

# SENIORARBETE Vanhustyö

4 • 2020

Elämän "kovalevy"  
täynnä OSAAMISTA

ENNAKOIMALLA  
elämänlaatua

Ikääntyneet ovat  
yhteiskunnan tärkeä  
voimavara



# Vanhustyö

## SENIORARBETE

### Ikääntyminen voimavarana

#### 6–8

Mitä väestön ikääntyminen tarkoittaa ja mitä siitä seuraa?

Väestön ikääntymisestä on Suomessa puhuttu jo kauan. Yleensä puheen sävy on huolestunut: väestö ikääntyy ja rahat loppuvat. Toisaalta ikääntymisessä on myönteisiä puolia.

#### 10–11

Eläkeläinen on yhä aktiivisempi kuluttaja

Eläkeläisten asema kulutuksella mitattuna on kohentunut, tulotaso kasvanut ja asema suhteessa työikäisiin on parantunut selvästi pitkällä aikavälillä. Tutkimusten valossa iällä ja kulutuksella on selvä yhteys.

#### 12–13

Ikääntyneet ovat tärkeä voimavara vapaaehtoistoiminnalle

Vapaaehtoistoiminnalla on suuri yhteiskunnallinen arvo ja merkitys. Euromääräistä hintaa arvokkaampaa on sen kautta luotu ja koettu ilo, hyvinvointi, oppiminen sekä yhteisöllisyyden tunne.



#### 16–17



Elämän "kovalevy" täynnä osaamista ja omanarvontunnetta

Me vanhat ihmiset olemme keskenämme eri-ikäisiä ja erilaisia, koska elämässä kaikki eletty ja koettu erilaistaa. Meillä on kuitenkin paljon vahvuuksia ja voimavaroja, kaikilla omanlaisiaan.



#### 20–22

Uusia tuulia ikääntyvien asumispolitiikkaan

Usein ihmisten toiveita selvitetään kyselyillä ja rasti-ruutuun-vastauksilla. Tällaiset vastaukset kertovat jotain kodin merkityksestä, mutta ne eivät kovinkaan hyvin tavoita todellisuutta, missä ikäihminen elää.

Vanhustyö-lehti 5/2020 ilmestyy 13.11. • Tulevaisuuden asuminen

- 4** Pääkirjoitus: Ikääntyneiden moninainen merkitys alkaa kirkastua
- 5** Ajatuksia korona-ajasta
- 6** **Ikääntyminen voimavarana**
- 6** Mitä väestön ikääntyminen tarkoittaa ja mitä siitä seuraa?
- 9** Yhdessäolo ja vertaistuki auttavat omaishoitajaa jaksamaan
- 10** Eläkeläinen on yhä aktiivisempi kuluttaja
- 12** Ikääntyneet ovat tärkeä voimavara vapaaehtoistoiminnalle
- 14** Isovanhemmuden onni ja merkitys
- 16** Elämän "kovalevy" täynnä osaamista ja omanarvontunnetta
- 18** Lyhyesti
- 20** Katse kertomukseen: uusia tuulia ikääntyvien asumispolitiikkaan
- 22** Kauniit lauseet ikääntyneiden arvokkuudesta eivät riitä kuntoutuspalvelujen toteuttamisessa

## DIGI JA TEKNOLOGIA

- 23** Kohtaamiset etänä ovat ihan OK

## ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 24** Esteetön älytalo Villa Mikael tarjoaa uudenlaista rakentamisen mallia

## OSALLISUUS

- 26** Tässähän ollaan kuin saman kahvipöydän äärellä – Ryhmäkokoontumisia videoyhteyksien välityksellä

## VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 28** Ennakoimalla elämänlaatua
- 30** Ystävyyssuhteista huolehtiminen tuo voimavaroja eläkeikään
- 32** Toimintatonni: Viriketoiminta hakee uusia muotoja
- 34** Riittämättömyyden tunne muistiammattilaisen työssä
- 36** Sotainvalidit vanhustalujen pioneereina
- 37** Askareita aivoille ja piristystä päivään!
- 38** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 39** Ajan virrassa
- 40** Vad betyder en äldre befolkning och vilka är följderna?
- 43** Ledare: De äldres mångskiftande betydelse börjar bli klar



## Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

### TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj.)  
Annikki Korhonen  
Merja Lankinen  
Kari Mäkelä  
Tuulikki Petäjaniemi

### PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

### TOIMITUS

Merja Lankinen  
Vanhustyön keskusliitto  
Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki  
puhelin 09 350 8600  
vanhustyolehti@vtkl.fi  
info@vtkl.fi

### TILAUSHINNAT 2020

Vuosikerta 45 €

**Kansikuva: Vastavalo**

### TAITTO

PunaMusta Oy,  
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

### TILAUKSET

www.vtkl.fi/vanhustyolehti  
vanhustyolehti@vtkl.fi  
tai toimituksesta

### ILMOITUSMYyntI

Vanhustyö-lehden toimitus  
vanhustyolehti@vtkl.fi

### PAINO

PunaMusta Oy

Kestotilaus 42 €/v  
Opiskelijatilaukset 28 €/vuosi  
Irtonumero 7 € + postikulut  
Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:  
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakauslehtien Liiton jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@vtkl.fi. Vanhustyö-lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien palauttamisesta ja niiden säilyttämisestä. Toimitus pidättää itsellään oikeuden lyhentää ja muokata lähetettyjä tekstejä tarvittaessa sekä päättää tekstin julkaisemisesta ja siitä, missä lehden numerossa teksti julkaistaan. Lehti julkaisee sellaisia ilmoituksia, jotka tukevat liiton ja sen jäsenyhteisöjen toiminnan päämääriä.



## Ikääntyneiden moninainen merkitys alkaa kirkastua

Ikääntymisen tutkimuksessa puhutaan paljon vahvasta, terveestä vanhenemisesta, johon kuuluu aktiivinen ikääntyminen, joka tuottaa lisäarvoa niin ihmiselle itselleen kuin ympäröivälle yhteiskunnallekin. Vanheneminen nähdään elämänvaiheena, jolla on paljon annettavaa henkilölle itselleen – elämä on tarjonnut paljon ja sillä on jotakin vielä tallessa jaettavaksi. Samalla ikääntynyt voi antaa itse takaisin saamaansa hyvää.

**NÄKÖKULMA ON** lohdullinen, koska vanhenemiseen liittyy paljon ennakkoluuloja, joista surullisimmat käsittelevät ikääntyneitä pelkkänä kuluueränä excel-tilukossa: on hoivaa ja kelataksia, joista yhteiskunta kuittaa leijonanosan. Yhteiskuntamme ei kuitenkaan kestä, jos näkökulma ikääntyneisiin on näin insinöörimäinen. Onneksi ikäkäsitykset ovat muuttuneet ja vanhusten arvostus yhteiskunnan täysvaltaisina jäsenenä on noussut.

**PARANTUNUT TOIMINTAKYKY** ja terveys verrattuna aiempiin ikääntyneisiin antaa tämän päivän senioreille mahdollisuuksia, joita aiemmin ei ollut tarjolla. Eläkeiässä on mahdollista keskittyä rakkaisiin harrastuksiin, hankkia uusia – ehkä kantaa vastuuta luottamustehtävissä tai osallistua vielä työelämään tarjoten omaa laajaa kokemustaan edelleen käyttöön. Tai ikääntynyt voi nauttia ansaitsemistaan väljemmistä vuosista puurtamisen ja suorittamisen jäätyä työelämän ovien taa.

**VUOSIEN KARTTUESSA** ihmiset oppivat ymmärtämään itseään ja elämää paremmin. Voimavarat ovat kullakin yksi-

lölliset, mutta niitä on mahdollista tunnistaa ja kehittää. Vanheneminen tuo perspektiiviä, jolla käsitellä eteen sattuvat ilot ja surut. Aktiiviset vastuunkantajat voivat tätä näkökulmaansa jakaa myös muiden käyttöön.

**YHTEISKUNNALLA** EI ole varaa haaskata seniorikansalaisten osaamista, kykyjä, taitoja ja panosta. Hieman kolkolta kalskahtava termi ”tuottava ikääntyminen” pitää sisällään aktiivista osallistumista. Se myös sisältää tärkeänä osana ikääntyneiden voimavarojen ja osallistumismahdollisuuksien arvostamisen. Näitä mahdollisuuksia yhteiskunnan tulisi aktiivisesti kehittää ja mahdollistaa nykyistä paremmin. Ikääntyminen on voimavara yksilölle ja yhteiskunnalle. Se tulisi tiedostaa entistä paremmin.

**KULUNEET KORONAKUUKAUDET** ovat konkreettisesti näyttäneet, millaisen loven arjen toimivuuteen jättää se, jos ikääntyneiden toiminta eri muodoissa jostakin syystä ei olekaan mahdollista. Yhteiskunnassamme on syytä pohdita tarkemmin, miten kolmanteen ikään ennättäneet pidetään mukana entistäkin paremmin. Ikääntyneiden etu oikeus on ottaa hieman rennommin, mutta mikäli voimavaroja ja haluja riittää, pitäisi ikääntyneille mahdollistaa mukanaolo Suomen kehittämisessä tiiviisti. Ikääntyminen on voimavara, jota ei pidä tuhlaa kevyesti – tai riittävän ymmärryksen puutteessa tahattomasti. ♥

**Hannakaisa Heikkinen**

kansanedustaja,

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja



### Annikki Korhonen (83)

Maaliskuun puolivälissä elämä pysähtyi. Sähköposti raksutti viestejä harrastusten ja tapahtumien peruutuksista, tiedotusvälineet välittivät uutisia koronan vaikutuksista maailmalla.

Mökille muutto mullisti arkielämäni. Eristys oli täydellinen: kukaan ei käynyt, kaikki asiat ulkoistettiin. Alkuun tuntui epätodelliselta, tunsin eläväni kauhuleffaa. En osannut tarttua kunnolla mihinkään. Tiedotusvälineiden päivittäisestä koronakatsauksesta tuli välttämättömyys. Se oli kuin leirituli, joka kokosi ihmiset yhteen.

Nykyteknologia nousi arvoon arvaamattomaan, mahdollisti monia asioita ja helpotti eristyksessä oloa. Kaipuun tunnetta lievitti sähköinen yhteydenpito perheenjäseniin ja ystäviin. Digitaaliset perhejuhlatkin tuntuivat lähes aidoilta. Yhteisöllisyyden tunne oli vahva, ihmissuhteiden arvo korostui entisestään.

Kauhistuttava kevät muuttui vähitellen positiiviseksi kokemukseksi. Kevät ja luonto toimivat terapeutteina. Eristysaika herätti huomaamaan, miten globaalissa maailmassa elämme, miten epäoikeudenmukaisesti korona kohteli ihmisiä.

Mutta se ei valitettavasti jalostanut minusta parempaa ihmistä. Opim kuitenkin arvostamaan entistä enemmän elämäni perusasioita, rakkautta ja terveyttä. Pari konkreettista päätöstä tein: ulkomaille en enää matkusta ja kätelemistä vältän.

## Ajatuksia korona-ajasta

Tätä lehden numeroa tekemässä olleet aktiiviset ikääntymisen asiantuntijat kertovat tuntojaan korona-ajasta.

### Kari Mäkelä (74)

STM:n käsky yli 70-vuotiaille välttää liikkumista kodin ulkopuolella, oli suuri muutos. En enää voinut kuljettaa lapsenlapsia harrastuksiin. Vaimon kanssa rikoimme käskyä, kun pyrimme Tuusulassa kerran päivässä kävelemään tunnin lenkin.

Ruokailu muuttui. Vaimo tilasi ruokatarvikkeet kaupasta ja haki ne valmiiksi pakattuina kasseina.

Kaikki kodin ulkopuoliset harrastukset jäivät pois ja terveyteen liittyviä asioita siirrettiin eteenpäin. Autolla ei juuri ajettu. Polttoaineessa säästettiin.

Selvisimme karanteenijasta yhdessä vaimon kanssa.

Karanteenijassa hämmensi se, että meidät yli 70-vuotiaat painokkaasti asetettiin eri tilanteeseen kuin nuoremmat. Meitä suojeltiin, mutta tuliko



Kuva: Ilkka Vuorinen

meistä nuorempien keskuudessa joukko, jota saadaan käskyttää. Ihmettelin myös, miksi meitä ei kehoitettu huolehtimaan enemmän kunnostamme.

On hyvä, että karanteenin vuoksi en ole toistaiseksi saanut tartuntaa. Olen tullut todella varovaiseksi liikkumaan ihmisten joukossa. Teamsit yms. ovat helpottaneet yhteydenpitoa, mutta kasvokkain kohtaaminen on tärkeää.

### Tuulikki Petäjaniemi (78)

Perjantaina maaliskuun 13. päivänä melko täysi kalenterini oli koronan vuoksi yhtäkkiä työpötyhjä. Samalla minusta, aktiivisesta ja osallistuvasta seniorista tuli ikäni vuoksi suojeltava ja autettava "vanhus". Kauppa-asiat oli hoidettava verkossa ja lounaille järjestettävä kotiinkuljetus. Päivittäinen ulkoilu oli tärkeää. Lasten perheiden kanssa pidimme viikoittain "sukukokouksia" etänä.

Hämmäntävää oli, että kaikki 70 vuotta täyttäneet niputettiin yhteen ryhmään terveydentilaan tai kuntoon katsomatta. Monet nuoret näyttivät ajattelevan, että me ikäihmiset olemme riskiryhmää, koska juuri me tartutaisimme koronan muille.

Kun kaikki yhdistystoiminta tapah-



Kuva: Ilkka Vuorinen

tumiseen ja retkineen peruttiin, oli löydettävä uusia kanssakäymisen tapoja. Tuusulan senioreissa hallituksen kokoukset pidettiin etänä ja jäsenistölle järjestettiin etäluento. Lähetimme sähköposteja ja tekstiviestejä kaikille jäsenillemme, perustimme soittorinkejä ja ja oimme jumppaohjeita. Kesän suvontovaiheen mentyä olo on epävarma.

## Mitä väestön ikäntyminen tarkoittaa ja mitä siitä seuraa?

Väestön ikääntymisestä on Suomessa puhuttu jo kauan. Yleensä puheen sävy on huolestunut: väestö ikääntyy ja rahat loppuvat. Toisaalta ikääntymisessä on myönteisiä puolia. Tärkein niistä on se, että paremman terveyden ansiosta elämme pidempään kuin aiemmin. Elinajan odotteen jatkuva pidentyminen onkin tärkein yksittäinen tekijä, joka aiheuttaa väestön ikääntymistä niin meillä kuin muuallakin.

Odotettavissa oleva elinikä on noussut kaikkialla maailmassa jo pitkään. Suomen tapaisissa kehittyneissä maissa eletään pitempään. Nykyään ei ole enää tavatonta, että eletään 80 vuotta, pikemminkin on yleistä elää 90 ikävuoden tuntumaan. Suomessa suuri muutos tässä suhteessa on tapahtunut viimeisen 50 vuoden aikana. Vielä 1960-luvulla oli yleistä, että erityisesti miehet kuolivat alle 70 vuoden iässä. Syynä tähän olivat heikko elintaso, lapsuusajan köyhyys, raskaat työt ja heikko terveydenhoito. Sen jälkeen olot ovat parantuneet.

### **Pidentyvä elinikä ja aleneva syntyvyys**

Elintaso on meillä ollut jo pitkään korkea, työt ovat muuttuneet vähemmän kuluttaviksi ja erityisesti sydänsairauksien hoidossa ja ehkäisyssä on edistytty kovasti. Niinpä myös miehet voivat odottaa saavuttavansa 80 vuoden iän. Naisten elinikä on toki edel-

leen miehiä korkeampi. Eliniän pidentymisen vuoksi 80 ja 85 vuotta täyttäneiden lukumäärät ovat kasvaneet voimakkaasti. Eläkeikäisten eli 65 täyttäneiden lukumäärä on moninkertaistunut 50 vuoden aikana ja on nousemassa noin 1,5 miljoonaan.

Väestön ikääntymisellä tarkoitetaan yleensä sellaista ikärakenteen muutosta, jossa ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa. Eliniän pidentymisen ohella tähän kehitykseen vaikuttavat myös ikäluokkien kokoerot. Jos lapsia syntyisi runsaasti, eliniän nousu ei välttämättä muuttaisi ikärakennetta kovin voimakkaasti. Syntyvyys on kuitenkin kaikissa kehittyneissä maissa alentunut jo pitkään ja lapsia syntyy vähemmän kuin ennen. Tämän vuoksi eläkeiän saavuttaneet vuosina 1945–1955 syntyneet ikäluokat ovat paljon suurempia kuin nuoremmat ikäluokat. Ikäluokkien välinen kokoero näyttää muuttuvan vielä epäedullisemmäksi sen vuoksi, että syntyvyys kääntyi laskuun 2010-luvulla.

Keskimääräinen lapsiluku oli Suomessa hyvin pitkään noin 1,8. Kansainvälisessä vertailussa tämä oli varsin hyvä taso ja riittävä turvaamaan suhteellisen tasapainoisen väestökehityksen. 2010-luvun aikana syntyvyys on kuitenkin painunut alaspäin ja keskimääräinen lapsiluku on nyt vain noin 1,4. Kun aiemmin vuodessa syntyi noin 60 000 lasta, on luku painunut nyt alle 50 000:en.



Tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa työkäisiä on nykyistä vähemmän ja väestön niin kutsuttu. vanhushuoltosuhte muuttuu epäedulliseen suuntaan.

### **Eläkemenojen kasvu**

Suomen tapaisessa hyvinvointivaltiossa suuri osa väestön ikääntymisen aiheuttamista kustannuksista on julkisen sektorin vastuulla. Työeläkejärjestelmä vastaa eläkeläisten toimeentulosta ja kunnat taas sosiaali- ja terveystalvasta.



Eläkkeiden osalta ikärakenteen muutoksesta seuraavat menopaineet voidaan ennustaa. Tiedämme, että eläkemenot nousevat tulevina vuosikymmeninä suhteessa palkkasummaan. Työeläkemeno oli viime vuonna jo 30 miljardia euroa ja summan odotetaan tulevina vuosina kasvavan edelleen. Eläkemenoa kasvattaa eläköitymisen lisäksi myös se, että alkavat eläkkeet ovat tyypillisesti selvästi isompia kuin vanhempien ikäluokkien keskimääräiset eläkkeet. Keskimääräinen eläke oli vuonna 2019 noin 1500 euroa

kuukaudessa, kun taas samana vuonna eläkkeelle jääneiden miesten eläkkeet olivat keskimäärin jo noin 2000 euroa kuukaudessa.

