

Nykyiset 50–60-vuotiaat ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin ikätoverinsa muutamia vuosikymmeniä sitten. Heillä on myös enemmän aikaa itselleen.

Teksti **Jenna Mendez**
Kuvat **Atte Kajova** Hyppykuvat **Jussi Määttä**

NAINEN hyppää pienkoneen avoimesta ovesta kuperkeikan ja pyörii ympyrää keskellä kirkasta taivasta.

Hetken kuluttua hän asettuu laskuvarjohyppäjälle tyyppilliseen asentoon: kädet ja jalat leijuvat rennosti ilmassa, ja matka vie hurjaa vauhtia alaspäin.

Nainen on 52-vuotias **Hannamari Rissanen**, joka on harrastanut laskuvarjohyppäämistä kohta 20 vuotta. Hänellä on takanaan noin 2 200 hyppyä.

– Tästä on tullut elämäntapa. Kun muut lähtevät kesämökille, minä lähdän hyppäämään, Rissanen sanoo.

EXTREME-LAJEJA harrastavat yhä iäkkäämmät suomalaiset. Eikä ihme, sillä suomalais-

ten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi ovat kohentuneet huomasti viimeisten vuosikymmenien aikana.

– Elinikä on itsenäisyyden aikana kaksinkertaistunut, ja viimeisen 50 vuoden aikana on tullut lähes 15 elinvuotta lisää, kertoo lääkäri ja entinen Kansanterveyslaitoksen ja THL:n pääjohtaja **Pekka Puska**.

– Kun takavuosina 50–60-vuotiaat olivat jo ”aika vanhoja”, nykyään tilanne on toinen. He ovat pääasiassa hyvin terveitä ja toimintakykyisiä.

Koko uransa suomalaisten hyvinvoinnin parissa toiminut Puska sanoo, että esimerkiksi



Extreme-
laji tarjoaa
**intohimoa &
uusia haasteita**

50-vuotiaiden keskuudessa ainakin yhden pitkäaikaissairauden ilmoittaneiden osuus tutkimuksissa on roimasti vähentynyt, mikä mahdollistaa yhä paremmin fyysiset harras-

tukset.

Extreme-urheilun harrastajat kertovat, että lajin tarkoitus ei välttämättä ole se, että halutaan kokea olevansa taas

nuori, vaan että vanhana oltaisiin entistä paremmissa kunnossa. Vanhuus halutaan elää hyvinvoivempana.

Puskakin sanoo, että kun ihmisten terveys ja toimintakyky paranevat ja elintaso samalla nousee, terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun panostetaan yhä enemmän.

AJOITAIN on väläytellyt, että raju harrastaminen on nyky-muoto keski-ikäisille.

Psykologi, psykoterapeutti **Mikael Saarisen** mukaan vuonna 1965 tehtiin pieni tutkimus, jossa mainittiin ensimmäistä kertaa käsite keski-ikäisen kriisi. Laajaa tutkimusnäyttöä kriisin olemassa olosta ei kuitenkaan ole vielä.

–Mutta ikinä aiemmin ei ihmisillä ole ollut näin paljon aikaa itselleen. 50–60-luvuilla

(Jatkuu) »



HANNAMARI Rissanen oli mukana tekemässä 80 hyppääjän voimin ryhmäkuviöhypäämisen Suomen ennätystä Tšekissä vuonna 2017.



tehtiin raskasta työtä, myös lauantaisin. Kulttuuri on muuttunut, yhtäkkiä on etätöitä ja valtaosa on istumatyötä. Tuntuu siltä kuin liikkuminen ja itsestä huolehtiminen olisivat nousseet kultiksi. Osa ihmistä mittaa ja tuunaa itseään samalla, kun suurin osa istuu ja syö liikaa.

Extreme-lajit saattavat psykologin mukaan kiehtoa ihmisiä, koska maailmassa vallalla on tietynlainen maniakulttuuri: kaikkea pitäisi saada enemmän ja lisää.

–Urheilusuorittaminen on toiminnallinen elämäntyylin ratkaisu, jossa saadaan endorfiinit hyrräämään. Samalla se on keino rauhoittua, nollata pää.

1980-luvun maratonvillitys

oli nuorten ja keski-ikäisten miesten juttu, mutta nyt extremestä on tullut sosiaalinen tapahtuma. Se voi olla monelle jopa ainoa aktiivinen, sosiaalinen verkosto, jossa tavataan samanikäisiä ja -mielisiä ihmisiä.

Samaa mieltä on Hannamari Rissanen.

–Parasta lajissa on yhteisöllisyys, melkein aina hypätään porukalla ja pidetään hauskaa ystävien kanssa. Se on hirveän tärkeää. Olen jo monta vuotta sanonut, että minulla on enää vain yksi sellainen ystävä, joka ei hyppää.

