiitos Vanhustyön keskusliitolle siitä, että jälleen kerran olette järjestäneet paikallisten jäsenjärjestöjen kanssa tämän pääjuhlan ja ylipäätään ylläpitäneet vanhustenviikon perinnettä. Juhlistamme vanhuutta, pitkää elämää ja laajaa elämäkokemusta, vanhuutta erityisenä elämänvaiheena.

Kiitos myös siitä, että juhlapuhetta pitämään on kutsuttu Suomen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu. Vanhusasiavaltuutettu on uusi riippumaton ja itsenäinen viranomainen, jonka tehtävänä on edistää iäkkäiden asemaa ja oikeuksien toteutumista.

Suomi kuhisee vanhustenviikolla tapahtumia aivan ympäri Suomea. Moneen niistä liittyy ulkoilua ja yhdessä liikkumista tämän vuoden teeman mukaan. Esimerkiksi perinteinen Vie vanhus ulos kampanja juhlistaa Vanhustenviikkoa kymmenillä ulkoilutapahtumilla, joissa kunnat, vanhuspalvelujentuottajat ja järjestöt tekevät yhteistyötä.

Monissa iäkkäiden ulkoilutapahtumissa keskeisessä roolissa ovat eri ikäiset vapaaehtoiset, jotka toimivat ulkoilukavereina ja -ystävinä. Vapaaehtoiseksi ulkoiluystäväksi iäkkäälle voi ryhtyä kuka vain asiasta kiinnostunut ja monet järjestöt tarjoavat myös pientä valmennusta tähän.

Kävely on ollut pitkään suosituin iäkkäiden liikuntamuoto. Kävelylle pääsee suoraan kotoa ja Suomi on siitä hieno maa, että mukavia kävely-ympäristöjä löytyy yleensä aivan kotien läheltä. Luonto on meillä lähellä ja luonnossa liikkuminen suurimmalle osalle tärkeä osa elämää. Luonnossa liikkuminen on vapautta, niin kuin Aaro Hellaakoski humoristisesti kirjoitti: *Tietä käyden tien on vanki, vapaa vain on umpihanki.*

Sen vuoksi onkin tärkeää, että mahdollisuus päästä ulos, on myös silloin, kun siihen tarvitaan muiden apua. Siihen tarvitaan esteettömiä asuinympäristöjä ja ennen kaikkea kannustavia kanssaihmiä. On hyvin vaikea ylläpitää kävelykykyä ja ylipäätään kuntoa ja toimintakykyä, jos ei ulkoile. Kävelykyky on monelle avain itsenäisen elämän jatkumiseen korkeasta iästä huolimatta. Ulkoilu myös avartaa maisemaa, näemme kauas ja tapaamme yllättäviä asioita. Elämän jatkuvuus ja jatkuva muutos on edessämme aina, kun ulko-ovi takanamme sulkeutuu.

Kun suomalaisilta joitakin vuosia sitten heidän mielimaaisemaansa, moni mainitsi meren, järven rannan tai tunturin tai vaaran laen. Paikan, josta näkee kauas.

Kuitenkin silloin, kun elämässä on vaikeaa, moni hakeutuu metsään.

Kansanrunoudessa metsälle kerrotaan huolia ja itketään murheita *”kerron puille pääni päällä, nuo ei kerro kellenkänä”*.

Toisaalta luonto on myös ilon ja voiman lähde, kuten Eeva Heilala kauniisti kirjoittaa *Siitä on jo kauan, kun minuun meni metsätähti. Ja se kukkii yhä*.

Luonto hoitaa mieltämme ja kehoamme, olemme osa luontoa. Tämä on todettu myös tieteen keinoin.

Kannustamalla läheisiä ulos silloin, kun he erityisesti tarvitsevat kannustusta, on tärkeä teko. Ulkoilu nostaa esiin meissä kaikissa olevia kyvykkyyksiä. Muistisairautta sairastava näkee tutut puut, kukat, ruskan värjäämät lehdet ja lumikinokset ulkona. Ulkoiluhetkestä kutoutuu hyvä yhteinen hetki.

Muistan kun kerran vierailin hoivakodissa ja yksi asukkaista tuli kävelylenkiltä sisään. Hän julisti iloisena heti ovella *”Minä pääsin ulos!”*. Ulkoiluseurana hänellä oli työllistämistuella palkattu henkilö. Olin samalla iloinen ja surullinen. Mieleni olisi tehnyt sanoa *”Eikö ollutkin hieno ilma. Voit ulkoilla aina kun haluat, kun vain kerrot siitä.”* En kuitenkaan voinut sanoa niin, sillä ulkoiluapu oli juuri päättymässä ja työntekijät totesivat, että ilman sitä on ulkoilu paljon vähäisempää.

Liikkuminen on perusoikeus eikä kenenkään pitäisi joutua jäämään neljän seinän sisään. Meillä kaikilla on tuoreessa muistissa koronarajoitukset ja miten ankeaa oli elämän kapeutuminen. Autetaan toinen toisiamme ulos ja nauttimaan niin tuulen tuiverruksesta kuin tihkusateestakin.

Päättäjiltä toivon ulkoilun merkityksen ymmärtämistä ja resurssien varaamista siihen, että kaikilla iäkkäillä on mahdollisuus ulkoilla. Palvelujen tuottajilta toivon sitä, että ulkoiluun suhtaudutaan itsestään selvänä osana palveluiden piirissä olevien iäkkäiden päivittäistä elämää. Tähän tarvitaan omaisten kannustamista ja halukkuutta etsiä vapaaehtoisia ulkoilukavereiksi. Kenenkään ei pitäisi joutua jäämään kokonaan sisälle siksi, ettei hänelle ole hankittu sopivia kenkiä tai ulkovaatteita.

On ollut hienoa havaita miten iäkkäiden ulkoilu ja liikunta on saanut vahvoja puolestapuhujia. Esimerkiksi suomen liikuntapolitiikan keskeisenä vaikuttajana toimiva Valtion liikuntaneuvosto nosti seuraavien eduskuntavaalien ykkösaiheekseen kaikkien iäkkäiden ulkoiluoikeudet ja liikuntamahdollisuudet. Vanhusasiavaltuutettuna on ilo viedä tätä heidän viestiään eteenpäin päättäjille.

Jaan tämän puheeni loppuksi teidän kanssanne runoilija Helvi Juvosen tekstiin, joka on puhutellut minua vuosikymmenten ajan. Siinä minusta tiivistyy parhaimmillaan ihmisen ja luonnon suhde. *Metsään menin, puille nöyrästi kumarsin. Nyt on astiani marjoja täynnä.*

Toivotan teille hyviä ulkoiluhetkiä!

Päivi Topo, Vanhusasiavaltuutettu