Menojen kasvusta ei kuitenkaan aiheudu vastaavansuuruista eläkemaksujen korotuspainetta, koska ikärakenteen muutokseen on varauduttu jo kauan aikaa eläkemaksujen rahastoinnilla. Osa eläkemaksutulosta on laitettu säästöön ja sijoitettu, ja kertyneet sijoitustuotot ovat kasvattaneet rahastoja. Työeläkevaroja on tällä hetkellä noin 200 miljardia euroa. Tarkoitus on, että osa tule-

vista eläkemenoista katetaan eläkerahastojen sijoitustuotoilla.

Eläketurvakeskus arvioi laskentamalliansa avulla eläkevarojen ja maksutulon riittävyyttä pitkälle tulevaisuuteen. Tällä hetkellä ennusteet näyttävät siltä, että tulevaisuudessa eläkemaksuja on korotettava, ellei väestökehitys muutu parempaan suuntaan. Tilanne on kuitenkin hallittavissa eikä eläketurva ole uhattuna. Eläkkeiden rahoitus pohja vahvistuisi myös, jos työurat pidentyisivät nykyisestä tai jos eläkevaroilte



saataisiin parempi sijoitustuottoja. Sijoitustuotot riippuvat kuitenkin globaalien sijoitusmarkkinoiden kehityksestä ja myös siitä, kuinka paljon sijoitusriskiä halutaan ottaa.

Suomalaisten työurat ovat jo pitkään kehittyneet hyvään suuntaan. Keskimääräinen eläkkeelle jäänti-ikä on noussut jo pitkään. Kun vielä 1990-luvulla eläkkeelle jätiin keskimäärin 58 vuoden iässä, on vastaava luku nyt noin 61 vuotta. Parannettavaa on silti edelleen.

Virallinen vanhuuseläkeikä kohoaa asteittain vuoteen 2027 asti, mutta keskiarvoa alentavat työkyvyttömyyseläkkeet. Olisikin tärkeää ehkäistä työkyvyttömyyttä ja syrjäytymistä ja parantaa kaikkien ikäryhmien mahdollisuuksia osallistua työmarkkinoille. Tällä hetkellä suurimpana huolenaiheena ovat nuorten aikuisten mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet. Toisaalta samaan aikaan yhä useampi jatkaa myös työtä myös alimman vanhuuseläkeiän jälkeen.

### Toimintakyky avainasemassa

Eläkeikäiset ovat nykyään suurelta osin hyväkuntoisia ja aktiivisia. Yli 60-vuotiaiden työssäkäynti onkin ollut jo pitkään kasvussa. Varttuneiden lisääntynyt työnteko lieventääkin jonkin verran ikärakenteen muutoksen vaikutuksia työmarkkinoihin.

## Vanhusväestö on suurimmillaan 2030-luvulla.

Julkisen talouden kannalta väestön ikääntymisen suurimmat haasteet eivät liity eläkkeisiin. Eläkejärjestelmä on suhteellisen hyvin varautunut ja pystyy myös tarvittaessa sopeutumaan muutoksiin. Suurempia ongelmia on sen sijaan odotettavissa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Niiden tuottaminen ja rahoittaminen on suurelta osin julkisen sektorin vastuulla. Uhkana on kuntien rahapula ja työvoimapula. Heikko väestönkehitys tekee tilanteen vaikeammaksi. Vanhusväestö on suurimmillaan 2030-luvulla eli samaan aikaan kun työikäinen väestö alkaa supistua, mikä voi pahentaa pulaa hoitohenkilökunnasta.

Tehokkainta tulevien ongelmien ratkaisun kannalta olisi palvelutarpeen vähentäminen. Tässä taas tärkein tekijä on ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Raskaita palveluita ei tarvita niin kauan kuin kotona asuminen ja arjesta selviäminen onnistuvat omin voimin. Tätä tavoitetta voidaan edistää monin tavoin. Kuntoilun ja muun aktiivisuuden lisäksi tärkeitä ovat myös asumisratkaisut sekä avustavan teknologian ja lääketieteen kehittyminen.

nen. Näiden avulla on tähänkin asti saavutettu merkittäviä parannuksia ja on syytä uskoa, että hyvä kehitys voi jatkua tulevaisuudessaakin. ♥

Teksti: **Jaakko Kiander**, johtaja, Eläketurvakeskus





# Yhdessäolo ja vertaistuki auttavat omaishoitajaa jaksamaan

Omaishoitajan työ on paitsi antoisaa, niin raskasta. Muistisairaus on etenevä sairaus, ja muistisairaana henkilön hoitaminen on käy koko ajan raskaammaksi. Edessä on vaikea päätös.

Rovaniemäläinen **Pirjo-Riitta Kantola** (78) on toiminut reilu neljä vuotta muistisairaana miehensä omaishoitajana. Muistisairaus alkoi näkyä, kun 54 vuotta aviossa ollut pariskunta muutti omakotitalosta kerrostaloon Rovaniemen keskustaan nelisen vuotta sitten.

– Alussa olin kovin hämilläni. En oikein tiennyt, miten suhtautua mieheni sairauteen. Aiemmin taitava, huolellinen ja älykäs mies ei enää kyennyt huolehtimaan itsestään, Kantola kertoo tuntojaan.

Napapiirin Omaishoitajien tapaamisissa Kantola sai kuitenkin paljon kaivattua tietoa ja tukea. Keskustelut muiden samassa tilanteessa olevien kanssa lisäsivät ymmärrystä siitä, mitä mahdollisesti on odotettavissa. Vertaistuellalla on ollut suuri merkitys oman jaksamisen kannalta.

Aluksi Kantolan mies kykeni itse huolehtimaan arkisista toimista kuten peseytymisestä, pukeutumisesta ja syömisestä. Miehen päiväunien aikaan Kantola pystyi hoitamaan asioita. Muistisairaus kuitenkin etenee ja arki muuttuu koko ajan vaikeammaksi.

– Nyt pitää olla kaikessa mukana. Yöt ovat muuttuneet levottomiksi ja päätittäin nukkumiseksi. Koko ajan pitää herkällä korvalla kuulostella, lähtekö mies liikkeelle. Hänen tasapainonsa on mennyt heikoksi, Kantola kuvaa arkeaan.

Vastentahtoisuus arjen askareita kohtaan usein yleistyy muistisairauden edetessä. Muistisairas henkilö saattaa kieltäytyä syömästä ja vaatteiden pukemista. Vessäkäyntiä ja lääkkeiden ottamista kuten diabetespiikitystä saatetaan vastustaa, myös aggressiivisuus lisääntyy.

Kaikesta saamastaan tuesta huolimatta arjesta selviytyminen on käynyt Kantolalle raskaaksi. Miehen muistisairaus on edennyt

siihen pisteeseen, että on vaikea pärjätä kotona. Keskusteltuaan huolestuneiden lasten ja hoitohenkilökunnan kanssa, Kantola on hakenut miehelleen hoitopaikkaa. Päätös ei ole ollut helppo.

– Olisin halunnut, että mieheni olisi saanut olla kotona. Itselläni oli 14 vuotta sitten aivoinfarkti ja koko oikea puoli halvaantui. Toivuin miehen ja perheen tuella

sekä erinomaisen hoidon ja kuntoutuksen avulla. Päätin, jos mieheni sairastuu, haluan hoitaa häntä. Mutta jossain vaiheessa pitää myöntää, että omat voimat ja taidot eivät riitä. Mieheni vaatii valvontaa ja hoitoa 24/7, Kantola toteaa.

Hieman Kantolaa arveluttaa yksin jääminen. Tukena on kuitenkin oma perhe ja Napapiirin Omaishoitajien vertaisryhmät. Kantola on harkinnut ryhtymistä itse vapaaehtoiseksi.

– Päivääkään en vaihtaisi pois. Olemme saaneet olla yhdessä. ♥

Teksti: **Merja Lankinen**



## Omaishoidon taloudellinen arvo

Resurssointi omaishoitoon on investointi, joka vähentää tai siirtää myös vähemmän julkisesti rahoitetun raskaamman hoivan tarvetta ja vähentää hoivamenoja. Pelkästään ikääntyneiden hoidon menot olisivat vuosittain 2,8 miljardia euroa nykyistä suuremmat ilman omaisten apua.

Omaishoitosopimus maksaa kunnalle 13 300 euroa vuodessa. Vaihtoehtoisen hoidon kustannukset ovat 42 000–114 000 euroa vuodessa hoidettavaa kohti. Yksi omaishoito-

sopimus tuo siis kunnalle vähintään 30 000 euron säästön per vuosi. Omaishoitajat pitävät saamaansa tukea vaativasta ja sitovasta hoitotyöstä usein riittämättömänä. Omaishoitajille myönnettävän omaishoidon tuen voisi moninkertaistaa ja silti omaishoito olisi edullisempaa hoitoa kuin vastaavan tasoinen hoito jollain muulla tavalla.

**Matti Mäkelä**, Omaishoitajaliitto, [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

# Eläkeläinen on yhä aktiivisempi kuluttaja

Eläkeikä ei todellakaan tarkoita sukan neulomista kiikkustuolissa – päinvastoin! Tilastojen tarkastelu antaakin tukea ajatukselle aktiivisesta eläkeläisestä. Työelämä kiireineen ja ruuhkavuodet eri velvollisuuksineen ovat jääneet taakse ja vapaa-ajan voi täyttää itseään kiinnostavalla toiminnalla. Ei olekaan ihme, että ”kolmannessa iässä” olevat eläkeläistaloudet käyttävät rahojaan usein juuri kulttuuriharrastuksiin ja matkailuun.

kääntyneiden toimintakyky on eri mitareilla tarkasteltuna kohentunut selvästi viime vuosikymmenten aikana. Joskus viitataan ”kolmanteen ikään”, joka koittaa eläkeiän alkupäässä, ennen varsinaista vanhuutta. Parantuneen elintason ja toimintakyvyn ansiosta eläkeläiset ovatkin aktiivisempia vapaa-ajan kuluttajia kuin aiemmat sukupolvet. Kulttuurin ja vapaa-ajan palvelujen kulutuksen kasvu näkyy selvimmin 50–70-vuotiaiden kulutuksessa.

## Eläkeläisillä on ostovoimaa

2030-luvun taitteessa yli 65-vuotiaita on ennustettu olevan noin neljäsosa väestöstä. Ei mikään pieni joukko. Viimeistään nyt on aika nähdä eläkkeiden ostovoima kansantaloudelle yhtä tärkeänä kuin palkansaajien ostovoima.

Eläkeläisten asema kulutuksella mitattuna on kohentunut, tulotaso kasvanut ja asema suhteessa työikäisiin on parantunut selvästi pitkällä aikavälillä. Taustalla on muun muassa työeläkkeiden kasvu eläkeläisten tulonlähteenä samalla, kun kansan- ja takueläkkeensaajien määrä puolestaan on vähentynyt.

Tutkimustulosten valossa näyttääkin siltä, että ikääntyneiden taloudellinen tilanne on melko hyvä. Taloudellista turvallisuutta tuovat eläkkeen lisäksi usein omistusasunto ja muu omaisuus. Myös hyvä terveys, sekä perheen ja ystävien tuki luovat turvaa.

## Vauraat eläkeläiset

Ikä ja kotitalouden rakenne ovat keskeisiä varallisuuden jakautumisen taustatekijöitä. Varallisuus karttuu pitkällä aikavälillä muun muassa säästämisen, arvonnousun ja perintöjen seurauksena.

Asunnon omistavien osuus kasvaa iän mukana ja eläkkeelle siirtävistä suurin osa asuu omistusasunnossa, josta ei yleensä ole enää velkaa. Lisäksi monilla on kesämökki, sijoitusasunto tai metsävarallisuutta.

Yksityistaloudet ovat nyt vauraampia kuin koskaan ja kertynyttä varallisuutta halutaan ja uskalletaan käyttää myös oman hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseksi.

## Palveluiden suosio kasvaa

Yhä useampi on jo tullut tutuksi ajatuksen kanssa, että kodin askareita voi ostaa palve-

luina ulkopuolisilta. Ikkunoiden pesu, nurmikon leikkaaminen, lumityöt tai kotisivouspalvelut ovat esimerkkejä palveluista, joilla voi helpottaa omaa arkeaan.

Palveluihin käytetty rahamäärä kasvaa yhä suuremmaksi. Kuluttamisen trendi siirtyy yhä useammin tavaroista kohti palveluja. Kuluttajat hakevat palveluista paitsi helpotusta arkeen, myös elämyksellisiä kokemuksia. Palvelujen kuluttamiseen liittyy monesti myös sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, jotka osaltaan lisäävät onnellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

## Yli 64-vuotiaiden kulutusmenot nousussa

Tilastokeskuksen viimeisin tilasto kotitalouksien kulutuksesta on vuodelta 2016. Tuolloin paljastui, että yli 64-vuotiaiden kulutusmenot olivat kasvaneet lähes 14 prosenttia vuodesta 2012 vuoteen 2016.

Eläkeikäiset käyttivät rahaa aiempaa enemmän etenkin hotelli- ja ravintolapalveluihin. Myös liikenteeseen ja tietoliikenteeseen kului rahaa yhä enemmän. Yksi eläkeläiskotitalous käytti kulutukseen keskimäärin noin 23 000 euroa vuonna 2016. Summa



pitää sisällään muun muassa elintarvikkeet, terveydenhoidon, asumisen sekä liikenteen kulut. Tuoreempia tietoja saamme odottaa ensi vuoteen. Onkin mielenkiintoista nähdä, mihin suuntaan kulutusmenot ovat kehittyneet.

Tutkimusten valossa iällä ja kulutuksella on selvä yhteys. Vaikka eläkeläistalouksien kulutusmenot ovatkin kasvaneet, kulutus kohdistuu muita ikäryhmiä selkeämmin välttämättömyshyödykkeisiin, kuten elintarvikkeisiin ja asumiseen - myös terveysmenot voivat olla tuloihin nähden suuret. Toisaalta niillä omistusasujilla, jotka ovat maksaneet asuntovelkansa, asumismenot saattavat olla pieniäkin.

### Säästäväisyys kasvaa, kun tulot pienenevät

Eläkeikäiset säästävät edelleen suuremman osan tuloistaan kuin työikäiset. Tarpeet voivat pienentyä ikääntymisen myötä: työelämä ei vaadi vaatekaapin täydentämistä, työmatkalla napatut heräteostokset jäävät pois

ja kestokulutushyödykkeet on jo hankittu keski-ikäisenä. Ikääntyvät hankkivatkin kestokulutushyödykkeitä, kuten kodin kalusteita tai elektroniikkaa selvästi muita ikäryhmiä harvemmin.

Varautuminen kasvaviin terveysriskeihin voi näkyä säästäväisessä elämäntyyliässä. Terveystoimien osuus nouseekin selvästi iän mukana, erityisesti yli 60-vuotiailla. Vaikuttaa myös siltä, että ne, joilla on varaa valita kalliimpia terveydenhoidon vaihtoehtoja, myös hankkivat niitä.

Pienentyneet tulot eivät kaikkien eläkeläistalouksien kohdalla merkitse taloudellista ahdinkoa. Monet ovat tottuneet selviytymään pienillä tuloilla. On kuitenkin selvää, että pienituloisissa talouksissa tulojen pienikin supistuminen on tuntuva ja pois muusta ostovoimasta. ♥

Teksti: **Paula Pessi**, kuluttajaekonomisti, viestintätiimin vetäjä, Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry

### Jutussa käytetyt lähteet

- Tilastokeskus: Kotitalouksien kulutus 2012-2016
- Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4, Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön, Tuominen Eila (toim.) (aineistona mm. Tilastokeskuksen kulutustutkimukset vuosilta 1966–2001)
- Eläketurvakeskuksen raportteja 2015:6, Eläkeikäisten kulutus Suomessa 1985–2012
- Eläketurvakeskus: Eläkkeet ja eläkeläisten toimeentulo 1995–2015
- Eläketurvakeskus & Kansaneläkelaitos: Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2017
- TELA.fi 2018
- Hs.fi
- yle.fi <https://yle.fi/uutiset/3-9996417>



Kuva: Ilkka Vuorinen

# Ikääntyneet ovat tärkeä **voimavara** vapaaehtoistoiminnalle

Vapaaehtoistoiminnalla on suuri yhteiskunnallinen arvo ja merkitys. STEA:n mukaan sen avustuksia saavissa järjestöissä on vapaaehtoistoiminnassa mukana yli 200 000 ihmistä. Vapaaehtoistoiminnan euromääräistä hintaa arvokkaampaa on sen kautta luotu ja koettu ilo, hyvinvointi, oppiminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunne.

**T**uusulalaiset ikäihmiset jakavat omia kokemuksiaan vapaaehtoistoiminnasta.

## **Kalevi Virtanen (74)**

Kun kaksitoista vuotta sitten jäin eläkkeelle, kaipasin elämäni mielekästä tekemistä. Vapaaehtoistoiminta vanhusten parissa alkoi vaimon innostamana vuonna 2015. Ensimmäinen kohde oli Tuuskoto, jossa kävin maanantai iltapäivisin viemässä vanhuksia ulos. Vuonna 2016 toiminta jatkui uusissa tiloissa Riihikallion Riihikodossa.

Ulkoilutusta ennen korona-aikaa tehtiin maaliskuulta aina loka-marraskuulle saakka. Talvella käyn vetämässä laulustoimintaa. Lauluvihkoista yhdessä lauletaan 40–50-luvun iskelmiä, jotka ovat iäkkäillä hyvin muistissa.

Olen entinen Tuusulan mieslaulajien jäsen ja harrastus jatkuu myös avustamalla seurakunnan Hyvän Tuulen tuvassa, jossa säestäjänä toimii **Sukulan Jaska**. Vapaaehtoiset toimivat ns. laulutukena. Kuulun samassa pöydässä istuvaan 5–6 hengen miesporukkaan. Nämä kerran viikossa pidettävät lauluhetket ovat toistaiseksi koronan vuoksi tauolla.

Vapaaehtoistoimintaan käytän aikaani kahtena päivänä viikossa. Vapaaehtoistoiminta tuo elämäni tyydytystä, sisältöä ja hyvää mieltä. Aina kun vaimon kanssa tulemme vapaaehtoistoiminnasta kotiin, niin keitämme hyvät kahvit. Mieli on levollinen, kun tietää saaneensa jotain hyvää aikaan.

Olen huomannut, että miespuolisia vapaaehtoisia on kovin vähän ja heitä kaivattaisiin lisää. Moni ikääntynyt mies toivoo, että pyörätuolia työntämässä olisi mies. Työsarkaa riittää kaikille, mutta etenkin miehiä kaivattaisiin mukaan. Miehet ovat vain niin jäykkiä lähtemään.