NELJÄN kilometrin korkeudessa 180–200 kilometriä tunnissa kiitävä ilmavirta tuntuu

Rissanen vartalossa, käsissä ja kasvoissa. Kasvot pysyvät kuitenkin ennallaan integraalikympärän sisällä.

Ilma muuttuu Rissanen mukaan ylhäällä pilvien keskellä materiaaliksi.

–Ilma on kuin vesi, se toimii samalla lailla. Mutta se on paljon vettä herkempi elementti, ilmavirta reagoi kaikkiin kropan liikkeisiin. On käsittämä-

töntä, miten pienillä liikkeillä itseään voi ohjailla.

Haastavaa lajia harrastaessaan Rissanen on joutunut kohtaamaan myös kuoleman, sillä muutama ystävä on menehtynyt harrastuksen parissa.

–Luojan kiitos onnettomuuksia on tapahtunut viime aikoina hyvin vähän. Aiemmin on käynyt niin, että hyppääjän päävarjoon on tullut vajaatoi-

”Elinikä on itsenäisyyden aikana kaksinkertaistunut, ja viimeisen 50 vuoden aikana on tullut lähes 15 elinvuotta lisää.

Lääkäri Pekka Puska

KUN Hannamari Rissanen hyppäsi ensimmäistä kertaa, hänellä ei ollut selkeää muistikuvaa siitä, mitä oli tapahtunut. Maassa yksi asia oli kuitenkin selvä: tätä piti saada lisää ja nopeasti.



”Tuntuu siltä kuin liikkuminen ja itsestä huolehtiminen olisivat nousseet kultiksi. Osa ihmistä mittaa ja tuunaa itseään samalla, kun suurin osa istuu ja syö liikaa.

Psykologi, psykoterapeutti
Mikael Saarinen

minto, jolloin laskuvarjolla ei ole ollut enää turvallista lentää, ja hyppääjä on iskeytynyt maahan täydellä vapaapudotusvauhdilla.

Nykyään kuolemaan johtavat onnettomuudet on Rissanen mukaan helpompi estää varavarjon automaattilaukaisimella, ja lajin turvallisuus on muutenkin kehittynyt 20 vuodessa.

Rissaselta itseltään ovat revähtäneet nivelsiteet vain kerran. Vakuutuksessa hänellä on laajennus, joka kattaa ilmailulajit.

PEKKA Puskan mukaan terveyden ylläpitämiseen riittäisi vähempikin, sillä extreme-lajeissa myös riski loukkaantumiseen kasvaa.

–Kun fyysistä kuntoa arvostetaan yhä enemmän, monen kohdalla se johtaa myös aika äärimmäisiin toimintoihin: maratonit, triatlonit ja extreme-urheilut. Nämä ovat kuitenkin enemmän itsensä haastamista kuin varsinaista terveyttä.

Mikael Saarisen mukaan yli 50-vuotiaat ovat työelämässä vaiheessa, jossa huippuhetket on jo koettu. Sama koskee usein myös parisuhteita, joihin tulee tällöin helposti kriisejä.

–Silloin intohimoa saatetaan hakea kovasta liikunnasta ja tullaan riippuvaisiksi sen tuottamasta mielihyvästä.

Saarisen mukaan intohimoisesta suhteesta harrastamiseen tulee vaarallista siinä vaiheessa,

kun se haittaa muuta elämää ja erityisesti ihmissuhteita.

–Tärkeitä kysymyksiä kaikissa addiktioissa on, aiheutuuko niistä ongelmia muille elämänalueille ja herättävätkö ne voimakkaita kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta, suuttumusta ja syyllisyyttä. Jos joutuu liian syvälle kehonsa ja liikunnan lumoihin, voi helposti unohtua, että elämä ei ole pelkkää suorittamista. On myös tärkeää levätä ja olla yhteydessä muihin ihmisiin, perheeseen ja läheisiin.

52-VUOTIAASTA Rissasesta huokuu vilpitön rakkaus lajia kohtaan. Hän on päättänyt, ettei elämän tarvitse loppua, vaikka on täyttänyt 50 vuotta.

–Haluan edelleen oppia uutta, vaikka ikää tulee lisää. En halua luovuttaa, enkä halua tulla vanhaksi niin, että vain olisin.

Rissanen elämä on nyt siinä vaiheessa, että hänen lapsensa ovat jo aikuisia. Rissanen on sinkku ja saa tehdä juuri niitä asioita, joita itse haluaa. Velvollisuudet on hoidettu.

–Arvostan elämää. Oma äitini sairastui aivoverenvuotoon 60-vuotiaana, eikä sen jälkeen kyennyt normaaliin elämään. Kukaan ei tiedä, milloin elämä päättyy. Mutta sen aikaa, kun olen täällä, aion tehdä asioita, joista nautin. Lapsenikin sanovat minulle, että on ihanaa nähdä äidin tekevän itselleen mieluisia asioita.