### Risto Sirola (76)

Olen ollut mukana kunnallisissa lautakunnissa muutaman vuosikymmenen ja kaiken ikää aina 19-vuotiaasta asti urheiluseuran, piirin ja liiton jaostoissa ja johtokunnassa, vetämässä kymmeniä (suunnistus)kisoja ja toiminut valmentajana.

Nykyisinkin toimin monella eri rintamalla: hoidan sotaveteraanien asioita sotaveteraaniyhdistyksessä, toimin senioriyhdistyksessä kerhoveikkejä, urheilussa kuntosuunnistuksien vetäjänä ja kisojen valvojana, reserviläiskisojen valvojana, rotarytoiminnassa.

Vapaaehtoistoiminta on tullut luonnostaan kivojen harrastusten kautta ja olen aina ollut valmis, kun on pyydetty. Toimintaan käytän aikaa muutamana päivänä viikossa muutaman tunnin kerrallaan.

Koen, että vapaaehtoistoiminnan kautta olen saanut ison liudan ystäviä ja tuttuja. Koen myös, että tekemäni työtä on arvostettu. Yleensä kai arvostetaan sitä, että joku ”suostuu” ryhtymään ja tekemään jonkun projektin tai vetämään jotain asiaa.

Parasta vapaaehtoistoiminnassa on ol-

lut se, että olen tutustunut sen kautta uusiin ihmisiin. Monet esim. senioritoiminnan kautta ovat tuttuja vuosikymmenten ajalta. Valtaosa paikkakuntalaisista ei kuitenkaan osallistu valitettavasti mihinkään, vaikka tarve olisi suuri.

### Pentti Tuomolin (74)

Olen toiminut kahdentyyppisessä vapaaehtoistoiminnassa: Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisena ystävätoiminnassa ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kylävaarina perhekahvilassa.

Eläkkeelle jäämisen jälkeen tuntui olevan sekä aikaa että kiinnostusta tällaiseen toimintaan. Molempiin minut houkuteltiin mukaan.

SPR:n vapaaehtoisena ystävänä toimin noin 3–4 viikon välein, perhekahvilassa useimmiten viikoittain. Ystävätoiminnassa yhden kerran kesto on noin 2–3 tuntia ja perhekahvilassa saman verran.

Molemmista toiminnoista saa itse vähintään sen, minkä pystyy itse antamaan. Se on vuorovaikutusta. Koen myös, että tekemistäni arvostetaan. Etenkin SPR:n ystävätoiminnassa tapaamiset ovat odotettuja.

### Marja Rönkkö (71)

Toimin Punaisen Ristin Tuusulan osastossa ystävälittäjänä ja ystävätoiminnan yhteyshenkilönä. Toimin ohjaajana vanhuksille ja maahan muuttaneille kohdennetuissa toimintaryhmissä mm. ulkoilukaverit, luku- ja käsityökerho. Olen ollut henkilökohdaisena ystävänä vanhukselle ja tällä hetkellä myös Suomeen pakolaisena muuttaneelle nuorelle naiselle ja perheelle.

Halun kanssaihminen auttamiseen olen perinyt äidiltäni. Aloitin vapaaehtoisena toimimisen jo työelämässä ollessani. Huomasin kuinka yksinäisiä monet vanhuksset ovat ja kun toimintakyky heikkenee ulkoilu yksin ja ystävien tapaaminen vaikeutuvat.

Vapaaehtoistoiminta täyttää hyvin aikani ja se on rakkain harrastukseni. Toiminta on useana päivänä viikossa.

Auttamisesta ja kanssakulkemisesta tulee hyvä mieli. Vapaaehtoistoiminta tuo elämään varsinkin nyt eläkkeellä ollessani merkityksellistä tekemisistä ja erilaisten ihmisten tapaamisista. Saan tutustua erilaisista kulttuureista tulleisiin ihmisiin.

Ihmiset ovat kiitollisia ja monet ihmettelevät, että onko tämä toiminta aivan ilmaista. Myös kunta ja palvelutalot ovat hy-



vin tyytyväisiä yhdistyksemme toimintaan ja meitä on pyydetty mukaan, kun on suunniteltu toimintaa esim. maahanmuuttajille.

Ihanaa on, kun huomaa ilon ja hyvän mielen ulkoilemaan päässeen vanhuksen olemuksessa. Itselle antaa paljon, se että saan toimia ystävällisten ja samoin ajattelevien vapaaehtoistyötä tekevien ihmisten kanssa. ♥



### Vapaaehtoisten työn arvo on 3 miljardia

- Vapaaehtoistyön arvo Suomessa vuonna 2018 oli 3 miljardia euroa. Arvo saadaan kertomalla asukasta kohden vuoden aikana tehty vapaaehtoistyön määrä tunteina keskipalkalla ja työikäisen eli 15–74 -vuotiaan aktiiviväestön määrällä.

Lähde: *Vapaaehtoistoiminnan arvo*, Jukka Hoffren, *Kansalaisareenan julkaisu*

- Järjestöjen vapaaehtoistyöhön sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen tuotos yhtä työtuntia kohti lasketuna.

Lähde: *Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset*, *Ruralia-insituutin raportti*, Juhani Laasanen, 2011

# Isovanhemmuuden onni ja merkitys

Lea Sirola ja Marjaana Rämö kertovat omin sanoin kokemuksiaan isovanhemmuudesta ja tärkeästä roolistaan lapsenlapsien hoitoapuna.

## Lea Sirola (75)

Kun omat neljä lastamme olivat tilapäisen hoidon tarpeessa, olivat sekä minun että mieheni äidit käytettävissä. He antoivat vapaa-aikaansa perheemme hyödyksi. Kun sitten itse tulin isoäidiksi tai mimmiksi kuten minua nimitetään, pidin itsestään selvyytenä, että mahdollisuuksien mukaan olen mukana lapsenlapsieni elämässä ja annan apuani mahdollisuuksieni mukaan.

Työssääoloaikani apu rajoittui viikonloppuihin ja arki-iltoihin. Yökyläilyt kuumienkin lapsen voimin olivat riemuksia, äännekkäitä ja työläitäkin. Eläkkeellä ollessa olen ollut jopa kokopäiväisenä lastenhoitajana.

Nyt 10- ja 4-vuotiaat ovat olleet äitien töihin menon jälkeen päivähoitossani puolesta vuodesta vuoteen ennen kaksivuotissyntymäpäivää. Nuorempi sai jopa ensi kosketukset kokousohjelmaan käydessään kanssani Tuusulan senioreiden hallituksen kokouksissa. Tutuksi ovat tulleet lähialueen ulko- ja sisäleikkikentät. Mimmilän yökyläilyjen aikana on paneuduttu lautapeleihin ja muistipeleihin unohtamatta lukuhetkiä.

Kaikkiaan lapsenlapsia meillä on yhdeksän. Kun ikähaitari on 4–24 vuotta, on jo syntynyt tiettyjä toistuvia tapoja. Esimerkiksi jokaisen kanssa olen käynyt heidän täytettyään 10 vuotta jossain Euroopan pääkaupungissa. Nämä matkat ovat olleet se meidän juttumme. Ei ole otettu mukaan edes isoisää. Itselleni matkat ovat olleet to-



Lea Sirola (vas.) ja Marjaana Rämö (oik.)

Kuva: Ilkka Vuorinen

si antoisia, koska voin tutustua yhteen lapseen kerrallaan ja sen lisäksi joudun toimimaan matkaoppaana. Mielenkiintoista on ollut myös huomata, kuinka kiinnostuneita lapset ovat esimerkiksi taidenäyttelyistä. Samalla näet itsekin osan teoksista toisenlaisin silmin.

Vanhimman lapsenlapseni kanssa olen käynyt jo kymmenen vuoden ajan keväisin vaateostoksilla. Teini-ikäiset pojat taas ovat kesäisin olleet apuna maalauspuuhissa sekä ruohonleikkuussa. Näin aiemmin luotu yhteys poikii hyötyjä huomaamatta.

## Marjaana Rämö (72)

Jo 23 vuotta sitten pääsin nauttimaan lapsenlapsista ja heidän elämänsä seuraamisesta. Nyt näitä ”pieniä” on ympärilläni jo yhdeksän, heistä nuorin 10 kuukautta! Olen saanut hoitaa lapsenlapsiani aivan vauvasta lähtien. ”Ruuhkaisimmassa” vaiheessa oli jopa kuusi vintiötä mummon ja vaarin mökkikavereina.

Lyhyet välimatkat ovat mahdollistaneet sen, että olen voinut kiiretilanteissa hakea lapsia päiväkodista tai piipahtaa avuksi lapsenlapsen sairastellessa.



Kun lapsenlapset aloittivat koulunsa, pääsin kertaamaan heidän kanssaan alakouluisten oppeja. Ylempien luokkien myötä sain harjoittaa opettamistakin niin kielissä kuin matikassa, fysiikassa ja kemiassa. Kasvejakin on kesäisin kerätty, milloin entiseen tapaan painojen alla kuivatellen, milloin vain valokuvat.

Kouluasioiden ohella talvi-iltoina on harjoiteltu monenlaisia askarteluja ja tehty käsitöitä kutoen, virkaten, sormivirkaten ja ommellen. Olen yrittänyt opettaa nuorille, että vaatteita voi korjata ja muokata. Niinpä alakouluikäiset pojanpojatkin tietävät, että mummo paikkaa housujen polvet ja takamukset!

Kesäisin mökkimme on ollut kovasti käytössä. Olemme jaksottaneet omia ja lasten vanhempien lomakausia niin, että lapsenlapset ovat voineet viettää siellä paljon aikaa uiden, kalastaen, soudellen, marjoja poimien, sienestäen ja muuten vain luonnosta nauttien. Hiekka- ja kukkakauppalei-

kit tulivat tutuiksi ja mökkinaapurin tätikin sai vastaanottaa useita kukkatoimituksia. Ja totta kai on nikkaroitu ja maalattu vaarin opastuksella kaikenlaista, melontaan sopivia lauttojakin.

Kun mökillä oli paljon lapsia, vauhtia oli niin, että vaikkapa uimaan lähdetessä yhden ja toisen vaatteet jäivät siihen, mihin ne sattuivat putoamaan. Silloin keksin Hulda Huoleton -listan: jos joku vaate tai tavara ”jäi” johonkin, tehtiin listaan asianosaisen kohdalle Hulda-merkki. Juju oli, että kaiveria sai muistuttaa, jos tavara oli vikapaidalla, minkä jälkeen pidettiin yhdessä huoli sen laittamisesta oikeaan paikkaan. Kesän lopulla kruunattiin rapujuhlissa voittajaksi lapsi, jolla oli vähiten Hulda-merkkejä. Opetuksen muksut muistavat edelleenkin! ♥

**Teksti: Lea Sirola ja Marjaana Rämö**



## Varhaiskasvatuk- sen kustannukset

- Alle 3-vuotiaan varhaiskasvatus maksaa yhteiskunnalle 19 510 euroa vuodessa.\*
- yli 3-vuotiaan kokopäiväinen varhaiskasvatus maksaa 11 977 euroa ja osapäiväinen 6 293 euroa vuodessa.\*
- Varhaiskasvatuksen käyttökustannukset olivat vuonna 2018 yhteensä lähes 3,2 miljardia euroa.

*\*varhaiskasvatuksen valtionosuusjärjestelmän mukaiset kustannukset suhteutettuna lainsäädännön henkilöstömitoituksen mukaan vuonna 2018.*

Lähde:

Peruspalvelujen tila 2020 -raportti  
**Jarkko Lahtinen**, Kuntaliitto

# Elämän ”kovalevy” täynnä osaamista ja omanarvontunnetta

Ikääntyminen on eräänlaista nollasummapeliä, jossa on sekä plus- että miinusmerkkisiä puolia. Pluspuolet jäävät helposti varjoon, koska miinusmerkkiset ovat tutuimpia ja näkyviä. Näin mielikuva vanhuudesta voi vinoutua ja vaikuttaa omaan ikääntymisen kokemiseen.

Vanhan sanonnan mukaan ”kaikki haluavat elää kauan, kukaan ei halua olla vanha”. Olisi huikeaa, jos minulla olisi näiden vuosikymmenien elämäkokemus ja vielä neli-viisikymppisten energisuus! Näinhän ei ole. Vanhuuteen ei ole mitään oikotietä, ei voi yksinomaan kuoria kermaa kakun päältä.

Me vanhat ihmiset olemme keskenämme eri-ikäisiä ja erilaisia, koska elämässä kaikki eletty ja koettu erilaistaa. Mutta meissä on kuitenkin paljon yhteistä. Meillä on paljon vahvuuksia ja voimavaroja, kaikilla omanlaisiaan. Olen nykyään armollisempi omille ja muiden särmillä. Olen pitkäjänteinen, osaan nauraa mokilleni ja perusoptimismini on säilynyt.

Monenlaisia valintojani ohjaa elämässäni syntynyt arvomaailma. Myös epämuavuuden sietokyky on lisääntynyt ja toisin kuin nuorena minulla on suhteellisuuden tajua. Nuorena oli vain ääreisarvoja: kaikki oli vain kauheaa tai ihanaa.

Itsetuntoni on parantunut vuosien karttuessa. Kohtuullinen omanarvontunne ei ole tullut helposti, vaan on vaatinut itsetutkiskelua ja rohkeutta omien heikkouksien tun-

nustamiseen. Vuosikymmenien ajan se on rakentunut pala palalta, askel askeleelta. On ollut vapauttavaa huomata, että vanhuuden loppumetreillä ei enää tarvitse kipuilla samanlaisissa tunnetiloissa kuin murrosiän myrskyissä tai keski-ikäen kuohuissa. Mutta on niitä erilaisia kriisejä vieläkin!

Itsetunto lommoutuu vieläkin – joskus yllättävän herkästi. Mutta onneksi osaan paikata kolhut helpommin ja nopeammin kuin nuorena.

## ”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa”

”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa” – sanontaa teroitettiin aina nuorena, erityisesti silloin, kun piti opetella tai tehdä omasta mielestään uusi tai ikävä asia. Aina en ollut kovin innokas oppimaan. Nyt tiedän, että nuorena opitut taidot ovat edelleen kunnarvoisia, koska vanhana tarvitsen kaikki elämän varrella kertyneet taidot ja osaamiset, ihan kaikki. Mielelläni ottaisin muutaman ylimääräisenkin taidon!

Monet osaamiset tuntuvat niin itsestään selviltä, ettei niitä ajattele erityisinä taitoina tai vahvuuksina. Kuka pitäisi kodinhoi-

toon liittyviä asioita tai itsestään huolehtimista erityisinä taitoina?

## Osaamisen pitkä muisti

Osaamisen pitkä muisti eli hiljainen tieto on kuin aarrearkku, josta ammenamme voimavaramme. Meillä on paljon luovimisen, luovuuden ja luopumisen taitoja. Luovuudestamme voitaisiin kirjoittaa monta niksikirjaa. Luopumiseen olemme me vanhat ihmiset jo tottuneet, koska olemme joutuneet luopumaan monista kiinnostavista asioista ja rakkaista ihmisistä. Luopumisen tiellä olemme saavuttaneet – jos emme vielä mestarin arvonimeä – niin kisällin arvon kuitenkin.

Osaamis pääomaamme ovat myös kartuttaneet elämämme erilaiset roolit, joista jotkut ovat tulleet päätepesteeseen. Emme ole enää kenenkään lapsia tai työtoverei-







ta, kenties emme kenenkään puolisoita tai vanhempia, sisaria tai veljiä. Kaikkien näiden roolien kaikuja kannamme kuitenkin mukanamme.

Olemme verkostoitumisen edelläkävijöitä, koska tiedämme hyvin sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeyden. Olemmehan kohdanneet monenlaisia ihmisiä, originelleista osajista tavallisiin osajiin. Suurimman osan kanssa olemme tulleet toimeen, paremmin tai huonommin.

Olemme suuri voimavara monella yhteiskunnan alalla. Pidämme huolta läheisistämme ja toimimme sosiaalisen pääoman levittäjinä. Kulttuurin suurkuluttajina viemme viestiä ja perinnetietoa jälkeläisillemme, toimimme lapsenlapsien hoitajina, harrastuksiin kuljettajina ja harrastustilaisuuksien yleisönä - välineiden ja kulutustavaroiden sponsoreina.

### **Kertaus on kylliksi**

Olen ollut kehitysmyönteinen ja kuulen elinikäisen oppimisen kutsun. Nyt yli kahdeksankymmppisenä olen vähitellen hyväksynyt, ettei minun tarvitse koko ajan oppia jotakin uutta tai kehittää itseäni. 'Kovalevyini' on jo tarpeeksi täynnä. Alituiset kehittämisvaatimukset – kaikilla elämänoilla – aiheuttavat suorituspainetta, riittämättömyyden tunnetta, alakuloa.

Olen samaa mieltä kuin vanhat roomalaiset, että kertaaminen on opintojen äiti. Yhtä arvokasta oppimista on näkökulman vaihtaminen, omalta mukavuusalueeltaan poistuminen, uskon vahvistus, ajatusten kirkastaminen, omien myönteisten puolien vahvistaminen ja heikkojen säännöstelemine. Se onkin yllättävän vaikeaa!

Uusiin vaateisiin, muun muassa digitaalisuuden monimuotoisuuteen, olen vastaan-

nut opettelemalla arkielämän tarpeisiini ja sosiaalisten suhteiden hoitamiseen tarvittavat, itse määrittelemäni välttämättömät perustaidot. En tarvitse enempää!

Merkittävin voimavarani on perheeni, joka on opettanut kiitollisuuden voiman. Jälkipolvi tuo energiaa, potkua, pitää kiinni ajassa ja antaa tunteen jatkuvuudesta.

Pitkä parisuhde on kuin kivijalka. Vanhana parina olemme voimakaksikko, joka hauraanakin kannattelee toisiaan, antaa merkityksellisyyden ja turvallisuuden tunteen toisilleen. ♥

Teksti: **Meri Koutti**

*Nimimerkillä Meri Koutti kirjoittava on valtionhallinnosta eläköitynyt virkamies.*

## SAUNA MIESPORUKALLA PYSTYYN

Kyrösjärven rannalle Ikaalisten Vanhan kauppalan kärkeen on nousut upea sauna. Sen rakentaminen on vaatinut parin vuoden ponnistuksen, talkootunteja mittavan määrän.

**Eero Kauppila** (73) on elänyt koko ikänsä Kyrösjärven rannalla, opinnut kalastamaankin jo pienenä. Nyt hän kertoo kalastavansa lähinnä talvella verkoilla.

Eero luovutti tilanpidon seuraavalle sukupolvelle joitakin vuosia sitten. Viime vuosina hän harrasti tilalla maatilamatkailua. Kun hän jäi eläkkeelle, jäi aikaa entistä enemmän kaikenlaiseen toimintaan. Eero nähdään eri yhdistysten toiminnassa, urheilutapahtumien liikenteen-

ohjaajana, vanhusneuvostossa jne.

Tietysti Eero on ollut mukana myös saunarakennuksen talkootöissä.

- Minulle tällainen osallistuminen on tärkeätä sosiaalista toimintaa. Täällä saa kavereita, kun yhdessä tehdään ja saunaa hoidetaan. Samalla tuotetaan saunojille iloisia mieltä.

Eero Kauppilan taustalla näkyy uusi komea miesvoimin talkoiltu saunarakennus Kyrösjärven rannalla.



## Karanteeni rauhoittaa

Olen 72-vuotias helsinkiläinen, ikäkaranteenissa. Ensimmäisen kerran vuosikymmeniin olen ajatellut, mitä elämä on. Valtion määräämä karanteeni rauhoitti elämän kotiini ja lähikauppaan. On ollut aikaa pysähtyä, miettiä, pohtia elettyä elämää, tulevaisuuttakin. Miksi on vuosikymmenet tulleet touhuttua joka paikassa?

On kokouksia, seminaareja, työryhmiä, yhdistyksiä, kulttuuria, urheilua, kaljalla istumista ”tärkeitä asioita” pohtien, kaikkea. Miksi? Aikaa ja ajatuksia itselle ja läheisille ei ole muka koskaan riittänyt. Aina on pitänyt mennä, osallistua ja vaikuttaa.

Koronakaranteeni sai ajattelemaan, voisiko elää toisin. Yhteyttä ystäviin, tosi vanhoihin kavereihinkin on tullut otettua, puhelimitse ja sukulaisiinkin. Ennen ei ollut aikaa. Piti matkustella. Ulkomailla ja kotimaassa. Nyt ei tarvitse matkustella. Enää. Lähikaupassa voi käydä. Leipää ja maitoa. Paljon ei tarvitse, kaapit pullottavat turhaa tavaraa vuosien varrelta. Miesten pukuja, tumma puku on ainoa mitä enää tarvitsee. Kaappien ja kellarin tavaroilla pärjää loppuelämän, huojentava ajatus. Marketit ovat muisto vain. Rahatilannekin on parantunut, ei osta turhaa. Karanteenissa parani elämänlaatu: elo, olo ja sielukin.

**Pekka Hurme**, Kurvin kundi, Helsinki

## Kirja-arvosteluja

**Ulla-Maija Paavilainen: Suurin niistä on rakkaus – Kirsti Paakkasen tarina** (Otava, 2020)



**Kirsti Paakkasen** tunnetaan parhaiten mainostoimisto Womenan perustajana ja Marimekon pelastajana. Kirja on tuhti tietopaketti ilmiöstä nimeltä Kirsti Paakkasen. Hänen elämänsä tarina on sujuvasti kirjoitettu, värikäs, kimalteleva ja jossain määrin hivenen surullinen. Se on kertomus tahtonaisesta,

teräslaidista, joka ei yli 90-vuotiaana asetu aloilleen, vaan on täynnä uusia suunnitelmia ja ideoita, koska energiaa ja varallisuutta riittää.

Kirjassa on runsaasti työntekijöiden, aikalaisien ja bisnesmaailman vaikuttajien keskenään ristiriitaisiakin mielipiteitä Paakkasesta. Hänestä piirtyy kuva poikkeuksellisena, peräänantamattomana ja sitkeänä naisena, jonka elämän suurin intohimo ja rakkaus on työ.

Kirsti Paakkasen elämänkerta on myös esimerkkinä siitä, että ikä on vain numero: kirjan kohdehenkilö ja kirjoittaja ovat molemmat vartuneen ikäisiä naisia.

**Raija Oranen: Manu** (Otava, 2019)



Raija Orasen viime syksynä ilmestynyt fiktiivinen romaani presidentti Mauno Koiviston elämäнкаaresta koukuttaa nopeasti. Se on henkilöhistoriaa, kansakunnan historiaa ja rakkausromaanin. Se kertoo myös lämpimästi ikääntymisestä. Vahva presidentti haurastuu, mutta optimismi ja rakkaus säilyvät.

Parrasvalojen loisteesta on helppo siirtyä Tähtelän omaan hiljaisuuteen hengittämään luonnon voimaa. ”Onnellinen perhe, onnellinen maa.”

**Maaret Kallio: Voimana toivo** (WSOY, 2020)



Psykoterapeutti ja kolumnisti Maaret Kallion kolmannen kirjan ajoitus osuu aikaan, jolloin koronaepidemia rajoitustoimineen on herättänyt suomalaisissa ahdistuksen, pelon ja toivottomuuden tuntemuksia. Toivottomuus on monien tutkimusten mukaan merkittävä riski elämän merkityksettömyydelle ja itsetuhoisille ajatuksille. Kallio pitää toivoa ihmiselämän keskeisenä ja väkevänä voimana, jota voi myös harjoitella ja vahvistaa.

# 4 kulttuurivinkkiä syksyyn

**1** TEATTERIESITYS Hitler ja Blondi on ohjaaja **Michael Baranin** hurmaavalle **Seela Sellalle** (83) kirjoittama rooli. Esityksessä on kolme toista laulua diktaattorille, sankarille, paimenkoiralle ja pianolle. Kansallisteatterin Suuri näyttämö.

**2** LAULUJA rakkaudesta dokumenttielokuva kertoo viisi erilaista tarinaa varttuneiden rakkaudesta. Yhdessä niistä **Ritva Oksanen** (80) toteaa, ettei kaipaa enää miestä elämäänsä. Hänen laulunsa ryyditävät iäkkäiden esiintyjien tarinoita. Ohjaaja **Anu Kuivalaisen** elokuvassa päästään lähelle, iholle asti.

**3** TAMPEREELLA vietetään syksyllä taiteen juhlia. Tampereen Taiteilijaseuran 100-vuotisjuhlanäyttely avautuu 50-vuotiaassa Galleria Saksissa 18. syyskuuta.

**4** TUOKIOKUVIA neljän seinän sieltä on ääniteosten sarja erityyksissä olevista ikäihmisistä. YLE Radioteatteri ja Kansallisteatterin Kiertuenäyttämö. Kuunneltavissa Yle Arenassa.

Kuva: Emmi Kallio, Ruukkualltari, 2020, akryylliväri kankaalle

## Pakina:

### *Olet hyvä tyyppi*

Kääntyminen aiheuttaa muutoksia ulkoisesti ja sisäisesti. Ulkoisia muutoksia, kuten hiusten harmaantuminen ja ihon rypistyminen, on helppo havaita. Mutta miten muuttuu oma sisäinen minämme, miten sen voi havaita?

Ainakin yhdestä asiasta sisäisen ikääntymisen huomaa, sen huomaa tavasta, miten puhumme itsellemme.

Oma minä on ainoa ihminen maailmassa, jonka kanssa olemme tekemisessä jokaisen päivän jokaisena hetkenä, meillä ei ole ketään niin läheistä kuin oma itse.

Olen huomannut, että me varttuneet emme aina kohtele itseämme arvostavasti, vaan meille jää helposti päälle itseään vähättelevä vaihte. Tässä olisi opiksi otettavaa nuoremmalta sukupolvelta, joka osaa reippaasti kertoa omista vahvuuksistaan.

Elämän aikana meille on kertynyt mittaamaton määrä erilaisia osaamista, myös laaja sanavarasto. Osaamme käyttää sitä monipuolisesti ja poimia sieltä eri tilanteisiin sopivia sanoja, joilla lohdutamme, kannustamme ja tuemme kanssaihmisten hyvinvointia ja jaksamista.

Mutta miksi sanastomme on erilainen, kun puhumme itsellemme? Puheen yleissävy on usein kriittinen, sanat ankeita, jopa moittivia.



Vanha viisaus sanoo: ellei käytä osaamistaan, niin taito ruostuu, unohtuu. Sama tapahtuu sanoille, joilla puhumme sisäiselle minälle. Sinä olet myös itse ansainnut kaikki ne arvostava, kauniit, hellät ilmaisut, joita olet antanut kanssaihmisille. Kun seuraavan kerran vilkaiset peiliin, niin voisiko vuoropuhelu olla seuraavanlainen:

– Ei hullumman näköinen – Ikäihmiseksi ihan on hyvin säilynyt, olemuskin vielä simssakka. – Varmaan ihan hyvä tyyppi!

nimimerkki **Meri Koutti**



# Katse kertomukseen: uusia tuulia ikääntyvien asumispolitiikkaan

Uudenlaista näkökulmaa asumispolitiikkaan voidaan löytää kuuntelemalla ikäihmisten kertomuksia erilaisista ratkaisuista. Niiden avulla saadaan tärkeää tietoa siitä, miten erilaiset politiikkatoimet vaikuttavat arjessa.

*”Juu ei, ei mitään, en ollut ajatellutkaan, mutta että joskus sitten ajatellut kyllä niin, että kun mulla oli neljä huonetta ja keittiö, et...on sitä, se aina kiipeäminen ja kaikki, että täytyy joskus katella, mutta että sitä en koskaan kyllä muista, että olisin ajatellut, että tänne olisin tullut. Mutta nyt, nyt sitten olen oikein tyytyväinen, että olen päässyt.”*



Näin kertoi Enni, tutkimushaastatteluun osallistunut 87-vuotias leskirouva. Hän kertoi päätyneensä muuttamaan palveluasumiseen kotihoidon työntekijöiden sitä ehdottua. Taakse oli jäänyt vuosikymmenten iso perheasunto hissittömän kerrostalon neljännessä kerroksessa.

Nykyinen politiikkasuositus nojautuu vahvasti ajatukseen siitä, että pitkäaikainen oma koti on ikääntyneen paras asuinpaikka ja asumisen jatkaminen omassa kodissa on myös ikääntyneen oma toive, jota pitäisi kunnioittaa. Muutto rakentuu tässä kertomusmallissa menetykseksi.

Ennin kertomus avaa uudenlaisen näkökulman näihin asumisen ja hoivan siirtymisiin. Ei Ennikään ollut varsinaisesti suunnitellut muuttavansa, mutta suhtautui myönteisesti mahdollisuuteen helpottaa omaa arkeaan toipilaana. Uusi koti oli löytynyt tuttuun katujen kulmuksesta, ja siitä

oli jo rakentunut koti. Enni nautti helposta liikkumisesta lähiympäristössä ja oli hän löytänyt uuden ystävänkin, mikä tuotti hänelle erityistä iloa.

### **Pysyvyys**

Usein politiikkasuosituksia ja ihmisten toiveita selvitetään erilaisilla kyselyillä ja rasti-ruutuun-vastauksilla. Arvattavasti moni meistä, iästä riippumatta, vastaisi kyllä, jos kysyttäisi halukkuutta asua omassa kodissa. Tällaiset automaattivastaukset kertovat jotain kodin merkityksestä, mutta ne eivät kovinkaan hyvin tavoita sitä todellisuutta, missä ikäihminen elää.

Tarkempaa ymmärrystä siitä, mitä hyvä ja toivottu asuminen ikääntyneenä tarkoittaa, voidaan tavoittaa tutkimalla kertomuksia. Niiden kautta voidaan lähestyä niitä henkilökohtaisia merkityksenantoja, joiden kautta erilaiset mieltymykset ja valinnat tulevat ymmärrettäviksi. Esimerkiksi Nestori, 80 vuotta, kuvaa asumisratkaisuaan näin: ”Ei mulla tonne, keskustaan, oo minkäänlaista hinkua...ainakaan niin kauan kun terveyttä riittää.”

Pinnalta katsoen tämäkin voitaisi luokitella vastaukseksi, että Nestori ei halua muuttaa kodistaan. Vasta katseen tarkentaminen kiinnittää huomion vastauksessa olennaisen, niin kauan kuin. Asumisen jatkuvuus kiteytyy syvempään symboliseen toiveeseen siitä, että oma terveys ja toimintakyky säilyisivät. Se ei siis tarkoita yksiselitteisesti sitä, että omista seinistä pidettäisi kiinni hinnalla millä hyvänsä. Muutos näyttyy pikemminkin mahdollisena, mutta ei toivottavana tai tervetulleena ikämuutoksena, jonka vuoksi arjen ratkaisuja olisi pohdittava.

### **Muutos**

Kronologisen iän lisääntyminen ei tarkoita sitä, etteikö ihminen voisi sopeutua uudenlaisiin tilanteisiin. Nuoruuden ehdottomuus on monella jäänyt taakse ja kokemus on opettanut joustamaan, antamaan periksi ja hyväksymään. Asioista on opittu etsimään se toinenkin puoli, mitä kuvastaa

85-vuotiaan Teuvon kertomus palveluasumiseen muuttamisesta.

”Olihan se, ei se nyt niin kovin helppoa. Minä tykkäsin niin mahdollisesti asua siellä, vaikka mä yksin asuin ja ne asunnot, sitten... ei se nyt niin vaikeatakaan ollut, kun mä tiesin, että mä pääsen siitä yksinäisyydestä tänne ihmisten ilmoille. Vähä vähältä sitten, olihan se aluksi erilaista.”

Koti on tärkeää, mutta sen tuntu voidaan saavuttaa monin tavoin. Ikä voi tuoda mukanaan muutoksia ja sairauksia, jotka Teuvon kokemuksen mukaisesti horjuttavat uskoa yksin selviytymiseen. Silloin voi olla tarve sopeutua ja tehdä kompromisseja: valintoja tehdään asettamalla itselle tärkeitä asiat arvojärjestykseen.

### **Mahdollisuus**

Yhden valmiin standardiratkaisun sijaan katse voitaisi kohdistaa yksilöön ja hänen voimavaroihinsa: mikä elämästä tekee elämisen arvoista ja miten elämän mielekkyys voisi juuri tässä toteutua. Asuminen on elämisen kehys, mutta se ei sitä tyhjentävästi määrittele. Kuten 85-vuotias Lydia haastattelun lopuksi totesikin: ”Eihän sitä koskaan tiedä, jos käy petipotilaaksi, niin sitten on ihan, tuntuisi että on sama missä päin sitä on. Missä vaan hoidon saa.”

Monelle seiniä tärkeämpää on oman näköisen sekä turvalliseksi ja mielekkääksi koetun elämän jatkuminen. Nämä kertomukset luovat osaltaan uskoa siihen, että ihmisarvoinen ja hyvä arki on mahdollistava rakentaa aika monenlaisen materiaalliseen paikkaan, jos vaan tahtoa löytyy.

Jos hyväksytään ajatus siitä, että yksilö, paikka ja näiden välinen suhde väistämättä muuttuvat ajassa, ei paikoillaan pysyminen oikeastaan näyttäydäkään enää hyviä lopputulemia automaattisesti tuottavana ratkaisuna. Tällöin muutos voikin näyttäytyä mahdollisuutena, ei väistämättömyyteen alistumisena. ♥

Teksti: **Paula Vasara**, YTT, tutkijatohtori, ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huipputyöryhmä, Jyväskylän yliopisto

# Kauniit lauseet ikääntyneiden arvokkuudesta eivät riitä kuntoutuspalvelujen toteuttamisessa

Yli miljoona ikääntynyttä suomalaista tarvitsevat arkensa ylläpitämiseen laadukkaat ja monipuoliset kuntoutuspalvelut. Vanhuuden elämänvaiheessa on monia sellaisia tilanteita, joissa moniammatillisella kuntoutuksella voidaan edistää toimintakykyä ja ylläpitää omannäköisen arjen ja elinpiirin ylläpitämistä.



**T**arkastelin väitöskirjatutkimuksessani ikääntyneiden aikuisten toimijuutta ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa. Hyödynsin tutkimuksessa elämänkulun toimijuuden näkökulmaa perinteisen lääkinällisen toimintakykylähtöisen kuntoutuksen sijaan. Tutkimusaineisto koostui ikääntyneiden aikuisten kuntoutustilanteiden havainnointiaineistoista sekä kuntoutustyöntekijöiden fokusryhmäkusteluaineistoista.

Tutkimustulokset osoittivat, että ikääntyneiden aikuisten toimijuutta kuntoutuksessa määrittivät ajallisuuden ja elämänkulun näkökulmat toimijuuden yksilöllisinä tekijöinä sekä vertaiskuntoutajat ja työntekijöiden puhuvat toimijuuden kontekstuaalisina tekijöinä. Heikot kuntoutustulokset eivät ole yksiselitteisesti ikääntyneen huonon sitoutumisen tai heikon motivaation seurasta, vaan mitä suurimmissa määrin myös kuntoutusrakenteen ja järjestelmän tuottama tapa määrittellä ikääntyneet tietynlaisiksi kuntoutuksessa.

Kuntoutuksen työntekijöiden puhetoimissa tämä tuli esille normatiivisina, arvioivina ja riskejä korostavina puhetapoina

ikäntyneistä. Asiantuntijapuheessa esiintyi myös ikääntyneiden määrittelyä niiksi toisiksi, jotka asemoitiin itsen ja tutumpien kuntoutujaryhmien ulkopuolelle. Tässä vanhustamisen puhetavassa ikääntyneet eivät olleet ns. oikeita kuntoutujia oikeaan aikaan oikeassa kuntoutuksessa. Oivaltavassa puheessa omia käsityksiä ja kuntoutuskäytäntöjä ryhdyttiin myös arvioimaan ja pohtimaan kuntoutustyön kehittämistä.

Ikääntyneiden aikuisten kuntoutuksessa tulisi hyödyntää toimijuuteen perustuva lähestymistapaa, jossa toimijuuden yksilöllisten tekijöiden tunnistamisen rinnalla tarvitaan kuntoutusrakenteen ja sen käytön huomioon ottamista. Ikääntyneiden kuntoutuksen teoreettisia lähtökohtia tulee laajentaa ja uudenlaisia kuntoutuspalveluja kehittää.

Onnistunut, arkeen voimavaroja antava kuntoutus syntyy ainutlaatuisen ikääntyneen toimijan ja kuntoutuskontekstin välisenä vastavuoroisena oppimis- ja muutosprosessina. Kuntoutuksen kohteena ei ole siis diagnoosi eikä ikä, vaan ihminen. Ikääntynyt ihminen ei ole myöskään koskaan yhtä kuin sairaus tai vamma. Van-

huus on erityinen elämänkulun toimijuuden vaihe meille kaikille - jos siis saamme elää kauan.

Teksti: **Aila Pikkarainen**  
toimintaterapeutti, lehtori, THM, KM

## Tutkimus

Teos löytyy sähköisessä muodossa osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8250-8>. Ilmestynyt sarjassa JYU Dissertation 262. Jyväskylän yliopisto, 2020.

Lisätietoa antaa Aila Pikkarainen, 0407604 316, [aila.pikkarainen@jamk.fi](mailto:aila.pikkarainen@jamk.fi)

Tutkimus perustui Kelan koordinoimaan ikääntyneiden kuntoutuksen kehittämis- ja tutkimushankkeeseen (IKKU-hanke 2009–2013).

# Kohtaamiset etänä ovat ihan OK

Keväällä alkanut poikkeustilanne toi esille digitaitojen tärkeyden ja vauhditti monella tapaa sähköisten työvälineiden käyttöä sekä työelämässä että kotona.



**P**oikkeustilanteeseen liittyvät rajoitukset osoittivat digitaitojen hyödyllisyyden kaikille, erityisesti yli 70-vuotiaille, joille suositeltiin kasvokkain tapahtuvien kontaktien välttämistä. Mutta miten hoidat pankkiasiat, reseptien uusimiset, ajanvaraukset ja muut asiointipalvelut ilman digitaitoja?

Digitaidot mahdollistavat verkko-ostosten tekemisen, lääkkeetkin saa kätevästi kotiin toimitettuna. Tärkeintä on ollut kyky pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. Tämä hoituu onneksi puhelimestakin, mutta pidemmän päälle on näköyhteyttäkin kaivattu.

## eKohtaamiset

Korona on lisännyt etäpalavereita ja vauhdittanut digisovellusten käyttöönottoa. Digitaalisuus mahdollistaa voimavarojen tukemisen ja yksinäisyyden lieventämisen etänä. Etäyhteydellä voi toteuttaa sekä ryhmämuotoisia että kahden välisiä eKohtaamisia.

Ryhmän voi koota myös fyysisesti yhteen paikkaan, jossa on yhteys ohjaajaan isomman näytön, kuten television, kautta. Näin palvelutalon eri osastoilla voidaan toteuttaa samaa ohjelmaa yhtä aikaa.

Monet ovat ottaneet tavaksi kokoontua virtuaalikalkeille oman kahvikupposensa kanssa omassa ympäristössään. Jotkut sopivat teeman, jonka ympäriltä keskustellaan, mutta useimmiten toimii ihan tavallinen rupattelu ja vertaistuki.

Lukupiirit ja ompeluseurat toimivat ihan

hyvin virtuaalisinakin. Useissa sovelluksissa voi jakaa omalta näytöltä kuvia ja videoita muiden katsottavaksi. Myös elämykselliset virtuaalimatkat ja -museokäynnit ovat mahdollisia. SeniorSurf.fi-sivujen Digivinkkilistasta löytyykin aineistoa liikunnasta eri taitteenlajeihin ja visailuihin.

## Välineet

Osallistujat tarvitsevat etäkohtaamiseen tie-

tokoneen tai mobiililaitteen ja nettiyhteyden. Ohjaajalla on hyvä olla erillinen mikrofoni, jotta puhe kuuluu mahdollisimman selvästi.

Tietoa eri videopuheluohjelmista (mm. WhatsApp, Skype, Google Meet) ja niiden ominaisuuksista löytyy SeniorSurf.fi-verkkosivuilta. Kannattaakin rohkeasti kokeilla ohjelmia, niin löytää parhaan ohjelman omaan tarpeeseen.

## Ilman digitaitoja

Koska kaikilla ei ole mahdollisuutta sähköisten välineiden ja palveluiden käyttöön, on tärkeää panostaa myös vaihtoehtoisten asiointitapojen kehittämiseen. Ikäihmisten on huomioitava varteenotettavana käyttäjäryhmänä ja palveluiden on oltava helpos-ti saatavilla kaikille. SeniorSurf-toiminnassa tämä on keskeinen tavoite valtakunnallisen digiopastustoiminnan tukemisen ohella.

Kohtaamiset etäyhteyksin ovat tulleet jäädäkseen. Vähäisilläänkin taidoilla voi osallistua toisen kutsumaan tapaamiseen ja jokainen meistä voi auttaa läheistään.

Teksti: **Liisa Tiainen**, vastaava asiantuntija ja **Teija Saarinen**, asiantuntija, SeniorSurf-toiminta, Vanhustyön keskusliitto



## SeniorSurf.fi-verkkosivuilta löytyy

- tietoa eri videopuheluohjelmista
- digivinkkilista
- ohjeita ja opastusmateriaalia
- opastuspaikkahaku
- SeniorSurf-toiminnan tavoitteena on ikäihmisten hyvinvointi digitalisoituvassa yhteiskunnassa.



Sisäänkäynti on täysin esteetön ja kynnyksetön. Ovet ovat liukuovia ja kaikki tilat monikäyttöisiä. Ääniohjausjärjestelmällä hallinnoidaan talon sähköisiä järjestelmiä.

Kuvaaja: Ilkka Vuorinen



## Esteetön älytalo Villa Mikael tarjoaa uudenlaista rakentamisen mallia

Tuusulan asuntomessuilla esitelty Villa Mikael on monen vuoden suunnittelun tulos. Se palvelee ennen kaikkea asukastaan Mikael Turtiaista, mutta tarjoaa rakentamisen mallia ja ratkaisuja kaikille.

Sähköisistä ovista tullaan täysin esteetösti kuraeteiseen. Vastassa ei ole kynnyksiä, rampeja tai raskaita ovia. Tilavassa eteisessä on iso kurasyöppö, jossa voi pestä sähkömopon, pyörätuolin tai vaikka koiran.

Pilaristabiloitu talo on täysin samalla tasolla maan pinnan kanssa. Pohjatöissä on

huomioitu alueen keskimääräinen maanpainuminen. Talon alla metrin välein olevat 80 cm pilarit ja paksu kerros murskettä varmistavat, että sisäänkäynti pysyy esteetömänä jatkossakin.

Maanpinnan tulisi kallistua kolmen metrin matkalla vähintään 15 cm talon seinästä, jotta sadevesi ei jää seisomaan talon vierustalle. Se olisi tarkoittanut liian jyrkkää sisääntuloa. Ongelma ratkaistiin linjakaivoilla.

– Sisääntuloväylällä on useampi linjakaivo, jotka imevät sadevedet. Vaikka tuli-

si millainen tulva, niin vesi ei tule asuntoon sisälle, kertoo talon esteettömyyssuunnittelusta vastannut Mikaelin isä **Petri Turtiainen**.

### Hyödynnettävissä olevia ratkaisuja

Kaikkien tilojen monikäyttöisyys ja toiminnallisuudet on mietitty tarkkaan. Pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuesssa tarvitaan enemmän tilaa ympärille. Sisääntulo onkin suuri ja käytävät niin leveitä, että niitä voi käyttää myös huoneena.



Lattiassa on käytetty erilaista pintaa, joka kertoo rollaattorilla kävellessä jalkapohjan kautta reitin. Ei tarvitse miettiä suuntaa, vaan voi keskittyä täysin kävelyyn.

Kaikkia kodin sähköisiä toimintoja voi ohjata tabletilla, kännykällä tai ääniohjauksella. Vieraita ja avustajia varten osassa tiloissa on seinässä olevat ohjaimet. Korona-aikaan korostunut hygieniakin tulee huomioiduksi, kun talon isäntä ja vieraat käyttävät eri ohjaimia.

Turvallisuus on huomioitu paitsi kameravalvonnalla ja liiketunnistimilla, niin myös esteettömillä poistumisreiteillä, saatavilla sammuttimilla ja turvakatkaisimilla. Kun keittiön aamiaiskaapin työntää takaisin sisään, magneettikytkin huolehtii, että kaapissa olevien kodinkoneiden kuten kahvinkeitin ja leivänpaahdin virta sammuu automaattisesti.

## Asukkaan erityistarpeet on huomioitu

Keittiö on mitoitettu Mikaelin mittojen mukaan. Kaapit laskeutuvat ja nousevat sähköisesti. Tiskipöydän ja hellan alle mahtuu pyörätuolilla. Ruokapöytä toimii myös työskentelytasona.

Näkymät eri ikkunoista ulos on mietitty pyörätuolissa istuvan näkökulmasta. Keittiössä kokatessa näkyy kaappien alla olevasta ikkunasta rauhoittava metsämaisema.

Tumma eteisestä olohuoneeseen johtava kävelykaide näyttää enemmän sisustuskuin turvaelementiltä. Kaiteen johdin on kuitenkin tehty Mikaelin käden mallin mukaan eli se on täysin hänen käteensä sopiva ja siten turvallinen.

Makuuhuoneen akustiikkalevyt varmistavat rauhallisen äänimaailman, jonka huomaa heti huoneeseen astuttaessa. Asuntoa hallitseva tumma värimaailma ja sisustus ovat Mikaelin käsialaa. Olohuoneen modulisohvan osat liikkuvat pyörillä ja mahdollistavat sisustuksen muuttamisen näppärästi.

Mikaelille erityisen tärkeässä kuntoutus-, musiikki- ja monitoimitilassa pystytään harjoittamaan monipuolisesti kuntoutusta, mutta Mikael pystyy myös jatkamaan rakkaita harrastuksiaan kuten musiikkia ja tanssia.

Asukkaan tarpeiden huomiointi korostuu erityisesti saunan toteutuksessa. Suunnittelun lähtökohtana on ollut varmistaa autenttinen saunomiskokemus, vaikka istus 50 cm korkeudella. Saunan lattia on lämmitetty 40 asteeseen. Ison kiukaan kivet ulottuvat alas asti. Kiuas riittäisi lämmittämään jopa kaksi kertaa isomman tilan. Puhaltimet kierrättävät viileän ilman alhaalta ylös ja painaa lämpimän ilman alas. Tuntuu kuin istuisit ylälauteella. Napista painamalla saa lisää vettä kiukaalle.

## Esteettömyysvinkkejä pihasuunnitteluun

Piha erilaisine tiloineen toimii ”kesämökkinä”. Turvallisuuksittain ulos sijoitettu, kahteen suuntaan avautuva takka näkyy paitsi terassin eri tiloihin myös sisälle oleskelutiloihin. Monikäyttöisyyttä tämäkin.

Pihalla olevat liuskekivipaadet ovat paitsi kauniita koristeita, niin ne toimivat hätätapauksessa koiran pissapuuna. Koiralla on pihalle oma luukku, joka avautuu sisäpuolelta, kun koira laittaa kuonon noin 5 cm päähän luukusta. Ulkoapäin ovi tunnistaa koiran pannassa olevan tunniste.

Terassin biletilassa olevan grillin löytäminen oli haastavaa. Maailmassa on vain pari valmistajaa, jotka tekevät matalia grillejä, joiden alle pääsee pyörätuolilla turvallisesti ilman että jalat palavat tai rasvaa valuu syliin. Turvallisuuksiin ulkoterrassille tuokivetyksen alla oleva lämmitin, joka varmistaa, että kulkuväylät pysyvät sulina myös talvella.

Talon innovatiiviset rakennustekniset ratkaisut ovat vaatineet keskusteluja ja väentöitäkin eri viranomaisien kanssa. Isän sinnikkyys ja periantamattomuus ovat mahdollistaneet uudenlaisen aidosti esteettömän rakentamisen.



– Mikael on tyytyväinen lopputulokseen ja hän pääsee muuttamaan uuteen kotiinsa heti messujen jälkeen, kertoo Turtiainen. ♥

Teksti: **Merja Lankinen**

Petri Turtiaisen haastattelu tehtiin Tuusulan Asuntomessuilla 18.8.2020



### Villa Mikael

on Tuusulan asuntomessuille 2020 valmistunut esteetön talo. Rakentamisesta on vastannut Honkarakenne Oyj ja arkkitehtisuunnittelusta Arkkitehdit Mustonen Oy.

Talo on valmistettu huomioiden sen asukkaan Mikael Turtiaisen tarpeet. Mikael oli lahjakas hiphop-tanssija ja laulaja, jonka elämä pysähtyi vuonna 2008 törmäykseen raitiovaunun kanssa.

Lue Mikaelin tarinasta villamikaelvillasanni.com

# Tässähän ollaan kuin **saman** kahvipöydän äärellä

## – Ryhmäkokouksia videoyhteyksien välityksellä

Ystäväpiiri- ja Omahoitovalmennus-ryhmät siirtyivät verkkoon hyvin poikkeuksellisessa koronatilanteessa keväällä 2020. Toteutimme iäkkäille ihmisille etäryhmiä, joiden kehityskaarta ja kokemuksia kuvaamme tässä jutussa.



**Y**stäväpiiri- ja Omahoitovalmennusryhmät kokoontuvat yleensä kasvokkain tutussa ryhmätilassa. Kun koronan vuoksi fyysisiä tapaamisia ei keväällä voitu toteuttaa, toimintoja koordinoiva tiimi ryhtyi sopeuttamaan ryhmiä muuttuneeseen tilanteeseen. Totesimme, että poikkeusolot tulisivat etäännyttämään ihmisiä toisistaan fyysisesti, ja ryhmätoimintaa to-della tarvittaisiin.

Ensimmäiseksi päätimme ryhmien verkkoon siirtämisestä, mikä oli fyysisten kohtaamisten sijaan riskittömin vaihtoehto. Verkkokohtaamisille oli tärkeä löytää turvallinen ja helppokäyttöinen videoneuvottelualusta, jota voi käyttää osallistujien omilla välineillä. Haravoimme eri sovelluksia iäkkäitä ihmisiä ja yhteistyökumppaneita huolellisesti kuunnellen.

Toiseksi suunnittelimme ryhmätapaamiset tutkittujen ryhmiemme keskeiset

elementit huolellisesti säilyttäen. Pidimme esimerkiksi tärkeänä sitä, että ohjattujen ryhmätapaamisten jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus tavata toisiaan itsenäisesti.

Kolmanneksi otimme huomioon käytännön realiteetit. Tiesimme pitkän kokemuksen perusteella, että iso osa ryhmäläisistämme viettää kesää verkkoyhteyksien ulottumattomissa, joten ensimmäisen ohjatun ryhmäprosessin loppuun saattaminen tuli olla kesäkauden alussa.

## Tuntuu, että nämä tapaamiset poistavat koronaa.

Kuten monet toimijat astuimme mekin korona-aikana opettavaiselle epämukavuusalueelle. Tuntuu kuitenkin siltä, että poikkeusaika kannusti meitä ottamaan harppauksia uusien asioiden haltuun ottamisessa ja tiivistämään yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Eniten opimme jälleen siitä, että iäkkäisiin ihmisiin on syytä luottaa. Tälläkin hetkellä monet verkossa tutustuneet ryhmät jatkavat itsenäisiä kokoontumisia ilman ohjaajia. He ovat tavanneet torilla ja käyneet museossa sen jälkeen, kun rajoitukset poistuivat. Ja jatkaneet tarinointia omista ryhmähuoneissaan verkossa. Tästä sopeutumiskyvystä meillä kaikilla on paljon opittavaa.

## Kokemukset eVoima-kohtaamisista:

”Koronan vuoksi ystävien tapaaminen jäi vähiin ja ne vähäisetkin kontaktit siirtyivät puhelimeen. eVoima-kohtaamiset toivat elämään monta positiivista juttua. eVoimaryhmä oli yllättävän hyvä tapa olla yhdessä ja huomasi, että laitteista löytyy mahdollisuuksia! Voolerin kautta voi tavata ihmisiä, jotka ovat kauempana eivätkä voi liikkua. Koin onnistumisen tunteita ja voin sanoa, että ollaan ylpeänä koko ryhmä!”

## Kokemuksia eYstäväpiiri-kohtaamisista:

”Voin sanoa, että minulle ainakin ryhmä oli tosi tärkeä. Että voi sanoa ääneen korona-ahdistuksia ja pelkoja. Se jotenkin helpotti. Ja sitten just tää, että suureni se elinpiiri. Samassa veneessä me ollaan kaikki. Siinä tuli tällainen yhteisöllisyys ja positiivinen mieli, että kyllä tästä selvitään. Ilman tätä olisin varmaan ollut paljon yksinäisempi. Ja tästä teknisestä puolesta, se oli tosi helppo. Alusta toimi heti. Ei tarvinnut teknologiaa jännittää, että tuleeko tästä mitään, kun se oli niin helppoa.” ♥

Teksti: **Anu Jansson, Raita Lehtonen, Minna Partanen, Marjo Pääkkö, Laura Rautiainen ja Tarja Ylimaa,** Vanhustyön keskusliitto

## Helppokäyttöinen kohtaamisalusta

**E** Kohtaamisissa käytetty Vooler on suomalaisessa omistuksessa oleva ohjelmistoyhtiö Webitio Oy:n tuote. Videoyhteyksiin suunnatun ohjelmistonsa avulla yhtiön tavoitteena on edistää ihmisten keskinäistä kanssakäymistä sekä vähentää yksinäisyyttä. Ohjelmistoa on suunniteltu ja kehitetty tiiviissä yhteistyössä käyttäjien kanssa. Voolerin kehityksessä on erityisesti huomioitu turvallisuus, mukavuus ja helppokäyttöisyys ja sen avulla on tarkoitus laajentaa mahdollisuus monen-

laisiin kohtaamisiin asiointi- ja virkistystoiminnoissa.

Voolerin toimitusjohtaja **Teijo Pöyhönen:** ”Yksinäisyyden vähentäminen on tärkeää työtä. On ollut palkitsevaa seurata toisilleen vieraiden ihmisten tutustumista, ja erilaisten kanssakäymiseen perustuvien verkkopalveluiden kehittymistä. Saamamme palaute vahvistaa, että Voolerin helppokäyttöinen kohtaamisalusta on ollut monille hyvä lähtökohta kasvattaa omaa elinpiiriään. Etäkohtaamiset kannustavat usein myös fyysisiin kohtaamisiin.”

# Ennakoimalla elämänlaatua



Terveyden edistämisen YAMK-tutkimuksessa eläkkeelle jääminen osoittautui keskeiseksi merkkipaaluksi vanhuuteen varautumisessa ja ennakoinnissa. Tutkimuksessa tarkasteltiin yli 50-vuotiaiden näkemyksiä Vanheneminen.fi-verkkosivuston käytöstä. Haastatteluissa korostui asioiden peilaaminen aikaan ennen ja jälkeen eläkeiän.

**M**illoin ihminen on vanha? Tutkimuksen ryhmähaastattelut olivat 50–56-vuotiaita työelämässä mukana olevia. Puhelinhaastattelut olivat 55–75-vuotiaita, joista osa oli jo eläkeläisiä. Ryhmähaastattelussa tuli voimakkaasti esiin vanhuustematikan haasteellisuus. Oman vanhenemisen hyväksyminen ei ol-

lut itsestäänselvyys ja kronologisen iän merkitystä vanhenemisessä kyseenalaistettiin. Oma vanheneminen herätti paljon tunteita ja asenteita vanhuutta kohtaan.

Ymmärrys kaikkien ihmisten vanheneemisesta ei tarkoittanut asian hyväksymistä omalta kohdalta. Suhtautuminen omaan vanhuuteen vaihteli asian hyväksymisestä

haluttomuuteen käsitellä sitä. Vanhuuden hyväksyminen vaikutti myös suhtautumisessa ennakointiin ja varautumiseen. Sanan vanhus synnyttämä kielteinen mielikuva tuli esiin myös kriittisyytenä sivuston nimeä kohtaan. Kohderyhmää (50+) paremmin tavoittavana nimenä ehdotettiin esim. ”eläkkeelle valmistuminen”.

## Eläkeikä vedenjakajana

Ennakointia peilattiin molemmissa ikäryhmissä aikaan ennen ja jälkeen eläkeiän. 60–75-vuotiaat suhtautuivat omaan vanhenemiseen luontevasti. Asia hyväksyttiin, vaikka itseä ei vielä mielletty vanhaksi. Heidän ikäryhmässään varautumista oli osittain jo tehty esim. huolehtimalla asunnon esteettömyydestä ja asiakirjoista. Asioita ei haluttu jättää jälkipolven tai puolison huoleksi. Tulojen pienentyminen eläkkeelle



**Vanheneminen.fi**  
VARAUDU VANHUUTEEN

Vanheneminen.fi kokoaa yhteen vanhuuteen varautumisen aineistot ja materiaalit. Sivusto on suunnattu kansalaisille ja se on toteutettu yhteistyössä eri asiantuntijoiden kanssa.

jäädessä tiedostettiin ehkä paremmin kuin muutokset sosiaalisissa suhteissa. Näissä korostettiin oman aktiivisuuden merkitystä ja arjen rutiinien rakentamista.

Toisaalta monien nykyeläkeläisten todettiin olevan pitkään hyvässä kunnossa. 60–75-vuotiaille sivusto toimi tarkistus- ja muistilistana asioista, jotka oli jo tehty ja mitä vielä pitäisi hoitaa. Käyttäjymuutokseen sivusto motivoi silloin, jos sieltä etsi itselle tarpeellista tai kiinnostavaa tietoa. Pelkkä tieto johti harvemmin toimintaan. Sen sijaan tieto, tunne ja aikaisemmat kokemukset yhdessä saivat muutosta aikaan.

50–56-vuotiaat peilasivat ennakointia ensisijaisesti omien vanhempiensa kautta. He eivät kokeneet asiaa vielä itselle tärkeäksi, sillä oma viitekehys keskittyi työelämään ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Etsittäessä tietoa varautumisesta omien vanhempien kohdalla, sivusto koettiin hyödylliseksi ja sen nimi osuvaksi. Tälle ikäryhmälle sivusto toimi herätteenä siitä, että asia ei sitenkään ole niin kaukana omallakaan kohdalla. Se jätti ajatuksen siemenen itämään siitä, että sen ohjaamiin toimenpiteisiin voisi ryhtyä.

50–56-vuotiaat pohtivat ennakointia henkilökohtaisten vastuiden ja velvollisuuksien tulokulmasta. Osalla heistä voi eläkkeelle jäädessä olla omien vanhempien lisäksi vielä alaikäisiä lapsia huolehdittavanaan. Iän suhteen entinen 60 on uusi 40.

Eläkeikää mietittiin myös nykyajan perheiden monimuotoisuuden näkökulmasta. Sinkku-, leski-, monikielissä ja uusperheissä varautuminen ja taloudellinen tilanne vaihtelevat paljon. Toisaalta 50–56-vuotiaat toivat esiin omat haaveensa eläkeiän asumisesta ja harrastuksista. Sivuston moninaisen käyttäjäkunnan ja tiedon saamisen oikea-aikaisuus ovat tärkeitä näkökulmia si-



Minna Kuusela, Katja Helo ja Eve-Linda Lassila

vuston käyttäjälähtöisyyden ja asiakasymmärryksen rakentamisessa tulevaisuudessa.

### **Vanheneminen.fi- sivusto terveyden edistäjänä**

Promotiivinen terveyden edistäminen tarjoaa ihmisille mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisyyteen. Vanheneminen.fi-sivusto on yksi vastaus tähän tarpeeseen.

Voimavara- ja lähtöinen terveyden edistäminen tulee korostumaan tulevaisuudessa, sillä ihmiset elävät yhä pidempään eläkkeellä omissa kodeissaan. Haastateltavat kokivat sivuston informatiivisena, helppokäyttöise-

nä, luotettavana ja tarpeellisena. He kokivat testit aktivoivina ja tarinat helposti samaistuttavina. Myös sivuston värimaailma sai kehuja. Asioiden jakamista teemoihin pidettiin hyvänä, joskin jotkut osiot koettiin runsaan tietomäärän vuoksi lukijalle raskaaksi.

Haastateltavat ehdottivat sivustolle mm. seuraavia kehitysehdotuksia: ruotsin- ja englanninkieliset sivut, puolivalmiita täytettäviä pohjia esim. edunvalvontavaltakirjasta, mielekäs elämä osion rikastuttamista ja suruteeman lisäämistä sivustolle. ♥

Teksti: **Minna Kuusela**, toiminnanohjaaja, Vanhustyön keskusliitto

## **Mikä vanhustutkimus? – tutkimuksen tausta**

Tein terveyden edistämisen opinnäytetyöni Vanhustyön keskusliitossa meneillään olevassa hankkeessa kehitetyn vanheneminen.fi-verkkosivuston käyttäjäkokeuksista. Tavoitteena oli selvittää sivuston hyödyllisyyttä vanhuuteen varautumisessa, käyttäjymuutoksen aikaansäämisessä sekä oman hyvinvoinnin ja elämäntilanteen edistämiseksi.

Ryhmähaastateltavat olivat 50–56-vuotiaita työelämässä mukana olevia. Puhelin-

haastateltavat olivat 55–75-vuotiaita, joista osa oli jo eläkeläisiä. Nämä eri-ikäiset ryhmät tuottivat rikkaan ja monipuolisen aineiston. Terveyden edistäminen on monitieteellistä ja moniammatillista yhteistyötä. Opinnäytetyötäni ohjasi salutogeeninen lähestymistapa terveyteen. Se avaa uudenlaisia näkökulmia terveyden edistämiseen kiinnittämällä huomioita yksilön voimavaroihin. Osallisuus ja elämäntilanteen hallinta lisäävät hyvinvointia.

# Ystävyys-suhteista huolehtiminen tuo voimavaroja eläkeikään

Mistä sinun sosiaalinen verkostosi koostuu? Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä? Eläkeiän kynnyksellä sosiaaliset suhteet voivat muuttua. Ihmissuhteista kannattaakin pitää huolta kaiken ikää.

Sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpito tulevat usein ajankohtaisiksi elämän käännekohdissa, kun oma arki jollain tapaa muuttuu. Eläkkeelle siirtymisen yhteydessä oma sosiaalinen verkosto voi järjestyä uudelleen. Työpaikan ihmissuhteet ovat monelle tärkeä osa arkea ja niiden jättämä tyhjä tila voi tulla eläkkeelle jäädessä yllätyksenä. Työelämästä pois jääminen voi vaikuttaa myös työpaikan ulkopuolisiin ihmissuhteisiin – perheeseen, parisuhteeseen ja ystäväpiiriin.

## Varautuminen sosiaalisen elämän muutoksiin

Vanhuuteen varautuminen on oman elämän suunnittelua pitkällä tähtäimellä niin, että se olisi vanhanakin hyvää ja mielekästä. Yksi osa varautumista on panostaminen sosiaalisiin suhteisiin. Vuoden 2018 gallupkyselyssä VTKL kysyi yli 50-vuotiailta, mitä he tekisivät vanhuuteen varautumisessa toisin, jos voisivat nyt valita. Melko tavallisten taloudellista toimeentuloa ja asumista koskevien vastausten lisäksi moni viittasi myös ihmissuhteisiin: ”Olisin huolehtinut paremmin ystävien hankinnasta.” ”Yrittäisin hankkia luotettavia ystäviä.”

Samassa kyselyssä kävi ilmi, että vain 55

prosenttia kuului johonkin itselle tärkeään ryhmään tai yhteisöön. 66 prosenttia kertoi pitävänsä aktiivisesti yllä sosiaalista verkostoaan ja ystävyys-suhteitaan. 13 prosenttia vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole läheisiä ja he ovat ainakin vähän huolissaan siitä, että kokevat tulevaisuudessa yksinäisyyttä.

## Ystävien seura pitää terveempänä

Työikäisenä monen arki täyttyy työnteon lisäksi kotitöistä ja muista kiireistä, eikä ystävyys-suhteiden ylläpitoon välttämättä muisteta kiinnittää huomiota. Omaa hyvinvointia tukevista sosiaalisista suhteista kannattaa kuitenkin tietoisesti pitää huolta, sillä ne ovat tärkeä voimavara tulevaisuuteen ja keskeinen onnellisuuden osatekijä. Ystävien seura myös tutkitusti pitää ihmisen fyysisesti ja psyykkisesti terveempänä vähentäen jopa terveystalvareiden tarvetta.

Luotettavat läheiset ovat tärkeitä paitsi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, myös esimerkiksi oikeudellisen ennakkoinnin näkökulmasta. Edunvalvontavaltuutuksessa nimeät luotettavan henkilön hoitamaan asioitasi siinä tapauksessa, että et itse enää siihen kykene. Eräs kyselyyn vastanneista nostikin esiin, että kannattaisi valita ajoissa luotettava henkilö hoitamaan asioita. Täl-

lainen suunnitelma olisi hyvä olla jokaisella aikuisella.

## Arkisten asioiden suunnittelulla on merkitystä

Kuinka sitten huolehtia sosiaalisista suhteista? Yksiselitteistä vastausta tähän ei ole, sillä jokaisen tilanne on erilainen. Myös tarve sosiaaliseseen kanssakäymiseen on yksilöllinen. Joku viettää mieluiten aikaa omassa seurassaan ja on tyytyväinen muutamaan ystävään. Toinen haluaa paljon ihmisiä ympärilleen ja tykkää harrastaa asioita porukalla. Tarve kuulua ja tuntea yhteyttä muihin ihmisiin on kuitenkin kaikille yhteinen.

Arkisilla valinnoilla voi tukea tai estää omia sosiaalisia mahdollisuuksiaan. Päätökset esimerkiksi oman asumisen tai ajankäytön suhteen vaikuttavat usein sosiaalisiin suhteisiin – ja toisinpäin. VTKL:n kyselyssä moni nosti esiin lähellä olevien ihmisten tärkeyden: ”(Suunnittelisin) maantieteelliset etäisyydet läheisiini lyhyemmiksi. Se olisi molemmille osapuolille tarpeen vuosien kuluessa.”

Kun ystävät ja muut läheiset asuvat lähellä, ihmissuhteiden ylläpito on helpompaa. Yhteydenpito kauempaan asuviin läheisiin on toki myös tärkeää ja onneksi ny-



kyisin videopuhelu yhteyksien ja netin välityksellä melko helppoakin.

Yhteinen aika ja arjen jakaminen ovat tärkeitä resursseja sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Työikäisenä ja ruuhkavuosien aikana ajankäyttöä koskevat valinnat voivat olla hankalia, kun tuntuu, että aikaa on kaikkien liian vähän. Eläkeiässä aikaa on enemmän, minkä voi nähdä myös lahjana. On aikaa läheisille, yhteiselle tekemiselle ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle. Näiden asioiden merkitys saattaa valjeta eläkeiässä uudella tavalla.

Eräs kyselyyn vastanneista pohti työelämän ajankäyttöä jälkikäteen näin: ”En olisi ollut niin työhön sitoutunut vaan kokenut ja elänyt itselleni enemmän.” Työikäisenä kannattaa siis jo mahdollisuuksien mukaan panostaa esimerkiksi sosiaalisiin harrastuksiin ja yhteiseen vapaa-aikaan. Eräs vastaaja kiteytti asian hyvin: ”Ystäväpiiristä huolehtiminen --, yhteydenpito kaikissa tilanteissa, antaa vanhuuteen voimavaroja. Löytyy joku, joka lohduttaa, ymmärtää ja tukee.” ♥

Teksti: **Eve-Linda Lassila**, VTM, sosiaalipsykologi, hankekoordinaattori Vanheneminen.fi-hankkeessa

*Tätä juttua varten on luettu Anne Rahikan, Virpi Annaniemen ja Saini Suutarin (2020) artikkeli ”Ikääntyvien naisten kokemus yksi-*

*näisyys” Gerontologia-lehdessä 34.2 sekä Anu Janssonin (2019) artikkeli ”Ystävien ja kohtaamisten uskomaton voima” Vanheneminen.fi -sivustolta.*

*Lainaukset on otettu VTKL:n ja KantarTNS Oy:n teettämästä gallupkyselystä 2018.*



## Varaudu vanhuuteen -ryhmämalli

Uuden Varaudu vanhuuteen – ryhmämallin avulla voit käsitellä vanhuuteen varautumista ohjatusti missä tahansa yli 50-vuotiaiden ryhmässä. Mallin tarkoituksena on madaltaa kynnystä lähestyä hankalanakin pidettyä aihetta tuomalla mukaan ryhmän tarjoamaa sosiaalista tukea. Keskustelu muiden vertaisten kanssa avaa uusia näkökulmia ja on usein jo itsessään vanhuuteen varautumista.

Ryhmämallin materiaaleihin kuuluvat selkeä ryhmänohjaajan opas tehtävien ja tietoisuuksien. Opas löytyy sekä sähköisenä että painettuna versiona, ja se sisältää kaikki tarvitsemasi tiedot tapaamisten järjestämiseen. Ryhmämallin materiaali perustuu Vanheneminen.fi -sivuston sisältöön, johon kuka tahansa voi tutustua myös itsenäisesti osoitteessa [www.vanheneminen.fi](http://www.vanheneminen.fi).

Kiinnostuitko Ryhmämallista? Haluaisitko pilotoida sitä omassa organisaatiossasi tai ryhmässäsi? Ota yhteys: **Katja Helo**, [katja.helo@vtkl.fi](mailto:katja.helo@vtkl.fi), 050 449 2988



Anu ja Hannele kiertävät asunnot läpi ja jakavat kesätervehdyksen.

Kuva: Pasi Mäenpää



Pihafestareiden risteily aloitettiin miehistön tanssiesityksellä.

## Viriketoiminta hakee uusia muotoja

Palvelukeskus Ilolansalon perinteiset virikeryhmät palaavat hiljalleen takaisin. Käsisedi ja turvaväli ovat osaa uutta normaalia.

Tarjoilukärrymme kiertävät palvelutalomme käytävillä alkukesän aurinon paistaessa parvekkeille. Yksitellen käymme läpi kaikki asukkaat ja toivotamme iloista alkanutta kesää. Tarjolla on keittiömme loittimaa kesäisen maittavaa rapperimehua. Samalla varmistamme, että jokainen lähes 140 asukkaastamme on kunnossa pari kuukautta kestäneiden poikkeusolojen aikana. Pieni ele tuo selvästi ilon myös asukkaidemme kasvoille.

Osana vuoden toimintasuunnitamaamme olivat keväälle suunnitellut perinteiset kerrossimat ja kesäiset parvekeboolit. Tarkoituksena oli kutsua asukkaat kerroskohtaisesti aulajen yhteisiin tiloihin. Tapaamisissa tutustutaan naapureihin, jutellaan, miten asuminen on sujunut, kerätään palautetta palveluistamme sekä vastauksia johonkin ajankohtaiseen vanhustenhoidon kysymykseen. Nautitaan toki myös juhlaan liittyvästä tarjoiluista. Marras-joulukuun vaihteessa ehdimme toteuttaa perinteiset kerroslögit me vielä tuttuun tapaan, mutta keväällä yhteisten tilaisuuksien järjestäminen ei enää ollut mahdollista.

Perinteisesti olemme kutsuneet kerrostaapaamisiin jokaisen henkilökohtaisella kutsulla paikalle viikkoa etukäteen. Kevään kärjybooleista vihjasimme vain salamyhkäisesti, että kannattaa olla kotosalla aamupäivällä. Ilmeet olivatkin iloisia puolin ja toisin, kun asukkaat avasivat ovia papiljotit päässään.

### Asukkaat järjestävät toimintaa toisilleen

Viime vuonna asukastoimintamme sisälsi toistakymmentä viikoittaista virikeryhmää sekä lähes sata vierailevaa esiintyjää. Ryhmiä vetivät niin työntekijät kuin vapaaehtoisemme. Toiminnalla kannustetaan yhteisöllisyyteen sekä asukkaiden oma-aloitteisuuteen,





Kuva: Pasi Mäenpää



Kuva: Anne Juntti

Pihafestarit kokoavat yhteen asukkaat ja omaiset.

uudet asukkaamme huomioiden. Valtaosa tapahtumistamme on avoinna myös Palvelukeskuksemme ulkopuolisille.

Yhtenä osana viikoittaista viriketoimintaamme on joka tiistainen Asukasilta. Yhteisessä illanvietossa pelataan pelejä, ratkotaan ristikoita, tehdään muuta ajanvietettä sekä nautitaan kahvista. Oleellista on yhdessäolo ja seura ilta-aikaan. Asukasillan vetovastuu on asukasneuvostolla. Iloalansalon asukasneuvosto valitaan vuosittain vaaleilla ehdokkaaksi ilmoittautuneista asukkaista. Asukasneuvostossa on edustaja kaikista palvelutalon asuinkeuhkista. Se toimii asukkaiden äänitorvena ja kokoontuu keran kuukaudessa.

### Arjesta pääsee vaikka risteilylle

Palvelukeskuksenkin arki vaatii välillä irtiottoja rutiineista. Sellaisia ovat yksinkertaiset asiat, kuten syntymäpäivätoivotukset asukkaille tai perinteiset pihajuhlat.

Elokuussa 2019 pihajuhlamme vietettiin risteilytunnelmissa. Asiaan kuuluvasti henkilökuntamme oli pukeutuneina matruuseiksi ja yhdistyksemme puheenjohtaja itseoikeutetusti kapteeniksi. Matkustajina tietysti Palvelukeskuksemme asukkaat sekä heidän omaisensa. Loppukesän sää suosi ja risteilimme komeassa auringonpaisteessa.

Matkaan päästiin asiaan kuuluvasti näyttävällä tanssinumerolla, kun fysioterapeuttimme olivat harjoittaneet miehistölle kooreografian. Matkan aikana nautimme elävästä musiikista, arpajaisjännityksestä sekä asiaan kuuluvasti ravintolapöydän herkuista. Eikä risteily olisi ollut mitään ilman karaokea.

### Muutos ei aina ole pahasta

Korona muutti Palvelukeskuksemme toimintaa monin tavoin. Asukkaille tarjottu viriketoiminta lakkautettiin sellaisenaan ja ryhdyimme kehittämään uutta, joka olisi turvallista poikkeusoloissa. Syntyivät kär-

rysimat ja -boolit, parvekejumppa sekä pi-hakonserterit.

Alkukesästä viriketoimintaamme on palautettu varovaisesti. Vapaaehtoiset ovat tulleet osittain takaisin, kun taas osa ryhmistä pyörii vielä työntekijöiden voimalla. Asukasillan ja pihafestareiden kaltaiset tilaisuudet jatkuvat turvaväleillä ja käsidesipumpuilla. Nähtäväksi jää, millainen on viriketoiminnan uusi normaali. Tuoko se esiin uusia, parempia toimintamalleja? ♥

Teksti: **Pasi Mäenpää**, palveluneuvoja, Salva ry



### Salva ry ylläpitää Palvelukeskus Iloalansalossa

Palvelukeskuksessa on 131 asuntoa sekä 31 ympärivuorokautisen hoidon paikkaa. Yhdistys tarjoaa lisäksi ravintola-, puhdistus- sekä fysioterapia-palveluita. Viikoittaisia virikeryhmiä on noin 20 ja yksittäisiä tapahtumia vuodessa lähes 100.

Toimintatunnilla Salva ry järjesti pihafestarit risteilyteemalla, viikoittaiset Asukasillat sekä kerroksittain nautitut glögit, vappusimat ja kesän avajaismaljat.

# Riittämättömyyden tunne muistiammattilaisen työssä

Muistiammattilainen kohtaa työssään jaksamisen ääri rajoilla eläviä perheitä.

Ammattilaisen keinot ja asiakkaiden tarpeet eivät aina kohtaa, selviää Suomen muistiasiantuntijat ry:n syksyllä 2019 toteuttamasta kyselystä.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hanke toteutti syksyllä 2019 kyselyn muistiperheitä työssään kohtaaville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Kyselyn tulosten mukaan muistiammattilainen kohtaa työssään päivittäin muistiperheiden kotona pärjäämisen haasteita sekä omaishoitajien uupumista. Moni omaishoitoperhe on jaksamisen ääri rajoilla, ja tukea pyydetään usein liian myöhään. Tarjottua apua voi myös olla vaikea ottaa vastaan.

Kyselyn vastauksissa nousi esille muistiammattilaisten huoli siitä, että asiakkaat eivät kerro riittävän avoimesti asioistaan. Tällöin kotona asumisen tukeminen on haastavaa.

*"Omainen peittelee ongelmia."*

*"Omainen ei halua vastaanottaa tukevia palveluita."*

## Omaisien näkökulma

Lupa puhua -hanke toteutti syksyn 2019 aikana myös kyselyn sekä ryhmähaastatteluja omaishoitajien ja muistiperheiden ryhmässä. Vastaukset osoittavat, että ammattilaisten ja muistiperheiden vastaukset ovat samansuuntaisia. Molemmat osapuolet haluavat sairastuneelle parasta, mutta ajatukset ja näkemykset avusta tai sen tarpeesta eivät aina kohtaa.

Omaishoitajat perustelevat asioista puhumattomuutta muun muassa halulla suojella sairastunutta omaistaan. Moni kokee, että liialla avoimuudella saattaa jopa louka-

ta sairastuneen ihmisyyttä ja altistaa hänet häpeälle. Toisaalta vaikeiden asioiden esille tuominen arveluttaa, koska ei ehkä ole valmis kuulemaan tulevaa koskevia vastauksia.

*"Siinä tulee sellainen tunne... sääli tai hienotunteisuus, että ei halua heittää kuraa toisen päälle."*

*"On vaikeaa kuulla sellaisia asioita, mitkä ei koske vielä meitä tai mihin ei ole valmis."*

## Odotusten moninaisuus

Työssään ammattilainen tunnistaa muistiperheiden arjen haasteita, iloja ja voimavaroja. Silti palvelurakenne ja työnkuva voivat estää asiakkaiden tarpeiden kohdatuksi tulemisen. Palvelurakenne voi heikentää ammattilaisen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä, mikä lisää ammattilaisen riittämättömyyden tunnetta. Moni vastaaja kuvasi työtään yksinäisenä ja vastuullisena. Aikaa ei välttämättä jää verkostojen ja kollegoiden avun hyödyntämiseen.

*"Muistisairaana ja omaishoitajien moninaisiin tarpeisiin ei ole riittäviä tukitoimia."*

*"Ristiriidat omien odotusten ja organisaation odotusten kanssa."*

Muistiammattilaisen oman työn mahdollisuudet ja rajat ovat usein koetuksella. Asiakkaiden oikea-aikaisten palveluiden toteutumista vaikeuttaa sosiaali- ja terveysalan kentän osaamisen vaihteleva taso. Vastaajat korostivat myös kipeää tarvetta asen-



teiden muuttamiselle, sillä vieläkin esiintyy muistisairasta ihmistä vähättelevää käyttäytymistä. Edes kiirettä ei pidetty yhtä isona ongelmana kuin muistiasiakkaiden parissa työskentelevien asenteita.

Vastauksissa näkyi kuitenkin usko siihen, että mikäli koulutukseen – erityisesti muistiosaamiseen – panostettaisiin, saataisiin varmasti muutoksia aikaan myös asennepuolella.

Moni vastaaja toi esiin, että olisi tärkeää panostaa myös muistisairaana omaisten tiedon ja ymmärryksen lisäämiseen muistisairauksiin liittyen. Näin välttyttäisiin monelta arkea kuormittavalta tekijältä ja yhteistyö ammattilaisten kanssa olisi toimivam-

paa. Myös muistiperheet kaipaavat lisätietoa muistisairauksista ja muistisairaudesta elämisestä. He tosin painottivat vastauksissaan sitä, että tietoa olisi hyvä saada vain vähän kerrallaan ja mahdollisimman oikea-aikaisesti.

*”Pienet onnistumiset ja ilon hetket rakentavat luottamusta ja turvallisuutta, kasvavat isoiksi ja merkityksellisiksi.”*

### **Ammattietiikan ytimessä**

Kyselyiden tulokset osoittavat, että muistiammattilaisen työn tueksi tarvitaan välineitä, jotka samalla helpottavat muistiperheiden jaksamista ja vastaavat tuen tarpeisiin.

Sekä muistiperheet että ammattilaiset toivovat toisiltaan yhteistyöhalukkuutta, aitoa läsnäoloa ja kiireetöntä kohtaamista.

*”Toiset vaativat enemmän aikaa ja selittelyä, taustoja.”*

*”Vastavuoroiset tilanteet, joihin kaikki osapuolet antavat jotain ja syntyy yhteisiä oivalluksia.” ♥*

Teksti ja kuva: **Minna Heini**,  
projektikoordinaattori,  
Lupa puhua -hanke,  
Suomen muistiasiantuntijat ry

Lupa puhua -hankkeessa tehdään kehittämistyötä yhdessä muistiperheiden ja -ammattilaisten kanssa.



Kuva: Minna Heini



### **Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hanke**

rakentaa hyviä kohtaamisia muistiperheiden ja heidän kanssaan työskentelevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välille.

Hankkeessa kannustetaan huolten puheeksi ottamiseen, luodaan rakentavan keskustelun mahdollisuuksia ja etsitään keinoja helpottaa ammattilaisen työtä. Pää tavoitteena on lisätä kotona asuvien muistiperheiden jaksamista ja hyvinvointia.



Kuntoutus sai alkunsa sotainvalideista. Vaikeavammaisten hoitoon erikoistuneissa laitoksissa saatettiin kokeilla myös uusia hoitomuotoja. Kuvassa sotainvalidi tekee pallojump-paa Kaunialassa.

## Sotainvalidit vanhuspalvelujen pioneereina

Sotainvalidit eli Suomen sodissa 1939–1945 tai niiden takia pysyvästi vammautuneet ovat vammaansa liittyvän lainsäädännön vuoksi olleet edelläkävijöitä uusien vanhuspalvelujen luomisessa. Osa näistä ensin sotainvalideille kehitetyistä palveluista on jäänyt auttamaan myös muuta vanhusväestöä.

**K**untoutuksen katsotaan käynnistyneen Suomessa sotainvalideista, joilla työkyvyn palauttaminen vammautumisen jälkeen oli peruste saada kuntoutusta. Sotainvalidien Veljesliitto perusti erilaisten sotavammojen hoitoon erikoistuneita hoitolaitoksia, joissa pystyttiin kokeilemaan myös uusia hoitomuotoja.

Ampuautoitujen sotainvalidien kohdalla huomattiin, ettei pelkkä olemassa olevien vaivojen hoitaminen riittä vaan tärkeää oli myös ehkäistä uusien syntyä. 1960-lu-

vulla kuntoutukseen pääsyn perusteita laajennettiin työkyvyn palauttamisesta työkyvyn säilyttämiseen. Tämän ansiosta ajan saatossa kaikki sotainvalidit, myös lievemmin vammautuneet, pääsivät vuosittain kuntoutuksen piiriin.

Sotainvalidien vanheneminen pakotti sekä Veljesliiton että valtion miettimään asumismuotoja, jotka vastaisivat heidän hoito- ja kuntoutustarpeitaan. Ratkaisuksi keksittiin koko maan kattava veljes- ja sairaskotiverkosto, jossa asuminen oli kotoisaa ja ote



Talvisodassa vammautuneet perustivat Sotainvalidien Veljesliiton 18.8.1940 omaksi huolto-, etu- ja veljesjärjestökseen. Suomessa sotainvalidien sekä puolisojäsenten tukena toimii 18 sotainvalidipiiriä sekä yksi piiri Ruotsissa. Liiton organisaatiota on kevennetty jäsenmäärän pienetessä.

Sotainvalidien Veljesliiton täyttäessä elokuussa 80 vuotta sotainvalideja on elossa n. 1000, ja heidän keski-ikänsä on 95 vuotta. Sotainvalidien puolisoita ja leskiä on n. 5000. Vapaaehtoisia tukijäseniä on n. 3 100.

Sotainvalidien Veljesliitto on sitoutunut toimimaan niin pitkään kuin jäsenet sitä tarvitsevat, arviolta vuoteen 2025 asti.

Lisätietoa: [www.sotainvalidit.fi](http://www.sotainvalidit.fi)

kuntouttava. Alueensa muiden toimijoiden kanssa sotainvalidipiirit rakennuttivat 1980- ja 1990-luvuilla veljeskodit pääosin valtion ja Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Ehtona oli, että sotainvalidiasiakkaiden vähe- tessä talot tulevat muunkin vanhusväestön käytettäväksi.

Suurin osa iäkkäistä sotainvalideista asui kotonaan, mutta aina asunto ei vastannut asukkaan tarpeita. Pohjois-Karjalan sotainvalidipiiristä saatiin toimintamalli, jossa piiri palkkasi korjausneuvojan auttamaan jäseniään tarvittavien asunnonmuutostöiden suunnittelussa ja hakemusten tekemisessä. Hyväksi koettu malli laajeni 1990-luvulla kaikkiin sotainvalidipiireihin Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana. Korjaustarpeita oli myös muilla veteraaneilla ja niitä tulisi myös muille vanhuksille, joten toiminta siirrettiin Vanhustyön keskusliitolle vuonna 2001. Sotainvalidit saavat yhä tämän tärkeän avun Valtiokonttorin korvaamana – kiitos vuonna 1948 säädetyin sotilasvammalain.

Teksti: **Marja Kivilompolo**, viestintäpäällikkö, Sotainvalidien Veljesliitto

# Askareta aivoille ja piristystä päivään!

Vahvikelinjan puhelinpalvelu on suunnattu tuomaan iloa erityisesti niille ikääntyneille, jotka eivät itse käytä internetiä. Palvelu on vapaaehtoisten avulla toteutettavaa puhelinauttamista, joka tukee kotona asuvien ikääntyneiden omia voimavaroja ja hyvinvointia.

Valtakunnallinen Vahvikelinja sai alkunsa koronaviruksen aiheuttamasta tilanteesta, jonka vuoksi yli 70-vuotiaita kehoitettiin välttämään lähi-kontakteja ja ikääntyneille suunnatut kerho- ja päivätoiminnot suljettiin. Tarve säännölliselle, päivää rytmittävälle tekemiselle ja keskusteluseuralle on kuitenkin suuri.

Suomessa on lähes 870 000 yli 70-vuotiasta, joista valtaosa asuu omissa kodissaan ilman säännöllistä apua. 75–89-vuotiaista vain 23 prosenttia on käyttänyt internetiä ja vain 15 prosentilla on käytössään älypuhelin (Tilastokeskus 2017). Puhelinyhteydet nousivat koronavirustilanteessa merkittävään rooliin yksinäisyyden poistajana ja osallisuuden lisääjänä.

Vanhustyön keskusliiton Senioritoi-

minta halusi kehittää palvelumuodon, johon ei kuulu fyysinen kohtaaminen, mutta joka tarjoaa mielekästä tekemistä etenkin heille, joilla ei ole internetyhteyksiä. Vahvikelinja mahdollistaa ikääntyneiden tekemisen myös poikkeusoloissa, jolloin kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistuminen ei ole mahdollista. Toisaalta se tarjoaa virikkeellistä tekemistä kotiin myös niille ikääntyneille, jotka eivät muutoin ole kiinnostuneita osallistumaan ryhmätoimintaan. Puhelin on tuttu väline yhteydenpitoon.

Senioritoiminnan ryhmäläisille tehtyjen kyselyiden mukaan suosituinta ohjelmaa ovat vuodesta toiseen erilaiset muistiharjoitukset ja visailut. Vahvikelinjan tavoitteena onkin tarjota aivoja aktivoivaa tekemistä, joka puolestaan lisää vireyttä ja po-

sitiivisuutta. Voimavarojen ja aivokapasiteetin monipuolinen hyödyntäminen edistää myös aivoterveyttä. Puhelinpalvelun aloituksen mahdollistivat Fortumin tuki ja STEA:lta saatu hanketuki.

**”Osui hyvään saumaan tämä Vahvikelinja.”**

Vahvikelinjan puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. He hyödyntävät puheluissa Vahvike.fi -sivustoa, joka on käyttäjille avoin ja maksuton ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Sitä hyödyntää 25 000-27 000 käyttäjää kuukaudessa.

Vahvikelinjaan soittavien kanssa ratkotaan aivopähkinöitä, visailtaan, muistellaan tai vaikka jumpataan. Teemoissa ja tehtävissä riittää valinnanvaraa helpoista haastaviin. Soittaja voi valita itselleen sopivimmat. Vahvikelinja voi soittaa, kun haluaa vain keskustella jonkun kanssa itseään kiinnostavista aiheista. Lähtökohtana puhelinpalvelussa on voimavaralähtöinen kohtaaminen, joka tuo virkistävää vaihtelua ikääntyneen arkeen hänen omilla ehdoillaan.

Teksti: **Outi Hellsten,**

vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ja **Anu Lintilä,** vastaava toiminnanohjaaja, Senioritoiminta, Vanhustyön keskusliitto



**VIRKISTÄVÄ VAHVIKELINJA  
IKÄÄNTYNEILLE**  
**050 328 8588**

 **Vahvikelinja**

Vahvikelinjan numeroon 050 328 8588 vastaavat koulutetut vapaaehtoiset maanantaisin ja tiistaisin klo 13–15. Sunnuntaipäivystykset aloitetaan loka-kuun 2020 aikana. Vahvikelinjan numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siihen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja.

## Vanhustyön keskusliitto jakoi vuoden 2020 Toimintatonnit jäsenyhteisöilleen

Tänä vuonna liitto kannusti jäsenyhteisöjään tuomaan esiin toimintatapoja, joilla on parannettu tai voidaan parantaa ikäihmisten kokemaa kotona asumisen turvallisuuden tunnetta. Viisi Toimintatonnia jaettiin seuraaville jäsenyhteisöjen hankkeille:

- Suomussalmen vanhustentaloyhdistys ry
- Betesda-säätiö
- Hovilan Palveluyhdistys ry
- Tampereen Naisyhdistys ry
- Servicehusstiftelsen i Sibbo

Parhaimmat onnittelumme kaikille Toimintatonnien saajille!



## Vanhustenviikko 4.-11.10.2020

Vanhustenviikkoa vietetään teemalla Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern. Haluamme tänä vuonna nostaa esille positiivisia asioita vanhenemisestä. Arjen pieniä ja suuria iloja.

Materiaalia ja ideoita Vanhustenviikon tilaisuuksien järjestäjille löytyy vtcl.fi-sivuilta.

Valtakunnallinen Vanhustenpäivän pääjuhla pidetään Naantalissa sunnuntaina 4.10. ja lähetetään suorana AlfaTV:ssä.

### Innosta ja kannusta SeniorSurf-päivän tapahtumalla

Poikkeustilanne on osoittanut digitaalisten tarpeellisuuden. Vanhustenviikon SeniorSurf-tapahtumien avulla voidaan innostaa ikäihmisiä digiasioiden pariin mm. tietoisuuden ja digiopastuksista kertoen. Tapahtumia voi järjestää myös etänä, jos fyysisiä kohtaamisia ei voida toteuttaa.

Kuka vaan voi järjestää SeniorSurf-tapahtuman. Lue lisää seniorsurf.fi

### Onni on vanheta varautuen -verkkokampanja!

Osallistu kampanjaan ja ilmoita oma varautumistekosi – seuraa tiedotustamme aiheesta sivustolla Vanheneminen.fi

## KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

### Iloa ja oivalluksia ryhmätoimintaan

Iloa ja oivalluksia ryhmätoimintaan -koulutus järjestetään Vanhustyön keskusliitolla 6.11.2020 klo 8.30–16.

Koulutus on tarkoitettu iäkkäiden ihmisten ryhmiä ja päivätoimintaa ohjaaville. Ilmoittautumiset 16.10. mennessä vtcl.fi/tapahtumat -sivuilta.

### Vanhuteen varautumisen kurssi starttaa Kuopion kansalaisopistossa

Kuopion kansalaisopisto järjestää **Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakkoiden? -kurssin 27.10.–1.12.2020.**

Kurssi on suunnattu ensisijaisesti kaikille 50 vuotta täytäneille omasta tai läheisen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja valmistaa varautumaan tulevaisuuteen ja vanhuuteen. Ennakoinnin kurssi tarjoaa tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät teemat ovat: terveys, talous, asumisen ennakointi, mielekäs elämä sekä asiakirjat.

Kurssi pohjautuu Varaudu vanhuuteen -ryhmämalliin sekä Vanheneminen.fi-verkkosivuston aineistoihin. Ilmoittautuminen Kuopion kansalaisopiston verkkosivujen kautta.

Lisätietoja: hanna-reetta.metsanheimo@kuopio.fi



### Uusi Kotiturva puhelinpalvelu

Vanhustyön keskusliiton Kotiturva pyrkii parantamaan ikääntyneiden turvallisuuden tunnetta, tunnistamaan kotona ja lähiympäristössä olevia vaaroja, antamaan ohjeita ja neuvoja, miten niitä voidaan välttää.

Se antaa ikääntyneille tietoa ja valmiuksia, miten välttää hyväksikäytön ja erilaisten huijausten ja suoranaisten rikosten uhriksi joutumista.

Kotiturva palvelee numerossa 09 350 86031 ma, ke ja pe klo 8–15. Numeroon voi soittaa kaikissa turvallisuuden liittyvissä asioissa.

Puhelimeen vastaa pitkän uran poliisissa ja hätäkeskuksessa tehnyt, nyt eläköitynyt ylikonstaapeli.

Akuutissa hätätilanteessa soita kuitenkin hätäkeskukseen 112.





## Onni on vanheta arvokkaasti -webinaari 7.10.2020 klo 13.00–15.00 #onnihetki

Mielekäs elämä, yhteisöllisyys, kohtaaminen, omaisten ja omaishoitajien huomioiminen sekä ikääntyvien ihmisten toivo ja onnellisuus ovat teemoja Onni on vanheta arvokkaasti -webinaarissa Vanhustenviikolla lokakuussa.

Webinaarin avaa arkkipiispa Tapio Luoma. Puhujina mm. tutkijatohdori Jari Pirhonen Tampereen yliopistolta ja Minna Karhunen Kuntaliitosta. Tilaisuuden juontaa Jussi-Pekka Rantanen.

Webinaari löytyy somesta aihetunnisteella #onnihetki. Ohjelmassa on huomioitu saavutettavuus. Viittomakielen tulkit viittovat tilaisuuden puheosuudet.

Webinaari on suunnattu asiantuntijoille, päättäjille sekä vanhustyöstä kiinnostuneille. Tilaisuuden järjestävät yhdessä Kirkkohallitus, Kirkkopalvelut, Agricola-opintokeskus, Kuntaliitto ja Vanhustyön keskusliitto.

Katso webinaarin ohjelma ja ilmoittaudu 2.10. mennessä: [www.seurakuntaopisto.fi/koulutukset/onni-on-vanheta-arvokkaasti-webinaari-7-10-2020/](http://www.seurakuntaopisto.fi/koulutukset/onni-on-vanheta-arvokkaasti-webinaari-7-10-2020/)



## Hyvä Ikä -messujen uusi ajankohta

2020 on ollut poikkeuksellinen vuosi myös tapahtumille. Hyvä Ikä -messujen kävijät tekevät työtä riskiryhmien parissa. Hyvä Ikä -messut on päätetty siirtää. Uusi ajankohta on 22.–23.4.2021, Helsingin Messukeskuksessa.

Vanhustyön keskusliitto järjestää yhdessä Expomarkin kanssa Hyvä Ikä -tapahtumaa joka toinen vuosi. Lue lisää tapahtumasta [hyvaika.fi](http://hyvaika.fi)

## Pysäytetään osteoporoosi yhdessä – Luustoviikko 19.–25.10.2020

Suomalaiset saavat vuosittain jopa 40 000 murtumaa arjen tilanteissa. Taustalla on yleensä osteoporoosi. Osteoporoosi on tärkeää tunnistaa ja hoitaa: se on etenevä sairaus, joka hoitamattomana aiheuttaa tavallisesti uusia murtumia.



Osteoporoosin tunnusmerkkejä ovat arjen tilanteissa tullut murtuma (esim. kompastuessa), kumara ryhti tai pituuden lyhenemä useilla senteillä. Osteoporoosin hoito edellyttää riittävää kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saantia, liikuntaa sekä kaatumisten ehkäisyä. Moni tarvitsee myös luulääkehoidon.

Luustoliitto julkaisee Luustoviikolla (19.-25.10.2020) Osteoporoosin itsehoitopolun kotisivuillaan: [luustoliitto.fi/itsehoito](http://luustoliitto.fi/itsehoito). Itsehoitopolku tarjoaa tietoa ja tukea osteoporoosia sairastavalle sekä heidän läheisilleen. Sivuilta löytyy myös Luustotesti, jonka avulla voi testata oman murtumaja osteoporoosiriskinsä: [luustoliitto.fi/luustotesti](http://luustoliitto.fi/luustotesti).

Käy tutkimassa, oppimassa ja testaamassa!

## Kutsu ystävä ulos -kampanja kannustaa iäkkäitä lähtemään ulos virkistäytymään

Kutsu ystävä ulos -kampanjassa Eläkeliiton ystävä-vapaaehtoinen, usein itsekin jo yli 70-vuotias, hakee retkelle ikäihmisen, joka ei kykene ilman apua itsenäisesti poistumaan asunnostaan. Vapaaehtoisille jaetaan syyskuussa taksikortit, joilla he pääsevät matkustamaan ikäihmisen toivomaan paikkaan. Tarkoitus on, että taksikortit käytetään vanhukselle iloa tuottavaan, merkitykselliseen tekemiseen.

Pohjola Vakuutus lahjoittaa kampanjaan 50 000 euron taksikortteja. Kampanja on osa Pohjola Vakuutus Arjen tekoja -konseptia. Vanhustyön keskusliitto on mukana kampanjassa. #arjentekoja #kutsuystäväulos #arvokasvanhuus #vievanhusulos



## LAUSUNNOT

- Lausuntopyyntö läkkäiden laatusuosituksista 2020–2023
- läkkäiden henkilöiden palvelukokonaisuutta koskevan lainsäädännön uudistaminen

Katso lisää VTKL:n antamia lausuntoja [vtkl.fi/liiton-lausunnot](http://vtkl.fi/liiton-lausunnot)

# Vad betyder en åldrande befolkning och vilka är följderna?

**M**an har redan länge talat om en åldrande befolkning i Finland. Oftast är tonen oroväckande: befolkningen åldras och pengarna tar slut. Det finns dock positiva sidor vad gäller åldrandet. Den viktigaste är att vi tack vare (en) bättre hälsa lever längre än vad vi gjorde förut. En kontinuerligt längre förväntad livslängd är den viktigaste enskilda faktorn som leder till att befolkningen åldras såväl hos oss som annanstans.

Den förväntade livslängden har ökat i hela världen redan en längre tid. I ett utvecklat land liksom Finland lever man allra längst. I dagens läge är det inte längre ovanligt att man lever i 80 år, tvärtom är det vanligt att man lever i närmare 90 år. En stor förändring gällande detta har skett i Finland under de senaste 50 åren. Ännu på 1960-talet var det vanligt att män dog innan de fyllde 70 år. Orsaken till detta var låg levnadsstandard, barndomstidens fattigdom, tungt arbete och en medelmåttlig hälsovård. Därför har förhållandena förbättrats.

### Längre förväntad livslängd och lägre nativitet

Vår levnadsstandard har redan länge varit hög, arbetena är mindre belastande och stora framsteg har i synnerhet gjorts i fråga om vården och förebyggandet av hjärtsjukdomar. Således kan även män förväntas uppnå

80 års ålder. Kvinnornas livslängd är dock fortfarande högre än männens. På grund av den förlängda livslängden har antalet 80 och 85 år fyllda ökat kraftigt. Antalet pensionärer, dvs. 65 år fyllda har ökat flerfaldigt under 50 år och håller på att bli 1,5 miljoner.

En åldrande befolkning betyder i allmänhet att andelen äldre av totala befolkningen ökar. Förutom den förlängda livslängden påverkas denna utveckling även av skillnaderna i åldersklassernas storlekar. Om det föddes många barn, skulle en ökad livslängd inte nödvändigtvis förändra åldersstrukturen så mycket. Nativiteten har i alla fall sjunkit i alla utvecklade länder redan länge och det föds färre barn än tidigare. Därför är de åldersklasser som nått pensionsåldern och som föddes åren 1945–1955 mycket större än de yngre åldersklasserna. Skillnaden mellan åldersklassernas storlek ser ut att bli allt mer oförmånlig då nativiteten började sjunka på 2010-talet.

Det genomsnittliga nativitetstalet i Finland låg länge på cirka 1,8. Internationellt sett är det en god nivå och tillräcklig för att trygga en relativt balanserad befolkningsutveckling. På 2010-talet började nativiteten emellertid sjunka igen, och i nuläget ligger nativitetstalet i snitt på cirka 1,4. Tidigare föddes cirka 60 000 barn om året och nu ligger siffran under 50 000. Det betyder att det i framtiden finns färre personer i ar-



betsför ålder och den så kallade äldrekvoten kommer att sjunka till en ofördelaktig nivå.

### Ökade pensionsutgifter

I välfärdstater såsom Finland bär den offentliga sektorn en stor del av ansvaret för de kostnader som den åldrande befolkningen orsakar. Arbetspensionssystemet ansvarar för pensionärernas utkomst och kommunerna för social- och hälsovårdstjänsterna.

Trycket på utgifter till följd av åldersstrukturen kan förutspås för pensionernas





del. Vi vet att pensionsutgifterna kommer att stiga de kommande decennierna i förhållande till lönesumman. Pensionsutgifterna uppgick i fjol till 30 miljarder euro och summan förväntas fortsätta att växa under de kommande åren. Pensionsutgifterna stiger även till följd av att pensioner som börjar utbetalas nu är vanligtvis betydligt större än de äldre åldersgruppernas pensioner i snitt. Pensionen uppgick år 2019 i snitt till 1 500 euro i månaden, emedan pensionen för män som pensionerades samma år redan upp-

gick i snitt till cirka 2 000 euro i månaden.

De ökade utgifterna orsakar emellertid inte ett tryck för att höja pensionsavgifterna i motsvarande grad, då man redan länge förberett sig på en förändrad åldersstruktur genom fondering av pensionsavgifterna. En del av intäkterna från pensionsavgifterna ligger i besparingar och investeringar, och avkastningarna har fått fonderna att växa i storlek. Arbetspensionsmedlen uppgår i nuläget till cirka 200 miljarder euro. Avsikten är att en del av pensionsutgifterna framöver

täcks med pensionsfondernas investeringsavkastningar.

Pensionsskyddscentralen uppskattar med hjälp av kalkylmodeller att pensionsmedlen och intäkterna från avgifterna räcker långt in i framtiden. För tillfället visar prognoserna att pensionsavgifterna måste höjas om inte befolkningsutvecklingen förändras i en positivare riktning. Situationen är dock under kontroll och pensionsskyddet är inte hotat. Finansieringen av pensionerna skulle vara mer stabil om arbetskarriär-



ren förlängdes eller om investeringarna gav bättre avkastning. Avkastningen är emellertid beroende av utvecklingen på globala investeringsmarknader och av en hur stor investeringsrisk man vill ha.

Karriärutvecklingen i Finland har redan länge utvecklats i en positiv riktning. Den genomsnittliga pensioneringsåldern har ökat redan länge. På 1990-talet pensionerade man sig i snitt vid 58 års ålder, medan motsvarande siffra i dag är cirka 61 år. Det finns dock ännu skäl till förbättring. Den officiella åldern för ålderspension höjs stegvis fram till år 2027, men sjukpensionerna sänker genomsnittsåldern. Det är viktigt att förebygga sjukpension och uteslutning, och förbättra alla åldersgruppers möjlighet att delta på arbetsmarknaden. För tillfället är det största orosmomentet unga personer som är sjukpensionerade på grund av problem gällande den mentala hälsan. Samtidigt fortsätter allt fler att arbeta även efter den lägsta pensionsåldern.

### **Funktionsförmågan i nyckelposition**

Dagens pensionärer är till största delen i god form och aktiva. Antalet personer på över 60 år som fortfarande är i arbetslivet har ökat sedan länge. Då äldre deltar i arbetslivet lindrar det effekterna av den för-

ändrade åldersstrukturen på arbetsmarknaden.

De största utmaningarna angående den åldrande befolkningen gällande de offentliga finanserna anknäver inte till pensioner. Pensionssystemet är relativt väl förberett och kan vid behov anpassas till förändringar. Större problem är däremot att vänta inom social- och hälsovården. Det är den offentliga sektorn som i stor utsträckning är ansvarig för att producera och finansiera dessa tjänster. Ett hot är kommunernas brist på pengar och brist på arbetskraft. En svag befolkningsutveckling förvärrar situationen. Den äldre befolkningen kommer att vara som störst på 2030-talet, dvs. samtidigt som befolkningen i arbetsför ålder börjar sjunka, och det kan leda till brist på vårdpersonal.

Den bästa lösningen på framtida problem är att minska på tjänstebehovet. I detta sammanhang är den viktigaste faktorn utvecklingen av den äldre befolkningens hälsa och funktionsförmåga. Behovet av tunga tjänster är inte nödvändiga så länge det går att bo hemma och klara av vardagen på egen hand. Detta mål kan främjas på många olika sätt. Viktiga faktorer som påverkar är förutom motion och annan aktivitet, även boendelösningar, tekniska hjälpmedel och den medicinska utvecklingen. Med hjälp av ovan

nämnda medel har man hittills lyckats nå avsevärda förbättringar och det finns skäl för att tro att en god utveckling kan fortsätta även i framtiden. ♥

Text: **Jaakko Kiander**,  
direktör vid Pensionsskyddscentralen





## De äldres mångskiftande betydelse börjar bli klar

studier om äldre talas det mycket om ett starkt och hälsosamt åldrande som består av aktivt åldrande som ger mervärde såväl för de äldre själva som för det omgivande samhället. Åldrandet ses som ett livsskede som har mycket att ge en själv – livet har gett mycket och livet har ännu något kvar att ge. Samtidigt kan en äldre person ge tillbaka av det goda hen fått.

SYNVINKELN ÄR förtröstansfull eftersom åldrandet förknippas med mycket fördomar av vilka de sorgligaste behandlar åldringar som endast en utgiftspost i en Excel-tabell: omsorg och FPA-taxi som samhället betalar lejonparten för. Vårt samhälle klarar emellertid inte av det om synen på de äldre är så här ingenjörsmässig. Lyckligtvis har uppfattningarna om ålder förändrats och uppskattningen av de äldre som jämbördiga medlemmar har förbättrats.

BÄTTRE FUNKTIONSFÖRMÅGA och hälsa i jämförelse med de äldre förr i världen ger dagens seniorer möjligheter som inte tidigare fanns. I pensionsåldern är det möjligt att fokusera på favorithobbyer, skaffa nya – kanske bära ansvar för förtroendeuppdrag eller ännu delta i arbetslivet och dela med sig av sin breda erfarenhet. Eller kanske bara njuta av en lättsammare vardag efter att man lämnat arbetslivet och dess jäktande bakom sig.

I OCH MED en högre ålder lär sig människan att förstå sig själv och livet bättre. Resurserna är dock individuella, men de är möjligt att identifiera och utveckla dessa. Åldrandet

medför ett förbättrat perspektiv på att behandla glädje och sorg i livet. Aktiva ansvarsbärande personer kan även dela med sig av sin synvinkel åt andra.

SAMHÄLLET HAR inte råd att slösa bort seniormedborgarnas kompetens, förmåga, färdigheter och insatser. Fackuttrycket ”produktivt åldrande”, som låter lite deklamatoriskt, inbegriper aktivt deltagande. Det innefattar även som en viktig del uppskattning av de äldres resurser och möjligheter att delta. Dessa möjligheter borde samhället aktivt utveckla och möjliggöra, mer än vad som görs i dag. Åldrandet är en resurs både för individen själv och för samhället. Detta borde uppfattas bättre.

DE GÅNGNA coronamånaderna har på ett konkret sätt visat på det problem som uppstår i vardagen om de äldres verksamhet i olika former av någon anledning är omöjlig. Det finns skäl för att i samhället noggrannare begrunda hur de som nått den tredje ålder ännu skall inkluderas. De äldres privilegium är att ta det lite lugnare, men om krafter och vilja finns borde de äldre ges en möjlighet att engagera sig i Finlands utveckling. Åldrandet är en resurs som inte ska slösas bort lättvindigt – eller oavsiktligt i brist på förståelse. ♥

### Hannakaisa Heikkinen

riksdagsledamot,  
ordförande för Centraförbundet för de gamlas väl



# DomaCare

## TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

### | ASIAKASTIEDOT

#### Ajantasainen tieto aina saatavilla

DomaCare mahdollistaa monipuolisen ja turvallisen asiakastietojen käsittelyn ajasta ja paikasta riippumatta hoiva-alan erityistarpeita silmällä pitäen.

Lue lisää Domacaresta  
[www.domacare.fi/asiakastiedot](http://www.domacare.fi/asiakastiedot)

### | MOBIILISOVELLUS

#### Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

Mobiilisovellus helpottaa työtä niin kotihoidossa kuin asumispalveluidenkin parissa ja nopeuttaa mm. päivittäisten asiakaskirjausten tekemistä sekä tiedon saantia.

Lue lisää Domacaresta  
[www.domacare.fi/mobiili](http://www.domacare.fi/mobiili)

### | RAI-ARVIOT

#### Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

DomaCaren avulla teet RAI-toimintakykyarviot suoraan toiminnanohjausjärjestelmällä, mikä antaa aivan uusia käyttömahdollisuuksia kerätyn tiedon hyödyntämiseen.

Lue lisää Domacaresta  
[www.domacare.fi/rai](http://www.domacare.fi/rai)

### | LASKUTUS

#### Suunniteltu hoiva-alan erityistarpeisiin

Laskutus tapahtuu lähes huomauttamatta muun päivittäisen toiminnan ohessa automaattisesti oli se sitten kuntien koonti-, palveluseteli- tai käytettyyn aikaan perustuvaa.

Lue lisää Domacaresta  
[www.domacare.fi/laskutus](http://www.domacare.fi/laskutus)

Tutustu myös Domacaren muihin ominaisuuksiin osoitteessa [domacare.fi](http://domacare.fi) ja pyydä esittely asiakaspalvelustamme sähköpostilla [tuki@domacare.fi](mailto:tuki@domacare.fi) tai puhelimitse 020 7424 090.

Vanhustyö | Kotihoito | Vammaistyö | Lastensuojelu | Päihde- ja mielenterveyskuntoutus | Perhetyö | Kotisiivous

[domacare.fi](http://domacare.fi)